

## Aïkido – Feed-back

**A une époque lointaine au Japon, on servait de uke pendant longtemps avant de commencer à apprendre des techniques.**

Il y a un ouvrage sur l'aïkido que j'affectionne particulièrement, c'est « Etiquette et Transmission » de Maître Tamura Nobuyoshi (\*). Je l'aime particulièrement, c'est celui que je sors le plus souvent de la bibliothèque pour m'y référer quand mes pensées vagabondent autour de ma pratique. Je le sortais récemment sur le sujet des passages de grades. Sans doute parce que je m'interroge en ce moment sur l'opportunité pour moi de préparer un examen. Et je lis Maître Tamura : « la seule raison d'être des examens de kyu ou de dan en aïkido est de pouvoir prendre soi-même la mesure de ses progrès techniques ainsi que du niveau mental acquis dans un art où la compétition n'existe pas ».

### *Le jugement est sans appel.*

Quand est-il alors de la mesure de mon progrès que je peux avoir de la part de mon professeur ? Parce que lui me connaît bien, contrairement aux jurés qui vont juger en 15 minutes des années de mon travail ? Eh bien de mes professeurs, point de retour. Tout au plus un « ça va » en passant durant le cours. Dans les grands jours « c'est bon, tu l'as ». Parfois, une correction très ciblée pour corriger un point qui ne va pas. Et servir de uke

pendant les cours et les stages. J'ai entendu dire une fois, qu'être choisis uke était un signe positif. J'ai lu quelque part qu'être uke du professeur, c'était une très bonne manière d'apprendre. A une époque lointaine au Japon, on servait de uke pendant longtemps



Isabelle Belly – © Photo : Horst Schwickerath, novembre 2010 à Paris – Aïkidojournal – [www.aikidojournal.fr](http://www.aikidojournal.fr)

avant de commencer à apprendre des techniques. Soit, mais je ne suis pas un samouraï du Japon féodal, il me semble. Ou alors ce fût dans une autre vie. Lors d'examen à l'issue duquel l'impétrant n'a pas obtenu son grade, on entend parfois des remarques amères. Maître Tamura dit à ce sujet « lors de la proclamation des résultats d'examens, j'ai oui dire que certains s'estimaient lésés. Il s'agit d'une conduite inconvenante et inconcevable qu'il serait préférable de pouvoir passer sous silence ». Le jugement est sans appel.

Ce que j'ai souvent relevé, c'est que les remarques amères étaient le plus souvent assorties d'un manque de compréhension de la notation. Certains candidats n'avaient même pas en retour l'avis de leur professeur (pris parfois eux-mêmes en même temps sur un autre jury d'examen). Je parle ici des examens fédéraux communs FFAB/2F3A, pas des examens d'école qui je le présume se déroule selon un scénario différent.

Au-delà de la recherche de reconnaissance, qui devrait s'estomper avec l'âge, n'est-il pas légitime d'avoir un avis, argumenté et raisonné, sur sa propre progression, de la part de son professeur ? Comment se fait-il donc que nos enseignants ne manient pas le verbe en retour de la pratique de leurs élèves ? Craignent-ils de perdre des élèves si leur avis se révélait négatif ? Ou craignent-ils d'être taxés de flagornerie à visée commerciale si leur avis était trop positif ?

Dans le monde du travail, le développement professionnel des individus me tient à cœur. Je sais que la pratique des Ressources Humaines n'a pas bonne presse parfois, mais ce métier est comme un village gaulois. Il contient de véritables valeurs humanistes qu'il convient de défendre coûte que coûte. Le développement professionnel est un sujet vaste et son exercice utilise de nombreux outils, issus pour beaucoup du travail des sociologues et des psychologues du travail. L'un



d'entre eux se nomme le Feed-back. Cet exercice, recommandé aux managers encadrant ainsi qu'aux personnes réalisant des entretiens d'évaluation ou de recrutement, consiste à faire un retour argumenté et raisonné sur une situation donnée : cela peut être un projet, ou tout autre situation se prêtant à l'analyse et dont le sujet tirera un profit bénéfique pour lui en ayant un avis d'une personne extérieure. Si la personne donnant cet avis est plus expérimentée, c'est encore mieux.

