

Engagée dans l'action sans compter son temps, Suzanne Auger puise dans l'Aïkido une énergie exemplaire. Nous l'avons rencontré dans son club de Clamart qui sert de cadre à la pratique de son association ACAMA, la bien nommée.

ÉCHANGE et PARTAGE

SUZANNE, POUVEZ-VOUS VOUS PRÉSENTER AUX AÏKIDOKA QUI NE VOUS CONNAISSENT PAS.

Francilienne de banlieue, j'ai 53 ans, mariée, deux grands enfants, sans plus d'activité rémunérée (auparavant dans la communication d'entreprise) mais très engagée dans des associations diverses, notamment trésorière de mon club d'Aïkido, Acama, à Clamart. Je m'implique beaucoup dans la bonne marche du club, qui accueille de nombreux débutants qu'on souhaite garder, mais aussi des gradés, qui le sont devenus pour beaucoup au cours des six années d'existence d'Acama. Le plus satisfaisant, c'est le nombre de jeunes qui ont commencé

enfants, qui arrivent à l'âge adulte et sont toujours sur le tatami. Quant à moi, j'ai obtenu mon premier dan il y a deux ans.

COMMENT ÊTES-VOUS VENUE À PRATIQUER L'AÏKIDO ?

En 1986, deux de mes collègues de bureau étaient ceintures noires et avaient proposé de monter une sec-

tion d'entreprise. J'ai donc décidé un certain nombre d'autres collègues, tous débutants, à pratiquer un midi par semaine, après avoir vu un maître japonais dont je ne me souviens même plus le nom aujourd'hui, emballée par la beauté de la démonstration. Débuts avec Jean-Paul Nicolai, qui a eu beaucoup de patience



pour faire débiter tout ce petit monde en même temps.

Ensuite, j'ai vécu à Singapour et j'ai pratiqué pendant deux ans avec un senseï chinois qui suivait l'école Ueshiba. C'est depuis Singapour que je suis allée à l'Aïkikai à Tokyo. Expérience inoubliable : j'avais beau me croire préparée, j'ai été impressionnée. Par la culture du pays et par la pratique de l'Aïkido que j'ai vue là-bas.

Revenue en France, je suis depuis six ans les cours de Marc Bachraty à Clamart, et je vais aussi une fois par semaine à Vincennes chez Christian Tissier dont Marc est l'élève.

SUR QUELS PRINCIPES FONDAMENTAUX FONDEZ-VOUS VOTRE PRATIQUE ?

J'essaie de faire attention à quelques points fondamentaux, tels que la justesse de l'attitude, le fait de me tenir stable et droite. L'une des choses importantes pour moi est de me protéger, par la distance, l'esquive du corps ou la garde avec un bras ou une main qui dévie le coup. Je regarde aussi beaucoup les déplacements de pieds de mes professeurs, pour comprendre.

IKKYO ?

Je me sens beaucoup trop «petite

gradée» pour oser émettre un avis sur ce sujet. Je trouve que c'est effectivement une technique des plus difficiles et des plus variées, pour autant que je sache. Reposez-moi votre question dans quelques années.

PENSEZ-VOUS PRATIQUER UN ART DE SELF-DÉFENSE ?

Je n'ai jamais eu l'occasion d'appliquer mon Aïkido dans une situation d'agression, mais je peux dire que c'est pour moi un art de «self confiance», malgré ma taille (petite bien sûr !).

FAITES-VOUS UN TRAVAIL PARTICULIER SUR L'ÉNERGIE ?

Pendant ma pratique, j'essaie de penser à renforcer mon centre, mais cela reste assez abstrait pour moi. Je comprends plus cette notion d'énergie en pratiquant le shiatsu. En effet, à la suite d'une méchante tendinite au coude, j'ai subi et appris le shiatsu familial, que je pratique sur mes camarades, ainsi qu'en groupe amical sous la direction d'un praticien. L'objectif est uniquement de soulager, sans chercher à guérir (il faut trop d'années d'études pour ça).

LA STRATÉGIE DU COMBAT À MAINS NUES EN AÏKIDO REJOINT-ELLE POUR VOUS CELLE DU DUEL



AVEC ARMES ?

Bien que je préfère la pratique à mains nues, je pense qu'il est absolument indispensable de pratiquer les armes : c'est là qu'on comprend, quand le professeur explique les références, le pourquoi des techniques et leur efficacité. C'est là que le principe d'ikkyo, ardu pour tous les débutants, commence à prendre un sens.

En suwari comme en tachi waza, la justesse des attitudes est déterminante dans la réussite des techniques.





FAUT-IL ABSOLUMENT SE RÉFÉRER À UN SENSEI ?

Dans un premier temps, certainement. Il me semble qu'il faut défricher la base avant d'essayer de nouvelles approches. Le tout est de savoir à partir de quand on est capable de juger la pertinence d'une technique ou la façon d'enseigner d'un prof !

QUELS SENSEI VOUS ONT LE PLUS INFLUENCÉ ?

