

Travail social et arts martiaux

ENTRETIEN AVEC JACQUES HÉBERT

**Olivier Bernard
Emilie Raizenne**

Jacques Hébert est diplômé en travail social et professeur à l'École de travail social à l'Université du Québec à Montréal (UQAM). En 1989, il défend une thèse de doctorat sur la prévention de l'agressivité juvénile auprès de jeunes difficilement atteignables par des moyens traditionnels. Il propose de jumeler deux disciplines : l'art martial et le travail social. En 1999, il décide de s'attaquer aux problèmes de violence et d'agressivité chez les enfants et les adolescents. Il implante alors un programme d'enseignement du karaté, deux jours par semaine, auprès de jeunes d'un quartier défavorisé de Montréal. Ses champs d'intérêt et ses réalisations sont diversifiés : prévention de la violence chez les jeunes, promotion de la paix par les arts martiaux, recherche évaluative, théories de l'action, etc. Il a également été président du conseil d'administration du Centre de formation sociale Marie Gérin-Lajoie. C'est un passionné d'arts martiaux depuis de nombreuses années.

Aspects Sociologiques (A.S.) : Dans un premier temps, pouvez-vous nous raconter le parcours qui vous a mené en travail social?

Jacques Hébert (J.H.) : Mon intérêt vient d'une volonté fondamentale d'aider les gens et d'un souci de justice sociale à l'intérieur des rapports sociaux et humains. Les droits humains et la dignité humaine sont des valeurs qui ont traversé ma vie. De ce côté-là, ma mère a sûrement eu une influence importante, parce qu'elle était porteuse de ces valeurs. Il y a d'autres éléments qui m'ont conduit au travail social, comme la pauvreté que j'ai connue durant l'enfance. Je suis originaire d'une ville du nord-ouest québécois, c'est une petite ville minière où les gens sont généralement des ouvriers ou des salariés gagnant des salaires plutôt modestes.

Au niveau de mon histoire familiale, j'ai grandi dans un contexte de violence conjugale et mon père avait des problèmes d'alcool importants. À l'époque où j'allais à l'école, les professeurs étaient durs avec les enfants, j'ai été victime d'abus physiques, verbaux et psychologiques. Toutes ces expériences ont marqué ma trajectoire en travail social et m'ont sensibilisé face à l'importance de la prévention de la violence et de la promotion de la paix. Ce sont les domaines dans lesquels je travaille aujourd'hui. Je pense que ces événements ont été à la fois difficiles et par moments plus heureux, car ils ont contribué à l'émergence de mon désir d'accompagner les gens à passer au travers de problèmes sociaux ou humains. Mon enfance en Abitibi fut inscrite dans une démarche de scoutisme où l'entraide, la solidarité et le besoin d'aider son prochain sont des valeurs humaines importantes. Certes, ce mouvement s'inspire de valeurs judéo-chrétiennes, mais c'était intéressant comme démarche d'aide à autrui et de solidarité humaine.

A.S. : Parlez-nous maintenant de votre entrée et de votre cheminement dans le monde des arts martiaux, ainsi que du rôle ou la place que cette discipline occupe dans votre vie.

J.H. : Ma première initiation au judo date des années soixante, lorsque je vivais en Abitibi. Ce fut une expérience plutôt traumatisante, tout ce que j'ai retenu des deux trimestres que j'ai complétés, c'est que nous apprenions à chuter. C'était toujours le même instructeur qui nous faisait chuter et à douze ans, c'était très ardu. Ces cours n'ont pas été une bonne expérience pour moi, j'ai donc arrêté de les suivre. Au cours des années soixante-dix, je me suis retrouvé à l'université et j'ai fait deux trimestres d'*aïkido*. Et là encore, je me suis retrouvé avec le même genre de professeur qui nous rassemblait en cercle autour de lui et qui s'amusait à nous faire chuter. Je me suis blessé sérieusement lors d'un

tel exercice et ayant déjà développé la crainte des chutes au judo, voilà que je me retrouvais avec deux vertèbres écrasées lors de la pratique de l'aïkido. J'ai alors cessé la pratique de l'aïkido et ces blessures ont pris quelques années à se guérir.

Ensuite, j'ai travaillé à l'Institut Philippe-Pinel¹ durant les années quatre-vingt. C'est ce que l'on peut appeler un hôpital-prison ou une prison-hôpital, car les gens qui s'y retrouvent ont généralement commis un crime de nature violente. J'ai occupé cet emploi alors que j'étais étudiant à la maîtrise. Ma directrice de mémoire occupait le poste de directrice scientifique du centre de recherche de l'Institut et elle m'a donné pour mandat de faire le suivi de deux-cent-trente patients qui avaient été libérés de l'hôpital. L'objectif était de voir ce que ces gens étaient devenus après avoir quitté l'Institut. Certains se trouvaient dans des pénitenciers ou des prisons ailleurs au Canada, d'autres habitaient à l'extérieur.

Il était frappant de voir que plusieurs ex-patients, qui avaient des problèmes psychiatriques, ne prenaient pas leurs médicaments ou ne suivaient pas leurs traitements une fois sortis de l'Institut. Effectivement, comme ils n'étaient plus dans l'obligation de prendre leurs médicaments par le biais d'un encadrement supervisé, ils les délaissaient. C'était des gens qui avaient reçu une ordonnance du Lieutenant-gouverneur : plutôt que d'être reconnu criminellement responsable, ils étaient acquittés pour cause d'aliénation mentale à la suite d'une évaluation psychiatrique. C'est alors que les patients étaient confiés à l'hôpital psychiatrique, et c'est un comité provincial, composé de psychiatres et d'avocats, qui décidait s'ils pourraient, un jour, être libérés ou non. Ceci dit, cela évitait de les remettre à la rue dès le lendemain matin suivant leur acquittement.

A.S. : Finalement c'est une tutelle de l'État envers le citoyen?

J.H. : Exactement. C'était intéressant de faire une telle étude pour savoir ce qu'étaient devenus ces gens, mais dans certains cas, ce n'était pas évident. Je me souviens avoir fait des entrevues avec des individus assez imposants qui commençaient à devenir menaçants lors de l'entretien. À ce moment, je me suis dit que je n'étais quand même pas pour y laisser

¹ L'Institut Philippe-Pinel est un hôpital psychiatrique situé à Montréal, spécialisé en psychiatrie légale.

ma peau. Tout le personnel, à l'intérieur de l'établissement de l'Institut Pinel, était formé avec des techniques d'autodéfense et des techniques d'immobilisation. Un criminologue et moi-même, travaillant un peu dans le même contexte, nous sommes fait dire par l'Institut qu'ils n'avaient pas de budget pour notre demande de formation en autodéfense. À ce moment, je me disais que c'était plus dangereux de rencontrer les patients à l'extérieur qu'à l'intérieur de l'Institut ou dans les prisons. Dans ces endroits, en plus des professionnels qui possèdent des techniques d'autodéfense, il y avait un bouton panique qui commandait immédiatement une équipe volante de six fier-à-bras qui étaient là expressément pour maîtriser quelqu'un en état de crise.

