

## Article

---

« Les techniques martiales orientales comme technologies du soi : une réponse à Michel Foucault »

Françoise Boudreau

*Sociologie et sociétés*, vol. 24, n° 1, 1992, p. 141-156.

Pour citer cet article, utiliser l'adresse suivante :

<http://id.erudit.org/iderudit/001087ar>

Note : les règles d'écriture des références bibliographiques peuvent varier selon les différents domaines du savoir.

---

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter à l'URI <http://www.erudit.org/apropos/utilisation.html>

---

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche. Érudit offre des services d'édition numérique de documents scientifiques depuis 1998.

Pour communiquer avec les responsables d'Érudit : [erudit@umontreal.ca](mailto:erudit@umontreal.ca)

## **Les techniques martiales orientales comme technologies du soi : une réponse à Michel Foucault**



FRANÇOISE BOUDREAU, RALPH FOLMAN et BURT KONZAK

---

Le hall d'exercice où s'apprend l'art de l'épée porte de longue date ce nom : lieu de l'éveil. L'art du tir à l'arc ne consiste nullement à poursuivre un résultat extérieur avec un arc et des flèches, mais uniquement à réaliser quelque chose en soi-même. N'étais-je donc pas parvenu au point où commençait à se faire sentir l'influence du Zen sur l'art du tir à l'arc ? La découverte, au plus profond de l'être, de l'essence sans fond et sans formes découle d'une méditation dirigée avec méthode dans les voies propres du Zen.

E. Herrigel, 1988, p. 104.

### INTRODUCTION

Vers la fin de sa vie, Michel Foucault se disait de plus en plus fasciné par l'étude des technologies du soi, c'est-à-dire des diverses façons qu'ont eues les êtres humains au cours des siècles d'agir sur eux-mêmes, sur leur corps, leur esprit, leurs pensées et leur façon d'être, dans le but spécifique d'atteindre un état de bonheur, de pureté, de sagesse, de perfection ou d'immortalité<sup>1</sup>.

Ces technologies du soi, disait-il, supposent et impliquent des pratiques d'entraînement et de formation des individus — des pratiques du soi — non seulement dans le sens plus évident d'une acquisition de certaines compétences corporelles ou de certains talents personnels, mais aussi dans le sens d'une acquisition de certaines attitudes envers soi. Ces technologies du soi sont en quelque sorte des techniques de constitution et de domination de soi, en d'autres mots, des techniques du subjectivation. Par techniques de subjectivation, Foucault entend donc cette opération par laquelle « les individus se prennent eux-mêmes comme objet de connaissance et domaine d'action afin de se transformer, de se corriger, de se purifier, de faire son salut » (Foucault, 1984b, p. 56). Comme l'explique Deleuze, alors que le pouvoir chez Foucault implique un rapport de la force avec d'autres forces, la subjectivation implique « un rapport de la force avec soi » (Deleuze, 1990, p. 127).

---

1. Voir en particulier Luther H. MARTIN, Huck GUTMAN et Patrick H. HUTTON (1988), *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, Amherst, University of Massachusetts Press, 166 p.

Deleuze nous rappelle que Nietzsche voyait dans ce rapport avec soi l'ultime dimension de la volonté de puissance, le vouloir artiste (voir Deleuze, 1990, p. 160). Chez Foucault, cette subjectivation trouve son origine chez les Grecs et se poursuit de façon différente chez les chrétiens<sup>2</sup>. Elle fait partie intégrante de « la production des modes d'existence ou styles de vie » (Deleuze, 1990, p. 156) et contient aussi une dimension profondément esthétique. Jean-Pierre Vernant abonde dans ce sens : « Ce que Foucault identifie comme étant cette culture de soi, ce travail de soi sur soi, cette fabrication de soi à travers ces techniques que sont exercices spirituels, examens de conscience, efforts de mémorisation, etc. » chez les Grecs et puis chez les chrétiens, constituaient alors, et « pourraient se transposer aujourd'hui en une véritable esthétique de l'existence » (1989, p. 267)<sup>3</sup>.

Puisque « les processus de subjectivation, comme opérations artistiques, sont extraordinairement divers et prennent toutes sortes de formes » (Deleuze, 1990, p. 155), il convient donc d'étudier, comme l'avait entrepris Foucault, « comment, sous la continuité, le transfert ou la modification des codes, les formes du rapport à soi (et les pratiques de soi qui leur sont liées) ont été définies, modifiées, réélaborées et diversifiées » (Foucault, 1984a, p. 39). Nous engageant dans cette perspective tracée par Foucault, nous nous proposons ici d'explorer un domaine qu'il n'a lui-même qu'à peine identifié : celui des formes et techniques de soi orientales. La question clé, c'est Deleuze qui la pose dans une simple note en bas de page de son Foucault : « Y a-t-il un Soi ou un processus de subjectivation dans les techniques orientales ? » (1986, p. 114.) Nous proposerons donc ici une réponse à cette question en examinant les arts martiaux orientaux comme forme spécifique du rapport à soi. Notre but est de démontrer la pertinence de l'application, à ce domaine particulier, de la problématique des technologies du soi élaborée par Foucault.

La première partie de cet article s'appliquera à identifier les grands principes de la philosophie et de la pratique du Budo et à démontrer qu'il s'agit bien là d'une de ces diverses façons qu'ont eues les êtres humains au cours des siècles d'agir sur leur soi dans le but spécifique d'atteindre un état de sagesse, de perfection, d'illumination. Pour ce faire, le discours traditionnel enveloppant plus particulièrement le karaté-*do* (la *voie* du Karaté) sera examiné à partir de trois dimensions inspirées, aussi, par le travail de Foucault, c'est-à-dire, premièrement, comme technologies de soi enracinées dans des pratiques corporelles de combat, deuxièmement, comme opérations artistiques de subjectivation et, enfin, comme esthétique ou mode d'existence.

Une deuxième partie, plus succincte et concrète, abordera la question : « Mais qu'en est-il dans l'expérience vécue par les pratiquants de ces techniques corporelles ? Le karaté-*do* agit-il véritablement comme technologie du soi ? » Nous ne tenterons pas de confronter systématiquement les aspects du discours identifiés ici à l'expérience vécue. Un examen de la littérature existante sur l'impact des arts martiaux chez ses pratiquants nous la révèle parcimonieuse et de valeur bien inégale. Nous concentrerons notre attention sur les quelques études qui, sans traiter spécifiquement de notre question, nous suggèrent, néanmoins, les débuts, bien élémentaires et exploratoires, d'une réponse. Nous examinerons ainsi les conclusions de Donald E. Levine (1991) suite à son incorporation d'une pratique d'Aikido au sein d'un cours de sociologie sur le conflit, les études empiriques de Nosanchuk (1981) ainsi que de Nosanchuk et MacNeil (1989) sur le niveau d'agressivité chez les pratiquants du karaté traditionnel et non traditionnel et, enfin, les résultats de deux études que nous avons nous-mêmes entreprises. La première, complétée il y a une dizaine d'années (Konzak et Boudreau, 1984), nous donnait un aperçu des caractéristiques de personnalité chez les adultes, hommes et femmes, qui ont atteint différents niveaux d'expertise en karaté jusqu'à la ceinture noire. Y a-t-il certaines différences

2. La morale grecque, nous dit Foucault, insiste qu'il faut prendre soin de soi, cultiver le soi par une variété de pratiques, et de là, se connaître soi-même. La connaissance de soi est donc une conséquence de ce rapport à soi. La morale chrétienne, à l'inverse, insiste pour dire qu'il faut se connaître soi-même comme principe de base et alors renoncer à son soi, rejeter son soi. Paradoxalement, donc, se connaître soi-même mène à la renonciation de soi et c'est là la condition du salut. Le monde occidental moderne, poursuit Foucault, a hérité de cette notion inversée et a accepté la connaissance de soi comme principe fondamental. Voir en particulier FOUCAULT (1988), p. 22.

3. Voir aussi à ce sujet la critique de Rainer ROCHLITZ (1989).

de caractère entre ceintures blanches et ceintures noires et qui pourraient être attribuées à la pratique ? Nous avons depuis commencé une étude longitudinale sur l'impact du karaté au niveau de la perception de soi chez des enfants et adolescents âgés de 7 à 16 ans au point d'entrée dans une école dite traditionnelle. Bien que les résultats complets ne soient pas encore disponibles, nous présentons ici quelques données préliminaires touchant un aspect de cette étude : la perception, donc le dire, des parents, concernant les changements observés chez leurs enfants qu'ils attribuent directement à leur entraînement au karaté.

C'est à travers ces deux regards, l'un au niveau du discours et l'autre à un niveau plus expérientiel, que nous nous proposons d'examiner le karaté-*do* comme technologie du soi ancrée dans une pratique corporelle et d'explorer ainsi l'applicabilité et la pertinence de la problématique élaborée par Foucault.

