

Canadian
Forces
College

Collège
des
Forces
Canadiennes



LE MIEUX-ÊTRE ET LA RÉSILIENCE SPIRITUELS CHEZ LES SAMURAI ET SES APPLICATIONS MODERNES POUR LES FORCES ARMÉES CANADIENNES

Maj M.D. Dion

JCSP 43

Master of Defence Studies

Disclaimer

Opinions expressed remain those of the author and do not represent Department of National Defence or Canadian Forces policy. This paper may not be used without written permission.

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, as represented by the Minister of National Defence, 2017.

PCEMI 43

**Maîtrise en études de la
défense**

Avertissement

Les opinions exprimées n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent aucunement des politiques du Ministère de la Défense nationale ou des Forces canadiennes. Ce papier ne peut être reproduit sans autorisation écrite.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale, 2017.

CANADIAN FORCES COLLEGE – COLLÈGE DES FORCES CANADIENNES
JCSP 43 – PCEMI 43
2016 - 2017

MASTER OF DEFENCE STUDIES – MAÎTRISE EN ÉTUDES DE LA DÉFENSE

**LE MIEUX-ÊTRE ET LA RÉSILIENCE SPIRITUELS CHEZ LES
SAMURAI ET SES APPLICATIONS MODERNES POUR LES FORCES
ARMÉES CANADIENNES**

Maj M.D. Dion

“This paper was written by a student attending the Canadian Forces College in fulfilment of one of the requirements of the Course of Studies. The paper is a scholastic document, and thus contains facts and opinions, which the author alone considered appropriate and correct for the subject. It does not necessarily reflect the policy or the opinion of any agency, including the Government of Canada and the Canadian Department of National Defence. This paper may not be released, quoted or copied, except with the express permission of the Canadian Department of National Defence.”

Word Count: 19839

“La présente étude a été rédigée par un stagiaire du Collège des Forces canadiennes pour satisfaire à l'une des exigences du cours. L'étude est un document qui se rapporte au cours et contient donc des faits et des opinions que seul l'auteur considère appropriés et convenables au sujet. Elle ne reflète pas nécessairement la politique ou l'opinion d'un organisme quelconque, y compris le gouvernement du Canada et le ministère de la Défense nationale du Canada. Il est défendu de diffuser, de citer ou de reproduire cette étude sans la permission expresse du ministère de la Défense nationale.”

Compte de mots: 19839

TABLE DES MATIÈRES

Table des matières

Sommaire

Dédicace

Remerciements

Introduction

Chapitre 1 : Le mieux-être et la résilience spirituels dans l'Armée canadienne

Chapitre 2 : La discipline du raffinement spirituel chez les *Samurais* (1192-1868)

Chapitre 3 : Comparaison entre le *Seishin teki Kyōyō* et le volet spirituel de la SPIAC

Conclusion

Glossaire

Bibliographie

SOMMAIRE

En novembre 2015, l'Armée canadienne a émis une directive stratégique intitulée *Mission Prêt - Stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC)* qui vise à accroître la disponibilité opérationnelle et la résilience chez les soldats en préconisant l'adoption d'une culture axée sur la performance, la santé et la bonne condition physique. Ce travail de recherche s'intéresse au volet spirituel de cette stratégie. Il consiste en une étude comparative historique entre le programme de promotion du mieux-être et de la résilience spirituels de la SPIAC et celui de la discipline du raffinement spirituel (*Seishin-teki Kyōyō*) pratiquée par la classe des *samurais* durant la période des *Shogunats* (1192-1868). L'étude comparative a pour but de faire ressortir les similarités et les différences entre les deux systèmes afin de vérifier dans quelle mesure ils partagent les mêmes fondements conceptuels et de vérifier si le *Seishin-teki Kyōyō* contient des éléments pouvant éventuellement servir à enrichir le volet spirituel de la SPIAC. Les deux premiers chapitres font la présentation des objectifs principaux, concepts clés, valeurs et activités proposées par chaque système respectif. L'analyse comparative effectuée au chapitre trois révèle qu'il existe effectivement un très grand nombre de points de convergence entre les deux systèmes, supportant ainsi l'hypothèse que les deux partagent des assises conceptuelles communes. De plus, l'analyse démontre que le *Seishin-teki Kyōyō* possède quelques composantes distinctes qui sont complètement absentes de la SPIAC. Pour donner suite à ces constatations, le travail de recherche termine en proposant quatre enjeux pouvant faire l'objet d'une recherche ultérieure afin d'explorer comment les composantes distinctes du *Seishin-teki Kyōyō* pourraient venir éventuellement enrichir le volet spirituel de la SPIAC actuelle.

DÉDICACE

*À Alex,
pour m'avoir montré la «voie».*

REMERCIEMENTS

Ce mémoire n'aurait pas été possible sans l'aide et le soutien de plusieurs personnes.

Je tiens donc à remercier les personnes suivantes : ma directrice de mémoire, la docteure Grazia Scoppio pour ces encouragements et précieux conseils tout au long de ce travail; le colonel Sylvain Maurais et le lieutenant-colonel Terry Cherwick pour leur précieuse collaboration au niveau de la recherche; et le Service de l'aumônerie royale canadienne pour m'avoir donné cette opportunité d'écrire sur un sujet qui me passionne profondément.

Mais surtout, je tiens à remercier mon épouse Annie pour son amour, son soutien, sa patience, son aide et ses encouragements tout au long de cette aventure. Sans elle, ce mémoire ne se serait jamais réalisé. Je lui en suis infiniment reconnaissant.

INTRODUCTION

Au cours des dernières années, la santé et le mieux-être des membres de l'Équipe de la Défense sont devenus des priorités pour les dirigeants du Ministère de la Défense nationale (MDN) et des Forces armées canadiennes (FAC)¹. Les leçons apprises lors de sa participation dans des opérations multinationales au cours des dernières décennies et ainsi que les plus récentes recherches scientifiques² démontrent la nécessité d'adopter une vision holistique de la santé globale envers les membres de l'Équipe de la Défense. Cette approche appelle les leaders du MDN/FAC à renforcer les aptitudes physiques, intellectuelles, émotionnelles, sociales et spirituelles des membres de l'Équipe de la Défense afin d'optimiser l'efficacité opérationnelle et la résilience pour mieux accomplir le mandat de la Défense. En effet, certaines études portant sur les futures tendances en matière de guerre dans l'avenir stipulent que le soldat de demain aura besoin d'une résilience rehaussée pour faire face à l'incertitude et à la complexité de l'espace de combat du futur³. Compte tenu du dynamisme de l'actuel environnement de sécurité internationale et la complexité croissante des conflits dans le monde, tout indique que le rythme des opérations menées depuis le dernier quart de siècle se poursuivra et que les

¹ Voir Thomas Lawson, « Directives du Chef d'état-major de la Défense à l'intention des FAC », 7 juin 2013, 9 octobre 2013, consulté le 15 février 2017, <http://www.forces.gc.ca/en/news/article.page?doc=statement-by-general-lawson-on-mental-illness-awareness-week/hmk9yzif> ; *idem.*, « Déclaration du Chef d'état-major de la Défense au sujet de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales », 9 octobre 2013, cité dans Marquis Hainse, *Mission : Prêts – La stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC)*, Quartier Général de la Défense nationale, dossier 4500-1 (PP AC), 24 novembre 2015, paragraphe 3.

² Voir Zhigang Wang, « Promoting and Sustaining a Healthy and Fit Force: A Background Paper », Note de service technique 2008-058, Recherche et développement pour la défense Canada – Centre d'analyse de recherche opérationnelle, 2008.

³ Directeurat de la guerre terrestre de l'avenir, *Future Land Warfare Report* (Canberra : Département de la défense australienne, 2014), p. 10.

défis et les attentes envers les forces militaires augmenteront, exigeant d'eux une plus grande résilience.

En réponse à ce nouveau besoin, l'Armée canadienne (AC) lança en novembre 2015 une directive stratégique intitulée *Mission Prêt - Stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne*⁴ (SPIAC). La SPIAC a pour mission la mise en place au sein de l'AC d'une Culture du guerrier axée sur la performance, la santé et la bonne condition physique en vue d'accroître la disponibilité opérationnelle en produisant des soldats⁵ mieux préparés à la mission et plus résilients. Cette nouvelle approche holistique vise l'optimisation de la résilience et du mieux-être (*fitness*) du militaire dans six domaines interreliés qui comprennent les éléments constitutifs du rendement de la santé globale, soit la santé émotionnelle, physique, sociale, familiale et spirituelle. Enthousiasmés par cette approche novatrice, le Chef d'état-major de la Défense et le Sous-ministre de la Défense ont émis en août 2016 une directive stratégique ordonnant la mise en œuvre d'une *Stratégie de la santé et du mieux-être global* à l'échelle du MDN/FAC⁶.

La SPIAC marque un tournant décisif chez le MDN/FAC dans la mise en œuvre d'une vision nouvelle de la santé et du mieux-être spirituel du militaire. Tout d'abord, elle fournit pour la première fois une reconnaissance institutionnelle formelle du rôle essentiel que joue la santé spirituelle dans l'état de préparation, le rendement opérationnel et le niveau de bien-être global du soldat. En adoptant une vision holistique de la personne qui repose sur la prémisse que la personne humaine est un être

⁴ Voir Marquis Hainse, *Mission : Prêts – La stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC)*, Ottawa : QGDN, dossier 4500-1 (PP AC), 24 novembre 2015.

⁵ Par souci de simplicité, dans ce travail les termes « militaire, soldat, etc. » seront employés pour désigner le membre actif des Forces armées canadiennes, qu'il soit homme ou femme, soldat, marin, aviateur ou opérateur spécial.

⁶ La *Stratégie de la santé et du mieux-être global* est présentement en voie de développement. La date de sa publication est encore inconnue.

multidimensionnel formant un tout indivisible et qui s'auto-construit, la SPIAC affirme que l'état de la santé spirituelle d'un militaire a un effet direct sur sa capacité de pouvoir adhérer pleinement aux diverses facettes d'une culture du guerrier. Même si le lien entre la santé spirituelle et les autres facettes de la santé globale de la personne humaine est attestée depuis toujours par les chefs religieux de toutes les confessions religieuses confondues ainsi que par les experts en spiritualité et la religion, ce lien commence à peine à être comprise et acceptée par la communauté scientifique aujourd'hui. De plus, quoiqu'il existe déjà de la recherche scientifique au sujet de la santé spirituelle en général, les études portant spécifiquement sur le lien de la santé spirituelle sur la performance et la santé globale en milieu militaire sont encore relativement peu nombreux. Il s'avère donc vital de pousser la recherche dans ce domaine spécifique pour approfondir notre compréhension des fondements théoriques derrière ce lien. Cette recherche permettrait de construire des modèles théoriques plus étoffés et de développer des programmes de promotion du mieux-être et de la résilience spirituelle plus robustes au sein du MDN/FAC.

En plus de la recherche empirique portant sur l'effet causal entre la santé spirituelle et les autres facettes de la santé globale du soldat en milieu militaire, des études historiques de la dimension spirituelle d'anciennes cultures guerrières et de disciplines/systemes de combat classiques peuvent également s'avérer fort utiles pour deux raisons. Premièrement, elles permettent d'explorer et de mieux comprendre, du moins de façon anecdotique, la place qu'occupait la spiritualité dans ces systèmes et cultures anciennes ainsi que l'effet que la santé spirituelle des guerriers semblent avoir eu sur leur état de préparation, rendement opérationnel et niveau de bien-être global.