Malgré mes arguments, l'Institut n'a pas voulu nous fournir la formation. À l'automne 1982, quand j'ai pris conscience de cela, je me suis dit qu'il ne fallait pas attendre que l'institution fasse quelque chose. Je n'avais pas envie de mourir étranglé, poignardé, etc. Déjà, on avait eu plusieurs menaces dans le cadre du suivi de ces individus. Certains des patients étaient paranoïaques, d'autres avaient des troubles de la personnalité, des personnalités antisociales. Bref, il y avait eu des dossiers assez explosifs, et comme je m'étais dit que je ne me ferais pas faire la peau inutilement, j'ai pris la décision de me mettre en forme et de me protéger. J'ai alors commencé un cours de karaté Shotokan. J'avais appelé la Fédération Québécoise de Karaté, c'était très près de chez moi, sur le Plateau-Mont-Royal. J'ai passé ma ceinture noire avec cette école en 1986. Ensuite, le *sensei* (professeur) qui y enseignait a fermé son école. J'ai déménagé sur la rive Sud et je me suis retrouvé avec un instructeur avec lequel je suis encore aujourd'hui. Je pratique le karaté à raison de deux ou trois fois par semaine depuis 1982. J'en ai fait une certaine passion dont on pourra reparler plus loin. Ma première école d'arts martiaux était, à l'époque, dans un quartier en mouvement, alors il y avait plusieurs jeunes qui faisaient déjà partie de gangs, qui avaient des histoires de délinquance, etc. Ils venaient s'entraîner au karaté, motivés par des idées reçues sur les arts martiaux, comme la surpuissance et l'invincibilité.

J'ai commencé le karaté j'avais vingt-huit ans, alors j'étais déjà un grand frère, dans certains cas presque un père, pour certain d'entre eux qui avaient douze, treize, quatorze, quinze ou seize ans. Je me rendais compte qu'après un entraînement ou des simulations de combat, ces jeunes avaient besoin de venir me parler et de me confier plein de choses qui, dans ma carrière de travailleur social, étaient difficilement

accessibles. Pour faire une histoire courte, j'ai été travailleur social dans des centres pour jeunes «mésadaptés» socio-affectifs ou pour jeunes délinquants, entre autres, au Mont Saint-Antoine, une institution qui hébergeait trois cents jeunes en difficulté. J'étais à ce moment éducateur au Centre d'Accueil Cartier, un centre de détention juvénile situé sur l'île de Laval. Je me rendais compte que, dans mes expériences professionnelles, les jeunes les plus violents étaient souvent les moins capables de faire une réflexion sur ce qu'ils vivaient, il leur était difficile de discuter de leur détresse, de leurs difficultés ou de ce qui n'allait pas. Au karaté, je me retrouvais avec des jeunes qui, à la suite d'un entraînement, me révélaient facilement et rapidement des éléments de leur vie privée : des expériences d'abus sexuels, de violence physique, des situations de familles monoparentales difficiles, le sentiment de manque ressenti à cause de l'absence de leur père, etc. Je m'étais dit que cette pratique me permettait de me développer au niveau personnel, mais ça semblait aussi pouvoir aider autrui. Il semble que la démarche qu'offrent les arts martiaux permet un développement personnel et favorise également la socialisation et le développement social. C'est là que je me suis dit qu'il y avait peut-être quelque chose à faire avec des jeunes qui avaient des problèmes de comportement et des problèmes de violence.

C'est ce qui m'a amené, à la fin des années quatre-vingt, à faire une thèse de doctorat où j'ai expérimenté une approche d'intervention par les arts martiaux dans deux écoles primaires de la rive Sud, avec des quatrième, cinquième et sixième années. Il y avait un groupe de trente élèves dans chaque école qui participaient à un programme de prévention de la violence à raison de deux fois par semaine. Cette expérience a eu lieu durant l'année académique 1988-1989. Ensuite, on m'a proposé un poste d'enseignant ici, mais je n'avais pas terminé ma thèse. J'ai profité des deux années où l'on m'a embauché pour terminer ma thèse de doctorat, que j'ai complétée en 1991. J'ai alors continué ma pratique personnelle du karaté sans que ce soit lié à mes intérêts professionnels.

Mais en 1999, j'en ai eu assez de faire des recherches qui me semblaient beaucoup trop théoriques. Je n'ai rien contre la théorie, mais je n'étais pas bien là-dedans. Je trouvais que de réfléchir sans tomber dans des applications pratiques me faisait tourner en rond. En tant que jeune professeur, j'avais été sollicité pour travailler dans plusieurs projets de recherche avec d'autres collègues, mais je me suis retiré du

milieu quelques temps. Ensuite, je suis revenu et j'ai mis en place des projets de promotion de la paix. J'ai cessé de les appeler « prévention de la violence » parce que je trouvais que c'était tellement péjoratif comme expression : je voulais éviter de stigmatiser les participants en leur apposant une étiquette de « violent ». Je me suis dit qu'il fallait plutôt parler de promouvoir la paix. J'ai travaillé dans le quartier Centre Sud, dans les écoles primaires et secondaires, à mener des projets, idéalement d'une durée trois ans. Dans les arts martiaux, certains parlent de la possibilité d'obtenir des résultats spectaculaires sur trois mois, six mois, un an. C'est vrai qu'il y a eu des petits résultats après cette période, mais selon mes expériences, c'est durant la deuxième et la troisième année qu'il y a vraiment des changements radicaux qui se passent. Beaucoup d'études scientifiques disent le contraire, mais je dirais que c'est souvent, à mes yeux, la recherche de résultats à tout prix qui pousse les conclusions hâtives de ces études. Comme les études qui vont parler d'entraînement sur deux ou trois ans sont rares, nous avons opté pour des cycles de trois ans. Depuis l'automne 2008, nous travaillons sur une expérimentation d'une durée de deux ans, mais il est possible que nous soyons financés pour une troisième année.

