

Sommaire

I. Les arts martiaux et la personnalité du guerrier — 5

II. L'éthique de la vertu, la psychologie positive et les arts martiaux — 17

Le déclin et le retour de l'éthique de la vertu • Alasdair MacIntyre: le moraliste de la vertu • La renaissance d'Aristote • Où les arts martiaux s'insèrent-ils dans l'approche de MacIntyre? • Les vertus dans la psychologie positive • La psychologie et les arts martiaux.

III. Approches des vertus du guerrier — 39

Les guerriers occidentaux: les vertus martiales en Grèce, à Rome, en Europe et en Amérique • Les guerriers asiatiques: les vertus dans la pensée éthique asiatique • Les vertus guerrières dans les arts martiaux asiatiques: Chine, Corée et Japon.

IV. Le courage — 83

Définition du courage • Diversité du courage • Le courage en interaction avec les autres vertus • Cultiver le courage en vous • Cultiver le courage chez les autres • Conclusion.

V. La justice — 115

Définir la justice • Diversité de la justice • La justice en interaction avec les autres vertus • Cultiver la justice en vous • Cultiver la justice chez les autres • Conclusion.

VI. La tempérance — 161

Définition de la tempérance • Diversité de la tempérance • La tempérance en interaction avec les autres vertus • Cultiver la tempérance en vous • Cultiver la tempérance chez les autres.

VII. La sagesse — 201

Définition et diversité de la sagesse • La sagesse en interaction avec les autres vertus • Cultiver la sagesse en vous • Cultiver la sagesse chez les autres.

VIII. La bienveillance — 241

Définition de la bienveillance • Diversité de la bienveillance • La bienveillance en interaction avec les autres vertus • Cultiver la bienveillance en vous • Cultiver la bienveillance chez les autres • Conclusion.

IX. La courtoisie — 277**X. Associer l'ensemble : Quelle est votre histoire ?** — 293

I

LES ARTS MARTIAUX
ET LA PERSONNALITÉ
DU GUERRIER

*Placer la raison au-dessus de la renommée,
Préférer le jeu au gain,
Honorer, alors que vous le frappez à mort,
L'ennemi qui avance le regard fier ;
Apprécier la vie au combat,
Et chérir la terre qui vous a donné la vie,
Et plus précieuse encore la fraternité
Qui engage le brave partout sur la terre.*

— Sir Henry Newbolt

*Les arts martiaux sans la vertu martiale
sont dépourvus d'intérêt au regard des Voies de la guerre.*

— Nakae Toju

Ceux qui aspirent à s'entraîner dans la Voie du karaté ne doivent pas se concentrer uniquement sur ses aspects techniques ; ils doivent chercher aussi à cultiver les aspects spirituels de la Voie, car le véritable Karate-dō forge aussi bien l'esprit que le corps

— Gichin Funakoshi

D'aussi loin que remonte l'histoire des guerriers, les hommes ont défendu l'idée que certaines qualités de caractère différencient un guerrier d'excellence d'un autre qui ne serait qu'un simple expert en violence. Au IV^e siècle av. J.-C., le philosophe Platon discuta de ce concept dans *La République (livre II, chapitre III)*. Les gardiens de la société, indique Platon, ne manqueraient pas de se soulever contre la société, et de s'entre-déchirer, si leurs natures agressives n'étaient pas forgées et guidées par d'autres qualités, telles que la douceur et l'amour de l'étude.

Au V^e siècle apr. J.-C., en Chine, l'héritage de Bodhidharma établissait une connexion entre l'entraînement martial et le développement spirituel, dans laquelle la compassion bouddhiste et l'éveil se voyaient fusionnés aux arts du guerrier. Dans la France du XII^e siècle, Bernard de Clairveaux chantait les vertus des Chevaliers du Temple, les décrivant comme un mélange idéal de sainteté chrétienne et de férocité martiale, ce qui les rendait supérieurs aux chevaliers ordinaires à leur propre service. George Silver, le maître des arts de défense du XVI^e siècle anglais, évoque dans son livre, *Paradoxes of defense* (Les paradoxes de la défense),

la valeur de l'entraînement martial en tant que méthode de développement personnel. « [L'entraînement aux armes] vous permet d'acquérir un jugement juste, il bannit toute propension à la mélancolie, la colère ou la vanité malsaine, il renforce le souffle de l'homme, le garde en parfaite santé et lui assure une longue vie... il le rend courageux, hardi et vaillant. »

Au début du XVII^e siècle, le jeune samouraï Tashiro Tsuramoto transcrivit les enseignements du célèbre samouraï Yamamoto Tsunemoto dans un livre connu sous le titre de *Hagakure**. Dans cet ouvrage, il est écrit qu'un samouraï ne peut tenir son rôle de vassal s'il ne possède pas « assez de compassion au fond de son cœur pour faire voler sa poitrine en éclats ».

Au XIX^e siècle, l'adaptation du jujitsu en judo voulue par Jigoro Kano, visait à fournir aux jeunes un support au développement de leur personnalité, à travers l'enseignement de principes tels que le contrôle de soi, la discipline, le respect et bien sûr le principe du *jū*, la flexibilité inhérente à la souplesse. Le professeur de philosophie, vétéran de la Seconde Guerre mondiale, Sidney Axinn, dans son livre écrit en 1989, *A moral military* (Une force armée morale), met en avant chaque soldat individuellement comme garant de moralité, décrivant l'honneur militaire en termes de courage, d'honnêteté, de justice, de fidélité et de sacrifice de soi. La personnalité du guerrier est une idée qui traverse les siècles et transcende les cultures, « la fraternité qui engage le brave partout sur la terre » de Newbolt.