## PREMIÈRE PARTIE :

### LES GRANDS PRINCIPES ET LE DISCOURS TRADITIONNEL

#### LE BUDO, ZEN ET LES ARTS MARTIAUX

La tradition zen est riche en allégories dont le but, disent les grands maîtres, est d'éveiller à une façon de *voir* la réalité sans intellectualiser. Un proverbe zen dit en effet que lorsqu'on vous montre la Lune, il faut regarder celle-ci et non le doigt qui la pointe. Le zen se veut avant tout expérience<sup>4</sup>. Pourtant, ainsi que l'a démontré Foucault (1988), entre *le voir* et *le savoir* viennent s'insérer les mots, donc le discours. L'allégorie, dans ce cas, est l'énoncé sans intellectualisation qui tout en donnant l'impression d'éviter le discours laisse pourtant un message à comprendre. Nous commençons donc notre examen de l'énoncé autour de *budo* (la voie du guerrier) avec une allégorie bien connue chez les pratiquants des arts martiaux traditionnels, écrite par un disciple de Lao Tseu :

Un roi désirait avoir un coq de combat très fort et il avait demandé à l'un de ses sujets d'en éduquer un. Au bout de dix jours, le roi demanda : « Peut-on organiser un combat avec ce coq ? » Mais l'instructeur dit : « Non ! Non ! Non ! Il est fort, mais cette force est vide, il veut toujours combattre ; il est excité et sa force est éphémère. » Dix jours plus tard, le roi demanda à l'instructeur : « Alors, maintenant, peut-on organiser ce combat ? » « Non ! Non ! Non ! Pas encore. Il est encore passionné, il veut toujours combattre. Quand il entend la voix d'un autre coq, même d'un village voisin, il se met en colère et veut se battre. »

Après dix nouvelles journées d'entraînement, le roi demanda de nouveau : « À présent, est-ce possible ? » L'éducateur répondit : « Maintenant, il ne se passionne plus, s'il entend ou voit un autre coq, il reste calme. Sa posture est juste, mais sa tension est forte. Il ne se met plus en colère. L'énergie et la force ne se manifestent pas en surface. »

« Alors, c'est d'accord pour un combat ? » dit le roi. L'éducateur répondit : « Peut-être. » On amena de nombreux coqs de combat et on organisa un tournoi. Mais les coqs de combat ne pouvaient s'approcher de ce coq-là. Ils s'enfuyaient, effrayés ! Aussi n'eut-il pas besoin de combattre. Le coq de combat était devenu un coq de bois. Il avait dépassé l'entraînement du *wasu* (technique). Il avait intérieurement une forte énergie qui ne se manifestait pas en s'extériorisant. La puissance se trouvait dès lors en lui, et les autres ne pouvaient que s'incliner devant son assurance tranquille et sa vraie force cachée. (Deshimaru, 1983, p. 68.)

---

4. Le zen n'est pas une religion. Il ne reconnaît ni dieux ni âmes. Il se vit par la pratique d'une technique artistique, que ce soit dans les arts martiaux, la cérémonie du thé, l'arrangement floral, l'art chevaleresque du tir à l'arc ou le théâtre Nô (HABERSETZER, 1983).

Voilà donc révélé le secret du budo, le secret des arts martiaux, la voie du samouraï. Le budo regroupe l'ensemble des arts martiaux japonais<sup>5</sup>. En japonais, le *do* signifie voie et *Bu* signifie arts martiaux. *Budo* devient donc « le chemin de la perfection humaine à travers une technique martiale » (Habersetzer, 1983, p. 19), « la voie qui permettra à l'individu de s'élever et de mieux vivre » (1983, p. 6) et, nous dit encore Habersetzer, « un chemin vers cet état mental supérieur que recherchent philosophes et mystiques de tous temps » (1983, p. 9). Les textes anciens qui lui sont consacrés, écrit Taisen Deshimaru, « concernent essentiellement la culture mentale et la réflexion sur la nature du moi : qui suis-je ? » (Deshimaru, 1983, p. 17). En effet, dans le budo, il ne s'agit pas uniquement d'apprendre une technique corporelle martiale, mais surtout d'apprendre à se connaître soi-même dans l'action, de trouver paix, réalisation et maîtrise de soi. Techniques de combat (*jutsu*) enseignées et pratiquées d'abord pour l'autodéfense et pour fins militaires, les arts martiaux se sont transformés, au contact avec le bouddhisme zen<sup>6</sup>, en un moyen de développement (*do*) tant au point de vue physique que mental, « une voie de la perfection de la nature humaine à travers les épreuves physiques intenses et pénibles » (Habersetzer, 1983, p. 10).

« Ce fut le génie du zen, écrit le Dr Claude Durix, de transformer les techniques brutales de la guerre en arts qui ne se souciaient plus du tout de l'efficacité guerrière mais de la recherche de soi-même. Toutes ces techniques devinrent des méthodes d'amélioration spirituelle<sup>7</sup> » (1983, p. 147). Le zen, étant « dans son essence, l'art de voir clair dans sa propre nature » (Lao-Tseu), « le sabre, l'arc et la flèche n'étaient plus des instruments de mort, mais des supports de méditation » (1983, p. 147).

#### CORPS, ESPRIT ET TECHNIQUE

Entrent donc, dans ce discours, trois éléments essentiels qui sont en état d'interaction constante et dont l'adepte du budo recherche l'harmonie profonde : la technique (*wasu*), le corps (*thai*), et l'esprit (*shin*). Il est considéré non seulement que « la puissance du corps, et l'habileté de la technique ne sont rien sans la vigilance de l'esprit » (Deshimaru, 1983, p. 43), mais que, d'une façon plus profonde, c'est à travers un entraînement intense dans les techniques martiales que s'effectuera cette union tant désirée du corps et de l'esprit. Et c'est à travers cette union que se réalisera le Soi véritable.

Les arts martiaux constitueraient ainsi « un travail de soi sur soi », pour adopter la terminologie de Foucault, dont le but ultime est l'union, dans sa plénitude, du corps et de l'esprit. Il faut noter que cette liaison corps-esprit n'est pas présentée comme tenant de l'essence de l'humain comme telle ; elle est conçue comme un but à atteindre, le résultat d'efforts dirigés sur son propre soi. Il ne s'agit donc pas d'une relation intrinsèque mais bien d'une relation acquise<sup>8</sup> qui émane d'un entraînement quotidien et souvent pénible ainsi que d'une volonté farouche chez le pratiquant « de se vaincre, de se construire soi-même » à travers les techniques martiales. Bien plus, selon le discours, il en résulte une prise de conscience chez la personne qu'elle porte en elle « une parcelle du grand souffle qui anime l'univers » (Haber-

5. Comme le kendo, le judo, l'aïkido, le kyudo (tir à l'arc), le karaté-do.

6. Les techniques de l'épée, de la lance, du tir à l'arc, du combat à mains nues existent dans presque toutes les traditions pour des raisons d'autodéfense ou à des fins militaires. En Orient, la technique du combat à mains nues ou avec un bâton était particulièrement développée chez les moines voyageurs qui ne pouvaient porter d'armes et devaient se défendre dans leurs pérégrinations. L'histoire a retenu le nom d'un de ces voyageurs, le moine indien Bodhidharma, connu plus tard sous le nom japonais de Daruma, comme fondateur du zen. Venu en Chine vers les années 520 av. J.-C., Bodhidharma enseigne que purification de l'esprit et discipline du corps vont de pair, que la perfection de l'humain ne peut être obtenue que par des méthodes de respiration, des mouvements corporels et des exercices physiques rigoureux. C'est lui qui le premier, dit-on, a défini et utilisé les arts martiaux comme pratique corporelle pour arriver à la réalisation de cet état de perfection. De là, dit-on, le bouddhisme zen « fut un véritable véhicule pour les arts de guerre » (HABERSETZER, 1983, p. 14). Lorsque le zen gagna enfin le Japon au XII<sup>e</sup> siècle il fut adopté par la caste militaire des samouraïs. Vers la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, la classe samouraï fut abolie. Ayant aussi perdu leur raison d'être militaire, grâce à la modernisation des armes, les arts martiaux furent récupérés par la société civile où ils furent de plus en plus pratiqués.

7. Nous croyons cependant que le Dr Durix donne une fausse impression en écrivant « ne se souciaient plus du tout de l'efficacité guerrière ». Il aurait dû écrire « surtout » au lieu de « du tout ».

8. Voir en particulier à ce sujet YASUO (1987).

setzer, 1983, p. 379). Cette réalisation vécue — et non purement intellectuelle — d'une harmonie du soi de concert avec l'univers comme avec l'environnement immédiat de la vie quotidienne, cette sensation vécue d'un « outrepassement des limites de l'ego » (Suzuki, 1953, p. 8), voilà le *satori*, et voilà le but ultime de la pratique des arts du budo. Parmi ces arts, l'un des plus populaires et des plus pratiqués aujourd'hui, en Orient comme en Occident, est le karaté-*do*. Nous examinerons donc ici le discours sur lequel se fonde cet art martial en tant que technologie du soi enracinée dans des pratiques corporelles de combat, agissant comme opération artistique de subjectivation et, enfin, comme esthétique de l'existence ou style de vie.

