

**Odile Noro-Tavel**

## **De l'émergence des budo au coaching corporel**

*“Pour que l'être essentiel  
puisse se manifester pleinement et dans une forme personnelle,  
il faut une transformation de l'homme total, corps, âme, esprit,  
car les obstacles se trouvent sur tous les plans et s'interpénètrent.”*

*Karlfried Graf Dürkheim*

---

En frappant à la porte d'Assas pour y suivre une formation menant au DU de développement personnel coaching, mon projet était d'améliorer ma pratique professionnelle quotidienne essentiellement en cours particulier, au sein du Centre International Korindo Dojo que je co-dirige et dans lequel j'enseigne le kinomichi<sup>1</sup>. Je pensais bien sûr, et à juste titre, maîtriser cet enseignement, mais je sentais qu'en cours particulier, un apport d'outils nouveaux pour moi me permettrait de "m'ouvrir" à mes élèves, d'être à l'écoute de leurs mots et de leurs maux.

Cette démarche s'est imposée à moi et je savais qu'il fallait que je suive cette formation de coaching. Je me suis en effet sentie parfois démunie face aux difficultés auxquelles sont confrontés mes élèves, qu'un mal-être réel empêchait quelquefois d'évoluer et de progresser, mais aussi d'entrer réellement en contact avec moi dès leur arrivée au dojo<sup>2</sup>. Il ne m'est pas facile de recevoir des personnes qui vivent dans un univers que je ne connais pas forcément – celui de l'entreprise et du travail – et dans lequel ils évoluent le plus souvent avec difficulté – et d'apporter une réponse à leurs demandes par la seule mise en mouvement. Dans ce cadre, je prenais conscience que je ne pouvais pas toujours faire bouger efficacement une personne qui exprime une plus ou moins grande souffrance, et, donc, lui faire trouver la fluidité du mouvement, sans d'abord l'écouter, sans être en capacité de trouver la clé pour l'accueillir vraiment et donner sens à ses ressentis. Je devenais rebelle au seul monde des budo<sup>3</sup>, dont la pédagogie traditionnelle japonaise est parfois à mes yeux trop figée dans un rapport maître-élève. Je cherchais en quelque sorte des outils et peut-être une vision différente dans cette relation d'aide au départ corporelle...

J'avais donc des attentes et je pensais que cette formation à Assas pourrait m'être d'un grand secours dans ma recherche personnelle. Ce fut le cas et c'est ce que je montrerais dans les pages qui suivent, en présentant en un premier temps ma rencontre avec les arts martiaux – budo – et ma pratique de l'enseignement du kinomichi, telle que je l'ai développée avant le DU, puis en évoquant les motivations qui m'ont poussée à suivre cette formation, les découvertes qu'elle m'a apportées, en matière d'écoute tout particulièrement, puis les changements qui se sont opérés en moi et, pour finir, les applications que développement personnel et coaching trouvent dans ma pratique professionnelle.

---

<sup>1</sup> kinomichi : nouvel art martial fondé en 1979 par Masamichi Noro, disciple du fondateur de l'aïkido.

<sup>2</sup> dojo : lieu de pratique

<sup>3</sup> budo : arts martiaux traditionnels japonais

# I. Ma pratique d'enseignement du kinomichi au Centre International Korindo Dojo

*“Le dynamisme des déplacements et de la technique permet la création de l'espace dans le mouvement, du rythme, du contact, de l'harmonie.”*

*Masamichi Noro*

---

Les budo passent par le corps et surtout par le dépassement de soi, car il ne s'agit pas seulement de devenir le plus fort mais d'entrer dans un processus de réconciliation du corps et de l'esprit. Nous avons tous admiré l'agilité du judoka qui se débarrasse d'une “brute”... Et pourtant, qui a considéré ce pur mouvement comme une simple gymnastique ? Nous savons que le corps seul ne suffit pas à atteindre pareille maîtrise et que l'esprit y a sa part – encore faut-il savoir de quel esprit il s'agit. Pour traduire ce subtil accord en concepts moins grossiers, je parlerais d'expression spontanée, esthétique, morale, voire spirituelle, que le corps peut exprimer lorsque le mouvement, tel un réservoir de forces et non comme l'expression d'une toute-puissance, est juste.

