

Zeitschrift:	Macolin : revue mensuelle de l'École fédérale de sport de Macolin et Jeunesse + Sport
Herausgeber:	École fédérale de sport de Macolin
Band:	42 (1985)
Heft:	2
Artikel:	Le combat ritualisé dans le sport est-il un moyen de contrôler son agressivité? : Réponse donnée par le judo
Autor:	Santschi, Andreas
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-998520

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: 29.01.2026

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

Le combat ritualisé dans le sport est-il un moyen de contrôler son agressivité?

Réponse donnée par le judo

Andreas Santschi
Traduction: Marianne Weber

Andreas Santschi est maître de judo diplômé de l'Association suisse de judo et budo (ASJB). Il est en outre étudiant en pédagogie à l'Université de Berne où il a choisi le judo comme thème d'un travail de séminaire. (Y.J.)

Agression et violence sont des phénomènes courants dans le domaine du sport. L'initiative de l'ASS en faveur du fair play a permis au grand public de prendre conscience de ce danger. Les opinions divergent considérablement en ce qui concerne les rapports qui peuvent exister entre le sport et l'agressivité: certains considèrent que le sport permet de s'en libérer; pour d'autres, il s'agit tout bonnement d'une manifestation camouflée.

Tous ceux qui croient aux valeurs positives du sport, et surtout ceux qui l'enseignent, devraient avoir à cœur de résoudre cette controverse.

Le judo: un sport pour agressifs et complexés?

On vante souvent les mérites du judo, qui permettrait de se débarrasser de façon inoffensive et utile de son trop-plein d'agressivité. Par lui, on apprend à se défendre et même à vaincre un plus costaud que soi. Rien d'étonnant donc si parents, psychologues, médecins et enseignants s'efforcent de le faire pratiquer par leurs enfants, par les plus coléreux, mais aussi par les craintifs et les timides, les premiers pour les libérer de leur surplus d'énergie, les seconds pour leur apprendre à se défendre.

Le judo, moyen de résoudre les conflits basés sur la violence, moyen aussi d'exercer un contrôle sur le potentiel d'agressivité!

Cette conception présuppose deux hypothèses:

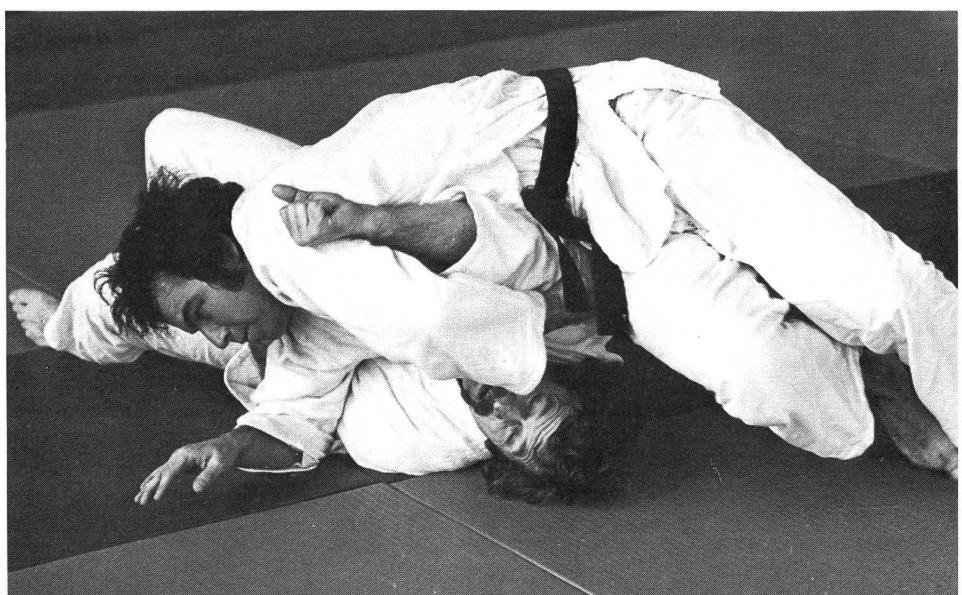
- Le judo permet d'apprendre à se comporter, à bon escient, de façon agressive
- Le judo est une forme de combat ritualisé qui permet à l'individu de se libérer d'une partie de son agressivité et de réduire ainsi ses réactions violentes et antisociales (catharsis).

