

## Michel Erb

Lors de l'anniversaire des 40 ans de l'ACSA l'année dernière, j'ai rencontré Michel Erb et lui ai demandé pourquoi il n'avait pas publié notre entretien [numéros 33DE et 2FR de 2002] sur son site web.

Après une brève réflexion, Michel a répondu que ses idées avaient certainement changé depuis lors. C'est pourquoi il a immédiatement accepté une nouvelle rencontre pour un entretien.



‡ *Peux-tu nous dire comment a évolué ton travail depuis notre dernière interview il y a 10 ans ?*

Je pense que mon évolution s'est située avant tout dans ma conception des choses. J'ai pris conscience que ma façon de concevoir l'aïkido allait dans le sens d'être un éternel apprenant.

J'ai réalisé qu'après toutes ces années je ne peux pas prétendre tout savoir. En réalité j'ai l'impression de ne pas savoir grand chose. Pour continuer à avancer, je garde cet esprit de l'apprenant, d'éternel chercheur en m'en donnant les moyens.

Je pense que la vérité n'est pas unique, chacun a sa propre vérité et il faut savoir accepter cela, écouter l'autre. L'écoute est tant verbale que corporelle et je fais ce parallèle avec l'aïkido qui représente l'expression du corps. Tant dans les relations humaines que dans l'aïkido, ce travail sur l'ego est présent.

Depuis ces dix dernières années, j'ai pu éclaircir cette vision des choses, l'affiner et y travailler sans cesse.

Cette recherche va dans le sens de la recherche de la clarté : clarté dans la

technique, l'aïkido est un support pour la technique, clarté dans les relations avec les autres, dans l'expression verbale. Supprimer les ambiguïtés, exprimer clairement son point de vue, tout en acceptant qu'il évolue avec le temps, éclaircir mon expression technique tant pour moi que pour mes élèves, voilà autant de directions que prend ce travail.

‡ *Qu'en est-il de ton travail avec Christian Tissier ?*

Christian Tissier est un prof que j'estime énormément. Il a fait le bonheur de plein de générations d'aïkidokas et notamment de la mienne. Je le suis régulièrement en stage et je m'enrichis à chaque fois.

Son travail est en évolution permanente et cette évolution m'enrichit également.

Il représente un idéal, c'est une « Source d'inspiration » et c'est important d'avoir un repère comme lui.

‡ *J'ai vu Christian il y a quelques années à Nîmes – j'ai vu un changement total dans son mouvement...*

Il y a 2 choses pour moi : les techniques et la façon de les exécuter, de les concevoir. Je n'ai pas vraiment changé ma façon de concevoir le mouvement. J'aime l'aspect martial mais je n'aime pas faire mal aux gens, je n'aime pas blesser juste pour montrer que ça marche.

Par contre, j'aime quand je sens ne serait-ce que dans l'entrée du mouvement, que sur le plan martial, c'est réglé. Tout le reste après l'entrée, c'est de l'aïkido communication, on communique avec son corps, avec le corps du partenaire, on essaie de trouver des positions, des angles, des distances, des repères. Mais il faut que d'entrée, au niveau de l'irimi, la situation martiale soit claire. Là aussi il faut que l'ambiguïté soit levée.

Je ne conçois pas une entrée dans laquelle la personne qui m'attaque puisse douter du fait que si elle n'est pas détruite, c'est un hasard. Il n'y a pas de hasard. Potentiellement, je dois sentir que je pourrai, à travers l'entrée, détruire la personne. Il ne s'agit pas de le faire, bien sur, car cela n'apporte rien mais avoir le placement, la détermination, la vigilance et tout ce que l'on

veut qui permette de le faire.

Une fois que l'on est placé, que l'on est dedans, tout le reste doit s'adapter à la personne avec laquelle on est, tout en étant ferme et dynamique et présent dans la liaison que l'on a avec elle pour faire un mouvement qui réponde aux critères de la définition du mot aikido : chemin, voie de l'harmonisation des énergies, du ki.