Deuxièmement, elles permettent de corroborer les modèles conceptuels de mieux-être spirituels existants et possiblement soulever de nouvelles questions susceptibles d'engendrer de nouvelles pistes de recherche dans le domaine de la santé spirituelle.

Les exemples de cultures guerrières anciennes et de systèmes de combat classiques qui mirent l'emphase non seulement sur la maîtrise de divers armes et techniques mais aussi à la préparation intellectuelle, éthique et spirituelle du guerrier sont fort nombreuses. En effet, la plupart des civilisations anciennes avaient des traditions guerrières munies une dimension spirituelle et religieuse qui leur étaient propres (ex : les berserkers Vikings, les guerriers Masai du Kenya, les moines Shaolins de la Chine, les guerriers amérindiens, etc.) Au Moyen Âge, l'Europe vit l'essor de plusieurs ordres de chevalerie chrétiennes qui étaient assujettis un stricte code d'honneur et de vie. Toutefois, l'exemple par excellence demeure sans doute celui de la société guerrière japonaise médiévale. Pendant près de sept siècles (1185-1867), la vie politique, sociale et culturelle du Japon fut régie par un gouvernement militaire (*shogunat*) dominé par la classe dirigeante de *bushis* (guerriers), aussi appelés *samurais*⁷. Au cours de cette période, les *samurais* développèrent une culture guerrière fort sophistiquée appelée le *Bushidō* qui demeure aujourd'hui unique dans l'histoire du monde. L'identité politique et culturelle du *samurai* était fondée sur la violence et la conduite de la guerre. La culture et la philosophie du *Bushidō* fleuriront au point de devenir pour eux un système complet de vie, régissant toutes les facettes de la vie quotidienne. En plus de contenir l'étude de diverses disciplines de combat (*bugei jūhappan*), de traités portant sur la

⁷ Le terme samourai vient du vieux mot japonais *saburafu* qui signifie « être au service de ». Pour plus de détails, voir Kacem Zoughari, *Samurai : Myth and Reality*, consulté le 26 février 2017, <https://seishinninpodjo.wordpress.com/2009/05/13/the-samurai-myth-reality-by-dr-kacem-zoughari/>.

stratégie militaire et l'art de la guerre (*Bugei shichiso*), le *Bushidō* contenait également un code de vie strict qui exigeait *honneur* et *loyauté* envers son seigneur jusqu'à la mort. Il encourageait aussi le *samurai* à s'adonner à l'étude des beaux-arts (ex : calligraphie, théâtre, poésie, etc.) ainsi qu'à la pratique de diverses activités de raffinement spirituel (*Seishin-teki Kyōyō*) (ex : étude de textes sacrés et d'œuvres de spiritualité, méditation, pratiques religieuses, etc.). Aujourd'hui, certains éléments de la spiritualité, des valeurs et du code moral du *Bushidō* ont été adaptés et incorporés dans les arts martiaux japonais modernes (*Budō*) que nous connaissons aujourd'hui (ex : *judō*, *karatedō*, *aikidō*, *iaidō*, *kendō*, etc.).

Ce travail de recherche portera sur la résilience spirituelle dans les FAC. Il comparera les principes, concepts clés, valeurs et pratiques fondamentaux de la discipline du raffinement spirituel (*Seishin-teki Kyōyō*) issues des écoles d'arts martiaux classiques japonaises (*bujutsu ryu-ha*) durant la période des *Shogunats* au contenu du programme de mieux-être et de résilience spirituelle de la SPIAC. Cette comparaison aura pour objectif de ressortir les similarités et les différences entre les deux systèmes afin de vérifier si le *Seishin-teki Kyōyō* contient des éléments pouvant servir à enrichir le programme actuel de mieux-être et de résilience spirituel de la SPIAC. Vu que la spiritualité est ni une religion, ni un système de croyances mais une « fonction naturelle vivante de l'être humain⁸ » tel qu'affirmé dans la nouvelle approche holistique envers la santé globale de la SPIAC, l'auteur tentera de démontrer que non seulement la majorité des éléments fondamentaux du *Seishin-teki Kyōyō* trouvent leur corollaire dans le volet spirituel de la SPIAC mais que ce premier peut offrir à ce champ d'étude quelques pistes de réflexion

⁸ Alain Boudet, *Pourquoi vivons-nous? ou Retrouver la communication avec l'Être Intérieur*, Villefloure, FR : éditions Hélios, 2013, Introduction.

au sujet de comment mieux promouvoir la résilience spirituelle chez le soldat d'aujourd'hui.

Afin de vérifier cette thèse, ce travail emploiera une méthode comparative pour faire ressortir les points communs et différences entre les deux systèmes. Elle se concentrera surtout à comparer quatre caractéristiques de chaque stratégie/discipline soit les principaux objectifs, les concepts clés, les activités proposées, les valeurs éthiques/morales sous-jacentes. De plus, même si la SPIAC traite de la santé spirituelle de l'ensemble de l'Équipe de la Défense, ce travail se focalisera plus spécifiquement sur le mieux-être et résilience spirituel des membres militaires dans les FAC. Toute exception à ce paramètre sera dûment soulignée dans le travail.

Ce travail consistera de trois chapitres. Le premier chapitre présentera un survol des objectifs, concepts-clés et stratégies principales proposées par la SPIAC pour atteindre la résilience spirituelle chez le militaire canadien⁹. Une attention particulière sera accordée à la définition des principaux termes et concepts-clés liés au mieux-être et la résilience spirituels ainsi qu'à la clarification de la différence fondamentale entre la spiritualité et la religion. Le contenu présenté proviendra principalement des documents officiels de la SPIAC elle-même publiée par le Quartier général de l'AC ainsi que d'autres ressources connexes publiées en collaboration avec le Service de l'aumônerie royale canadienne (SAumRC). De plus, une revue ciblée de la littérature scientifique actuelle dans le domaine de la résilience spirituelle sera aussi effectuée et certaines sources seront citées pour souligner les points de convergence/divergence importants

⁹ Au moment de la rédaction de ce travail, le volet spirituel de la SSMG n'avait pas encore été publié. Les responsables de ce programme ont toutefois indiqué que celui-ci serait largement inspiré sur celui de la SPIAC.

avec l'approche préconisée par la SPIAC. L'aboutissement de ce chapitre permettra d'établir une base de vocabulaire et de concepts liés à la résilience spirituelle qui serviront de points de comparaison pour les chapitres subséquents.

Le deuxième chapitre présentera une recension succincte de l'approche *samurai* à la résilience spirituelle tel que préconisée dans le *Bushidō* et les diverses écoles classiques de *bujutsu* entre la période Kamakura (1192-1333) et la période *Meiji* (1868-1912). Une place importante sera accordée à la présentation de la discipline du *Seishin-teki Kyōyō* appartenant au curriculum du *bugei jūhappan* étudiée par la classe guerrière (*buke*) durant cette époque. À partir de sources diverses, ce chapitre dégagera les principaux objectifs, concepts-clés, activités proposées et les valeurs éthiques/morales sous-jacentes de la résilience spirituelle chez les diverses *bujutsu ryū-ha*. Les conclusions tirées seront basées principalement sur des traductions et commentaires des sources primaires japonaises d'époque ainsi que des écrits de certains grands maîtres actuels en *bujutsu ryū-ha* et chercheurs spécialisés en histoire japonaise.

Dans le troisième chapitre, une analyse comparative sera effectuée entre les deux systèmes de mieux-être et de résilience spirituelle présentés dans les chapitres antérieurs. Les quatre caractéristiques précisées au départ serviront de critères de comparaison pour vérifier l'hypothèse initiale qui suggère une similitude dans les assises de chaque système. Finalement, les différences dégagées entre le SPIAC et le *Seishin-teki Kyōyō* seront évaluées pour vérifier si certains éléments de ce dernier sauraient enrichir les stratégies de résilience spirituelle préconisées aujourd'hui.

CHAPITRE 1 : LE MIEUX-ÊTRE ET LA RÉSILIENCE SPIRITUELS DANS L'ARMÉE CANADIENNE

L'attention accordée à la résilience spirituelle dans les FAC en tant que concept lié à la santé globale du soldat est tout à fait nouvelle. Elle repose sur le fait que la profession des armes exige des soldats qu'ils soient prêts à exécuter leurs tâches sept jours par semaine, à toute heure du jour ou de la nuit et dans des environnements parfois extrêmement difficiles. Pour relever les défis inhérents à ces tâches, les FAC reconnaissent que les soldats de demain devront posséder une aptitude rehaussée dans tous les domaines de la santé globale pour assurer qu'ils soient dans un état optimal de santé et de disponibilité opérationnelle pour accomplir la mission avec succès, à tous coups. L'aptitude spirituelle compte parmi ces six domaines de la santé globale.

Ce premier chapitre sera consacré à la présentation des grandes lignes du volet spirituel de la *Stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne* (SPIAC). Dans un premier temps, un survol de la Stratégie dans son ensemble sera présenté pour situer le lecteur et préciser la place qu'occupe le volet spirituel dans la Stratégie globale de l'AC. Quelques termes et concepts clés liés à la santé spirituelle seront alors définis afin de fournir un vocabulaire et une base suffisante des notions fondamentales pour pouvoir effectuer une analyse comparative au chapitre 3. Pour ce faire, elle s'appuiera à la fois sur les définitions officielles tirés de la SPIAC ainsi que d'autres études scientifiques ciblées portant sur la question du mieux-être et de la résilience spirituelle.

Dans un deuxième temps, un survol succinct du volet spirituel de la SPIAC sera ensuite présenté dans le but de démontrer son apport unique à la croissance de la disponibilité opérationnelle et de la résilience globale chez les soldats. Pour y arriver, une attention particulière sera accordée à faire ressortir les principaux objectifs, les

concepts clés, les activités proposées, les valeurs éthiques/morales sous-jacentes contenus dans la SPIAC.

La Stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC)

La Stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC) a été lancée par le commandant de l'AC le 24 novembre 2015. Elle vise à constituer des effectifs militaires mieux préparés à faire face aux exigences particulières de l'espace de combat du futur. Sa nécessité repose sur une analyse d'expériences récentes et des tendances futures qui prévoient que le rythme élevé des opérations ainsi qu'une augmentation dans « la diversité des défis et le caractère soudain des frictions nouvelles et imprévues¹⁰ » se poursuivront sans relâche dans un futur prévisible.

Pour répondre à cette nouvelle situation, l'AC adopta au cours des dernières années trois initiatives stratégiques parallèles pour assurer le maintien d'un niveau élevé de préparation au combat de ses soldats. La première, d'ordre tactique, préconise la mise en place dans l'AC d'un milieu d'apprentissage favorisant l'incorporation rapide de nouvelles procédures tactiques et l'intégration dans l'entraînement des leçons retenues durant les opérations. Les objectifs de cette stratégie sont déjà largement atteints. La deuxième, recommande l'inculcation du concept de la promotion d'une culture du guerrier dotée d'un esprit combatif typique à l'Armée. La Culture du guerrier articule la philosophie culturelle de l'AC et les valeurs phares qui y sont associées. La troisième, la

¹⁰ Marquis Hainse, *Mission : Prêts – La stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC)*, Ottawa : Quartier général de la Défense nationale, dossier 4500-1 (PP AC), 24 novembre 2015, paragraphe 1.

SPIAC, prône l'adoption chez les membres de l'AC d'une culture axée sur le rendement, la santé et la condition physique moderne et pertinente¹¹.

