

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 8 (1978)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Professeur d'arts de défense à 86 ans : Jeanne Liberman : "Nous sommes ce que nous pensons..."  
**Autor:** Gygax, Georges  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-829313>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

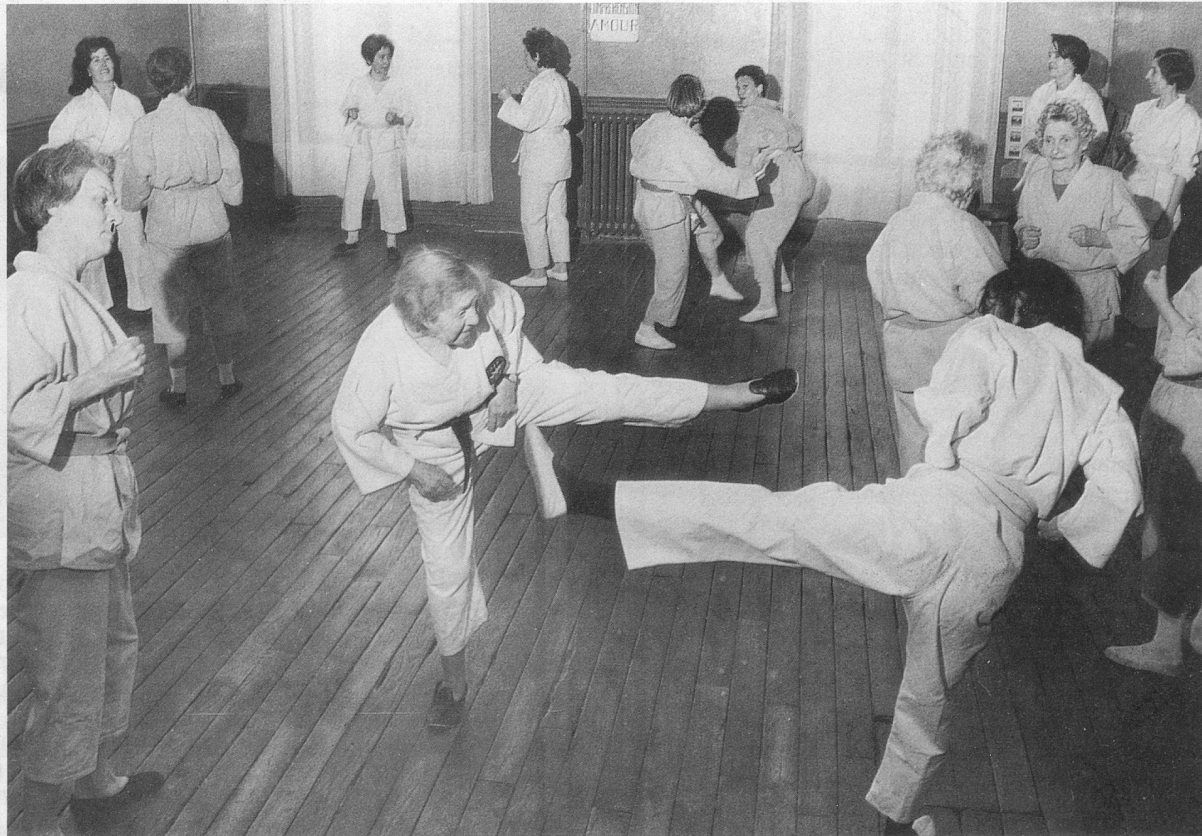
Professeur  
d'arts de défense  
à 86 ans

# JEANNE LIBERMAN

«*Nous sommes  
ce que nous pensons...*»

**V**ous trouverez **tout** dans mon livre... Ce livre vient de paraître. Edité chez Laffont, il porte un titre bourré d'espoir, de chaleur humaine et de vérité: «La vieillesse ça n'existe pas».

Un ouvrage passionnant que je suis en train de lire. Mais je n'en extrairai rien; ce serait superflu parce que le contact que j'ai eu avec Mme Jeanne Liberman, à Paris, m'a valu des révélations et des émotions qui suffisent largement à inspirer, à nourrir un article.



Jeanne Liberman (au centre): irrésistible!