Mais ces hypothèses sont-elles confirmées par la réalité? Est-il vrai que l'extériorisation dirigée d'une énergie agressive a pour effet de réduire d'autres manifestations de violence? Si c'est bien le cas, le judo représente-t-il vraiment une forme d'agression, et quelle sera alors son influence sur les enfants craintifs et sur les coléreux? Comment le maître de judo devra-t-il se comporter dans tous les cas?

En tentant de répondre à ces questions, j'espère pouvoir mieux informer parents, enseignants et adeptes du judo sur les qualités éducatives de ce «sport» et, ainsi, mieux faire prendre conscience aux maîtres et aux entraîneurs de leur grande responsabilité en la matière.

Le sport est-il un exutoire? La catharsis ou, de la tragédie grecque au sport des temps modernes

Selon Aristote, la catharsis est un effet de «purification» que produit sur les spectateurs la représentation dramatique, en permettant aux passions de s'épancher sur des objectifs fictifs. Cette expression s'utilise, par extension, pour désigner la thérapie psychanalytique qui consiste à rappeler à la conscience un souvenir, une idée dont le refoulement est cause de troubles mentaux, de façon à en débarrasser le sujet (Larousse). Aujourd'hui, la catharsis se rapporte généralement à l'agression. Elle signifie que la motivation agressive peut provenir, soit d'un acte agressif direct face à un événement contrariant (répondre à la violence par la violence) ou face à une per-



Décharge d'agressivité, mais contrôlée. (Sur le dos, Eric Hänni.)

sonne ou à un objet de substitution, soit d'un exemple d'agression vécue par l'observation directe ou par l'intermédiaire des media.

La croyance très répandue que le sport représente un moyen de se décharger de son agressivité – cela concerne surtout les sports de combat – a été lancée par les théories du comportement de Konrad Lorenz.

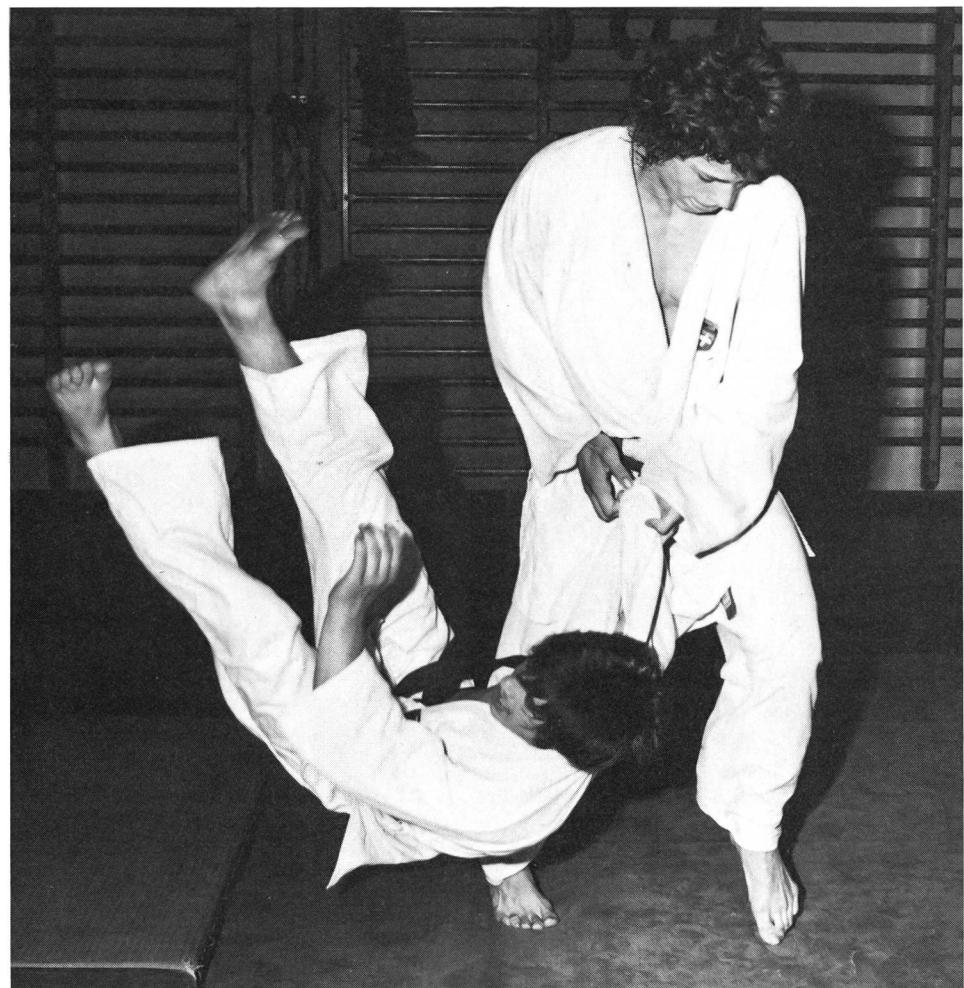
Se décharger de son agressivité par le sport