L'énoncé de mission de la SPIAC s'articule comme suit : « L'Armée canadienne adoptera une culture axée sur la performance, la santé et la bonne condition physique en vue d'accroître la *disponibilité opérationnelle* [ajout de l'italique] en produisant des soldats mieux préparés et plus *résilients* [ajout de l'italique]¹². » L'énoncé de mission met l'accent sur deux concepts fondamentaux sur lesquels repose l'ensemble de la SPIAC. Les concepts de la résilience et de la disponibilité opérationnelle sont interreliés et travaillent à l'unisson. Ainsi, l'atteinte d'une résilience accrue chez le militaire aura pour effet d'améliorer sa disponibilité opérationnelle sur les plans individuel et collectif, établissant alors des conditions propices pour pouvoir répondre au rythme opérationnel rapide prévu dans le futur¹³.

La disponibilité opérationnelle (Readiness)

Le premier concept fondamental est celui de la disponibilité opérationnelle. Celui-ci fait référence à « la capacité de l'AC à être prête à participer à des opérations de déploiement ¹⁴». La disponibilité opérationnelle individuelle touche autant chaque militaire que les petites équipes, unités et formations. Elle compte six domaines interreliés qui comprennent les éléments du rendement de la santé : la santé physique, la santé intellectuelle, la santé émotionnelle, la santé sociale, la santé familiale et *la santé spirituelle*. Or, c'est précisément ici où se situe l'introduction d'un nouveau modèle

¹¹ Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, paragraphes 2 et 3.

¹² *Ibid.*, paragraphe 7.

¹³ Paul Wynnyk, *Ordre fragmentaire 01 - Mission : Prêts – La stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC)*, Ottawa : Quartier général de la Défense nationale, dossier 4500-1 (PP AC), 20 octobre 2016, paragraphe 5.a.

¹⁴ Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, paragraphe 4.

conceptuel de la santé et du mieux-être qui reconnaît la nature dynamique et multidimensionnelle de la santé humaine tel que préconisé par la recherche scientifique¹⁵. Elle suggère également que les six domaines de la santé globale sont entrecroisées et inséparables, formant ainsi un système intégré. En d'autres mots, chaque dimension est liée aux autres et les six dimensions travaillent de concert pour établir notre état bien-être¹⁶. Une déficience dans un domaine entraîne un effet adverse plus ou moins prononcé sur toutes les autres dimensions.

La résilience

Le deuxième concept fondamental sur lequel repose la SPIAC est la résilience. Plusieurs définitions existent. Une première la décrit comme, « la capacité d'une personne à surmonter les répercussions de traumatismes ou de catastrophes, grâce à sa capacité à (a) rester détaché, (b) se remettre rapidement de ces répercussions, et ou (c) trouver rapidement une nouvelle façon d'être qui soit plus positive que négative [traduction libre] »¹⁷. Or, c'est une capacité d'adaptation au changement. L'aumônier militaire canadien et docteur en études religieuses Harold Ristau décrit la résilience en termes plus généraux comme une « force intérieure » qui puise son énergie, son impulsion et sa puissance dans l'esprit, l'âme et le psyché de la personne humaine¹⁸.

¹⁵ Voir Felix Fonséca, *Social and Spiritual Well-Being and Wellness: Definitions and Indicators*, note technique pour Recherche et développement pour la défense Canada – Directeur général Recherche et analyse (Personnel militaire) (RDDC – DGRAPM), Ottawa : MDN, 2013; Kevin Seybold et Peter Hill, «The Role of Religion and Spirituality in Mental and Physical Health», extrait de *Current Directions in Psychological Science* 10, n° 1 (février 2001), p. 21-24; et Zhigang Wang, « Promoting and Sustaining a Healthy and Fit Force: A Background Paper », Note de service technique 2008-058, Recherche et développement pour la défense Canada – Centre d'analyse de recherche opérationnelle, 2008.

¹⁶ Ministère de la Défense nationale, *Atteindre la résilience spirituelle*, Montréal : Quick Series Publishing, 2014, un système intégré.

¹⁷ Grant Brenner, Daniel Bush, Joshua Morses (dir.), *Creating Spiritual and Psychological Resilience: Integrating Care in Disaster Relief Work*, New York: Routledge, sans date, p. 190.

¹⁸ Harold Ristau, « Les aumôniers des Forces canadiennes : principale source de résilience spirituelle », *Revue militaire canadienne* 14, n° 2 (printemps 2014), p. 48.

Pour la SPIAC, la résilience « désigne la capacité que possède un militaire de s'adapter, de résister (coping) et de s'épanouir malgré le stress imposé par la vie de l'Armée dans les environnements de la garnison, de l'entraînement et des opérations¹⁹ ». En comparant les définitions, on constate que la résilience est généralement définie comme la capacité que possède une personne ou un groupe à demeurer fonctionnel en dépit d'incidents négatifs ou traumatisants. La définition de la SPIAC, cependant, elle la seule à contextualiser la résilience pour l'environnement militaire. En d'autres mots, elle exprime déjà indirectement l'objectif de la SPIAC à l'égard de la promotion de la résilience soit en optimisant la capacité du soldat à pouvoir composer avec les exigences et le stress inhérents à la vie militaire.

Finalement, le SPIAC reconnaît que la tâche d'opérer un changement de culture axée sur la performance, la santé et la bonne condition physique au sein d'une institution si vaste exigera des efforts soutenus pendant de nombreuses années ainsi que la collaboration de ses partenaires dans les FAC et le MDN. C'est pourquoi la Stratégie mise d'abord sur l'atteinte de résultats rapidement en mettant l'accent sur le mieux-être de ses soldats. À cette fin, un site Web²⁰, diverses trousse et outils d'instructions axés sur l'optimisation de la performance, de la santé et de la résilience ont été développés. Un guide d'instruction intitulé *Guide sur la disponibilité opérationnelle et la résilience à l'intention des leaders* a été conçu et diffusé aux leaders de tous les niveaux de l'AC pour leur donner des cadres de références en matière de disponibilité opérationnelle et de

¹⁹ Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, paragraphe 5.

²⁰ Voir le site Web *Mission : Prêts* (www.strongproudeady.com).

résilience à l'intention de leurs subordonnés ainsi que pour les sensibiliser quant à l'importance et à la nécessité de ce changement culturel²¹.

Le concept de la Culture du guerrier de l'AC (Warrior Culture)

Afin de comprendre pleinement les visées stratégiques et les résultats escomptés de la SPIAC, il est nécessaire de se familiariser avec le concept de la Culture du guerrier²² de l'AC car elle agit de force d'impulsion de base à la Stratégie dans son ensemble, y compris son volet spirituel. En effet, la SPIAC présente le concept de la Culture du guerrier de l'AC comme étant l'une des composantes clés de sa Stratégie²³. Le concept du guerrier fournit le but, le mode de pensée et les valeurs attenantes qui définissent l'identité fondamentale du membre de l'AC. Elle contient la philosophie culturelle, le mode de vie et les comportements attendus de la part du soldat. Tous les soldats doivent comprendre et adopter une culture du guerrier car elle définit qui ils sont, ce qu'ils sont et la responsabilité qu'ils acceptent d'assumer en devenant soldats. Elle repose sur trois composantes de base. Elles sont²⁴ :

- *Les soldats sont forts* : La force dont il est question n'a rien à voir ici avec la capacité physique. Il s'agit plutôt d'une mesure de la santé globale et de sa stabilité. Le soldat acquiert cette force en parvenant à établir un équilibre et à faire preuve de résilience dans les six domaines de la santé globale;
- *Les soldats sont fiers* : Le soldat est fier d'être Canadien, d'être soldat, de porter l'uniforme et de servir son pays mais tout en se montrant modeste;

²¹ Hainse, *Mission : Prêts*, paragraphe 8 et annexe D.

²² Dans ce travail, l'expression « Culture du Guerrier » sera privilégiée comme traduction de l'expression anglaise « Warrior Culture » plutôt que « culture guerrière » qui est jugée comme étant moins précise (i.e. War Culture?). La traduction française de la SPIAC emploie les deux expressions de façon interchangeable.

²³ Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, Annexe A, Appendice 2, paragraphe 1.

²⁴ *Ibid.*, Annexe A, Appendice 2, paragraphe 2.

- *Les soldats sont prêts* : Un soldat démontre un sens du devoir envers le bien commun du pays, sans orgueil ni égoïsme, et est prêt à servir son pays, quelles que soient les circonstances.

Imbriqués dans ces composantes sont les éléments constitutifs de la philosophie culturelle de l'AC et les attentes envers le soldat²⁵ :

- *Unis dans le même but* : le soldat doit comprendre clairement les effets attendus, les buts et objectifs des FAC et s'efforcer de faire partie de l'équipe de la Défense qui en célèbre la réalisation et la réussite;
- *Fierté* : Tout comme le soldat doit être visiblement fier d'avoir été choisi pour représenter son pays en tant que soldat, il comprend également que la population canadienne mérite et exige d'être fière des ses soldats. Par conséquent, il incombe à tout soldat d'adopter un comportement et une conduite dignes de cette fierté;
- *Disponibilité opérationnelle et résilience* : Le soldat doit être apte au combat et polyvalent en fonction des objectifs canadiens en matière de défense. Malgré les risques et les épreuves liés à ceux-ci, il doit être préparé pour ces possibilités et défis et les exploiter pleinement;
- *Éthique* : Guidé par les principes de l'éthos militaire canadien, l'AC exige du soldat qu'il soit un combattant éthique, lui permettant de « savoir ce qui est bien » et d'assurer la population canadienne qu'il a la fibre morale, la force et la résilience requises pour représenter sa nation. Une bonne éthique professionnelle

²⁵*Ibid.*, Appendice 2, Annexe A, paragraphe 3.

permet également aux leaders d'accepter leurs responsabilités individuelles et de commandement, de distinguer entre le bien et le mal dans des circonstances extrêmement difficiles et de faire preuve de courage nécessaire pour mener des actions éthiques;

- *Compétence* : Le soldat doit s'efforcer d'atteindre des niveaux de compétence exceptionnels dans tout ce qu'ils entreprennent, être à l'affût de toutes les possibilités d'apprentissage et rechercher les occasions d'exercer ses compétences afin de devenir des spécialistes dans l'application pratique de ses connaissances spécialisées, particulièrement lors d'opérations;
- *Confiance* : Le soldat doit avoir confiance en lui-même, ses pairs, sa chaîne de commandement et ses subordonnées. Cette confiance est essentielle à la constitution d'équipes solides nécessaires à la réussite des opérations modernes;
- *Attitude* : Le soldat doit envisager la vie avec intensité et énergie ainsi qu'avec la volonté inébranlable d'agir et faire partie de l'action. Il doit afficher un sens d'idéalisme modéré par le réalisme et le bon sens. Le soldat doit être optimiste, positif et concevoir les frictions et les problèmes comme des possibilités et des défis.

Il est important de souligner que même si la SPIAC s'adresse spécifiquement à l'AC, l'on peut constater que le concept de la Culture du guerrier épouse des principes, valeurs et attitudes qui sont communs à tous les membres des FAC.

Un dernier trait caractéristique du concept de la Culture du guerrier de l'AC se situe au niveau de sa méthodologie d'apprentissage. À cet égard, la SPIAC précise que « la culture guerrière n'est cependant pas un concept qui peut être enseigné; il s'agit d'un

mode de vie et d'un comportement auxquels on s'attend de la part d'un soldat. Une personne est soldat ou elle ne l'est pas²⁶. » Par conséquent, la SPIAC s'assure que la matière présentée dans divers outils d'instruction et ressources met fortement l'accent sur ce qu'est le rôle et ce qui signifie d'être un soldat. Ceci étant dit, il demeure que l'impact d'apprentissage de la Culture du guerrier par l'enseignement formel demeure au mieux périphérique. La majeure partie du processus d'intégration personnelle de la philosophie, des valeurs et des comportements attendus de la Culture du guerrier par le soldat se fera graduellement par l'entremise de la socialisation professionnelle, l'imitation de soldats modèles plus expérimentés qui incarnent ses principes. De façon similaire, la SPIAC stipule que l'adoption d'une culture axée sur la performance, la santé et la bonne condition physique au sein de l'AC et des FAC saura prendre un parcours similaire²⁷.

