

# **L'ESSENCE DU JUDO : LES TROIS PRINCIPES**

## **JU NO RI – LE PRINCIPE DE L'ADAPTATION**

### **SEIRYOKU ZENYO – LA MEILLEURE EXPLOITATION DE L'ÉNERGIE**

### **JITA YUWA KYOEI – LA PROSPÉRITÉ PAR SA PROPRE FORCE ET LA FORCE DE L'AUTRE**

Toute sa vie, Jigoro Kano a cherché à exprimer en une phrase, à la japonaise, avec la fulgurance et la richesse énigmatique des idéogrammes et de la maxime, les principes sous-jacents de son judo. Il en a laissé de nombreuses exprimant des thèmes importants de sa méthode, mais trois d'entre elles en contiennent l'essence : « ju no ri » - le principe de l'adaptation, « Seiryoku zenyô » - la meilleure exploitation de l'énergie, Jita Yuwa Kyoei – la prospérité par l'union de sa propre force et la force de l'autre.

## **JU NO RI – LE PRINCIPE DE L'ADAPTATION**

« Ju no ri » - le principe de l'adaptation, on dit souvent de la « souplesse » - est le premier principe du judo. Il en est l'âme. À tel point que notre discipline a enchâssé le terme dans son nom même, comme l'emblème de ce qu'elle est : Ju-Do, « la voie du principe Ju », la voie de la souplesse... « Selon ju no ri, si on suppose que mon adversaire me pousse avec une force donnée, alors, sans résister à cette poussée, je m'adapte à cette force et sans me contenter d'effacer mon corps, j'exploite cette poussée, ajoute un peu de traction dans ma direction et ainsi, mon adversaire se retrouve passif, déséquilibré sur l'avant. En d'autres termes, il perd l'équilibre et peut facilement tomber et si, dans cette situation, je place la technique appropriée, il m'est facile de le projeter. Si au contraire mon adversaire me tire à lui et que sans me contenter de m'adapter à cette traction et d'aller dans mon sens, j'ajoute à cette force un rien de poussée, alors, comme dans le cas précédent mais dans le sens opposé, mon adversaire perd l'équilibre et il m'est possible de le projeter avec un minimum d'efforts. J'ai donné ici des exemples linéaires de poussée et de traction sur l'avant et sur l'arrière, mais, cette méthode – prendre le dessus sur votre adversaire en vous adaptant à sa force – s'applique de la même manière, quelle que soit la direction de celle-ci. Je pense qu'ainsi vous avez compris ce qu'est grossièrement ju no ri ». Voilà comment Jigoro Kano explique ce qui est le premier pilier de son ju-do.

Le principe « Ju » est le secret du judo. Et pourquoi non ? Secret il fut – jalousement gardé et transmis parcimonieusement au temps du Japon féodal et des voyages d'experts venus de la Chine ancienne – secret il est toujours... si on considère comme un secret ce qui se cache, non pas dans le silence de ceux qui savent mais derrière la nécessité de l'effort, de la patience, de la vigilance aux expériences justes, derrière le goût des progrès. Car comme tous les secrets d'aujourd'hui, il est désormais au vu et au su de tous, médiatisé, rendu évident, banalisé. Le trésor est là sous les yeux, mais le coffre ne paye pas de mine et personne se soucie de l'ouvrir. On a vu « Ju », on en a entendu parler, on connaît le

sens du mot. Mais y goûter soi-même... l'idée ne nous en est pas venue. Pourtant nous faisons du judo, nous avons donc, stricto sensu, emprunté la « voie du principe Ju ». Exprimée ainsi, cette évidence paraît étrange. Car la notion de souplesse ne représente souvent pas grand-chose à nos yeux. C'est dommage. Il en va du sens même de notre pratique...

« Ju » ne représente pas la souplesse du corps (ce qui soulagera sans doute nombre d'entre nous dont le potentiel est assez limité à cet égard !) ni une façon élégante de faire des choses qui pourraient être faites plus simplement. Ju est avant tout un vieux secret guerrier, un principe technique du corps à corps, isolé pour son efficacité. D'où vient-il ? De très loin dans le temps. Pour les Japonais eux-mêmes, il fut sans doute le cadeau d'experts chinois qui eux-mêmes s'étaient nourri des intuitions de la pensée taoïste – comme l'écrivait le sage Lao Tseu dans son Tao Te King (V<sup>e</sup> siècle av. JC) : « le souple vainc le dur, le faible vainc le fort ». Que dit-il ? Que la victoire dans la confrontation appartient à celui qui sait s'adapter à la force de l'autre, flottant sur son attaque comme les branches du saule dans le vent (ou comme le surfeur sur la vague...) et s'engageant dans les failles de la posture adverse, pour utiliser cette force, pour s'appuyer sur cette faiblesse et emporter la victoire. Il suggère une forme d'intelligence de la confrontation au service duquel la technique de combat devait se placer, une combinaison harmonieuse de « fermeté flexible » et de contrôle de soit capable de triompher de toutes les adversités.

