

MEMOIRE EN VUE DE L'OBTENTION DU TITRE DE

KYOSHI

Le Kendo, Art martial traditionnel, que je pratique depuis 1973, m'a apporté énormément au cours de ma vie professionnelle. Il habite ma vie quotidienne.

Je m'entraîne depuis 1973 et ai effectué de nombreux stages, en France et au Japon. J'essaye de transmettre au mieux ce que tous les Sensei, et tous les pratiquants, m'ont appris.

Après une carrière sportive intense et riche, Monsieur Yoshimura, à qui je dois beaucoup et que je remercie très sincèrement, m'a fait modifier ma pratique afin de progresser dans les hauts grades. Ca a été une période très difficile de remise en question.

Mes débuts en Kendo, après avoir été passionné de Judo (ce qui m'a fait découvrir la culture japonaise), ont coïncidé avec mes débuts dans la vie active.

Je vous propose de vous faire découvrir ce que cette longue pratique m'apporte dans ma vie professionnelle et pourquoi lorsque nous enseignons le Kendo, nous pouvons apporter beaucoup à nos élèves, bien au-delà d'une simple pratique sportive, si riche soit elle.

LE KENDO ET LA VIE PROFESSIONNELLE

Il y a plus de deux siècles déjà, Napoléon écrivait : « il n'y a que deux puissances au monde : le sabre et l'esprit. A la longue le sabre est toujours vaincu par l'esprit ». L'esprit est plus fort que le sabre car c'est lui qui dirige le sabre.

Un esprit fort est fondamental dans la vie pour affronter les difficultés qui se présentent, parfois énormes (ou qui paraissent comme telles) dans la vie professionnelle.

En tant de guerre le Kendo apprend à mourir. En temps de paix, il apprend à vivre disait Okada Sensei.

SEME : l'esprit offensif. Dans le business, c'est prendre l'initiative, se battre jusqu'au bout pour convaincre, décrocher un contrat ou obtenir un emploi.

Le kiseme, l'offensive du ki à son degré le plus élevé est nécessaire dans la vie quotidienne et le monde du business, de plus en plus dur.

Ce qui est applicable dans la vie professionnelle, ce sont les dangers majeurs et les vertus primordiales que l'on apprend au Dojo, ce lieu où on étudie la Voie et qui malheureusement en France n'est bien souvent qu'une simple salle omnisports.

Les quatre dangers majeurs sont :

- Kyo, la surprise
- Ku, la peur
- Ghi, le doute
- Waku, l'indécision

Dans la vie professionnelle, il ne faut jamais se laisser surprendre, n'avoir peur de rien (mais être conscient des dangers), ne pas douter de ses propres capacités ni de celles de ses équipes (mais ne pas se croire au-dessus des autres ou se croire invincible), ne pas rester indécis. Il faut savoir prendre des décisions rapidement car l'incertitude est très négative et la « bonne affaire » du moment peut ne pas se représenter. Ce qui amènerait un autre défaut : le regret. Il faut, en effet, tout mettre en œuvre pour ne rien regretter. Ecouter cette belle chanson d'Edith Piaf : « non, je ne regrette rien ».

Les cinq vertus primordiales sont :

- Rei, la courtoisie. C'est l'art de se comporter de la meilleure manière possible à chaque instant de notre vie
- Choku, la force, l'énergie du corps et de l'esprit (ki) qui permet de faire face à toutes les difficultés.
- Sei, le calme et la sérénité
- Soku, la vitesse de réaction, la capacité de réagir instantanément à n'importe quel évènement.

- Zanshin, la vigilance de tous les instants (l'esprit qui demeure). Là encore, c'est l'unité du corps et de l'esprit qui autorise cet état. Ni contraction du corps, ni anxiété de l'esprit, ni relâchement (nonchalance). Rien n'est jamais acquis, rien n'est jamais fini. Il faut toujours rester attentif à ce qui pourrait survenir. Et il ne faut jamais s'endormir sur ses lauriers. Zanshin, c'est l'énergie totale, permanente. Tout le travail accompli dans le Dojo devrait trouver son utilité dans la vie de tous les jours et ce de la façon la plus profonde possible. L'objectif est d'agir à chaque instant en pleine conscience, en vivant intentionnellement sa vie. Il s'agit tout simplement d'apprendre à ne pas subir passivement.

