

LE MÉMOIRE PASSAGE DE GRADE 2025

L'Art du combat intérieur : maladie, Kung Fu et retour à soi Itinéraire d'une combattante reconstruite



I - Une histoire de combat : de l'enfance au retour à soi

Depuis toute petite, mon rêve était d'apprendre les arts martiaux et de les maîtriser comme Jackie Chan ou bien me battre comme Chun Li dans le jeu Street Fighter (mon personnage préféré jusqu'à maintenant). J'étais tellement fan de Jackie Chan que lorsque j'étais enfant je m'étais dit que je partirais en Chine pour apprendre les arts martiaux.

J'ai toujours été fascinée par cet art, par cette force intérieure que cela dégageait, par cette maîtrise du corps, de soi, de l'esprit, de ses adversaires. Je rêvais secrètement de pouvoir un jour bouger de la même manière que Jackie Chan ou bien Chun Li, me défendre, sauter, rouler, esquiver, et surtout : me sentir invincible, forte face aux injustes/injustices.

Cependant, les rêves d'enfants s'estompent souvent dans les priorités adultes.

La vie a fait que mes objectifs ont été mis de côté. Pourquoi ? Pour plusieurs raisons : que ce soit la peur, les obligations familiales et professionnelles etc.. Mais aussi, je ne trouvais pas de cours d'arts martiaux exclusivement réservés aux femmes.

J'ai donc laissé ce rêve de côté, comme on range un objet dans une boîte à souvenir : il ne disparaît, il reste là en attendant d'être ressorti un peu plus tard, au meilleur moment.

La vie continuait son chemin avec son lot d'épreuves qui m'ont amenées à devoir prendre sur moi plus que je ne le devais, à porter les autres, me mettre de côté, ne plus écouter mes ressentis, mes besoins, ne plus vivre réellement pour moi. Plus le temps passait, plus je me sentais faner comme une fleur. Je ne m'écoutais pas, et on ne m'écoutait pas, donc mon corps a pris le relai et à commencer à me parler (eczéma, main droite cassée, fracture de coccyx, ulcère de l'estomac...) mais je ne l'écoute toujours pas !

En 2019, ma maman décède brutalement d'une crise cardiaque. Cette épreuve est un premier réveil, une première prise de conscience.

Toutefois, je n'arrive toujours pas à lâcher prise sur les injonctions, le regard des autres etc... Je repars sur la même route bien qu'il y ait quand même eu quelques changements.

En 2023, je tombe sur un flyer indiquant des cours de kung-fu à Clichy-sous-Bois, exclusivement réservés aux Femmes. C'est l'occasion rêvée et en plus c'est juste à côté de la maison ! Je m'inscris, sans me poser de questions, je fonce : l'aventure Kung Fu va enfin commencer. Rentrée 2023, je commence donc mon premier cours de kung-fu et j'adhère tout de suite. Pour la petite histoire, quelques jours auparavant, j'avais fait avec mes meilleures amies une sorte de liste de projets de vie à atteindre et prendre des cours d'arts martiaux en faisait partie.

Mon plan était en marche, apprendre les arts martiaux, comme Jackie Chan et Chun Li. Mais ça c'était mes plans, Allah en avait d'autres pour moi. Fin octobre 2023, j'apprends que j'ai un cancer du sein, que je dois me faire opérer d'une mastectomie totale fin décembre et ensuite que je devrais suivre un protocole de soins lourds : chimiothérapie, radiothérapie et hormonothérapie.

Ma vie prend un tournant, je vais donc assister aux cours du 23 décembre 2023, avant l'opération, sans me douter que je n'y retournerai plus de l'année.

J'étais déçu mais j'avais conscience que j'allais mener un autre combat, me mettre en mode guerrière.

Non pas que j'allais mener une guerre à l'encontre de la maladie car non c'est une épreuve c'est comme ça. D'ailleurs ce terme guerrière, je ne l'aime pas trop et ne convient pas car c'est comme si je n'acceptais pas cette épreuve comme si je suis contre ce qu'Allah a décrété pour moi.

En fait, le terme guerrière avec leur recul est à remplacer plutôt par le terme « combattante ».

Combattante dans le sens : maintenant écoute-toi, re connecte toi à toi même, transforme cette épreuve en force, avance ça passera Inch'Allah, garde la tête haute reste debout, ça ira !

J'allais donc mener un combat, celui de rester debout, ancré au sol, enraciné malgré les obstacles, les coups que j'allais prendre en pleine face, dans mon corps, dans mon esprit, dans mon âme.

Cela me fait penser à la position du Ma Bu



Les traitements lourds sont donc terminés en octobre 2024, je décide donc de me réinscrire au Kung-fu pour la rentrée 2024. Je ressentais le besoin de reprendre possession de ma vie, de mon corps, de mon histoire et de finir / boucler l'année que je n'avais pas pu clôturer.