Nous travaillons dans deux écoles secondaires de la rive Sud de Montréal, avec des jeunes qui sont étiquetés dans leurs milieux comme ayant des troubles graves du comportement et des problèmes de santé mentale. Certains ont les deux problèmes, d'autres seulement un. Avec la maturité que nous avons prise dans nos expériences de terrain dans Centre Sud ainsi qu'avec ma thèse de doctorat, je trouvais que nous étions assez équipés pour foncer avec le double défi que nous lançait la pratique. En participant à certains stages de perfectionnement au Québec, j'ai remarqué que quelques grands maîtres ou enseignants pratiquaient et enseignaient aussi le tai-chi. Je pense par exemple au professeur Roland Habersetzer, qui a publié entre cinquante et soixante livres différents sur les arts martiaux. Je me disais qu'il y avait quelque chose là, dans le sens où il y a des disciplines martiales qui vont utiliser davantage la force, l'explosion et la contraction, tandis que d'autres sont plutôt de l'ordre de la souplesse. Il y a sûrement dans l'attitude des professeurs quelque chose de l'ordre de l'équilibre, ou d'un complément entre le *yin* et le *yang*. Alors tout ça pour dire que depuis trois ans, je me suis mis à la pratique du tai-chi. Dans la première année de cours, la professeure enseignait le tai-chi uniquement comme une gymnastique taoïste qui permettait de se maintenir davantage en santé. Cette manière de voir me rejoignait moins. La *sifu* (professeure) avec laquelle je suis

depuis deux ans enseigne le taï-chi comme un art martial. Elle décompose chacun des mouvements non seulement comme une gymnastique, mais en tant qu'application de mouvement technique de combat.

A.S. : Vous avez déjà amplement amorcé la réponse à la question qui suit. Comment en êtes-vous venu à lier arts martiaux et travail social ? Quelle en est la pertinence ? Avez-vous des précisions ou des commentaires à ajouter ?

J.H. : On me confiait les jeunes les plus difficiles en centre d'accueil. Je remarquais qu'avec certains violents, c'était quasiment impossible de commencer par un échange verbal pour comprendre ce qui se passait dans leur vie ou pour savoir ce qu'étaient leurs projets d'avenir. Ils étaient muets comme des carpes. Il n'en ressortait pas grand-chose, souvent, plus pour faire plaisir, ils disaient ce que je voulais entendre, mais ça ne venait pas de l'intérieur. Cependant, j'avais remarqué, lors de ma première expérience de karaté au début des années quatre-vingt, que les jeunes avec qui j'avais eu un rapport physique, soit un combat simulé ou autre, avaient une facilité à entrer en contact beaucoup plus qu'avec tous les autres moyens que je connaissais. Mon intuition me disait qu'il fallait plutôt passer par le corps pour être capable d'ensuite travailler au plan psychique, cognitif ou affectif, pour finalement parvenir au niveau des rapports sociaux. Mon hypothèse de travail consistait à passer par le physique d'abord, pour ensuite aller vers le psychique et ensuite le social.

La différence avec le travail social, comme avec la psychoéducation et la psychologie, c'est que nous travaillons habituellement avec des gens qui veulent, qui ont une bonne capacité d'élocution, de réflexion et d'introspection. Ces éléments ne sont pas souvent les forces des jeunes qui sont en détresse. Dans cet esprit là, le travail social propose des approches qui fonctionnent avec des gens de classe moyenne ou de milieux favorisés ou même de jeunes de milieux défavorisés mais avec une excellente scolarité, ce qui est quand même l'exception. Je trouvais donc que ce médium, le karaté, permettait un travail corporel pour ensuite favoriser le dialogue et l'ouverture sur le rapport à soi et le rapport à autrui. Dans les activités qu'on fait, on passe par le karaté, on y joint des séances de discussion et de réflexion. On mise sur les capacités du groupe à aider une autre personne qui se met dans le pétrin. Au besoin, le *sensei* (professeur de karaté) et le travailleur social vont

s'allier s'il y a des problèmes plus personnels ou plus individuels qui se présentent, pour faire en sorte que les choses changent. Par exemple, quand un jeune vient s'entraîner au *dojo* (salle d'entraînement de karaté) et qu'il adopte toujours un comportement exemplaire, nous sommes parfois surpris d'apprendre, qu'en parallèle, il se bat une à deux fois par jour à l'école. À ce moment, on rencontre le jeune après une séance d'entraînement et on lui dit qu'il y a quelque chose qu'on ne comprend pas ; c'est-à-dire, pourquoi est-il exemplaire dans sa conduite au *dojo*, mais pas à l'école, où il pète les plombs régulièrement ? Comme on dit souvent, le *dojo* ce n'est pas uniquement le lieu où l'on doit se développer. La discipline qui s'y rattache doit se poursuivre dans le quartier, dans la communauté et dans la vie personnelle du pratiquant. Alors, à ce moment, on réenclenche le dialogue. C'est en ce sens que viennent se juxtaposer l'art martial avec le travail social.

A.S. : D'un point de vue méthodologique et pratique, comment s'est déroulée cette expérience d'intervention « atypique » ? Aviez-vous des attentes particulières et, conséquemment, ont-elles été satisfaites ? Bref, brossez-nous un portrait de votre appréciation, autant professionnelle que personnelle, de cette aventure.

J.H. : Comme je le disais plus tôt, on avait pris deux écoles et sélectionné trente jeunes dans chacune d'elles, ce qui représentait un bassin d'environ quatre cents jeunes. Il y avait quelque chose qui m'avait frappé dans la littérature à l'époque : malgré toute la volonté d'un bon *sensei* qui veut changer la dynamique d'un groupe ou d'un jeune pour devenir plus positif, ce n'est pas suffisant. L'enseignement n'est pas un outil suffisant, même si on est un excellent pédagogue. Il fallait donc s'assurer que dans le groupe, il y ait une culture positive. Sur trente jeunes, nous avons pris dix jeunes qui avaient de gros troubles de comportement et d'agressivité, et les autres étaient des individus sans histoire. Au départ, nous voulions prendre seulement des gars, parce qu'on trouvait que c'était plus « *heavy* » de leur côté. Après un moment, il a fallu réajuster le projet dans les deux écoles ; ça semble bien beau comme projet au niveau théorique, mais quand on descend sur le terrain, ce n'est pas un laboratoire et des éprouvettes. Les deux milieux-écoles nous ont dit qu'ils étaient d'accord pour participer à l'expérience, à condition que les filles puissent en faire partie. À la suite de cette demande, nous avons composé nos groupes pour avoir des gars et des filles en proportions égales. Aujourd'hui les choses sont moins difficiles, mais ça dépend des milieux. En tout cas, dans ces années là, quand il était question

d'introduire les arts martiaux dans une école, ce n'était pas évident. Nous y sommes souvent entrés grâce à l'appui du travailleur social de l'établissement. Il nous appuyait en disant que c'était un projet intéressant, qui risquait d'avoir des retombées positives. Nous avons également réussi à convaincre la direction que les arts martiaux étaient une bonne piste à explorer.

