

DU MYTHE À LA DÉRIVE DES ARTS MARTIAUX

Toujours avec la même liberté de paroles, Eric Garnier Sinclair analyse pour la première fois la dérive du Budo, sous objectivité scientifique et historique. Contrairement à la croyance populaire, la lente décomposition des arts martiaux, rongés par la compétition à outrance et un prêt-à-penser à bout de souffle, n'incombe pas seulement aux lobbyistes, à la mafia ou aux groupes d'influence... Et si la vérité était ailleurs ?

Educateur sportif et instructeur depuis 35 ans en boxe chinoise, Pancrase (Ecole Bas RUTTEN NL), Krav Maga, Taiji Qigong..., Eric GARNIER SINCLAIR s'est nourri de ses expériences professionnelles faites au fil du temps aux quatre coins de la planète. Passionné par les approches cognitives du combat de survie, il étudie depuis plusieurs années les mécanismes du raisonnement du cerveau, afin de comprendre les chemins par lesquels nous prenons nos décisions. Ainsi, il souligne que nos choix et nos convictions sont souvent biaisées par nos émotions, notamment face à des situations de danger (agressions naturelles, animales et/ou humaines). Comme à l'époque des « Chroniques martiales » d'Henry PLEE, les « Chroniques Réflexions » sont devenues incontournables. Elles se révèlent une source d'inspiration pour aller toujours plus loin dans la connaissance. « Ne pas chercher à comprendre le sens de la Vie et se complaire dans sa zone de confort, c'est s'insulter soi-même » dixit EGS. A partir des dernières recherches en neurosciences, il tente de nous faire prendre conscience de nos propres limites dans nos capacités de jugement à travers une approche nouvelle et accessible. Le but : mieux comprendre les chemins de pensée qui mènent à la violence et aux choix

irrationnels. Pour lui, sans un complet renversement des valeurs et une remise en question de l'apprentissage « martial », le monde du BUDO continuera à souffrir du syndrome de Cassandre jusqu'à l'apoplexie et son dépôt de bilan. Attention Ego susceptible s'abstenir !

« Il est impossible de mettre à jour des vérités sans en offusquer les détenteurs des illusions de la connaissance... La liberté commence où l'ignorance finit » (Victor Hugo)

Après un été caniculaire et plusieurs milliers de km au compteur, je suis très heureux de vous retrouver fidèles au rendez-vous pour une spéciale « Chroniques réflexions ». A travers les réseaux sociaux, on peut lire n'importe quoi et son contraire sur les arts martiaux, dont les Fake-News circulent 6 fois plus vite que les véritables informations. Je vous invite à découvrir ce mois-ci les véritables fossoyeurs de l'art authentique et les raisons de l'endormissement de la grande majorité du monde du BUDO. Dire que la vraie aventure ne se trouve nulle part ailleurs que dans la découverte des mécanismes de notre cerveau peut vous paraître saugrenu. Pourtant le professeur Henri LABORIT (génial médecin chirurgien, neurobiologiste, éthologue et philosophe) disait que « Tant qu'on

n'aura pas diffusé très largement à travers les hommes de cette planète la façon dont fonctionne leur cerveau, la façon dont ils l'utilisent, et tant que l'on n'aura pas dit que jusqu'ici cela a toujours été pour dominer l'autre, il y a peu de chance qu'il y ait quoi que ce soit qui change ». De son côté, Boris CYRULNIK (neurologue, psychiatre, éthologue et psychanalyste Français) écrivait à juste titre que c'est dans le cerveau humain qu'il faut chercher les réponses car « il fonctionne en interaction avec une famille et une culture. Les différentes résiliences fonctionnent comme un tout. Les distinguer ne sert qu'à mieux les comprendre ».

A l'aube de mes 60 printemps, ayant toujours l'âme d'un aventurier, je continue à parcourir le monde, fidèle au précepte de CONFUCIUS « Nulle pierre ne peut être polie sans friction, nul homme ne peut parfaire son expérience sans épreuve ». Je partage l'idée du Major KOMAROV (Vétéran de guerre, expert en protection rapprochée, docteur en psychologie, instructeur d'officiers des forces spéciales Russes). A savoir : « C'est bel et bien en plaçant les gens dans des situations les plus proches de l'extrême que l'on peut faire la différence ». Avoir pitié de soi-même, c'est emmurer tout désir de résilience et se condamner au pire en cas de sortie de la

ÉLIQUESCENCE UX

normalité. Alors, aussi loin que mes pas me porteront, je continuerai à éclairer mes limites, à démêler le vrai du faux tout en prolongeant le plaisir de la découverte en lien avec l'art authentique. Pendant mes pérégrinations dans la jungle caribéenne, je me suis interrogé sur les comportements irrationnels du monde des arts martiaux, à la fois victime et acteur de sa déliquescence. A mon retour en France, j'ai donc relu à l'ombre d'un fraisier mes notes écrites en pleine forêt tropicale. La nature a l'avantage de nous inviter à trouver en nous-même les meilleures questions tout en nous offrant de magnifiques réponses. Ce n'est pas un hasard si Léonard de Vinci, Bouddha, Aristote, François d'Assise ou encore UESHIBA Senseï... l'ont choisi pour Maître. « Va chercher tes leçons dans la



