

Dimanche 28 septembre 2025

Je pénètre dans le dojo avec une joie intérieure profonde. Les innombrables insomnies m'ont tenu éloigné ces derniers mois. Difficile de se lever à 6 heures quand les yeux se ferment à 4. Pourtant, le coeur, lui, demeure tendu vers la pratique. Des mois à patienter, à trouver des solutions de fortune en faisant seul la pratique respiratoire dans les salles vides du théâtre ou chez moi. Le fait est là. Séparé des tatamis depuis des mois, je n'ai cessé de penser au dojo. Depuis la rentrée, quelque chose semble se ré-aligner en moi. Je penche lentement vers un retour. Ce matin, je n'ai qu'à me laisser entraîner. La séance du dimanche commence à 8h. 5 heures de sommeil feront l'affaire.

Le dojo respire des présences rassemblées autour de la grande table basse. Mon maître est là. Nous ne sommes pas vus depuis plusieurs mois. Je profite en silence de l'ambiance, prend une tasse de café avant que tout le monde ne se lève pour aller se changer.

Pratiquer à nouveau le matin fait résonner immédiatement quelque chose en moi. Rassurant de voir que cette résonance répond dans l'instant, malgré les mois d'éloignement. Je me sens « chez moi ». Un « chez moi » qui est à la fois interne et externe. Comme si les murs, l'espace contenu entre eux, le silence des pratiquants alignés en deux lignes face au Tokonoma, éveillait un endroit intérieur, un territoire singulier qui ne s'anime pleinement qu'ici, sur les tatamis. La position en seiza, bien connue de la culture japonaise, y est peut-être pour quelque chose. Mon être cherche à se redresser, en même temps à s'ancrer dans le sol, et s'ouvrir, et se condenser.

La séance commence. Pratique respiratoire seule, qui me permet de me retrouver. Une sorte de méditation en mouvement, entre soi et l'espace. Puis on choisit un partenaire. Je pratique avec une femme. Sa posture m'incite à écouter, à trouver l'endroit où je peux communiquer avec elle. Certainement pas en force. Mais pas pour autant dans une complaisance molle ou une imprécision. Nous devons, elle et moi, aller à la rencontre avec sincérité. S'impliquer à la bonne distance dans chaque partie du kata. Ne pas tomber avant que ce soit nécessaire. Le sourire se dépose peu à peu sur nos visages. Rejoindre le souffle de l'autre. Profiter de sa présence pour créer un pont, un espace de jeu, un oubli de soi-même et, dans le même temps, une présence plus ample, plus mobile, moins affirmative. Rien de spectaculaire. Pas d'impasse ni d'ouverture inattendue. Nous pratiquons sereinement et cela m'apaise.

La séance se déroule comme l'eau d'une rivière. Fluide et sans obstacles. Cela me convient. Puis cela se termine. Je reste sur les tatamis, heureux d'avoir pu pratiquer sans accroc. Sans spectaculaire ni gouffre. Je goûte une certaine absence d'intensité. Je suis assis sur les tatamis, à plier mon hakama.

M m'appelle. Mon maître veut me parler. Je me dirige vers sa pièce, patiente quelques instants dans l'antichambre. Puis je pénètre dans la pièce avec M. Nous sommes tous les trois, silencieux. Je crois comprendre pourquoi M est présente. A partir de demain, elle et moi dirigerons ensemble un stage mêlant Aïkido et théâtre pour un groupe d'interprètes professionnels, dans le théâtre que je codirige. Depuis longtemps, je vis dans ce dialogue entre le théâtre et l'Aïkido. J'ai tenté quelques fois de construire des ponts entre ces deux pôles de ma vie. Demain, avec M, nous tenterons quelque chose que n'avons jamais fait. Je réalise un rêve. Et je pense à cet instant que c'est de cela que nous allons parler.

Nous sommes assis sur les tatamis, nous nous saluons. Il y a un temps de silence. Puis mon maître me regarde. Il dit : « Je crois qu'il est temps pour toi de porter la ceinture noire. »

Le silence revient. Je ne dis rien. Je suis souffié. Aucun indice ne laissait transparaître cette annonce. Mon maître poursuit : « J'y ai pensé l'année dernière, mais je ne voulais pas presser les

choses. J'ai demandé à M si tu étais prêt. Je n'étais pas sûr l'année dernière. Maintenant je le suis. » Je reçois ses paroles avec un calme étrange. Je sens, tout au fond de moi, l'amorce d'un mouvement. Comme une ligne où les dominos tombent, s'entraînant les uns à la suite des autres, et révélant de nouveaux paysages. A moins que ce ne soit les mêmes, mais vus autrement.

