

Des siècles pour un combat

Liang Ren-Wei

27/01/2026

Table des matières

Introduction	7
Chapitre 1 : Voir le monde comme un champ de pratique	22
1.1- Le vrai sens du mot « Kung-Fu »	22
1.2- Pourquoi le Kung-Fu parle si bien au monde moderne	23
1.3- Voir le travail comme un terrain d'entraînement . .	25
1.4- Les relations comme un dojo à ciel ouvert	27
1.5- La société comme un grand tatami mouvant	30
1.6- Réinterpréter les « difficultés » comme des exercices	32
1.7- Qu'est-ce que ça change, concrètement, de voir le monde comme un champ de pratique ?	34
1.8- Comment commencer sans ajouter une couche de pression	35
Chapitre 2 : Le temps long contre la tyrannie de l'instant	36
2.2- Le temps du Kung-Fu : progression lente, réelle transformation	36
2.3- L'illusion des raccourcis dans la vie moderne	37
2.4- Le temps long comme protection contre le chaos .	37
2.5- Appliquer le temps long sans pratiquer le Kung-Fu	37
2.6- Sortir de la tyrannie de l'instant au quotidien . . .	37
Chapitre 3 : La discipline comme liberté, pas comme prison	37
3.2- Ce que j'ai appris en répétant le même geste des milliers de fois	37
3.3- La discipline extérieure contre la discipline intérieure	37

3.4- Discipline et surcharge mentale : faire moins, mais le faire vraiment	37
3.5- Discipline, ego et pression de performance	37
3.6- Discipline et identité : qui tu deviens en faisant ce que tu fais	38
3.7- Comment construire une discipline qui respecte ta vie réelle	38
3.8- La discipline qui libère : quelques repères pour conclure	38

Chapitre 4 : L'ego, cet adversaire intérieur 38

4.2- Le combat comme miroir de l'ego moderne	38
4.3- Comparaison : l'arène sans fin	38
4.4- Image de soi : le costume qui colle à la peau	38
4.5- Besoin de reconnaissance : quand l'ego réclame son salaire	38
4.6- Se battre contre son ego ou s'entraîner avec lui ?	38
4.7- S'inspirer de la posture du pratiquant	39
4.8- Utiliser les conflits comme terrain d'observation	39
4.9- Redéfinir ce que veut dire "gagner" à l'intérieur	39
4.10- Cohabiter avec l'ego : une pratique quotidienne	39

Chapitre 5 : Gérer la pression comme on gère un assaut 39

5.2- Ce que fait la pression à ton corps et à ton esprit	39
5.3- Respirer sous l'assaut : ce que le combat apprend au bureau	39
5.4- S'ancrer : quand tout va trop vite autour de toi	39
5.5- Garder la lucidité : voir clair même quand ça frappe de tous les côtés	39
5.6- Deadlines : transformer l'urgence en rythme gérable	40
5.7- Conflits au travail : ne pas confondre attaque et impact	40
5.8- Surcharge émotionnelle et décisionnelle : quand ton cerveau devient un dojo overcrowded	40
5.9- Prendre l'habitude de se recentrer dans l'action	40
5.10- Intégrer la pression comme un entraînement	40

Chapitre 6 : Douceur et fermeté : l'art d'être souple sans se renier 40

6.2- Ce que douceur et fermeté veulent vraiment dire	40
6.3- Ce que le corps sait déjà : alterner tension et relâchement	40
6.4- Dire non sans se couper : l'art du blocage juste	41

6.5- Négocier sans s'effacer : changer de position sans perdre son axe	41
6.6- Rester ouvert dans un monde polarisé	41
6.7- Retrouver tes propres critères : quand céder, quand tenir	41

Chapitre 7 : Le corps comme boussole dans un monde trop mental 41

7.2- Le corps comme outil de perception du réel	41
7.3- Le corps comme système d'alerte précoce	41
7.4- Le corps comme régulateur émotionnel	41
7.5- Le corps comme appui pour décider	41
7.6- Comment réapprendre à habiter ton corps, concrètement	42

Chapitre 8 : Les conflits comme occasions de clarification 42

8.2- Ce que le combat m'a appris sur le conflit	42
8.3- Passer de la logique de destruction à la logique de clarification	42
8.4- Clarifier les besoins cachés derrière les attaques	42
8.5- Poser des frontières claires sans agressivité	42
8.6- Le conflit comme miroir de tes propres zones floues	42
8.7- Quand faut-il se retirer du conflit ?	42
8.8- Intégrer une autre façon d'habiter le conflit	42

Chapitre 9 : Stratégie, posture et tactique dans la vie quotidienne 43

9.2- Stratégie : savoir où tu veux vraiment aller	43
9.3- Posture : comment tu te tiens dans le chaos	43
9.4- Tactique : ce que tu fais, ici et maintenant	43
9.5- Articuler stratégie, posture et tactique dans ta carrière	43
9.6- Appliquer cette grille aux projets et aux engagements	43
9.7- Tenir dans la durée : la cohérence plutôt que la perfection	43

Chapitre 10 : Le maître intérieur plutôt que le gourou extérieur 43

10.2- Pourquoi on cherche des maîtres partout	43
10.3- Le rôle du maître dans le Kung-Fu traditionnel	43
10.4- Quand le maître devient un gourou	44
10.5- Pourquoi déléguer ton autorité intérieure te fragilise	44

10.6- Qu'est-ce que j'appelle le "maître intérieur" ? . . .	44
10.7- Comment le Kung-Fu entraîne le maître intérieur .	44
10.8- Repérer tes "gourous invisibles" du quotidien . . .	44
10.9- Construire un rapport sain à l'autorité	44
10.10- Exercice de regard : où est ton maître intérieur aujourd'hui ?	44
10.11- Quand le maître intérieur te contredit	44
10.12- Apprendre à t'appuyer sur toi... sans t'enfermer en toi	44
10.13- Devenir ton propre maître... sans renoncer aux autres	45

Chapitre 11 : S'inscrire dans une lignée à l'ère des identités liquides 45

11.2- Identités liquides : pourquoi tu te sens parfois sans ancrage	45
11.3- Qu'est-ce qu'une lignée, en pratique, quand on n'est pas dans un temple Shaolin ?	45
11.4- Toi, tu es déjà dans des lignées (même si tu ne les as jamais nommées)	45
11.5- Choisir ses appartenances au lieu de les subir . .	45
11.6- Assumer ses valeurs au lieu de les cacher derrière des mots vagues	45
11.7- Ce que tu transmets, même si tu n'as pas d'enfants	45
11.8- Rompre avec certaines lignées sans rompre avec soi	46
11.9- Créer sa propre lignée : tu as le droit de com- mencer quelque chose	46
11.10- S'inscrire dans une lignée sans s'enfermer dans un clan	46
11.11- Comment repérer, aujourd'hui, la lignée que tu veux vraiment servir	46
11.12- Habiter le temps long : penser déjà aux généra- tions qui ne te connaîtront pas	46
11.13- Vivre comme un pratiquant au milieu des iden- tités qui changent	46

Chapitre 12 : L'entraînement invisible : construire son rituel dans le chaos 46

12.2- Pourquoi tu es épuisé avant même de commencer	46
12.3- Ce que le Kung-Fu m'a appris sur les rituels . . .	47
12.4- Un rituel n'est pas une performance	47
12.5- Trois moments-clés pour un entraînement invisible	47
12.6- Comment choisir ton premier rituel	47

12.7- Gérer les jours ratés comme un pratiquant	47
12.8- Quand le chaos augmente, simplifie	47
12.9- Faire de ta journée un champ de micro-entraînements	47
12.10- Le rituel comme fil rouge de ton identité	47

Chapitre 13 : La victoire sans vaincu : redéfinir ce que veut dire ‘gagner’ 48

13.2- La logique cachée derrière ta définition de la réussite	48
13.3- En Kung-Fu, la victoire n’est pas ce que tu crois .	48
13.4- La victoire intérieure : cohérence, constance, respect	48
13.5- Le travail : arrêter de “gagner” en perdant ta vie .	48
13.6- Relations, conflits, discussions : gagner sans écraser	48
13.7- L’ego : celui qui veut absolument qu’il y ait des perdants	48
13.8- Accepter la défaite sans se perdre	48
13.9- Tu gagnes vraiment quand tu peux te regarder en face	48
13.10- Pratiquer la victoire sans vaincu dans la vie de tous les jours	49

Chapitre 14 : Habiter le monde comme un pratiquant, pas comme un consommateur 49

14.2- Ce que veut dire “pratiquer” dans la vie de tous les jours	49
14.3- Comment le Kung-Fu change ta façon de regarder le monde	49
14.4- Passer de “qu’est-ce que je prends ?” à “qu’est-ce que je travaille ?”	49
14.5- Reconnaître les réflexes de consommateur en toi .	49
14.6- Choisir quelques terrains de pratique plutôt que tout disperser	49
14.7- Transformer les micro-gestes du quotidien en entraînement	49
14.8- Utiliser ce que tu achètes au lieu d’acheter ce que tu n’utilises pas	50
14.9- Être présent dans les relations plutôt que les consommer	50
14.10- S’engager dans le réel : accepter la friction . . .	50
14.11- Relier ta pratique à quelque chose de plus grand que toi	50

14.12- Faire le choix, chaque jour, d'être pratiquant . . 50

Introduction

Je vais commencer par une scène très simple.

Tu es devant ton écran. Peut-être au travail, peut-être chez toi, peut-être dans un transport. Tu as plusieurs onglets ouverts, ou plusieurs applications. Tu penses à ce que tu dois faire après. Tu as déjà reçu des messages auxquels tu n'as pas encore répondu. Une partie de toi est ici, une autre est ailleurs. Ton corps est posé quelque part, mais ton attention est éparpillée.

Le monde dans lequel tu vis te demande d'être rapide, adaptable, performant, tout le temps connecté. Tu dois répondre vite, comprendre vite, décider vite, avancer vite. Et en même temps, tu sens confusément que quelque chose ne suit plus. Tu peux avoir l'impression de courir derrière ta propre vie, sans jamais vraiment la rattraper.