« Nulle pierre ne peut être polie sans friction, nul homme ne peut parfaire son expérience sans épreuve ». Confucius.

nature, disait le grand Léonard, c'est là qu'est notre futur ». C'est en effet en son sein que l'on comprend très rapidement les conseils de Colin TOWELL (ex instructeur de survie et de combat au 22e Régiment SAS) : « la frontière entre respecter un environnement et être à sa merci est ténue ». Ce n'est certainement pas dans une zone de confort (dojo), que l'on peut comprendre la force de l'inconnu qui permet de repousser les limites de l'aventure. Elle donne également le moyen d'étudier et de comprendre les mécanismes émotionnels indispensables pour se préparer mentalement et réagir rationnellement, sans se laisser dépasser par les événements en cas de danger. C'est pourquoi des explorateurs tels que Mike HORN, Ed STAFFORD, Sarah MARQUIS, Cheryl STRAYED, Nicolas VANIER, Nadir DENDOUNE, Robyn DAVIDSON ou Bear GRYLLS... n'oublent jamais que le savoir (connaissances), le savoir-faire (expériences) et le savoir-être (mental) sont indissociables, si on veut rentrer vivant à la maison. Jadis incontournables dans l'enseignement de l'art authentique (le véritable BUJUTSU), ce triptyque fondamental de l'apprentissage est désormais aux abonnés absents dans la grande majorité des écoles dites « martiales ».

Revenons à ces notes et au questionnement qui m'ont interpellés. Comment sommes-nous arrivés d'une posture (art authentique, OKUDEN, DIM MAK...) à une imposture collective ? Pourquoi l'homme effectue-t-il rarement un choix dans l'absolu ? Pourquoi des gens intelligents (comme vous et moi) sont-ils enclins à prendre régulièrement des décisions contraires à la logique, au bon sens et à la raison ? Pourquoi rien n'est fait pour contrecarrer la décomposition des arts martiaux traditionnels ? Pourquoi à l'heure de la technologie de pointe, la self défense conventionnelle (malgré son déclin) est-elle toujours à bien des égards, inadaptée dans son contenu et ses méthodes ? Pourquoi sommes-nous persuadés qu'une technique d'un style est-elle plus efficace qu'une autre ? Pourquoi est-il plus facile de bernier quelqu'un que de le convaincre qu'il s'est fait bernier ? Qu'est-ce qu'une bonne décision ? Puis-

je me fier à mes intuitions ?... LA réponse se compose de 5 petites lettres : B.I.A.I.S, plus exactement les biais cognitifs. A partir de ce mot, j'ai passé au tamis de la science toutes mes recherches, une véritable autopsie qui va titiller l'EGO des pratiquant.es, enseignant.es, dirigeant.es, expert.es. Rassurez-vous, les Maîtres sont également invités à la soupe à la grimace, car même les singes tombent des arbres ! Il faut dire que bon nombre de SIFU et SENSEÏ ne cultivent plus leur esprit critique (sauf à quelques exceptions), préférant suivre

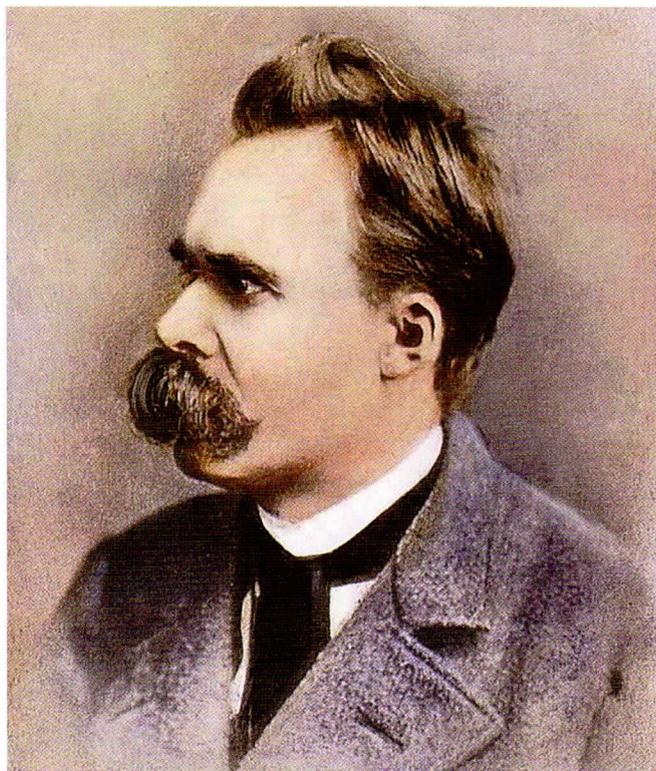
rôle majeur primordial dans les prises de décision ». Ainsi, nous obéissons à des stratégies de manipulation « martiales » qui mettent en place des postures conservatrices et un packaging de prêt-à-penser. Le but ? Vous permettre à un certain niveau d'effleurer l'essentiel, tout en vous « invitant » à rester prisonnier d'un profond sommeil, bercés par de douces illusions. Lors du séminaire avec Maître MOCHIZUKI le 3 mars dernier, cette remarque ne fut pas au goût d'une dame d'un certain âge (ceinture noire de karaté) qui, le lendemain du stage, m'ap-

pela (anonymement) pour m'insulter. Son appel a confirmé un OKUDEN des Grands Maîtres : « On ne peut parler du Tao à un endormi ».