### KARATÉ-DO : TECHNIQUES DU SOI ENRACINÉES DANS DES PRATIQUES CORPORELLES DE COMBAT

Il est enseigné à tout débutant que *Kara* veut dire « vide » et *te*, « main ». Chacun se voit alors quasi instinctivement inondé d'images formidables, se voyant briser du tranchant de la main quelques briques<sup>9</sup> ou vaincre un assaillant avec les seules armes que nous possédons tous à la naissance, parties du corps soudainement perçues comme des armes naturelles : mains, poings, pieds, coudes, genoux, etc. Enthousiasme initial et rêveries héroïques se voient immédiatement mis au défi lorsqu'il s'agit d'apprendre à faire un « simple » coup de poing direct ou en revers, un coup de sabre, de paume ou de coude, d'exécuter un coup de pied direct, latéral, arrière, fouetté circulaire ou en croissant, de maîtriser des techniques d'esquive, de balayage, de blocage simples ou combinées, de se mouvoir avec souplesse, équilibre et énergie, de maximiser la force dans l'action de ses hanches, de se contracter et de se décontracter aux bons moments et de synchroniser l'exécution de ses mouvements avec une expiration venant du plus profond de son *hara* ou abdomen — le centre du corps et de l'esprit<sup>10</sup>.

Le travail de soi sur soi a commencé. Ce corps que l'élève croyait connaître et posséder devient du coup cet instrument de combat à découvrir, à reconconditionner et à maîtriser. Le karaté est alors présenté comme une véritable science des coups frappés sur les points vitaux d'un assaillant, d'un adversaire ; une science qui offre tout un arsenal de moyens d'attaque et de contre-attaque décisifs : « un seul coup devait suffire à mettre l'adversaire définitivement hors de combat par bris d'os, éclatement d'organe, hémorragie interne, etc. » (Habersetzer, 1983, p. 8).

Le karatéka (pratiquant du karaté) apprendra ces pratiques corporelles de combat comme méthodes d'autodéfense — techniques de riposte pour défendre son soi avec son corps. Bien que l'impact psychologique de cette capacité « biologiquement centrale » de défendre son être soit défini comme « affectant dramatiquement le sentiment que la personne entretiendra envers son soi » (Kim et Back, 1989, p. 162), l'importance que le pratiquant accorde à cette capacité d'autodéfense diminue avec le temps et avec l'accroissement de son niveau d'expertise<sup>11</sup>.

Le karatéka mettra aussi son savoir-faire en œuvre dans le *kumite*, sport de compétition. Soumis à des règles sportives qui exigent que les coups soient tous retenus avant l'impact et qui identifient ce qui constitue un point et un vainqueur, le *kumite* est un aspect du karaté qui passionne mais dont on ne retient souvent que le côté duelliste et glorieux. Dans bien des écoles, le karaté se résume à cela. Ce type de karaté, qui se veut non traditionnel, est, selon les pratiquants de l'approche traditionnelle, à la recherche de championnats et de trophées et est

9. Pour les écoles traditionnelles, les techniques de casse n'ont pour but que de convaincre le pratiquant de sa force et de sa maîtrise de soi. C'est un test d'efficacité, un défi pour le corps mais surtout pour l'esprit. Celui ou celle qui, au moment de l'impact, est pris de doute ne réussira pas.

10. D.T. SUZUKI a splendidement contrasté la sculpture du « penseur » de Rodin à la peinture du « maître zen en méditation » de Sekkaku. L'un, entièrement cérébral, est assis sur un siège, élevé, séparé, détaché du sol ; l'autre, accroupi par terre, se fonde avec son environnement. L'un met l'accent sur la tête et ses pensées abstraites, l'autre met l'accent sur le *hara* et ses racines avec le centre de la terre (SUZUKI, 1959, p. 109). L'un « pense avec la tête » et se fait le signe de l'être accaparé par ses délibérations ; l'autre « pense avec le ventre », signe de l'être dépouillé de toute passion perturbatrice, unifié tout entier dans ce qu'il fait.

11. Voilà une partie importante du discours qui entoure le karaté-*do* : « Au début, les intéressés commencent largement pour des raisons d'autodéfense. Ils persistent pour ce que le karaté procure de plus fondamental. » Cette observation est confirmée par KIM et BACK, dans leur portrait typique du pratiquant des arts martiaux (1989, p. 167).

essentiellement égocentrique. Les écoles dites traditionnelles voient le *kumite* d'un autre œil. Ce combat sportif avec un adversaire est présenté comme un combat avec soi-même, contre ses peurs, craintes, anxiétés et faiblesses et où l'adversaire n'est autre qu'un partenaire dans ce combat de soi avec soi.

Il y a un parallèle intéressant à faire ici avec la description que donne Foucault de l'utilisation chez les Grecs de la métaphore du combat sportif de la joute ou de la bataille à mener contre des adversaires armés. Cette métaphore, dit-il, est utilisée pour expliquer le combat à mener avec soi-même dans le but d'arriver à la quatrième des vertus fondamentales identifiées dans la République de Platon : la tempérance ou contrôle de ses désirs et plaisirs, donc, contrôle et maîtrise de soi — les trois autres vertus étant sagesse, courage et justice. Foucault précise avec raison que la bataille, la joute ou le combat sportif ne servent cependant pas uniquement de métaphore pour désigner la nature de ce rapport à soi ; elles se rapportent aussi à la préparation ou à la pratique actuelle, qui permet de soutenir cet affrontement.

Cette relation de combat avec des adversaires est aussi une relation agonistique (du grec *agônia* qui veut dire combat) avec soi-même. La bataille à mener, la victoire à remporter, la défaite qu'on risque de subir sont des processus et des événements qui ont lieu entre soi et soi. Les adversaires que l'individu doit combattre ne sont pas simplement en lui ou au plus près de lui. Ils sont une partie de lui-même. (Foucault, 1984a, p. 78.)

Chez les Grecs, cette dynamique de la domination de soi par soi et l'exigence de la pratique corporelle qui l'accompagne se concentrent surtout, nous dit Foucault, dans le domaine des plaisirs et des désirs dans le but de permettre une conduite « tempérée ». « Il arrive que cette victoire soit caractérisée par l'extirpation totale ou l'expulsion des désirs. Mais beaucoup plus souvent, elle est définie par l'instauration d'un état solide et stable de domination de soi sur soi ; la vivacité des désirs et des plaisirs n'a pas disparu, mais le sujet tempérant exerce sur elle une maîtrise assez complète pour n'être jamais emporté par la violence » (1984a, p. 81). Dans le discours traditionnel des arts martiaux, le *kumite*, en tant que compétition du soi avec soi, devient harmonie de mouvements avec l'autre engagé dans son propre combat. Là aussi le contrôle physique — d'abord afin de ne pas heurter son partenaire — et la maîtrise de ses sentiments sont définis comme faisant parties intégrantes de la méthode et en découlant. Là aussi, dans l'utilisation de toute leur énergie — car, dit le discours, sans énergie il ne peut y avoir ni tonnerre, ni éclairs, ni vents — les pratiquants ne peuvent se voir emportés par l'ambition, l'agression, la violence, les désirs de gloire ou le plaisir de la revanche. Mais là où il y a différence fondamentale (avec les Grecs), c'est que le *kumite* devient *non pas uniquement une pratique de maîtrise du soi, comme chez les Grecs, mais une pratique de l'oubli du soi conscient*. Ainsi seulement disparaît vraiment tout désir égocentrique de victoire.

En fait, le *kumite*, est conçu comme une méthode pour atteindre l'union du corps et de l'esprit, *du soi actif, vibrant, éveillé, alerte — et non du soi conscient —* avec son environnement global. Alan Watts décrit ainsi cette expérience commune à tous les arts martiaux :

En escrime, l'attitude mentale doit être celle qu'on désigne par état de *muga*, ie. dépourvue de tout sentiment tel que « je fais ceci » considéré comme une entrave. De même que dans l'analogie sur l'écoute musicale le *concept du soi* écoutant la musique détournait l'attention de la mélodie, de même le soi conscient de faire de l'escrime détourne l'attention du mouvement réel des épées. L'état de concentration doit se substituer à la conscience du soi et amener l'esprit de l'escrimeur à suivre les mouvements de l'adversaire de façon si étroite et à y répondre d'une manière si instantanée de sorte que le dualisme attaque et défense se fonde en une parfaite unité. (Watts, 1976, p. 109.)