Ce livre part de cette tension-là.

Tu ne trouveras ici ni promesse de miracle, ni méthode pour « gagner du temps », ni solution magique pour « gérer ton stress ». J'ai passé des années à chercher ce genre de choses, dans des livres, des formations, des enseignements de développement personnel. Ça m'a souvent intéressé, parfois aidé, mais il restait un fond de malaise : tout semblait pensé pour aller encore plus vite, pour optimiser encore davantage, pour tenir dans un système qui, lui, ne se remettait jamais en question.

Ce que je te propose ici est différent : regarder ce monde moderne à travers une vieille grille de lecture, celle du Kung-Fu. Pas le Kung-Fu des films, pas le Kung-Fu folklorique, pas le Kung-Fu transformé en spectacle. Le Kung-Fu comme culture de vie, comme manière de se tenir debout dans le chaos, comme art de répondre au réel sans se perdre.

Je ne vais pas essayer de te convaincre de pratiquer un art martial. Tu peux lire ce livre sans jamais mettre un pied dans un dojo ni porter une tenue d'entraînement. Je vais simplement m'appuyer sur ce que j'ai appris, transpiré, compris et parfois mal compris, dans les salles d'entraînement, dans la vie quotidienne, au travail, dans les conflits, dans les moments de fatigue et de doute.

Ce livre parle de Kung-Fu, mais il parle surtout de toi, et de la manière dont tu peux habiter ce monde autrement.

Pourquoi parler de Kung-Fu dans un monde de notifications

Quand j'étais enfant, je n'avais qu'une image très floue du Kung-Fu. Quelques films, quelques images d'athlètes très souples, des frappes rapides, des grands sauts. Plus tard, en commençant à pratiquer pour de vrai, j'ai découvert un tout autre visage : des heures à répéter le même mouvement, des corrections minuscules, la sensation d'être maladroit longtemps, le temps que le corps comprenne.

Et puis surtout, j'ai découvert une chose simple : dans la tradition chinoise, le mot « kung-fu » ne désigne pas d'abord un art de combat. Il parle de quelque chose qu'on développe à force de travail patient, structuré, sur la durée. Ça peut être un art martial, mais aussi la calligraphie, la cuisine, la médecine, la menuiserie, ou n'importe quel art que tu approfondis année après année. C'est une qualité de relation entre toi, le temps et ce que tu fais.

Dans un monde obsédé par la vitesse, par l'instantané, par le résultat immédiat, cette manière de voir est presque à contre-courant. On te demande souvent d'aller vite, très vite, avant même de comprendre vraiment ce qui se passe. Tu dois prendre des décisions avec peu d'informations, répondre à des mails en urgence, produire des résultats pour hier, te « réinventer » dès que la mode change.

À force, tu peux finir par te vivre comme une sorte de machine à répondre aux sollicitations. Tu passes d'une tâche à l'autre, d'un rôle à l'autre, avec parfois la sensation de ne plus très bien savoir ce qui est important, ce qui est accessoire, ce qui est vraiment toi au milieu de tout ça.

Pour moi, le Kung-Fu a été une manière de remettre un peu d'ordre là-dedans. Non pas en fuyant ce monde moderne, non pas en rêvant d'un retour à un passé idéalisé, mais en apprenant à faire quelque chose de très simple et très difficile à la fois : voir la vie comme un champ de pratique.

Voir le monde comme un champ de pratique

Quand tu entres dans une salle d'entraînement de Kung-Fu, tu peux croire au début que c'est un lieu à part, une sorte de petite bulle coupée du reste de la vie. Tu salues, tu te concentres, tu répètes tes mouvements, tu transpires, puis tu sors et tu retournes « dans la vraie vie ». C'est souvent comme ça que les débutants ressentent la séparation.

Avec le temps, si l'enseignement est solide, quelque chose se renverse : tu comprends que le vrai lieu de pratique, ce n'est pas la salle, c'est tout le reste. La salle d'entraînement devient un laboratoire, un endroit où tu observes tes réflexes, ta peur, ton impatience, ton rapport à la fatigue, à l'échec, à la progression. Ensuite, tu retournes dans ta journée, et tu vois apparaître les mêmes mécanismes dans une réunion, dans un conflit de couple, dans un désaccord avec un proche, dans un moment d'épuisement au milieu d'une longue semaine.

Ce qui change, ce n'est pas le monde autour de toi, c'est la manière dont tu le lis.

Le Kung-Fu m'a appris à voir ma vie quotidienne comme une suite de situations d'entraînement. Tu arrives au travail et tu sens déjà la pression monter : c'est un assaut qui commence. Tu reçois une critique injuste : c'est un coup mal placé. Tu dois prendre une décision difficile avec peu d'informations : c'est un travail de stratégie. Tu te compares à un collègue plus rapide, plus brillant, plus à l'aise : c'est ton ego qui monte sur le tatami.

Rien de tout ça n'est romantique. Ce n'est pas une jolie image pour te faire sentir mieux. C'est une manière très concrète de te poser des questions utiles : comment je me tiens dans cette situation ? Où est-ce que je perds mon centre ? Où est-ce que je réagis au lieu de répondre ? De quoi j'ai besoin pour rester présent sans m'effondrer, sans fuir, sans attaquer n'importe comment ?

Dans ce livre, je vais te proposer justement ça : une série de principes issus de la pratique du Kung-Fu, appliqués à ces situations très ordinaires que tu rencontres chaque semaine. L'idée n'est pas de te faire devenir un « guerrier » ou une caricature de combattant, mais de t'aider à retrouver une qualité de présence et de cohérence, là où, trop souvent, tu es happé par la vitesse et la pression.

Le temps long dans un monde qui brûle tout trop vite

Tu as probablement déjà expérimenté cette sensation étrange : tu veux aller mieux, tu veux changer quelque chose dans ta vie, alors tu cherches. Tu trouves des formations, des vidéos, des livres qui te promettent de « transformer ta vie en 7 jours », de « booster ta confiance » ou de « hacker ton cerveau ». Tu es curieux, tu essaies, et parfois tu as un petit effet au début. Puis ça retombe.

Ce n'est pas parce que tu serais « nul » ou « pas assez motivé ». C'est surtout parce que beaucoup de choses sont conçues selon la même logique que les applications sur ton téléphone : capturer ton attention vite, te donner un petit shot de nouveauté, puis passer à la suite. On te propose du changement avec les mêmes réflexes que ceux qui fabriquent des contenus pour que tu restes scotché à un écran.

Le Kung-Fu fonctionne à l'envers. Dans ma lignée, mon maître répétait souvent quelque chose de très simple : « Tu peux comprendre vite, mais ton corps, lui, a besoin de temps. » Ce maître, c'était un homme qui avait pratiqué plus de cinquante ans, qui avait connu plusieurs époques, plusieurs pays, plusieurs élèves, et qui avait vu passer des générations de personnes très motivées au début, puis très pressées d'avoir des résultats visibles.

Il m'a fallu des années pour comprendre ce qu'il voulait vraiment dire. Tu peux lire un livre en un week-end, tu peux comprendre un principe en une heure, mais le faire descendre dans tes gestes, dans tes réflexes, dans ta manière d'agir sous pression, ça demande du temps long. Et ce temps-là n'est pas compatible avec la logique de la gratification immédiate.

Ce livre ne va pas t'expliquer comment changer ta vie en quinze jours. Il va plutôt te proposer un autre rapport au temps : ralentir là où tout t'invite à accélérer, t'inscrire dans une progression au lieu de chercher en permanence le choc, l'effet spectaculaire, la rupture.

Si tu as déjà commencé quelque chose avec enthousiasme – un projet, une pratique sportive, un instrument, une langue – puis abandonné parce que « la vie a pris le dessus », tu connais déjà la difficulté de tenir dans la durée. Le Kung-Fu m'a appris que cette difficulté n'est pas un défaut personnel, c'est un enjeu de culture : on ne nous apprend presque jamais à habiter le temps long. On nous apprend à démarrer vite, pas à durer.

Une partie du livre va tourner autour de cette question : comment, dans ton travail, dans tes relations, dans ton rapport à toi-même, tu peux retrouver cette logique de construction patiente, même si ton environnement va dans le sens contraire.

La discipline, pas comme une prison mais comme un cadre de respiration

Pour beaucoup de gens, le mot « discipline » est lourd. Tu y associes peut-être des souvenirs scolaires, des règles arbitraires, de la contrainte, de la rigidité. Dans le monde professionnel, on en parle parfois comme d'une qualité qu'il faudrait afficher : être discipliné, organisé, productif. Derrière ce mot, se cachent souvent la peur de ne pas être à la hauteur, la culpabilité de « ne pas faire assez », le sentiment de devoir te forcer sans arrêt.

Dans la pratique du Kung-Fu, j'ai découvert un autre visage de la discipline. Ce n'est pas quelque chose qui t'écrase, c'est quelque chose qui te porte. C'est un cadre que tu choisis, parce qu'il sert ce que tu veux devenir.

Quand tu arrives à l'entraînement épuisé après une longue journée de travail, tu n'as pas toujours envie de t'échauffer, de répéter les bases, de supporter les corrections. Pourtant tu le fais, parce que tu as décidé que ce temps-là compte, qu'il te construit. Ce n'est pas un devoir extérieur, c'est une fidélité à toi-même.

Ce que tu fais sur le tapis d'entraînement n'est pas très différent de ce que tu peux faire dans ta vie quotidienne : décider que certaines choses seront non négociables pour toi, non pas parce qu'on te l'impose de l'extérieur, mais parce que c'est le prix de ton intégrité. Ça peut être de couper les notifications à certains moments, de te réserver des temps de récupération, de dire non à certains engagements, même si ça te met mal à l'aise.