**« Parfois les gens ne veulent pas entendre la vérité parce qu'ils ne veulent pas que leurs illusions se détruisent »
(F. Nietzsche)**

Récemment je fus invité à animer un stage organisé de main de Maître par l'aïkido Club de la Madeleine de Commerce (55). Lors de mes échanges avec les pratiquant.es issu.es de différents styles (karaté, jujitsu, judo, krav maga, aikido...), la décomposition des arts martiaux traditionnels fut abordée. Très vite, un élève désigna les responsables sans aucune forme de procès : « Inutile de chercher les coupables. C'est la mafia, les Fédérations, les lobbies, les magouilles, les Ligues Fédérales, les enseignements

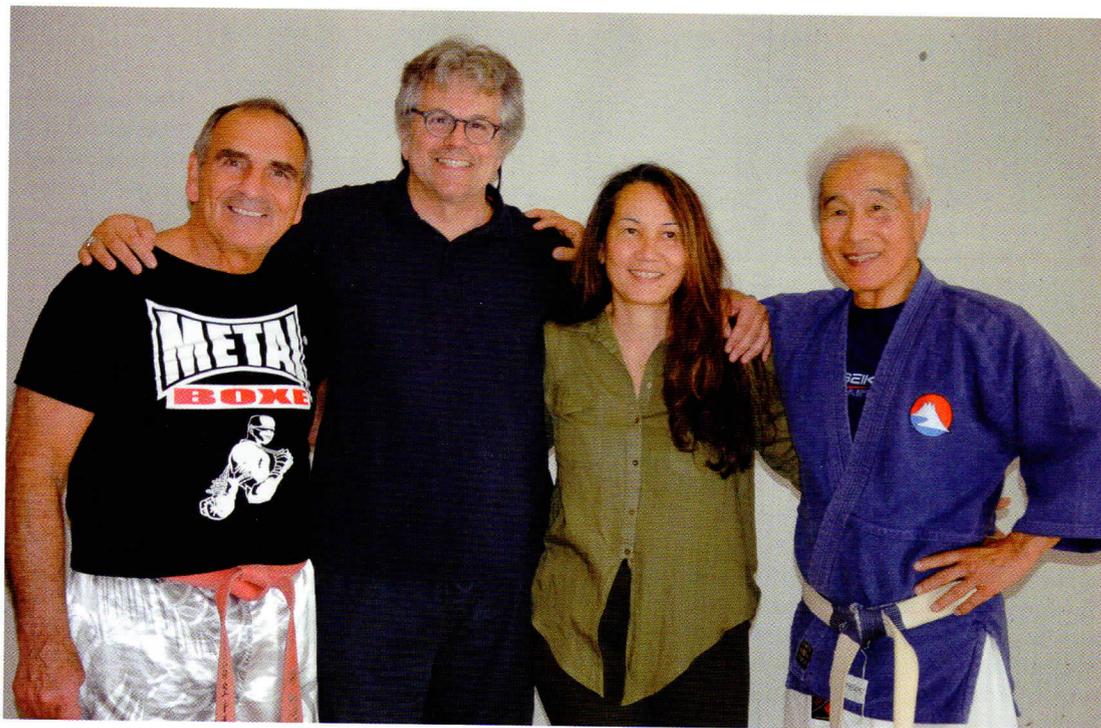
d'un autre âge, la compétition et l'entre-soi qui sont les responsables... ». Amicalement, je lui ai signalé qu'il était victime de l'illusion de connaissance, un biais cognitif encore plus nuisible que l'ignorance. Son EGO fut tellement secoué dans le shaker des certitudes, que cet élève n'est pas revenu l'après-midi au stage. Ce comportement démontre que les personnes capables de remettre en cause leurs propres jugements hâtifs, leur déni et leurs déductions sont rares. D'abord notre raisonnement est généralement motivé par notre culture, nos convictions et nos expériences. Ensuite, La majorité préfère les personnalités qui donnent plus d'attention à ce qui confirme leurs croyances qu'à ce qui les infirme. Inutile de se voiler la face, l'aveu-



Friedrich Nietzsche (1844-1900).