Le combat se déroule de part et d'autre, « sans but ni esprit de profit » (Deshimaru, 1983, p. 49). Le *Kara* de karaté se réfère alors à ce que le discours appelle « l'esprit vide de toute conscience de soi », de tout égocentrisme. L'art du karaté est donc conçu comme une quête continue de perfection dans le développement de l'esprit et du corps pour vaincre l'adver-

saire... son propre ego. Le vrai soi se révèle donc, « non pas comme un concept, mais comme une expérience qui surgit » (Watts, 1976, p. 27).

Traditionnellement, le *bushido* — le Code du Chevalier Samourai — reposait sur une telle attitude de l'esprit qui devait prévaloir sur le champ de bataille comme dans la vie quotidienne : « Aller droit devant soi sans jamais regarder en arrière [voilà] le principe selon lequel la vie et la mort ne sont que les deux facettes d'une même existence et la manière d'oublier le soi en l'unissant à la vie » (Watts, 1976, p. 109). Le *suki* — perte de concentration — signifie la mort. Deleuze confirme en effet que « les techniques de subjectivation, suivant la manière de plier la ligne de force, ne sont autres que l'invention de possibilités de vie qui concernent aussi bien la mort que nos rapports avec la mort » (Deleuze, 1990, p. 127). Pour le samourai engagé dans le combat réel, la possibilité de vie dépendait seule de cet état d'esprit, résultat ultime de ce processus de subjectivation. « Face à la mort comme face à la vie, la conscience doit être calme. Et il faut décider tout en l'acceptant, sa vie comme sa mort. Non pas subir. » (Deshimaru, 1983, p. 49.) Le *Hagakure*, guide à l'usage des guerriers écrit en 1716, explique que si le samourai ne cesse de pratiquer l'introspection et l'autocritique et si, de plus, il est disposé à donner sa vie où et quand le besoin s'en fait sentir, il sera parfait dans tous les arts martiaux et mènera une vie exemplaire. Le véritable esprit du *Hagakure* peut être résumé de la façon suivante : c'est en saisissant le détachement de la mort qu'on peut apprécier la valeur de la vie ; c'est en vainquant son soi, donc en acceptant la mort, que le samourai pourra atteindre cet état d'esprit qui seul lui assurera la vie. « Celui qui choisit la vie pour de mauvaises raisons, par peur de la perdre, est spirituellement mort. » (Pater, 1990, p. 60.) Un Shakespeare japonais aurait écrit : « Les lâches meurent plusieurs fois avant leur mort, le samourai ne goûte à la mort qu'une seule fois<sup>12</sup>. »

Voilà donc, dans son essence, la nature du rapport de soi à soi pratiqué par le samourai et dont le karaté-do, en tant que technologie du soi enracinée dans des pratiques corporelles de combat, retient, aujourd'hui, les bases philosophiques.

#### LE KARATÉ-DO COMME OPÉRATIONS ARTISTIQUES DU SUBJECTIVATION

Le nouveau karatéka apprend de plus que ces pratiques corporelles de combat constituent aussi une forme d'art et que le *Kata* (forme) en est l'expression la plus directe. Chaque kata est unique et comprend un enchaînement d'une vingtaine à une centaine de mouvements d'attaque et de riposte exécutés par un pratiquant solitaire, avec souplesse, grâce, force, rythme, vitesse ou lenteur contrôlée et précision. Soigneusement codifiés, et formant un tout auquel on donne un nom qui le représente, comme *chinto* qui veut dire « grue sur un rocher » ou encore *bassai* qui veut dire « traverser la forteresse » ou *jitte*, « dix mains », ces mouvements répondent aux mouvements d'un ou de plusieurs adversaires imaginaires. « Le kata recrée artificiellement les conditions d'un combat réel où les adversaires attaquent de tous les côtés, combat que l'homme du XX<sup>e</sup> siècle a peu de chance de devoir affronter » (Habersetzer, 1978, p. 272). Cependant, « les intentions ne sont ni violentes, ni agressives, elles sont artistiques » (Kim et Back, 1989, p. 185).

Il y a dans l'exécution d'un kata une véritable recherche de perfection des mouvements, une recherche d'excellence qui en font un art comme le ballet est un art ; il y a cette recherche de représentation totale d'un vécu, qui en fait aussi un art comme toute représentation théâtrale est aussi un art. Comme tout art, le kata est une forme de construction et d'expression de soi et ce à travers des mouvements et des techniques qui deviennent fondamentalement soi. Bien que les mouvements, tout comme les vers récités par Cyrano de Bergerac, soient inscrits dans le temps, chaque karatéka, comme chaque interprète, y apporte son souffle unique, son énergie, ses talents, sa créativité propre.

Le discours traditionnel appelle les katas la « grammaire du karaté », « de véritables testaments venus du passé », « un microcosme du karaté » (Kim et Back, 1989, p. 99), car

12. « *Cowards die many times before their deaths ; The valiant never taste of death but once.* » *Julius Caesar*, acte II, scène 32.

ensemble, ils présentent un véritable panorama des techniques, principes et traditions transmises par les anciens maîtres et ainsi perpétuées. Le kata est appelé aussi « l'essence même du karaté-do ». On le dit le chemin, la voie (*do*) privilégiée par laquelle se vit cette expérience d'une union totale entre le corps et l'esprit — but lointain et difficile à acquérir pour le débutant qui doit apprendre mouvement par mouvement, avec force concentration et maintes répétitions, mais sensation exaltante pour celui ou celle qui, en faisant son kata, devient ce kata. Le kata est donc un moule, une forme (c'est la traduction même du mot) dans laquelle, disent les maîtres, il faut « couler le corps et l'esprit pour arriver à la perfection<sup>13</sup> » (Habersetzer, 1978, p. 272).

Cette sensation d'absorption totale du soi où corps et esprit sont en parfait accord est plus que le résultat d'une somme d'opérations artistiques. Elle est comprise et recherchée, par le karatéka, comme une forme de méditation en mouvement, méditation dynamique, où la personne qui fait le kata perd toute conception du temps, du lieu, de son propre ego en tant que conscience de soi et est saisie d'une sensation de « revenir sur terre » au moment où le kata est terminé en se demandant s'il a bel et bien été fait. Cette expérience est impossible en karaté sans un apprentissage/réapprentissage de la respiration. Comme l'écrit le maître Taisen Deshimaru : « Entre l'esprit et le corps, l'esprit et la posture, l'esprit et le wasa (technique), la respiration établit la liaison » (1983, p. 67). Dans le kata comme dans le *kumite*, la respiration, venant du plus profond de l'abdomen, du *Hara*, est la clef du contrôle de toute énergie, physique et mentale (*ki*), le secret de l'efficacité maximale et de l'excellence ainsi que d'une maîtrise parfaite du soi. Voilà la technologie du corps la plus fondamentale et la plus difficile à saisir et à maîtriser : expiration et inspiration parfaitement synchronisées avec les mouvements de contraction et de décontraction ; explosions d'énergie accompagnées d'un cri jaillissant de l'abdomen et non des cordes vocales (*kiai*), au moment de l'exécution des techniques. Ce *kiai* accompagne et facilite une concentration totale entre technique, corps et esprit, entre tension physique et mentale. Cette concentration atteint son paroxysme (*kime*) au moment précis de l'impact.

À ce moment précis, comme à travers tout le kata, le soi qui se révèle n'est *pas* un concept, mais une expérience qui surgit...

#### LE KARATÉ-DO COMME ESTHÉTIQUE DE L'EXISTENCE

À la limite, écrit Deleuze, « ce que nous disait Foucault, c'est que nous ne pouvons éviter la mort et la folie que si nous faisons de l'existence un mode, un art » (Deleuze, 1990, p. 160)<sup>14</sup>. La subjectivation, c'est « d'inventer des modes d'existence », « des possibilités de vie », suivant « des règles facultatives » (1990, p. 127). L'existence est ainsi constituée comme « un art de vivre, sous le signe du souci de soi » de la « culture de soi », dans le sens de « se faire soi-même », « se transformer soi-même », « revenir à soi », « se rejoindre soi-même » (Foucault, 1984b, p. 61).

Les maîtres traditionnels du karaté-do parlent le même langage : « Le karaté, disent-ils, est dans son essence un art de vivre. » Ce qu'ils proposent est une véritable esthétique de l'existence et du modelage du soi à travers rituels et pratiques dans le but d'atteindre un état de bonheur, de sagesse et de tempérance, de maîtrise sur sa vie et même de perfection. Tout nouvel initié qui entre dans un *dojo* (lieu où se pratique le karaté-do) traditionnel apprend que la pratique du karaté-do ne se limitera pas à ce lieu d'apprentissage et d'entraînement et que son progrès ne sera pas uniquement une question de couleur de ceinture. Toute son existence sera affectée. Le discours ultime des maîtres présente le karaté-do comme un mode de vie — sens véritable du *do*. Ce mode de vie, qui demande et accompagne un entraînement rigoureux et quotidien dans la poursuite de l'excellence, exige et développe les efforts de concentration,

13. Il est clair que la « perfection » n'est jamais atteinte, ce qui compte c'est le processus, l'expérience de la recherche permanente de la perfection.