Du vieux ju jutsu à notre judo, il y a donc un projet, un idéal technique, qui nous distingue absolument des autres lutteurs. Cet idéal, c'est celui d'atteindre à la disponibilité physique et mentale qui permet de profiter de toutes les opportunités, qui permet d'embarquer en un instant dans une projection sans effort, des poids qu'aucune force musculaire n'aurait jamais pu déplacer. Cette perspective spécifique, c'est notre formation, c'est notre patrimoine.

L'exigence réelle de l'entraînement du judoka, au fond, c'est celle-là : être à la hauteur de l'enjeu. Lutter pour faire tomber n'est pas si difficile, apprendre à bien faire tomber est une autre paire de manche. Cela demande vigilance, patience et rigueur, quand il est si facile de se laisser porter par l'apparente simplicité du judo. Fixer, arracher, renverser, les principes disponibles pour projeter sont nombreux, efficaces, et ne demandent parfois que volonté de vaincre et puissance musculaire. Utiliser le principe « ju », fondé sur la gestion des déséquilibres, demande un apprentissage intense des éléments techniques, une maîtrise parfaite des déplacements, un grand relâchement physique et un esprit serein. La théorie occidentale de l'entraînement nous éclaire sur ce point : pour qu'un geste sportif soit exécuté au maximum de son potentiel, il faut que le corps soit parfaitement décontracté, disponible pour le jeu musculaire particulier de la technique. Et c'est l'esprit qui guide le corps. Son trouble éventuel le bride; la moindre crispation mentale crispe en même temps le geste et lui retire son efficacité. Ce qui est vrai pour un tir en suspension au hand-ball l'est d'autant plus pour le judo où il faudra saisir une opportunité subtile, exploiter un instant de faiblesse qui ne durera qu'une fraction de seconde, faire face aux contraintes physiques et mentales de la confrontation, compter avec l'opposition du partenaire, son déplacement, sa réaction à notre attaque... Cet apprentissage est d'une exigence extrême. Il oblige le pratiquant à de constants progrès sur lui-même : assumer le risque de la chute, renoncer à se protéger, apprendre à trouver son équilibre et son efficacité à travers

le jeu mouvant en permanence du déplacement et des attaques adverses. Il demande d'avoir dépassé les inquiétudes et les réflexes des premiers temps de la pratique. Il est longtemps très tentant en effet de s'appliquer à priver l'autre de sa liberté d'action, de l'entraver pour qu'il ne soit plus une menace, de fixer l'ensemble pour que plus rien ne bouge. Dans ces conditions cependant, le principe « ju » n'est plus exploitable...sauf par l'adversaire lui-même, qui finira peut être par échapper au joug qu'on lui impose et par s'appuyer sur notre effort pour nous projeter au sol. Devenir « ju-doka » c'est retrouver progressivement, par une pratique soutenue et juste, l'efficacité d'une posture droite, d'une garde souple, d'un corps décontracté et mobile. C'est trouver son équilibre, son confort physique et mental, dans le déséquilibre permanent. C'est devenir maître du mouvement. Pourquoi, dès lors, empêcher l'autre d'agir, si nous avons acquis les moyens de profiter de chacune de ses tentatives ? À un certain niveau d'expérience, cette maîtrise technique devient attitude. Campé sur ses deux jambes, en pleine décontraction et sans crainte du risque, le judoka esquive toute fixation mentale ou physique, quelle que soit la situation. Sa réaction n'est jamais stéréotypée ni heurtée, il peut agir sans réticence quand les circonstances le demandent, s'engouffrer dans les brèches entrouvertes... Sur un tapis comme au dehors, « ju » est un moyen de percevoir le monde et de s'en rendre maître. Mais ça... c'est un secret.