la loi du réverbère mise en place par des groupes d'influence. Qu'est-ce que ce « machin » me direz-vous ? La loi du réverbère vous invite à chercher que dans la zone éclairée, « où l'on sait que vous trouverez uniquement ce que l'on veut bien que vous trouviez, sans aucune chance de découvrir autre chose ». Cette loi me rappelle la blague de l'ivrogne qui « cherche ses clés au pied du réverbère, non parce qu'il les a perdues à cet endroit mais parce qu'ici au moins, on a de la lumière pour chercher... ». A l'instar de la petite grenouille au fond de son puits qui croit connaître l'océan, le monde du BUDO dans son ensemble se complait dans cette zone éclairée car « il sait qu'il va trouver quelque chose correspondant à ses croyances, celles qui jouent un

**Dominique VALERA,
Eric GARNIER
SINCLAIR,
Mitchiko MOCHIZUKI,
Maitre Hiroo MOCHIZUKI**
4 générations
d'enseignants
différents.



gement du monde des arts martiaux est la conséquence de la préférence collective à la conformité et la désinformation, plutôt qu'à la vérité, et ce, au plus grand bonheur des groupes d'influence passés Maitres dans l'art de la manipulation. Dans son excellent livre « Votre cerveau vous joue des tours », le Docteur en neurosciences et psychologue clinicien Albert MOUKHEIBER (co-fondateur de l'association Chiasma et chargé de cours à l'Université de Paris 8 Saint-Denis) définit le raisonnement motivé (ou cognition motivée) comme « la manière de raisonner qui consiste à ne prêter attention qu'à ce qui confirme nos croyances et à rejeter ce qui les remet en question puis à développer à postériori des justifications pour rationaliser ces croyances et nous conforter dans l'idée que nous avons raison de penser ce que nous pensons ». En clair et sans décoder, pratiquants, enseignants et décideurs ont un raisonnement qui peut les pousser à croire plus aisément à la vérité qui s'aligne sur leurs croyances et à résister à ce qui viendrait les contredire...

« Il n'y a rien de plus effrayant que l'ignorance à l'œuvre » (GOETHE)

Donc le chercheur Y.A. THALMANN qui souligne que « Nous voyons ce que nous avons appris à voir, pas ce qui apparaît devant nos yeux... Beaucoup de malentendus et de conflits résultent de l'ignorance de ce principe... » a raison. Nous vivons et pratiquons dans un cadre de pensée serti de croyances limitantes. Somme toute, nous rejetons d'emblée

ce que nous ne connaissons pas. Certes, les « coupables » pointés du doigt par le pratiquant cité plus haut, ont une très grande part de responsabilité dans la décomposition des arts martiaux traditionnels, puisqu'ils sont également victimes des biais cognitifs (sélection entre autres). La désinformation mise en place depuis des siècles, (surtout à la fin du 19ème puis après la seconde guerre mondiale) est aujourd'hui avérée. Dire que les arts martiaux traditionnels (BUDO) furent et sont parfois liés aux milieux d'extrême droite et à la mafia Nipponne est un secret de polichinelle. Dans son ouvrage « Tokyo Vice », le journaliste d'investigation Jake ADELSTEIN souligne qu'au Japon, toute la classe politique est liée aux yakuzas ! « Les hommes politiques Japonais savent que s'ils renforcent encore les lois contre les yakuzas, ceux-ci révéleront toutes les sommes qu'ils leur ont versées pendant des années, et leur carrière sera sabordée... Le rituel le plus pratiqué au sein de la communauté reste le rituel du tatouage, plus connu sous le nom d'IREZUMI au Japon. Dans certains clans, le tatouage a une symbolique particulière : les motifs choisis par les chefs de clan pour les nouveaux membres sont à l'opposé de leur caractère. Par exemple, un dragon va correspondre à une personne calme, tandis qu'une geisha sera associée à une personne de nature agressive ». Alors affirmer que la lente décomposition des arts martiaux aurait pour origine le lobbying, la mafia et les différents groupes de pression, d'intérêt et d'influence, est un raccourci qui reflète l'illu-