Avec l'équipe-école, c'était autre chose. Il fallait souvent aller s'asseoir et discuter avec les professeurs. Le groupe de professeurs, c'est comme le moteur de l'école. Souvent, le directeur nous disait qu'il acceptait le projet à condition que l'équipe des professeurs soit rencontrée et qu'il y ait une grande majorité qui l'accepte. Maintes fois j'ai entendu cette réplique venant de professeurs : «Mais vous êtes fou vous, l'universitaire, déjà qu'ils veulent nous péter la gueule, vous allez leur donner des moyens concrets pour nous la péter d'aplomb». Je leur répondais que ça prend de nombreuses années avant que les techniques soient efficaces chez un pratiquant, que ce que l'on travaille avant tout, c'est d'apprendre à se connaître, à être patient, à se concentrer. Une fois qu'on avait expliqué ces éléments-là aux professeurs, les choses se calmaient. Je disais aux professeurs qu'ils me faisaient bien rire quand ils disaient que les jeunes allaient les agresser. Je leur expliquais qu'à tous les jours, ils travaillaient avec des instruments, comme des crayons et des chaises dont les pattes sont en métal, qui pouvaient faire un dommage incroyable. On leur faisait alors réaliser que leur quotidien les exposait à toutes sortes d'agressions possibles et que ce qu'on enseignait aux jeunes était davantage un outil pour apprendre à se connaître qu'une méthode pour apprendre à tuer ou blesser autrui.

Ce qui était intéressant dans ces projets là, c'est que malgré la crainte de certains, c'est à dire la peur que les jeunes aient envie d'essayer leurs techniques dans la cour de récréation ou après l'école, il n'y a pas eu d'incident en rapport avec les techniques de karaté apprises durant le programme. C'était un point majeur, une bonne publicité pour le programme : les résultats de l'étude démontraient que les craintes des professeurs n'étaient pas fondées. Dans cette étude, nous avons utilisé une échelle pour mesurer l'agressivité. Nous avons observé une baisse significative des comportements agressifs comptabilisés à l'école. Les « pairs négatifs », si on peut les appeler comme ça, qui avaient été introduits dès le début du projet, avaient tendance à se tenir ensemble. Plus le projet avançait et plus ils commençaient à entretenir des liens

avec des jeunes positifs. Donc, ils entretenaient davantage de liens dans de nouveaux réseaux au fur et à mesure que la démarche progressait.

De plus, les travailleurs sociaux que nous étions offraient gratuitement dans ces écoles un service informel, en plus de celui de l'école. Si certains jeunes présentaient des problèmes au karaté ou à l'extérieur, nous étions prêts à en parler avec eux ou leurs parents. Dans ce contexte, une dizaine de familles était déjà aux prises avec des situations nécessitant l'assistance de travailleurs sociaux ou de la justice. Les familles dans lesquelles nous sommes intervenus ont connu une baisse des tensions et des conflits avec l'enfant qui faisait partie du projet. Il y avait un niveau d'écoute et de cohésion plus grand dans la famille. L'hypothèse de départ, soit qu'il est profitable de d'abord passer par le corporel pour ensuite ouvrir le dialogue, s'est avérée être un outil formidable sur le terrain. La recension des écrits nous avait appris qu'un enseignement purement technique, basé sur l'enseignement des mouvements sans signification morale et culturelle, était inutile, voire nuisible, lorsque dispensé à des jeunes qui étaient déjà en difficulté. La dimension philosophique ou morale est essentielle. Un art martial n'est pas seulement un art de guerre, c'est aussi un art de vie : comment bien vivre avec soi même, mais aussi avec les autres. Dans ce sens là, si on voulait atteindre des résultats positifs, il fallait introduire une dimension morale, sociale ou philosophique.

Pour la première expérience, nous avons utilisé des contes philosophiques d'arts martiaux. On les utilisait comme déclencheur pour demander aux jeunes d'essayer de comprendre le sens du conte, mais aussi pour savoir quel sens ça peut prendre quand ils sont à l'école ou à la maison. Ils soulignaient l'importance de faire des liens avec le milieu social et le milieu de vie. Dans l'autre école, nous n'avons pas utilisé les contes, mais plutôt un système éducatif qui s'appelle le «*PRODAS*», le Programme de développement affectif et social, un programme américain qui a été traduit au Québec par la maison Actualisation. Ce programme consistait en des capsules de quinze à vingt minutes qui visaient à montrer comment prévenir et résoudre des conflits de façon pacifique. On procédait beaucoup par des discussions, des mises en situations, des jeux de rôle. Comme je n'avais pas beaucoup d'argent pour ces parties là, il y avait trois stagiaires en service social qui travaillaient avec moi. Sur les groupes de trente, nous faisons des sous-groupes de dix dans le gymnase de l'école qui discutaient d'un thème autour du développement personnel et social.

A.S. : Dans vos écrits vous insistez sur le fait qu'un art martial doit être enseigné de manière traditionnelle pour servir de programme d'intervention. Pourquoi ? Et qu'entendez-vous par le terme « traditionnel » ?

J.H. : À partir du mois prochain je commence une année sabbatique et je veux écrire sur les expériences qu'on a menées plus intensivement depuis une dizaine d'années ; le titre provisoire est *Arts martiaux et intervention psychosociale*. Je me questionne sur la manière dont on peut utiliser les arts martiaux pour retirer des apports au plan psychologique et au plan social. Quand on se penche sur les recherches et les livres d'arts martiaux, dans quatre-vingt dix-neuf pourcent des cas, ce sont des livres techniques. Ces ouvrages ne s'y attardent pas à la dimension morale, spirituelle ou philosophique, ils se contentent d'indiquer que ces pratiques visent à développer la connaissance de soi, la maîtrise de soi, la persévérance, l'honnêteté, la bravoure, bref, un sujet pacifique. Habituellement, chaque *dojo* affiche six ou sept principes, un petit credo, dans certains c'est lu, et on peut les réciter. Dans les livres populaires, ces choses là sont nommées, mais il est très rare que l'on fait état de la manière dont l'enseignant ou le *sensei* s'y est pris pour partager ces éléments-là, comment il leur a donné vie. Malgré le fait que les principes soient là, affichés dans les *dojos*, on ne dit rien sur l'attitude ou la conduite de l'enseignant concernant la manière de transmettre ces connaissances. Dans cet esprit-là, pour moi, traditionnel veut dire de prendre le temps de s'arrêter sur les principes qui sont derrière la pratique de l'art martial, les principes moraux ou philosophiques. Il importe de prendre du temps avec les élèves, de cheminer avec eux pour regarder quel sens ils donnent à ces principes, ce qu'ils signifient dans leur vie. Pour moi, une école d'art martial traditionnel, ce n'est pas une école qui enseigne uniquement le développement technique, mais aussi un développement humain, au plan moral et au plan social. Il faut que les jeunes partagent leur expérience de mise en pratique de ces principes pour ensuite être valorisés et soutenus par le groupe. Par exemple, avoir répondu de manière pacifique à une altercation ou une provocation peut faire l'objet d'une petite capsule discussion. Je n'ai pas de réponse unique à ce que ça devrait être, mais ce que j'en comprends c'est que le *sensei* a un rôle important d'éducateur et d'animateur pour favoriser l'intégration de ces concepts ou de ces idées. Sans cela, on ne fait que de l'enseignement technique et on oublie toute l'autre sphère.

