



## L'ENNEMI INTÉRIEUR



Source : Marie-Lou Crête,

L'École martiale  
合気

### COMMENT RÉUSSIR ? : ACCEPTATION (DE CE QUE L'ON EST) ET EFFORTS

Être à l'écoute de soi et être en accord avec soi demandent d'abord de s'accepter tel que l'on est. S'accepter, avec nos côtés lumineux, nos qualités, mais aussi avec nos ténèbres, nos défauts. Ils ne sont pas nuisibles, bien au contraire, ils peuvent être nos meilleurs alliés. Comment? Je dirais que la première étape est avant tout celle de la reconnaissance.

Après 26 ans de pratique et d'étude martiale, de lecture, de réflexion et 21 ans d'enseignement, je pense pouvoir affirmer que j'ai compris une chose. Contrairement à ce que l'on pense : le véritable ennemi n'est pas à l'extérieur, mais plutôt à l'intérieur de nous. Il sommeille en nous. C'est lui qui nous rend la vie difficile, en apparence plus pénible. Nous pensons que notre malheur comme notre bonheur nous viennent des éléments extérieurs, qui sont indépendants de notre volonté. C'est faux. Ils viennent, le plus souvent, de notre façon de les percevoir, de les analyser. Plusieurs artistes martiaux ont fait ce cheminement, on le verra plus tard. On dit, entre autres, que la cible de l'archer (kyudo), c'est lui-même, mais ils ne sont pas les seuls à témoigner en ce sens. Je m'intéresse justement à ce qui converge entre les religions, la philo, la science, les différents penseurs, etc. Je me dis que si tout le monde s'entend sur un point, c'est qu'on doit s'approcher d'une quelconque vérité.

### Faire entendre l'extrait musical de Daniel Boucher – *Le nombril du monde* :

« Le mal que tu veux combattre / Y est en dedans de toi / T'as pas besoin d'aller te battre \ Avec personne d'autre ailleurs / De toute façon / Tu pourras pas combattre le mal \ En dedans de personne d'autre que toi. »

Daniel Boucher, Album Dix mille matins, 1999

### Dans le cadre du projet avec la fondation des arts des Laurentides – projet artistique collectif :

« Nous sommes tous consommés par nos propres démons. Parce que nous sommes trop caves pour les reconnaître ou les combattre, nous les dirigeons vers les autres. »