

Nicolas Chauvat

GENKI, LES DIX RÈGLES D'OR DES JAPONAIS

*Persévérer en donnant
du sens à sa vie*

JouVence
poche

Du même auteur aux Éditions Jouvence :

30 enseignements zen des maîtres du thé

Daishizen

Shuchuryoku : techniques mentales pour rester concentré sur ses objectifs

Surmonter les incertitudes

MENEKI : renforcez votre système immunitaire

Rinki Ohen : l'art d'allier mission de vie et voie professionnelle

Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

Être en pleine conscience, Osho

Décodex votre cerveau, Yves-Alexandre Thalmann

La Colère, cette émotion mal aimée, Carolle et Serge Vidal-Graf

L'EFT, Maria-Elisa Hurtado-Graciet et Luc Bodin

Autohypnose : libérez-vous des maux du quotidien, Patricia Emmerling

365 méditations et exercices de pleine conscience, Catherine Pourquier

Burn-out : le détecter et le prévenir, Catherine Vasey

Enfin libre d'être soi-même, Christian Junod et Evelyne Faniel

Ennéagramme : des clés pour se comprendre,

Marie-Christine d'Onofrio et Thierry Lalot

ÉDITIONS JOUVENCE

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Mail : info@editions-jouvence.com

Site Internet : www.editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2018

© Éditions Jouvence, 2024, pour la présente édition

ISBN : 978-2-88953-851-5

Mise en pages : Sir

Couverture : Studio Piaude

Illustrations : AdobeStock : © Jung Suk hyun

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés
pour tous pays.

SOMMAIRE

Avant-propos à la nouvelle édition	9
Introduction.....	13
RÈGLE D'OR N° 1 : GENKI (être en forme, l'énergie originelle)	17
• L'art de rester en forme en préservant son énergie.....	18
– <i>Apprendre à donner du sens à ce que l'on fait</i>	20
– <i>Ne pas considérer le stress comme un ennemi</i>	24
– <i>Ne pas être trop dur avec soi-même</i>	25
RÈGLE D'OR N° 2 : ARIGATOU (merci, difficile à avoir)	29
• Apprendre à être reconnaissant	30
– <i>Apprécier les petits détails</i>	32
– <i>Ne pas considérer que tout nous est dû</i>	34
RÈGLE D'OR N° 3 : JIYU (liberté, sa véritable essence)	39
• Comprendre ce qu'est la vraie liberté	40

RÈGLE D'OR N° 4: MITATE

- (construire une vision)** 49
- Créer des supports de visualisation..... 50
 - Choisir un symbole pour laisser son esprit voyager53

RÈGLE D'OR N° 5: SHINKEN

- (sérieusement, à sabre réel)**..... 59
- Toujours donner le meilleur de soi-même 60
 - Préférer la constance à la rapidité.....61
 - Tenter comme si c'était notre dernière chance....64
 - Apprendre à se détacher du résultat.....65

RÈGLE D'OR N° 6: GAMBARU

- (persévérer)** 69
- Apprendre à ne pas se disperser 70
 - Ne pas essayer trop de nouvelles choses juste pour fuir le quotidien.....71
 - Ne pas changer de méthode sans l'avoir pleinement testée.....73

RÈGLE D'OR N° 7: KAWAKIRI

- (commencement)** 79
- Continuer malgré les doutes 80
 - La douleur due au changement est éphémère83
 - La douleur résulte de résistances psychologiques..84
 - Apprendre à apprécier chaque étape vers notre objectif.....85
 - Les sacrifices peuvent être un moyen d'accomplissement86

RÈGLE D'OR N°8 : MUDA

(inutile)	91
• Aller à l'essentiel	92
– <i> Limiter les gestes inutiles pour reposer le mental</i>	95
– <i> Maîtriser les pensées inutiles qui amenuisent l'énergie</i>	99
– <i> Fixer des objectifs intermédiaires pour vérifier régulièrement l'efficacité de nos méthodes</i>	101
– <i> Comprendre l'alternance des rythmes pleins et creux</i>	103
– <i> Ne pas perdre de temps avec ce qui n'en vaut pas la peine</i>	105

RÈGLE D'OR N°9 : BAKA

(idiot)	109
• Affermir ses jugements.....	110
– <i> Apprendre à reconnaître qu'on est influençable</i>	114
– <i> Apprendre à choisir ses influences</i>	117
– <i> Ne pas être le baka de ses émotions</i>	119
– <i> Ne pas être le baka de son esprit d'analyse</i>	120
– <i> Ne pas avoir peur d'être appelé baka</i>	123
– <i> Ne pas partager toutes ses vérités</i>	124