Dans ce livre, je ne vais pas te donner des routines toutes faites, mais t'aider à comprendre comment créer ton propre cadre. Un cadre qui te respecte, qui tient compte de tes contraintes réelles, de ton niveau d'énergie, de tes responsabilités, mais qui ne te laisse pas en permanence au gré des urgences extérieures.

La discipline, dans cette perspective, devient une forme de liberté : tu n'es plus uniquement entraîné par le flux, tu choisis à quel moment tu te rends disponible, pour quoi, pour qui.

L'ego, cette petite voix qui confond valeur et comparaison

L'un des chocs de la pratique martiale, surtout quand tu n'es plus tout jeune, c'est de rencontrer brutalement tes limites. Sur le papier, tu te crois lucide sur toi-même. En réalité, tu découvres vite que ton ego a fabriqué une image plus flatteuse que ce que ton corps, ton souffle, ta coordination racontent.

Tu observes un partenaire qui progresse plus vite, un plus jeune qui a plus d'explosivité, un ancien qui a une stabilité que tu n'arrives pas à retrouver. Tu peux te sentir nul, en retard, dépassé. Ou au contraire, tu peux te mettre à te comparer à plus faible que toi pour te rassurer, te prouver que tu « vaux quelque chose ».

Ce jeu de comparaison, tu le retrouves partout dans ta vie : dans ton métier, dans tes relations, sur les réseaux sociaux, dans ta famille parfois. Tu compares ce que tu gagnes, ce que tu produis, ce que tu as accompli. À force, tu peux finir par ne plus très bien savoir si tu avances parce que ça a du sens pour toi, ou simplement pour ne pas être « derrière ».

Dans la pratique du Kung-Fu, l'ego n'est pas un ennemi à éliminer, c'est un partenaire à remettre à sa place. Tu apprends à identifier quand il prend le volant. Par exemple, quand tu veux répondre trop vite à une attaque pour « montrer » que tu sais faire, et que tu t'exposes inutilement. Ou quand tu refuses de reconnaître une erreur, alors que c'est justement cette erreur qui pourrait t'apprendre quelque chose de précieux.

Ce livre va parler de cette voix intérieure qui te pousse à vouloir avoir raison, à sauver la face, à contrôler l'image que tu donnes. Non pour te culpabiliser, mais pour t'aider à la voir plus clairement, et à ne pas la laisser décider à ta place dans les moments clés. Parce que souvent, ce n'est pas le monde extérieur qui t'empêche d'avancer, c'est cette petite histoire sur toi-même que tu répètes en boucle.

La pression, comme un assaut à lire plutôt qu'à subir

Il y a des jours où tout se combine contre toi : des délais irréalistes, un supérieur anxieux, des clients impatients, des im-

prévus personnels. Tu te retrouves à enchaîner les urgences en apnée, sans même avoir le temps de te demander ce que tu es en train de faire. Tu tiens parce qu'il faut tenir, mais tu sens bien que tu ne pourrais pas continuer comme ça indéfiniment.

En Kung-Fu, quand tu es sous un assaut un peu sérieux, tu peux vivre la même chose : tu te sens dépassé, tu bloques, tu encaisses, tu recules, tu perds ta structure. Sauf qu'à l'entraînement, si l'encadrement est bon, tu as la possibilité de t'arrêter, de décortiquer ce qui s'est passé. Où as-tu perdu ton centre ? À quel moment as-tu cessé de respirer ? Qu'est-ce que tu n'as pas vu venir ? Qu'est-ce que tu as imaginé, au lieu de regarder clairement ?

Ce regard-là est exactement ce qui manque souvent dans la vie professionnelle ou personnelle. La pression arrive, tu encaisses, tu t'adaptes, tu te débrouilles, mais tu ne prends jamais le temps de comprendre ce que ça te fait, comment tu réagis, ce que tu pourrais ajuster.

Je vais te proposer de voir la pression autrement : non plus comme une fatalité, ni comme un test permanent de ta valeur, mais comme une donnée à lire. Comme un flux à travers lequel tu apprends à te déplacer. Ça ne veut pas dire devenir insensible, ni tout accepter, mais savoir identifier ce qui est négociable, ce qui ne l'est pas, et surtout ce que tu peux ajuster en toi pour ne plus être systématiquement écrasé par le moindre pic de tension.

Douceur et fermeté : s'affirmer sans écraser ni s'écraser

Une des choses que j'ai le plus apprises grâce au Kung-Fu, c'est que la force brute est presque toujours une mauvaise réponse. Tu peux être très musclé, très volontaire, très déterminé, et pourtant perdre en efficacité dès que tu te crispes. À l'inverse, tu peux manquer de tonus, de structure, de décision, et te faire balayer par la moindre opposition.

Dans la vie quotidienne, tu te situes souvent quelque part sur ce même axe. Tu peux avoir tendance à t'écraser pour éviter les conflits, à dire oui trop vite, à te taire pour préserver la paix apparente. Ou au contraire, tu peux avoir pris l'habitude de t'imposer, de parler fort, de couper la parole, de considérer que si tu ne prends pas l'espace, on ne te le donnera pas.

La pratique martiale te confronte physiquement à ce dilemme : comment être ferme sans te raidir, comment être souple sans te dissoudre. Tu l'apprends en sentant littéralement dans ton corps le moment où tu pousses trop, ou pas assez. Tu l'apprends en contact avec l'autre, pas dans ta tête.

Dans ce livre, je vais t'inviter à transposer ce travail dans tes relations, tes choix, ta manière de poser des limites. Il ne s'agit pas de devenir « gentil mais ferme » parce que ça sonne bien, il s'agit de trouver concrètement une posture qui respecte tes besoins autant que ceux des autres. Une posture où tu peux dire « non » sans avoir besoin de te justifier pendant dix minutes, où tu peux exprimer un désaccord sans transformer ça en guerre.

Le corps comme boussole dans un monde qui vit surtout dans la tête

Si tu regardes ta journée type, il est probable que tu passes beaucoup de temps « dans ta tête ». Tu réfléchis, tu analyses, tu anticipes, tu t'inquiètes, tu planifies. Ton corps, lui, reste assis, souvent dans la même position, devant un écran. Tu peux traverser une journée entière sans presque jamais sentir tes apais, ta respiration, tes tensions.

Pourtant, c'est ton corps qui encaisse ta vie. C'est lui qui prend les heures de sommeil en moins, les repas avalés trop vite, les réunions interminables, les soucis financiers, les conflits familiaux. C'est aussi lui qui t'envoie les premiers signaux quand quelque chose ne va pas : maux de tête, fatigue persistante, dos contracté, respiration courte.

La pratique du Kung-Fu ramène tout vers le corps. Tu ne peux pas te contenter de « comprendre » un mouvement, tu dois le faire, sentir ce qu'il te demande, où ça bloque, où c'est fluide. Tu apprends à écouter des signaux que tu avais l'habitude d'ignorer : la manière dont tu te tiens, ta façon de poser le pied au sol, le moment où tu cesses de respirer parce que tu te centres.

Dans ce livre, je ne vais pas te proposer des exercices de gymnastique, mais un changement de point de vue : considérer ton corps comme une boussole neutre, qui te donne une information honnête sur ta manière de vivre. Quand tu as mal partout, que tu es vidé, que tu dors mal, ce n'est pas seulement un problème

à « régler » rapidement pour pouvoir retourner travailler, c'est un indicateur sur la manière dont tu mènes ta vie.

Cette boussole peut t'aider à trancher dans des choix importants. Tu peux très bien justifier intellectuellement une situation, un poste, une relation, mais si ton corps, lui, s'épuise et se crispe en permanence, il te dit quelque chose qui mérite d'être entendu.

Les conflits comme occasions de clarification

Quand on pense « conflit », on pense envie d'éviter. Beaucoup de gens, peut-être toi aussi, associent conflit à perte d'énergie, à drame, à rupture. Tu peux avoir appris très tôt à esquiver, à apaiser, à arrondir les angles, à faire des compromis rapides juste pour que ça se taise.

En Kung-Fu, on n'aime pas forcément le conflit, mais on ne peut pas l'éviter. Le contact avec l'autre, la confrontation des forces, des intentions, des vitesses, font partie du jeu. À force de répétition, tu finis par voir les choses autrement : le conflit n'est plus seulement un danger, c'est un moment où la réalité se rend visible. Tu ne peux plus te raconter d'histoire, ton corps révèle immédiatement ce que tu sais faire, ce que tu ne sais pas faire, ce que tu fuis, ce que tu surjoues.

Transposé dans la vie, ça veut dire ceci : un conflit bien abordé peut devenir un moment de clarification. Clarification de ce qui est important pour toi, de ce qui est non négociable, de ce qui t'affecte plus que tu ne le pensais. Clarification aussi de ce qui se joue chez l'autre, au-delà des apparences.

Ce livre ne va pas t'apprendre à « gagner » tous tes conflits, mais à les utiliser pour mieux voir où tu en es, et pour agir avec un peu plus de lucidité. Ça demande du courage, parce que tu dois renoncer à l'image de la personne toujours gentille, ou toujours forte, ou toujours au-dessus de la mêlée. Mais au bout, il y a une forme de paix : tu arrêtes de te cacher à toi-même ce que tu ressens vraiment.

Stratégie, posture, tactique : ce que tu fais avant, pendant et après

Une erreur fréquente, dans le combat comme dans la vie, c'est de tout jouer sur le moment de l'action. Tu te concentres uniquement sur ce que tu vas répondre, sur la phrase que tu vas dire, sur le coup que tu vas porter, sur la décision immédiate. Tu oublies que la plupart des situations se jouent bien avant et bien après ce moment-là.

En Kung-Fu, on distingue souvent ce qui relève de la stratégie (la vision d'ensemble), de la posture (la manière dont tu te tiens, au sens large), et de la tactique (les choix concrets que tu fais dans l'instant). Si tu arrives à un assaut en étant déjà épuisé, sans savoir pourquoi tu es là, sans avoir clarifié ton intention, tu peux être excellent techniquement et pourtant te faire submerger dès que quelque chose ne se passe pas comme prévu.