*... j'ai gardé cette remarque en fil rouge et je pense avoir amélioré mes déplacements.*

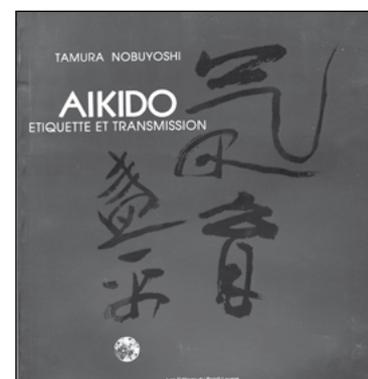
L'exercice consiste à faire un retour en 3 points, dans un ordre précis : Faire part des réussites, puis des échecs ou des axes d'amélioration et enfin suggérer des axes d'amélioration. N'est-ce pas un moteur de développement que de connaître ses atouts ou ses forces, ses faiblesses et ses zones d'échec ? N'est-ce pas facteur de progrès que de recevoir des suggestions de pistes à travailler ? Commencer par ce qui va bien, règle essentielle pour que l'élève accepte la suite de ce qui va lui être dit. Identifier les axes de progrès. Notons qu'il y a peu de chance pour

que l'on réussisse à aider quelqu'un en lui donnant un retour sur quelque chose qu'il ne peut pas changer. Suggérer des pistes d'amélioration. La condition du bénéfice de cet exercice est qu'il soit spécifique, descriptif et centré sur des faits. Il ne doit pas s'exécuter dans le registre du jugement de valeur. C'est simple pour nous : notre cadre de travail, c'est la technique, quoi de plus factuel que la technique ? On pourra donc aisément rester factuel. Et pourtant quand on entend à un examen : « n'a pas respecté l'intégrité de son partenaire » est-ce suffisamment factuel ? Non. Il faut être clair et dire par exemple « sur telle et telle technique, tu as forcé le passage en risquant de blesser ton partenaire au coude ». Etre factuel, c'est être précis dans la correction, et précis dans la suggestion d'amélioration. Je me souviens d'une remarque de mon premier professeur, qui m'avait dit un jour : « tu dois améliorer la précision de tes déplacements » Pendant des mois, indépendamment du travail d'acquisition des techniques, j'ai gardé cette remarque en fil rouge et je pense avoir amélioré mes déplacements. Je ne développerai pas en détail tous ces points au risque de me perdre dans des recommandations s'éloignant de notre pratique pragmatique sur les tatamis. Un professeur devrait prendre le temps, avec ses élèves, de pratiquer de façon plus claire et systématique, le retour. Bien souvent d'ailleurs, il réa-

lise avec plus ou moins d'aisance et sans bien le structurer, ce retour à ces élèves les premières années, et puis ensuite, c'est souvent le silence. Alors Chères et Chers Professeurs, n'hésitez pas à pratiquer le Feed-Back, vos élèves vous en seront reconnaissants et progresseront plus sereinement.

Je terminerai par une citation de Maître Tamura que tout élève devrait conserver à l'esprit : « il faut vaincre en soi l'esprit de colère, l'esprit de paresse, l'esprit de peur. Le plus grand danger est l'orgueil ! N'oubliez pas qu'à l'instant où surgit l'idée que votre technique est bonne, tout progrès cesse. Dans le flot constant du monde, s'arrêter un instant, c'est prendre un retard impossible à combler. » ■

(\*) « Aïkido, Etiquette et Transmission » de Maître Tamura Nobuyoshi, Les éditions du Soleil Levant.



[http://www.aikidojournal.eu/Magasin\\_en\\_ligne/Livre/](http://www.aikidojournal.eu/Magasin_en_ligne/Livre/)