## **SEIRYOKU ZENYO**

### **LA MEILLEURE EXPLOITATION DE L'ÉNERGIE**

Le principe seiryoku zenyo – la meilleure utilisation de l'énergie – est le principe le plus important du judo. Au-delà même : il en est la définition. Et c'est Jigoro Kano lui-même qui le dit.

« Existe-t-il un principe qui s'applique réellement à tous les cas ? Oui il y en a un : c'est le principe de l'efficacité maximum dans l'usage de l'esprit et du corps. J'ai donné à ce principe d'une absolue généralité le nom de JUDO ». On ne peut être plus clair. Cette phrase de Jigoro Kano, répétée à de nombreuses occasions, démontre à quel point seiryoku zenyo en fait, constitua une découverte importante pour le créateur du judo. Ce fut sans doute une étape décisive de la maturation de sa méthode. En progressant dans sa réflexion, Kano avait senti que de désigner sa discipline comme « Voie du principe Ju » (Ju-Do) – par opposition aux diverses « méthodes du principe Ju » (Ju-Jutsu) – ne suffisait pas à rendre compte de ce qu'elle était réellement. Ce n'était pas Do (la Voie) qui posait problème, mais Ju ! « Autrefois, j'avais fait du judo un exercice qui, par une mise en application du principe Ju, permettait de maîtriser l'adversaire et je l'enseignais comme la science allant au bout de cette logique. Si, en fin de compte, cela revient à peu près au même, je dois dire que ma définition d'alors était incomplète. Il y a en fait une infinité d'éléments, tant dans l'attaque que dans la défense, que l'on se doit d'expliquer autrement que par le principe Ju. Si les technique de judo ne s'appliquaient qu'aux cas où l'on peut suivre la force de l'adversaire en s'adaptant à elle, on en arriverait par exemple à ne plus pouvoir utiliser par nous-mêmes la force quand l'adversaire est immobile... » écrit-il dans ses mémoires, en accumulant les descriptions de situations de combat où la simple exploitation d'un principe de non-résistance est impossible. Il lui manquait alors une phrase, une définition, un principe qui offre au judo l'absolue cohérence qu'il méritait. Ce sera « Seiryoku zenyo » (ou plutôt Seiryoku saizen katsuyô, formule originelle qui s'est trouvée modifiée en « seiryoku zenyo » qui a le sens de : utilisation habile et bonne de l'énergie).

« L'utilisation la plus efficace possible du potentiel psychique et physique est le principe qui relie tous les cas d'attaque et de défense en judo, et on peut même dire que c'est là son enseignement. Cette meilleure exploitation de l'énergie est l'enseignement le plus important sur le plan de la pratique du judo mais l'est également pour tous les buts de quelque domaine que ce soit de la vie quotidienne ». Grâce à l'expression de ce principe, le judo devenait autre chose : il continuait à être une méthode de combat et un moyen d'évolution personnelle, une discipline physique et mentale, mais il gagnait en cohérence, il s'offrait comme un véritable principe directeur de l'existence, il s'élevait à la hauteur d'une philosophie.