Lorenz définit l'agressivité comme étant un «instinct de combat inné chez les humains aussi bien que chez les animaux», un instinct qui a pour effet de recharger constamment l'organisme, d'où le besoin de «décharge» périodique.

Mais le comportement agressif ne se manifeste pas à chaque fois qu'il y a trop d'énergie emmagasinée. Il lui faut, pour ceci, une stimulation, une excitation adéquates.

Si l'instinct d'agression ne peut pas se satisfaire assez vite, il croît en intensité et cherche n'importe quel «objet» pour épancher son trop-plein. En même temps, le sujet devient toujours plus sensible aux stimulations qui peuvent engendrer la contrariété et il est prêt à exploser pour un rien! Il s'agit, dans ce cas, d'actes accomplis spontanément, aveuglément et sans excitation visible. Ces «explosions» de violence spontanées sont toujours dangereuses. Selon Lorenz, l'homme manque d'un «frein» biologique suffisamment efficace pour l'empêcher d'agresser ses congénères, voire de les tuer. En outre, la «sélection naturelle», telle qu'elle régnait au sein de l'humanité dans les temps les plus reculés, est peut-être bien la cause de l'exacerbation de cet instinct de violence, qui est toujours présent dans l'homme d'aujourd'hui mais ne trouve plus actuellement de «soupape» appropriée pour se libérer. Les conséquences des déchaînements agressifs sont dévastatrices et terrifiantes. Il est indispensable, donc, de trouver comment canaliser ces pulsions violentes pour les rendre inoffensives. Le sport serait, selon Lorenz, le moyen idéal pour opérer une catharsis, car:

- Dans le sport, les énergies agressives se reportent sur un objet de substitution et se libèrent sur lui
- Les énergies agressives sont «sublimées», le sportif les investissant dans une performance non forcément agressive en soi, mais à laquelle il donne une signification symbolique de substitution suffisamment efficace
- Les énergies agressives sont canalisées par des activités motrices qui ressemblent à des comportements agressifs, à la différence près que, dans ce cas, l'objet direct fait défaut. Ce phénomène correspond très bien à la notion populaire du déroulement.



Un bon exemple d'application de la «voie souple».

D'après Lorenz, le sport n'est pas «seulement» un moyen de «lâcher du lest» en libérant l'agressivité accumulée; il a aussi un rôle social à jouer, à savoir de rapprocher les êtres et les peuples. Il permet, en effet, aux sportifs d'innombrables nations de faire connaissance et de partager une passion commune.

Le sport, source d'agressivité

Comme on l'a dit, la croyance en l'utilité du sport pour provoquer une catharsis s'est répandue largement dans le grand public grâce à Lorenz. Ce mode de déroulement est également exploité par la pédagogie. Il ne fait pourtant pas l'unanimité: la théorie de l'apprentissage et la psychologie de la motivation, en particulier, avancent des arguments de poids pour le réfuter.

Le comportement agressif est fortement lié à l'instinct, c'est une chose acquise, mais il dépend partiellement aussi d'un facteur biologique, génétique, donc héréditaire. Il n'empêche que la théorie de l'instinct est souvent mise en cause par le fait qu'il n'y a pas de preuves scientifiques de l'existence de «centres d'agression» à partir desquels l'agressivité s'exprimerait de façon rythmique et spontanée. De plus, l'agressivité est un phénomène complexe, qu'on ne saurait expliquer à l'aide d'une

seule source de motivations intérieures. L'hypothèse qui voudrait que les causes internes de comportements aussi divers que les gestes et les actes de violence soient moins complexes que leurs effets paraît peu crédible.

Si l'instinct d'agression n'existe pas, pourquoi faudrait-il des «soupapes de sûreté»?