La promotion de la santé spirituelle (spiritual fitness) dans la SPIAC

Ayant située la place qu'occupe la santé spirituelle dans l'ensemble de la SPIAC ainsi que le lien direct qu'elle a dans l'accroissement de la disponibilité opérationnelle et la résilience du soldat, il est maintenant possible de regarder plus directement le contenu, les mécanismes et les indicateurs de rendement du volet spirituel de la Stratégie comme telle. Comme pour chaque autre domaine de la santé globale de la SPIAC, la promotion de la santé spirituelle possède ses propres principaux objectifs, les concepts clés, les activités proposées, les valeurs éthiques/morales sous-jacentes contenus dans la SPIAC.

Comme pour la SPIAC dans son ensemble, le domaine de la spiritualité possède une terminologie et des concepts clés qui lui sont propres. Certes, une terminologie abondante existe dans la littérature scientifique et les définitions de ceux-ci peuvent

²⁶ *Ibid.*, Appendice 2, Annexe A, paragraphe 2.

²⁷ *Ibid.*, paragraphe 6; Paul Wynnyk, paragraphes 3 et 5c.

varier d'un auteur à l'autre. Il est donc nécessaire au départ de définir ces termes afin de pouvoir les distinguer et éviter la confusion.

Les concepts de « mieux-être » (wellness) et de « bien-être » (well-being)

Le « mieux-être » et le « bien-être » sont des concepts dans le domaine de la santé qui sont intimement liés et qui ont connu une évolution graduelle au fil des ans. C'est au 17^e siècle que le terme « mieux-être » en tant que concept de santé apparaît pour la première fois dans la littérature scientifique. Il est d'abord utilisé pour désigner une catégorie de santé mentale. Vers le milieu du 20^e siècle, les sciences sociales et anthropologiques élargissent le concept pour y inclure toutes les dimensions de la personne humaine (pensée, corps, esprit) et redéfinissent le bien-être comme étant *un maintien d'équilibre entre ces dimensions*. Ceux-ci stipulent qu'une intégration et un maintien d'équilibre de ces dimensions sont nécessaires dans la vie d'un individu afin qu'il puisse fonctionner à son plein potentiel. Or, la définition mieux-être incorpore deux perspectives complémentaires principales soit les aspects biologique et socio-anthropologique²⁸. Le chercheur médical James Miller fournit un résumé des éléments fondamentaux du concept de bien-être²⁹ :

- le bien-être est une approche holistique à la santé qui englobe les dimensions physiques, mentales, sociales, culturelles et spirituelles de la personne;
- le bien-être est un continuum plutôt qu'un état fixe spécifique. Tout individu, selon les circonstances, se situe quelque part dans le continuum entre la mort et le bien-être;

²⁸ Félix Fonséca, p. 3.

²⁹ James Miller, «Wellness: The History and Development of a Concept», *Spektrum Freizeit* 27 (2005), p. 91-92.

- le bien-être est une responsabilité personnelle qui ne peut être délégué à quiconque;
- le bien-être est lié au potentiel personnel d'une personne et vise à l'aider à atteindre le niveau le plus élevé de bien-être dont il est capable;
- la connaissance de soi (self-knowledge) et l'auto-intégration (self-integration) sont des moyens clés pour parvenir à un niveau élevé de bien-être.

Les définitions contemporaines de « bien-être » et de « mieux-être » sont presque identiques. En effet, vu que les deux concepts incluent les mêmes composantes (i.e. physique, spirituelle, sociale, etc.), leurs définitions se chevauchent et la plupart des thèmes qui y sont associés sont souvent utilisés de façon interchangeable. Chaque terme contient cependant une nuance dimensionnelle importante au niveau de la recherche scientifique. En gros, la littérature s'entend pour dire que le bien-être est une sous-composante du mieux-être, le premier étant un prérequis pour le deuxième. Autrement dit, les dimensions du mieux-être sont considérées comme étant des aspects du bien-être global de la personne. De plus, le mieux-être est surtout lié à l'état d'être de l'individu tandis que le bien-être met surtout l'emphase sur la relation entre l'individu et la société³⁰.

Pour les fins de cette étude, les définitions suivantes sont proposées³¹ :

Mieux-être : l'atteinte chez un individu d'un état d'équilibre (santé) dans toutes les dimensions essentielles de la personne (physique, psychologique, spirituelle,

³⁰ Félix Fonséca, p. 7-8.

³¹ Sylvain Maurais, « Appelé à servir 2.0 : Stratégie sur la santé spirituelles [sic] des Forces armées canadiennes », présentation au Comité exécutif sur les politiques de la Défense dans le cadre de la révision de la politique de la Défense, 09 septembre 2016.

émotionnelle, familiale, intellectuelle) par rapport aux influences de la profession et de l'environnement ;

Bien-être : une condition positive de la vie humaine caractérisée par la santé, le bonheur et la prospérité. Elle existe lorsqu'une personne perçoit que tout va bien dans sa vie.

La spiritualité et la religion

Avant de pouvoir discuter du bien-être spirituel, il est important de discuter d'abord des différences entre la spiritualité et la religion. Quoiqu'intimement liés, les deux concepts ne sont pas synonymes. Le mot « religion » tire ses sources des mots latins *religare* (« lier, attacher ») et *religio* (« attention scrupuleuse, vénération »)³². Sans avoir une définition qui soit universellement reconnue aujourd'hui³³, elle est généralement définie comme un « système de croyances et de pratiques, impliquant des relations avec un principe supérieur, et propre à un groupe social »³⁴ ainsi que de « la reconnaissance par l'être humain d'un pouvoir ou principe supérieur de qui dépend sa destinée et à qui obéissance et respect sont dus »³⁵. La religion comprend toujours une pratique collective d'une foi, souvent sous forme institutionnelle, ainsi qu'un ensemble de normes dogmatiques et/ou théologiques, de coutumes, de symboles, de rituels et de convictions³⁶.

Quoique traditionnellement associée à la religion ou à des croyances religieuses, la spiritualité est un concept tout à fait distinct. Le mot « spiritualité » est dérivé du mot

³² Félix Gaffiot, *Le Gaffiot de poche : Dictionnaire latin-français*, éd. Carola Strang (Paris : Hachette-Livre, 2002), p. 637.

³³ Émile Durkheim, « De la définition des phénomènes religieux », *Année sociologique*, vol. II, (1897-1898), p. 1-28.

³⁴ Paul Robert, *Le petit Robert* (Paris : Les dictionnaires Robert-Canada, 1987), p. 1654.

³⁵ *Ibid.*

³⁶ Émile Durkheim, p. 1-28.

latin *spiritus* qui signifie « souffle, respiration »³⁷. Les mots grec *pneuma* et hébreu *ruah* ont un sens similaire³⁸. Elle touche tout ce qui concerne les questions de l'esprit humain dans son sens le plus large, c'est-à-dire « le noyau essentiel de l'individu, la partie la plus profonde du soi et de l'essence dynamique humaine [traduction libre]³⁹ ». La spiritualité réfère à la quête de sens, de signification et de but à la vie chez la personne humaine. Elle touche tout « ce qui donne sens et direction à notre vie [...] elle est centrale pour le développement du caractère moral, des valeurs et des croyances et elle est intrinsèque à notre manière de vivre avec soi-même, les autres et la communauté⁴⁰ ». Conscient de sa propre existence, tout être humain a une propension naturelle plus ou moins marquée à vouloir mieux comprendre le monde qui l'entoure, à se pencher que les grandes questions existentielles et de mieux comprendre les vérités essentielles qui le concernent. Par conséquent, toute personne possède une dimension spirituelle.

Contrairement à la religion, la spiritualité demeure essentiellement une expérience personnelle associée à une démarche intérieure de recherche et de découverte de soi qui peut être indépendante de la religion⁴¹. Or, il est possible pour une personne de manifester une spiritualité sans appartenir à une religion ou croire à un principe supérieur. Le concept de la spiritualité implique donc une autonomie intérieure qui n'exige pas une

³⁷ Félix Gaffiot, p. 704.

³⁸ Donald Meichenbaum, *Trauma, Spirituality and Recovery: Toward a Spiritually-integrated Psychotherapy*, Miami: Melissa Institute, 2008, p. 5.

³⁹ Kenneth Pargament et Patrick Sweeney, « Building Spiritual Fitness in the Army: An Innovative Approach to a Vital Aspect of Human Development », *American Psychological Association*, 66, n° 1, (2011), p. 58-64.

⁴⁰ Guy Chapdelaine, *Directive de mise en œuvre stratégique – Stratégie du Service de l'aumônerie royale canadienne sur la santé spirituelle des FAC*, dossier 1000-1 (Bureau de l'Aumônier-général), publication prochaine en 2017, paragraphe 4b.

⁴¹ Gordon Allport et Michael Ross, « Personal Religious Orientation and Prejudice », *Journal of Personality and social Psychology* 5, n° 4, (1967), p. 165-174.

adhésion à une puissance extérieure ou à un mécanisme de contrôle⁴². Ceci étant dit, il demeure – et c’est le cas pour la majorité des personnes aujourd’hui – que la spiritualité peut être liée à, ou bien influencée dans une certaine mesure par, un système de croyances ou d’une religion. En effet, même si le nombre croissant de Canadiens qui affirment n’avoir aucune appartenance religieuse peut laisser croire que la religion semble les intéresser de moins en moins, les résultats des recherches démographiques sur la religion montrent que la religion continue de susciter l’intérêt et de répondre à un désir⁴³. Vu dans ce sens, la religion peut être vue comme étant une composante de la spiritualité d’une personne.

La SPIAC présente la spiritualité en termes généraux en mentionnant qu’elle « [...] guide le chemin de notre vie : sa voie et ses pratiques⁴⁴ ». Elle est essentielle au développement du caractère moral, des valeurs et des croyances de la personne humaine et intrinsèque à sa façon de vivre personnellement, avec les autres et dans la collectivité. Elle est fondée sur une vision du monde (worldview) et de la vie. Elle est le moyen par lequel une personne entre en relation avec le sacré ou de ce qui le transcende⁴⁵. À partir de cette compréhension, la SPIAC définit la santé spirituelle comme étant « la capacité d’adopter une raison d’être ou des valeurs dans la vie qui ont un effet positif sur la moralité et le bien-être d’une personne⁴⁶ ».

Le document de ressource *Atteindre la résilience spirituelle* publié par l’AC en 2014 résume l’essence de la spiritualité en cinq concepts clés. Ils sont :

⁴² Félix Fonséca, p. 9.

⁴³ Harold Ristau, p. 46. Pour plus d’information sur l’état de la religion au Canada voir Reginald Bibby, *Beyond the Gods & Back: Religion's Demise and Rise and Why It Matters* (Lethbridge, AB : Project Canada Books, 2011).

⁴⁴ Marquis Hainse, *Mission : Prêtres*, Annexe E, Appendice 4, paragraphe 1.

⁴⁵ *Ibid.*, Annexe E, Appendice 4, paragraphe 1.

⁴⁶ *Ibid.*, paragraphe 4.

