

# DOSSIER DE PRESSE

La voie des arts martiaux  
pour vivre le quotidien



la  
philosophie  
du  
tatami

Michel  
Puech

Hélène  
Wang

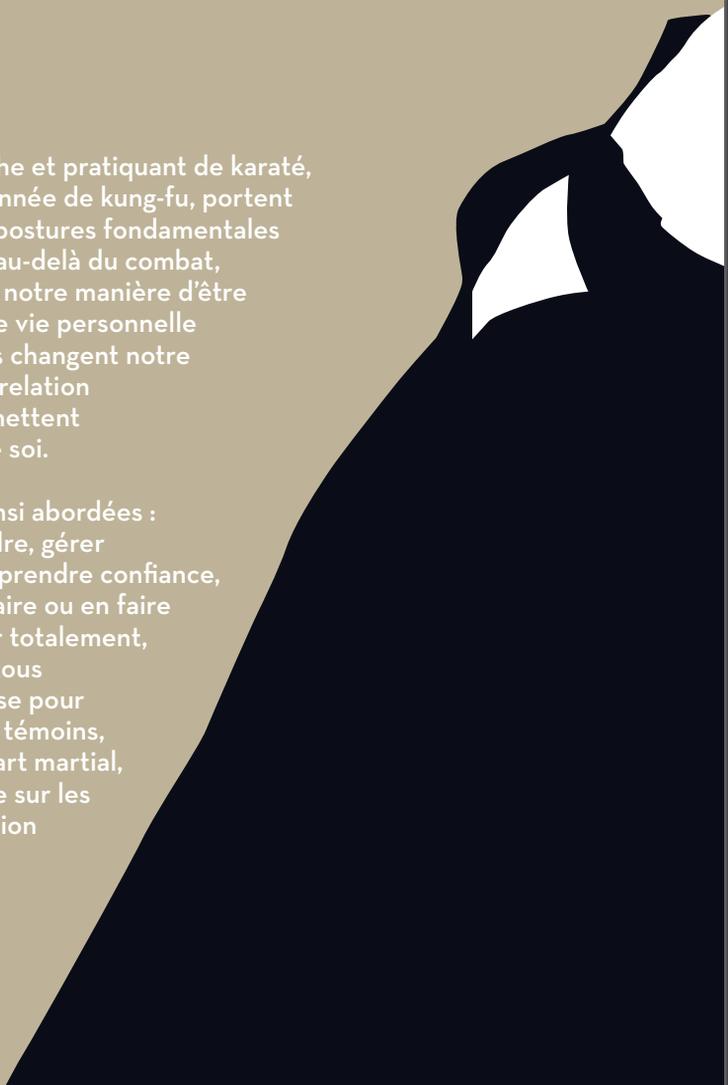
hachette  
BIEN-ÊTRE

# la philosophie du tatami

---

Michel Puech, philosophe et pratiquant de karaté, et Hélène Wang, passionnée de kung-fu, portent un autre regard sur les postures fondamentales des arts martiaux. Car, au-delà du combat, ces postures impactent notre manière d'être au quotidien, dans notre vie personnelle et professionnelle. Elles changent notre vision du monde, notre relation aux autres et elles permettent le perfectionnement de soi.

14 postures clés sont ainsi abordées : esquiver, donner un cadre, gérer sa peur, rester humble, prendre confiance, déstabiliser son adversaire ou en faire un partenaire, s'engager totalement, rester disponible pour tous les possibles, lâcher prise pour atteindre sa cible... Des témoins, pratiquants de chaque art martial, apportent leur éclairage sur les postures et leur dimension culturelle et sociale.



## PRENDRE CONFIANCE EN SOI

AIKIDO

LA VICTOIRE SUR SOI-MÊME EST LE PREMIER BUT  
DE NOTRE ENTRAÎNEMENT. NOUS NOUS CONCENTRONS  
SUR L'ESPRIT PLUS QUE SUR LA FORME, SUR LE NOUVEAU  
PLUS QUE SUR L'ENVELOPPE.