14. James BERNAUER (1989, p. 304) précise que chez Foucault, une « esthétique de l'existence » est ce qui s'oppose et résiste à une « science de la vie ». C'est envisager l'existence humaine comme une œuvre d'art soustraite à l'ordre du scientifiquement connaissable.

la discipline personnelle, la persévérance, l'intuition, l'initiative et l'ardeur à l'entraînement ; il lui est associé toute une étiquette de conduite, des règles à suivre, qui exigent et développent politesse, respect de soi et des autres, sincérité et humilité<sup>15</sup>. Il en résulte, disent-ils, une meilleure connaissance de soi, de ses capacités toujours améliorées, une certaine réceptivité d'esprit à l'imprévu, aux défis, une libération de ses tensions, une confiance en soi et un sentiment de compétence qui ne peuvent qu'affecter la conception globale du soi, les relations avec les autres et tous les gestes de la vie quotidienne. Avant tout, disent les maîtres du *Budo*, le karaté-*do* développe une attitude d'esprit, non pas dure et rigide, mais à la fois *ferme et souple* — comme un kata ; en fait, il ne s'agit d'une contradiction dans les termes, mais d'une attitude d'esprit qui prend sa force dans sa souplesse, dans son rythme et son harmonie avec l'environnement. « Le morceau de glace qui tombe sur une roche se fracasse, disent-ils, la goutte d'eau, plus fluide, en vient à y percer un trou. » Lao-Tseu disait : « L'homme à sa naissance est souple et fragile ; mort, il est rigide et dur. Rigidité et dureté sont les compagnes de la mort ; souplesse et fragilité sont les compagnes de la vie » (Watts, 1976, p. 106). Deux termes sont offerts pour décrire l'état d'esprit du karatéka : *mizunokokoro* et *tsukinokokoro*, c'est-à-dire l'esprit comme l'eau et l'esprit comme la lune, calme comme la surface de l'eau dormante et clair comme la lune, et pourtant capable de réagir de façon spontanée et appropriée à tout ce qui peut se présenter dans le combat comme dans la vie quotidienne, dans ses rôles occupationnels et familiaux. Voilà, selon Deshimaru, la grande différence entre les arts martiaux et le sport : « À quoi leur sert leur technique dans la vie quotidienne ? Le sport n'est qu'un amusement et, en fin de compte, par l'esprit de compétition, il use le corps [...] Dans l'esprit du zen et du *budo*, la vie quotidienne devient le lieu de combat. C'est à chaque instant qu'il faut être conscient, en se levant, en travaillant, en mangeant, en se couchant. La maîtrise de soi se trouve là » (Deshimaru, 1983, p. 49).

Cette esthétique de vie basée sur la maîtrise de soi, Foucault la retrouve aussi chez les Grecs. « Chez les Grecs, écrit-il, ce rapport de soi qui constitue le terme de la conversion et l'objectif final de toutes les pratiques de soi relève encore d'une éthique de la maîtrise » (Foucault, 1984b, p. 82). Mais, ajoute Foucault, l'expérience de soi qui se forme dans cette possession n'est pas simplement celle d'une force maîtrisée, c'est celle d'un plaisir qu'on prend à soi-même (Foucault, 1984b, p. 83). Chez les pratiquants du karaté-*do*, ce sentiment de participation du soi à la plénitude du cosmos amène, disent-ils, une meilleure appréciation de la vie, un plaisir « qu'on prend à soi-même » et dans des relations plus harmonieuses avec les autres.

En parlant du souci de soi chez les Grecs, Foucault explique bien ce même processus : « Le souci de soi est en quelque sorte, dit Foucault, le souci des autres ; celui qui agit correctement envers lui-même agira correctement envers les autres<sup>16</sup> » (Bernauer et Rasmussen, 1988, p. 7). Voilà une éthique de vie bien semblable à l'éthique du *Hagakure* (qui signifie la fleur cachée sous le feuillage). Chez les Grecs, comme pour le samouraï : « celui qui prend soin de soi jusqu'au point où il reconnaît ses responsabilités comme chef de famille, mari ou père trouvera que ses relations avec sa femme et ses enfants sont ce qu'elles devraient être », et encore : « une cité où tous prennent soin de soi serait une cité où tout irait bien » (Bernauer et Rasmussen, 1988, p. 7), car « assurer la direction de soi-même, exercer la gestion de sa maison, participer au gouvernement de la cité sont trois pratiques du même type » (Foucault, 1984b, p. 88). Tout comme chez les Grecs, dans la tradition du *budo*, il n'est pas possible que le *budoka* soit une femme. Le *Hagakure*, en particulier, ne considère la femme que comme épouse et mère, le samouraï doit cependant la traiter correctement, avec un sens de ses responsabilités et respect — car la mort étant acceptée, le samouraï doit traverser chaque moment avec son épouse comme s'il était dernier. La présence de femmes et de jeunes filles dans un *dojo* dit traditionnel est clairement un élément non traditionnel qui n'avait simplement

15. Ainsi, toute session d'entraînement commence et se termine par la méditation (où l'esprit ne doit s'attacher à rien), toute technique commence et se termine avec un *rei* ou salut, en signe de respect, et tout *kata* commence par un geste défensif.

16. Les citations venant de BERNAUER et RASMUSSEN (1988) sont traduites par nous.

pas été envisagé par les anciens maîtres. (La cérémonie du thé et l'art de l'arrangement des fleurs sont les « technologies du soi » traditionnelles privilégiées pour et par les femmes.) Il n'y a aucune raison cependant de penser que la philosophie du *budo* comme telle — dans les contingences culturelles contemporaines — ne puisse s'appliquer également aux femmes comme aux hommes. Comme nous le verrons plus tard, l'impact sur l'un et sur l'autre d'un même entraînement se révèle cependant différent.

Un dernier aspect à mentionner concernant le karaté-*do* comme esthétique de vie est le rôle de l'enseignant. Dans chaque école, le professeur, appelé *Sensei*, est responsable de l'orientation prise par cet enseignement. Il peut en faire un endroit où dominant esprit de compétition, agressivité, narcissisme et égocentrisme ou en faire un « *dojo* traditionnel » fidèle au discours des anciens maîtres. « Afin de vraiment s'occuper de soi, ajoute Foucault, la personne doit suivre les enseignements d'un maître. Chacun a besoin d'un guide, d'un conseiller, d'un ami, d'une personne qui vous dira la vérité » (Bernauer et Rasmussen, 1988, p. 7). Il explique ainsi que « c'est bien comme maître du souci de soi que Socrate se présente à ses juges dans l'*Apologie*. Le dieu l'a mandaté pour rappeler aux hommes qu'il leur faut se soucier, non de leurs richesses, non de leur honneur, mais d'eux-mêmes et de leur âme » (Foucault, 1984b, p. 58). Il en est ainsi pour les arts martiaux<sup>17</sup> où le maître joue un rôle crucial dans l'apprentissage des techniques et à travers celui-ci, de ce qui est conçu comme le véritable sens de la vie :

Un homme, un jour, voyait, du haut d'un promontoire, la mer pour la première fois de sa vie.

— Que c'est beau ! Que c'est grand, disait-il, le souffle coupé.

— Et encore, lui dit son ami, vous ne voyez que la surface !

Le zen et mon maître Taïsen Deshimaru m'ont appris à ne pas voir de la mer que la surface, du monde que l'extérieur, de l'homme que l'enveloppe, des arts martiaux que les techniques. Ils m'ont appris à trouver, à travers leur rude éducation et non sans douleurs parfois, le véritable sens des arts martiaux et le véritable sens de la vie. (Durix, 1983, p. 149.)

## DEUXIÈME PARTIE : ENTRE DISCOURS ET EXPÉRIENCE

Le témoignage de Durix, ci-dessus, parle de l'impact des arts martiaux sur sa vie en termes éloquents. Il s'agit des paroles d'un convaincu. Mais que savons-nous vraiment de l'impact de la pratique du karaté-*do* chez ceux et celles qui le pratiquent, sur leur propre soi ou leur conception de ce soi ?