Cela peut paraître un peu dénonciateur, mais je dirais que notre société est une société de l'argent, du mercantilisme, du profit, du rendement et de l'efficacité. Ce sont des valeurs qui influencent aussi la pratique contemporaine des arts martiaux, l'ambition d'avoir une ceinture de couleur le plus rapidement possible illustre bien la présence de tels principes. Il y a même des écoles à Montréal dans lesquelles il est possible de passer des examens plus vite en échange d'un certain montant d'argent. Alors, on est dans quelque chose de très commercial et de très «pécuniaire». C'est pour ça que je dis que dans les arts martiaux, certains parlent de sport de combat; selon moi ce n'est pas un sport comme les autres, ce n'est pas un sport, c'est une école d'éducation qui passe par le physique, mais qui inclut des dimensions morales et sociales. Et dans cet esprit-là, je trouve qu'on est dans une société où on est de moins en moins certain des repères à se donner... et là je ne suis pas en train de dire que les arts martiaux sont La vérité ou La solution, mais seulement un modèle de ce que veut dire, en terme de repère social, le respect de la vie. Qu'est-ce que ça veut dire pour mes élèves, le respect de la vie? Quel sens ils donnent à ça? C'est un exercice de groupe, d'auto-construction où on a des points de vue qui diffèrent. Qu'est-ce que ça veut dire l'honnêteté en 2009? Par exemple, plusieurs jeunes violents disent vouloir être respectés, mais ne savent pas ce que signifie respecter les autres. Il doit y avoir une chimie dans le groupe et aussi avec le *sensei* pour intégrer ces éléments là. Pour moi c'est ça, traduire les principes de vie dans la vie de tous les jours, qu'il y ait un sens concret pour les jeunes, des points de repère moraux, palliant à un manque de sens de plus en plus évident dans les sociétés, qui sont peut-être devenues trop matérialistes. C'est ce que j'entends par enseignement traditionnel.

A.S. : A priori, les différentes socialisations, primaires et secondaires, influencent directement ce qu'est un intervenant, ses rapports à l'altérité et ses interventions. Dans ce sens, on comprend votre intérêt pour l'utilisation du karaté shotokan (art martial que vous pratiquez) lors de l'implantation du programme d'enseignement du karaté auprès de jeunes d'un quartier défavorisé. Cependant, la nature de la discipline a-t-elle vraiment une grande importance ou est-ce que l'attitude des instructeurs ne primerait-elle pas sur l'art martial enseigné lorsque l'enjeu est une intervention (re)socialisante des jeunes?

J.H. : Si on enseigne des cours seulement techniques pour des jeunes qui n'ont pas de problèmes, on peut dire qu'ils y auront appris des techniques, ce ne sera pas dommageable. Mais dans le cas d'un jeune qui est déjà violent, qui a un problème avec son agressivité ou sa conduite, les études montrent qu'il utilisera ses techniques à des fins agressives, ce qui se résume à une mauvaise utilisation d'un enseignement purement technique, avec les conséquences que ça peut avoir. Ensuite, dans la première socialisation, l'influence des parents, l'influence de l'école et des amis est très importante dans la construction et l'autonomie d'une personne. Dans l'enseignement d'un art martial, selon moi, il y a la chimie du groupe qui exerce son influence. Je l'ai vu chez certains jeunes avec lesquels on a travaillé, ils disaient que le fait de côtoyer de «meilleures» influences les aidait. Par exemple, plutôt que d'aller prendre une bière après un entraînement, ils allaient prendre une boisson gazeuse. Ils voyaient donc une alternative à la consommation d'alcool ou de drogue. Ils découvraient qu'il est possible, lors de rencontres à caractère social, d'avoir autant de plaisir, sinon plus, sans l'aspect de la consommation. Le *sensei* est un peu comme un enseignant. Un enseignant peut aussi bien te décourager que t'inspirer une passion. Au même titre que tu vois des élèves qui, durant une année, haïssent le français, tandis que l'année d'avant ils adoraient ça. Durant cette année là, ils ont pu avoir quelqu'un d'incompétent. Le domaine des arts martiaux ne fait pas exception à cette règle. Il existe, dans ce milieu, ce que j'appelle des dictateurs en puissance, des gens qui abusent du pouvoir et qui peuvent, par exemple, faire exécuter cinquante *push-ups* à un élève qui a fait une faute technique dans un mouvement et parler comme un colonel d'armée pour que les gens se soumettent à sa façon de faire. À mon sens, il n'y en n'a que trop. Pour certains, parce qu'on leur a enseigné d'une manière particulière, ils reproduisent cette seule méthode connue ; c'est ce qu'eux appellent être traditionnel. Mais je pense que les *sensei*, homme ou femme, ont des résultats tout à fait extraordinaires, parce qu'ils se montrent humains. D'autres études ont fait ressortir que ce n'est pas seulement la méthode pédagogique qui a de l'impact : la capacité de cohérence de la personne qui leur enseigne revêt aussi une certaine importance. Dans ma vie, j'ai vu des aberrations, comme des hauts gradés et des présidents de fédérations qui avaient leur propre *dojo* qui se retrouvaient (des faits réels au Québec) à provoquer un arbitre sur un terrain de stationnement après une compétition parce qu'un de ses élèves a été éliminé, selon lui, de façon injuste. Il voulait se battre avec l'arbitre pour en finir aux poings. Bon, nous sommes dans un bel exemple! Regardons simplement le film

Karate Kid, où on voyait un *sensei* qui enseignait comme un commando de l'armée (et qui en était un) et qui valorisait une attitude qui implique de ne pas laisser de chance à l'adversaire lors du combat, de frapper jusqu'à ce que l'autre ne bouge plus. On peut facilement s'imaginer que ce genre de *sensei* donne des exemples de son parcours de vie en racontant le moment où il était au Vietnam, dans la brousse, et qu'il a réussi à tuer trois Vietcong avec un seul poignard ou à main nue. Tout cela pour que ses élèves salivent de ses gloires. Et là monsieur Miyagi, comme on sait, va enseigner avec sagesse, parce qu'il est possible de se développer autrement qu'avec hargne. Alors, je pense que la plus grande influence que l'on peut exercer passe par l'exemple. Pour moi, le *sensei* n'est pas un saint, il n'y a personne de parfait, mais c'est quelqu'un qui doit voir aussi à son propre développement personnel et social, se nourrir au plan philosophique, au plan spirituel, au plan des valeurs, au plan de la socialisation, afin d'être en mesure d'être un bon exemple. Et si, un jour, un enseignant s'emporte contre un élève, il est important qu'il prenne le temps devant le groupe de s'excuser d'être allé trop loin. Alors, le respect c'est aussi de s'excuser auprès des autres pour les erreurs que l'on a comises. Le *sensei* doit être un exemple de ce côté-là, mais quand je vois des gens qui se définissent comme des *sensei* et qui ont des problèmes d'abus de drogues et d'alcool, ou des problèmes importants d'agressivité, je suis déçu.

