

Namur Société

NAMUR UNIQUE EN BELGIQUE

Aïkicom: arrêtez de vous pourrir la vie!

Prof d'aïkido à Namur et rompu à cet art martial depuis 30 ans, Christian Vanhenten applique son savoir à l'échelle de la communication. Il a baptisé la discipline "Aïkicom".

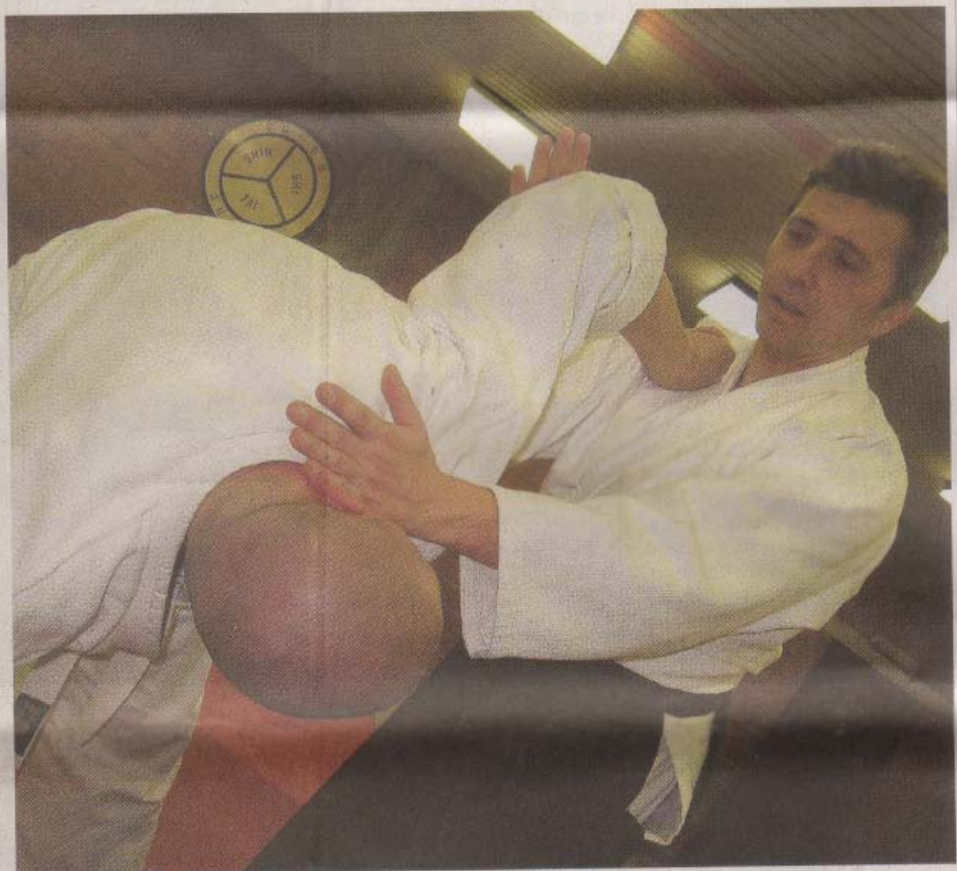
L'idée ingénieuse permet de tirer des bienfaits de l'aïkido, sans mordre la poussière, ni enfiler de kimonos! Au boulot ou à la maison, l'AïkiCom se révèle efficace. Démonstration.

Christian Vanhenten est un prof d'aïkido désarçonnant. Rien qu'en empoignant votre bras, il est capable de deviner comment vous gérez les conflits au quotidien. Êtes-vous plutôt enclin à vous imposer ou à fuir? Reste alors à rompre avec ces difficultés. Justement, le Namurois a mis au point un concept unique en Belgique.

L'"Aïkicom" laisse de côté la composante physique de l'aïkido pour ne garder que ses bienfaits communicatifs. Le plan rêvé pour ceux qui veulent apprendre à gérer le conflit sans passer par la case "art martial" et mordre la poussière d'un tatami. Voici les bons plans du maître:

1 Vous êtes agressé(e) verbalement

L'Aïkicom enseigne de ne pas rester exposé dans le "champ" de l'agression. *"Vous devez vous imaginer que la phrase passe sous votre nez, sans vous toucher. C'est redoutable; de cette façon, vous n'avez pas peur de votre interlocuteur. Vous pouvez le regarder et l'interroger sereinement sur ses motivations. Le dialogue s'installe alors."*



Prof d'aïkido, Christian Vanhenten (à droite) dispense ses conseils anti-conflits, sans les coups! ■ S.P.