Ne pas subir, c'était aussi la devise du Maréchal de Lattre de Tassigny.

« Dans la vie quotidienne aussi bien qu'en stratégie, il faut avoir l'esprit ample et le garder bien droit, pas trop tendu et nullement détendu » Myamoto Musashi. Il disait aussi « que l'esprit ordinaire doit être celui du combat, l'esprit du combat doit être l'esprit de l'ordinaire.

Lorsque j'ai intégré l'Ecole des Officiers de Réserve à Saint-Cyr Coëtquidan, le 1^{er} décembre 1975, j'avais deux ans de pratique de Kendo et devais honorer déjà ma première sélection en Equipe de France pour affronter la Suisse. Et j'avais déjà en tête ma sélection pour les Championnats du Monde de Milton Keynes (Angleterre) en avril 1976. A l'époque, mon approche du Kendo était purement sportive et je voulais gagner des titres. Mais déjà, Choku m'animait car dès mon arrivée, je demandais une permission pour le week-end afin de rejoindre mes camarades de l'Equipe de France. Je ne doutais de rien ! Et j'ai eu raison car après avoir négocié avec le Lieutenant, le Capitaine, j'ai convaincu le Colonel de m'accorder cette permission.

C'était le premier ippon marqué grâce à ma force de conviction et à mon ki très fort.

La France ayant battu la Suisse, je suis retourné à Coëtquidan en vainqueur et j'ai dû alors presque tous les

jours expliquer à mes camarades élèves officiers et à l'encadrement ce qu'était le Kendo, très peu connu à ce moment là, il faut bien le reconnaître.

Malgré les épreuves physiques très dures et la lourdeur du travail quotidien à l'Ecole, je faisais suburi tous les jours, malgré la fatigue.

J'ai obtenu d'autres permissions pour revenir à Paris, ou même aller à Chambéry pour une rencontre France/Italie alors que le jour où je devais partir, il y a eu une mise en quarantaine de l'ensemble des écoles de Saint-Cyr à cause d'une alerte de méningite. Il y a maintenant prescription, je peux donc révéler officiellement, que le Capitaine et le Colonel m'ont « autorisé » à partir alors que tout le monde était consigné. Tout le week-end, ils ont rendu un appel me portant présent !

Quand je suis rentré victorieux le lundi, ils n'avaient qu'une crainte : que le résultat soit publié dans l'Equipe dont le Général commandant l'Ecole était un fervent lecteur. Mais, bien sûr, aucun article n'est paru.....

Le Kendo devenait tellement connu à Saint-Cyr, que le Général m'a demandé de faire une démonstration lors de la remise des épaulettes d'Officier. J'ai eu un peu de mal à convaincre mes camarades de l'Equipe de France à venir en Bretagne, dans cette enceinte militaire prestigieuse, pour faire une démonstration devant un parterre d'Officiers.....

Nous étions à quelques jours des Championnats du Monde...

A la sortie de l'Ecole, nous avons normalement huit jours de permission, mais moi, dès le lendemain, je me présentais à mon futur Régiment d'affectation pour avoir un entretien avec le Colonel Chef de Corps.

A l'étonnement de celui-ci et à sa question : « mon Lieutenant, je vous attendais dans huit jours », je lui répondis : « dans huit jours mon Colonel, je serai en permission »

Surpris il me demanda : « Quelle permission ? »

Je répondis du tac au tac : « A la permission que je suis venu vous demander aujourd'hui car dans huit jours, je serai aux Championnats du Monde de Kendo »

J'ai alors pris conscience de l'importance que le Kendo prenait déjà dans ma vie et qu'il prendrait une place très importante tout au long de celle-ci.

Et je ne m'étais pas trompé.