Pour moi, je peux dire que tous mes sensei m'ont donné quelque chose de leur savoir, mais celui qui m'influence le plus, c'est bien sûr Marc Bachraty, qui est

sur le tatami un modèle de patience (si ! si !) et de rigueur. Je suis aussi très admirative de Christian Tissier, parce que sa technique est toujours claire et qu'il apporte toujours quelque chose, même aux débutants comme moi qui ne comprennent pas tout, loin de là. De plus, il est toujours attentif à l'autre, même en dehors du tatami.

VOS SÉJOURS EN ASIE VOUS ONT-ILS ÉGALEMENT EU UNE INFLUENCE SUR VOTRE PRATIQUE ?

J'ai été influencée forcément, mais impressionnée également par les maîtres japonais que j'ai rencontrés en Asie. Lors de mon voyage au Japon, j'ai eu la chance d'assister à une grande démonstration nationale, où des pratiquants de tout le Japon étaient présents, ainsi que quelques étrangers. Le Doshu, Maître Ueshiba Kishomaru lui-même était monté sur le tatami. Je ne peux pas citer les noms, (j'ai un peu de mal à mémoriser les noms japonais qui de plus se ressemblent), mais les visages et les pratiques sont gravés dans ma mémoire.

EN QUOI L'AÏKIDO AIDE-T-IL À SE CONSTRUIRE ?

Je vois au club de Clamart des jeunes (à partir de 8 ans) qui suivent les cours de Marc depuis plusieurs années. On les voit se

transformer sur le tapis : plus de maintien, plus de concentration, et aussi un énorme plaisir. Quant aux adultes, certains deviennent moins raides, à tout point de vue !

Quant à moi, corporellement, il m'oblige à penser à ma posture, et j'en ai bien besoin.

Psychiquement, je n'ai pas peur des autres, même si parfois je devrais. Enfin, une heure d'aïkido vaut tous les anxiolytiques du marché quand le stress m'agresse.

LA MIXITÉ DANS LA PRATIQUE A-T-ELLE INFLUENCÉ VOTRE CHOIX ?

Pas du tout ! J'avais été au contraire très surprise à Singapour que les femmes apprennent dans des cours séparés de ceux des hommes. Mais là-bas, c'est plus un aspect très spécifique de la culture chinoise. Au contraire, pour moi, il est important que la pratique soit mixte, que les hommes traitent avec conscience leur uké sans utiliser uniquement leur force, que les femmes s'imposent sans peur devant de grands malabars, que les deux trouvent une harmonie entre deux pratiques souvent complémentaires, entre souplesse, force, écoute de l'autre, etc. (chaque qualité n'étant pas exclusive d'un sexe).

FAUT-IL ÉTUDIER D'AUTRES ARTS POUR MIEUX S'ACCOMPLIR EN AÏKIDO ?

...Tout reste ouvert, mais l'Aïkido reste un art vaste avec beaucoup de champs d'études à découvrir, à comprendre, à analyser et surtout à faire sien.

Il agit sur l'émotivité, sur la sensibilité, sur la compréhension des schémas corporels individuels et à deux...





Souplesse, force, écoute de l'autre, voilà pour Suzanne Auger les ingrédients de l'harmonie en Aïkido.

Tout reste ouvert, mais l'Aïkido reste un art vaste avec beaucoup de champs d'études à découvrir, à comprendre, à analyser et surtout à faire sien.

Il agit sur l'émotivité, sur la sensibilité, sur la compréhension des schémas corporels individuels et à deux, des modi-

fications de champs de conscience face à la dualité entre partenaire, à la compréhension technique et relationnelle, etc.

Après c'est l'affaire de chacun.. Toutefois, si je devais pratiquer une autre discipline, ce serait le Kyudo (le tir à l'arc).

L'AÏKIDO DOIT-IL SE « PRATIQUER » ÉGALEMENT EN DEHORS DU DOJO ?

Oui bien sûr, j'y ai répondu dans votre question concernant la construction.

PRATIQUER L'AÏKIDO, C'EST RENTRER DANS UN ART QUI VEUT DÉVELOPPER UNE HARMONIE

ENTRE TOUS ; EST-CE UNE UTOPIE RÉALISABLE ?

L'harmonie doit être la mise en œuvre en commun de moyens techniques, intellectuels et psychologiques pour tenter d'établir une relation où les protagonistes se comprennent mutuellement. Chacun des intervenants doit y trouver une satisfaction.

Alors en ce sens on peut peut-être parler d'utopie réalisable. L'harmonie, c'est l'expression d'une volonté commune d'arriver ensemble à un objectif souhaité. Cela dit, je m'étonne qu'un art aussi idéal ait généré deux fédérations avec deux pyramides de pouvoir. Autant il est intéressant de pratiquer selon des formes différentes, autant les discussions que l'on pressent aux passages de grade ne laissent pas d'étonner le novice. L'Aïkido, c'est un idéal, mais les rapports humains restent identiques partout. C'est un thème de travail à ne pas perdre de vue. ❀