Le monde d'affirmation dans lequel j'évoluais, comme la plupart d'entre nous, génère des contraintes aussi permanentes qu'invisibles ; aussi, pour moi, bouger allait-il me permettre de les répertorier pour mieux les faire disparaître. Cela devint rapidement une recherche permanente du vivant. Ainsi s'est faite ma grande rencontre avec l'apprentissage des budo. Je me suis retrouvée à bouger pour mieux exister, donner naissance à d'autres rythmes, déstructurer le temps et l'espace jusqu'à reconnaître que j'aimais enseigner. J'étais passionnée, convaincue que changements et évolutions ne peuvent advenir que si le corps est partie prenante, qu'il faut, en d'autres termes, “redécouvrir nos merveilleuses carcasses” !

Dans l'enseignement du kinomichi tel que je le pratique au dojo, ma méthode s'appuie sur des “concepts”, au départ, assez proches des principes du coaching : ouverture, harmonie, reconnaissance de l'autre, etc... J'ai constaté en effet que l'une des grandes causes de mal-être dans notre société moderne est l'identification à des modèles ou des archétypes (voire des stéréotypes), comme autant de marques d'appartenance au groupe, alors que si la personne est capable de reconnaître son corps unique et de négocier avec lui, elle crée les conditions de sa propre liberté. Le kinomichi, s'il faut le définir en peu de mots, est un mode de pensée de la “libération du corps de l'homme par le mouvement”. Le rythme et le mouvement font partie du corps humain (battements du cœur, expiration/inspiration, marche, digestion...), l'énergie est partout dans le corps et doit y trouver sa place, générée par le mouvement.

La volonté de changement personnel, qui pousse les élèves à pratiquer les arts martiaux, passe d'abord par la reconnaissance de leur corps. Il est important de développer la conscience du corps de l'intérieur vers l'extérieur et de le relier à une source de vie créatrice (ki énergie) dont l'émergence permettra une juste incarnation. Le docteur Lily Erhenfried<sup>4</sup> ne disait-elle pas : *“Notre corps est plus intelligent que notre tête et lorsque notre corps a goûté à quelque chose qui est bon, il y revient.”*

Au départ, cette méthode d'apprenance par le corps n'est pas dans notre tradition – d'où la demande, croissante aujourd'hui, pour toutes les méthodes d'éveil corporel et de mieux-être. En occident, on a tendance à vouloir connaître avec sa tête, ce qui selon moi empêche les changements durables et limite les apprentissages. La visée essentielle du kinomichi, dans la lignée des budo, est bien plutôt l'étude ou la création de l'harmonie et la coordination entre corps et esprit. Cela passe nécessairement par une prise de conscience auditive, visuelle, sensitive et kinestésique, dans une philosophie proche de celle de Koi-chi Tohei, fondateur du ki-aïkido : “Une méduse n'a pas besoin d'être forte, elle reçoit sa force de l'océan.”

Parmi les mots clés de mon enseignement, je voudrais citer les suivants, qui situent ma pratique physique dans une approche philosophique orientale : flexibilité, fluidité et recherche d'équilibre dans le chaos des mouvements, rigueur et répétition dans la conscience de l'ici et maintenant, juste équilibre passant par la redécouverte du corps.

Du point de vue des pratiques corporelles, dans mon enseignement du kinomichi, je suis amenée à utiliser diverses techniques méditatives et de visualisation, la méthode du Dr Lily Erhenfried, les exercices de souplesse, d'étirements et de relaxation, qui viennent du doin<sup>5</sup>, les exercices générant amplement le souffle, l'énergie (ki, en japonais).