Je recommence donc mon parcours mais à la différence, je reviens changé : je ne vois plus la vie et les choses de la même manière ; je veux profiter au maximum des choses qui me tiennent à cœur dont le Kung-fu ; je veux passer mon passage de grade et cocher la case de ma liste de projets que j'avais fait dans le passé.

La combattante est de retour !

Mon corps n'est plus le même, j'en ai conscience : il y a certains mouvements que je pourrais plus faire avec mon bras gauche ; je dois être vigilante lors des combats concernant le côté de mon sein opéré pour ne pas abîmer la prothèse et les douleurs articulaires et musculaires quotidiennes liées à l'hormonothérapie ne sont pas simple également. Mais il est là, il me porte il tient, comme il m'a porté, m'a tenu durant la maladie.

Juin 2025, nous arrivons à la fin de l'année et donc au passage de grade tant attendu.

Je peux donc faire le bilan de ces deux années et de ce que cela m'a apporté.

Pratiquer un art martial, apprendre à frapper, à se défendre, à occuper l'espace, ce n'est pas toujours vu comme « féminin », ni « approprié », notamment lorsque l'on est une femme musulmane.

A travers le Kung Fu, j'ai ainsi découvert une nouvelle manière d'être femme : une femme ancrée, forte, en paix avec ses limites, capable de se défendre si besoin, mais surtout capable de se tenir debout, digne.

Le Kung-fu ne m'a pas seulement appris à me « battre » : il m'a aidé à réconcilier mes identités, à ne plus avoir à choisir entre force et foi, entre féminité et puissance, entre douceur et combativité.

Il me permet de relier la petite fille qui rêvait de se battre comme Jackie Chan, la femme « brisée » par la maladie/les épreuves, et la combattante debout aujourd'hui, dans le silence du dojo, en train de respirer, de bouger, de vivre pleinement.

Lorsque j'ai commencé le Kung Fu, je ne cherchais pas seulement un sport ou un exercice physique. Je cherchais un espace où je pourrais me reconnecter à moi-même, à mon corps, et surtout à ma force intérieure.

Être une femme aujourd'hui signifie encore trop souvent vivre dans un monde où l'on se sent vulnérable, fragile et être une femme musulmane ajoute parfois une couche supplémentaire de regard, de stéréotypes, de jugement.

Dans ce contexte, apprendre à me défendre a été une forme d'affirmation, de libération et de FIERTÉ !

Le Kung Fu m'a appris à regarder le conflit en face (je n'y arrive pas constamment, c'est un travail à long terme mais le principal c'est que j'en ai conscience !) pour trouver ma place, poser mes limites, et savoir que je peux réagir si je suis confrontée à une situation de danger.

Ce n'est pas une question de coups ou de techniques, c'est une question de présence : dans ma posture, dans mon regard, dans ma respiration. Le simple fait de me tenir droite, enracinée, connectée à ma puissance corporelle, change déjà la dynamique dans une interaction.

Le Kung Fu m'a montré qu'on peut être forte sans renier sa douceur, qu'on peut être croyante et combattante, qu'on peut pratiquer un art martial dans le respect de soi, de son éthique, de ses convictions.

Le combat commence à l'intérieur, dans la façon dont on ose exister.

Le Kung Fu m'a permis de reprendre possession de mon corps et de me dire que : "je suis là, et je mérite d'avoir ma place, en sécurité et en paix."

En écrivant ses mots, et avec le recul que je peux avoir aujourd'hui, je fais le parallèle entre le Kung-Fu et la maladie.

En effet, le kung-fu permet de se recentrer, de se connaître, d'écouter nos ressentis, notre énergie, ce qui nous entoure afin de mieux les explorer, les exploiter lors des combats, c'est un lâcher prise.

Au Kung Fu, j'ai appris que tout ce qui nous entoure a un impacte sur nous, notre corps, notre moral, notre santé.

La maladie, selon mon ressenti et mon expérience personnelle, c'est pareil : le cancer m'a permis de me reconnecter, de m'écouter, de ralentir et d'apprendre à lâcher prise pour me préserver aux mieux.

Avec le recul, bien que je ne pouvais plus suivre les cours suite à mon opération et les traitements que j'ai eu, j'allais mener le même chemin intérieur, le même apprentissage mental, martial, mais sur un autre Dojo.

Le kung-fu n'est pas que l'apprentissage des postures, des figures etc... mais c'est avant tout, un état d'esprit, un état de pleine conscience.

II – De l'expérience à la théorie : entrer dans la voie du Kung Fu Wushu

Après le bouleversement de l'épreuve, revenir au corps n'est pas qu'un simple retour à l'exercice physique : c'est un besoin plus profond.

Ce corps qui n'est plus du tout le même suite à ce qu'il a dû endurer par les traitements lourds (mastectomie, chimio et radiothérapie), l'hormonothérapie (entraînant ménopause forcée, fatigue, douleurs articulaires, musculaires, faiblesse des os etc.) doit reprendre de la force et surtout de la confiance.