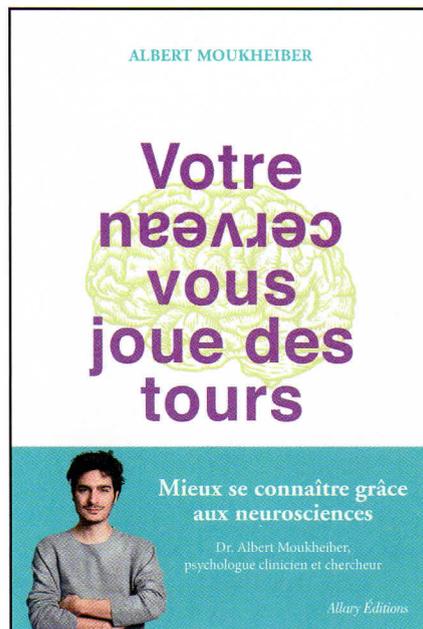
sion de la connaissance. Beaucoup de BUDOKA devrait descendre de leur petit nuage dans le ciel de l'entre-soi, et arrêter de croire que « le monde idyllique du BUDO est toujours au service des actions les plus louables ». Certaines vérités peuvent se révéler choquantes pour un occidental qui bien souvent ignore les méandres de la culture Chinoise ou Japonaise. De très Grands SENSEÏ d'hier et aujourd'hui ont eu et ont encore des liens invouables avec la mafia. Oui, certains d'entre eux ont coopéré (de gré ou de force) à la recherche des points vitaux lors des expériences de l'unité 731. Oui, quinze années après la fin de la seconde guerre mondiale, de nombreux criminels de guerre Nippons furent relâchés par la CIA « afin de faire le sale boulot contre le communisme ». Parmi ceux-ci figure le célèbre Ryoichi SASAKAWA, criminel de guerre « respecté », Président « bienfaiteur » de la WAKO, l'organisation mondiale de Karaté. Et alors ? Sans son soutien, le karaté mondial n'aurait jamais connu un tel essor. Avec les éléments susnommés, on s'aperçoit que toute connaissance et toute information supposent un éclairage complémentaire sous objectivité scientifique, car notre raisonnement est motivé par notre culture et notre vécu. On ne peut changer le passé. SUN TZU vous le dirait encore aujourd'hui : Tout l'art de la guerre est basé sur la duperie en politique, en sport comme en marketing. Celles et ceux qui s'offusquent et jouent aujourd'hui les vierges effarouchées, furent-ils outrés par les recherches de « L'homme qui a décroché la Lune », à savoir Wernher

VON BRAUN personnage clé du programme spatial américain ? Et pourtant, le plus illustre des savants nazis « récupérés » par les Etats-Unis à la fin de la guerre fut le « père » des V2 qui frappèrent Londres et nos alliés anglais. Sont-ils révoltés d'apprendre que les « quelques deux cents navires de croisière recensés sur les côtes européennes ont émis plus d'oxyde de soufre que les 260 millions de voitures en Europe » (Etude réalisée par l'ONG Transport et Environnement) ? Et pourtant, le succès de la croisière ne se dément pas, avec plus de 7 millions de passagers et 20 milliards d'euros de retombées économiques. Malgré l'alerte lancée par des chercheurs de l'université de Rostock en 2015 qui soulignaient que « la pollution liée au transport maritime, serait responsable de 60.000 décès prématurés par an en Europe », on observe une progression des croisières de 3,3% sur un an ! Alors cet exemple montre bien que les groupes d'influence et de pression profitent de nos biais cognitifs HOMO SAPIENS - HOMO SAPIONS - HOMO CRETINENS. Nous sommes (qu'on le veuille ou non) devenus des « pousseurs de caddies », à l'insu de notre plein gré. Des Maîtres en stratégie politique, sportive, Marketing sont chargés de faire diversion, nous désinformer et nous manipuler... C'est pourquoi, la grande majorité du monde du BUDO est, soit plongée dans le « grand sommeil », bercée par les douces illusions de la désinformation, soit aux côtés de la petite grenouille (plutôt bornée) qui en « barbotant dans son puits, ne connaît pas la grandeur de l'océan ». Alors affirmer que la lente décomposition des arts martiaux aurait UNIQUEMENT pour origine le lobbying, la mafia et les différents groupes de pression, d'intérêt et d'influence, est un raccourci qui reflète l'illusion de la connaissance. Nous sommes tous coupables, responsables et complices de nos biais cognitifs.

Autopsie d'un mythe : « Pour prendre son envol, il faut découvrir ce qui nous donne des ailes » (Nicolas PROUPAIN)

Pour bien vous faire comprendre la manipulation de nos biais cognitifs, je vais prendre un exemple relaté d'ailleurs dans le livre d'Idriss ABERKANE « Libérez votre cerveau », celui des cornacs : « L'éléphant adulte est trop puissant pour être enchaîné facilement. Alors on substitue à la chaîne du corps une chaîne de

l'esprit, beaucoup plus efficace. Voilà comment la lui poser : petit, l'éléphant est attaché à une chaîne trop solide pour lui. En grandissant, il accepte l'idée que cette chaîne ne peut être brisée, de sorte qu'une fois adulte, quand il a toute la force physique de se libérer, il demeure bridé mentalement et n'essaye même plus de s'échapper. Posez vous la question : combien de ces chaînes mentales possédez vous ? » Le système sociétal



Le livre d'Albert Moukheiber.

