

## THOMAS TESSIER 4<sup>ème</sup> DAN, ATCM du GHAAN



### Comment vous appelez-vous ?

Thomas Tessier.

### Quel est votre grade ?

Je suis 4<sup>ème</sup> Dan.

### Quand avez-vous commencé l'Aïkido ?

J'ai débuté l'aïkido en 1991, à l'âge de 5 ans, au club du Mesnil Saint Denis en région parisienne.

### Comment s'appellait votre premier professeur ?

Je n'ai eu qu'un seul professeur et il s'appelle Jean-Pierre FILLAULT. Il est un des rares élèves directs de maître NOCQUET, qu'il a connu et fréquenté très régulièrement au dojo de boulogne de 1970 jusqu'à sa disparition en 1999, encore en activité. Depuis mes débuts et jusqu'à aujourd'hui encore, je suis activement son enseignement et j'ai toujours grand plaisir à apprendre à ses côtés. J'ai la chance, depuis mes 16 ans et l'obtention de ma ceinture noire, d'être très régulièrement son partenaire et donc de recevoir son enseignement de manière directe. Entre lui et moi la transmission se fait véritablement de cœur à cœur et je ne peux que le remercier de m'avoir tant donné tout au long de ces 30 premières années.

Aussi loin que je remonte dans ma mémoire, j'ai toujours pratiqué l'Aïkido.

Je n'ai aucun souvenir d'avoir appris à chuter et pas plus de souvenirs d'avoir découvert ikkyo ou irimi nage ! Ma trajectoire aurait cependant pu être toute autre puisque les enfants de 5 ans n'étaient normalement pas acceptés en cours. Après négociation, la condition pour pouvoir intégrer le cours était que je sois latéralisé et donc que je sache différencier ma droite de ma gauche. Alors que j'étais accompagné de ma maman, Jean-Pierre m'a alors posé cette question : « peux-tu me montrer ta main droite s'il te plait ? » et évidemment...je lui ai montré la gauche ! A ce moment-là il a souri et, avec beaucoup de bienveillance, il m'a laissé tout de même monter sur le tatami. Je n'ai alors plus jamais quitté ce tatami sur lequel il m'a même été donné le privilège d'enseigner des années plus tard !





# À LA RENCONTRE DE ...

## THOMAS TESSIER - 4<sup>ème</sup> Dan, ATCM du GHAAN

### Avez-vous rencontré Maître Nocquet, si oui, à quelle occasion ?

J'ai le grand bonheur d'avoir rencontré Maître NOCQUET dès mes débuts en 1991, à l'occasion d'un stage enfant qu'il avait donné à Athis-Mons. A cette occasion, un certificat de stage nous avait été remis et, à ce jour encore, je le conserve précieusement comme un trésor car c'est le stage qui me rend le plus fier. Bien qu'il nous ai quitté il y a plus de vingt années maintenant, j'ai le sentiment d'être en lien avec Maître NOCQUET chaque fois que je monte sur le tatami.



### Quel est votre premier souvenir notable avec lui ?

Je ne peux pas réellement parler de souvenirs avec maître NOCQUET. Comme je le dis souvent, je l'ai vu mais je ne l'ai pas connu. Je pense que connaître un tel maître implique d'autres choses et notamment une proximité que je n'ai pas eue avec lui car j'étais bien trop jeune. En revanche, je suis totalement imprégné par son enseignement que j'ai reçu à travers les nombreux cours que j'ai suivis auprès de mon professeur et les stages réalisés tout au long de mon parcours avec d'autres enseignants pour lesquels j'ai la plus grande estime comme Claude CEBILLE, Klaus CHUDZIAK, John EMMERSON, Hervé DIZIEN ou Michel DESROCHES.