- *Sentiment de signification existentielle ou sens à la vie* : Le sentiment de signification existentielle permet de trouver une raison pour les différents événements dans la vie et d'en retirer une raison d'être (purpose). Lorsque le soldat est témoin d'événements cruels, tragiques, injustes ou allant à l'encontre de ses valeurs personnelles, il se peut qu'il ait l'impression que son travail est futile. Le sentiment de signification existentielle permet au soldat de remettre la situation perturbante en perspective en retirant un sens à la situation et lui donnant une raison d'être qui le soutiendra à travers ses épreuves. L'atteinte d'un sentiment de signification existentielle peut se faire de diverses façons telles qu'en analysant l'événement selon vos croyances religieuses et/ou philosophiques ou bien en ayant confiance que l'événement aura des conséquences positives⁴⁷. Certaines études décrivent cette habilité plutôt en termes d'une « capacité d'adaptation spirituelle » (spiritual coping). Celle-ci fait référence à l'étendue selon laquelle une personne utilise ses convictions comme une source de confort pour gérer le stress et les tensions personnelles⁴⁸.
- *Intégration de valeurs et croyances fondamentales* : Les valeurs sont à la base du comportement de toute personne humaine. Elles sont des croyances et des principes qui forment nos pensées, nos actions et nos décisions. Une personne qui a atteint la résilience spirituelle a la capacité d'identifier et d'intégrer pleinement dans son comportement les valeurs liées à ses convictions et à sa vision spirituelle

⁴⁷ Voir Canada. Ministère de la Défense nationale. *Atteindre la résilience spirituelle*, Montréal : Quick Series Publishing, 2014, concepts clés.

⁴⁸ Voir Douglas Yeung et Margret Martin, *Spiritual Fitness and Resilience: A Review of Relevant Constructs, Measures and Links to Well-Being*, RAND: Washington, 2013, p. 25-27.

du monde. Celles-ci deviennent ainsi ses valeurs personnelles fondamentales qui servent de guide moral et l'aide à agir de manière vertueuse et éthique.

- *Transcendance (sens du sacré)* : La transcendance est la capacité de ressentir et d'apprécier la vie au-delà de sa propre existence. Cela peut comprendre une conscience et une appréciation de l'immensité de l'univers. Elle peut également comprendre la conscience d'une présence supérieure ou la croyance en elle. Cette présence supérieure peut être son créateur, un ou plusieurs être infinis ou bien une force cosmique. Une personne qui a atteint la résilience spirituelle a la capacité de se laisser guider par sa vision du sens et du but de sa vie.
- *Sentiment de connexion/d'appartenance* : La connexion est une conscience élevée du lien que nous partageons avec les autres. Elle comprend la notion d'altruisme, un amour qui nous motive à travailler pour le bien commun ainsi qu'à aider et à se soucier des autres. Une personne qui ressent une connexion avec le monde et les personnes qui l'entourent est plus disposée à vouloir partager sa vie et ses valeurs avec les autres, à célébrer des symboles et cérémonies, à chanter, à faire de l'exercice, à méditer ou prier avec d'autres personnes et à participer à des activités d'entraide ou de soutien mutuel.
- *Autoréalisation/auto-accomplissement de la personne* : L'autoréalisation est liée au besoin fondamental de tout être humain de se réaliser et de mettre en valeur son potentiel personnel dans tous les domaines de la vie. C'est le sentiment qu'une personne de faire quelque chose de sa vie et de donner un sens à son passage sur terre. Le concept a été popularisé dans les années 1940 par le psychologue Abraham Maslow qui l'a fait figurer au sommet de son célèbre modèle « la

hiérarchie des besoins », une théorie de la motivation⁴⁹. Une personne auto-accomplie manifeste plusieurs qualités telles que : une compréhension aigüe du bien et du mal, un dévouement au travail, à une mission ou valeur au-delà de soi, confiance et dignité, une personnalité unifiée – presque sans conflit interne ou déchirement, un haut-niveau de créativité, une capacité de rester calme sous pression et de développer des relations et des amitiés durables, empathiques et intimes, capacité d'introspection et d'intériorité, etc.

Le mieux-être spirituel (*Spiritual Wellness*)

Le concept de mieux-être spirituel est décrit de diverses manières dépendamment des domaines. Selon les approches psychosociale et humaniste, le mieux-être spirituel est défini simplement comme étant « l'habileté chez l'être humaine de trouver un sens et un but à la vie [traduction libre]⁵⁰ ». Le *North American Nursing Diagnosis Association* (NANDA) adopte une approche plus clinique en définissant le mieux-être spirituel comme « une propension (*pattern*) à expérimenter et à intégrer un sens et un but à sa vie par une connexité (*connectedness*) avec soi, les autres, l'art, la musique, la littérature, la nature ou un être/principe supérieur, qui peut être renforcée [traduction libre]⁵¹ ». Cette définition est éclairante dans la mesure qu'elle souligne le fait que le mieux-être spirituel est une capacité qui peut être renforcée chez la personne, donc *une compétence qui peut être apprise*. Pour sa part, la SPIAC définit le mieux-être spirituel en termes plus précis et adaptés à contexte militaire, à savoir que celui-ci a,

⁴⁹ Voir Abraham Maslow, « A Theory of Human Motivation », *Psychological Review*, n° 50 (1943), p. 370-396.

⁵⁰ Félix Fonséca, Section 3.1.2.

⁵¹ North American Nursing Diagnosis Association International, *NANDA International Nursing Diagnoses: Definitions & Classification, 2015-2017*, 10^e édition, Oxford: Wiley Blackwell, 2014, p. 361.

[...] la capacité d'intégrer des valeurs et des croyances fondamentales de façon à trouver sens et un but profonds à la vie, à influencer positivement le bien-être, les choix, les gestes, le sentiment d'appartenance et les relations des membres de l'équipe de l'Armée.⁵²

Le mieux-être spirituel travaille de concert avec toutes les autres dimensions du fonctionnement humain afin qu'une personne puisse atteindre un état de bien-être complet. Quand tous les éléments de la vie sont en santé et travaillent de concert, la personne peut atteindre un sentiment d'équilibre au bien-être complet. Dans cet état, la personne humaine est plus performante autant au niveau personnel que professionnel⁵³.

Le mieux-être spirituel appuie la disponibilité opérationnelle au plan individuel « en fournissant les outils fondamentaux avec lesquels les membres de l'équipe de l'Armée orientent leur vie et qui leur permettent d'être forts, ancrés et liés. Pour les leaders, il offre une référence morale à utiliser dans tous les aspects du leadership. Il permet de respecter la dignité de la personne, de considérer le changement comme un événement positif, de prendre des décisions éthiques éclairées et de réagir de manière mesurée et opportune aux défis du leadership. Au niveau collectif, le mieux-être spirituel aide à inspirer un engagement ferme à la réussite de la mission, de se faire confiance, de conserver l'esprit de corps et d'être mentalement prêt à relever les défis⁵⁴.

La nouvelle *Stratégie sur la santé spirituelle des FAC* récemment élaborée par le SAumRC reconnaît comment la promotion du mieux-être et de la résilience spirituelle des militaires et des membres de leur famille peut soulever des enjeux liés au respect de la liberté de conscience et de religion dans l'espace public de l'institution des FAC. C'est pourquoi dans l'énoncé de mission de sa Stratégie il est souligné que la promotion du

⁵² Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, Annexe E, Appendice 4, paragraphe 2.

⁵³ Ministère de la Défense nationale, *Atteindre la résilience spirituelle*, introduction.

⁵⁴ Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, Annexe E, Appendice 4, paragraphes 3-5.

mieux-être spirituel doit être faite « dans le respect de la liberté de conscience et de religion de chaque personne⁵⁵ ». D’ailleurs, Ristau affirme que les croyances sont la pierre angulaire de la résilience spirituelle mais qu’elles ne sont pas le propre des gens qui pratiquent une religion organisée⁵⁶.

La résilience spirituelle

La résilience spirituelle joue un rôle unique à la capacité globale de fonctionnement de la personne car elle touche la manière de percevoir des faits et de réagir aux événements, ce qui rejaillit fortement sur son moral. De plus, faisant partie intégrante de la santé globale, elle exerce une influence positive sur le niveau de résilience des autres domaines de la personne. La SPIAC définit la résilience spirituelle comme,

[...] l’habileté de la personne à pouvoir récupérer les capacités émotionnelles, psychologiques et physique requises pour affronter les épreuves et faire face à un traumatisme. Elle donne *une force intérieure* [ajout de l’italique] qui permet de persévérer, de récupérer, voire même de se dépasser dans la traversée des difficultés de l’épreuve⁵⁷.

Cette définition décrit que le cœur de la résilience spirituelle réside en une « force intérieure » provenant de l’esprit et de la psyché de la personne à partir de laquelle elle puise son énergie, sa puissance et son impulsion pour faire face à l’épreuve. Cette expression évoque l’image classique de l’esprit en tant que le « souffle », qui opère à l’intérieur de la personne, le déclic qui l’amène à mobiliser pleinement cette capacité interne pour affronter l’adversité avec vigueur et conviction. Ceci aide à expliquer pourquoi les personnes spirituellement résilientes dégagent plus d’espoir, d’optimisme et

⁵⁵ Guy Chapdelaine, paragraphe 2.

⁵⁶ Harold Ristau, p. 49.

⁵⁷ Ministère de la Défense nationale, *Atteindre la résilience spirituelle*, introduction.

de conviction que la vie a un sens et un but, ce qui les équipe mieux pour accomplir leur travail et à faire face à l'adversité. Par conséquent, elles ont tendance à accomplir leurs tâches avec plus d'efficacité, de stabilité, d'assurance et d'éthique⁵⁸. En outre, des études récentes démontrent que le rétablissement des victimes de stress opérationnel passe souvent par la résolution de leurs questionnements spirituels⁵⁹.

L'ensemble de ces caractéristiques suggère que la résilience spirituelle joue un rôle essentiel et spécifique dans la mise sur pied et l'utilisation de la puissance militaire telle que décrite dans la doctrine militaire canadienne. Dans son deuxième chapitre, le manuel *Doctrine militaire canadienne* présente la puissance militaire comme un instrument de pouvoir national. Celle-ci comprend trois éléments interdépendants qui sont de nature conceptuelle, morale et physique. Se chevauchant, ces éléments de la puissance militaire créent le potentiel militaire complet d'un pays. L'élément moral consiste en « la capacité de convaincre des gens d'agir efficacement⁶⁰ » et de toucher au fondement culturel et éthique qui sous-tend le moral, la cohésion, l'esprit de corps et la combativité chez une force militaire. Sans aller aussi loin que de mentionner explicitement le rôle que joue la résilience spirituelle dans la création de la puissance militaire, la doctrine officielle affirme cependant,

[...qu'] il faut aller au-delà de la simple formation de l'esprit de corps et développer une véritable camaraderie assez solide pour *subsister* même lorsque la violence et la terreur de la guerre, la mort et les blessures commencent à s'enraciner profondément dans le subconscient. [Il faut] avoir le sentiment *d'être utile*... [de] *s'identifier* à son unité et, à un plus haut degré, *croire* en un devoir patriotique. C'est une chose d'être très

⁵⁸ Harold Ristau, p. 47.

⁵⁹ Voir Harold Koenig, *Faith & Mental Health: Religious Resources for Healing*, Toronto, Templeton Foundation Press, 2005, p. 54-58.

⁶⁰ Ministère de la Défense nationale. B-GJ-005-000/FP-001, *Doctrine militaire canadienne*. Ottawa : MDN Canada, 2011, paragraphe 0218.

motivé, mais il faut un *engagement profond* pour son pays, ses camarades, son unité et *la cause à laquelle on est voué* pour conserver cette motivation face au combat [ajouts de l'italique]⁶¹.