L'activité sportive conduit-elle vraiment à une catharsis, c'est-à-dire à un affaiblissement progressif des motivations d'agressions? Une observation détaillée de ce qui se passe dans le sport suggère plutôt le contraire! Tous les pratiquants, de même que les spectateurs un peu intéressés au phénomène de l'agression, sont souvent témoins – directement ou par l'intermédiaire des media – de scènes de violence engendrées par le sport. Il est donc indéniable que le sport peut provoquer, et même favoriser, un comportement agressif. On peut pourtant se demander si, dans certaines

Tout sportif actif est confronté presque quotidiennement à des actes de violence et à des situations de conflits. Quant aux spectateurs, ils en sont fréquemment les témoins, sur place ou par l'intermédiaire des media.

nes conditions du moins, il n'exerce pas également un effet lénifiant. Kornadt a tenté d'expliquer ce phénomène par sa théorie des motivations. Il dit en substance que l'agression est une action motivée, qui se différencie d'un autre comportement par la structure spécifique de son objectif. Le but d'une agression est de porter préjudice à autrui ou de le blesser et/ou d'éliminer, par un acte violent, les sources d'une frustration. Kornadt distingue aussi l'agression de l'agressivité: celle-ci serait basée sur un système de motifs individuels ressemblant plutôt à une prédisposition de comportement, qui dépendrait de l'interaction entre la personne et son environnement, tandis que l'agression, acte motivé, peut être le produit de l'agressivité. Dans ce cas, la

ou de culpabilité, le comportement agressif aura plutôt tendance à être «freiné». Cette conception correspond tout à fait aux déductions de Bandura et d'autres théoriciens, qui prétendent que la catharsis engendrerait plutôt – si l'on se fonde sur les principes de l'apprentissage par le modèle ou par le succès – une augmentation de l'agressivité et un apprentissage de la violence.

Ainsi, l'explication de l'agression par la théorie de l'instinct, que nous donne Lorenz, et son hypothèse de l'effet de catharsis produit par le sport perd de sa crédibilité. Selg va même jusqu'à déconseiller vivement la pratique des sports agressifs et surtout des sports de combat, que d'autres encouragent.



Des voies du Zen au Kyudo en passant par la feuille de bambou.

personne cherche à éviter des émotions négatives ou à en provoquer de positives. Lorsque le but est atteint, le changement d'émotions souhaité se produit et le système se «relâche». C'est ce processus de diminution d'intensité que Kornadt appelle catharsis. Kornadt a contrôlé par l'expérience qu'elle ne se produit que lorsque le but de l'agression est atteint et reconnu comme tel. Une chose est particulièrement importante: les expériences de substitution d'agression ou d'un besoin symbolique de satisfaire une quelconque fantaisie ne sont pas en mesure d'engendrer une catharsis!

En fait, seule l'agression totalement «réussie» (je voulais «passer ma colère» sur quelqu'un, et je l'ai fait!) apporte, à celui qui la commet, ce sentiment de relâchement souhaité, et cette baisse de tension qu'est la catharsis. L'individu concerné éprouve alors une sensation agréable, que le subconscient enregistre comme telle, et qui influencera, dans d'autres occasions analogues, le comportement, ce qui donne lieu à une sorte d'escalade.

Tout au contraire, lorsque l'agression n'a pas «réussi», ou lorsqu'elle est suivie d'une punition ou d'un sentiment de regret

cas, de l'application des règles propres à un sport bien précis. Le judo impose des normes à ses adeptes. On peut considérer qu'il y aurait agression si l'un des deux adversaires ne respectait pas les règles fixées, et s'il portait ainsi atteinte à l'intégrité physique ou morale de l'autre. Un combat de judo se termine par la victoire de l'un des combattants, et par la défaite de l'autre. Mais tous deux ont pour but de gagner! Il pourrait donc y avoir, en effet, comportement agressif, car aucun ne veut se soumettre volontairement à l'autre.

Un combat de judo pourrait être compris comme situation de conflit, si l'on considère que deux personnes se battent uniquement pour la victoire, et qu'il ne peut y avoir qu'un seul vainqueur!

