

## Nouvelle psychologie facile du *kyûdô* (mars 2016)

### *Kyûdô* et entraînement mental (1)

#### Efficacité dans la pratique du *kyûdô*, notions et concepts

OKAMURA Toyotarô, professeur émérite de l'université de Yamaguchi, invité au cours de maîtrise de l'université de Tôa

La fois précédente, nous nous sommes exprimés à propos de la frustration (en anglais dans le texte, ndt) (欲求不満, *yokkyûfuman*) dans la pratique du *kyûdô*, et plus particulièrement pendant les phases d'apprentissage. Cette fois-ci, nous examinerons l'entraînement mental.

Les personnes qui consacrent du temps à l'entraînement veulent montrer tous les fruits de cet entraînement au cours des examens ou des épreuves sportives, mais les résultats ne sont pas toujours très concluants. L'entraînement mental est un procédé de contrôle de soi utilisé pour déployer ses réelles capacités.

#### 1. Notion d'entraînement mental

La situation internationale qui régnait en Occident, avant même l'existence du Mur de Berlin, fit qu'on en vint déjà à utiliser le *mental management* ou *mental training* (en anglais dans le texte, ndt). Ces procédés visaient à améliorer l'efficacité en compétition. Leur utilisation au Japon commença en 1985, avant les jeux Olympiques de Séoul. Au sein du dispositif olympique, un comité d'entraînement mental des athlètes, issu de la commission scientifique médicale du sport associatif amateur japonais, fut créé. Des techniques mentales furent développées chez les compétiteurs, dans diverses disciplines sportives, afin d'exploiter au mieux leurs capacités.

Concernant le management mental, il s'agit de « contrôler son esprit pour mettre en œuvre, au plus haut degré, son potentiel sur le terrain ». Cela nécessite diverses techniques psychologiques qu'on appelle entraînement mental. Cependant, ces dernières années, par entraînement mental, on désigne à la fois l'entraînement aux techniques psychologiques et le fait de contrôler ses propres facultés.

#### 2. Mécanisme de l'entraînement mental

La figure 1 est l'illustration modifiée de la théorie de l'état d'anxiété de Spielberger, un état particulier expliqué au moyen d'un stress psychologique (se référer à la sixième série). Nous allons expliquer, par cette figure, ce qu'est l'entraînement mental.

On peut penser qu'une compétition ou un examen sont des facteurs de stress pour les personnes qui concourent. Dans la figure 1, le stimulus externe (à l'origine du stress) sera par exemple un match très important, un examen ou encore une démonstration. Chacune des personnes en compétition possède une nature différente, une manière différente de voir ou de percevoir l'épreuve et le comportement qui en découle va de pair avec la façon dont elle évalue ce stimulus.

Dans le cas de la voie 1, le tireur tombe tout à fait dans l'impasse de la situation d'anxiété et son tir échoue. La voie 3, qui a été rajoutée, représente le cas d'une réponse comportementale lorsqu'on ne se rend pas compte d'une menace ; dans notre cas, tant que les athlètes ne se rendent pas compte de leur sélection.

La voie 2 est le processus par lequel l'athlète cherche à déployer toutes ses capacités. Face à une situation de menace suit une réponse induite par le sur-apprentissage ; selon la fréquence avec laquelle l'athlète réussit ou échoue au cours des épreuves, il acquiert la capacité à faire face à cette épreuve très stressante, il fait l'expérience du comportement approprié. Autrement dit, on réduit l'état d'anxiété par un processus d'adaptation ; on acquiert un comportement pour déployer ses capacités.

Par un feed-back cognitif et sensoriel, ce système de défense modifie le ressenti ou la pensée des personnes. Leur perception et leur point de vue face à la compétition sont transformés. Aussi, en faisant l'expérience de ce comportement nouveau, l'estimation même de l'épreuve s'en trouve modifiée.

L'entraînement mental va développer une faculté qui nous aide à parvenir à la voie 2. Les routes a et b, qui représentent les expériences vécues faisant office de feed-back à la voie 2, par leur répétition et leur renforcement, influent sur notre manière d'affronter l'examen ou la compétition, et augmentent ainsi la probabilité de succès.