À ce stade de leur lecture, certains d'entre vous s'interrogent sans doute : en quoi le souci du créateur du judo d'exprimer les choses avec un maximum de pertinence a-t-il un intérêt pour moi, aujourd'hui, dans mon judo ? C'est que ce principe qui englobe et dépasse « l'attitude Ju » nous éclaire sur l'objet de notre pratique, sur la façon dont il faut l'aborder, la comprendre. Le judo a un enjeu : la recherche de l'efficacité par l'utilisation rationnelle de l'énergie dans la pratique du combat. Et c'est plus qu'un enjeu, c'est un idéal. Un idéal technique car il suggère qu'il faut chercher à utiliser au mieux les principes, qu'il faut exploiter avec le maximum d'habileté les mouvements, les déplacements, les forces qui s'expriment. Et c'est l'essentiel de notre étude, la richesse toute particulière du judo dans sa dimension gestuelle. Mais c'est aussi un idéal tactique, car il nous incite à chercher les meilleurs moyens pour vaincre à peu de frais en utilisant tout ce que notre intelligence nous suggère pour faciliter cette victoire. Étudier ce principe, c'est donc faire de sa pratique un champ d'expérience permanent autour de la notion d'efficacité. Pour apprendre à apprendre d'abord, pour apprendre à vaincre ensuite... Cependant, idéal du « minimum d'effort pour le maximum d'efficacité » oblige, l'objectif n'est pas seulement de parvenir à battre un tel adversaire dans un championnat particulier mais de s'élever soi-même au maximum de son potentiel pour aller le plus haut, le plus loin possible dans cette étude. Cela veut dire forger son corps pour le rendre toujours plus apte au travail, tâcher aussi d'évoluer sur le plan mental pour trouver l'état d'esprit le plus juste. Cela veut dire surtout s'imprégner des techniques pour les exécuter avec toujours plus de facilité. Et cela sollicite en nous plus que la volonté de vaincre, mais aussi un esprit ouvert et vigilant à tous les aspects de l'expérience. Ainsi il ne s'agit pas seulement de faire de soi-même une machine à « lutter contre », un taureau de la performance musculaire, un monstre de volonté agressive... il s'agit avant tout de se doter des moyens d'exploiter habilement les principes les plus naturels à notre disposition. Car l'efficacité du judo c'est aussi la facilité, l'économie, la sobriété. Faire bien le judo c'est, en quelque sorte, aller au plus simple, avec soi, avec les autres, avec les choses. Dépenser un minimum d'énergie parce que le geste choisi sera en totale harmonie avec le jeu des déplacements, des forces, des réactions, des rythmes... Nul ne peut espérer être efficace contre les principes élémentaires, personne ne peut « battre l'univers ». De-ashi-barai est fondé sur l'utilisation de principes élémentaires et c'est sûrement la façon la plus simple, la plus sobre, la plus économique de faire tomber un adversaire... mais combien de temps et de sueur pour maîtriser ce moyen ? Car le problème, c'est que cette « science » de la situation juste, de la réaction efficace, sur un tapis comme dans la vie, ne s'apprend que pour une toute petite part par la réflexion et la connaissance (une part qu'il ne faut pas négliger cependant). La plupart du temps, ce sont des principes simples, naturels, proches et logiques : faire glisser un pied qui avance avant qu'il reprenne appui ou, dans la vie, comme le dit si bien le code moral, « savoir se taire lorsque

monte la colère »... Le problème, c'est que ces principes si naturels, si proches, si logiques, sont aussi très inaccessibles, cachés derrière nos insuffisances, nos incompréhensions, nos conditionnements physiques et mentaux, notre étroitesse d'esprit. Aller le plus loin possible vers l'efficacité prend des voies subtiles, imprévisibles, qu'il s'agit de reconnaître et d'accepter d'emprunter. C'est un chemin fait de maturation physique, mentale et technique, mais aussi – pourquoi pas ? – morale. Être un bon partenaire, par exemple, être capable de faire une place à l'autre dans la pratique, en acceptant d'ouvrir le jeu, de lui donner une chance de nous apprendre quelque chose... voilà qui n'est pas si simple à faire, et c'est pourtant, sans doute, un moyen essentiel de progresser. Une « bonne gestion de l'énergie » c'est aussi cela.

Ce principe, « d'une absolue généralité », comme le dit Kano dépasse la simple pratique du judo. C'est un moyen de comprendre et de maîtriser le monde, une référence du quotidien. Kano n'exprimait pas autre chose quand il décida de faire de son étude une « voie » de vie. Mais quel meilleur moyen que le judo pour s'emparer vraiment de ce principe de vie, en faire autre chose qu'une référence intellectuelle ? Car, être « efficace » dans la vie, la réussir – ou, du moins, être capable d'aller aux bouts de certains projets – c'est sans doute avoir su se dépouiller de ses insuffisances les plus criantes, avoir développé son potentiel à partir de toutes les expériences vécues, même les plus douloureuses, et pris conscience par l'observation vigilante et le travail des principes qui nous régissent et qui régissent le monde autour de nous. Là encore, cette prise de conscience s'accompagne d'une part nécessaire de désillusion, de renoncement, de saine modestie. « L'efficacité » - c'est-à-dire le bonheur ? – est à ce prix.

### **JITA YUWA KYOEI – LA PROSPÉRITÉ PAR SA PROPRE FORCE ET LA FORCE DE L'AUTRE**

« Les gens méprisent souvent la recherche du profit, mais il est naturel de souhaiter le profit d'un commerçant et il n'y a aucune raison de mépriser la quête du profit pour un savant, un religieux ou n'importe quel homme ordinaire. Il n'y a pas de distinction à faire avec la recherche de la nourriture quand on est affamé ni avec la quête de l'eau quand on a soif. La raison pour laquelle nos contemporains méprisent la recherche du profit est que les gens en recherchant leur propre profit ont un comportement qui empiète sur le profit des autres et ils négligent leurs devoirs vis-à-vis de ceux-ci. Et c'est cela qui rend nécessaire l'enseignement de jita kyoie. » Troisième et ultime maxime du judo, « jita yuwa kyoie » n'est pas le principe le plus important du judo, il en est tout simplement la clé de voûte on pourrait même dire l'aboutissement. Car si le judo est bien une école, alors il a un enseignement et même, au-delà, une vision du monde... Celle-ci est sans doute contenue dans ces quelques mots : « entraide et prospérité mutuelle ».