* *Hagakure, aux éditions Budo, 2005.*

Et de nos jours, un nombre incalculable d'instructeurs d'arts martiaux assurent la promotion de leur enseignement en promettant développement personnel tout autant que condition physique et autodéfense. Il suffit de regarder les encarts dans les annuaires téléphoniques, les affiches, les sites Internet, ainsi que les lieux d'accueil de la plupart des *dōjō*, pour voir des publicités qui, en plus de proposer l'apprentissage des composantes physiques de l'art, mettent l'accent sur les aspects psychologiques, tels que la discipline et l'estime de soi, qui ne manqueront pas de découler de l'entraînement. Les parents sont encouragés à envoyer leurs enfants suivre ces cours par des éducateurs qui proposent des programmes d'arts martiaux visant à rééduquer les adolescents violents, et quelques psychothérapeutes intègrent l'entraînement martial dans leur travail comme un complément à des formes de thérapie plus conventionnelles.

Il est clair que la connexion entre les traits de caractère positifs et les arts martiaux est une idée aux racines anciennes et à l'influence moderne. Il s'agit également d'une connexion bidirectionnelle, en ce que l'entraînement martial est décrit comme une méthode permettant d'améliorer le caractère, et que les traits de caractère positifs sont décrits comme nécessaires à la progression martiale.

Gichin Funakoshi, le fondateur du Karaté Shōtōkan, intégra les principes de développement de la personnalité dans la structure de base de son système. Il les considérait comme essentiels pour progresser en karaté, et encore aujourd'hui, nombreux sont les pratiquants du Karaté Shōtōkan qui, à l'issue de chaque

entraînement, récitent le *dōjō kun*, cinq préceptes résumant les idéaux de Funakoshi.

Le Bujinkan Budō Taijutsu est un système japonais traditionnel combinant les héritages ninja et samouraï. Alors que pour la plupart, les styles japonais sont profondément ancrés dans l'idéal du *bushidō* indissociable du samouraï, la pensée morale du Bujinkan est plus fortement influencée par ses racines ninjutsu, et par l'approche philosophique qui l'accompagne, connue sous le nom de *ninpō*. Les écrits et les enseignements du Bujinkan entremêlent constamment les principes du *ninpō* et les techniques physiques, car il y est admis que le même état d'esprit qui rend une personne meilleure peut également faire d'elle un meilleur combattant.

Dans son livre, *La souveraineté du bien*, le nouvelliste et philosophe irlandais Iris Murdoch met en avant l'idée que l'ennemi fondamental d'une vie morale n'est autre que « le gros ego insatiable », source de l'égoïsme inhérent à l'humanité. Chacun de nous vit avec cet ennemi. C'est la part de chacun d'entre nous qui crie « moi d'abord » et demande à être satisfait quelle que soit la personne qui risque d'en être affectée (et cela suppose également de se faire du mal à long terme pour obtenir satisfaction à court terme). Des plus petites indulgences aux plus grandes cruautés, le gros ego insatiable gagne chaque fois que quelqu'un coupe la route à un autre conducteur en pleine circulation, chaque fois qu'une jeune brute use sur sa victime de la douleur et de l'humiliation pour sa propre satisfaction, chaque fois qu'un mari trompe sa femme. Murdoch argumente que

l'objectif de la philosophie morale est de développer des techniques qui aident à vaincre l'ego. À grande ou à petite échelle, nos ego exigent que nous nous placions au-dessus des autres, et plus nous aurons la capacité de dire « non » à notre ego, plus nous avancerons moralement jusqu'à devenir totalement humains.

Existe-t-il une place pour les arts martiaux dans la défaite de cet ennemi? L'objectif de ce livre est d'en explorer la possibilité, en recourant aux ressources combinées de la littérature spécialisée dans les recherches psychologiques consacrées au développement des traits de caractère positifs et à l'éthique de la vertu, en s'appuyant en tout premier lieu sur le travail du philosophe de la morale, Alasdair MacIntyre.

MacIntyre fait la distinction entre ce qu'il appelle les « qualités d'efficacité » et les « qualités d'excellence ». Les qualités d'efficacité sont celles qui permettent à une personne d'obtenir des récompenses telles statut, richesse, prestige et pouvoir. Cependant, obtenir ces récompenses n'est pas ce qui fait un bon pratiquant dans une activité. Un scientifique qui falsifie les données pour obtenir une importante bourse de recherche et un poste dans une université prestigieuse, un officier de police qui place des pièces à conviction pour s'assurer d'une arrestation, un athlète olympique qui « gagne » une médaille d'or en trichant, un politicien qui s'élève jusqu'aux plus hauts postes en s'appuyant sur la fraude; tous ces individus peuvent réussir s'ils sont assez malins pour ne pas se faire prendre. Mais, il ne nous viendrait pas à l'esprit de considérer ces individus comme des exemples de ce que serait un bon scientifique, officier de police, athlète ou politicien.