La mise en relief de certains passages clés dans la citation ci-dessus sert à démontrer que des liens implicites peuvent être faits entre la résilience spirituelle et la génération de puissance militaire. En effet, selon l'approche de santé globale présentée dans la SPIAC, il peut être argumenté que la subsistance d'une « véritable camaraderie » entre soldats lors de situations périlleuses ou d'adversité réside non seulement dans la force physique (résilience physique) et mentale (résilience psychologique) mais également, « [...] dans] une force intérieure qui permet de persévérer, de récupérer voire même de se dépasser dans la traversée des difficultés de l'épreuve⁶² » (résilience spirituelle). Or, une telle force intérieure requiert chez le soldat une bonne santé spirituelle (spiritual fitness) qui contribue à sa « [...] capacité d'intégrer [...] ses] valeurs et croyances fondamentales de façon à trouver un sens et un but profonds à la vie, à influencer positivement [...] son] sentiment d'appartenance et [...] ses] relations [...] avec les] membres de l'équipe⁶³ ». À la lumière de ces arguments, il devient alors possible de voir dans les passages mis en relief ci-dessus comment la résilience spirituelle peut être vue comme contribuant à la capacité du soldat d'avoir le sentiment « *d'être utile* », « *de s'identifier* à son unité », de « *croire* en un devoir patriotique », d'avoir un « *engagement profond* pour son pays, ses camarades, son unité » et de conserver sa motivation envers « *la cause à laquelle il s'est vouée* ». Une telle lecture appuie également la notion dans la SPIAC qui stipule que les

⁶¹ Ministère de la Défense nationale, *Doctrine militaire canadienne*, paragraphe 0220.

⁶² Ministère de la Défense nationale, *Atteindre la résilience spirituelle*, introduction.

⁶³ Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, Annexe E, Appendice 4, paragraphe 2.

six dimensions de la personne humaine travaillent de concert pour établir un état élevé de résilience globale, tant au niveau individuel que collectif⁶⁴.

Comme pour la disponibilité opérationnelle, la SPIAC explique que le mieux-être spirituel appuie la résilience au niveau individuel, des leaders et collectif. Au plan individuel, il fournit de nombreux bienfaits tels que les assises morales et éthiques qui permettent aux membres de l'équipe de l'Armée de persévérer, de s'épanouir, de pardonner et de retrouver un sens et un but à la vie lorsqu'ils sont confrontés aux conséquences des défis, aux imprévues et à l'ambiguïté. Pour les leaders, il leur donne des valeurs, des croyances fondamentales et une force intérieure solides qui leur aideront à bien diriger⁶⁵. Il leur permet aussi d'avoir un esprit ouvert, d'inspirer, de servir de modèle, d'encourager la disponibilité opérationnelle collective et de s'épanouir lorsqu'ils sont confrontés aux défis uniques du leadership. Quant au plan collectif, le mieux-être spirituel favorise un environnement au moral élevé et d'ouverture à échanger sur les difficultés. Il aide à accepter la critique et l'entraide à la suite d'événements traumatisants ou difficiles en sachant que ses coéquipiers sont versés dans une spiritualité définie et ancrée qui est fondée sur l'espoir⁶⁶. En outre, la résilience spirituelle est un élément qui contribue à l'établissement et au maintien de la cohésion d'une force militaire, raffermissant la volonté des individus et du groupe « à supporter les épreuves et

⁶⁴ Ministère de la Défense nationale, *Atteindre la résilience spirituelle*, un système intégré.

⁶⁵ Pour une étude intéressante sur les effets bénéfiques de la spiritualité sur le leadership militaire voir Hélène Martel, «Spiritualité et efficacité au combat : un outil additionnel de leadership opérationnel», travail rédigé dans le cadre du Cours de commandement et d'état-major – Travail de recherche dirigé, Collège des Forces canadiennes, 2009.

⁶⁶ Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, Annexe E, Appendice 4, paragraphes 3-5.

conserver les forces morales et physiques dont ils ont besoin pour poursuivre les combats afin de mener à bien leur mission »⁶⁷.

L'évaluation du mieux-être et de la résilience spirituel

Les efforts déployés par l'AC pour assurer le développement continu du volet spirituel de la SPIAC l'amène à vouloir développer des outils fondés sur des données pour mesurer la performance du soldat en matière de santé spirituelle et valider que les objectifs de la Stratégie sont en train d'être atteints. Traditionnellement, la mesure objective de la santé spirituelle a toujours su être problématique en raison de la nature subjective inhérente de la spiritualité. De plus, il n'existe pas à l'heure actuelle suffisamment de recherche quantitative pour mieux traiter les éléments subjectifs de la santé spirituelle⁶⁸. Malgré ceci, plusieurs modèles provenant de la recherche pertinente sur le sujet ont été proposés à l'AC et sont présentement sous étude⁶⁹. Parmi ceux-ci, le *modèle d'inventaire de mieux-être spirituel de Elliot Ingersoll* suscite un intérêt particulier. L'inventaire consiste en un questionnaire de 88 questions évaluant 10 déterminants pour mesurer le niveau du mieux-être chez la personne⁷⁰. Les 10 déterminants sont⁷¹ :

- *Conception de l'Absolu/Divin* : la représentation ou l'expérience d'une personne de la divinité (ceci inclut l'athéisme, le panthéisme, etc.);

⁶⁷ Voir Ministère de la Défense nationale, *Doctrine militaire canadienne*, paragraphe 0642.

⁶⁸ Suzette Bémault-Philips et coll., « Measures of spirituality for use in Military Contexts: A Scoping Review », *Journal of Military, Veteran and Family Health* 2, n° 1, (avril 2016), p. 2-3.

⁶⁹ Voir *Ibid.*, p.1-15.

⁷⁰ Voir Elliot Ingersoll, « The Spiritual Wellness Inventory », consulté le 6 mai 2017, http://www.elliottingersoll.com/Spiritual_Wellness_Test.html. Chaque question est évaluée sur une échelle de un à huit. Les résultats sont ensuite quantifiés et un pointage attribué pour chaque déterminant. La variance dans le pointage entre chaque déterminant aide à établir un profil du niveau de mieux-être spirituel du répondant.

⁷¹ *Idem.*, « Refining Dimensions of Spiritual Wellness: A Cross-traditional Approach », *Counseling and Values* 42 (1998), p. 156-165.

- *Sens* : la capacité d'un individu de croire que sa vie a un sens et qu'elle vaut la peine d'être vécu;
- *Connexion (Connectedness)* : relation d'interdépendance avec les autres, avec Dieu ou une puissance supérieure, ou les éléments de la nature;
- *Mystère* : la manière dont une personne fait face à l'ambiguïté, à l'inexpliqué et aux incertitudes de la vie;
- *Liberté spirituelle (intérieure)* : la capacité d'une personne à comprendre et à expérimenter le pouvoir de se libérer de la peur dans son désir de vivre pleinement;
- *Expérience/Rituel* : la capacité de se référer aux rituels qui marquent les passages des étapes de vie d'une personne;
- *Pardon* : la capacité d'une personne de pouvoir recevoir et donner le pardon;
- *Espoir* : l'expérience de croire que la souffrance d'une personne n'est pas vaine et que la vie permet à quelqu'un de pouvoir persévérer dans la traversée de l'épreuve de la souffrance;
- *Connaissance et formation* : le désir d'accroître la connaissance de soi et des choses qui nous sont extérieures;
- *Se centrer et être présent* : capacité de vivre dans le moment présent.

Le modèle d'inventaire de mieux-être spirituel de Elliot Ingersoll contient des indicateurs de performance pour évaluer à la fois le mieux-être et la résilience spirituelle.

L'évaluation est normalement administré par un aidant spirituel (ex : aumônier militaire).

Parallèlement à ces efforts, un document ressource portant sur la santé spirituelle a récemment été développé en collaboration avec le SAumFC pour distribution dans

l'AC. Intitulé *Atteindre la résilience spirituelle*, ce petit carnet en format poche explique les concepts de la spiritualité, le mieux-être et la résilience spirituel et propose au soldat un questionnaire de 12 questions afin d'obtenir un aperçu de l'état présent de sa santé spirituelle. Le document est fortement inspiré d'un document similaire provenant de l'Aumônerie militaire de l'armée américaine⁷².

Les activités proposées par la SPIAC pour la promotion du mieux-être et de la résilience spirituelle

Pour le moment, la SPIAC est encore au stade préliminaire de développement de nouvelles ressources, programmes et activités spécifiques pour le volet spirituel de sa Stratégie. Ceci étant dit, l'AC et les FAC dans son ensemble disposent déjà de certaines ressources, activités et services au sein de l'institution militaire pour promouvoir la santé spirituelle, le SAumRC étant la plus évidente. La mission principale du SAumRC est de soutenir les dirigeants à promouvoir le mieux-être spirituel des militaires et des membres de leur famille en offrant en éventail des soins et des conseils spirituels, religieux et moraux pour les rendre prêts pour la mission. Comptant plus de 300 aumôniers et 23 chapelles situées à travers les FAC, elle agit en tant que pierre angulaire de la Stratégie globale de promotion du mieux-être et de la résilience spirituelle auprès des membres de l'Équipe de la Défense.

En ce qui attrait plus spécifiquement à la SPIAC, la publication *Atteindre la résilience spirituelle* recommande une panoplie d'activités pour renforcer la résilience spirituelle au niveau individuel. En voici quelques exemples⁷³ :

⁷² Voir Ministère de la Défense nationale, *Atteindre la résilience spirituelle*, 2014.

⁷³ Ministère de la Défense nationale, *Atteindre la résilience spirituelle*, développer sa résilience spirituelle.

- Prévoir une période régulière pour la méditation, la réflexion ou la prière;
 - Trouver un endroit paisible sans distraction pour contempler des sujets spirituels;
 - Consulter des livres, des sites Web ou des enregistrements audio au sujet du développement personnel, de l'éthique, de la morale ou de la religion;
 - Assister à un séminaire, aller à la bibliothèque ou s'inscrire à un cours afin d'approfondir ses connaissances sur un sujet d'une importance personnelle;
 - Se joindre à un groupe de soutien ou un réseau de personnes qui partagent des inquiétudes et des problèmes similaires;
 - Assister à un regroupement spirituel ou religieux;
 - Faire du bénévolat au sein d'un organisme à but non lucratif ou d'un groupe religieux;
 - Se concentrer sur sa relation avec la famille, les amis et une présence supérieure;
 - Discuter de sa croissance spirituelle avec un aidant professionnel ou chef religieux;
 - S'engager à acquérir de nouvelles connaissances et à maîtriser de nouvelles habiletés;
 - S'entourer de la nature afin de ressentir un immense sentiment de beauté et d'émerveillement;
 - Trouver le bonheur dans les événements quotidiens et en être reconnaissant;
 - Apprécier les leçons tirées de mauvaises expériences;
-

- Passer du temps avec ses enfants : rire avec eux, les aider et partager leur émerveillement;
- Se permettre d'être ému par une chanson, un film ou un reportage;
- Devenir un tuteur;
- Développer un trait personnel que l'on considère comme important (la patience, le pardon ou la compassion);
- Noter ses sentiments et ses pensées dans un journal intime.

En outre, *Le Guide sur la disponibilité opérationnelle et la résilience à l'intention des leaders*⁷⁴ fourni une liste de domaines à explorer (situations ou comportements à risque) touchant à la résilience aux niveaux individuel, familial, de l'unité et la collectivité (les domaines de résilience potentiellement à risque sont spécifiés dans chaque cas) et une série de mesures à prendre par le superviseur.