à copié l'art du dressage des cornacs. Les biais cognitifs, bien souvent responsables de nos erreurs de jugement, ont dénaturé le message essentiel de l'art authentique, qui à l'origine, n'avait pas vocation à engendrer des générations de « Mougeons » dont j'ai fait partie intégrante pendant plusieurs décennies, avant un réveil au clairon. KESAKO ? En gros, un mougeon est un.e pratiquant.e, enseignant.e, expert.e, décideurs, moitié mouton, moitié pigeon. Rassurez-vous, je ne me fais guère d'illusions. Vous révéler nos biais cognitifs sera rejeté par une grande majorité du monde du BUDO, qui ne supporte pas les voix discordantes capables de porter préjudice à ses intérêts. « Si vous n'êtes pas en adéquation avec le système, c'est vous le coupable, pas lui. C'est une absurdité : l'homme construit des systèmes pour se servir, et ils finissent par l'asservir, lui. Cette situation se répète inlassablement dans notre histoire » dixit Idriss ALBERKANE. Je suis conscient que mes approches pédagogiques chamboulent la conformité, dérangeant et déstabilisent

les pratiquants comme les experts. Pourquoi ? Simplement parce que notre cerveau n'aime pas que l'on vienne déranger sa zone de confort. Il n'y a pas si longtemps, on savait encore écouter ceux qui parlaient différemment et le monde des arts martiaux avait le sens de l'esprit critique constructive. Aujourd'hui, seuls les intérêts particuliers privilégient le business aux questions de fond. La première défaite des arts martiaux tient à ce que nous n'osons plus, ou plutôt nous ne pouvons plus dire ou nommer les choses. Récemment, un auteur dont le nom m'échappe disait que « Pratiquement plus personne n'ose apprendre à réorienter sa voile de façon à garder le cap vers ses propres valeurs, soit par lâcheté, par égocentrisme, par peur de perdre ses acquis ». Par peur de la peur, peur de perdre ses privilèges, on s'appuie sur les rouages du système qui fait tout son possible pour nous maintenir dans l'illusion de connaissance, à travers des méthodes dignes de l'époque du Mind Control et de l'expérience de Milgram.

« Votre cerveau vous joue des tours » (Albert MOUKHEIBER)

Précédemment, je vous parlais de la loi du réverbère ou le biais de confirmation « qui nous pousse à ne prendre en compte que les informations qui renforcent nos opinions, nos convictions et nos croyances et de rejeter toutes les autres idées qui pourraient nous être présentées » dixit le docteur Albert MOUKHEIBER. Dans son excellent livre « Votre cerveau vous joue des tours », il souligne que bien souvent des personnes croient uniquement à la vérité qui s'aligne sur leurs certitudes. Ne dit-on pas que chacun voit midi à sa porte ? Pour parfaire mes formations, je me suis appuyé sur de nombreuses recherches signées Dan ARIELY, Idriss ABERKANE, Boris CYRULNIK, Y.A. THALMANN, Olivier HOUDE, Daniel KAHNEMAN, Bernard SABLONNIERE, Albert MOUKHEIBER et bien d'autres encore. Toutes leurs recherches confortent le fait que, si vous souhaitez progresser dans votre style, partez à la découverte de la compréhension des mécanismes de votre cerveau. Ainsi vous apprendrez à remédier aux « biais cognitifs qui nous égarent alors que nous n'en avons même pas conscience ». « Même les meilleurs d'entre nous commettent régulièrement des erreurs prévisibles ». Bien bien bien me direz-vous mais combien de biais cognitifs existe-il ? Suite aux tra-

vaux de Daniel KAHNEMAN et Amos TVERSKY (la théorie des perspectives 1979), des centaines de biais cognitifs nuisibles à la pensée rationnelle ont été répertoriés. Des chercheurs continuent à en identifier régulièrement. Parmi ceux-ci, on peut mettre en relief l'erreur de la fausse équivalence, le biais de sélection, le biais de « surconfiance », l'argument d'autorité, le biais d'ancrage, le biais de confirmation, le biais de notoriété, la rigidité mentale, la conformité sociale, la connaissance à priori, l'erreur de la fausse équivalence, l'erreur de la preuve anecdotique, le raisonnement motivé... que de charmants biais cognitifs qui nous portent préjudices. Mais la cerise sur le gâteau est bel et bien l'illusion de connaissance qui touche 99% des pratiquants (enseignants et décideurs inclus). Ce biais s'avère beaucoup plus dangereux et plus nuisible que l'ignorance, car il donne l'impression que « la vérité est trouvée et que nous n'avons plus besoin de chercher une autre réponse ». Le docteur MOUKHEIBER définit ces biais cognitifs comme des « détours que fait notre cerveau pour prendre des décisions ou porter des jugements de façon moins laborieuse qu'en passant par un raisonnement analytique qui tiendrait compte de toutes les informations pertinentes à notre disposition. Rapides et utiles, les biais cognitifs peuvent être aussi à l'origine d'erreurs de jugement ». Voici quelques-uns de ces biais, extraits du glossaire de son dernier livre « Votre cerveau vous joue des tours » (Allary Editions). Lisez son ouvrage, il est simplement GENIAL !

Biais cognitifs : détours que fait notre cerveau pour prendre des décisions ou porter des jugements de façon moins laborieuse qu'en passant par un raisonnement analytique qui tiendrait compte de toutes les informations pertinentes à notre disposition. Rapides et utiles, les biais cognitifs peuvent être aussi à l'origine d'erreurs de jugement.