RÈGLE D'OR N°10: OMOTENASHI

(hospitalité)..... 129

• La sincérité avant tout..... 130

– *Apporter ce qui est nécessaire*135

– *Prendre du plaisir à recevoir son invité*138

– *La surprise plus que la perfection*140

Guide de prononciation du japonais 143

En résumé 145

Conclusion 147

AVANT-PROPOS À LA NOUVELLE ÉDITION

Les termes japonais que vous allez découvrir au cours des prochaines pages sont de véritables guides dans l'existence. Ces mots-concepts, je les ai moi-même compilés, et pourtant, il m'est souvent arrivé, sans même m'en rendre compte, d'arrêter d'appliquer les sagesses qu'ils contiennent. J'ai connu des périodes de difficultés professionnelles qui m'ont amené à faire des formations MBA, à créer plusieurs marques et à établir des stratégies complexes pour m'en sortir, mais c'est seulement quand je suis revenu aux bases et que j'ai recommencé à appliquer les règles évoquées aux chapitres Gambaru, Shinken et Muda que ma situation a commencé à s'améliorer.

De même, j'ai dû faire face à des problèmes de santé. Cela m'a incité à faire une reconversion et à me former en sciences médicales (biochimie et immunologie) auprès de prestigieuses universités (Harvard, Kyoto). Cela m'a entre autres permis de participer à un projet de l'agence d'aide publique au développement japonaise visant à former de jeunes médecins aux soins intensifs,

et j'ai fait de nombreuses conférences, parfois même dans des universités de médecine en face de nombreux chercheurs. Mais malgré tous mes efforts pour mieux comprendre le corps humain, ma santé s'est toujours très fortement dégradée lorsque j'oubliais pendant plusieurs mois les principes énoncés au chapitre Genki, Arigatou et Jiyu. J'ai pu vérifier encore une fois que la nature humaine est telle qu'il n'est pas possible de préserver sa santé sans prendre soin de son mental.

En lisant ce livre, certains conseils peuvent vous paraître banals. N'oubliez pas qu'ils sont inspirés par une culture qui a été façonnée par la pratique des arts martiaux. L'objectif d'un guerrier n'est pas d'être novateur. Peu lui importe de créer son propre style et d'être reconnu. Son objectif est d'être efficace pour survivre et protéger ceux qui lui sont chers. N'oubliez pas non plus qu'un enseignement, aussi profond qu'il soit, n'agit jamais comme un coup de baguette magique. Ce sont avant tout des exercices mentaux. Pour que votre vie change, il faut que vous les pratiquiez chaque jour et que vous vous en souveniez au moment où vous en aurez besoin.

Avec le recul, la sagesse japonaise m'a enfin permis de comprendre l'un des conseils que m'avait donné mon père quand j'étais adolescent. Après m'avoir appris à jouer aux échecs, il avait essayé

de m'enseigner le poker. Mais, comme j'étais bon aux échecs que je jugeais comme le moyen le plus efficace pour développer mon sens de la stratégie, je ne comprenais pas pourquoi je devais apprendre à jouer à un jeu de carte qui dépend en grande partie de la chance.

J'ai maintenant compris mon erreur. La vie n'est pas comme un jeu d'échec où chacun des joueurs possède les mêmes pièces au début de la partie. Les cartes du destin ne sont pas distribuées équitablement. Que ce soit au niveau de la santé, du statut social, de la sécurité (guerre et/ou catastrophes naturelles), certains sont nés avec plus de cartes en main que les autres. Il arrive aussi que, sans prévenir, la vie nous arrache de manière injuste certaines cartes qui nous avaient été données.

Cependant au poker, ce n'est pas toujours celui qui a le meilleur jeu qui gagne. La sagesse japonaise nous apprend à apprécier du mieux possible le jeu de l'existence et à mettre à profit les cartes dont nous disposons afin de pouvoir redonner du sens aux évènements qui surviennent dans nos vies.

Bonne lecture !

Nicolas Chauvat,
édition 2024

INTRODUCTION

Les obstacles, certaines personnes les maudissent en les accusant d'avoir entravé leur chemin vers le succès et leur avoir fait perdre leur joie de vivre, tandis que d'autres semblent les utiliser comme des points d'appui pour progresser. Aucune réussite ne se fait sans sortir de sa zone de confort, dit-on. Malheureusement, les périodes de changements sont souvent si difficiles qu'à force de frustrations, beaucoup d'entre nous finissent par entrer en conflit non seulement avec les autres, mais aussi avec eux-mêmes. Quelques personnes cependant, malgré les épreuves et les hostilités qu'elles rencontrent, sont capables de garder leur bonne humeur et continuent de progresser aussi bien économiquement qu'humainement. Qu'est-ce qui explique cette différence? La capacité à rester en harmonie avec le monde extérieur et avec notre monde intérieur est primordiale pour mener une vie enrichissante. Il ne s'agit pas de se forcer à devenir optimiste, mais d'apprendre à percevoir l'ordre derrière le chaos, les opportunités derrière les défis.