Sommaire

Un regard sommaire de la SPIAC dans son ensemble démontre que le contexte opérationnel de demain exigera que le militaire soit en santé, en bonne condition physique, doté d'un esprit combatif et prêt à s'acquitter de ses tâches à tout moment et dans toutes les conditions. Pour y arriver, la SPIAC prône l'adoption chez les membres de l'AC d'une culture axée sur le rendement, la santé et la condition physique moderne et pertinente axée sur les deux concepts fondamentaux soient la disponibilité opérationnelle et de la résilience. Les six domaines de la disponibilité opérationnelle constituent les éléments du rendement de la santé globale dans laquelle nous retrouvons la santé spirituelle. La SPIAC soutient que l'optimisation de la préparation dans ces six domaines

⁷⁴ Voir Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, Appendice 2, Annexe F (modifié avr 2016).

de la santé globale et de la résilience saura améliorer la disponibilité opérationnelle et la résilience dans l'ensemble de l'Équipe de la Défense. Intimement associée à cet objectif, la promotion d'une culture du guerrier vient sous-tendre les visées de la SPIAC en fournissant aux yeux du militaire son *leitmotiv*, c'est-à-dire son impulsion identitaire, philosophique, culturelle ainsi que ses valeurs phares attenantes. Or, le militaire doit venir à voir le maintien d'une bonne santé globale comme faisant partie intégrante de qui il (ou elle) est. Une telle intégration se fera essentiellement de façon expérientielle plutôt que par enseignement formel.

Ce chapitre a également permis de situer la place de la spiritualité dans la stratégie globale de la SPIAC et de faire ressortir son apport unique à la santé globale du soldat et des membres de sa famille. À la différence de la religion, la spiritualité est intrinsèque à l'être humain et elle peut s'exprimer sous diverses formes et dans le cadre de divers systèmes de pensées et de croyances. Elle demeure essentiellement une expérience personnelle associée à une démarche intérieure de recherche et de découverte de soi qui peut être indépendante de la religion. La définition des divers concepts clés liées à la santé spirituelle a révélé que la promotion du mieux-être et la résilience spirituelle a pour objectif ultime d'amener la personne à atteindre un état de bien-être spirituel qui, à son tour, peut contribuer à son bien-être global.

Finalement, quoique certaines ressources, services spirituels et outils d'évaluation existent déjà dans l'AC et les FAC, la majeure partie du volet spirituel de la SPIAC reste à être développée dans les années à venir. Plus important encore, un travail important de sensibilisation reste à faire quant à la promotion de la santé spirituelle dans les FAC afin

de réduire les préjugés et stéréotypes entourant ce qu'est la spiritualité et le rôle essentiel que joue la santé spirituelle dans la santé globale de toute personne.

Ayant maintenant complétée la présentation du volet spirituel de la SPIAC, le prochain chapitre de cette étude se penchera sur la question de la promotion du mieux-être et résilience spirituels chez la classe des guerriers au Japon médiéval. Le regard jeté sur ce système ancien permettra ensuite d'effectuer une analyse comparative au chapitre 3.

CHAPITRE 2 : LA DISCIPLINE DU RAFFINEMENT SPIRITUEL CHEZ LES SAMURAI (1192-1868)

« If in one's heart he follows the path of sincerity, though he does not pray, will not the
gods protect him? »
Yamamoto Tsunetomo, *Hagakure*

La pratique des arts martiaux connaît une très grande popularité à travers le monde aujourd'hui. Si les raisons amenant une personne à vouloir s'adonner aux arts martiaux sont certainement diverses (le conditionnement physique, flexibilité, auto-défense, augmenter sa confiance en soi, etc.), certaines sont d'abord attirées par les valeurs martiales et les aspects spirituels contenus dans les styles les plus popularisés. Ces aspects tirent leurs sources dans les pratiques anciennes des arts martiaux classiques japonais et les préceptes du *Bushidō* qui régissaient la vie de la classe guerrière japonaise de l'époque féodale. Pour plusieurs, la figure énigmatique du *samurai* est vue comme un objet de fascination en raison de la puissante dimension philoso-spirituelle de son mode de vie, ses attitudes, ses valeurs et sa dévotion profonde à la pratique des arts martiaux. L'histoire atteste comment la culture, les faits et gestes de cette caste militaire ont su façonner le destin, la culture et les valeurs d'une société entière pendant de nombreux siècles. Certains auteurs prétendent même que l'esprit du *Bushidō* perdure dans une certaine mesure dans l'âme de la nation japonaise aujourd'hui⁷⁵. Peu importe la véracité d'une telle hypothèse, l'idéologie de ces guerriers d'une époque révolue continue à inspirer un nombre important de personnes aujourd'hui.

Ce chapitre traitera de l'approche militaire japonaise à la santé spirituelle telle que préconisée dans le *Bushidō* et les diverses écoles d'arts martiaux classiques japonais (*bujutsu ryū-ha*) durant la période des Shogunats (1192-1868). La première partie

⁷⁵ Anthony Fensom, « An Old Way for Modern Business », *The Japan Times*, 21 janvier 2007.

présentera brièvement les origines des *bujutsu ryū-ha*, ses aspects philoso-spirituels, ainsi que les trois modes de transmission employés dans ces écoles pour enseigner la classe guerrière (*bushi*). La deuxième partie examinera plus directement le *Bushidō* en tant que système philoso-spirituel et éthique propre à la classe des *bushi*. Elle présentera ses principaux traits, concepts clés, valeurs attenantes et ses sources religieuses afin de mieux situer la relation avec le *bujutsu* et son rôle dans la promotion de la santé spirituelle chez les *bushis*. La troisième partie de ce chapitre traitera plus spécifiquement de la discipline du raffinement spirituel (*Seishin-teki Kyōyō*), une des 18 disciplines guerrières (*bugei jūhappan*) enseignées aux *bushis*. Les principales caractéristiques de cette discipline seront ressorties ainsi que les diverses activités qui étaient proposées aux *bushis* pour promouvoir leur mieux-être et résilience spirituels.

Note préliminaire sur la langue japonaise

Toute analyse d'anciens textes japonais, surtout en ce qui attrait au sujet du *Bushidō* et des *koryu-ha*, exige de la part du lecteur une certaine sensibilisation quant à certaines caractéristiques particulières de la langue japonaise. Sa structure et sa façon d'exprimer les idées reflètent grandement ses origines dans la pensée et la culture orientales, celles-ci pouvant surprendre la logique occidentale. Cependant, ces caractéristiques permettent également de lever le voile sur la conception du monde, de la réalité et des valeurs qui prévalaient dans la société japonaise de cette époque.

La langue japonaise emploie un système d'écriture composé principalement d'idéogrammes appelés *kanji*, chaque mot ou expression exprime une image qui est souvent très riche de sens et qui peut être interprétée à plusieurs niveaux. L'étude de textes japonais anciens portant sur le *Bushidō* et les *Koryū* exige que ce phénomène soit

pris en ligne de compte car les auteurs emploient souvent des combinaisons de *kanji* pour exprimer des concepts plus abstraits, philosophiques ou spirituels.

La spiritualité martiale et la promotion de la santé spirituelle chez les *Samurais*

Afin de comprendre la méthodologie et la place qu'occupe la discipline du *Seishin-teki Kyōyō* dans le cadre du *bugei jūhappan*, il faut d'abord examiner les sources religieuses, politiques et socioculturelles qui ont su façonner la compréhension de la spiritualité dans les arts martiaux classiques japonais ainsi que l'approche martiale japonaise à la santé spirituelle. La spiritualité martiale est organiquement liée au contexte historique dans lequel les arts martiaux japonais ont été développés ainsi qu'aux expériences de guerre vécues par ceux qui les pratiquaient. Ces deux facteurs serviront d'assises sur lesquelles seront fondés plusieurs siècles plus tard les aspects spirituels du *Bushidō* ainsi que le contenu et la méthodologie d'enseignement de la discipline du *Seishin-teki Kyōyō* chez la classe des *bushis*.

Les origines du *bujutsu*

Après l'arrivée au pouvoir de la classe des *samurais*⁷⁶ au Japon durant la période Kamakura (1192-1333), les arts martiaux en tant que disciplines de guerre (*bugei*) commencèrent à être classifiés. La pratique des arts martiaux comprenait une gamme complète de domaines d'études appelée le *bugei jūhappan* (les 18 disciplines guerrières). La classification de ses diverses habilités est la fondation du *bujutsu* (*bu* « guerre »; *jutsu*

⁷⁶ Quoique l'histoire démontre incontestablement que la classe des *samurais* était largement dominée par des hommes, une caractéristique saillante et évocatrice de cette culture était le rôle marqué joué par les membres féminins de la classe des *buke* dans la gestion des affaires du clan. Elles recevaient également un entraînement dans les divers arts de combat, particulièrement la lance (*yari*) et l'hallebarde (*naginatajutsu*). De plus, elles étaient tenues d'être aussi dévouée et loyale que leurs homologues masculins. Pour plus de détails, voir Oscar Ratti et Adele Westbrook, *Secrets of the Samurai: The Martial Arts of Feudal Japan* (Edison, NJ: Castle Books, 1999), p. 114-118.

« techniques ») et permit aux familles *samurais* de se protéger l'une de l'autre. À partir de leurs expériences vécues sur le champ de bataille, chaque famille *samurai* développa des innovations techniques et des procédés alternatifs pour ces disciplines qui donnèrent éventuellement naissance aux diverses écoles de combats (*ryū-ha*) de *bujutsu*⁷⁷.

En général, la pratique du *bujutsu* était un art solitaire et la transmission de la sagesse et des connaissances des *bujutsu ryū-ha* était réservée aux membres élites de la classe guerrière. Les centres d'instruction étaient peu nombreuses, fermées au public et souvent il n'y avait pas de cours formels. La raison principale que les techniques et les connaissances d'un style particulier n'étaient diffusées que d'une manière restreinte était pour préserver un avantage au combat contre un autre guerrier. Les connaissances et techniques les plus avancées d'un *ryū* demeuraient exclusivement entre les mains du maître ou du fondateur du style. En raison de la nature souvent violente et volatile de la période des shogunats, la transmission de connaissances pouvant assurer la survie en combat était une responsabilité très sérieuse car elle ouvrait la possibilité que le maître puisse être trahi et assassiné par son élève. Le choix judicieux par un maître du bon disciple à qui transmettre les principes fondamentaux, les techniques les plus avancées (*ogi*) et l'essence philosophique (*gokui*) de son *ryū* était donc l'intention principale de la pratique de l'art en question⁷⁸.

L'entraînement en *bujutsu* était inconsistant car il n'y avait pas de méthode spécifique et systématique pour transmettre les connaissances et la sagesse d'un *ryū*. Souvent un disciple devait voyager à travers le pays à la recherche d'un maître prêt à

⁷⁷ Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan* (Singapore: Tuttle Publishing, 2010), p. 9-10.

⁷⁸ *Ibid.*, p. 10.

l'accepter comme élève, ce qui n'était pas automatique compte tenu de la nature clanique et sectaire de la société japonaise à cette époque. S'il réussissait à se faire accepter, l'élève devait avoir un sens aigu de l'observation et un certain talent d'imitation afin de pouvoir reproduire la technique du maître jusqu'à temps qu'il puisse la copier à la perfection⁷⁹. Ceci exigeait de sa part une dévotion sincère et profonde envers sa pratique afin de maîtriser les techniques enseignées et de prouver au maître qu'il avait les habilités et une pureté d'intention nécessaires pour apprendre les plus grands secrets (*ogi* et *gokui*) du *ryū*.