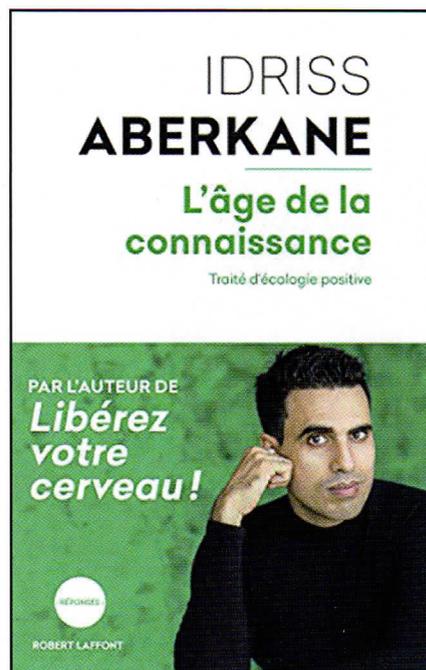
Biais d'ancrage : tendance à ne retenir qu'une seule information pour juger d'une information donnée. Il s'agit généralement du 1er élément d'information fourni.

Biais de confirmation : tendance à privi-

légier les informations venant confirmer nos idées préconçues, nos opinions et nos croyances, tandis que nous rejetons celles qui s'y opposent ou les contredisent.

Biais de notoriété : tendance à croire que si une personne est connue, son opinion a plus de valeurs que celle d'une personne moins connue bien qu'experte.

Biais de sélection : tendance dans l'étude d'un sujet, à sélectionner cer-



Le livre d'Idriss Aberkane.

taines informations au détriment d'autres, qui seraient tout aussi pertinentes, ce qui nous conduit à avoir une vision tronquée du sujet en question

Biais de surconfiance : tendance à surestimer nos capacités ou nos connaissances sur un sujet donné (voir livre survie surestimer...)

« Nous ne voyons pas le monde tel qu'il est mais plutôt tel que nous sommes ».

Si vous venez tout juste de vous réveiller, les biais cognitifs sont le sujet du jour. Si vous faites partie intégrante des déci-

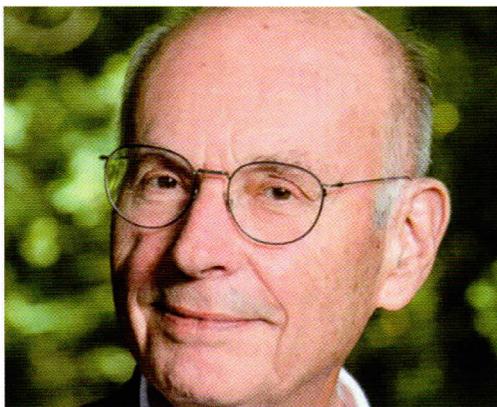
deurs anti-innovation, c'est à dire que vous considérez ces « chroniques réflexions » comme un acte de désobéissance (les décideurs n'aiment pas les empêcheurs de tourner en rond), n'ayez aucune crainte. Même avec la technologie de pointe et les chiffres à l'appui, on continuera encore longtemps à enseigner « l'art du poing » dans les dojos, à travers des schémas préétablis dont nous savons pertinemment qu'ils furent construits sur la désinformation savamment mise en place. Depuis notre naissance, nous grandissons dans le conditionnement afin de nous rendre dépendants à un système qui encourage l'individualisme et la dualité. C'est pourquoi le « port du cerveau » ne sera jamais obligatoire dans une société formatée. Vous n'êtes pas encore convaincu ? Pour la route, je vous offre un exemple extraordinaire d'irruption du choix qui a complètement changé la face du monde... des WC et ma vision de l'apprentissage des arts martiaux. Connaissez-vous A. KIEBOOM et J. VAN BEDAF ? Non, et pourtant ces deux Néerlandais, techniciens de surface à l'aéroport de Schiphol (Amsterdam) continuent d'influencer vos comportements lorsque vous soulagez votre vessie. Las de nettoyer les sanitaires (et bien souvent le sol ou les murs éclaboussés par les urines), ils ont eu l'idée géniale de placer un autocollant à l'effigie d'une petite mouche au fond des urinoirs ! Miracle, non pas à Lourdes mais à l'aéroport ! Cet insecte influence un choix, celui de le viser, sans que nous en soyons conscients. Cette méthode s'appelle le NUDGE. En utilisant nos biais cognitifs, ils utilisèrent d'abord une belle coccinelle sans succès car trop belle, puis un cafard qui lui était trop repoussant. Résultat, la cible était « épargnée ». La mouche remporta un franc succès, d'où le choix de la graver au fond des urinoirs. A noter que nos biais cognitifs ont fait baisser les frais de nettoyage à l'aéroport de 80% ! Aujourd'hui, les fausses mouches sont présentes dans les toilettes du monde entier (bars, universités, écoles, collèges, musées, aéroports, campings...et dojos !). Inutile de vous dire que des « mouches »

L'illusion de connaissance donne l'impression que la vérité est trouvée et que nous n'avons plus besoin de chercher une autre réponse

sont également utilisées dans les arts martiaux « afin de vous donner l'impression de posséder la vérité, donc de ne plus chercher une autre réponse ». Etonnant non ?