Je privilégie volontiers les déplacements dans l'espace, (taï sabaki en japonais), à travers la spirale qui, dans son enracinement, propulse vers le haut, redresse l'homme en mouvement ; et, bien sûr, les exercices corporels, pratiqués à deux ou en groupe, avec ou sans les outils (le jo, une canne de bois d'1m20 de long ou le boken, un sabre de bois<sup>6</sup>), qui sont indispensables au dynamisme.

Le kinomichi fait émerger des sensations et des émotions inhabituelles. Je citerai ici certaines phrases d'élèves qui parlent de « rapport aux autres unique, jamais rencontré ailleurs », de « déplacements très dynamiques qui créent un remue-ménage dans le corps et génèrent une autre forme de mouvement dans l'espace », et constatent que « le corps peut devenir un passeur d'énergie visible, comme s'il était transparent » ou encore « découvrent toutes ces parties du corps ignorées, comme mortes ». « Bouger, concluent-ils, c'est décapant ! »

Les notions d'enthousiasme, de vitalité, de re-naissance, de plaisir sont généralement mises en avant par les débutants aussi bien que par les élèves plus avancés. Il en va de même de la reconnaissance de soi, pour une meilleure reconnaissance de l'autre, principe de base du kinomichi. Cette pratique, issue des arts martiaux, par la relation multiple à l'autre, fait disparaître l'agressivité ou, plus exactement, en canalise les remous pour la transformer en une autre forme d'énergie, de communication et de disponibilité, mettant les sens en exergue. Un plus grand amour de la vie naît, dont l'homme est le bénéficiaire autant que la nature. Spontanéité naturelle, humilité et sensualité permettent ainsi l'expression de l'art, qu'il soit martial ou autre.

---

<sup>4</sup> Lily Erhenfried : fondatrice de la gymnastique holistique

<sup>5</sup> doin : thérapie du corps pratiquée jadis au Japon par des aveugles, appelés “doin san” (monsieur doin)

<sup>6</sup> J'utilise le jo pour la découverte du déplacement et de la respiration dans l'espace, le boken pour la rigueur, la concentration, voire la méditation.

## II. Ma motivation : étudier pour changer

*“En fonction des circonstances, vous devez être :  
Dur comme le diamant,  
Flexible comme le saule,  
Fluide comme l'eau,  
Vide comme l'espace.”*

*Morihéi Ueshiba* <sup>7</sup>

---

Face à la demande de mes élèves, que j'ai évoquée dans mon introduction, j'ai pris conscience que j'avais soif de me perfectionner, d'acquérir de nouveaux outils pour améliorer ma pédagogie. Outre cette difficulté rencontrée en cours particulier, c'est une curiosité inlassable sur l'être humain, des doutes et le besoin de partager mes expériences avec d'autres pédagogues de la relation d'aide qui m'ont conduite à postuler à l'entrée en DU de développement personnel coaching. J'attendais donc des formateurs et des enseignants qu'ils me fassent profiter de leurs acquis en matière de pédagogie, pour me permettre d'accepter ma différence en tant qu'enseignante du “corps en mouvement”. En matière de compétences, je souhaitais découvrir de nouvelles techniques, de nouveaux savoir-faire.

J'étais également mue par un désir tenace : je pensais pouvoir développer une nouvelle forme de créativité, devenir plus artiste pour mieux aider l'autre à progresser, à changer, à renaître à lui-même. Mon intuition était que je devais suivre cette voie, parce que je fonctionne ainsi, en allant où mes pas me portent, et où je sens qu'il se passera quelque chose de bon pour moi.

Ces différentes motivations que je viens de décliner peuvent se résumer en un maître mot : changer. Telle était la force qui me poussait, un grand besoin de changement, que l'on retrouve d'ailleurs chez les personnes qui cherchent une relation de coaching. Comme l'a écrit Moshe Feldenkrais, judoka fondateur de la méthode qui porte son nom : “L'apprentissage qui n'est pas suivi de changements dans l'action n'est pas un apprentissage ; apprendre est une cristallisation d'expériences.”