Le bonheur ne dépend pas uniquement de ce qui nous arrive, il repose surtout sur notre façon de réagir face à ces événements. Notre attitude au jour le jour détermine notre destinée. Lacan disait que l'inconscient est structuré comme un langage. Apprendre une langue étrangère nous permet d'appréhender une autre manière d'être au monde. Parfois seuls quelques mots suffisent pour changer notre vision des choses. Cet ouvrage se compose de dix termes du japonais courant, qui contiennent une grande partie de la sagesse d'une culture plusieurs fois millénaire. Elle fut et demeure une grande source d'inspiration pour de nombreux moines zen, des artisans de renom, des patrons de multinationales modernes et performantes ainsi que pour tous ceux qui ont compris que «réussir» passe d'abord par l'accomplissement de soi.

Faciles à mémoriser et appelant à des actions concrètes, les dix termes présentés dans ce livre permettront d'accroître de manière rapide vos capacités à faire face aux changements tout en restant en harmonie avec vous-même et les autres.

Règle d'or n° 1 :
GENKI

**(être en forme, l'énergie
originelle)**

L'art de rester en forme en préservant son énergie

« Ayez la volonté et la persévérance, et vous ferez des merveilles. »

(Benjamin Franklin)

Cette maxime peut sans doute séduire notre cœur, mais notre corps et notre esprit, eux, sont bien souvent trop épuisés pour continuer de se battre pour nos rêves. Rome ne s'est pas faite en un jour, dit-on. Pour réussir ce qu'on entreprend, il ne faut donc pas chercher la vitesse, mais la constance. Toutefois, plutôt que d'essayer d'augmenter notre niveau d'énergie, il est préférable de commencer par apprendre à utiliser à bon escient celle que nous avons en réserve.

Il y a des jours où l'on a l'impression que l'on pourrait conquérir le monde sans que rien ne puisse nous arrêter. Mais, il y a malheureusement tous les autres jours où se lever le matin nous paraît être un exploit, où la simple idée de faire du sport ou de préparer la cuisine nous semble une épreuve insurmontable ; ces jours si nombreux, où le fait de devoir se concentrer sur un rapport que l'on doit rendre ou une tâche que l'on doit accomplir,

deviennent une véritable torture. Lorsque nous nous laissons aller ainsi trop longtemps, notre motivation baisse durablement et notre vie semble nous échapper. Nous commençons petit à petit par culpabiliser pour notre manque de dynamisme. Certains prennent alors la décision de tout faire pour augmenter leur énergie et leur volonté. Ils redoublent pour un temps leurs efforts, mais malheureusement, la fatigue et la lassitude se font de nouveau sentir et leurs bonnes résolutions sont vite remplacées par les mauvaises habitudes. Après ce deuxième échec, beaucoup perdent confiance en eux et en leurs capacités à réussir ce qu'ils entreprennent. La culpabilité les conduit à penser qu'ils n'ont pas assez de ressources, alors qu'en réalité, le problème vient simplement du fait qu'ils ne savent pas comment préserver leur énergie et la gaspillent sans le savoir.

Les médecines chinoise et japonaise se basent sur le postulat que tous les êtres vivants sont animés par une force vitale appelée *ki*. Bien que le nouveau-né hérite de ce *ki* dès sa naissance, il ne pourra pas en créer de nouveau car toute chose qui vient à la vie est destinée à disparaître. Si nous ne pouvons pas créer cette énergie vitale, nous pouvons néanmoins la préserver. Au Japon, l'expression *genki* est utilisée pour demander à quelqu'un s'il va bien. *Gen* (元) signifie la source, l'origine,

et *ki* (気), l'énergie vitale. Être genki signifie donc qu'on se sent bien car notre *ki* est à son niveau naturel. Cela implique également que lorsqu'une personne ne se sent pas bien, c'est parce que son *ki* est trop dispersé. Par conséquent, si cette personne souhaite aller mieux, elle doit trouver la cause de l'épuisement de son *ki* afin de restaurer son dynamisme. Le *ki* est ce qui relie l'esprit et le corps, il est donc à la fois de nature matériel et psychique. Pour être genki, il faut donc faire attention à ce que l'on fait, mais aussi à ce que l'on pense. Il ne faut pas oublier qu'une grande partie de notre fatigue est d'origine nerveuse. Afin d'éviter d'épuiser inutilement nos ressources intellectuelles, émotionnelles et physiques, il existe trois grandes règles à respecter.

Apprendre à donner du sens à ce que l'on fait

Sur les chemins de l'accomplissement, les questions qui commencent par « pourquoi » nous font progresser plus vite que celles qui débutent par « comment ». Ainsi, avant d'essayer de développer un savoir-faire particulier pour réussir professionnellement, il faut comprendre que seule une réponse à la question « pourquoi faire » sera source d'épanouissement et nous permettra de persévérer sur le long terme.