Or, souvent, c'est le contraire qui se passe: soit on fuit l'agression, soit on la prend de plein fouet et on est dans la résistance."

2 Pour ne pas être agressé physiquement

Inconsciemment, on peut adopter une tenue ou une façon de marcher qui "appelle" plus au comportement violent envers nous. Par exemple, il a été démontré que l'on a plus de chance de se faire agresser physiquement en évoluant tête baissée et en frôlant les murs sur le trottoir. "Bien sûr, aucune armure n'existe

contre les agressions physiques, mais une attitude corporelle posée permet d'écartier certaines violences. Imaginez qu'un fil vous tire vers le ciel et tenez-vous bien droit. N'adoptez pas non plus une attitude de "garde" qui est une invitation à l'agression."

3 Vous frôlez la crise de stress au bureau

Catastrophe: les tâches s'accumulent, l'ambiance est morose: vous êtes prêt à "péter les plombs" sur votre lieu de travail. Pas de problème, lisez ce qui suit: "Le stress, c'est enco-

re une affaire de conflit, mais intérieur cette fois, sourit le "sage" namurois de l'Aïkicom. Par exemple: d'un côté vous n'aimez pas votre boulot mais vous en avez besoin pour vivre et, de l'autre, vous êtes en manque de vacances. La solution? Imaginez que vous ne devez pas choisir entre les deux, mais plutôt composer avec ces réalités. Naturellement, vous verrez que vous serez en mesure de mieux gérer votre temps. Vous serez moins frustré". Promis, on va tester! «

SACHA PEIFFER

ISABELLE, 39 ANS

"Les conflits me rendaient malade"

A 39 ans et plusieurs fois maman, Isabelle Mazy travaille en milieu scolaire. Grâce à l'aïkicom, en seulement trois mois de temps, son entourage a vu renaître une nouvelle femme... "C'est un collègue qui avait repéré mes grandes difficultés lorsqu'un conflit se présentait au travail, raconte-t-elle en toute franchise. Sur le ton de la plaisanterie, il m'a parlé des bienfaits de l'aïkido. Finalement, je l'ai pris au mot et cette pratique est devenue salutaire. Depuis septembre, j'ai déjà beaucoup changé. Auparavant, un simple soupire d'autrui pouvait me laisser pen-



En 3 mois, Isabelle a changé. ■ S.P.

ser qu'on m'en voulait, qu'on avait des reproches à me faire. J'en devenais malade: cela vous détruit, vous pourrit la vie!".

"JE N'AI PLUS PEUR!"

Très peu sûre d'elle au départ, Isabelle n'éprouve plus la crainte du conflit. "Bien sûr, il y a encore du travail à effectuer dans la gestion des "affrontements", mais le fait d'avoir pu apprendre à me centrer est un incroyable pas en avant." Grâce à sa pratique régulière des principes de l'aïkido, la Namuroise est aussi moins perfectionniste: "Avant, je ne me donnais pas le droit à l'erreur dans aucun domaine. Le fait d'être ici en situation d'apprentissage a aussi bouleversé cet état de fait. Le cours que je suis régulièrement est une véritable bulle d'oxygène". Une expérience qui donne envie de suivre les mêmes pas. «

S.P.

En stage ou en pratique régulière

Art martial ancestral, l'aïkido a toujours enseigné la philosophie non violente, en encourageant la coopération plutôt que la "victoire" sur l'attaquant.

Ces dernières années, la composante "communicative" de la discipline semble être reconnue dans le monde entier. A Namur, Christian Vanhenten est d'ailleurs le représentant francophone d'une association américaine qui assure la promotion de cette technique.

En Belgique, on ne pratique l'aïkicom qu'à Namur.

"Outre les cours d'aïkido classiques que je dispense, j'organise des formations parallèles d'aïkicom pur. Les gens peuvent opter pour un stage de quelques jours ou une pratique régulière deux fois par mois, le jeudi soir."

Mais pour s'imprégner de l'attitude aïki, le spécialiste prône plutôt la seconde solution: la pratique régulière serait plus rentable pour devenir un as de la communication constructive.

Ca tombe bien: un nouveau cycle de formations débute en janvier, un jeudi soir sur deux. Le lieu doit encore être déterminé. De quoi débiter 2009 sur de nouvelles fondations communicatives...

> INFOS: tél. 0478/204.504 ou www.aikicom.eu