

Point de vue d'expert, Jean Pierre Pigeau**Eveiller à l'auto-éducation, un chemin vers soi**

Jean Pierre Pigeau a débuté la pratique de l'Aïkido en 1975, avec J. C. Joannès. Il s'est rapidement orienté vers l'enseignement de Me Tamura et de Me Sugano. Depuis quelques années, il développe en outre la pratique du Qi Gong notamment pour approfondir la sensibilité à l'énergie interne du corps. Aujourd'hui CEN, 6ème Dan, il anime des cours pour tous les publics: enfants, jeunes en difficulté, enfants et adultes handicapés mentaux, adultes et vétérans.

En avant propos de l'article que nous communique Jean Pierre Pigeau, voici une retranscription de quelques échanges avec lui qui éclairent sa recherche.

Dans l'article que tu nous livres, tu nous montres ton intérêt profond pour l'enseignement aux enfants. La pédagogie enfant semble se situer au centre de ta recherche personnelle?

Les enfants m'intéressent beaucoup, mais bien d'autres aspects m'intéressent tout autant. Ce n'est pas une question de cloisonnement, mais plutôt au contraire une question d'ouverture à la vie. S'intéresser aux enfants participe d'un regard sur la vie. C'est regarder ce qui se passe en l'homme, chercher à comprendre la nature de l'homme. Dans l'homme adulte aussi, on retrouve l'énergie de l'enfant. Simplement, selon les étapes d'avancement dans la vie, on travaille dessus différemment. Donc, enseigner aux enfants, c'est aussi être à l'écoute de l'enfant qui est en nous.

Dans les points clés de l'énergie de l'enfant, il y a un enthousiasme énorme. *Ultérieurement cet enthousiasme a tendance à être bridé, étouffé par la vie sociale, par certains cadres rigides que configure notre environnement: on se durcit, on perd notre ouverture à la liberté intérieure⁽²⁾.* Les enfants nous appellent à retrouver plus d'ouverture dans nos intentions. En quelque sorte, certains enfants ont déjà une sagesse extraordinaire. Aller au-delà des cadres que notre environnement social a tendance à nous imposer, c'est aussi développer ce comportement riche d'intuition que nous montrent les Maîtres en Arts Martiaux.⁽¹⁾

Ce travail sur la liberté, pour « s'extraire » des cadres éducatifs restrictifs est très présent dans ton article. C'est un point clé?

L'enfant a beaucoup d'énergie et l'éducation va canaliser ce fort potentiel par une multitude de cadres qui auront peut être tendance à le formater. Si on formate trop, on construit des personnalités bridées; à l'inverse quelqu'un de totalement libre, avec peu de conscience sociale et de conscience des autres, se révèle tout autant invivable. Il faut donc trouver un bon équilibre. Quel est le cadre adéquat? Et surtout quel cadre pour permettre à la personne de continuer à évoluer?

Que ce soit pour l'adulte ou pour l'enfant, pour évoluer, il faut se situer en situation d'auto-éducation: construire son propre cadre, puis le transformer chemin faisant ⁽¹⁾. On prend ainsi la responsabilité de sa propre vie. Si on n'évolue pas, si nos cadres n'évoluent pas, une partie de notre vie reste éteinte⁽²⁾. J'évite de trop généraliser mais, notamment grâce aux enfants, je réfléchis à cette notion de cadre.

C'est également une question de créativité. L'enfant est naturellement créatif, et notre force de vie est intrinsèquement liée à notre créativité. L'un des sens que nous transmet Maître Tamura consiste à « *chercher par nous-mêmes* ». Dès qu'ils sont libres de jouer, les enfants réinventent les règles par eux-mêmes, ils changent naturellement le cadre. Ainsi les enfants éveillent et stimulent ma créativité. En fait, ils nous renvoient à nous-mêmes, ils deviennent eux-mêmes parfois des modèles, des sources d'inspiration. Qui enseigne à qui?

Donc pour toi, même quand il s'agit d'enfants, l'Aïkido construit le mental autant que le corps et la technique?

A titre personnel, je m'intéresse aussi à d'autres pédagogies où la force de l'éducateur s'exprime par ce qu'il est et non par ce qu'il fait; il montre le chemin, et ne cherche pas à brider. Du reste, dans ce que l'on cherche à transmettre, il y a des éléments comme la sincérité qui ne s'enseignent pas, qui ne peuvent que rayonner et se transmettre plus directement.