C'est justement pour éviter toute dégradation sur ce point qu'un article du règlement prévoit des sanctions contre toute action, volontaire ou non, susceptible de causer du tort à l'adversaire. Un judoka agressif est donc désavantagé et il aura même de la peine à trouver un partenaire d'entraînement. Par ailleurs, faire preuve d'agressivité implique un manque de contrôle de soi: l'agression est liée à un état d'énervernement, exprime des émotions comme la colère, la crainte, la haine, le désir de victoire à tout prix, autant d'états d'âme qui ne correspondent pas à l'esprit du judo. A long

L'agression est toujours liée à un état d'excitation intérieure intense, à des émotions comme la colère, la peur, la haine, la rage, ainsi qu'à un besoin «maladif» de domination.

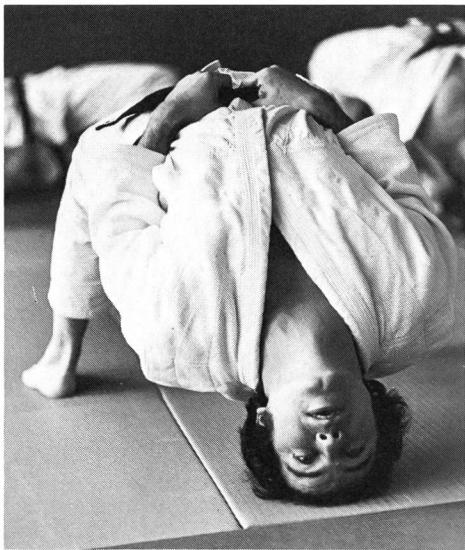
Le judo est-il un sport agressif?

Le fait qu'il faille rejeter la théorie de l'instinct, en matière d'agression, et le modèle de catharsis qui en découle signifie-t-il qu'il faille aussi refuser, pour des raisons pédagogiques, de pratiquer les sports de combat? Cette attitude impliquerait qu'ils sont essentiellement de caractère agressif. Mais, pour le prouver, il faudrait d'abord préciser la nature des comportements agressifs: selon Selg, «il y a agression lorsqu'une personne est lésée (dans le sens le plus large du terme), blessée, détruite, anéantie dans son intégrité, par des formes de comportement engendrant la peine, la douleur, la colère, la vexation, la brimade». On serait donc tenté de dire qu'un combat de judo est une suite ininterrompue d'agressions, puisqu'il s'agit d'attaquer un adversaire – et de lui résister – afin de l'empêcher de gagner le combat. Un tel raisonnement serait par trop simpliste. En fait, avant de parler d'agression dans le judo, il faudrait d'abord préciser la signification des notions de «préjudice»: un judoka qui essaie de renverser son adversaire ne lui porte effectivement aucun préjudice, ni ne le blesse! Il s'agit simplement, dans ce

terme, l'agression – qui porte préjudice à l'adversaire et, de ce fait, est sanctionnée – freine également, à coup sûr, la progression du judoka. A mon avis, il est donc insoutenable de prétendre que le judo – ou les sports de combat – favorisent l'agression.

Nous avons dit que, dans le sport, le garde-fou de l'agression était formé par des règles précises, qu'il s'agit de respecter. Il faut pourtant ajouter, si l'on veut maintenir l'affirmation que le judo n'est pas source d'agression, que ces règles doivent également se justifier sur le plan pédagogique. On en jugera en considérant d'un peu plus près ce qu'est la «voie souple».

Les règles que respectent les judokas doivent pouvoir se justifier pédagogiquement.



Musculation dans la... concentration.

Le judo, un combat contre l'agression

Comme plusieurs autres arts martiaux dé-signés par la particule «Do», le judo appartient aux «voies du Zen». Il faut se reporter aux traditions spirituelles du Japon pour bien comprendre le sens et les objectifs de la «voie souple». En réalité, toutes les «voies du Zen» mènent au but suprême: une vie en pleine harmonie avec soi-même et avec le monde extérieur.

On s'en approche pas à pas, en suivant la «voie» indiquée («Do») qui mène à la parfaite harmonie. En fait, la «voie» et le «but» se confondent. Pour Jigoro Kano, fondateur du judo moderne, la «voie» représente «l'application optimale de toutes les énergies». Le judo doit donc intégrer ce principe dans l'étude de l'attaque et de la défense, et en faire un objet d'exercice. Si l'on veut l'appliquer avec succès, il faut être capable de prendre conscience des forces actives et des forces passives qui sont en nous, en notre partenaire (adversaire) et dans l'univers. L'aspect primordial est donc celui d'une perception correcte de la réalité. C'est à cette conception que se rapporte la signification du «Ju», la «souplesse» et ses rapports avec la tradition japonaise et chinoise. Le 1er Ging, ouvrage chinois des transformations, nous présente une interprétation de la «souplesse» qui rejoint l'idée de Kano. «Sun», le 57e signe, symbolise la «souplesse» par l'image du vent ou du bois. Le vent s'adapte toujours aux circonstances et a de ce fait une action pénétrante. Seul celui qui vit selon le principe de la «voie souple» est capable de se comprendre soi-même et d'appréhender le monde dans sa réalité profonde.