Au début du XX<sup>e</sup> siècle au Japon, Jigoro Kano fut un personnage essentiel non seulement des arts martiaux – dont il fut le grand rénovateur – non seulement du sport – qu'il contribua largement à développer – mais encore, et surtout, de l'éducation. Il fut l'un des plus hauts fonctionnaires de l'État dans ce domaine, au cœur du système éducatif japonais, et, dans une période très difficile qui vit progressivement le Japon s'orienter vers le nationalisme et le militarisme, c'est là qu'il eut ses combats les plus difficiles à mener. Maintes fois « démissionné » par son ministre de tutelle qu'il ne ménageait pas, toujours rappelé pour sa compétence et sa personnalité exceptionnelles, il sut jusqu'au bout faire entendre sa voix pour

prôner la liberté et la dignité de l'individu, la grandeur de la mission éducative, quand d'autres souhaitaient faire de cette mission un instrument d'assujettissement des masses à l'idéologie montante. Dans sa conception comme dans celle du ministre de l'éducation Mori Arinori, c'est le riche passé du Japon qui était la référence, mais quand Mori Arinori et ses pairs rêvaient à la dictature impériale et à une jeunesse assujettie et en ordre de marche, Jigoro Kano puisait dans la tradition féconde de l'Orient les éléments d'un humanisme moderne et précurseur, d'une démarche éducative largement en avance sur son époque. À travers sa connaissance du ju jutsu traditionnel, Kano était l'héritier d'une ancienne et précieuse sagesse qui disait que la pratique d'un art en général, d'un art martial en particulier, était l'un des plus sûrs moyens d'atteindre la maturité. C'est dans ce sens qu'il avait réorganisé le vieux ju jutsu et qu'il lui avait donné le nom de « judo ». Dans ses discours, il en expliquait simplement le mécanisme. Rappelons-le encore une fois : l'étude d'un système d'attaque et de défense complexe, fondé sur la recherche permanente « de la meilleure utilisation de l'énergie » (dont le principe traditionnel « ju », la non-résistance, est un aspect essentiel) offrant au pratiquant d'évoluer, par l'influence même de cette recherche, tant sur le plan physique que sur le plan mental et même sur le plan moral... Il est facile de comprendre comment on peut se transformer sur le plan physique en pratiquant le judo. Tout judoka sincère sait à quel point le corps est modelé par l'entraînement. L'évolution mentale est moins visible mais tout aussi évidente. Les contraintes de l'entraînement ne jouent évidemment pas que sur le corps. L'esprit prend lui aussi sa part et s'affermir en persévérance, confiance en soi, maîtrise. Quant à l'enrichissement moral qui naît de l'expérience du judo, on le comprend aussi fort bien. L'engagement sincère dans la pratique du judo favorise la prise de conscience de certaines attitudes intérieures justes : courage de persévérer, modestie de se voir tel que l'on est, respect à celui qui peut toujours nous apprendre quelque chose... Alors pourquoi avoir voulu rajouter un enseignement spécifique, comme si la pratique du judo ne se suffisait pas en soi ? Troisième maxime directrice du judo, « Jita Kyoei » est une balise. Elle indique clairement ce que nous sommes amenés peu à peu à percevoir à force de pratique. Elle est la clé, le dernier message du jeu de piste. Ce qu'elle dit ? C'est tout simple : l'efficacité comme le bonheur passent par les autres.