L'enfant a besoin de vivre et de s'épanouir dans le groupe plutôt que d'entrer dans une compétition parfois excessive proposée à l'école. Le groupe, lui-même, devient porteur d'une énergie et de certaines valeurs. Les enfants le sentent : souvent ce qui plaît ou ne plaît pas, c'est le groupe. Si le groupe porte une énergie positive, les effets positifs sur l'état d'esprit de l'enfant se prolongeront au-delà du tatami. En parallèle, il s'agit également d'amener l'enfant à se responsabiliser par rapport au groupe : mettre en évidence que son comportement a de l'impact sur le groupe. Ainsi, dans cette orientation pédagogique, construire l'énergie positive du groupe est peut-être plus important que de trop contraindre l'enfant à rentrer dans un cadre trop structuré voire, déjà compétitif.

Cette introduction éclaire la portée des idées que J.P. Pigeau développe ci-après.

Dans ces quelques lignes, je propose des éléments de réflexion sur l'accompagnement des enfants dans le cadre de notre pratique. Depuis le début de mon activité d'enseignant, j'anime des cours pour les enfants et cet intérêt, ce

regard sur la vie a toujours alimenté, nourri au fil du temps ma réflexion sur la nature humaine et, par conséquent, sur mon approche de l'Aïkido. Les enfants représentent les forces vives en devenir et nous poussent constamment à nous positionner, à trouver de nouvelles solutions.

L'Aïkido, en tant que moyen d'éducation doit donc nous permettre de les guider sur cette voie de réalisation en étant attentif à leurs besoins et en respectant leur individualité grandissante. Mais si l'adulte a la capacité de se prendre en charge, de s'auto-éduquer, de travailler sur soi, qu'en est-il pour l'enfant, et comment pouvons-nous l'aider?

La nature de l'enfant

On peut caractériser en quelques mots sa nature: ouverture, spontanéité, curiosité, enthousiasme, éveil, joie de vivre, il aime découvrir, partager, tester. Il a besoin d'exprimer sa vitalité, sa créativité. Il vit l'instant. Dans les jeux qu'il met en scène, il respecte le cadre fixé, au besoin il change ou adapte les règles.

Ce rapide portrait général, qu'il faudrait nuancer suivant les tranches d'âge et compléter par d'autres aspects, nous montre une disposition naturelle qui le pousse constamment à s'adapter, changer, découvrir. Sa capacité à s'auto-éduquer est déjà présente quand il veut expérimenter, quand il veut faire par lui-même. Ce potentiel ne demande qu'à être reconnu, respecté et nourrit par l'enseignant...

Eduquer, guider: un exercice difficile

Pour répondre aux besoins de l'enfant, respecter sa nature et éveiller en lui cette capacité à s'auto-éduquer, l'enseignant ou le guide doit s'occuper de son propre chemin parce que son état d'esprit, son attitude, sa propre transformation exerce une grande influence sur l'enfant. Le guide est un modèle par l'attitude et le comportement qu'il renvoie. Nous savons que l'imitation va bien au delà d'une simple copie extérieure d'un mouvement ou d'une attitude.

Sur le terrain, la grande loi d'adaptation qui est l'enjeu de notre pratique se vérifie en permanence ! S'adapter aux situations changeantes, les humeurs, les débordements, adapter les situations techniques sans changer les fondements...

Tout le travail se résume à fixer le cadre, les limites, les exigences qui permettent à l'enfant de se saisir lui-même, d'expérimenter à son rythme, d'être acteur de son vécu. Cette perspective est déterminante pour la construction personnelle de l'enfant.

La reconnaissance

J'aborde ici un autre aspect important du chemin vers soi : la place de l'enfant dans le groupe qui participe à la construction de sa propre image dans la société.

L'enfant a besoin d'être reconnu. Cette reconnaissance l'aide à se différencier des autres, à prendre sa place dans le groupe. Il aime montrer son travail. Quand il le fait, on peut profiter de ces moments privilégiés pour reconnaître ses capacités, le recadrer, lui faire observer ce qu'il peut transformer, améliorer.

Une petite anecdote

Il y a quelques années, j'animais un cours enfant dans un quartier un peu sensible et j'étais confronté souvent à des enfants turbulents! D'un côté, Toufik avec qui j'avais toutes les difficultés pour le faire chuter à gauche et de l'autre Quentin, très doué mais avec quelques problèmes de comportement.

Un peu avant la fin du cours, je m'adresse à Quentin qui avait « animé » la séance plus que d'habitude : « Tu as dix minutes pour apprendre à Toufik la chute à gauche ». Je les laisse gérer leur travail et continue avec le groupe dans une ambiance plus sereine. Dans un langage très vert et imagé, Quentin « guide » son camarade...

Fin du cours: démonstration devant tout le monde. Toufik montre une parfaite chute à gauche. Je les ai félicités tous les deux!

Pour l'évaluation des niveaux, des grades, il me semble important bien sûr de reconnaître le travail de l'enfant, mais aussi de relativiser la réussite par rapport au chemin parcouru, aux étapes franchies, aux efforts que l'on poursuit. On l'invite à s'auto-évaluer simplement, à observer les transformations, les changements. On reconnaît son unicité sans comparaison ni compétition avec les autres.