Depuis l'obtention du 1<sup>er</sup> kyu en 2000 je n'ai eu de cesse, à l'issue des stages et des cours, de prendre en notes les paroles et les anecdotes entendues sur le tatami. A mes débuts en tant qu'enseignant je m'y suis beaucoup reporté pour être le plus précis et fidèle possible dans le message que j'ai souhaité transmettre à mon tour. Pour compléter l'enseignement oral que j'ai reçu, j'ai bien entendu aussi lu les ouvrages de Maître NOCQUET « Présence et messages » et « le cœur épée » mais aussi « Zen et Aïki ne font qu'un » et un ouvrage qui avait été distribué à l'époque aux clubs et qui portait sur le thème de la FAMILLE.

### Avez-vous une anecdote que vous voudriez partager avec nous sur lui ?

En 1984, le club de Montigny a organisé une soirée intitulée « Rencontre avec Maître Nocquet » lors de laquelle, il était invité à répondre à des questions qui lui étaient posées face à un public en partie profane. Pendant environ deux heures, le Maître s'est prêté au jeu en alternant anecdotes sur son parcours, messages de Maître UESHIBA et démonstrations sur le tatami qui avait été installé sur une estrade. Une vidéo de cette soirée a été réalisée et j'ai eu la chance de pouvoir la visionner. C'était un homme plein d'humour, d'une élégance, d'un charisme et d'une éloquence rare. L'une des questions, pleine de malice, qui lui a été posé ce soir-là par Jean-Pierre FILLAULT était « Maître, votre chat, quel grade est-il en aikido ? ». La réponse fut la suivante : « je ne donne pas de grade aux chats mais mon chat m'apprend beaucoup de choses. J'ai un chat à la campagne, il est capable d'attraper les libellules et moi pas. Donc il est meilleur que moi ! Lorsqu'il aperçoit la libellule, il commence par se baisser, par modestie contrairement à nous qui regardons de haut, puis alors dans l'herbe on ne le voit presque plus.



# À LA RENCONTRE DE ...

## THOMAS TESSIER - 4<sup>ème</sup> Dan, ATCM du GHAAN

La libellule se rapproche et un frémissement parcourt alors sa colonne vertébrale et il bondit d'un coup. Avec ses deux pattes, qui agissent ensemble, il parvient à attraper la libellule. C'est question d'instant, c'est question de moment. Tout part du plexus solaire lorsque l'on fait un acte de défense car ça ne peut pas être un acte téléphoné, ça doit jaillir d'un coup. Tous les chats ont cet instinct mais le mien est sans doute le meilleur quand même ! »

### **Comment était l'Aïkido à l'époque, comparativement à aujourd'hui ?**

Je dirais que c'était moins intellectuel que maintenant et que, d'une manière générale, les pratiquants avaient plus d'entrain à se dépenser et à se dépasser sur les tatamis. Je déplore également ce système qui met toute la lumière sur les passages de grades au détriment de la dépense physique, du relâchement et de la transmission du message spirituel. L'époque est bruyante et on cherche impérativement à tout expliquer, là où il faudrait simplement laisser le temps et la pratique silencieuse faire son œuvre.

### **Avez-vous côtoyé d'autres experts Japonais ?**

Oui, lors de différents stages à Paris mais aussi en province, j'ai eu la chance d'être sur le même tatami que Maître TAMURA et d'autres grands noms tels que ENDO Seishiro et YASUNO Masatoshi. En avril 2014 j'ai également partagé avec un ami aikidoka, Laurent Harrewyn, deux semaines d'entraînement à l'Aïkikai de Tokyo et j'en garde un souvenir fabuleux. Sur les traces de Maître NOCQUET mais aussi de mon professeur, qui avait fait le voyage quelques années plus tôt, j'ai eu la chance de fouler ce tatami emblématique et de participer aux cours de la famille UESHIBA, le doshu Moriteru mais aussi le waka sensei Mitsuteru.

