

LA VRAIE FORCE DU COMBAT

DOCTEURE EN PHILOSOPHIE, CORALIE CAMILLI PUBLIE «L'ART DU COMBAT» (ÉD. PUF), UN LIVRE INATTENDU SUR LES VERTUS DE LA CONFRONTATION PHYSIQUE

TEXTE NICOLAS POINSOT

FEMINA A l'ère du hygge, du yoga et de la bienveillance, vous publiez un livre faisant l'éloge du combat physique, de la confrontation des corps par les arts martiaux. En quoi ces notions ont-elles leur place dans notre époque qui valorise tellement la douceur envers soi-même et les autres?

CORALIE CAMILLI En tant que pratiquante d'arts martiaux, j'ai pu remarquer que ces disciplines soulevaient beaucoup de questions intéressantes, en dehors de considérations sur le bien-être. J'ai voulu ausculter ce qui se passait dans le corps quand il se meut dans ces conditions et aussi ce qui se passait dans l'esprit. Ces arts sont une véritable ressource philosophique.

Comment avez-vous commencé?

Je terminais ma thèse de doctorat. Après cinq années vouées à la lecture et à l'écriture, j'avais beaucoup donné sur le plan psychique, mais mon corps restait en retrait. J'avais besoin d'un rééquilibrage pour faire travailler le physique également. J'ai alors choisi la boxe thaïe ainsi que l'aïkido, car les cours de cette discipline font peu de différence entre les gabarits, les hommes et les femmes, les débutants et les experts. C'était un point non négligeable pour mon mètre 53 et mes 40 kilos. Je voulais également travailler les armes, notamment le sabre, pour être confrontée à la prise en main de tels objets. Quoi qu'il en soit, débiter dans les arts martiaux, c'est être aussitôt dans le rapport à l'autre.

Et à la sensation?

Durant les premiers temps, on est tellement focalisé sur la perfection du geste à accomplir, telle position de la main, de la tête, qu'on est assez peu attentif au corps de l'autre. Mais lorsqu'on a progressé, qu'on a intégré les mouvements au point que c'est le corps qui s'exprime, la conscience se met en retrait et laisse place à la sensation. On réfléchit moins à la force ou à la vitesse. En revanche, avec la boxe, il y a combat, c'est plus rapide, plus cardiaque, il y a des attaques qu'on prend en pleine figure et on est plus dans un rapport avec un adversaire qu'avec un partenaire. Cette situation oblige à mettre en œuvre des techniques qui marcheront ou pas.

Qu'apportent les arts martiaux?

De l'assurance, évidemment, lorsqu'on avance au milieu des participants en faisant partie des haut gradés. En tant que femme qui a atteint la ceinture noire en aikido, ça donne de la confiance. Cependant, la pratique amène aussi des remises en question, car en rencontrant des gens de tous niveaux et de tous horizons, on redevient vite ceinture blanche. Il faut savoir garder l'esprit du débutant, être ouvert au renouveau, à la naïveté, car même au sommet on recherche toujours la pureté, l'essence du geste parfait. Ces disciplines sont également propices à une certaine prise de hauteur. Après un combat, le corps a tellement transpiré et travaillé qu'un vide s'opère en soi, facilitant la réflexion.

La pratique de ces disciplines vous ont-elles aidée dans la vie de tous les jours?

Mes apparitions dans les médias ont parfois suscité des commentaires sexistes au début et cela aurait pu beaucoup me blesser. Mais l'esprit acquis grâce aux arts martiaux m'a aidé à contenir la charge négative, un peu comme une attaque qui serait passée au-dessus sans vraiment m'atteindre et m'aurait laissée indemne. Il apporte aussi quelque chose d'essentiel pour mieux vivre ces temps de confinement et de futur incertain: la patience. Au fond, le temps est relatif et on peut prendre sur soi.

Les arts martiaux, ce sont aussi des règles strictes, une hiérarchie, un esprit quasi militaire.

Certes, accepter de prendre des coups, d'entendre des reproches, se plier à des règles inflexibles, n'est pas forcément chose évidente. Mais je pense que la véritable liberté consiste à choisir sa soumission. On est déjà soumis à des impératifs au quotidien sans les avoir toujours désirés et se soumettre à un coach dont on reconnaît l'autorité est une des plus belles soumissions qu'on puisse accepter. Avec le temps et la pratique, on gagne en maîtrise, on arrive à une mise en œuvre plus personnelle, qui nous correspond mieux. C'est là que notre corps prend sa liberté par rapport au savoir que nous avons engrangé. Cette élévation finale est grisante.

Lisez l'entier de cette interview sur femina.ch