Le judoka doit essayer d'être en contact direct – et en accord – avec soi-même et avec son environnement.

Le judoka doit essayer d'être en contact direct – et en accord – avec soi-même et avec son environnement. Il représente, dans son intégralité, une sorte d'organe de perception, mais fait aussi partie, uni à la situation dans laquelle il se trouve, de «ce qui est perçu»!

Il est «imprégné de conscience», dit Tiwald. S'il veut être à même de percevoir la plus petite modification, le judoka doit être détendu intérieurement et extérieurement. Sa concentration doit être fixée sur chaque mouvement. Celui qui apprend de la sorte à «sentir» les énergies réelles et potentielles parvient à les dominer et à les utiliser de façon optimale. L'homme ne peut pas vivre replié sur soi-même et trouver, malgré tout, un sens enrichissant à sa vie. Il en va de même du judoka, qui reconnaît que ses partenaires d'entraînement, ses adversaires de combat, ses congénères en général et l'Univers, sont indispensables au développement de sa personnalité et de son «art». Il apprend ainsi à les respecter. Le judo devient donc une occasion de rencontre avec soi et avec les autres! Le combat, dont le sens premier est lié à l'acte d'agression pour la domination ou de défense pour la survie est devenu progressivement une lutte rituelle, opposée à l'utilisation de toute violence.

Sur la «voie souple», le judoka apprend à mieux se connaître, à comprendre et à estimer ses partenaires.

Conséquences pédagogiques

A cet égard, nous pourrions reprendre la conception de Mathys, qui dit que les arts martiaux japonais «n'ont pas de but en soi, mais par leur cérémonial précis, contribuent à amener l'homme à agir selon le code moral tout en favorisant son intégration dans l'Univers». Toutefois, à voir ce qui se passe réellement dans le judo tel qu'il est pratiqué actuellement, nous som-

mes portés à avoir des doutes. Nous sommes frappés, en effet, par la manière opiniâtre et dure de combattre des judokas d'élite – et même des écoliers – dont le but suprême pourrait être d'obtenir une victoire, une médaille! Quelles sont les causes de cette transformation négative? Anzawa, l'un des plus grands maîtres japonais du tir à l'arc répond: «Tout entraînement qui néglige l'esprit de la voie peut contenir la violence.» Ce que l'on pratique et «vend» aujourd'hui sous l'appellation de judo n'a souvent plus rien de commun avec la «voie souple», telle que la concevait son initiateur, Jigoro Kano. L'avidité de «performance» et la recherche négative du «prestige» ont envahi le judo, le dépouillant de ses principes spirituels élevés. Le judo a été dégradé par le souci de la réussite et de l'argent à gagner, et par l'adoration vaniteuse du corps.

A qui la faute? A mon avis, en premier lieu aux enseignants, car ce sont eux qui expliquent, forment, corrigent; ce sont eux qui dirigent l'entraînement! Ce que l'élève sait du judo, c'est avant tout à son maître qu'il le doit. Celui-ci doit donc accentuer l'importance des principes philosophiques de cet art martial. La connaissance de la «voie souple» – où entrent tolérance, servabilité, compréhension pour l'autre – permet au judoka de mieux se connaître et de mieux estimer ses partenaires. Comme il sait mieux se dominer, il se sent également plus à l'aise en société et gagne, ainsi, la confiance d'autrui.

Mon expérience de professeur de judo m'habilite à affirmer qu'il peut aider les anxieux à combattre leurs craintes irrationnelles ou leur timidité maladive, et les agressifs à tempérer leurs instincts batailleurs.

Le maître de judo, s'il veut éduquer ses élèves dans la voie pure et traditionnelle de l'art, doit rester lui-même un élève, toujours prêt à s'inspirer des grands principes. «La meilleure éducation est celle qui ne se limite pas à transmettre des connaissances, mais qui nous apprend à vivre en harmonie avec toutes choses» (Tagor). ■



Une phase du cérémonial propre aux arts martiaux japonais.