Lors de mon séjour j'ai également côtoyé d'autres Maîtres tels que TORIUMI Koichi, YOKOTA Yoshiaki, OSAWA Hayato, KOBAYASHI Yukimitsu, MORI Tomohiro, FUJIMAKI Hiroshi qui fut d'une gentillesse incroyable et ITO Makoto qui a la particularité de regarder en l'air lorsqu'on l'attaque !



### **Pouvez-vous nous en dire plus ?**

J'ai un petit peu visité Tokyo mais j'ai surtout fait le plus de cours possible à l'Aïkikai ! Les débuts étaient difficiles car, après le premier jour, j'avais de telles douleurs aux genoux que j'ai été obligé de scotcher des éponges récupérées à l'hôtel pour pouvoir m'entraîner ! Quelques jours plus tard, heureusement, j'ai pu acheter des genouillères qui m'ont fortement soulagé. L'état d'esprit qui règne là-bas est très apaisant et on s'y sent merveilleusement bien. Que ce soit avec les japonais ou les étrangers, le niveau est très élevé et c'était un pur bonheur pour moi de pratiquer avec chacun d'entre eux. Parmi les étrangers, les brésiliens étaient devenus de bons amis car, comme moi, ils ne rataient aucun cours et donc on se voyait chaque jour.



# À LA RENCONTRE DE ...

## THOMAS TESSIER - 4<sup>ème</sup> Dan, ATCM du GHAAN

Parmi eux, il y avait Léandro, un pratiquant qui portait une prothèse à la jambe et, ne le sachant pas au départ, j'ai été très surpris lorsque pendant un mouvement au sol il a décidé de poser sa jambe contre le mur pour être plus à l'aise ! Je pourrais parler des heures de ce séjour tellement j'ai d'anecdotes à raconter. Lors d'une pause entre deux cours, j'ai vu la famille UESHIBA au complet, y compris les jeunes enfants de Mitsuteru UESHIBA qui étaient montés sur le tatami afin de partager quelques minutes de pratique avec une très grande bienveillance autour d'eux ! Là-bas j'ai aussi assisté au plus beau mouvement qui m'ai été donné de voir. L'œuvre de YASUNO Masatoshi. Le seul qui me faisait, je l'avoue, un peu peur ! Il me faisait l'effet d'un requin dans un aquarium et clairement les autres pratiquants et moi-même étions de tout petits poissons rouges ! Il est intimidant avec son regard en lame de sabre, assurément le dernier de son espèce. Son partenaire lui a saisi les deux poignets par derrière et, lui, a laissé totalement basculer le haut de son corps en arrière puis, dans un relâchement total, il s'est soudainement penché vers l'avant projetant alors son partenaire 3 mètres en arrière. Incroyable !

### **En dehors de votre fonction d'ATCM au sein du GHAAN, dans quel club et quelle région enseignez-vous habituellement ?**

J'ai ouvert le club de Chambourcy, en région parisienne, en septembre 2010 et j'y donne des cours pour les enfants et les adultes les mardi et jeudi. Depuis janvier 2011 j'enseigne également au club de Montigny-le-bretonneux. Le club était alors dirigé par mon professeur qui m'a ensuite transmis le flambeau en septembre 2015. Depuis, j'y donne la majorité des cours enfants et adultes les lundi, vendredi et samedi.

[aikido-chambourcy.com](http://aikido-chambourcy.com) / [aikido-montigny.com](http://aikido-montigny.com)

A noter que depuis juillet 2015 je propose un stage d'une semaine chaque été permettant aux participants de bénéficier de 25h de cours réparties entre le matin et la fin de journée. Après 5 années passées à Saint Hilaire de Riez en Vendée, le stage a lieu désormais à Espalion dans l'Aveyron. Ce stage est ouvert à tous.