« Si vous ne pouvez être des saints de la connaissance, soyez-en au moins les guerriers » (Friedrich NIETZSCHE)

A travers mes formations et mes rencontres, je vois bien qu'il existe un intérêt croissant pour l'art authentique, un besoin d'un retour aux sources. Mais bien vite, on s'aperçoit qu'« Exister est un fait, que vivre est un art ». En acceptant la conformité et le moule collectif, nous obéissons à la loi du réverbère. Que cela plaise ou non, les groupes d'influence et de pression sont puissants « parce que je le vaux bien » comme dirait la pub ! En clair, ils existent parce que nous acceptons d'être faibles et manipulés à l'insu de notre plein gré, toujours en proie « à retenir ce qui confirme nos croyances et à écarter les informations qui pourraient les invalider ». C'est pourquoi, je mesure l'efficacité de mes propos et/ou d'un principe en les



Boris Cyrulnik : « C'est dans le cerveau humain qu'il faut chercher les réponses car il fonctionne en interaction avec une famille et une culture. »

mettant à l'épreuve. EPICLETE avait raison « Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur les choses ». Dans le prochain numéro, nous reviendrons sur les OKUDEN et le DIM MAK, à travers ces biais cognitifs qui figurent parmi les secrets les mieux gardés de l'art authentique. Je vous présenterai également des exercices spécifiques, des données scientifiques qui infirment ou confirment

la puissance des Atemi (coups de coude, tête, pieds, poings, mains). Je vous expliquerai également pourquoi il faut remettre le plaisir au cœur des dojos, pourquoi vous aimez rester confinés dans un style, dans une école et/ou dans un groupe, pourquoi nous utilisons la mémoire sélective et les 5 étapes de la vie de notre cerveau.

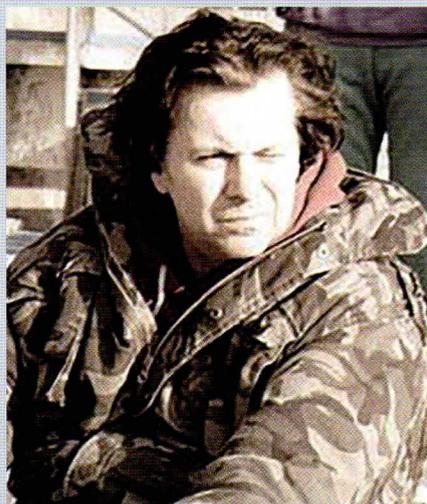
Je sais que certains d'entre vous se disent : « Que du blabla tout cela ». Mais vos choix sont-ils prédéterminés ? Croyez-vous prendre vos décisions en fonction de votre seul libre arbitre ? En réalité, votre cerveau a choisi pour vous avant même que vous n'en soyez conscient. Des chercheurs sont même parvenus à prédire les décisions d'individus onze secondes avant que ces derniers ne les déclarent consciemment (étude publiée dans la revue Scientific Reports). Quelle que soient les preuves, Henri POINCARÉ avait vu juste à propos des hommes : « Douter de tout, ou tout croire, sont deux solutions également commodes, qui l'une et l'autre nous dispensent de réfléchir ». A suivre... ●

Contacts & informations : info@adrv.fr

« Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les jugements qu'ils portent sur les choses »

A propos de l'auteur

Son goût de l'aventure, son engagement pour les arts martiaux asiatiques et Européens, ses recherches sur le terrain et ses questionnements réflexifs remettent en cause le conformisme et les manipulations de la société martiale. Formateur en survie tout-terrain (Risques majeurs d'origine naturelle ou anthropique), défenseur de l'écologie positive, ancien compétiteur de la Team Bas RUTTEN (Pancrease MMA), cet éducateur sportif professionnel étudie depuis 47 ans l'art authentique, la boxe chinoise, le krav maga, le Taiji Qigong, le système... Passionné par les approches cognitives et comportementales en lien avec le combat de survie, il a créé en 2018 avec sa femme Mitchiko (fille aînée du Maître Hiroo Mochi-



zuki), le Centre KYUDO MUGEN, un laboratoire indépendant de recherches sur l'art

martial authentique, les risques majeurs et les arts énergétiques. Précurseur pluridisciplinaire dans le monde des arts martiaux, on lui doit l'avènement du pancrease MMA en Europe dans les années 90, avec son compère Bas RUTTEN et Don CLOVIS. Eric a travaillé 17 ans dans le monde de la nuit afin d'acquérir le maximum d'expériences dans le domaine de la sécurité. Ses écrits sont très suivis par ses pairs dans les revues spécialisées en langue Française. Il a participé à la rédaction des deux derniers livres signés Robert Paturel, figure légendaire ex formateur au RAID. Connu pour ses formations spécifiques « hors cadre » il souligne que « L'œil ne voit que ce que l'esprit est préparé à comprendre ». Il est entré avec quelques rares Français dans l'encyclopédie mondiale des arts martiaux en 1998.