Je pense que les fédérations, et j'ai déjà eu des discussions là-dessus, se limitent presque uniquement à vérifier le niveau technique d'un futur enseignant et seulement une petite partie de sa capacité pédagogique à donner une leçon avec des objectifs. Cela correspond à la réalité ou à la dimension qu'on pourrait appeler positive ou négative; comment certains, ce que j'appellerais des instructeurs de malheur, vont traumatiser des jeunes pour le reste de leur jours ou presque, versus des *sensei* qui vont plutôt être une influence positive dans la vie d'un jeune. Je connais des écoles sur la rive Sud où ils utilisent la méthode Réjean Lacoursière. Cette méthode consiste à prendre un bébé et à le lancer au milieu de la piscine, en se disant qu'il va apprendre à nager de lui-même car il flotte naturellement. Je connais des gens qui ont vécu cette méthode-là et aujourd'hui, ils ont peur d'aller dans une piscine. Il y a des écoles qui adoptent cette manière de faire. Quand des parents rencontrent le *sensei* et lui disent que leur enfant a peur de se battre ou a peur des plus grand à l'école, l'enseignant, une fois que les parents sont partis, place l'enfant au milieu du groupe et il se retrouve encerclé par cinq ou six ceintures avancées qui ont à peu près l'âge du jeune en

question, et, ensuite, ils lui infligent carrément une volée de coups. J'ai déjà reçu des parents très en détresse, demandant si nous pouvions faire quelque chose pour corriger les traumatismes causés par cette école aux méthodes particulièrement sauvages, car après seulement un cours, leur enfant n'a plus jamais voulu y aller, et avait maintenant peur de sortir et d'aller à l'école. La peur étant déjà présente chez l'enfant, ce type de situation ne fait que l'aggraver. Il faut alors expliquer aux parents, en les rassurant, comment on procède avec l'enfant. Des gens qui agissent de manière aberrante comme ça, c'est de l'abus de pouvoir. Cette attitude se rapporte au prestige de la ceinture noire, voire au mythe populaire qui veut que la personne qui porte ce grade détienne des capacités extraordinaires. Malheureusement, certaines personnes utilisent ce pouvoir symbolique pour exercer un contrôle appuyé sur cette image de puissance. Il y a quelque chose à travailler de ce côté-là. Donc, les effets les plus pervers de la part de ces instructeurs (je n'ose pas les appeler des *sensei* ceux-là, je dirais que ce sont des instructeurs) c'est l'incohérence entre ce qu'ils disent et ce qu'ils font. La plus grande influence c'est le rapprochement d'une certaine cohérence au plan des valeurs et des conduites qu'un *sensei* peut avoir, dans le *dojo* et à l'extérieur du *dojo*. Lorsque l'instructeur enseigne l'importance du contrôle sur soi, il doit lui-même faire preuve d'une capacité de contrôle sur sa propre personne. Certains donnent des exemples qui peuvent être positifs, mais d'autres peuvent dérapier vers le négatif.

A.S. : Concrètement, les modes d'interventions visent à réduire les écarts entre les conduites déviantes (individuelles ou de groupe) et les comportements attendus par l'environnement socio-éducatif. En tenant compte de ce souci d'adaptation des individus en difficultés, considérez-vous que les arts martiaux peuvent offrir une approche alternative du monde, soit une vision holistique?

J.H. : Et bien, je crois que oui. Dans le sens où, comme on le disait précédemment, l'art martial est un art de vivre, c'est une discipline qu'il faut se donner. On parle d'autodiscipline, c'est une rigueur personnelle que tu te donnes pour être davantage en harmonie avec toi-même. Souvent la personne violente, c'est quelqu'un qui a peur, et quelqu'un qui a peur va agresser avant d'être lui-même agressé, ou va foncer aveuglément pour réduire ses peurs. L'important, dans une société éclatée, c'est d'avoir des repères qui peuvent être aidants pour savoir si on adopte le bon comportement, c'est de ne pas aller jusqu'à devoir attendre une intervention du directeur d'école ou de la police pour

s'arrêter. Finalement, c'est un art pour construire la paix en soi, en faisant la paix avec soi-même et autour de soi. Dans ce sens là, je trouve que c'est un moyen éducatif exceptionnel. L'art martial passe par le physique, mais il rajoute une dimension morale qui va donner du sens à la vie de la personne. Une de mes plus belles réussites, c'est un garçon qui, à treize ou quatorze ans, présentait déjà une stature d'adulte. En secondaire deux, il en était déjà à sa neuvième école secondaire. Dans chacune des écoles, il laissait sa carte de visite ; il s'en prenait même au directeur. À la suite de ces aventures, il arrive dans le *dojo* et la personne avec laquelle il travaille lui fait un contact accidentel. Par la suite, l'individu s'excuse et dans le vestiaire, le jeune veut se battre pour régler ça. J'ai dû l'arrêter physiquement et lui faire comprendre que c'était un accident, qu'il pouvait lui parler pour dire qu'il n'avait pas apprécié, mais malgré cela il voulait tout de même lui arracher la tête. Aujourd'hui, il a trente-cinq ans, et me disait que le fait que quelqu'un l'ait arrêté physiquement pour lui dire qu'« ici on parle si ça ne va pas », est quelque chose qui l'a fait réfléchir. Ensuite, il a terminé ses cours et obtenu son diplôme d'études secondaires et il est entré à l'UQAM en éducation physique. Il n'y avait pas d'emplois dans ce domaine à cette époque, alors il a fini un cours en éducation spécialisée pour enseigner à l'école primaire aux jeunes en difficulté. Aujourd'hui, il travaille avec les jeunes de niveau primaire dans un des quartiers les plus chauds de Montréal. Alors, si on fait le bilan, ce qui a été significatif, c'est le support reçu de ses pairs positifs de l'école d'art martial qui l'a accepté et supporté. Le *sensei* a pu jouer, à certains moments, une image de modèle, et cette chimie-là a pu être significative pour lui, pour l'intégrer. Il a aussi représenté le Canada en karaté à des championnats mondiaux. Et, aujourd'hui, comme je lui ai dit, j'espère que les jeunes vont le provoquer mais autant, sinon plus, que ce qu'il a fait quand il avait le même âge. Alors, je pense que le *sensei* joue un rôle, mais il ne faut pas lui prêter une image de perfection. Ce sont les messages cohérents et sa conduite qui seront importants, ainsi que l'ambiance qu'il va y avoir à l'intérieur d'un *dojo*. Je dirais que ce sont deux formes de socialisation périphériques qui vont être importantes dans la vie d'une personne. En résumé, trois choses jouent dans l'apprentissage et la socialisation d'une personne. Il peut y en avoir plus, mais j'en nomme trois à des fins de simplification. En premier lieu, il y a la reconnaissance du pratiquant en tant que personne dans le milieu qu'est le *dojo*. Il y a même des écoles qui vont donner des grades non seulement si l'individu a des qualités techniques, mais aussi morales, s'il a une attitude positive dans le *dojo*. Alors on va te reconnaître comme personne. Dans l'idée du costume