Régie par le principe « seiryoku zenyo », la meilleure utilisation de l'énergie, l'expérience simple, constamment répétée du judo nous incite à abandonner notre immaturité de départ, nos fantasmes d'enfance, et à accéder à la maturité des désirs raisonnables, des objectifs, de la construction. Notre pratique est alors soutenue par un effort constant pour être meilleur, une vigilance aux éléments qui nous permettent de progresser. L'expérience accumulée nous rend en quelque sorte « efficace à devenir efficace » et c'est le but premier du judo. Mais l'autre – partenaire ou adversaire – n'est jamais étranger à ce processus, et c'est la seconde leçon cachée dans la première. Sa présence est vitale pour aller dans le sens de l'objectif défini par « seiryoku zenyo ». Pour réussir, j'ai besoin de lui, l'autre, comme d'ailleurs...il a besoin de moi. Cette réciprocité ne s'impose comme une évidence que dans le discours. Il faut beaucoup d'entraînements communs, de randori partagés, de séances techniques où les rôles s'échangent pour s'en pénétrer pleinement : sans les autres, sans le lien aux autres, il n'y a pas de projet qui tienne, pas d'ambition possible. C'est valable pour eux puisque c'est valable pour moi. Voilà jita kyoei, contenu dans seiryoku zenyo, qui naît de la pratique. C'est la reconnaissance d'une nécessité : donner sa place à l'autre, pour le bien mutuel.

Le reconnaître l'accepter, l'intégrer. Lui faire confiance et s'en remettre à lui. S'appuyer dessus tout en étant son soutien. L'efficacité même se trouve dans cette prise de conscience. L'égoïsme, le désintéressement pour les autres, n'est guère propice aux progrès, à l'essor d'une aventure humaine, à la formation même d'un seul, qui comme le suggère l'expression, « sortirait du lot ».

Par sa simplicité exemplaire, symbolique, le judo est un moyen exceptionnel de comprendre cette logique profonde de l'existence, il est aussi un excellent moyen d'apprendre à l'aimer. Au fil du temps et de la pratique, c'est ce qui reste, cet amour, cette joie de « faire avec », de faire ensemble. L'étude approfondie du judo nous a rendus plus mûrs, plus sereins, plus libres, autant que faire se peut, libre de profiter du contact des autres, de leur amitié, de leur respect. C'est « l'Agape » des Grecs, la « Bienveillance » des Orientaux, un sentiment universel, reconnu par toutes les grandes philosophies et placé au cœur de la conception de Jigoro Kano.

Mais alors si »jita kyoei – la prospérité par sa propre force et la force de l'autre « est finalement l'aboutissement même du principe de la « meilleure gestion de l'énergie », encore une fois, pourquoi l'exprimer, pourquoi marquer d'une borne ce qui pouvait être laissé à la découverte de chacun ? Parce qu'il y a un risque. Si le judo permet de s'initier à certaines des logiques de la vie, comme pour toute expérience « initiatique »...il peut y avoir échec, mauvaise interprétation, inaboutissement.

Ce risque, Jigoro Kano a voulu le prévenir autant que possible. Et il fallait probablement que le monde s'assombrisse autour de lui pour qu'il éprouve le besoin d'indiquer plus clairement vers quoi l'expérience du judo nous guide naturellement, jita kyoei est un garde-fou. Elle empêche toute dérive. En exprimant jita kyoei, il a fixé les contours de ce que l'étude sincère, bien menée et bien guidée du judo permet seule de saisir – car tous les progrès, si progrès il doit y avoir, naissent de l'expérience sans phrases du tatami. Mais il l'a fait sur fond de nationalisme guerrier, de fanatisme, de fascisme naissant. Il l'a fait du sein même d'un Japon expansionniste, envahisseur de la Mandchourie et de la Chine. Devant le danger, il a constamment défendu sa vision du monde par des mots et des actes de courage et réaffirmé au passage ce qu'était le judo...et ce qu'il n'était pas. Cela tient en peu de mots, mais ils font toute la différence. Le judo est une éducation de guerrier, mais c'est celle d'un guerrier pacifique qui a appris à ne plus craindre les autres pour mieux vivre avec. Le judo offre la force et l'efficacité mais pas comme un moyen de dominer les autres ou de s'en protéger. Le judo rend plus fort, mais c'est pour être plus libre. Il n'est pas un moyen de vaincre les autres, mais de se vaincre soi-même à travers eux. Il permet, non pas de s'éloigner des autres, mais d'aller à leur rencontre. Ajoutons pour faire bonne mesure que le judo n'offre pas non plus le concept de « prospérité mutuelle » comme un synonyme de fermeture sur soi et les siens (fussent-ils judokas) contre les autres. Toute expérience au sein du judo est bonne à vivre, si elle ne s'éloigne pas trop outrageusement de la conception qui est à l'origine de sa création.

*Référence : Judo – Principes et fondements – Emmanuel Charlot*