Dans la vie quotidienne, c'est pareil. Tu peux avoir de très bonnes compétences, être « bon » dans ton métier, et malgré tout te retrouver régulièrement débordé, désaligné, frustré. Non pas parce que tu serais incompétent, mais parce que tu n'as pas travaillé ton niveau stratégique : ce à quoi tu dis oui ou non, la manière dont tu répartis ton énergie, les endroits où tu mets ta loyauté.

Dans ce livre, je vais prendre le temps de déplier ces niveaux et de te montrer comment les relier. Une bonne tactique dans un mauvais cadre stratégique reste épuisante. Une bonne posture sans action ne change rien. L'enjeu, c'est de remettre ensemble ce qui, trop souvent, est vécu comme séparé : ton intention, ta manière d'être et tes décisions concrètes.

Le maître intérieur plutôt que le gourou extérieur

En arts martiaux comme ailleurs, il existe une tentation : chercher la personne qui va enfin tout t'expliquer, tout te donner, tout t'ouvrir. Le « maître absolu », le mentor parfait, le guide infallible. J'ai connu ça moi aussi. Quand tu es perdu, fatigué, en quête de sens, c'est très rassurant d'avoir quelqu'un à suivre les yeux fermés.

Mais il y a un prix à payer : tu peux te déconnecter de ton propre jugement, de ta propre expérience, de ta propre respon-

sabilité. Tu peux confondre fidélité et soumission, respect et dépendance.

Dans ma vie de pratiquant, j'ai eu la chance de rencontrer des enseignants solides, exigeants, imparfaits, mais honnêtes. Certains d'entre eux avaient une idée très claire de leur rôle : t'aider à réveiller ton propre discernement, pas t'enfermer dans leur système. Le vrai maître, pour eux, n'était pas la personne extérieure, mais ce que tu développes en toi avec le temps : ta capacité à sentir quand tu te mens, quand tu t'abandonnes, quand tu te perds.

Ce livre va dans ce sens. Je ne vais pas te dire comment penser ni comment vivre. Je vais partager ce qui m'a aidé, ce que j'ai observé chez d'autres pratiquants, ce que la tradition du Kung-Fu éclaire avec finesse. Ensuite, c'est à toi de voir ce qui résonne, ce qui te parle, ce qui ne te parle pas. L'objectif n'est pas que tu adhères à une doctrine, mais que tu affûtes ton propre regard.

Identité, lignée et appartenance dans un monde fluide

Aujourd'hui, tu peux changer de métier, de ville, de relation, d'entourage, parfois très vite. Tu peux te réinventer en quelques clics sur les réseaux sociaux. D'un côté, c'est une liberté précieuse. De l'autre, ça peut créer une forme de flottement : qui es-tu vraiment, en dehors de tes rôles successifs, de tes projets, des images que tu renvoies ?

Dans les traditions de Kung-Fu, la notion de lignée est centrale. Tu n'es pas juste « toi », tu es le maillon d'une chaîne, la somme de ce que t'ont transmis des gens avant toi, eux-mêmes héritiers d'autres personnes. Ça ne te définit pas complètement, mais ça t'ancre. Tu pratiques non seulement pour toi, mais aussi pour honorer ce que tu as reçu et ce que tu transmettras, même indirectement.

Je ne pense pas que nous devons tous rejoindre une lignée martiale pour nous sentir exister. En revanche, je crois qu'il est très précieux, à notre époque, de se relier à quelque chose qui dépasse ton intérêt immédiat. Une tradition, un métier, un engagement, une forme d'art, une pratique spirituelle, peu importe, tant que ça te relie à un temps plus vaste que ton propre calendrier.

Ce livre va aborder cette question : comment t'inscrire quelque

part sans te perdre, comment appartenir sans être avalé, comment construire une identité qui ne change pas au gré de chaque tendance. Le Kung-Fu offre des repères intéressants pour ça, parce qu'il repose sur un paradoxe : tu t'inscris dans une lignée pour mieux développer ta singularité, pas pour la dissoudre.

L'entraînement invisible : ce que tu construis dans le chaos

Quand on pense « entraînement », on imagine souvent quelque chose de très visible : des heures passées à répéter, un planing rigoureux, des objectifs clairs. Dans la vraie vie, surtout si tu as un travail prenant, une famille, des responsabilités, ce genre d'organisation parfaite est rarement possible. Tu as des imprévus, des contretemps, des périodes de fatigue où le moindre effort supplémentaire semble de trop.

Le Kung-Fu m'a appris une chose qui m'a beaucoup soulagé : une grande partie de l'entraînement est invisible. Elle se fait dans ta manière de te relever après un échec, de revenir à quelque chose de simple quand tu es débordé, de rester fidèle à une petite habitude au milieu du désordre. Elle se fait dans les moments où personne ne te regarde, où tu pourrais très bien laisser tomber, mais où tu choisis malgré tout de faire un petit geste dans le sens de ce qui compte pour toi.

Dans ce livre, je vais t'aider à reconnaître cet entraînement invisible dans ta propre vie. Peut-être que tu es déjà plus persévérant que tu ne le crois. Peut-être que tu as déjà construit des réflexes plus sains que tu ne le penses. Le problème, c'est que tu ne les vois pas, parce que tu compares ta pratique réelle à une image idéale fabriquée par des vidéos, des discours, des témoignages très filtrés.

L'objectif n'est pas de t'ajouter une couche de pression en plus, mais de rendre visible ce que tu fais déjà bien, pour t'appuyer dessus, et d'installer petit à petit des rituels réalistes, adaptés à ta vie réelle, pas à un fantasme d'emploi du temps parfait.

Redéfinir ce que veut dire « gagner »

Dans beaucoup de domaines, on t'a appris plus ou moins explicitement que « gagner », c'est être devant les autres, avoir plus, faire plus, briller plus, dépasser, dominer. Dans cette logique, si quelqu'un d'autre réussit, c'est presque une menace pour toi. Sa réussite met en lumière ce que tu n'as pas encore, ce que tu n'es pas encore.

La pratique du Kung-Fu m'a obligé à nuancer cette idée. Bien sûr, il existe des compétitions, des combats, des duels où l'un l'emporte et l'autre non. Mais sur le long terme, tu découvres que la seule victoire qui compte vraiment, c'est ta capacité à continuer à pratiquer, à te transformer, à rester debout sans te durcir ni te fermer au monde.

Tu peux « gagner » un combat au sens technique et pourtant te perdre, si tu as franchi des limites qui te blessent, si tu as écrasé quelqu'un sans nécessité, si tu as alimenté en toi une violence qui dépasse le cadre du combat. À l'inverse, tu peux « perdre » au sens extérieur, et pourtant sortir grandi, plus lucide, plus honnête, plus solide.

Dans la vie professionnelle, affective, sociale, ce renversement est crucial : qu'est-ce que ça veut dire, pour toi, réussir une journée, une relation, un projet ? Est-ce que c'est seulement atteindre un objectif, ou aussi la manière dont tu y arrives, l'état dans lequel tu te trouves en sortant, ce que ça a fait de toi ?

Ce livre va t'inviter à questionner tes critères de victoire. Non pas pour te rendre tiède ou sans ambition, mais pour t'éviter de gagner des batailles qui ne valent pas le prix que tu y mets.

Habiter le monde comme un pratiquant, pas comme un consommateur

Tout autour de toi, on t'invite à consommer : des produits, des contenus, des expériences, des relations. Même tes loisirs sont souvent organisés selon ce modèle. Tu « consommes » une série, un voyage, une séance de sport, un atelier de développement personnel. Tu prends, tu utilises, tu passes à autre chose.

Être pratiquant, c'est autre chose. Ce n'est pas un statut officiel, c'est une manière de se positionner face au monde. Le pratiquant ne se contente pas de prendre, il s'implique. Il s'expose

à la répétition, à la lenteur, à la difficulté. Il accepte que ce qui vaut vraiment la peine ne se consomme pas, ça se construit.

À mes yeux, le cœur du Kung-Fu est là : ce n'est pas un spectacle à regarder, c'est un chemin à parcourir. Dans ce livre, je vais t'inviter à regarder ta vie entière sous cet angle. Pas seulement ta pratique sportive ou artistique éventuelle, mais ta manière de travailler, d'aimer, de te reposer, de te nourrir, de traverser les périodes difficiles.

Être pratiquant de ta propre vie, c'est cesser d'attendre en permanence que les choses changent à l'extérieur pour aller mieux, et commencer à investir là où tu as vraiment une prise : dans la qualité de tes gestes, de tes réponses, de tes engagements.

Comment lire ce livre

Tu n'as pas besoin d'avoir pratiqué un art martial pour comprendre ce que tu vas lire. À chaque fois que je parlerai d'un principe de Kung-Fu, je le relierai à quelque chose de concret dans ta vie moderne : la pression au travail, la gestion des conflits, la fatigue, les doutes, les relations avec les autres, le rapport au temps et à la performance.

Tu peux lire ce livre dans l'ordre, chapitre après chapitre, ou bien piocher directement là où ça résonne le plus avec tes questions du moment. Chaque chapitre aborde un principe fondamental en le mettant en regard avec un problème très contemporain : l'instantanéité, l'ego, l'hyper-performance, la dispersion, la difficulté à tenir dans la durée.

Je vais m'adresser à toi comme si on parlait ensemble, assis à une table, sans jargon spirituel, sans langage compliqué. Je vais te donner des exemples tirés de la pratique, mais aussi de la vie ordinaire, pour que tu puisses faire tes propres liens.

Tu ne trouveras pas ici de recettes toutes faites. En revanche, si tu t'engages vraiment dans cette lecture comme dans une forme de pratique intérieure, tu pourras en tirer quelque chose de durable : une autre manière de te situer dans ce monde, qui ne dépend pas de la prochaine tendance, ni du prochain gadget, ni du prochain discours à la mode.

Une invitation, pas une injonction

Avant d'entrer dans le premier chapitre, je veux préciser une chose importante. Ce livre n'est pas une nouvelle liste d'objectifs à atteindre. Tu es probablement déjà assez cerné de « il faut », de « tu devrais », de « ce serait mieux si ». Je n'ai aucune envie de rajouter une couche à ce bruit-là.

