

Iaido et Zone de Confort

Par **Danielle Borra Sensei**, Iaido 7e dan Kyoshi, Kendo 5e dan, Jodo 2e dan
(Kiryoku.it, janvier 2020)

"Votre vie commence là où votre zone de confort se termine."

Neal Donald Walsch

"Le vrai problème n'est pas tant de ne pas sortir de sa zone de confort, mais de prendre l'habitude de toujours faire les mêmes choix, d'adopter toujours les stratégies les plus familières même si elles ne sont pas les plus utiles."

Anna De Simone

"L'important n'est pas ce que vous regardez mais ce que vous pouvez voir"

Henry David Thoreau



La zone de confort est un sujet beaucoup traité par les coachs de vie et de motivations personnelles et également souvent mentionné par René (*van Amersfoort*) Sensei.

Mais qu'est-ce que la zone de confort ? Il existe de nombreuses définitions : en bref, c'est l'ensemble des attitudes, des habitudes, des comportements répétés qui forment un cercle idéal dans lequel nous décidons de vivre.

Dans la zone de confort tout nous est familier et nous nous sentons à l'aise parce que nos habitudes font en sorte que nous savons comment gérer les situations et nous ne prenons pas de risques.

Le cercle de nos habitudes est confortable et sans risque, mais il limite notre croissance et notre capacité à saisir les opportunités que la vie nous offre, mais dont nous avons peur. Il n'est évidemment pas toujours à considérer comme négatif dans la vie de rester dans la zone de confort, mais ça pourrait l'être pour le Iaido.



S'agissant du Iaido, la zone de confort est de continuer à faire ce que nous avons toujours fait, de continuer avec les mouvements que nous connaissons sans essayer de vraiment changer notre façon de pratiquer le Iaido car cette tentative de changement nous met mal à l'aise.

Par exemple, nous continuons à utiliser une certaine vitesse et un certain rythme dans l'exécution du Kata parce que c'est ce à quoi nous sommes habitués et dès que nous

essayons de le changer nous nous sentons incertains et peu sûrs, donc nous revenons rapidement à notre rythme habituel. Les exemples peuvent être nombreux et en enseignant, il est souvent difficile de changer les élèves et la répétition des attitudes et des mouvements qui sont toujours les mêmes.

Le changement nous fait peur et nécessite des efforts et de l'application afin que nous restions dans notre zone de confort. Là, nos performances sont constantes. Mais ce faisant, nous perdons des opportunités de croissance et d'une certaine manière, le manque de changement au fil du temps provoquera un sentiment de déception et de souffrance que peut-être, toujours pour plus de commodité, nous attribuerons à quelque chose d'extérieur à nous et qui lentement nous fera être mécontent de ce nous faisons et pratiquons depuis de nombreuses années.

En outre, parfois, commencer à changer quelque chose dans son laido conduit à une détérioration initiale et donc à quelque chose que nous percevons comme un risque et qui nous fait rapidement revenir à notre zone de confort.

Comment provoquer le changement ?

Tout d'abord, nous devons prendre conscience de nos zones de confort dans la pratique du liaido, quels sont les mouvements, la posture, le rythme auquel nous sommes habitués, mais que nous avons besoin de changer. Sans prise de conscience initiale, on ne continuera pas comme je l'ai dit à plusieurs reprises. C'est un point crucial parce que parfois, en enseignant, on se rend compte qu'on ne peut pas s'observer clairement et honnêtement; nous regardons mais nous ne voyons pas, nous ne développons pas la conscience, la perception de la réalité de notre mouvement et nous ne comprenons pas la nécessité de changer.

Pour pratiquer, nous pourrions établir une liste de choses que nous aimerions changer dans notre laido ou de celles qui nous sont souvent signalées. La liste n'est évidemment pas une chose statique et nous allons probablement la mettre à jour tout le temps, mais commençons à faire une liste et prioriser les choses que nous voulons changer. Nous pouvons commencer par ce que nous aimons le moins dans notre iaido ou quelque chose que nous pensons qu'il est plus facile de changer (afin de ne pas trop courir de risques !!!).