[aikizen-horizon.com](http://aikizen-horizon.com)

Contact: [aiki.tessier@gmail.com](mailto:aiki.tessier@gmail.com) / 06 73 42 07 09



### **Exercez-vous ou avez-vous exercé des missions administratives / techniques pour le GHAAN ou dans d'autres organismes fédéraux ?**

Il m'a été proposé d'intégrer la commission jeunes du GHAAN en 2017 et de figurer du même coup parmi les ATCM. En 2021, j'ai intégré les commissions communication du GHAAN et de la FFAB ligue Ile de France.



# À LA RENCONTRE DE ...

## THOMAS TESSIER - 4<sup>ème</sup> Dan, ATCM du GHAAN

### Quelles expériences en avez-vous ou en retirez-vous ?

Cela demande du temps et de l'énergie mais je le fais de bon cœur car je considère devoir apporter ma pierre à l'édifice.

### Pouvez-vous nous décrire ce qu'est l'Aïkido pour vous ?

Pour moi, l'aïkido est un chemin de vie qui doit mener à l'unité et donc à la Paix. C'est une méthode qui vise à rassembler et non à séparer. La pratique de l'Aïkido permet de discipliner et d'unifier à la fois le corps et l'esprit. Lorsque le mental est balloté de droite à gauche entre les regrets et l'espoir, entre la tristesse et la joie etc., cela crée un déséquilibre en nous-même et permet à la Peur de prendre racine. La pratique de l'Aïkido permet de se reconnecter à l'instant présent et de savourer chaque expérience que la vie nous offre. Habiter l'instant présent permet d'éliminer toute forme de dualité et permet ainsi de rayonner l'Amour en soi-même et autour de soi. Soit dit en passant, l'efficacité absolue apparaît, me semble-t-il à ce moment-là, dès lors qu'au lieu de combattre ses ennemis on se retrouve sans ennemis. Il est aussi intéressant de constater que pour atteindre l'esprit nous passons par le corps. Comme le disait Maître NOCQUET, il y a des bibliothèques remplies de livres sur la non-violence et pourtant dehors le monde va mal et la violence est omniprésente ! L'esprit adhère mais le corps bagarre alors ça ne va pas. Lorsque l'esprit et le corps deviennent non violent alors l'Homme dans sa globalité devient non violent.

### Comment voyez-vous l'avenir de notre discipline en général et du GHAAN en particulier ?

Je le vois radieux à condition de communiquer efficacement et de se rendre visibles auprès du grand public. Je pense que la période que nous traversons a été propice à l'introspection et l'Aïkido, plus que jamais, de par les principes qu'il défend doit avoir un rôle à jouer dans le renouveau personnel de chacun. Les confinements successifs ont fait prendre conscience que notre contact avec notre environnement doit être repensé. La compétition est partout et je crois que bon nombre de personnes n'en veulent plus. Ils aspirent à retrouver du plaisir, de la simplicité et de la sérénité. L'Aïkido réussit le miracle de concilier dépense physique, ancrage dans le quotidien et bien être donc nous avons toutes les cartes en main pour que l'Aïkido se développe davantage !





# À LA RENCONTRE DE ...

THOMAS TESSIER - 4<sup>ème</sup> Dan, ATCM du GHAAN

## Avez-vous des souhaits ou propositions pour aider le GHAAN et L'Aïkido à pérenniser ?

Oui, revenir à une pratique moins intellectuelle et recentrée sur les notions de plaisir, relâchement et dépense physique. C'est à force de répétition que l'on se donne la possibilité de ressentir les lois de l'Univers telles que les principes de correspondance, de vibration et de rythme. C'est la condition pour sentir que nous aussi ne faisons qu'un avec l'univers. Maître NOCQUET disait « sentir est plus fort que comprendre » et c'est évident qu'il a raison. Il n'y a rien à comprendre en Aïkido, il n'y a pas à savoir mais à sentir. L'eau de la rivière ne réfléchit pas à savoir de quel côté elle va contourner le rocher, elle avance tranquillement, s'ouvre, absorbe sans effort et poursuit son chemin.