Cela ne sert à rien par exemple de casser un bras à quelqu'un lors d'une immobilisation, je veux dire c'est trop tard, c'est pas le moment. On peut utiliser une immobilisation pour faire des étirements, oui peut-être, mais sûrement pas pour aller infliger une douleur ou une blessure.

Cette façon de penser je l'ai toujours eu. Je n'ai jamais été dans un aikido violent. J'ai toujours eu cette recherche d'être dans la dynamique, la clarté, pour que tout de suite, la position, la distance, le placement y soient. Il ne doit pas y avoir de doute.

Le reste, c'est on s'amuse. Quand je dis qu'on s'amuse, ce n'est pas péjoratif, on s'amuse signifie qu'on travaille et je crois que l'aikido est une des choses qui, en tant qu'enseignant et aussi en tant que pratiquant et bien sûr en tant qu'élève, apporte du bonheur.

Je crois que c'est important d'être heureux. La pratique nous apporte du bonheur, cela je ne l'avais peut-être pas compris avant. Le bonheur est important. Être heureux et même si cela paraît un peu simple, un peu simpliste même, je trouve que cela est important. C'est important également de

rendre les gens heureux à travers l'enseignement que l'on donne.

Je crois que beaucoup de gens qui font de l'aikido, moi en premier, ont besoin d'être heureux, d'être appréciés. Tout le monde cherche un peu l'amour, d'une manière universelle bien sûr, donc on est tous un peu en quête de cela et je trouve que ce sont de belles valeurs. C'est beau aussi qu'en plus d'une technique martiale, en plus d'attitudes, de qualités corporelles et intellectuelles que l'on puisse développer à travers l'aikido le fait de donner du bonheur tout simplement aux gens parce qu'ils en ont besoin. La vie n'est pas facile, au boulot ou à la maison cela peut être difficile. Je crois que l'aikido, enfin le dojo, c'est un endroit où il est important en plus de la technique, de l'aikido, de la façon d'enseigner, d'essayer d'amener du bonheur aux gens à travers la technique, à travers le mouvement. En fait il faut qu'ils se sentent mieux après le cours qu'avant et là je crois que l'on a en tant que prof réussi à leur donner un peu de bonheur, de joie, de plaisir.

‡ *Tu as réfléchi déjà une fois au travail interne ...*

J'y pense tout le temps parce que je crois qu'en tant que prof, au delà du fait de dire tu attrapes un bras, tu le retournes et tu bouges trois pas et tu tournes à droite, tu tournes à gauche, il y a plein de choses que l'on essaie de transmettre, que l'on sent à l'intérieur de soi. Cela est très dur à transmettre.



C'est déjà dur au début de l'identifier pour soi même : mais qu'est ce que je sens, mais qu'est ce que c'est cette sensation là, on parle de concept hara, de kokyū, de ki. Toutes ces choses, comment les sentir, comment savoir ce que c'est ? Je ne sais pas si j'ai envie de mettre des mots sur ce que je sens corporellement avec des mots classiques, standards, parce que je n'ai peut être pas le contexte culturel socioculturel japonais suffisant. Bien que j'adore le japon, j'y vais souvent, je ne suis pas japonais, donc j'ai du mal à identifier hara, kokyū. Je n'ai pas cette culture, je ne suis pas japonais, je préfère en parler avec les mots de ma culture que je maîtrise. C'est peut être la même chose, parce qu'on est tous des humains.