conforme pour tous, ce qui est intéressant, c'est que l'on débute tous semblables et puis on progresse. Il y a des espaces de reconnaissance. En deuxième lieu, la personne va vivre une certaine forme de succès, dans les *katas*, à bien performer dans un combat, dans un passage de grade. Bref, vivre de petits succès, des choses qui sont des défis. En troisième lieu, la personne va développer, avec ce qui se passe dans le *dojo*, une forme de sentiment d'appartenance. Certains affirment qu'ils ont développé une forme de solidarité. Des gens qui ne se connaissaient pas au départ vont devenir de bons amis et après les entraînements, ils vont prendre un verre ensemble et ils invitent même le *sensei* pour discuter de choses sans qu'elles soient nécessairement en lien avec ce qui se passe dans les cours. Le milieu, ou le *dojo*, devient un lieu de cohésion.

A.S. : Sans vouloir me faire l'avocat du diable, ce ne sont pas toutes les écoles d'arts martiaux qui possèdent les outils culturels et les supports sociaux nécessaires à une socialisation adéquate. Certaines prônent même la désaffiliation en considérant la société comme profane ; un comportement ascétique digne d'un membre d'une secte! Cela est plutôt paradoxal avec la façon d'intervenir : orienter un individu en fonction des grands buts et objectifs découlant de la philosophie de l'éducation et des différentes idéologies qui s'y rattachent. Qu'en pensez-vous?

J.H. : Personnellement, je trouve dangereux les clubs, et je sais qu'il en existe, qui sont dirigés un peu comme des sectes. Il y a même des initiations pour entrer dans tel ou tel club. Je trouve que la secte est quelque chose qui renvoie effectivement à un milieu clos, fermé, artificiel et qui, souvent, nuit à des individus plus vulnérables qui vont se retrouver là. Comme je le disais tantôt, j'ai connu des « *sensei-dictateurs* » ; quand tu te retrouves avec quelqu'un de très soumis vis-à-vis de l'autorité et que pour lui c'est la seule façon d'avoir un rapport au monde, ça veut dire que l'un abuse et l'autre se soumet davantage. Alors, la secte laisse place, à mon sens, à la manipulation, à l'abus de pouvoir et d'autorité, particulièrement sur des individus qui sont vulnérables. Un *dojo*, c'est un lieu de développement dans un espace donné, mais le développement doit s'y poursuivre. Il faut se mettre à l'épreuve à l'extérieur, dans son milieu de travail, avec ses collègues, avec ses amis, dans sa famille. Par exemple, s'il arrive des conflits, est-ce possible de garder le contrôle? Est-ce que tu es le premier à te battre pour la moindre provocation? Il y a des éléments intéressants, des expériences de vie, qu'une personne peut rapporter au *dojo* pour en faire profiter les

autres. Les *dojos* que je considère les plus intéressants et les plus dynamiques ce sont ceux qui sont ouvert sur leur communauté, leur environnement, et qui travaillent en montrant bien qu'ils contribuent à réaliser une meilleure société, des gens plus équilibrés, davantage prêts à prôner la paix qu'à guerroyer.

A.S. : De manière plus générale, que pensez-vous du développement des arts martiaux contemporains au Québec?

J.H. : Comme je le disais, est-ce que les *dojos* existent seulement à des fins lucratives, commerciales ou mercantiles? Malheureusement, tant au Québec que dans le reste de l'Amérique ou ailleurs dans le monde, où l'on a tendance à penser que tout est parfait, je pense qu'il y a moins de dix pourcent des *dojos* qui offrent une certaine cohérence entre la dimension technique et psychologique ou philosophique, morale et sociale dont nous parlions tout à l'heure. Dans ce sens-là, je fais la différence entre un *sensei* et un enseignant. Selon moi, un *sensei* est quelqu'un qui a un engagement moral et, je dirais, certaines habiletés psychosociales : être capable d'écouter ses élèves, de les soutenir, de les valoriser. Quand le professeur ne fait que reprocher des fautes, ou des erreurs, qu'est-ce que tu peux bien retenir et apprendre? Alors, il doit être capable de te montrer tes bons coups, voir comment tu progresses. Selon moi, dans l'ensemble, ce type de *sensei* est une monnaie rare.

A.S. : Seriez-vous d'accord avec l'uniformisation d'une formation, ou une supervision de l'État à propos de la manière dont les écoles d'arts martiaux sont gérées? Dans le sens où ces dernières ne soient pas laissées à elles-mêmes à l'intérieur du libre marché, pour avoir un minimum de support intellectuel et éthique? Ne serait-ce seulement que pour empêcher les gens de prodiguer des services néfastes, ou malsains, dans les écoles.

J.H. : Ce ne serait pas mauvais. Je vois des endroits qui sont plus structurés. Par exemple, en France, où il y a une fédération française de karaté et des arts martiaux affinitaires. J'ai observé les stages offerts et participé à certains d'entre eux, et ils étaient très corrects au plan technique, ainsi que dans la pédagogie pour atteindre un objectif d'apprentissage, mais ça s'arrête au niveau technique, moteur. En parlant avec le président de la Fédération Québécoise de Karaté, je lui ai demandé ce qu'ils attendaient pour aborder la dimension que je