C'est donc dans la reprise du sport et notamment du Kung Fu que je retrouve cette voie.

Cette voie qui m'a permise de tenir, de respirer, de me transformer sans chercher à redevenir comme avant (car la Émeline d'avant je ne le veux plus!) mais en acceptant de devenir autre.

Le Kung Fu Wushu est une pratique, une discipline, une voie. C'est bien plus qu'un art du combat : Il s'agit d'un système corporel et philosophique complet, fondé sur la répétition, la maîtrise, l'écoute du corps et l'unité du mouvement. En chinois, « Kung Fu » signifie littéralement le temps et l'effort investi dans une compétence. Il ne désigne donc pas uniquement la pratique martiale, mais une façon d'être dans la durée, une discipline vivante.

Le Wushu moderne se compose de deux grandes branches :

- . Le Taolu : formes codifiées, chorégraphiques, composées de techniques de poing, de jambes, d'équilibres, de sauts, de postures ;

- . Le Sanda : combat libre avec frappes, projections, défenses et contre-attaques.

Comme sujet aligné avec ma personnalité, j'ai choisi d'étudier la technique du Wu Bu Quan qui correspond aux cinq pas de la stabilité et de l'intention car je trouve cette technique tellement belle !

Parmi les formes de base du Wushu moderne, le Wu Bu Quan a une place fondamentale car elle renferme une grande richesse technique et symbolique.



Wu Bu Quan

五步拳



Comme on peut le constater sur les deux représentations, cette technique repose sur cinq déplacements clés, combinés à des techniques de bras, d'attaque et de défense.

Les cinq pas sont :

1°) Gong Bu, posture de l'arc : stabilité, intention dirigée.

Cette posture symbolise la direction, l'élan vital, la capacité à avancer avec détermination malgré l'inconnu. Me concernant, elle représente ce moment où j'ai choisi d'agir, malgré la peur et la fatigue. Elle incarne le fait de regarder devant, de fixer une cible, un projet, une envie de vie, même quand tout vacille : c'est le pas de l'engagement.

2°) Ma Bu, posture du cavalier : ancrage, force dans la largeur.

Cette posture confronte à la tenue, à l'endurance car elle demande de rester solide dans l'inconfort, de porter son propre poids, de ne pas fuir.

C'est une posture exigeante, qui fait trembler les cuisses comme les convictions mais c'est dans cette fatigue que l'on trouve un début de force. Elle représente la solidité dans l'instabilité, la capacité à tenir debout au milieu des secousses.

3°) Xu Bu, posture vide : légèreté, préparation, disponibilité.

Dans cette posture, une jambe porte et l'autre est libre : elle apprend le lâcher-prise.

On peut être en déséquilibre, dans le flou, sans tomber et qu'il n'est pas toujours nécessaire de forcer ou de contrôler : parfois, il faut attendre, accueillir, sentir.

Cette posture permet de faire confiance à ce qui ne se voit pas encore, c'est une posture d'humilité et de présence subtile.

4°) Pu Bu, posture accroupie : flexibilité, enracinement bas.

Descendre au plus bas, dans une position inconfortable, et pourtant stable.

Cette posture est celle du ralentissement forcé, du retour à la terre, de l'écoute du corps blessé, elle apprend que ce n'est pas dans la hauteur qu'on trouve la puissance, mais dans la capacité à se plier sans se briser : c'est le pas de l'humilité, de l'adaptation, et du retour à soi.

5°) Xie Bu, posture croisée : fermeture, recentrage, protection.

Le Xie Bu, parfois vue comme une fermeture, est en réalité un mouvement d'intégration. Elle permet de se recentrer, de faire le tri. On peut dire que c'est un pas de transition : on quitte une direction pour en préparer une autre. Cette posture représente un l'équilibre entre repli et relance, un moment de pause, de douceur, avant de repartir.

Dans ma pratique, le Wu Bu Quan est devenu un outil de rééducation du geste autant que le reflet de mon état intérieur. Chacune de ses postures m'oblige à affronter mes déséquilibres, mes rigidités, mes peurs, mais aussi à accueillir la lente réintégration du corps comme territoire vivant.

En conclusion, le Wu Bu Quan, bien qu'il ne dure que quelques minutes, contient en lui toute une traversée intérieure permettant d'écouter son corps autrement, de revisiter ses peurs, ses blocages, ses forces. Chaque pas, chaque posture reconnecte à une partie de soi : la combattante, la fragile, la tenace, la silencieuse, la vivante.

Ce mémoire est donc le récit de ce retour à moi même.

Un combat intérieur, non par contre quelque chose mais pour quelque chose : me sentir vivante, alignée, droit dans mes valeurs, dans qui je suis, m'accepter et enfin m'assumer !

C'est une traversée faite de gestes, de chutes, de tensions, de lâcher-prise, de fatigue et d'élan.

C'est mon art martial intime, mon art de tenir debout !

Merci Elodie et bonne continuation à toi