Parmi ces sensations, une chose est intéressante, c'est la verticalité. La verticalité et la notion de tenchi : cette façon d'être relié au haut et au bas et de

## *Il n'est pas nécessaire de pratiquer l'aïkido pour être un homme respectable et équilibré, ...*

trouver entre le haut et le bas, surtout au delà d'une stabilité, d'une sensation de déplacement, etc, aussi une raison d'être. Mais cela passe par une sensation corporelle : d'abord par exemple la notion de tenchi est intéressante parce qu'on est relié à la terre et au ciel. Cette espèce de verticale entre le haut et le bas est fondamentale en aikido parce qu'elle nous permet de gérer le corps, d'avoir des attitudes correctes d'avoir le regard correct, d'avoir tout un tas de choses liées au physique qui sont liées à la verticalité. Cela je le sens au niveau des appuis : dans les pieds, dans les hanches, dans la façon de prendre le contact avec le sol, dans la façon de se poser, dans la façon de trouver une stabilité dans les mouve-

*... mais l'aïkido permet de former des personnes à des valeurs intéressantes.*

ments, dans les déplacements avec l'autre ou tout seul. Donc il y a une forme de maîtrise, je le dis sans prétention, du corps. Sans parler d'une maîtrise absolue, mais parler déjà de la maîtrise de l'apprentissage, de la maîtrise de soi, des déplacements, du fait de se trouver entre un haut et un bas, de gérer les déséquilibres qu'on a, ne serait-ce que dans le fait de marcher, de lever un pied, d'aller en avant etc. Gérer tout cela avec cette verticalité par rapport à un plan horizontal est très symbolique. Il y a plein de choses que l'on peut essayer de vivre la dedans, que l'on peut sentir. Il est évident qu'en terme de sensa-

tions, et surtout en aikido ne serait-ce qu'à travers la ceinture qu'on noue, le hakama autour du centre de gravité, etc, il est évident que ces sensations ont tendance à se regrouper à travers les hanches, à travers les appuis dans des positions qu'on essaie d'avoir les plus stables possibles. J'ai l'impression que plus j'ai la sensation d'un bas qui se renforce, de meilleurs appuis, de meilleures sensations par rapport au contact que j'ai avec les pieds, avoir les pieds au sol en essayant de maîtrise au maximum les attitudes, les déséquilibres etc, plus le haut se décrispe. Plus je suis fort dans la partie basse, la partie des hanches vers le bas, fort et stable, moins j'ai besoin de m'afficher avec des bras musclés, moins j'ai be-

soin d'utiliser mes bras trop tôt. Je serai aussi plus souple dans mon ukemi. Comme un arbre qui est bien enraciné, l'enracinement est le plus total possible, il faut une grosse tempête pour l'arracher.

Ces sensations là m'intéressent aujourd'hui beaucoup. Je recherche cela pour moi, pour ma culture du corps, et pour aussi pour le transmettre à mes élèves du mieux possible. Ce n'est pas toujours facile parce que ces sensations là viennent aussi avec la maturité, viennent avec les années de pratique et on peut en parler à un débutant qui comprendra peut être, mais pour ressentir il faut pratiquer

et l'aïkido est un excellent alibi pour rechercher et ressentir ce genre de choses.

‡ *Dirais-tu que tu néesses l'Aikido pour cela ?*

Il est sur que j'ai besoin de pratiquer l'aïkido. Je pratique depuis l'âge de 14 ans, j'ai grandi avec ça, c'est ma vie, ça fait partie de ma vie. Comme je respire, je fais de l'aïkido, je ne peux pas concevoir que cela s'arrête un jour.

Mais je ne pense pas qu'on ait fondamentalement besoin de pratiquer l'aïkido pour être un être humain bon, sincère, gentil, doux, humain, humaniste, etc, qui véhicule des valeurs positives. Je pense qu'il y a des gens, qui sans pratiquer quoi que ce soit, sont des personnes très respectables qui véhiculent de bonnes valeurs, et qui sont enviables de ce côté là.

Il y a des gens qui pratiquent l'aïkido parce qu'ils se cherchent à travers l'aïkido. C'est une bonne chose, parce que le fait de pratiquer de l'aïkido cela permet quand même de canaliser les recherches. Je pense qu'on se cherche tous quelque part simplement il est intéressant de reconnaître, de déterminer à quel stade on se trouve.