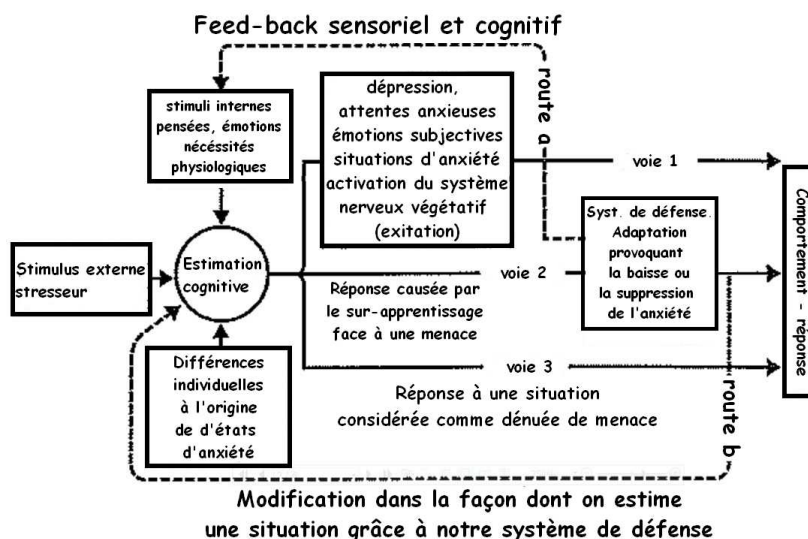


Figure 1.  
Théorie concernant les caractéristiques de l'anxiété selon Spielberger.  
(Spielberger, 1966, p 17)  
Rajouté par Okamura afin d'expliquer l'entraînement mental.

Le *kyûdô* est une voie martiale (*budô* dans le texte, ndt) et c'est par le biais de la répétition intensive qu'on en améliore sa perception. Je pense que faire face de façon appropriée, quelle que soit la situation, ne pas perdre son sang-froid, c'est ce vers quoi on tend et qui forge le caractère.

### 3. Les techniques psychologiques de l'entraînement mental

Présentons les principaux points techniques de l'entraînement mental (management)

1. Les méthodes de relaxation dans le but de relâcher le corps et d'éveiller l'esprit (comme les techniques respiratoires ou le training autogène<sup>1</sup> par exemple) et le *psyching up*<sup>2</sup> ;
2. la visualisation mentale ;
3. les méthodes de concentration et d'attention ;
4. autres méthodes.

### 4. Exemples d'erreurs commises durant l'entraînement mental

1 . Une méthode de relaxation émanant du Dr Schultz, spécialiste en psychiatrie et psychologie. Le principe : se concentrer sur une chose et une seule en négligeant le reste.

2 . Une technique qui consiste à se motiver de manière efficace en jouant sur le stress : technique d'activation corporelle et mentale à travers des exercices de respiration, de dialogues internes ou de mouvements corporels. Par exemple, le *haka* est une forme de *psyching up*. Tirer la langue, sauter, grimacer relèvent du *psyching up*. « Les athlètes avant leur saut à la perche ou en longueur adoptent une routine gestuelle qui peut être considérée comme une forme de *psyching up*. »

L'entraînement nous permet de déployer notre énergie pendant la compétition. Les techniques mentionnées ci-dessus sont là pour ça, et ce n'est pas une raison pour faire n'importe quoi.

Depuis ces derniers temps, lors des tournois universitaires, on aperçoit souvent les pratiquants de *kyudô*, arcs et flèches tenus en main, sautiller sur *honza* ou même avant d'entrer sur le *shajô* ; ou encore, sans doute pour s'étirer, on les voit ouvrir leur arc dans le dos. C'est un geste effectué pour évacuer la pression de la compétition. On ne peut pas dire que cela soit en accord avec le *kyûdô* qui attache beaucoup d'importance à l'étiquette. Le *kyûdô* relève de la culture traditionnelle et je pense que dans le milieu sportif où les modes ne durent qu'un temps, il faut faire attention à ne pas accepter les performances des personnes irréfléchies et aux conduites démonstratives.

5. Les techniques d'entraînement mental issues du *kyûdô*. « *Sumashi*<sup>3</sup> avant la bataille »

Avant d'établir une victoire totale à son combat du lendemain, le champion de *sumô* Chiyo no Fuji et le joueur de base-ball Ô, avant son nouveau record, répondaient de manière similaire aux questions des journalistes... Le premier disait « je ferai mon *sumô* » et le second « je m'efforcerai juste de faire *meat*<sup>4</sup> ». Pas un seul mot concernant une victoire ou un *home run*. Ils affirmaient chacun leur intention de donner le maximum sans se soucier des résultats.

Cependant, combattre sans se soucier des résultats, ou dans un état d'esprit dénué d'intention (無心, *mushin* en japonais, ndt) est vraiment très difficile. On dit des *samurai* (武士, *bushi* dans le texte, ndt) qu'ils prenaient autrefois les dispositions nécessaires pour ranger et organiser leur vie et leurs biens avant un combat (un accomplissement plus qu'un combat, car en lien direct avec leur propre mort) afin de ne pas laisser leur esprit occupé par des problèmes de la vie matérielle. Ils pratiquaient aussi l'ascétisme. Tout cela était réalisé dans le but de déployer leur force dans un état mental débarrassé d'intention.

Comme vous le savez, l'Ecole Ogasawara assimile l'éclaircissement de l'esprit au moment du tir, à l'image d'une eau devenant limpide. Elle prêche, auprès des personnes qui pratiquent, la nécessité de mettre leur cœur dans l'arc, la grande importance à ne pas commettre de mauvaises actions, le fait de se préserver des sept sentiments<sup>5</sup> qui encombrant l'esprit, et de réprimer les actions irréfléchies. L'éclaircissement de l'esprit avant une compétition vient de *sumashi* du *kyûdô*. Cela s'est beaucoup développé au *jûdô* (ils pratiquent cet éclaircissement de l'esprit dans la vie courante, pendant les entraînements, et éliminent ainsi l'anxiété ou les soucis liés à la rencontre sportive). J'ai entendu dire qu'on en a fait bon usage aux jeux Olympiques de Séoul, lors de la compétition de boxe. J'ai également entendu des parents dire que c'était très apprécié de leurs enfants au lycée au moment des compétitions sportives.

