

Joël Barillet, professeur d'aïkido: progresser et faire progresser



Joël, qu'est-ce qui t'a amené à l'aïkido ?

Très jeune, en voyant un documentaire sur un sport inconnu, j'ai eu un flash : un jour je ferai ça ! Des années plus tard, un copain m'invite à un cours d'aïkido, et là je reconnais mon flash ! J'ai tout arrêté, trouvé un travail de nuit, pour me consacrer à l'aïkido. Le professeur était la personne dont j'avais besoin ; il m'a aidé à voir plus clair en moi, à creuser ce que je cherchais vraiment... Au bout de 3 ans, il m'a orienté vers un poste de professeur d'aïkido, ce qui m'a permis de le vivre différemment, dans un souci de transmission. Enseigner est devenu une évidence : travailler sur soi et aider les autres à avancer.

Quel lien fais-tu entre ta pratique de l'aïkido et ton évolution personnelle ?

Mes deux maîtres en arts martiaux m'ont fait découvrir la dimension spirituelle, une compréhension profonde de l'être. Dans l'enseignement, j'essaie de transmettre ce que j'ai reçu, attentif à l'évolution personnelle de chacun.

L'art martial apporte une technique qui permet de travailler le physique, le mental et l'émotionnel. Mais la finalité véritable, c'est l'évolution de l'être. L'aïkido fait partie du Budo, qui signifie en japonais *laisser passer la lance*. Il ne s'agit pas d'un art du combat, mais d'un art de la progression personnelle. J'y ajoute une dimension relationnelle, très importante pour moi.

Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido,

dégageait comme une lumière. Rien en lui de guerrier ; il amenait les autres à tomber, sans brutalité ni violence. L'aïkido n'utilise pas la force. D'ailleurs les femmes apprennent plus vite, elles ne s'appuient pas sur leur force...

Qu'est-ce que cela t'a apporté dans ta vie ?

J'ai compris à quel point l'être humain subit beaucoup d'influences ; difficile d'être vraiment libre et indépendant. L'aïkido m'a aidé à prendre conscience de mes limites, pour les dépasser. J'ai appris à contrôler mes émotions, laisser le mental de côté, travailler le physique. En cloisonnant ces trois aspects de l'être, j'apprends à libérer leur énergie et cela me conduit à l'unité.

Je crois que ma quête première était la liberté. Les arts martiaux me donnent une structure intérieure ; cela apporte une liberté.

Donner sa vie, qu'est ce que c'est pour toi ?

J'ai consacré ma vie à un art qui m'enrichit sans cesse. Pour moi, l'aïkido est un vrai choix de vie, qui m'aide à observer mes élèves sans jugement, en respectant leur propre cheminement. Certains élèves y trouvent des outils pour leur propre vie, car le Budo est une école de vie et de progression. Pour moi, l'enseignement est comme un escalier : la progression de chacun fait progresser les autres. Quand un élève monte une marche, il m'en fait monter une à moi aussi !

Propos recueillis par P. Marquet