Comme le pèlerin, j'étais impliquée dans un cheminement, avec toute ma vitalité, mon sourire et ma joie de vivre. L'appui théorique devenait nécessaire pour me permettre d'accepter mes peurs (comme de donner la préférence au corps sur l'esprit) et d'apprendre à mieux négocier les imprévus de l'inconnu, parce qu'ils sont omniprésents dans toute séance et jouent à perturber l'apparente sérénité. Je voulais aussi me donner le permis d'apprendre et le courage d'affronter ma peur pour, en la dépassant, me permettre de progresser – là était le vrai sens de ma démarche.

---

<sup>7</sup> Morihéi Ueshiba : fondateur de l'aïkido

### III. Deux découvertes qui furent pour moi essentielles

*“Quand je demande ton écoute, je te demande d’être là, au présent, dans cet instant si fragile où je me cherche, à l’aide d’une parole parfois maladroite, inquiète ou chaotique.”*

*Jacques Salomé*

---

#### *L’écoute*

Les découvertes théoriques sur le coaching que m'a permis de faire cette formation, du point de vue de l'attitude du coach, furent le savoir-faire dans l'écoute empathique et attentive. Dans le cadre du dojo, mon constat de départ était le suivant : je mettais en place un cours structuré, mais dans lequel je ne savais pas attacher suffisamment d'importance aux mots de mes élèves, privilégiant le mouvement plutôt que ce qu'ils voulaient exprimer. Or, j'ai découvert qu'écouter est essentiel. Je dois comprendre vite et de manière juste ce que le coaché veut me dire quand il dit ce qu'il dit – construction qui donnera sens aux séances futures. Cette écoute du coach est un florilège d'empathie, de bienveillance, d'absence de jugement, de respect. Si tout cela n'était pas totalement absent de mes pratiques, certains de ces concepts étaient nouveaux pour moi (par exemple : reformulation, questions ouvertes...) et la systématisation de cette écoute m'apporte des outils pour modifier ma pratique pédagogique et coller au plus près de la "nature" de la séance. "S'approcher de la vérité n'est jamais nuisible ni dangereux ni inconfortable." a écrit Carl R. Rogers.

Cette attention différente, fruit de techniques mises en système, me permet aujourd'hui de ne plus "vagabonder dans une écoute sauvage". Bien sûr, par le mouvement, j'éveillais et réveillais mes élèves, parce que je suis un être d'intuition qui a appris par mimétisme et exemplarité et que ma méthode était empirique. Aujourd'hui, en matière d'écoute, je donne le temps au coaché de verbaliser son mal-être, que ce soit à cette comédienne que le trac paralyse avant d'entrer en scène, à ce jeune étudiant fortement angoissé lors de ses entretiens d'embauche, ou à cette jeune mère déprimée par un important surpoids, avant de choisir de les mettre en mouvement. Grâce aux techniques de reformulation et de clarification étudiées à Assas, je peux me poser les questions : Qu'est-ce que le coaché veut me dire ? Que veut-il réellement exprimer ? Qu'ai-je entendu ? Ainsi, l'écoute active va-t-elle me permettre de mieux m'adapter aux "vagues" de la séance.

#### *L'autonomie*

Si l'absence de jugement était à mes yeux une évidence, de même que la confidentialité, parce que je n'avais jamais pratiqué autrement avec mes élèves, le fait de ne jamais donner de conseils au coaché était, là encore, un fait nouveau pour moi. Mon rôle consiste à aider le coaché à découvrir qu'il détient les solutions à ses difficultés, lesquelles ont non seulement un sens, mais peuvent être aussi porteuses de renouveau. Permettre au coaché, comme l'écrit le sociologue Alain Erhenberg, de s'installer dans "une dynamique d'émancipation", d'être "son propre souverain" ou bien encore de "devenir propriétaire de sa propre vie", là, me semble-t-il, réside la capacité que nous avons à nous orienter sur des chemins qui ne sont pas tracés d'avance. Toutefois, il ne m'est pas si facile d'être à ma juste place, en étant humble, à l'écoute et dans l'absence de conseil, tout en permettant au coaché de s'initier aux métamorphoses des "naissances plurielles", ce qui me fait constater que chaque séance est unique et génératrice d'imprévus révélateurs. J'ai apprécié d'approfondir la notion de fluidité, de réintégrer la force des silences et, pour le coaché, de redéfinir les fondements du "tout possible" dans le changement, mais aussi les rechutes qui peuvent l'accompagner, enfin entrevoir – pour moi comme pour lui – les charmes du réenchantement porteur de rythme et de musicalité.