Par exemple, il ne faut pas se contenter de jugements restrictifs comme « c'est bon , ce n'est pas bon, c'est mieux que le voisin »... mais ouvrir les observations, en donnant à l'enfant des repères concrets qui lui permettent d'évaluer la situation, de se l'approprier : « Qu'est-ce qui marche mieux dans ta chute: la main posée comme cela

ou de cette façon? » ou en l'invitant à une auto-évaluation : « Peux-tu me dire ce que tu as amélioré dans tes chutes? »... Faire le point sur sa pratique et l'accompagner dans ce regard sur lui-même lui permet progressivement de se prendre en charge.

Equilibre délicat : intériorisation, extériorisation

Le rythme de la respiration imprègne toutes les activités humaines: inspir, expir, concentration, expansion. L'équilibre de l'enfant demande justement d'être attentif à cette respiration particulière : intériorisation, extériorisation. L'enfant a besoin de bouger mais également de s'intérioriser. Cet équilibre peut résoudre des problèmes de discipline ou de dispersion sans systématiquement user d'autoritarisme.

Dans les différentes phases du cours, les rituels ponctuent, donnent des repères, permettent de faire vivre cette alternance. Ensuite, sont proposés des exercices, des situations qui ramènent l'enfant à lui-même.

Si dans la préparation, on demande d'observer la respiration, il ne faut pas rester général mais demander de placer les mains sur le ventre et de sentir : il s'agit aussi de ramener concrètement l'attention dans le corps. Par une sensation, nous resituons l'enfant dans l'instant.

Un travail rythmé pour lier et saisir le groupe, peut être alterné avec un travail très lent pour inviter l'enfant à porter son attention sur une attitude du corps...Jouer sur tous les registres demande beaucoup de créativité!

Exigence technique

Comment concilier l'exigence technique avec cette vie bouillonnante ? Quelle approche pour que le travail technique ne se fige pas, pour que l'enfant expérimente l'Aïkido avec toute la vitalité qu'il peut exprimer dans les exercices multiples et variés, chutes, déplacements...? Faut-il adapter les situations techniques? Il n'y a pas de recettes miracles, mais les points suivants peuvent orienter notre démarche.

L'enfant a beaucoup de volonté, mais il doit apprendre à la canaliser, à respecter des étapes. « Il sait tout faire, tout de suite »... ! L'étude d'enchaînements, notamment avec le Jo, les aide beaucoup à canaliser leur volonté, les vitalise. Elle permet de rassembler et de maintenir l'attention sur une longue séquence. Toutes les formes de «katas » ou situations mettant en œuvre la continuité de l'attention sont intéressantes.

L'enfant peut découvrir par lui-même la mécanique du mouvement si on le guide correctement sans le contraindre. Une approche trop directe de la technique risque de figer le travail de l'enfant, de réduire son champ d'esprit, conduisant l'enseignant à le « formater ». La recherche d'éducatifs préparant le terrain est un préalable à l'étude technique. Ensuite, il est préférable de partir de la globalité plutôt que de découper, du mouvement plutôt que d'une situation statique. Petit à petit, on porte l'attention sur un point précis.

Si nous étudions *ikkyo ura* avec la consigne de guider *uke* dès le contact, on laissera l'enfant exécuter son mouvement global. Seul pour lui compte le moment du contact ! On l'invite ensuite à ne pas tirer, puis à coordonner ses mouvements....Pour chacun, le point précisé et l'exigence seront bien sûr différents mais il faut certainement ne pas donner trop d'informations.

Accepter l'imperfection dans cette approche globale, c'est laisser à l'enfant cette part de liberté qui lui permet de s'épanouir et de s'approprier la technique suivant ses possibilités, à son rythme. ⁽³⁾

Un chemin vers soi

Ces quelques propos nous montrent que l'accompagnement des enfants vers leur propre responsabilité est un exercice délicat. C'est une invitation permanente à approfondir notre propre recherche, notre travail sur soi, si nous voulons remplir au mieux notre rôle de guide. Dans ce tableau, on ne peut oublier une partie « animale », de nature brute, qui a besoin, certes, d'être « dressée»; mais inviter l'enfant à se responsabiliser, c'est respecter l'être qui grandit en lui, c'est s'adresser à sa partie consciente, à l'homme en devenir.

Jean-Pierre Pigeau

Note du lecteur :

1 : c'est la notion du « lâcher prise » ou de « relâchement »

2 : sans ce « relâchement » intérieur et extérieur un adulte n'a aucune chance d'évoluer vers un épanouissement humain; il peut seulement devenir un technicien...

3 : il en va de même pour l'adulte durant toute sa vie de pratiquant !