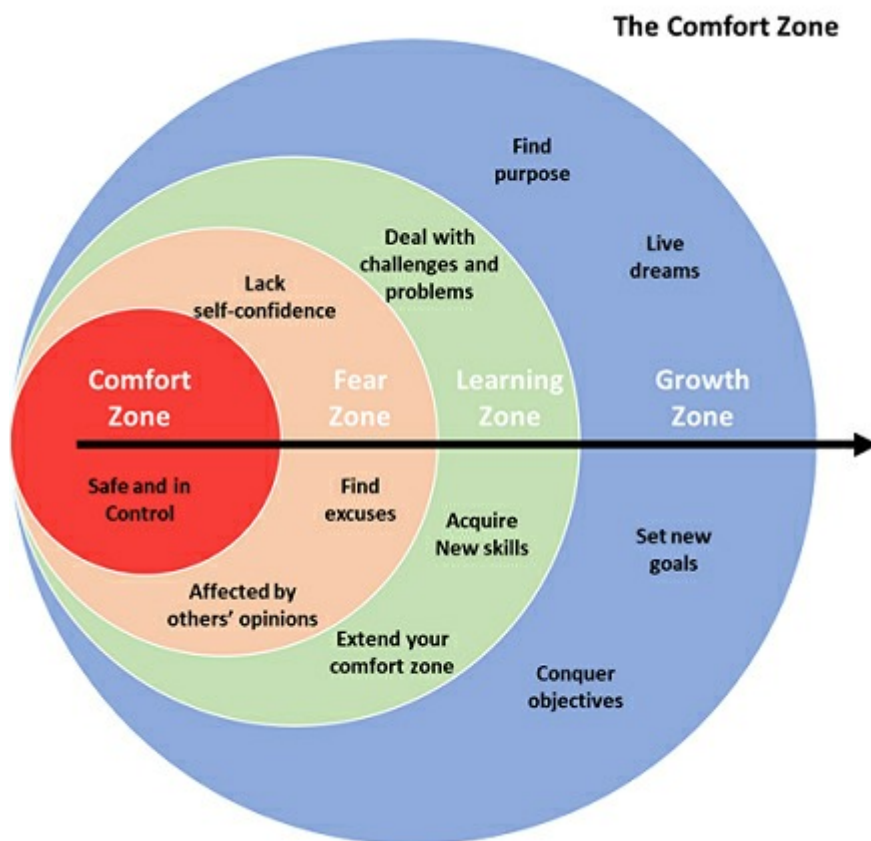


Commençons à changer une chose à la fois. Nous devons nous concentrer sur un changement que nous voulons produire et non sur tous les changements à la fois : c'est trop difficile. Choisissons quelque chose que nous voulons changer et commençons à le pratiquer dans le gymnase, à la maison et à y penser tout au long de la journée. Une fois, dans le gymnase, Claudio a partagé avec nous tous que pour changer notre façon de tourner et d'appliquer le Jikuashi (le " *pied-pivot*"), il a commencé à y penser quotidiennement, à essayer dans le gymnase tous les soirs dans les moments précédant le cours ou pendant la pratique libre et dans l'exécution du Kata.

Au début, il trébuchait souvent, nous a-t-il dit, et perdait l'équilibre. Cela a pris du

temps mais finalement le mouvement a changé. La voie à suivre est très simplement celle décrite par Claudio : choisir quelque chose à changer, y penser, pratiquer et expérimenter, ne pas se décourager par une détérioration apparente.

Il est important d'observer les causes du changement et de ne pas se laisser décourager par les difficultés, en continuant à essayer quelque chose de différent, mais, je le répète, le point de départ est la conscience et une honnête observation de soi.



En appliquant les termes de l'image et les différents articles sur les zones de confort, nous devons passer de la zone de peur (*Fear zone*) à la zone d'apprentissage (*Learning zone*). Il faut une certaine force de volonté et de détermination pour produire le changement, mais si nous pouvons le faire sereinement et calmement (sans drames et sans découragement), nous serons probablement en mesure de transformer notre laid et aller dans la zone de croissance (*Growth zone*) (et nous aurons probablement appris à transformer une petite part de notre vie parce que fondamentalement voici à quoi sert le laid). À ce stade, nous aurons élargi notre zone de confort.

Une fois que nous avons changé une chose, passons à la deuxième de notre liste et recommençons le processus.

Une autre façon de travailler sur ces concepts est de vous tester en faisant des choses autres que celles habituelles. Par exemple, si on n'aime pas être regardé lorsqu'on pratique le laid, on pourrait se porter volontaires pour une démonstration ou pour être corrigé dans le gymnase ou pendant un stage. Si on n'aime pas le faire, on aura peur et on sera mal à l'aise, affronter directement notre peur provoquera un changement. On n'aime pas enseigner ? Essayons de le faire. On n'aime pas faire des stages à l'étranger ? Faisons tous les stages que nous pouvons. Ici aussi, nous pouvons commencer avec des choses faciles qui sont limitées dans le temps, comme quelque chose de nouveau que

nous n'aimons pas pour les cours ou pour une semaine.

S'observer avec clarté et expérimenter est le seul moyen de changer que je connaisse et cela permet également de ne jamais s'ennuyer en répétant seulement 12 Kata !

Danielle Borra, Kyoshi 7e Dan



(Cliquez pour accéder)