Dès mon entrée dans la vie professionnelle active, coïncidant avec de nombreuses victoires, aux Championnats d'Europe par équipes (1977, 1978), mon premier titre de Champion de France individuel (1979) et la même année ma sélection pour les Championnats du Monde individuels et par équipes au Japon (Sapporo), le Kendo a pris de la valeur chez tous mes interlocuteurs (patrons, collègues et clients) et a toujours été accolé à toutes mes activités.

M'entraînant durement, progressant et rencontrant de très grands Sensei Japonais, j'ai alors vraiment pris conscience que le Kendo n'était pas qu'un sport (ce que je savais déjà depuis mes débuts et en tant que Judoka) mais véritablement un Art de la vie.

Pendant quelques années, j'ai été Directeur de Région dans l'Est de la France. Lorsque mon emploi du temps le permettait j'allais m'entraîner à Metz. C'est là, alors que j'étais déjà 6^{ème} dan Renshi, que je vis débiter celui qui allait devenir un très bon Kendoka, aujourd'hui 7^{ème} dan Kyoshi, Sylvain Moutarde.

Au fur et à mesure de ma pratique et des prises de responsabilités professionnelles de plus en plus importantes, je lisais beaucoup d'ouvrages sur les Arts Martiaux et leurs différents aspects. Je découvrais de plus en plus la richesse intérieure de cette fantastique discipline.

Ce n'était plus le sport de ma jeunesse, mais une véritable école de vie.

C'est ce que j'explique à mes élèves ainsi qu'à ceux du Chanbara, cette Voie, différente, du Sabre qu'avec trois autres Kendokas de haut niveau, j'ai introduit en France en 1994 : Kenichi Yoshimura, Claude Hamot et Claude Pruvost. Plus de très nombreux amis Kendokas qui nous ont aidés à implanter cette Discipline au sein du CNK. Mais ceci est une autre histoire.....Sachez, avant je développe ultérieurement ceci dans un autre mémoire, que j'ai toujours enseigné le Chanbara dans

l'esprit du Kendo, contrairement à certains professeurs, pour la plupart étrangers et même japonais.....Là aussi, comme dans ma vie professionnelle, le Kendo est le fil conducteur de mon développement personnel.

Mes clients, mes collègues, mes patrons me posaient beaucoup de questions sur le Kendo qui devenait de plus en plus connu par rapport à 1973 mais qui est toujours ignoré par les médias.

Avec des amis coachs d'entreprise, j'ai même développé des Team building sur la cohésion d'équipes, la gestion du stress, la maîtrise de la respiration, basé sur le Kendo.

Je n'ai jamais oublié non plus le Code moral du Judo qui s'applique également au Kendo.

LE CODE MORAL



L'amitié

« C'est le plus pur des sentiments humains »



Le courage

« C'est faire ce qui est juste »



La sincérité

« C'est s'exprimer sans déguiser sa pensée »



L'honneur

« C'est être fidèle à la parole donnée »



La modestie

« C'est parler de soi-même sans orgueil »



Le respect

« Sans respect aucune confiance ne peut naître »



Le contrôle de soi

« C'est savoir se taire lorsque monte la colère »



La politesse

« C'est le respect d'autrui »

CE SONT DES ELEMENTS INDISPENSABLES A UNE VIE PROFESSIONNELLE
HONNETE ET RESPECTABLE

LES VALEURS COMPLÉMENTAIRES

精力善用

Le meilleur emploi de l'énergie

Dans sa pratique, le Kendoka est à la recherche du meilleur emploi de l'énergie physique et mentale.

Ce principe suggère l'application à tout problème de la solution la plus pertinente : agir juste au bon moment, utiliser la force et les intentions du partenaire contre lui-même.

Il incite à une recherche constante et dynamique de perfection.

Minimum d'efforts, maximum d'efficacité. Ou encore, usage le plus efficient de l'énergie.

Dans le travail, il faut être en recherche permanente de l'efficacité rentable. Minimum d'efforts ne veut pas dire fainéantise mais faire ce qui est juste. Il ne sert à rien de s'agiter dans tous les sens et de stresser tout son entourage. Ceci est néfaste.

自他共栄

Entraide et Prospérité mutuelle

En Kendo, les progrès individuels passent par l'entraide et par l'union de notre force et de celle des autres.