Les études des arts martiaux traditionnels sur le soi ou des aspects du « soi » sont rares, préliminaires et exploratoires. Elles semblent néanmoins suggérer que l'hypothèse d'une relation ou d'une continuité entre le discours et l'expérience vécue par les participants pourrait bénéficier d'une certaine crédibilité. C'est bien ce qu'a tenté de démontrer Donald E. Levine, professeur de sociologie et d'Aikido à l'Université de Chicago, en incorporant un enseignement dans les arts martiaux à un cours universitaire de sociologie intitulé : « Conflict Theory and Aikido ». L'enseignement sur le tapis constituait le côté laboratoire du cours avec obligation de la part des étudiants de faire part de leurs expériences et questions dans leurs notes de laboratoire. Levine avait quatre buts : explorer la possibilité de contrecarrer la séparation corps-esprit qui domine l'éducation universitaire ; offrir une expérience culturelle aux étudiants en les obligeant à se conformer aux règles d'étiquette et rituels de respect du *dojo* traditionnel — connaissance par l'expérience ; approche critique envers le conflit humain et examen de ses présupposés dans ce domaine ; et enfin faire l'expérience du *ki* (concentration totale de l'énergie physique et mentale) non seulement dans le cours mais dans tous les aspects de leur vie. S'appuyant sur les notes de laboratoire des étudiants, Levine suggère que ces buts ont été

17. Il est important de noter, cependant, que le discours des arts martiaux ne parle jamais d'âme mais bien d'esprit : d'esprit et de corps reliés par la technique.

effectivement atteints. Retenons de cette discussion quelques fragments venant des notes d'étudiants (dans la langue originale afin d'en conserver l'expression intacte)<sup>18</sup>. De cette expérience, Levine conclut qu'un entraînement dans les arts du *budo* devrait être incorporé à tout curriculum scolaire et universitaire afin d'offrir une éducation vraiment « libérale » — au sens grec du terme — où corps et esprit sont engagés dans le perfectionnement de soi et la poursuite de l'excellence. Les études empiriques de Nosanchuk (1981) et de Nosanchuk et MacNeil (1989) se montrent plus spécifiques. Elles démontrent que contrairement à ce que suggèrent les théories psychosociales et les études empiriques sur l'impact de l'augmentation d'un répertoire personnel de techniques agressives et d'expériences de combat (Bandura, 1973), un entraînement de longue durée en karaté-*do* traditionnel est associé à un niveau décroissant d'agressivité chez les pratiquants (Nosanchuk, 1981). Une seconde étude démontre que cette relation n'est pas due au facteur de sélection, les étudiants les plus agressifs étant ceux qui quitteraient les dojos traditionnels<sup>19</sup> (Nosanchuk et MacNeil 1989), mais à la nature de l'entraînement. Nosanchuk et MacNeil (1989) ont aussi démontré que le niveau d'agressivité d'étudiants venant d'écoles non traditionnelles était substantiellement plus élevé que celui d'étudiants venant d'écoles traditionnelles et que les étudiants qui ont quitté les écoles traditionnelles n'étaient pas, eux, plus agressifs que ceux qui sont restés. Ces deux études suggèrent qu'il y a en effet un lien véritable entre la philosophie traditionnelle du karaté, l'entraînement à ses techniques et un changement au niveau du soi.

Il y a déjà quelques années, nous avons administré le test « 16 PF » de Cattell (1970) qui comprend seize facteurs de personnalité à des étudiants d'une école traditionnelle (Konzak et Boudreau, 1984). Les étudiants avancés (ceintures noires) ont donné un profil de personnalité très distinct des étudiants intermédiaires (ceintures vertes, bleues, mauves et brunes) et débutants (ceintures blanches et jaunes). Ainsi, les femmes du niveau avancé se sont révélées plus stables au plan émotif, assurées, confiantes, imaginatives, aventureuses, directes, sûres de soi et détendues que leurs contreparties des niveaux moins avancés et que la femme moyenne dans la population générale. Les hommes de niveau avancé sont plus spontanés et impulsifs et aussi plus tendres, aventureux, imaginatifs, directs, sûrs de soi, autosuffisants et détendus. De plus, ces ceintures noires, femmes et hommes, ont donné des résultats supérieurs aux autres dans le test d'intelligence incorporé au test de Cattell. C'était en fait le facteur le plus significatif qui singularisait les karatékas de niveau avancé des autres niveaux et de la population en général. Bien qu'il soit impossible de soutenir que le karaté rehausse le niveau d'intelligence, ou que seuls les gens intelligents continuent jusqu'à la ceinture noire, il est possible de croire que l'entraînement au karaté améliore l'aptitude à atteindre des degrés de concentration et de relaxation qui permettent au sujet soumis à de tels tests d'obtenir de bons résultats (Konzak et Boudreau, 1984)<sup>20</sup>.

Les conclusions suggérées par cette première étude nous ont amenés à effectuer une étude longitudinale, cette fois avec des enfants (et jeunes adolescents) dès le moment d'entrée en karaté-*do*, entre 7 et 16 ans, et à qui on a administré le test de Harter sur la perception de soi chez les enfants (Harter, 1985). Les résultats de cette étude ne sont pas encore disponibles et

---

18. « *I sense a different feeling among the members of our class in and out of the dojo. We all appear to communicate better and more freely among ourselves.* » « *My body is beginning to understand the concept.* » « *Not only did I learn to "relax", I also learned the concept of being "centered". When one is centered, one is in control. In Coleman's diagram of the stages of conflict, conflict escalates because there does not exist a controlling element in its progression... Being centered allows one to be in control of the effect of external forces rather than being controlled by these same forces.* » (LEVINE, 1991, p. 223.)

19. Nosanchuk et MacNeil ont examiné les raisons données par ceux qui ont quitté sept écoles (dont quatre traditionnelles) de la région d'Ottawa. Les *quitters* ne se sont pas montrés plus agressifs sur une échelle d'agressivité que ceux qui continuaient à faire du karaté dans l'école où ils étaient. Des entrevues avec ces personnes ont révélé qu'ils avaient quitté pour des raisons personnelles — manque de temps, transferts, santé...

20. Voir cet article en particulier pour ses notes sur les défis d'une telle recherche et les appels à la prudence concernant la portée des résultats. L'étude étant essentiellement transversale — bien qu'elle fasse aussi une comparaison avec une population témoin qui ne pratique pas le karaté — elle ne permet pas réellement de déterminer avec certitude l'origine des différences notées. Il pourrait s'agir, en partie, d'autosélection. Nosanchuk et MacNeil (1987), ont abordé directement cette question et suggèrent que ce n'est vraiment pas le cas.

nous n'entrerons pas ici dans les détails. Cependant, une autre partie de cette étude demandait, entre autres choses, aux parents d'enfants qui étaient déjà impliqués de nous indiquer les changements observés chez leurs enfants depuis que ceux-ci font du karaté et qu'ils attribuent directement à leur entraînement — question ouverte où les parents pouvaient donner libre cours à leur pensée. Une autre question, aussi ouverte, leur demandait de préciser le « bénéfice » majeur attribué directement au karaté. Il s'agissait par ces deux questions de connaître la perception des parents d'enfants qui fréquentent une école traditionnelle de Toronto et suivent les programmes qui lui sont affiliés. Nous avons atteint les parents de 64 garçons et 8 filles<sup>21</sup> répartis en trois catégories selon le niveau atteint : ceinture blanche-jaune (42), verte et bleue (18), mauve et brune (12)<sup>22</sup>.

Comme première observation, notons tout de suite que 100 pour cent des parents d'enfants ayant la ceinture mauve ou brune disent avoir observé des changements qu'ils attribuent directement au karaté. Ce pourcentage est de 94,4 pour cent pour les ceintures vertes et bleues — alors que 19 pour cent des parents d'enfants avec ceinture blanche ou jaune n'avaient pas encore observé de changements attribuables au karaté.

Une analyse de contenu nous a permis d'identifier 5 domaines principaux où les parents ont identifié des « bénéfices majeurs » :

1) relations interpersonnelles (bonne entente, sociabilité, respect des autres) ; 2) confiance en soi (autonomie et assurance) ; 3) discipline personnelle (concentration) ; 4) changements de nature physique (posture, coordination) ; et 5) de nature scolaire (réussite scolaire). En tout et partout, le domaine où la plus vaste majorité des parents disent avoir observé le plus grand bénéfice est celui de la « confiance en soi ». En fait, la proportion de ces parents s'accroît avec le niveau de ceinture : 47,6 pour cent pour les ceintures blanches et jaunes, 61,1 pour cent pour les vertes et bleues et 83,3 pour cent pour les mauves et brunes. Il faut noter que la catégorie « confiance en soi » est beaucoup plus importante pour les filles — catégorie citée comme faisant partie des « changements observés » par 100 pour cent des parents de filles et identifiée comme « bénéfice majeur » par 87,5 pour cent de ces parents ; pour les garçons, 51,6 pour cent des parents citent cette catégorie comme « changement observé » et 53,1 pour cent y voient le « bénéfice majeur ».