Ce que je te propose, c'est une invitation. Invitation à regarder ta vie avec les yeux d'un pratiquant de Kung-Fu, même si tu n'as jamais mis de gants ni appris une seule forme. Invitation à te donner la permission de ralentir, d'observer, de t'écouter, de remettre en question certaines évidences de notre époque.

Tu prendras ce qui te parle, tu laisseras le reste. Peut-être qu'une phrase te restera en tête et reviendra dans un moment difficile. Peut-être qu'un principe te servira de repère pour prendre une décision importante. Peut-être que, pour toi, ce livre sera simplement une rencontre avec une autre manière de penser la force, le temps, l'effort, la réussite.

Si tu es fatigué des solutions rapides, des promesses spectaculaires, des discours qui te vendent du changement comme un produit de plus à consommer, tu es au bon endroit. Le Kung-Fu travaille autrement : doucement, en profondeur, dans la durée.

C'est par là que nous allons commencer : apprendre à voir le monde non plus comme une menace permanente ou un super-marché d'expériences, mais comme un champ de pratique. Un lieu où chaque situation, même la plus banale, peut devenir une occasion de t'affiner, de te clarifier, de te rapprocher de ce que tu veux vraiment incarner.

On y va.

Chapitre 1 : Voir le monde comme un champ de pratique

Quand quelqu'un apprend que je pratique le Kung-Fu depuis plus de trente ans, il me pose presque toujours la même question :

« Tu pourrais te défendre dans la rue ? »

Je comprends cette curiosité. Le cinéma, les séries, les jeux vidéo ont imposé une image très étroite du Kung-Fu : un ensemble de techniques pour frapper vite, fort, avec style. Pourtant, ce n'est pas du tout ce qui a transformé ma vie.

Ce qui m'a changé, ce n'est pas d'apprendre à donner un coup de poing.

C'est d'apprendre à voir le monde comme un champ de pratique.

Ce chapitre est là pour t'emmener précisément là-dedans : comment tu peux cesser de voir le Kung-Fu comme un art exotique ou un sport de combat, et commencer à le regarder comme une manière de lire ce que tu vis, jour après jour. Que tu pratiques déjà un art martial ou non n'a aucune importance. Ce qui compte, c'est la façon dont tu regardes ton quotidien.

Je vais te parler de bureau, de réunions qui s'éternisent, de messages non lus, de tensions dans un couple, de scroll infini sur un téléphone. Parce que c'est là que, pour moi, le Kung-Fu commence vraiment.

1.1- Le vrai sens du mot « Kung-Fu »

Avant d'aller plus loin, on doit clarifier un mot : Kung-Fu.

Quand j'étais enfant, je croyais que Kung-Fu voulait dire « art de combat chinois ». C'est ce que tout le monde disait autour de moi. Puis mon premier maître, un homme discret qui avait fui la Révolution culturelle et ouvert une petite école dans un sous-sol, m'a expliqué quelque chose de plus simple et de beaucoup plus vaste.

Il m'a dit, en mélangeant son français hésitant et quelques mots de chinois :

« Kung-Fu, c'est le temps et le travail que tu mets dans quelque

chose. Tout ce que tu travailles longtemps peut devenir ton Kung-Fu. »

Ce n'était pas une belle phrase abstraite. Il insistait là-dessus dans les choses les plus banales. Quand il me montrait comment balayer le sol du dojo, il ajoutait toujours :

« Si tu balaies vite et n'importe comment, tu n'entraînes rien. Si tu balaies comme si tu apprenais un mouvement, ça, c'est Kung-Fu. »

Le mot lui-même, en chinois, renvoie à l'idée de compétence acquise par un effort patient, sur la durée. On peut parler du Kung-Fu d'un cuisinier, d'un artisan, d'un musicien, d'un jardinier. Le combat n'est qu'un domaine parmi d'autres.

Pourquoi c'est important que tu le comprennes dès maintenant ?

Parce que tant que tu associeras « Kung-Fu » à « coups de pied et acrobaties », tout ce que je vais te proposer dans ce livre restera décoratif. Tu liras, tu reconnaîtras des choses, tu seras peut-être d'accord en théorie, mais ça ne descendra pas dans ta façon de vivre.

Si au contraire tu acceptes cette définition simple – le Kung-Fu comme travail patient sur le long terme – alors tout ce que tu fais dans ta vie peut devenir un lieu d'entraînement : ton travail, tes relations, ta façon d'utiliser ton téléphone, ta manière de gérer une dispute, un projet, une fatigue.

À partir de là, tu n'as plus besoin d'un dojo pour pratiquer. Ta vie devient ton dojo.

1.2- Pourquoi le Kung-Fu parle si bien au monde moderne

Je vais être direct : le monde dans lequel tu vis aujourd'hui est presque conçu pour t'arracher l'idée de Kung-Fu.

Tu es encouragé à vouloir tout, tout de suite. À optimiser, accélérer, automatiser. Tu as des applications pour te rappeler de boire de l'eau, des vidéos de trois minutes pour résumer des livres de trois cents pages, des formations express pour « hacker » ta productivité, ton sommeil, tes relations. Tout se résume en raccourcis.

Le Kung-Fu, lui, parle de l'inverse :

- accepter que quelque chose prenne du temps,
- accepter d'être mauvais au début,
- accepter la répétition,
- accepter de ne pas avoir un résultat visible tout de suite.

Ça peut sembler archaïque. Et pourtant, c'est ce dont, à mon avis, on manque le plus aujourd'hui.

Je rencontre souvent des personnes qui me disent :

« J'ai essayé la méditation, ça n'a pas marché. »

« J'ai fait deux semaines de sport, je ne vois pas de différence. »

« J'ai lu un livre sur les relations, mais mon couple va toujours mal. »

Dans ces phrases, je retrouve exactement ce que j'observe chez des débutants au Kung-Fu qui arrivent au dojo avec des attentes façonnées par le monde moderne : des résultats rapides, visibles, garantis. Après trois cours, ils veulent « sentir » un changement radical.

Le problème n'est pas leur motivation. Le problème, c'est la grille de lecture avec laquelle ils abordent l'apprentissage : celle de la consommation. Je paye, je reçois. Je clique, ça marche. J'applique une méthode, j'obtiens un résultat.

Le Kung-Fu te propose une autre manière de regarder les choses :

« Je répète, j'observe, j'ajuste. Je ne contrôle pas la vitesse à laquelle je progresse, mais je contrôle la qualité de mon engagement. »

Dans le monde moderne, saturé d'instantané, cette manière de voir est presque subversive. Elle va à contre-courant.

Ce livre ne va pas te donner des raccourcis. Il va plutôt t'aider à déplacer ton regard, pour que ce que tu fais déjà prenne une autre profondeur. Pas en ajoutant des choses à ta vie, mais en changeant la manière dont tu regardes ce que tu vis.

1.3- Voir le travail comme un terrain d'entraînement

Je vais commencer par un terrain que tu connais bien : ton travail.

Que tu sois salarié, indépendant, en reconversion, ou même étudiant, ton activité principale occupe une grande partie de ton temps et de ton énergie. C'est aussi l'endroit où la pression, les conflits, l'ego, la comparaison, la fatigue se manifestent le plus clairement.

Un jour, un élève m'a confié :

« Je viens au cours de Kung-Fu pour oublier le boulot. C'est ma bulle. Ici je suis bien, mais dès que je retourne au travail, tout ce que j'ai appris s'évapore. »

Ce qu'il disait là est très courant. Beaucoup de gens vivent leurs moments de pratique – sport, méditation, art – comme des parenthèses. On ferme la parenthèse en sortant du cours, en rangeant le tapis de yoga, en quittant l'atelier, et on retourne dans « la vraie vie » avec ses contraintes.

Pour moi, c'est là que le Kung-Fu commence à prendre un autre sens. Parce que si ce que tu entraînes ne déborde jamais de l'espace où tu le pratiques, ce n'est pas encore du Kung-Fu, c'est un loisir. Un loisir peut faire beaucoup de bien, mais il ne transforme pas ta manière de vivre.

Je vais te donner trois scènes très simples du quotidien au travail, et te montrer comment je les regarde avec mes yeux de pratiquant.

La réunion qui s'éternise

Tu es en réunion depuis déjà une heure. Tu es fatigué, ton attention décroche, tu t'énerves intérieurement contre la personne qui monopolise la parole, tu regardes ton téléphone discrètement. Tu es là physiquement, mais tu n'es plus présent.

Dans un cours de Kung-Fu, quand je fais travailler un élève sur une position immobile, les cuisses en feu, le dos droit, je lui demande de rester, de respirer, de garder les yeux ouverts. Au bout d'un moment, il veut s'échapper. Il pense à autre chose, il regarde le sol, il se tortille.

Je vois la même chose dans cette réunion. Ta position, c'est

ta chaise. Ton adversaire, ce n'est pas la personne qui parle trop, c'est ton impatience, ta fatigue, ton mental qui veut fuir. Le Kung-Fu, ici, ce n'est pas de supporter passivement en serrant les dents. C'est d'observer ce qui se passe en toi : à quel moment tu décroches, comment ton corps réagit, ce qui te fait perdre ton calme.

Concrètement, tu peux en faire un entraînement de présence. Tu décides, par exemple, que pendant les dix prochaines minutes, tu vas rester entièrement attentif à ce qui se dit, sans commenter intérieurement, juste écouter. Tu observes ta respiration. Tu repères les phrases qui déclenchent chez toi de l'agacement. Tu remarques tes automatismes : lever les yeux au ciel, consulter ton téléphone, croiser les bras.

Tu ne fais rien d'extraordinaire. Tu es juste en train de transformer une situation banale, souvent subie, en moment d'observation et de travail sur toi. Ça, c'est déjà du Kung-Fu.