MAÎTRE UESHIBA



### ON SE CAVALIE... !

Jane travaille dans un pays méditerranéen où l'on s'énerve vite, trouve-t-elle. « Je crains profondément l'agressivité d'autrui et j'ai développé de nombreux outils pour éviter au maximum le conflit. Ces outils sont assez efficaces d'un point de vue social, mais source d'anxiété pour moi car ils ne résolvent pas mon problème de base. » C'est au Japon qu'elle a découvert une manière asiatique pour, comme elle dit, « éviter le conflit, mais sans peur de la confrontation ». Elle arrive même à gérer les crises de rage téléphoniques de ses clients, qu'elle ne peut pas contourner par des mails car les cultures

méditerranéennes sont orales !  
« J'utilise une stratégie qui m'a été souvent conseillée quand je suis face à un interlocuteur brutal ou agressif : être encore plus souple et plus doux. Au téléphone, dans la situation "on se caaalme", je propose donc d'être extrêmement douce et disponible. Me poser de manière encore plus douce en aikido face à certains pratiquants plus violents m'a épargné beaucoup de bleus et tensions inutiles. » Plus d'angoisse incontrôlable : elle arrive même souvent à retourner l'agressivité de son interlocuteur contre lui-même. Et sinon, elle se dit qu'elle peut toujours pousser un kiai très puissant qui va l'assourdir (pas encore essayé).



## 1.

PRENDRE CONFIANCE  
EN SOI COMMENCE  
PAR PRENDRE CONFIANCE  
EN SON CORPS.

## 2.

SE FAIRE ASSEZ CONFIANCE  
POUR RESTER CONSTANT  
EN SITUATION HOSTILE,  
AU LIEU DE CHANGER  
ANXIEUSEMENT DE  
STRATÉGIE ET DE LE  
REGRETER EN SUITE.

## 3.

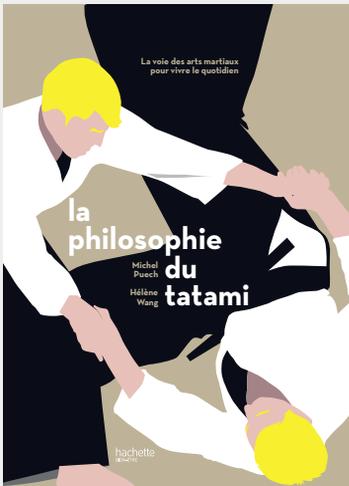
RETOURNER CALMEMENT  
LES ÉNERGIES HOSTILES  
À L'EXPÉDITEUR, AU LIEU  
D'ENCAISSER.



## LES AUTEURS

**Michel Puech** enseigne la philosophie à la Sorbonne. Il réfléchit sur les systèmes de valeur de la modernité, notamment ceux qui sont liés à la technologie. Cette réflexion est orientée par la question de la sagesse. Il essaie de diffuser les méthodes de réflexion philosophique vers le grand public (livres jeunesse, conférences, ateliers) et dans les entreprises. Il est ceinture noire de karaté.

**Hélène Wang** est responsable pédagogique de deux écoles de formation à distance. Elle est passionnée par la transmission des savoirs et des savoir-faire. Le kung-fu a été une réelle révélation pour elle, tant il a eu un impact fort sur sa relation à l'autre et sur la compréhension de son propre fonctionnement interne.



**PARUTION : 22/08/18**

**PRIX TTC FRANCE : 19,95€**

**Nos réseaux sociaux**

**Twitter : @HachettePrat**

**Instagram : hachettebienetre**

**Facebook : Hachette Santé & Bien-être**

**Responsable de la communication**

**Johanna Rodrigue**

**01 43 92 32 46**

**[jrodrigue@hachette-livre.fr](mailto:jrodrigue@hachette-livre.fr)**