La présence du partenaire, du groupe est nécessaire et bénéfique à la progression de chacun.

Aujourd'hui, nous devons travailler en équipe et s'entourer de gens compétents. La réussite individuelle passe par la réussite collective.

En Kendo, une équipe est composée de 5 combattants, chacun avec ses propres qualités et à une place qui lui correspond.

Ce doit être la même chose dans la vie professionnelle.



Le grade du kendoka est représenté par une triple valeur

« SHIN », correspondant à la valeur morale,

« GHI », valeur technique,

« TAI », valeur corporelle.

Le « SHIN », cité en premier, donne seul le sens aux deux autres.

SHIN est la valeur primordiale pour une vie professionnelle honnête et respectable. Sinon, on tombe vite dans l'abus de confiance, l'escroquerie, le conflit d'intérêt, la collusion, etc.

Certains pensent « réussir leur vie » en n'ayant aucune morale dans leurs actions et décisions. Mais, on doit toujours pouvoir se regarder fièrement dans une glace. Et nos collaborateurs doivent toujours pouvoir nous regarder avec respect.

Je trouve que l'on ne parle pas suffisamment de ces valeurs dans les Dojos où l'on pratique le Kendo.

Pourtant, le Kendo est un véritable auxiliaire de formation morale pour les enfants, mais aussi les adultes.

Pour Miyamoto Musashi (1584-1645), il faut « mille jours d'entraînement pour forger, dix mille jours pour polir ». Mais il y a surtout un engagement entier de toute la personne dans chaque acte du quotidien. « A tous les instants de la vie, qu'il se repose ou qu'il veille, le guerrier doit avoir la posture qui convient, la respiration maîtrisée et la vigilance adéquate ». Chaque seconde de son existence lui offre donc une occasion nouvelle de se perfectionner, quelle que soit l'activité pratiquée, la profession exercée.

Il doit également développer la force du regard, comme en combat ou dans le kata. « Me wa Kokoro no kagami » : les yeux sont le miroir du Kokoro (cœur, centre, âme, esprit, conscience).

« Kokoro nokosazu uteba, Kokoro yoku nokoru » : frappe sans garder de Kokoro en réserve et en réserve du Kokoro il te restera), citation du célèbre grand Maître de Kendo (10^{ème} dan), Takano Sasaburo (1862-1950) tirée de son livre « Kendo ».

A chaque rencontre professionnelle, j'ai toujours jaugé mon interlocuteur par sa posture, la franchise de sa poignée de main et surtout son regard. Un regard fuyant accompagnant une poignée de main molle n'augure rien de bon pour une qualité de contacts ultérieurs.

Le Ma-Ai, que l'on peut traduire par la distance, mais celle qui unit et non qui sépare est un élément clé dans une relation. Dans le combat du sabre comme dans le combat de la vie, il nous faut sans cesse, à chaque instant, ajuster nos rapports à l'autre, remettre totalement, sans cesse et à chaque instant, en question notre vie de relation. La moindre erreur de la moindre seconde, du moindre centimètre peut être irrémédiable.

Quelques anecdotes sur le sens de l'opportunité et l'esprit de décision, développés par la pratique du Kendo et applicable dans la vie professionnelle :

Au début des années 1990, j'étais Directeur de Région autocars-autobus chez RENAULT VI. Un grand gala d'Arts Martiaux étant organisé à Amiens, je devais faire une démonstration de Kendo. Mon ami Fabien Canu, double champion du Monde de Judo et Thierry Masci, Champion du Monde de Karaté étaient du gala également. Avant la soirée, nous étions conviés à une réception à l'Hôtel de Ville par le Maire, Monsieur de Robien, futur Ministre. Après nous avoir remis la médaille de la Ville et au moment de trinquer, je demande au Maire quel a été le résultat de la Commission d'appel d'offres, réunie la veille, pour acheter des autobus. Quel ne fut pas son étonnement ! Lui disant que je n'étais qu'amateur en Kendo, j'avais une profession et que donc j'étais très concerné par l'appel d'offres car nous avons soumis une

offre. Et nous l'avons remporté. Ensuite, à chaque rencontre professionnelle, nous ne manquions pas de parler de Kendo.