Le mail qui déclenche une montée de tension

Tu ouvres ta boîte de réception, tu lis un mail sec, peut-être un reproche, un désaccord, une remarque maladroite. Tu sens immédiatement ton corps réagir : la mâchoire qui se serre, les épaules qui montent, la poitrine qui se contracte. L'envie de répondre vite, de te justifier, ou de te fermer.

Dans un entraînement d'assaut, quand un partenaire t'attaque par surprise, tu apprends à repérer cette première réaction de crispation. Si tu la laisses te dominer, tu frappes n'importe comment, tu te défends mal, tu t'épuises. Tu dois d'abord reconnaître la montée d'adrénaline, puis choisir quoi en faire.

Face à ce mail, la pratique, pour toi, peut consister à créer un minuscule espace entre le stimulus et ta réponse. Tu remarques ce qui se passe dans ton corps. Tu t'arrêtes. Tu ne réponds pas tout de suite. Peut-être que tu te lèves, que tu marches trente secondes, que tu respires. Puis tu reviens, et tu écris ton brouillon comme une première réaction. Tu ne l'envoies pas. Tu le relis plus tard, avec un regard un peu plus calme.

Ce décalage, ce temps que tu t'accordes, c'est un geste de Kung-Fu dans ta journée. Tu passes de la réaction impulsive à la réponse choisie. Tu t'entraînes à ne pas te laisser entraîner par la première vague émotionnelle.

Le projet long qui ne donne pas de résultats visibles

Tu travailles sur un dossier qui s'étale sur des mois. Tu fais des choses chaque semaine, mais tu ne vois pas encore de fruits concrets. Tu commences à douter, à te demander si ça en vaut la peine. Tu es tenté de tout lâcher pour te concentrer sur des tâches plus gratifiantes, avec des résultats immédiats.

En Kung-Fu, les progrès réels sont souvent invisibles à court terme. Tu répètes un mouvement des centaines de fois, et tu as l'impression de stagner. Puis un jour, sans que tu saches dire quand, quelque chose se met en place. Ton corps trouve une coordination plus fluide, tes appuis sont plus stables, tes gestes deviennent plus économes.

Pour te rappeler cela dans ton travail, tu peux changer ton critère de réussite. Au lieu de te demander chaque jour « Est-ce que j'ai un résultat ? », tu peux te demander « Est-ce que j'ai fait aujourd'hui quelque chose qui, répété sur des semaines, finira par compter ? » Tu mesures l'effort, la constance, la qualité de ce que tu mets dans ton projet, pas seulement ce qui se voit immédiatement.

L'idée n'est pas de tout accepter sans jamais remettre en question. C'est de reconnaître que certains processus, par nature, exigent une forme de patience active. Si tu les regardes avec les yeux du Kung-Fu – long terme, répétition, engagement – tu cesses de les voir comme des « tunnels » pénibles, et tu les vois comme des terrains d'entraînement.

1.4- Les relations comme un dojo à ciel ouvert

Après le travail, le deuxième grand terrain de pratique, ce sont tes relations. Amoureuses, amicales, familiales, professionnelles.

Dans un dojo, tu apprends à travailler avec un partenaire. Sans lui, tu peux répéter des formes dans le vide, mais tu restes dans le domaine de l'imaginaire. Le partenaire te confronte à quelque chose de réel : son poids, sa vitesse, ses maladresses, ses résistances. Ce qu'il te renvoie n'est pas toujours agréable, mais c'est ce qui te permet d'ajuster.

Dans la vie, chaque relation joue ce rôle, d'une manière ou d'une autre.

Je vais te parler de trois situations courantes, que tu as probablement déjà vécues, et qui peuvent devenir, si tu les regardes autrement, des lieux de pratique.

Le conflit qui tourne en boucle

Tu as peut-être déjà remarqué que tu te disputes souvent pour les mêmes choses, avec la même personne, selon un scénario assez prévisible. Les mots changent un peu, les détails aussi, mais le fond reste identique. Comme si vous jouiez tous les deux une scène répétée des dizaines de fois.

Au Kung-Fu, quand tu te retrouves encore et encore à faire la même erreur face à un certain type d'attaque, ton maître ne s'énerve pas contre l'attaque. Il attire ton attention sur ce qui, en toi, produit la répétition. Peut-être que tu recules toujours du même côté, que tu te crispes toujours à un certain moment, que tu oublies de respirer quand la pression monte.

Dans un conflit relationnel, au lieu de te concentrer uniquement sur ce que l'autre « devrait » changer, tu peux essayer de repérer ta propre chorégraphie interne : les mêmes phrases que tu prononces systématiquement, la manière dont tu hausses la voix ou la baisses, le moment précis où tu te fermes, où tu quittes la discussion, même si tu es encore physiquement là.

Ta pratique, ici, peut être très concret. Par exemple, tu décides que la prochaine fois que tu sentiras une dispute prendre le chemin habituel, tu ne chercheras pas à contrôler l'autre, mais juste un de tes propres gestes habituels. Ça peut être « Je ne claque pas la porte », ou « Je ne réponds pas sur un ton moqueur », ou « Je prends cinq secondes avant de répondre à la phrase qui me pique le plus ».

Ce n'est pas spectaculaire. Mais c'est ce que je travaille avec des élèves depuis des années : modifier un détail de leur comportement dans un enchaînement suffit parfois à changer toute la dynamique. Tes relations ne vont pas devenir soudain lisses ou parfaites, mais ton expérience de ces moments va changer, parce que tu auras un point d'action clair.

La fatigue sociale et le besoin de retrait

Dans un stage intensif de Kung-Fu, on pratique souvent plusieurs heures par jour, en groupe. Pour beaucoup de gens, ce n'est pas seulement physiquement éprouvant, c'est aussi

socialement épuisant. Il y a toujours un moment où quelqu'un s'isole, s'assoit dans un coin, se tait.

Mon maître, à ces moments-là, ne forçait personne à « participer ». Il disait simplement :

« Respecte ton niveau d'énergie, mais ne te mens pas. »

Dans la vie quotidienne, tu as peut-être déjà accepté des sorties, des réunions, des engagements par automatisme, alors que tu sentais clairement que tu n'avais plus l'énergie pour ça. Tu t'y es rendu quand même, en mode pilote automatique, et tu es revenu encore plus vidé. Ou au contraire, tu t'es coupé de tout et de tout le monde brutalement, sans parvenir à expliquer ce qui se passait.

Voir le monde comme un champ de pratique, ici, c'est utiliser ces moments pour apprendre à repérer ton niveau d'énergie sociale, comme tu repères ton niveau de fatigue musculaire pendant un entraînement. Tu ne peux pas toujours t'arrêter, comme tu ne peux pas toujours quitter immédiatement un exercice difficile, mais tu peux ajuster ton intensité, ta façon d'être présent, ou la manière dont tu te prépares et récupères.

Par exemple, tu peux remarquer que trois soirées de suite te laissent vidé et irritable, et en faire une donnée de ta pratique, plutôt qu'un échec. Tu peux décider consciemment de limiter certains enchaînements, ou d'introduire des espaces de solitude plus clairs, non comme une fuite, mais comme une hygiène de vie. De la même manière qu'un pratiquant sérieux alterne des jours d'entraînement intensif et des jours plus légers.

Le rapport à la vulnérabilité

Dans un travail à deux au Kung-Fu, tu dois accepter par moments de ne pas tout contrôler. Tu dois accepter que l'autre puisse te toucher, te déséquilibrer, mettre en évidence tes points faibles. Sans cette vulnérabilité, tu restes dans un jeu fermé, superficiel.

Dans tes relations, il en va de même. Te protéger en permanence, ne jamais montrer ce qui te touche, éviter les sujets sensibles, c'est l'équivalent de refuser systématiquement de t'entraîner avec des partenaires qui peuvent te bousculer un peu. Tu te sens en sécurité, mais tu ne progresses pas.

Je ne te dis pas d'aller tout raconter à tout le monde. Je te dis simplement que chaque fois que tu te surprends à te replier

automatiquement, à changer de sujet pour ne pas parler de quelque chose d'important pour toi, tu peux le voir comme un signal de pratique. Tu peux alors choisir, même de façon très modeste, de rester un peu plus présent, de dire une phrase de plus, de ne pas balayer ta propre émotion d'un trait d'humour.

Dans mon propre parcours, les plus grands progrès que j'ai faits dans ma manière d'être en relation ne viennent pas de grands discours, mais de très petits moments où j'ai choisi de rester au lieu de fuir, ou de dire « là, je ne sais pas quoi répondre », au lieu de faire semblant.

Ce sont ces gestes-là qui, à mes yeux, relèvent du même Kung-Fu que d'apprendre à encaisser un coup sans se désorganiser.

1.5- La société comme un grand tatami mouvant

Jusqu'ici, je t'ai parlé de ton travail et de tes relations. Mais le champ de pratique s'étend plus loin : à la société dans laquelle tu vis, à son rythme, à ses contradictions, à la manière dont elle te sollicite en permanence.

Le monde moderne, pour beaucoup de gens, ressemble à un adversaire désordonné, changeant, imprévisible. Crises successives, informations continues, polémiques qui éclatent et disparaissent, injonctions contradictoires : « sois toi-même » mais « conforme-toi ». « Prends soin de toi » mais « sois performant tout le temps ». « Sois connecté » mais « préserve ton attention ».

Dans un combat au Kung-Fu, un adversaire très chaotique, qui bouge dans tous les sens sans structure, est souvent plus déroutant que quelqu'un de très technique. Tu ne sais pas où poser ton regard, tu te laisses happer par chaque mouvement, tu réagis à tout, jusqu'à t'épuiser.

La société actuelle produit un effet similaire : tu es tiré de tous les côtés. Chaque notification, chaque débat, chaque tendance cherche à capturer un bout de ton attention, de ton temps, de ton énergie.

Si tu regardes ce contexte avec les yeux du Kung-Fu, plusieurs questions apparaissent.

Où mets-tu ton regard ?