Un examen plus attentif de cette différence de perception concernant le « bénéfice majeur attribué au karaté » nous a été permis en soustrayant le nombre de parents de filles dans chaque catégorie de celui des garçons, et ce pour les ceintures jaunes jusqu'à brunes<sup>23</sup>. Nous avons pu observer qu'une amélioration au niveau de la « confiance en soi » est la dimension où il y a le plus grand écart en faveur des filles (écart de -29,5 pour cent) et qu'une amélioration au niveau des « relations interpersonnelles » est la dimension où il y a le plus grand écart en faveur des garçons (15,5 pour cent). Cette différence nous a paru fort intéressante. Nous inspirant des observations faites lors de notre étude sur les adultes, nous nous permettons de suggérer que le karaté-*do* traditionnel permet un processus de resocialisation qui semble combler des lacunes que les parents identifient principalement chez leurs filles dans notre société — tel que le manque d'assurance — et chez leur garçon — telle que l'absence de sensibilité dans les relations interpersonnelles. Ainsi, les femmes ceinture noire, aussi « tendres et sensibles » que la moyenne des femmes ayant fait ou non du karaté, étaient plus « sûres d'elles, aventureuses et assurées » que les autres femmes, alors que les hommes avaient fait le voyage contraire : toujours « assurés », ils étaient devenus plus « tendres et sensibles » que les autres hommes. La femme libérée par le karaté, avions-nous fait remarquer alors, « semble être

21. Le nombre de filles qui s'adonnent au karaté, surtout au début de l'adolescence, est bien moindre que celui des garçons. Bien que nous n'ayons ici pour l'instant que les réponses du huit parents de filles qui étaient déjà engagées dans le karaté (3 ceintures jaunes, 2 vertes et 2 violettes), l'étude longitudinale comme telle comprend 44 filles qui ont commencé comme ceinture blanche.

22. Il est impossible pour des étudiants « juniors », donc de 16 ans ou moins, d'obtenir la ceinture noire dans une école traditionnelle.

23. Puisque toutes les huit filles avaient déjà dépassé la ceinture blanche, nous avons éliminé, pour ces calculs, les réponses des parents des 14 garçons qui n'avaient pas encore atteint la ceinture jaune. Les deux groupes sont donc plus comparables en ce qui a trait à la couleur de la ceinture.

la femme dans tous les hommes alors que l'homme libéré est l'homme dans toutes les femmes » (Konsak et Boudreau, 1984, p. 5). À travers la pratique des techniques martiales, hommes et femmes semblent avoir relié dans leur propre « soi » deux opposés apparents de notre société : la fermeté et la souplesse, ou encore la force de caractère et la sensibilité. Les résultats de cette première étude nous avaient permis de suggérer qu'en procurant un cadre social structuré avec son discours spécifique, ses rituels, sa discipline et son étiquette omniprésentes, avec son accent sur le respect, la concentration et le dépassement de soi, et surtout son entraînement à la force et à la fermeté à travers la souplesse de l'attitude comme des mouvements, la pratique du karaté-*do* traditionnel semble contrecarrer les formes de socialisation stéréotypiques auxquelles nous avons été soumis — en tant qu'hommes ou femmes — depuis notre tendre enfance. Bien que préliminaires, les résultats venant des réponses des parents de garçons et filles engagés dans le karaté viennent ajouter une certaine crédibilité à notre hypothèse, que seule l'étude longitudinale pourra vraiment vérifier.

Sans entrer dans les détails de notre étude, il est clair pour l'instant que les parents d'enfants qui étudient le karaté dans une école traditionnelle perçoivent des changements majeurs dans le « soi » de leurs garçons et filles et qu'ils attribuent ces changements à l'entraînement reçu au karaté.<sup>24</sup>

Il n'y a aucun doute que ces parents sont convaincus. Ils voient un lien direct entre l'entraînement reçu dans le *dojo* et un changement positif et apprécié chez le « soi » de leurs enfants. Pour eux, le discours prononcé autour des arts martiaux — comme technologie du soi ancrée dans une pratique corporelle — correspond à une réalité observée.

## CONCLUSION

Nietzsche disait qu'un penseur envoie toujours une flèche comme dans le vide et qu'un autre la ramasse pour l'envoyer un peu plus loin ou dans une autre direction. C'est un peu ce que nous avons bien humblement tenté de faire ici avec la flèche lancée par Foucault lorsqu'il s'était demandé : « Y a-t-il un Soi ou un processus de subjectivation dans les techniques orientales ? »

Notre projet de réponse nous a amenés à examiner le discours traditionnel des arts martiaux, d'abord, comme technologies de soi enracinés dans des pratiques corporelles de combat à travers le *kumite* dont l'essence première est un rapport de forces avec soi et l'adversaire à vaincre : son propre ego. Renonce à l'ego, dit le discours des grands maîtres, et l'univers entier deviendra Soi. Nous avons ensuite étudié les techniques du karaté-*do* comme opérations artistiques de subjectivation. Ici, les techniques artistiques du kata sont vécues comme forme d'absorption totale du soi où corps et esprit sont en parfait accord. Comme tout art, le kata est compris comme une forme de construction et d'expression de soi à travers des techniques artistiques qui deviennent fondamentalement soi. Ce soi n'est pas un **concept**, mais une *expérience qui surgit...* il ne s'agit pas d'un soi égocentrique mais *d'un soi actif, vigilant, éveillé, réceptif*, intégré à son environnement. « Ses mains et ses pieds sont les pinceaux ; l'univers entier est la toile sur laquelle il peint sa vie pendant 70, 80 ou même 90 ans » (Suzuki, 1953, p. 11).

24. Ces parents y vont de déclarations (dans la langue originale afin de garder le message intact) telles : « *The benefits of karate training have been felt in every area of his life beyond my wildest expectations [...] I came to feel that his real education was happening in karate not at school* » ; « *His confidence and inner resources are amazing to me. He speaks well in public, something that had frightened him earlier* » ; « *She is so much more sure of herself* » ; « *I know that karate made him super disciplined, focussed and dependable, physically strong, confident and unafraid* » ; « *This respect freely given and graciously accepted has calmed [...], and given him a greater sense of self-respect and respect for others* » ; « *I'm grateful that karate has taught him to value and preserve his gentle nature* » ; « *She has gained a sense of self-esteem and an awareness of her own abilities and potential* » ; « *Before karate, he was labelled "minimal brain dysfunction" [...] now he is on the Honour Roll* » ; « *It has made him concentrate for periods of time without distraction* » ; « *I do like the way he moves his body — has more grace and confidence and is more alert* » ; « Lors que ma fille de 9 ans (ceinture verte) a fait une présentation orale devant sa classe de 4<sup>e</sup> année, son enseignante a été tellement impressionnée qu'elle lui a donné 100 pour cent et a dit aux autres qu'il fallait faire exactement comme elle. »

Notre étude du discours nous a finalement amenés à voir le karaté-*do* comme une esthétique de vie ou un mode d'existence. Nous avons rejoint ici la définition de base que Foucault donne des « technologies du soi », soit les diverses façons qu'ont eues les êtres humains au cours des siècles d'agir sur eux-mêmes, sur leur corps, leur esprit, leurs pensées et leur façon d'être, dans le but spécifique d'atteindre un état de bonheur, de pureté, de sagesse, de perfection ou d'immortalité. Toute technologie du soi peut cependant être employée à d'autres fins que cette esthétique de vie identifiée ici par Foucault — comme en témoigne une autre parabole zen : un guerrier samouraï vient affronter un moine en lui demandant si le ciel et l'enfer existent. Le moine l'écoute et, en réponse, l'insulte en lui disant qu'il est trop stupide pour comprendre. Vexé, insulté, le guerrier tire son épée pour le châtier. Le moine, en le voyant, s'exclame : « C'est ici que s'ouvrent les portes de l'enfer ! » montrant l'épée brandie. Surpris, le samouraï s'arrête, réfléchit un instant et replace lentement dans son fourreau l'épée. « C'est ici que s'ouvrent les portes du ciel ! » de déclarer alors le moine. Cette allégorie, bien connue des pratiquants du *budo*, suggère que pour ce qui est du processus de subjectivation dans les techniques orientales, le véritable soi, le soi « esthétique », est celui qui surgit, dans son choix du non-soi.

Devant l'ampleur du discours philosophique traditionnel concernant le karaté-*do* et plus globalement les arts du *budo*, les rares études empiriques paraissent bien limitées et ne peuvent en tant que telles nous permettre de valider dans sa totalité le discours théorique auquel donnent lieu les arts martiaux. Nos propres études sur les adultes et les enfants karatékas, les études de Levine ainsi que de Nosenchuck et MacNeil, en particulier, nous permettent néanmoins de constater une certaine continuité entre philosophie et expérience de soi par l'entremise de ces techniques corporelles enseignées et apprises. Il semble en effet que pour ceux et celles qui pratiquent cet art traditionnel régulièrement et pendant des années, le karaté-*do* est vécu comme une véritable technologie d'amélioration et de construction du soi où ils recherchent, connaissent le discours, et acquièrent — à leur dire et celui de leurs parents, mais aussi selon certaines mesures d'agressivité et de personnalité — une confiance accrue, de meilleures relations avec les autres, la maîtrise de l'agressivité, la force et souplesse de caractère... Notre étude longitudinale viendra ajouter d'ici peu à notre connaissance du processus impliqué dans cette relation complexe de l'énoncé et du vécu. Entre-temps, nous osons espérer que Foucault aurait trouvé dans ces deux regards une réponse susceptible de l'intriguer. Sa question, elle, a su nous fasciner !...