Recevoir la ceinture noire. A cet instant, il ne s'agit pas tellement de réaliser ce que cela veut dire, mais plutôt de comprendre qu'une étape est franchie. Oui. S'en tenir seulement à cela. Une étape franchie. 23 ans de pratique dans ce dojo. Un pas vient d'avoir lieu, sans retour en arrière. Ce bouleversement soudain va impacter mon regard sur le monde, comme sur moi-même. Réaliser ce que cela veut dire, cela prendra du temps, je le sais. Je n'y pense même pas.

Dans notre dojo, nous ne passons pas d'examens. Il n'y a pas de grade, de kyu ou de dan. C'est un choix. Au départ, tout le monde pratique en kimono blanc et ceinture blanche. Plus tard, le port du hakama, la jupe noire des aikidokas, advient. C'est le pratiquant ou la pratiquante qui devra trouver le moment juste. C'est autrement plus subtil, intéressant et difficile que la réussite à un examen, car cela demande une écoute de soi-même beaucoup plus rigoureuse que le simple moment où on réussit un examen devant la hiérarchie martiale.

Quant à la ceinture noire, c'est encore plus radical. c'est le maître qui décide. Sans prévenir. Comme c'est mon cas aujourd'hui. Il ne savait pas que je serai là ce matin. Et maintenant c'est là. C'est arrivé.

Nous nous saluons à nouveau. Nous quittons, M et moi, la pièce du sensei. Je m'arrête après quelques pas. L'émotion commence à m'envahir. M pose sa main sur mon épaule : « je sais », se contente-t-elle de dire.

23 ans. Je repense très brièvement à ce chiffre. 23 ans de pratique, depuis que j'ai ouvert la porte de ce dojo, un matin de septembre. Et tant de choses ont eu lieu depuis. Impossible de prendre la mesure du chemin. Le théâtre, l'aïkido, la vie. Tout se mélange. Le vertige est léger, mais aussitôt dissous par le silence calme sur les tatamis.

Je m'assois et continue à plier mon hakama. Il n'est pas possible, à ce moment-là, de trouver des mots. C'est très bien ainsi. L'espace des tatamis est silencieux et finalement, c'est peut-être cela qui traduit le mieux mon état. M me rejoint. Elle a la ceinture noire dans la main. Elle me la donne. Voilà. C'est fait.

Au Japon, le summum pour les combattants de sumo est bien sûr la victoire et le plus haut rang. Mais au-delà de cela, quelque chose revient souvent dans leur parole, quand les journalistes leur demandent ce qu'ils espèrent. Ils disent : « J'aimerais faire du sumo à ma manière ».

C'est peut-être cela qui me touche le plus. J'ai toujours considéré que mon chemin martial était souvent de biais. Manque d'assiduité, de régularité en partie à cause des tournées et des créations. A présent, le paradigme change. Ce chemin-là, sinueux, accidenté et en même temps constant, m'a conduit quelque part. À ce matin. À cette clairière où la ceinture noire se trouve. On s'assoit dans la clairière quelques instants. On regarde un temps le ciel soudain dégagé, l'horizon ouvert. Et déjà l'on pressent que la marche l'emportera et que la clairière n'est belle que parce qu'elle est une étape.

On pourrait considérer que recevoir cette ceinture résonne comme un aboutissement. Oui. il y a cette sensation. Pendant environ dix minutes. Et puis, après ce temps, autre chose prend le relais. Quelque chose comme un commencement. Je ne pourrai plus regarder les choses, la pratique, moi-même, de la même manière, c'est certain. Je ressens une sorte d'allègement. Certaines questions

n'ont plus besoin d'être. Et autre chose attend. Il faut aller voir. Le désir de la marche est renforcé, il supplante de loin l'envie de rester dans la clairière. Autre chose attend.

Les tatamis sont maintenant vides. Tout le monde prend le petit déjeuner à côté. Alors que je vais ranger mon hakama dans les vestiaires, je réalise : demain sera la première journée du stage, où M et moi alternerons session de plateau et séances d'Aïkido. Je serai, pendant les séances d'Aïkido, sempai, c'est à dire assistant de M, qui conduira chaque séance. Elle et moi serons en kimono et hakama. Un sourire me traverse. Hasard, coïncidence ou alignement, je réalise que la toute première fois où je nouerai ma ceinture noire pour pratiquer, ce sera dans un théâtre, dans l'îlot d'utopie concrète que je codirige depuis six ans. Il n'y a pas deux langages, deux disciplines. Non. Maintenant, il n'y a qu'une seule voie.

Finalement, la même chose relie ces deux sentiers. Dans l'Aïkido comme dans l'écriture, la scène. Espérer et travailler inlassablement pour faire les choses à sa manière. Et s'effacer au profit d'autre chose. Alors, la présence prend enfin tout son sens.