## Ceintures noires

Jeanne Liberman, 86 ans. C'est déjà encourageant. Jeanne Liberman, veuve d'un grand pianiste, c'est encore mieux. Mais Jeanne Liberman, 86 ans, ceinture noire de judo, d'aïkido, de kung fu, et créatrice d'une méthode de «self défense»: c'est à n'y pas croire, c'est tout simplement fantastique. Plus que toutes ces performances où l'esprit occupe une place prédominante, c'est le regard de Jeanne Liberman qui m'a le plus parlé; c'est le rayonnement de sa pensée et le son de sa voix... Parce que cette dame dit exactement ce qu'il faut dire, pas un mot de trop, et ses élèves, en état de relaxation au cours de la leçon de yoga, reçoivent ces vérités essentielles comme des dons du ciel.

1 m. 54 et 48 kilos. Une fraîcheur de crocus, une tendresse de chaton. Une foi, un enthousiasme, une force intérieure, une puissance de pensée qui sont les signes de l'immortalité. Car Jeanne Liberman, qui nie la réalité de la vieillesse, se souvient de ses existences antérieures et elle sait ce que sera sa vie future. «La mort n'existe pas» dit-elle avec force. Nous y reviendrons.

Au 10 de la rue de Lancry, dans le X<sup>e</sup> arrondissement, Jeanne Liberman reçoit ses élèves le samedi dans une vaste salle qui lui sert de gymnase. Des élèves de tous les âges, de 17 à 76 ans. Au fond de la salle vide et nue, une pancarte invite au silence, à la tolérance, à la compréhension, à l'amour. C'est la base de tout. Et les élèves le savent bien, qui pénètrent en ces lieux avec respect et avec des sentiments d'adoration pour ce professeur que tout le monde appelle «Maître». C'est que si le Maître dispense un enseignement précieux, vital, s'il sait par son seul regard imposer discipline et recueillement, il sait aussi s'attendrir sur un progrès. Une caresse sur la joue est un encouragement reçu avec émotion. Dans le silence qui entoure les exercices, le Maître va de l'une à l'autre, corrigeant inlassablement et prouvant que TOUT est possible à qui le veut profondément. Ce qu'on apprend ici est sérieux. La concentration, la relaxation, la maîtrise de soi qui constituent la base de tout «art de défense» efficace. Des centaines de dames — les élèves mâles sont peu nombreux — doivent leur sécurité, voire leur vie, à leur Maître. Parmi elles beaucoup de dames âgées. Nombreux sont à Paris et en banlieue les voyous à l'avoir expérimenté. Présence d'esprit, vitesse d'exécution (cela devient instinctif), précision du geste, souplesse: le vaurien mord la poussière. Il y a, à Paris et environs, de redoutables «mémés» qu'il vaut



Des élèves de tout âge.

mieux laisser en paix... Cela, elles le doivent, ainsi que leur clarté intérieure, leur équilibre psychique et physique, à Jeanne Liberman. Attaques de dos, de face, étranglement de face, lutte au sol... Il suffit d'un rien. Exemple: le Maître, à ma demande, attrape entre deux doigts le poignet menaçant que je tends vers lui. Je vacille, l'équilibre m'abandonne. 86 kilos face à 47...

## Une révélation à 7 ans

Jeanne Liberman est née à Limoges le 24 février 1882. Mise en nourrice dans le Midi, elle quitte la France à 5 ans et grandit en Angleterre d'où elle ne reviendra que 17 années plus tard. Elle voulait devenir religieuse, mais une bonne sœur l'en dissuada. «Alors, dit-elle, je me suis demandé ce que j'allais faire. Ma mère m'a donné un peu d'argent pour aller en Espagne apprendre la langue. Puis j'ai travaillé dans une banque et je me suis mariée. Je savais que j'avais des dons. La révélation m'en avait été faite quand j'avais 7 ans. Par la pensée et l'imposition des mains je réussissais à éliminer des souffrances. J'ai développé ces dons par le travail, la concentration; j'ai étudié les philosophies d'Extrême-Orient,



«Je suis ce que je pense...»

et lors de mes séjours en Inde et au Japon j'ai eu la chance de rencontrer des «guides» qui m'ont amenée à la connaissance de moi-même, à la maîtrise de ma pensée et de mon corps. Sur la foule de «guides» qui se prétendent tels, cinq ou six méritent ce titre. Ceux-là, je les ai connus. Ils m'ont transformée... J'ai commencé le judo à 63 ans. Trois années plus tard j'étais



ceinture noire. A 72 ans j'étais ceinture noire d'aïkido. Puis j'ai étudié le kung fu, et là aussi je suis devenue ceinture noire...