Françoise BOUDREAU  
 Département de sociologie  
 Collège universitaire Glendon  
 Université York  
 2275 Bayview Avenue  
 Toronto (Ontario)  
 Canada M4N 3M6

Ralph FOLMAN  
 Division of General Paediatrics  
 The Hospital for Sick Children  
 Toronto (Ontario)  
 Canada M5G 1X8

Burt KONZAK  
 School of Physical and Health Education  
 University of Toronto  
 Toronto (Ontario)  
 Canada M5S 1A1

## RÉSUMÉ

Nous proposons, dans cet article, une réponse à la question de Michel Foucault : « Y a-t-il un Soi ou un processus de subjectivation dans les techniques orientales ? » Une première partie, plus théorique, examine le discours traditionnel enveloppant la relation corps, esprit et technique dans les arts martiaux orientaux et met l'accent plus particulièrement, sur le karaté-do (la voie du karaté) d'abord comme technologie du soi enracinée dans des pratiques corporelles de combat, ensuite comme opérations artistiques de subjectivation et, enfin, comme esthétique ou mode d'existence. Une deuxième partie pose la question : « Mais qu'en est-il dans la réalité vécue par ceux qui pratiquent de ces techniques corporelles ? » Un examen de diverses sources empiriques permet de constater une certaine continuité entre philosophie et expérience de soi et suggère que pour ceux et celles qui pratiquent cet art traditionnel, le karaté-do constitue une véritable technologie d'amélioration et de construction du soi : on constate une confiance accrue, de meilleures relations avec les autres, davantage de maîtrise de soi, de force et de souplesse de caractère...

## SUMMARY

In this paper we propose a reply to Michel Foucault's question : Is there a Self or a subjectivization process in Oriental techniques ? The first more theoretical part examines the traditional discourse surrounding the relationships between body, spirit and technique in the Oriental martial arts, focusing particularly on Karate-do (the Karate way), first as technologies of the self rooted in practices of bodily combat, secondly as artistic operations of subjectivization, and finally as aesthetics or a way of life. The second part of the paper addresses the question : But what is it like in reality for those who practice these bodily techniques ? An examination of various empirical sources points to a certain continuity between philosophy and experience of self and suggests that for those who practice the traditional art of karate-do, it constitutes a true technology for improving and constructing the self : increased confidence, better relations with others, self mastery, and strength and flexibility of character.

## RESUMEN

Nosotros proponemos, en este artículo, una respuesta a la pregunta de Michel Foucault : " ¿ Hay un Sí mismo o bien un proceso de subjetividad en las técnicas orientales ? " La primera parte, más teórica, examina el discurso tradicional que envuelve la relación cuerpo, espíritu y técnica en las Artes Marciales orientales, y acentúa el análisis particularmente sobre el Kárate-do (la vía del Kárate) primero, como tecnologías de sí mismo enraizadas en las prácticas corporales de combate, segundo, como operaciones artísticas de subjetividad y por último, como estética o modo de existencia. Una segunda parte, se refiere a la pregunta " ¿ Pero, cual es la realidad vivida por los practicantes de estas técnicas corporales ? " Un examen de diversas fuentes empíricas permite constatar una cierta continuidad entre filosofía y experiencia de sí mismo y sugiere que para aquellos y aquellas que practican este arte tradicional, el kárate-do constituye una verdadera tecnología de mejoramiento y construcción de sí mismo : creciente confianza, mejores relaciones con los otros, control de sí mismo, fuerza y flexibilidad de carácter.

## BIBLIOGRAPHIE

- BANDURA, A. (1973), *Agression : A Social Learning Analysis*, Englewood, Cliffs, N.J., Prentice Hall.
- BERNAUER, James (1988), « Par-delà vie et mort — Foucault et l'éthique après Auschwitz », in *Rencontre internationale*, Paris, 9, 10, 11 janvier, *Michel Foucault Philosophe*, Paris, Seuil, pp. 302-327.
- BERNAUER, James et RASMUSSEN, David (1988), *The Last Foucault*, Cambridge, Massachusetts, The MIT Press, 168 p.
- CATTELL, R.B. (1970), *Handbook for the Sixteen Personality Factor Questionnaire*, Champaign, Illinois, Institute for Personality Ability Testing.
- DELEUZE, Gilles (1986), *Foucault*, Paris, Éditions de Minuit, 141 p.
- DELEUZE, Gilles (1990), *Pourparlers*, Paris, Éditions de Minuit, p. 250.
- DESHIMARU, Taisen (1983), *Zen et arts martiaux*, Albin Michel, 152 p.
- DÜRCKHEIM, Karlfried Fraf (1974), *Hara. Centre vital de l'homme*, Paris, Le Courrier du Livre, 254 p.
- DURIX, Dr Claude (1983), « Postface » dans Taisen DESHIMARU, *Zen et arts martiaux*, Albin Michel, pp. 147-149.
- FOUCAULT, Michel (1984 a), *Histoire de la sexualité*, tome 2 : *L'Usage des plaisirs*, Paris, Gallimard, 285 p.
- FOUCAULT, Michel (1984 b), *Histoire de la sexualité*, tome 3 : *Le Souci de soi*, Paris, Gallimard, 285 p.
- FOUCAULT, Michel (1988), *Naissance de la clinique*, Paris, PUF, Éd. Quadrige.
- FOUCAULT, Michel (1988), « Technology of the Self », in Luther H. MARTIN, Huck GUTMAN et Patrick H. HUTTON (éd.), *Technologies of the Self : A Seminar with Michel Foucault*, Amherst, University of Massachusetts Press, pp. 16-50.
- HABERSETZER, Roland (1984), *Karaté*, Verviers, Les Nouvelles Éditions Marabout, 413 p.
- HARTER, S. (1985), *Manual for the Self-Perception Profile for Children (Revision of the Perceived Competence Scale for Children)*, Denver, University of Denver, 26 p.
- HERRIGEL, E. (1988), *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Paris, Dervy-Livres, 106 p.

- KIM, Daeshik et BACK, Allan (1989), *Martial Meditation : Philosophy and the Essence of the Martial Arts*, Akron, Ohio, The International Council on Martial Arts Education, 372 p.
- KONZAK, Burt et BOUDREAU, Françoise (1984), « Les arts martiaux et la santé mentale ; un art de vivre », *Santé mentale au Canada*, vol. 32, n° 4, pp. 2-9.
- LEVINE, Donald, N. (1991), « Martial Arts as a Resource for Liberal Education : the Case of Aikido », in Mike FEATHERSTONE, Mike HEPWORTH et Bryan S. TURNER (éd.), *The Body, Social Process and Cultural Theory*, Londres, Sage Publ., pp. 209-225.
- MARTIN, Luther H., GUTMAN, Huck et HUTTON Patrick H. (1988), *Technologies of the Self : A Seminar with Michel Foucault*, Amherst, University of Massachusetts Press, 166 p.
- NOSANCHUK, Terry (1981), « The Way of the Warrior : The Effects of Traditional Martial Arts Training of Aggressiveness », *Human Relations*, vol. 34, n° 6, pp. 435-444.
- NOSANCHUK, Terry et MACNEIL, Catherine (1989), « Examination of the Effects of Traditional and Modern Martial Arts Training on Aggressiveness », *Aggressive Behavior*, vol. 15, pp. 153-159.
- PATER, Robert (1990), *Les Arts martiaux et l'art du management. Stratégies de créativité de pouvoir et de contrôle*, Paris, Albin Michel, 274 p.
- ROCHLITZ, Rainer (1988), « Esthétique de l'existence, morale postconventionnelle et théorie du pouvoir chez Michel Foucault », in *Rencontre Internationale*, Paris, 9, 10, 11 janvier, *Michel Foucault philosophe*, Paris, Seuil, pp. 288-300.
- SUZUKI, D.T. (1988), « Préface, mai 1953 », dans E. HERREGEL, *Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc*, Paris, Dervy-Livres, pp. 7-12.
- SUZUKI, D.T. (1959), *Zen and Japanese Culture*, Bollingen Series LXIV, Princeton University Press, 478 p.
- VERNANT, Jean-Pierre (1988), « Compte rendu des Discussions concernant les réflexions sur la notion de "culture de soi" de Pierre Hadot », in *Rencontre internationale*, Paris, 9, 10, 11 janvier, *Michel Foucault philosophe*, Paris, Seuil, pp. 261-270.
- WATTS, Alan W. (1976), *L'Esprit du Zen*, Saint-Jean de Braye, Éditions Dangles, 119 p.
- YASUO, Yuasa (1987), *The Body, Toward an Eastern Mind-Body Theory*, Albany, State University of New York Press, 256 p.