Au Kung-Fu, tu apprends à ne pas te laisser hypnotiser par les mains de ton partenaire, ni par ses feintes. Tu dois poser ton regard quelque part de stable, souvent au centre du corps de l'autre, pour garder une vue d'ensemble. Si tu cours après chaque mouvement, tu perds ta structure.

Dans la vie sociale, c'est la même chose avec l'information. Si tu laisses ton attention suivre chaque alerte sur ton téléphone, chaque nouvelle polémique, chaque vidéo virale, tu perds ton centre. Tu finis par vivre dans l'urgence permanente de ce qui attire ton regard, plutôt que dans la continuité de ce qui compte vraiment pour toi.

Pratiquer, ici, ce n'est pas couper tous les écrans et partir vivre dans une forêt. C'est décider consciemment où tu poses ton regard dans ce flux. Par exemple, tu peux choisir un moment précis pour t'informer, au lieu de consulter en permanence. Ou tu peux choisir quelques sujets que tu veux vraiment comprendre, plutôt que de survoler tout, tout le temps.

Cette sélection n'est pas un repli, c'est une forme de posture. Tu choisis tes appuis dans ce grand mouvement. Tu refuses de te comporter comme une feuille au vent des tendances du jour.

Comment gères-tu la pression de conformité ?

Un élève m'a dit un jour :

« Je sais de mieux en mieux ce qui me fait du bien, ce que j'ai envie de faire. Mais plus j'avance, plus j'ai peur de ne pas être comme les autres. Je me sens à contre-courant. »

Dans un groupe, que ce soit au travail, en famille, ou dans la société, il existe toujours une forme de pression implicite pour rentrer dans un certain moule. Au Kung-Fu, tu apprends à te tenir debout dans ta posture, même si ton partenaire te pousse, te tire, te déséquilibre. Tu fléchis parfois, tu t'adaptes, mais tu ne t'écrases pas.

Dans la vie sociale, cette posture se traduit par ta capacité à rester fidèle à certaines valeurs ou certains choix, même s'ils ne sont pas dominants autour de toi. Réduire ton temps d'écran alors que tout le monde scrolle, refuser certains modes de consommation, ralentir là où tout accélère, ce sont des exemples très concrets.

Tu ne peux pas tout changer à l'échelle de la société, mais tu peux pratiquer ta manière d'y participer. Tu peux observer, chaque fois que tu sens une tension entre ce que tu ressens comme juste pour toi et ce que « tout le monde » semble faire, comment tu réagis. Est-ce que tu te soumetts automatiquement ? Est-ce que tu te rebelles par principe ? Ou est-ce que tu peux rester dans ton choix, sans agressivité inutile, mais sans t'effacer ?

C'est une pratique souvent inconfortable, mais elle est au cœur de ce que j'appelle « habiter le monde comme un pratiquant ».

1.6- Réinterpréter les « difficultés » comme des exercices

Quand tu entends le mot « difficulté », tu penses peut-être immédiatement à quelque chose à éviter, à supprimer, à résoudre au plus vite. Dans la logique du Kung-Fu, une difficulté est d'abord un exercice.

Ça ne veut pas dire que tout est acceptable, ni qu'il faudrait « aimer » la souffrance. Ça veut dire que face à un obstacle, au lieu de te demander uniquement « comment l'enlever ? », tu peux te demander aussi « qu'est-ce que cette situation me demande d'entraîner, ici et maintenant ? »

Je vais prendre des exemples très concrets de la vie moderne.

Le temps fragmenté

Tu te plains peut-être de ne jamais avoir de longues plages de temps pour te concentrer. Tu es interrompu sans cesse, par des messages, des sollicitations, des réunions, des notifications.

Si je transpose ça au Kung-Fu, c'est comme un entraînement où tu n'aurais jamais deux heures entières, mais seulement des séquences de dix minutes éparpillées dans la journée. Tu pourrais te dire « dans ces conditions, ce n'est pas la peine, je ne peux rien construire ». Ou tu peux te demander : « Qu'est-ce que je peux développer précisément dans ce format-là ? »

Dans un temps court, tu peux par exemple entraîner ta capacité à entrer rapidement dans une tâche, à te recentrer vite, à boucler une micro-action complète plutôt que de lancer mille

choses en parallèle. Tu peux utiliser chaque pause de trois minutes pour revenir à ta respiration, pour bouger un peu ton corps, pour relire tes priorités de la journée.

Ce n'est pas l'idéal rêvé d'une journée calme, silencieuse, parfaitement organisée. C'est la réalité de ta vie. Si tu la regardes comme un exercice imposé plutôt que comme une injustice permanente, tu peux y entraîner des compétences très précises.

L'incertitude permanente

Tu vis peut-être avec la sensation de ne rien pouvoir planifier vraiment. Les crises économiques, sanitaires, politiques ont rendu tout projet fragile. Tu peux ressentir un fond d'angoisse ou une fatigue de vivre dans cette instabilité.

En combat, l'incertitude est la règle. Tu ne sais pas quand l'autre va bouger, ni comment. Tu peux préparer des stratégies, mais tu sais qu'aucun plan ne survit intact au premier contact. Ce que tu entraînes, alors, ce n'est pas la certitude, c'est ta capacité à rester disponible dans l'incertitude.

Concrètement, dans ta vie, ça peut se traduire par le fait d'apprendre à faire des plans souples, à prévoir des marges, à développer plus d'options possibles au lieu de tout miser sur un seul scénario. Tu peux entraîner ton équilibre psychique non pas en cherchant un contrôle absolu, mais en acceptant d'ajuster plus souvent que tu ne le souhaiterais.

Ça ne rend pas l'incertitude agréable. Mais ça t'évite d'ajouter à la difficulté objective une couche de résistance intérieure qui t'épuise encore plus.

La surcharge d'informations

Tu as sans doute déjà ressenti cette sensation de « trop plein » : trop d'articles à lire, trop de vidéos à voir, trop d'avis à entendre. Tu passes d'un sujet à l'autre sans vraiment approfondir, tu te sens à la fois saturé et superficiel.

Au Kung-Fu, quand un élève veut apprendre vingt techniques à la fois, il finit par n'en maîtriser aucune. Mon maître disait souvent :

« Ce n'est pas la quantité de formes que tu connais qui compte, c'est ce que tu es capable d'utiliser quand tu en as besoin. »

Dans ta vie, tu peux pratiquer le même principe. Tu peux décider, par exemple, de réduire volontairement la quantité de contenus que tu consommes, pour t'entraîner à approfondir ce que tu choisis. Lire vraiment un livre, au lieu de dix résumés. Écouter un long échange, au lieu de vingt extraits de trente secondes. Suivre un sujet d'actualité en détail, au lieu de survoler tous les titres.

Tu ne le feras pas parfaitement, et ce n'est pas le but. Mais à chaque fois que tu te surprendras à passer d'un contenu à l'autre sans digestion, tu peux le voir comme un moment de pratique raté, ou à reprendre. Comme quand tu rates un enchaînement au Kung-Fu : tu ne te juges pas, tu reviens au début, tu recommences plus lentement.

1.7- Qu'est-ce que ça change, concrètement, de voir le monde comme un champ de pratique ?

Tu pourrais te dire : « Tout ce que tu décris, ce sont juste des manières d'être plus conscient, plus présent. Pourquoi appeler ça Kung-Fu ? »

Je comprends cette question. Pour moi, le mot Kung-Fu ajoute quelque chose d'important : la notion de durée, de répétition, de transformation lente. Il ne s'agit pas seulement d'avoir un éclair de lucidité de temps en temps, mais de t'engager dans un travail patient avec ta vie telle qu'elle est.

Voir le monde comme un champ de pratique change plusieurs choses concrètes.

D'abord, ça déplace ton attention. Au lieu de te concentrer uniquement sur les résultats externes – promotion, réussite visible, reconnaissance – tu commences à regarder la manière dont tu traverses les situations. Tu peux être « en échec » sur le plan extérieur (un projet qui ne marche pas, une relation qui s'arrête) et pourtant sentir que tu as progressé dans ta façon de rester présent, de dire ce que tu as à dire, de respecter tes limites.

Ensuite, ça te redonne du pouvoir là où tu te sentais impuissant. Tu ne contrôles pas les mails que tu reçois, les décisions de ta direction, les réactions de ton entourage, les événements du monde. Mais tu peux toujours te poser cette question : « Qu'est-ce que cette situation me propose d'entraîner, là, maintenant ? »

Ta patience, ta clarté, ta capacité à dire non, ton courage de dire oui, ta manière de gérer la fatigue, le doute, l'enthousiasme.

Enfin, ça apaise d'une certaine façon la course à la solution rapide. Tu arrêtes de chercher la méthode miracle qui réglerait d'un coup ton stress, tes conflits, tes hésitations. Tu acceptes que tu vas faire des essais, te tromper, recommencer, affiner. Tu cesses d'avoir honte de ne pas être déjà « au point ». Tu te vois comme un pratiquant, pas comme un produit à optimiser.

Ce changement de regard n'est pas théorique. Il se nourrit de petites décisions quotidiennes : comment tu réponds à un message, comment tu gères un retard, comment tu réagis à une critique, ce que tu fais quand tu es épuisé. Rien de spectaculaire, mais c'est exactement là que se joue ton Kung-Fu.

1.8- Comment commencer sans ajouter une couche de pression

Tu pourrais être tenté, après avoir lu tout ça, de faire une liste de « bonnes résolutions Kung-Fu » pour ta vie. Je te le déconseille. Tu n'as pas besoin d'un nouveau cahier de contraintes.

Je te propose quelque chose de plus simple, et de plus respectueux de ta réalité actuelle.

Commence par choisir un seul domaine de ta vie où tu te sens particulièrement sous pression en ce moment. Le travail, une relation, ta santé, l'usage de ton téléphone, peu importe. Prends celui qui te pèse le plus, pas celui qui te paraît le plus « noble ».