## IV. Me changer pour aider l'autre à changer

*“Etre simplement soi-même et laisser l'autre être lui-même.”*

*Carl R. Rogers*

---

Au fil de ce DU, j'ai compris que l'interdépendance est un aspect inhérent à la relation coach/coaché, que l'autre peut me faire progresser et m'enrichir, de même que je suis pour lui "créateur d'éveil". Il me devient alors évident d'ancrer le "je" dans le "nous", de passer d'une vision individuelle élargie au domaine de l'interdépendance relationnelle, dynamique évolutive permettant une forme de sagesse et de paix intérieure, le tout dans une attitude d'exemplarité, d'écoute et de bienveillance : me changer pour aider l'autre à changer. Cette volonté de tous les instants concerne tous les corps à corps, aussi bien dans ma vie personnelle que professionnelle, particulièrement au dojo et dans les groupes que j'anime à l'extérieur.

En quelque sorte, me former aux disciplines de l'apprenance, ce fut pour moi permettre "la danse du changement" dans un champ énergétique créateur, sans perdre de vue que, mieux connectée aux autres, je favoriserais la juste capacité transformationnelle de leur vie. En outre, dans un ordre d'idée pas si éloigné, les trois déterminants qui caractérisent l'authenticité du coach (simplicité, humilité, sérénité) me ramènent à la culture zen et viennent compléter une panoplie qui était déjà la mienne en tant qu'enseignante : joie et vitalité. Je les ai considérées avec intérêt, me rappelant que la maîtrise dans une discipline peut éloigner celui qui la détient de ces qualités fondamentales. Cette modestie du coach est pour moi à l'opposé de la "tentation du gourou" qui se pose en modèle. Elle permet d'instaurer un climat d'accueil, un véritable climat de confiance propice à l'épanouissement de la relation coach/coaché.

J'ai compris peu à peu, au cours de cette année de formation, qu'une séance de coaching doit être vécue d'une manière inattendue et donc chaque fois unique, ce qui n'est pas à craindre puisque cela ouvre plus facilement les portes du changement. Maintenant, je peux accepter d'avoir peur, et en reconnaissant cette peur, oser être artiste dans cette relation. Ce paradoxe du coaching, entre sérénité et courage d'avoir peur, a radicalement modifié mon approche de la relation d'aide, car j'ai pris conscience que les limites du savoir-faire sont subtiles et que je peux les renégocier chaque fois.

Sur un plan plus formel, j'ai découvert que je n'avais pas toujours su élaborer une relation contractuelle avec mes élèves. Aujourd'hui, mes coaching corporels sont structurés à partir d'une demande qui va permettre l'élaboration d'un contrat oral ou écrit déterminant le coût global et le nombre de séances.

Avec cette cohérence, je permets à la fluidité d'émaner plus facilement – fluidité qui échappe à toute programmation et découle de la conjonction de mes apprentissages, de ma pédagogie dans l'enseignement du kinomichi et des nouveaux acquis théoriques et pratiques que la formation développement personnel et coaching m'a permis d'ajouter à ma relation d'aide. En s'installant, cette fluidité donne quelquefois le jour à des moments presque magiques.

