

# LES QUATRE DÉFAUTS <sup>1</sup>

四 戒 [SHI KAI]

Les quatre défauts (ou quatre maladies) : **surprise, crainte, doute, hésitation.**

Lors d'un match (*shiai*), il est important de conserver "HEI JŌ SHIN" (calme permanent de l'esprit), et il n'est pas bon de se voir prisonnier d'un de ces quatre états.

驚

KYŌ (*odoroku*), c'est être surpris par une attaque soudaine de *aïte*.

恐

KU (*osoreru*) , c'est craindre, être désemparé par l'influence que dégagent les assauts de *aïte*.

疑

GI (*utaga.u*), c'est douter de ses propres capacités et que ses assauts n'aboutissent pas.

惑

WAKU (*mado.u*), hésiter, s'apparente au doute (*GI*). Nos assauts diversifiés ne mènent à rien et il nous devient impossible de prévoir les manœuvres de *aïte* : le doute s'installe.

## Les quatre handicaps <sup>2</sup>

Les quatre handicaps mentaux qui font obstacle au succès en *kendō* sont la surprise, la crainte, le doute et la perplexité. Bien que le degré de gravité varie selon les individus, personne n'est totalement épargné. Le seul moyen de les surmonter et de réussir en *kendō* est de suivre cet enseignement : "pour vaincre les autres, vaincs toi toi-même" Le *kendō* est une sorte de combat qu'on livre à ces quatre faiblesses.

**La surprise**, créée par l'arrivée d'un événement imprévu sème momentanément la confusion dans le corps et l'esprit et met le cerveau dans l'impossibilité de juger les événements avec précision, donc de les traiter de façon adéquate.

**La crainte** provoque une sorte de stagnation mentale qui immobilise le corps, raidit les muscles et fait trembler les jambes.

**Le doute**, qui survient quand les actions de l'adversaire sont difficiles à voir ou à saisir clairement, paralyse la capacité de jugement et fait oublier toute prudence.

**La perplexité** est un état de confusion mentale dans lequel une appréciation rapide et des mouvements légers deviennent impossibles. Doute et perplexité entraînent de graves dangers. Le renard poursuivi par le chasseur pourra sauver sa peau s'il s'enfuit sans tarder : mais si le doute l'assaille et le fait hésiter, il est comme mort. L'entraînement en *kendō* vise à vaincre le démon du doute. Si ces faiblesses surviennent au cours d'un combat elles procurent à l'adversaire le laps de temps et les instants de relâchement qu'il attendait.

Le *kendō* apprend à vaincre ces faiblesses. Le *kenshi* doit savoir rester aussi calme qu'un lac sans remous car les troubles émotionnels altèrent le jugement, brouillent l'intellect, ralentissent les actions et les rendent désordonnés.

<sup>1</sup> Traduction de Georges Bresset. (Extrait d'un article lexical de la revue : *Kendō Nihon* 1990).

<sup>2</sup> Extrait de l'ouvrage : "*Bases du Kendō*" (Réalisé par la Fédération Japonaise de Kendō 1974)

- Autre définition donnée par le *Japanese-English Dictionary of Kendo*, page 58 (édité par la ZNKR en l'an 2000) -

Sous le terme *Kyō-ku-gi-waku* :

Notion qui se réfère à un état mental caractérisé par la surprise, la crainte, le doute et l'hésitation. Trouble qui apparaît lorsqu'on fait face à un opposant, ou encore état d'impuissance où on se retrouve de contrôler la perturbation de son propre esprit.