Ensuite, pose-toi cette question, par écrit si possible :

« Si je regardais ce domaine comme un terrain d'entraînement, qu'est-ce qu'il me ferait travailler en priorité ? »

Ne cherche pas une réponse parfaite. Laisse venir les premiers mots : patience, clarté, courage, douceur, régularité, écoute, limites. Choisis-en un, pas trois. Puis, pendant quelques jours, observe concrètement les situations où ce mot pourrait s'appliquer.

Si tu as choisi « patience », par exemple, repère les moments où tu t'énerves parce que ça ne va pas assez vite, où tu veux forcer les choses, où tu t'agaces contre toi ou les autres. Ne

change rien au début. Observe juste. Note éventuellement une ou deux situations le soir, en une phrase.

Dans un second temps seulement, tu pourras essayer de modifier un tout petit geste dans ces moments-là. Pas ta personnalité, pas ta vie entière. Un geste. Une phrase que tu ne prononces pas. Un délai que tu t'accordes. Une micro-routine que tu ajoutes ou que tu enlèves.

Ce que je te propose là, c'est exactement la manière dont on progresse en Kung-Fu : un focus à la fois, appliqué à des situations répétées, avec le droit de rater souvent, tant que tu continues à revenir.

Tu n'as pas besoin de croire à quoi que ce soit de particulier pour que cela fonctionne. Tu n'as pas besoin d'adhérer à une tradition, à un folklore, à une philosophie. Tu as juste besoin d'accepter que ta vie actuelle, avec ses contraintes bien réelles, n'est pas une ennemie de ta pratique. Elle en est le matériau.

Dans les chapitres qui suivent, je vais prendre un à un certains principes qui structurent, pour moi, le Kung-Fu : le rapport au temps, à la discipline, à l'ego, à la pression, aux conflits, au corps, à la stratégie, à la notion de victoire. À chaque fois, je te les présenterai non pas comme des idées générales, mais comme des clés très concrètes pour lire et traverser ce que tu vis déjà.

Si tu gardes en tête cette simple image – ta vie comme champ de pratique – tout ce que tu liras prendra une autre couleur. Tu ne seras pas en train de collecter des concepts, mais d'affiner ton propre art de vivre, coup après coup, jour après jour.

Chapitre 2 : Le temps long contre la tyrannie de l'instant

2.2- Le temps du Kung-Fu : progression lente, réelle transformation

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.3- L'illusion des raccourcis dans la vie moderne

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.4- Le temps long comme protection contre le chaos

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.5- Appliquer le temps long sans pratiquer le Kung-Fu

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

2.6- Sortir de la tyrannie de l'instant au quotidien

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 3 : La discipline comme liberté, pas comme prison

3.2- Ce que j'ai appris en répétant le même geste des milliers de fois

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.3- La discipline extérieure contre la discipline intérieure

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.4- Discipline et surcharge mentale : faire moins, mais le faire vraiment

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.5- Discipline, ego et pression de performance

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.6- Discipline et identité : qui tu deviens en faisant ce que tu fais

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.7- Comment construire une discipline qui respecte ta vie réelle

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

3.8- La discipline qui libère : quelques repères pour conclure

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 4 : L'ego, cet adversaire intérieur

4.2- Le combat comme miroir de l'ego moderne

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.3- Comparaison : l'arène sans fin

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.4- Image de soi : le costume qui colle à la peau

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.5- Besoin de reconnaissance : quand l'ego réclame son salaire

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.6- Se battre contre son ego ou s'entraîner avec lui ?

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.7- S'inspirer de la posture du pratiquant

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.8- Utiliser les conflits comme terrain d'observation

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.9- Redéfinir ce que veut dire "gagner" à l'intérieur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

4.10- Cohabiter avec l'ego : une pratique quotidienne

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 5 : Gérer la pression comme on gère un assaut

5.2- Ce que fait la pression à ton corps et à ton esprit

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.3- Respirer sous l'assaut : ce que le combat apprend au bureau

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.4- S'ancrer : quand tout va trop vite autour de toi

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.5- Garder la lucidité : voir clair même quand ça frappe de tous les côtés

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.6- Deadlines : transformer l'urgence en rythme gérable

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.7- Conflits au travail : ne pas confondre attaque et impact

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.8- Surcharge émotionnelle et décisionnelle : quand ton cerveau devient un dojo overcrowded

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.9- Prendre l'habitude de se recentrer dans l'action

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

5.10- Intégrer la pression comme un entraînement

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 6 : Douceur et fermeté : l'art d'être souple sans se renier

6.2- Ce que douceur et fermeté veulent vraiment dire

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.3- Ce que le corps sait déjà : alterner tension et relâchement

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.4- Dire non sans se couper : l'art du blocage juste

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.5- Négociateur sans s'effacer : changer de position sans perdre son axe

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.6- Rester ouvert dans un monde polarisé

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

6.7- Retrouver tes propres critères : quand céder, quand tenir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 7 : Le corps comme boussole dans un monde trop mental

7.2- Le corps comme outil de perception du réel

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.3- Le corps comme système d'alerte précoce

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.4- Le corps comme régulateur émotionnel

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.5- Le corps comme appui pour décider

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

7.6- Comment réapprendre à habiter ton corps, concrètement

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 8 : Les conflits comme occasions de clarification

8.2- Ce que le combat m’a appris sur le conflit

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.3- Passer de la logique de destruction à la logique de clarification

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.4- Clarifier les besoins cachés derrière les attaques

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.5- Poser des frontières claires sans agressivité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.6- Le conflit comme miroir de tes propres zones floues

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.7- Quand faut-il se retirer du conflit ?

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

8.8- Intégrer une autre façon d’habiter le conflit

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 9 : Stratégie, posture et tactique dans la vie quotidienne

9.2- Stratégie : savoir où tu veux vraiment aller

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.3- Posture : comment tu te tiens dans le chaos

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.4- Tactique : ce que tu fais, ici et maintenant

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.5- Articuler stratégie, posture et tactique dans ta carrière

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.6- Appliquer cette grille aux projets et aux engagements

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

9.7- Tenir dans la durée : la cohérence plutôt que la perfection

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 10 : Le maître intérieur plutôt que le gourou extérieur

10.2- Pourquoi on cherche des maîtres partout

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.3- Le rôle du maître dans le Kung-Fu traditionnel

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.4- Quand le maître devient un gourou

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.5- Pourquoi déléguer ton autorité intérieure te fragilise

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.6- Qu'est-ce que j'appelle le "maître intérieur" ?

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.7- Comment le Kung-Fu entraîne le maître intérieur

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.8- Repérer tes "gourous invisibles" du quotidien

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.9- Construire un rapport sain à l'autorité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.10- Exercice de regard : où est ton maître intérieur aujourd'hui ?

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.11- Quand le maître intérieur te contredit

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.12- Apprendre à t'appuyer sur toi... sans t'enfermer en toi

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

10.13- Devenir ton propre maître... sans renoncer aux autres

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 11 : S'inscrire dans une lignée à l'ère des identités liquides

11.2- Identités liquides : pourquoi tu te sens parfois sans ancrage

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.3- Qu'est-ce qu'une lignée, en pratique, quand on n'est pas dans un temple Shaolin ?

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.4- Toi, tu es déjà dans des lignées (même si tu ne les as jamais nommées)

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.5- Choisir ses appartenances au lieu de les subir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.6- Assumer ses valeurs au lieu de les cacher derrière des mots vagues

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.7- Ce que tu transmets, même si tu n'as pas d'enfants

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.8- Rompre avec certaines lignées sans rompre avec soi

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.9- Créer sa propre lignée : tu as le droit de commencer quelque chose

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.10- S'inscrire dans une lignée sans s'enfermer dans un clan

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.11- Comment repérer, aujourd'hui, la lignée que tu veux vraiment servir

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.12- Habiter le temps long : penser déjà aux générations qui ne te connaîtront pas

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

11.13- Vivre comme un pratiquant au milieu des identités qui changent

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 12 : L'entraînement invisible : construire son rituel dans le chaos

12.2- Pourquoi tu es épuisé avant même de commencer

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.3- Ce que le Kung-Fu m'a appris sur les rituels

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.4- Un rituel n'est pas une performance

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.5- Trois moments-clés pour un entraînement invisible

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.6- Comment choisir ton premier rituel

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.7- Gérer les jours ratés comme un pratiquant

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.8- Quand le chaos augmente, simplifie

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.9- Faire de ta journée un champ de micro-entraînements

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

12.10- Le rituel comme fil rouge de ton identité

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 13 : La victoire sans vaincu : redéfinir ce que veut dire ‘gagner’

13.2- La logique cachée derrière ta définition de la réussite

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.3- En Kung-Fu, la victoire n’est pas ce que tu crois

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.4- La victoire intérieure : cohérence, constance, respect

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.5- Le travail : arrêter de “gagner” en perdant ta vie

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.6- Relations, conflits, discussions : gagner sans écraser

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.7- L’ego : celui qui veut absolument qu’il y ait des perdants

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.8- Accepter la défaite sans se perdre

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.9- Tu gagnes vraiment quand tu peux te regarder en face

Veuillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

13.10- Pratiquer la victoire sans vaincu dans la vie de tous les jours

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

Chapitre 14 : Habiter le monde comme un pratiquant, pas comme un consommateur

14.2- Ce que veut dire “pratiquer” dans la vie de tous les jours

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.3- Comment le Kung-Fu change ta façon de regarder le monde

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.4- Passer de “qu’est-ce que je prends ?” à “qu’est-ce que je travaille ?”

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.5- Reconnaître les réflexes de consommateur en toi

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.6- Choisir quelques terrains de pratique plutôt que tout disperser

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.7- Transformer les micro-gestes du quotidien en entraînement

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.8- Utiliser ce que tu achètes au lieu d'acheter ce que tu n'utilises pas

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.9- Être présent dans les relations plutôt que les consommer

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.10- S'engager dans le réel : accepter la friction

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.11- Relier ta pratique à quelque chose de plus grand que toi

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.

14.12- Faire le choix, chaque jour, d'être pratiquant

Veillez acheter le livre complet pour lire cette partie.