Il n'est pas nécessaire de pratiquer l'aïkido pour être un homme respectable et équilibré, avec de bonnes valeurs mais l'aïkido permet de former des personnes à des valeurs intéressantes. Il y a des gens qui en ont probablement besoin. J'ai eu probablement besoin à un moment donné de faire de l'aïkido,

de faire quelque chose dans ce sens là, parce que cela correspondait aussi à une aspiration. Le côté martial était quelque chose que j'aimais bien donc je suis très heureux d'avoir su exploiter cette affinité à travers l'aïkido. L'aïkido est un art de paix, de bienveillance et d'harmonisation avec l'humanité, donc c'est un art martial très humaniste, donc heureusement j'ai choisi cet art martial là, j'aurai pu choisir quelque chose de différent qui m'aurait moins convenu.

Je peux tout à fait comprendre quelqu'un qui touche à une certaine forme vibratoire très élevée à travers un instrument de musique ou à travers la pratique d'autre chose, à travers la pratique de la construction d'un puzzle, quelqu'un qui met en route un vrai travail personnel. Les critères sont ceux là : mettre en route une volonté, une transparence, un travail personnel. Le travail est un dénominateur commun : travail sur soi sans arrêt, remise en question permanente, conscience de ce que l'on est à un moment donné, avoir des objectifs les plus clairs possible qui nous permettent d'évoluer, de mettre des énergies en route pour atteindre ces objectifs. Souvent, le plus important pour moi n'est pas l'objectif, c'est l'énergie mise en route, c'est le chemin parcouru pour arriver à l'objectif.

Je crois que quelque soit l'art que l'on pratique, si ces ingrédients sont dedans, on peut toucher des sensations, on peut se perfectionner en tant



qu'être humain physiquement, psychologiquement, mentalement.

‡ *L'aïkido est une religion pour pas mal de personnes,*

Je pense que chacun est libre de faire ce qu'il veut. L'humain se caractérise par le fait d'avoir le libre arbitre, d'avoir la capacité de choisir je vais à gauche je vais à droite, je peux le faire et tout est possible à partir du moment où on le choisit. On le fait, on en assume les conséquences. Je respecte donc le choix des gens. Je n'impose rien à personne, j'essaie d'être clair dans mon fonctionnement, je peux expliquer du mieux possible comment je fonctionne mais je ne peux pas expliquer toujours comment fonctionnent les autres parce que l'être humain est tellement compliqué et puis à quoi bon on dit bien que l'on voit que l'apparence des gens et non leur intérieur mon but c'est pas de regarder dans les gens, chacun sa vie.

Pour en revenir à la religion si on estime que l'aïkido est une religion au sens religieux du terme c'est un choix. Pour moi l'aïkido n'est pas une religion

c'est une façon de vivre. Cela peut être une philosophie de vie, une façon de vivre, une façon de concevoir les choses. Je peux concevoir que certains puissent reconnaître ou trouver dans la nature des passerelles avec l'aïkido, avec les mouvements d'aïkido, avec la conception philosophique de l'aïkido. Je peux être amené à m'intéresser de très près à ces choses là mais cela n'en fait pas une religion.

D'après moi dans une religion, il y a des croyances, du surnaturel, des dogmes, etc, et cela n'est pas ma conception des choses. Donc je ne peux pas concevoir l'aïkido comme étant une religion. De la même manière je ne peux pas concevoir le fondateur de l'aïkido comme un dieu. C'était un être humain comme tout le monde qui avait des capacités, une vision avant gardiste de plein de choses, qui était un génie dans son domaine, il n'était pas un dieu. D'ailleurs un dieu je n'en connais pas, je n'en ai jamais rencontré.

Donc, je conçois l'aïkido non pas comme une religion mais comme un art de vivre. C'est quelque chose qui construit et développe l'être humain,

## *C'est toujours du travail dans tous les domaines.*

c'est un système de développement personnel. Ce système laisse toujours le choix aux gens d'utiliser leur libre arbitre comme bon leur semble, ne leur impose rien, leur laisse le choix, propose. Il n'y a pas de gourou, pas de dieu, simplement des profs qui sont peut être sur le chemin un peu plus avancé, un peu plus loin que les élèves, mais on est tous sur le même chemin et on a tous la même valeur. Voilà mon point de vue sur la question de la religion.