»C'est mon maître spirituel intime qui m'a poussée sur le chemin que j'ai suivi. A 63 ans, il m'a ordonné de me rendre à la rue des Martyrs, dans un immeuble déterminé. C'était une école de judo! Ma destinée était désormais tracée.

»Actuellement ma vie est plus active que jamais auparavant. Il y a mes leçons du samedi. La semaine, je reçois beaucoup de gens qui souffrent. On me demande mon aide, on vient pour parler... Le seul fait de parler et d'être écouté constitue une médecine miraculeuse... Je suis veuve depuis quelques années, mais mon mari ne m'a pas quittée: il est toujours avec moi. Je crois aux existences succes-

passé est mort. Pourquoi vouloir réveiller un cadavre? L'avenir c'est maintenant, c'est la minute à venir...»

#### «Je suis ce que je suis»

La leçon de yoga commence. Silence total. Couchées sur des tapis, les élèves sont en état de relaxation. Assis au fond de la salle, le Maître observe. Une petite statue aux yeux transparents, lumineux. Les minutes passent. Rien ne bouge. Soudain, douce et ferme, la voix du Maître, lentement, très lentement, rappelle les vérités premières: «La toute-puissance est le calme. Ce que nous sommes intérieurement, la connaissance de soi-même est seule à compter. Je veux être le maître absolu de mes pensées afin qu'il n'y ait aucun désordre en moi. Les bavardages intérieurs sont plus nuisibles que les extérieurs. Il faut s'observer objective-

ment. Je suis ce que je suis et si je ne me plais pas intérieurement je dois changer, il m'appartient de changer. Moi seule existe... Faire son propre travail et non celui des autres... Le yoga amène à rectifier l'état intérieur. C'est difficile. L'état extérieur, c'est facile. Nous sommes sur cette terre en apprentissage de la vie future. Seule la minute présente est valable. Il ne faut pas la gaspiller. Une fois passée elle est perdue. Il faut comprendre, et comprendre c'est sentir intérieurement, avec son cœur et son âme. Le yoga nous invite à la connaissance de soi: avec l'âme et le cœur... Je suis ce que je pense... Cela permet d'accéder à l'état de béatitude intérieure. Je dois me plaire intérieurement... Nous nous limiterons aujourd'hui à trois mouvements. Et rien d'autre: pour atteindre à la perfection. Le corps n'est pas le maître. Il n'est que le serviteur de l'esprit. Pensez-y! Voilà, mes enfants: ce sera là la méditation de cette semaine...»

Les arts martiaux ou arts de défense, parfait! Ils sont à la portée de presque tous, quel que soit l'âge. Pour le bien-être et la sécurité. Mais Jeanne Liberman donne beaucoup plus à ses élèves. Et cela, ça ne s'explique pas...

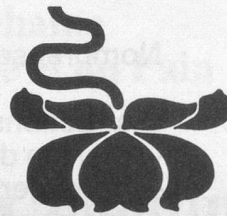
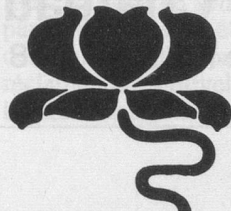
Georges Gygax

Photos: Yves Debraine



sives. Je me prépare à ma vie future, et je me rappelle de mes existences passées... Comme je l'explique dans mon livre, la vieillesse n'existe pas. Il me semble que je le prouve, non? Si je pensais que je vieillissais, je vieillirais. Tout est dans la pensée. Nous sommes ce que nous pensons. Je ne pense jamais à la fatigue. N'y point penser est reposant! Et on perd tant de temps à toujours désirer quelque chose... La minute qui passe est merveilleuse. Le

Simplement des élèves qui apprennent l'art de se défendre et tout ce que cela comporte.



Des «mémés bagarreuses»?