Concernant l'apaisement de l'esprit (*sumashi*) avant l'épreuve sportive, le tableau 1 nous donne des exemples de préparatifs à effectuer régulièrement. Vous pouvez mettre en pratique ces recommandations selon votre cas personnel (étudiant ou dans la vie active).

Tableau 1 éclaircissement de l'esprit (*sumashi*) avant une compétition

Année... mois... jour...

Objectifs de match	Tournoi n° ...
--------------------	----------------

3 . *Sumashi* : « Eclaircir ses pensées et calmer son esprit », cf. *Glossaire du kyûdô*.

4 . *Meat* : un terme technique du base-ball qui décrit un contact particulier de la balle sur la batte du joueur.

5 . Cf. rajout du traducteur en fin de document.

Points indispensables sur lesquels on doit se préparer quelques mois avant l'épreuve afin d'être prêt le jour de la compétition.	Méthodes de résolution.	Fais-je des efforts pour résoudre les problèmes ?
<p>Equipements particuliers du lieu de compétition (étendue du lieu, surface du sol glissante, etc.).</p> <p>Foule importante, atmosphère du stade qui semble étrange.</p> <p>Les attentes de votre entourage sont-elles une charge pour vous ?</p> <p>Accès pour aller au stade.</p> <p>Des problèmes concernant votre santé ou celles d'amis.</p> <p>Autres (gestion, préparation du matériel approprié).</p>	<p>Aller auparavant voir les entraînements dans les <i>dôjô</i> similaires. Prendre connaissance de l'ambiance dans les lieux de compétition par le biais de vidéos. Collecter des informations et vérifier son plan de déplacement.</p>	
Préoccupation concernant l'entraînement.	Les moyens de résolution.	Fais-je des efforts pour résoudre les problèmes ?
<p>Préparation pour affronter l'épreuve, s'exercer pour l'examen.</p> <p>En relation avec les méthodes d'entraînement : politiques d'entraînement de l'équipe dirigeante (sélection des athlètes, plans, durées, lieux ou partenaires d'entraînement, etc.).</p> <p>Les relations avec vos partenaires d'entraînement sont-elles bonnes ?</p> <p>Des inquiétudes concernant sa condition physique ?</p> <p>Des inquiétudes concernant <i>shitsu</i> ou <i>hazukobore</i> par exemple.</p>	<p>Echanger avec tous les membres de l'équipe, ne pas laisser de point de mécontentement, convaincre tout le monde des méthodes utilisées pour gagner.</p> <p>Chacun écrira les points positifs relevés durant les entraînements des autres membres de l'équipe.</p> <p>Prendre conscience des blessures possibles, prévenir les maladies.</p> <p>En déterminer les causes et trouver les solutions</p>	
Autres cas.		
Préoccupations concernant la vie quotidienne.	Les moyens de résolution.	Fais-je des efforts pour résoudre les problèmes ?

<p>Au travail ou en classe...</p> <p>Les activités sont-elles bonnes ?</p> <p>Progresserez-vous dans vos études ? (par exemple les productions écrites que vous devez rendre)</p> <p>Les relations avec vos collègues de travail ou en classe sont-elles bonnes ?</p> <p>Des soucis dans vos relations familiales.</p> <p>Autres.</p>	<p>S'efforcer d'aller à la rencontre en résolvant tous les problèmes.</p> <p>Ecrire les points positifs relevés au travail, en classe ou à la maison.</p> <p>Pratiquez avec la meilleure méthode que vous pouvez employer.</p>	
---	--	--

Ndt : ci-dessous un rajout sur les sept sentiments (extrait du Kyûdô kyôhon tome 2, aux pages 14 et 15).

“礼儀作法を乱さぬこと、七情の犯すを防いで、心の盲動を押さえる、これらが「初の澄」です。”  
 « Ne pas perturber l' étiquette, ne pas commettre les sept mauvais sentiments, ne pas agir sans réfléchir.  
 Cela est le premier *sumashi*. ».

喜	—	喜びて心を破る	Joie – briser le cœur par la joie.
怒	—	怒りて肝を破る	Colère – briser le foie par la colère.
憂	—	憂えて神を破る	Inquiétude – briser Dieu par l' inquiétude.
悲	—	悲しみて大腸を破る	Tristesse – briser le gros intestin par la tristesse.
恐	—	恐れて腎を破る	Peur – briser le rein par la peur.
驚	—	驚きて大腸を破る	Etonnement – briser le gros intestin par l' étonnement.
思	—	思うて脾を破る	Pensée – briser la rate par la pensée.