## V. Ce que j'applique aujourd'hui dans mes séances de coaching corporel

*“Chaque rencontre est unique et la réponse appropriée doit émerger naturellement.  
Les techniques d'aujourd'hui seront différentes de celles de demain.”*

*Morihéi Ueshiba*

---

Dans cette maïeutique particulière qu'est le coaching corporel, je ne perds pas de vue que je suis un instrument au service du coaché. Aussi, est-il important de me permettre d'être à la fois selon la parole bouddhiste "dans l'humilité et la puissance" avec une intention claire dans les trois domaines : l'être, l'avoir et le faire.

Pour rechercher l'ultime cohérence, je m'efforce de ne pas oublier :

- d'où je viens (une pratiquante imprégnée des budo)
- ce que je suis (une enseignante de l'énergie, "spécialiste de l'homme en mouvement")
- ce que ma pratique apporte (l'émergence du ki-énergie).

Ma condition physique est essentielle. Vêtue d'un kimono blanc, je m'échauffe dans le calme ; il m'arrive de méditer, débarrassée des interférences (téléphone, etc..), j'éprouve le besoin de me recentrer en entrant en contact avec mon être authentique, fuyant les pulsions intérieures qui seraient perturbatrices.

Le dojo est fleuri, accueillant, je prévois un zafu (coussin) pour les genoux déficients, un jo (canne de bois) et un boken (sabre de bois) pour les exercices corporels.

Avant son arrivée, je replace le coaché dans son contexte en me remémorant les points clefs, les enjeux de la dernière séance et les difficultés qu'éprouve son corps à bouger. Je compte alors beaucoup sur ma mémoire et mes dialogues intérieurs.

J'ai plaisir à me remettre perpétuellement en question, à étudier tout ce qui touche le corps et l'esprit, le développement personnel et bien sûr à perfectionner mes techniques corporelles, à développer ma mémoire et ma curiosité. J'ai besoin d'être claire avec mes représentations, mes valeurs, mes croyances et les différentes parties de moi et c'est à ce prix que je pourrai être passeur d'énergie, de vitalité et à l'écoute du changement.

Ainsi, dans une attitude juste d'empathie, de respect et d'humilité, aider le coaché à s'exprimer au mieux avec son corps et les mots de son corps, dans un climat favorisant la fluidité et la confiance, en laissant les imprévus rencontrer "l'inconnu" des séances et conserver ce qui restera toujours magique, l'incroyable capacité d'adaptation de l'homme aux méandres de la vie.

*“L’homme qui vit ainsi en fonction de son être authentique rencontre le monde sans préoccupation.  
Plus un homme “est là” selon son être essentiel, plus il peut aborder librement, sans entraves, ce qui, à chaque instant, se dresse devant lui. Il est alors vraiment ouvert face à cette vie qui ne se répète jamais.”*

*Karlfried Graf Dürkheim*

---

Je me plaît à penser que l’autre est unique, que sa vie est sacrée, que son devenir dépend des moyens qui catalyseront les éléments de notre contrat, dont je me porte garant, dans une émergence de paix, de confiance et de sécurité.

Je mets en exergue les fluides de l’énergie, les aléas de l’harmonie, les charmes de la pratique corporelle parce que c’est ma nacelle, je reconnais la puissance du souffle, l’impact de la méditation, l’attrait de l’espace, l’éveil de la conscience, la puissance des fragilités, les grâces de l’homme en mouvement.

J’ai à cœur de permettre au potentiel créatif des naissances successives du coaché d’animer ce que je considère être mon âme d’enfant, parce que pour moi le coach doit avant tout garder ces belles qualités qu’ont les enfants face à la vie.

Je sens que notre corps est programmé pour une source infinie d’expériences et de ressentis. Aller de nos découvertes à la découverte de l’autre, n’est-ce pas là un processus de réenchantement ? Si notre corps est porteur d’exigences, il l’est aussi de devenirs ; j’ai donc envie de lui laisser son importance, sans pour autant le séparer de l’intellect, et de les laisser simplement jouer ensemble une mélodie aux intrications multiples qui, de caprices en paradoxes, me semble être à long terme une “belle orthopédie”, créatrice de nouvelles naissances.

Paris, mai 2005