Grâce au Kendo, j'ai souvent eu l'opportunité de parler à Monsieur Jacques Chirac (que je connaissais depuis 1995) du Japon et de notre passion commune du Japon.

Monsieur Emmanuel Macron, alors Ministre de l'Economie (que je connaissais bien professionnellement), a fait un voyage au Japon avec le Premier Ministre de l'époque, Emmanuel Vals (en novembre 2015). L'un de leur garde du corps étant professeur de Karaté dans mon Dojo, leur a dit, dans un moment de pause : « Nous avons un ami commun ». Etonnement de Macron : « oui, peut-être, qui ? » Réponse : « Jean-Claude Girot ». Macron, très étonné qu'un policier de son niveau me connaisse, s'est entendu répondre : « nous pratiquons les Arts Martiaux dans le même Dojo, moi le Karaté, lui le Kendo dont il a été un grand champion ». Du coup, à son retour, le Ministre d'alors m'a interpellé lors d'une réunion ayant pour sujet un PSE dans mon entreprise : « tu ne m'avais pas dit que tu étais champion ». Résultat : même maintenant qu'il est Président de la République, nous continuons à nous tutoyer ».

Au salon de l'auto de Tokyo, lorsque mon interprète me présentait comme Commissaire Général du Mondial de l'Auto de Paris, elle ne manquait pas de dire avant : « European Kendo Champion et nana dan ». Monsieur Toyoda (Président des Automobiles Toyota) et Monsieur Suzuki (Président des Automobiles Suzuki), n'ont plus manqué de me donner du « Sensei » avant toute conversation.

Le Kendo est donc également un facilitateur de relations, surtout lorsque l'on démontre sa totale implication et le respect de la Discipline.

ISUZU va lancer en France, cette année, un autocar interurbain au gaz naturel/biogaz de 63 places baptisé KENDO. L'importateur m'a demandé d'en être le parrain.

Kendo = La Voie d'une Vie unie.

Myamoto Musashi, auteur du Go Rin No Sho (le livre des cinq anneaux) a écrit :

« Voici la Voie des hommes qui veulent apprendre ma stratégie :

- N'ayez pas de pensées perverses
- La Voie, c'est la formation pratique
- Apprenez tous les arts
- Connaissez les Voies de toutes les professions
- Distinguez entre profit et perte dans les choses de ce monde
- Développez un jugement intuitif et une compréhension de tout
- Percevez les choses invisibles
- Soyez attentif, même aux choses importantes
- Ne faites rien d'inutile »

Une belle leçon pour la vie professionnelle !

CONCLUSION

J'ai pris l'exemple de la vie professionnelle, mais vous l'aurez compris, c'est à l'ensemble de notre vie que le Kendo apporte tous ses bienfaits.

Nous n'avons qu'une vie (quoique....) et que ce soit dans le « compartiment » familial, sportif, professionnel, notre comportement doit être le même. Le Kendo est donc non seulement la Voie du Sabre mais aussi la Voie de la Vie.

Dans tous les « compartiments », il est important de garder l'esprit du débutant (shoshin) afin d'écouter l'autre, d'être apte à progresser et de garder son enthousiasme et dynamisme.

C'est ce que je m'efforce d'avoir toujours en tête et, à chaque entraînement, j'essaye de progresser.

C'est pour cette raison, que j'espère qu'avec l'âge qui avance, la santé me permettra de pratiquer le Kendo très

longtemps et d'avoir le plaisir de croiser le shinaï dans un Dojo avec toutes les générations, la mienne bien sûr (car nous avons tellement de souvenirs communs) mais aussi les suivantes qui ont découvert le Kendo bien après moi et qui partagent ma passion indéfectible.

L'esprit et le sabre ne font qu'un... (Ken Shin ichi nyo).

Et comme nous l'a dit Eiga Sensei : « faites vous plaisir dans la pratique du Kendo ». J'affirme également : faites vous plaisir dans votre vie professionnelle !

Jean-Claude GIROT

26/02/2020