### ‡ *L'aïkido professionnel ?*

C'est un choix. Comme je le disais tout à l'heure le libre arbitre c'est avoir la capacité de choisir. Je ne crois pas trop au hasard. Je dis bien je ne crois pas trop, parce que je ne sais pas. Mais je pense par contre que l'on peut choisir et c'est justement cela la caractéristique de l'être humain. Ce qui semble très intéressant c'est de pouvoir choisir, d'avoir le choix tout le temps. Même si des gens à un moment donné disent je n'ai pas le choix, je n'ai plus le choix, je ne suis pas certain qu'ils n'aient plus le choix. Je n'affirme rien, je m'interroge.

Donc l'aïkido professionnel c'est un choix bien sur tout à fait délibéré que j'ai fait en 1994. C'était l'année de mon 4ème dan d'ailleurs. En 1994 j'ai choisi, avec mon 4ème dan et mon diplôme d'état 1er degré de passer le cap du professionnalisme. C'était un choix. Bien sur ceci a pu se faire parce que à moment donné, il y a eu des prati-

ques, un travail, un intérêt de la part de gens me concernant, qui ont fait que ça été possible. Mais je ne pense pas que cela soit un hasard. Les choses arrivent parce qu'on les organise. On fait des choses, on chemine et à moment donné ce qui doit arriver arrive naturellement mais pas par hasard. C'est parce que à un moment donné on a choisi de faire cela que des choses se déclenchent. J'ai choisi de devenir professionnel parce que l'aïkido a été pour moi une révélation dans ma vie. Cela a été quelque chose que je ressentais déjà à l'époque au plus profond de moi et j'ai eu déjà à l'époque envie de transmettre et aujourd'hui c'est plus fort que jamais donc je ne regrette pas ce choix.

### ‡ *Un choix qui ne te donne toutefois pas la possibilité, à des vies – je veux dire une vie normale...*

Oui c'est à dire que c'est une profession libérale. Comme dans toutes les professions libérales, on n'a pas tous les mois une fiche de paie avec le même salaire, et une assurance de pouvoir garder cette fiche de paie tous les mois pendant x temps. Mais si on regarde aujourd'hui un peu la situation économique, la sécurité de la fiche de paie n'existe plus vraiment parce que cela peut aller très vite : les entreprises licencient très vite donc la sécurité dans l'emploi n'existe pas vraiment. Par contre ce qui existe c'est, je reviens toujours un peu sur la même chose, c'est la notion de travail et je

reste quand même convaincu qu'à travers son travail on arrive à se faire reconnaître comme étant ce que l'on est.

Je ne dis pas que c'est une assurance définitive mais c'est une condition importante : travailler sur soi, travailler dans le domaine professionnel même privé, essayer de se corriger soi même pour être toujours un peu meilleur que ce que l'on était le jour d'avant, avoir cette démarche là, permet à mon avis d'être reconnu comme quelqu'un qui véhicule des valeurs qui plaisent et dans lesquelles les gens se reconnaissent. Cela passe toujours par le travail : on ne peut pas se dire eh bien voilà cette chose est acquise définitivement c'est fini je me repose. C'est toujours du travail dans tous les domaines.

Le professionnalisme c'est pas toujours facile : il y a parfois un peu plus de travail, parfois un peu moins de travail, parfois un travail différent, mais c'est le prix à payer pour faire d'une passion non pas simplement un métier mais une vie.

### ‡ *L'idée d'ouvrir un dojo à REINACH c'est arrivé comme cela ou c'est...*

Comme je le disais tout à l'heure, je suis une personne qui ne se repose pas c'est à dire que je suis toujours en train de regarder les choses, je suis toujours en train de fixer des objectifs, je suis toujours en train d'essayer d'analyser les choses, d'essayer de comprendre les choses, de voir au maximum comment marchent les choses et en aikido