considère philosophique de l'art martial, spirituelle, psychosociale. Je me suis fait répondre qu'il était déjà assez difficile de faire la partie technique et qu'ils ne voulaient pas s'embarquer dans cette partie-là. Pourtant, je considère qu'ils ont entre les mains un médium qui n'est pas uniquement un sport, même si certains le cataloguent ainsi, et qu'il y a des dimensions importantes à ne pas oublier. Quelque chose pourrait être mis en place afin que les fédérations aillent au delà de l'enseignement technique dans la formation d'un instructeur, elles pourraient aussi regarder comment l'instructeur se comporte en ce qui a trait aux relations humaines, quelle est sa capacité de réflexion, etc. Il y aurait aussi un intérêt à rencontrer les *sensei*, par le biais de stages pour réfléchir ensemble sur comment sont abordées les notions d'ordre culturel. Si ça devient une obligation, ça peut être bon, parce que certains ne viendraient pas s'il n'y avait pas la contrainte, et, d'un autre côté, il faudrait mettre certains stages optionnels pour que se produise un effet d'entraînement par le bouche à oreille. Et, surtout, il faut que les instructeurs soient capables de voir que ces dimensions là, si elles sont bien abordées auprès des élèves, peuvent contribuer au développement de l'élève. Un élément plus négatif par contre, c'est qu'énormément de fédérations sont orientées uniquement vers les fameuses compétitions, provinciales, nationales, internationales, etc. Quand on regarde les statistiques, c'est moins de dix pourcents des participants qui sont intéressés à ce volet-là. Alors, neuf personnes sur dix vont abandonner parce qu'on les pousse trop vers la compétition. Ce que les gens souhaitent, en général, c'est d'avoir du plaisir, d'apprendre à se développer, mais pas nécessairement faire de la compétition. Mais ça ce n'est pas le propre des fédérations d'arts martiaux. C'est comme les fédérations de natation, on dirait que tu ne peux plus nager pour avoir du plaisir, il faut que tu fasses ton chrono lors de tes longueurs, sinon tu n'as plus le droit de faire partie du club. On vit dans une société malade de la compétition. En France, ils se rendent compte que plus de quatre-vingt pourcents de leurs pratiquants ne veulent pas faire de compétition, alors ils ont intérêts à réajuster leurs programmes car pour l'instant, certains ne peuvent même pas passer de ceinture s'ils n'ont pas fait de compétition durant l'année. La compétition c'est bien, mais ce n'est pas la seule voie de développement. Dans cet esprit, il y a des *sensei* qui vont uniquement dans le sens des compétitions, parce qu'eux-mêmes ont été des grands compétiteurs. Ce serait bien d'avoir des lieux d'autoformation et des moments de discussion pour comprendre qu'il y a autre chose à développer chez les élèves que la compétition. La plus grande compétition est par rapport à soi-même. Là, c'est le travailleur

social qui parle, c'est le développement psychologique et social qui est ici intéressant.

A.S. : On ne peut s'empêcher de remarquer votre créativité et votre initiative. Dans cette optique, vous dites (dans les conclusions de l'évaluation de votre projet d'intervention basé sur le programme d'implantation du cours de karaté) considérer la multidisciplinarité comme une piste prometteuse à mieux investiguer en travail social et qu'une ouverture à la complexité demande de demeurer critique face aux différents savoirs. À partir de ces conclusions, expliquez quelle est la différence entre une intervention traditionnelle en travail social et la voie originale que vous avez explorée à partir de votre passion?

J.H. : L'intervention traditionnelle en travail social, c'est l'approche bureau. C'est un peu comme un psychologue ou un criminologue, ou éventuellement un psychoéducateur. Cependant, il y a des gens qui ne répondent pas bien à l'approche bureau. Je parlais la semaine dernière avec un psychiatre qui utilise les arts martiaux avec des patients qui sont des psychotiques, des schizophrènes, des gens assez désorganisés dans leur vie. Quand elle les rencontre pour la première fois, elle leur demande s'ils veulent parler de ce qu'ils vivent. La réponse est très souvent « non ». Elle leur demande s'ils veulent prendre leur médication. La réponse est encore un fois négative. Ensuite, elle leur demande s'ils aiment bouger. À ce moment la réponse est « oui ». Finalement, elle leur offre de suivre, à l'intérieur de l'hôpital, un cours de tai chi trois fois par semaine, ou un cours de taekwondo. Les patients acceptent aussitôt et la psychiatre les revoit seulement après six mois. Ces cours ne règlent pas tout mais, curieusement, après six mois d'entraînement, les patients ont appris des tas de choses, sont fiers d'eux et veulent maintenant en parler. Ceci est un exemple qui démontre bien comment il est parfois difficile, voire impossible, de passer par l'approche traditionnelle. Avec certaines personnes il faut passer par autre chose. On dit souvent : à quoi servent les différentes psychothérapies, sinon à remettre le corps en mouvement. Par exemple, se reprendre en main, prendre une marche pour se redonner de la sérotonine lorsqu'on est déprimé. Pour certains jeunes, les alliances qu'ils font sont importantes. Dans les vestiaires, lorsqu'ils enfilent leurs habits au début de l'entraînement, ou encore à la fin, ils restent pour discuter, ils ne veulent plus partir, et les confidences s'enchaînent. Souvent, il y a quelque chose derrière ça. Par exemple, ils veulent nous dire que ce soir ils ont peur de rentrer parce qu'ils ont eu

de mauvaises notes, puis que leur père est au courant, etc. Ce sont des lieux possibles pour travailler dans la quotidienneté, je dirais même dans l'immédiateté des personnes pour reconstruire à partir de ça des liens sociaux et affectifs, ainsi que des réseaux. C'est un peu comme ça que je jumelle les deux.

A.S. : En terminant, avez-vous d'autres projets d'avenir concernant l'amalgame de votre profession et des arts martiaux?

J.H. : Et bien, c'est l'œuvre de toute une vie, continuer à travailler à être plus sage et plus serein, dans l'optique de travailler sur les conflits. Parce que des conflits interpersonnels il y en a régulièrement, que ce soit au travail, en milieu familial. Il s'agit de savoir comment les travailler pour tout de même demeurer dans un climat pacifique. C'est quelque chose qui m'habite. Au niveau des arts martiaux, je suis un peu dans mon cheminement personnel et un peu professionnel, j'en suis surtout à utiliser le karaté, mais je vois dans le *tai-chi* des développements possibles pour trouver des solutions en santé mentale et aux problèmes causés par le vieillissement. Par exemple, on sait que plusieurs personnes développent des problèmes avec l'âge, comme l'effritement des os. Et les personnes qui pratiquent le tai chi n'ont pas ces problèmes-là. Alors il y a quelque chose à pousser de ce côté-là. Dans l'année qui vient, en 2010, je pense à une publication, à l'écriture d'un livre sur les arts martiaux et l'éducation psychosociale. Arrive un moment où l'on a des rêves dans la vie, alors j'ai prévu un voyage d'un mois en Asie, deux semaines en Chine et deux semaines au Japon. Je veux aller dans les principaux endroits en Chine où il y a des arts martiaux : le Temple de Shaolin, le Mont Wudang... Du côté du Japon, je veux aller dans les *dojos* qui sont plus traditionnels. Il me reste probablement dix ans à travailler comme professeur en travail social, et un projet que j'ai à cœur, c'est d'écrire un essai sur la violence. J'aimerais lancer des pistes et des principes pour travailler à un monde plus pacifique, pour bâtir davantage de paix en soi et autour de nous. Ce sont l'essentiel de mes projets à moyen et à long terme.