La dimension philoso-spirituelle du *bujutsu* : le concept du *dō*

Dans un très grand nombre de cas documentés et d'écoles, la pratique du *bujutsu* allait de pair avec la recherche spirituelle. En effet, dans la doctrine des *Koryū-ha*, la pratique du *bujutsu* est rarement considérée comme étant l'unique, voir même l'aspect primaire de ces arts. En fait, il n'y a presque aucun texte, aussi général ou technique soit-il, qui définit ces arts comme étant purement une variété de méthodes pratiques et utilitaires de combat pour subjuguier ou se défendre d'un adversaire. Presque tous les grands maîtres du passé enseignèrent que ces arts étaient des « voies » (*dō*) ou disciplines d'avancement moral visant à promouvoir la formation d'une personnalité mature, équilibrée et intégrée, d'un homme en paix avec soi-même ainsi que son environnement naturel et social⁸⁰. Cette recherche aidait à focaliser le praticien dans sa quête d'atteindre le niveau technique ultime de son art⁸¹. Or, la maîtrise de soi s'effectuait par le travail conjoint du corps et de l'esprit par un entraînement régulier.

⁷⁹ *Ibid.*, p. 10-11.

⁸⁰ Oscar Ratti et Adele Westbrook, p. 445.

⁸¹ Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, p. 12.

Au fur et à mesure que le guerrier se plongeait dans les études des arts martiaux, un besoin croissant se faisait sentir chez lui de comprendre l'intention de ses adversaires potentiels, le sens de la vie ainsi que les grandes questions existentielles entourant la mort et la souffrance. De vivre quotidiennement « sur le fil du rasoir » avec la mort ouvrait beaucoup l'esprit des *bushis* à l'importance de la dimension spirituelle. Or, le *bujutsu* peut alors être défini comme une collection de techniques de combat principalement centrés sur l'art de la guerre et où la spiritualité occupe une place spéciale⁸². Cette spiritualité dite martiale est très incarnée et pragmatique, centrée sur l'expérience personnelle vécue par le praticien d'événements et de la réalité qui l'entoure.

Les trois modes de transmission dans les *bujutsu ryū-ha*

En raison de la nature violente de la période historique dans lequel ils ont été créés, certes les divers chefs de clans ayant été pendant des siècles en état quasi-permanent de guerre, la transmission dans des *bujutsu ryū-ha* s'accomplissait directement du maître au disciple en trois étapes. Cette méthodologie exigeait de la part de l'élève un contact direct et personnel avec le maître afin de pouvoir recevoir pleinement de lui la transmission. De cette manière, le maître pouvait montrer graduellement l'art à son élève et, en retour, l'élève faisait l'expérience de l'art à travers sa pratique. Les trois étapes sont⁸³ :

- *Taiden* : signifie littéralement « transmission par le corps ». Cette méthode de transmission se réfère à l'expérience du corps de l'élève en recevant (*uke*) et en appliquant (*tori*) diverses techniques (*waza*). Cette méthode permet à l'élève de

⁸², *Ibid.*, p. 12.

⁸³ Stéphane Meunier, *Kiso no Kaizen: The Source of Constant Improvement. A Guide for Practicing Authentic Ninjutsu* (Montréal: Stéphane Meunier, 2009), p. 45-46.

comprendre des deux côtés l'efficacité de la technique montrée par le maître.

Cette étape de la transmission fait appel surtout à la capacité *physique* de l'élève;

- *Kuden* : signifie littéralement « transmission orale ». Ce mode de transmission met l'emphase sur l'instruction orale au sujet de tous les aspects d'un *waza* ou d'un concept. La transmission orale inclut non seulement comment appliquer une technique durant un combat mais aussi ses applications dans la vie en générale, ainsi qu'en tant que stratégies ou façons de voir le monde ou bien la réalité qui l'entoure. Cette étape de la transmission fait appel surtout à la capacité *intellectuelle* de l'élève;
- *Shinden* : signifie littéralement « transmission d'esprit ». Ce mode fait référence au concept de *I Shin den Shin* qui signifie « de mon cœur à ton cœur » ou « de mon âme à ton âme ». Cette expression décrit le lien entre le maître et le disciple. Cette partie du processus de la transmission va au delà des mots. Il suffit parfois d'un simple regard pour se comprendre. Takamatsu Toshitsugu (1887-1972), 33^e grand-maître (*Sōke*) du *Togakure ryū* ainsi que de 8 autres *Koryū-ha*, décrit ce phénomène entre maître et disciple comme une communication « par le corps et la pensée⁸⁴ ». Le maître enseigne sans enseigner et le disciple doit chercher à voir et à apprendre les leçons cachées derrière la matière enseignée. Ceci exige de la part du disciple, une pureté d'*intention*, une sincérité ou rectitude de *cœur* qui lui permet de saisir ces aspects cachés des enseignements de son maître et, ultimement, de les intérioriser dans sa propre pratique. C'est l'harmonisation entre ses intentions internes et externes. Pour cette étape, le maître verra les

⁸⁴ Takamatsu Toshitsugu, cité dans Masaaki Hatsumi, *Essence of Ninjutsu: the Nine Traditions* (New York: McGraw Hill, 1988), p. 17.

résultats du *shinden* que seulement des mois plus tard lorsqu'il remarque que la vie générale du disciple s'est améliorée et qu'il réussit à bien appliquer correctement les concepts et les techniques appris dans une variété de contextes et de situations. C'est l'union « du cœur, de la technique et du corps⁸⁵ ». Bref, le *shinden* se mesure en observant à quel point le disciple est devenu une copie fidèle du maître par rapport à son art, autant au niveau technique qu'au niveau des attitudes, des valeurs et de la façon de voir la réalité. Cette étape de la transmission fait surtout appel à la capacité *spirituelle* de l'élève, c'est-à-dire à sa capacité d'entreprendre une démarche intérieure de recherche et de découverte de soi à travers sa pratique qui l'amènera à tirer de celle-ci un sens à la vie et des valeurs qui sauront le guider dans la vie et améliorer son état de bien-être général⁸⁶.

Cette méthodologie de transmission par étapes est mentionnée dans l'oeuvre de stratégie *Le traité des Cinq Anneaux (Gorin no sho)*, écrit par le célèbre Miyamoto Musashi (1584-1645), maître *bushi*, philosophe et le plus célèbre escrimeur de l'histoire du Japon. À ce sujet, il affirma : « Continue d'étudier ma stratégie et avec le temps tu comprendras certainement ce qu'elle est véritablement et elle deviendra une partie de ton être. *Elle deviendra ton esprit* [italique ajouté par l'auteur, traduction libre]⁸⁷ ». Plus loin dans son livre, il ajoute :

⁸⁵ Masaaki Hatsumi, *The Essence of Budo: The Secret Teachings of the Grandmaster* (Tokyo: Kodansha, 2011), p. 162.

⁸⁶ Comparer avec la définition de la santé spirituelle de la SPIAC présentée au premier chapitre, voir note 45.

⁸⁷ Miyamoto Musashi, cité dans Stephen Kaufman, *Book of Five Rings: The Definitive Interpretation of Miyamoto Musashi's Classic Book of Strategy* (Boston: Tuttle Publishing, 1994), p. 52.

Lorsque j'enseigne des débutants, je me concentre sur le développement de la technique et je ne fais que peu mention des principes fondamentaux. Ils ne sont pas nécessaires [à ce stade] et ont tendance à limiter le progrès de l'élève. Seulement plus tard, lorsqu'ils comprennent que de se battre n'est pas un exercice intellectuel [...] que j'aborde *le sens plus profond des choses* [italique ajouté par l'auteur, traduction libre]⁸⁸.

L'érudit confucéen et théoricien militaire Taira Shigesuke (1639-1730), dans sa célèbre œuvre sur le *Bushidō* intitulée *Bushidō Shoshinshu*, fait une remarque similaire en faisant allusion aux bénéfices spirituels potentiels associés à une pratique approfondie et assidue du *bujutsu* : « Si tu vas étudier les sciences militaires, tu ne dois pas y aller à moitié. Tu devras pratiquer jusqu'à temps tu puisses atteindre ses *secrets intérieurs*, pour finalement *retourner à la simplicité originale et vivre en paix* [italique ajouté par l'auteur, traduction libre]⁸⁹ ».

Or, ces exemples semblent suggérer que l'intégration des principes philosophiques, éthiques et spirituels dans les *bujutsu Koryū-ha* se faisait par un processus expérientiel graduel qui mettait l'accent sur une pratique approfondie, sincère et assidue, une répétition quotidienne des techniques apprises (*keiko*)⁹⁰, qui devenait alors pour le *bushi* le *dōkan* (le sentiment/esprit de la voie)⁹¹. Kacem Zoughari, un chercheur en études japonaises et une autorité reconnue au niveau international dans le domaine de l'histoire des arts martiaux classiques japonais, résume bien ce double aspect (technique et philoso-spirituel) en définissant les *Koryū-ha* en ces termes :

[...ce sont des] façons anciennes ou classiques d'utiliser le corps et les armes qui démontrent une très grande profondeur de « flot » afin d'évoluer

⁸⁸ *Ibid.*, p. 99.

⁸⁹ Thomas Cleary (éd. et trad.), *Code of the Samurai: A modern Translation of the Bushidō Shoshinshu of Taira Shigesuke* (Rutland, Vermont: Tuttle, 1999), p. 34.

⁹⁰ Stéphane Meunier, p. 71-75.

⁹¹ Taisen Deshimaru, *The Zen Way to the Martial Arts* (New York: Penguin Publishing, 1982), p. 45.

et de comprendre le corps humain et le psyché à travers les expériences de divers guerriers. Ces expériences permettent [le praticien] de garder un cœur et un esprit ouverts afin de toujours garder le « flot » (*ryū*) en vie, pour que tu puisses faire face à toute situation, arme, homme, combattant, guerrier, tueur, style [traduction libre]⁹².

Pour Zoughari, le *ryū*, qu'il traduit par le terme « flot » plutôt qu'« école » ou « style », est l'essence même de l'art, ce qui lui donne sa vitalité, et est le point de rencontre entre l'aspect physique et philoso-spirituel de l'art. Le « flot », qui exige une unité entre la technique, le corps et le cœur, ayant été prouvé efficace pour garder le guerrier en vie sur le champ de bataille (sinon il n'aurait jamais survécu pour être transmis), ce même « flot » devient pour le guerrier une source à partir de laquelle il peut venir à donner un sens aux événements de sa vie et d'en tirer une vision du monde, des valeurs et croyances fondamentales qui sauront le guider vers un état de paix et de bien-être.

À partir de l'ère Meiji (1868-1912), l'abolition du Shogunat et de la classe des *bushis* provoqua une transformation majeure du *bujutsu* et du *bugei* traditionnels. L'avènement de nouvelles technologies militaires et des techniques de guerre moderne venant d'Europe a créé un sentiment général dans la société japonaise que les méthodes classiques de guerre étaient devenues révolues et désuètes. Or, plusieurs *bujutsu ryū-ha* sombrèrent dans l'oubli et disparurent tandis que d'autres furent modifiés pour créer de nouveaux *ryū* contemporains moins létales qui préserva seulement les aspects philosophiques, éthiques et spirituels des anciennes pratiques guerrières jugées encore pertinentes pour la société moderne (*Budō* « la voie martiale »). Ainsi sont nés les arts martiaux modernes (*Gendai Budō*) dont les objectifs principaux étaient surtout la promotion de la bonne condition physique et des bonnes valeurs sociales chez la jeunesse

⁹² Kacem Zoughari, « Dr Kacem Zoughari on Ninjutsu Technique & History », *Blitz*, 17 mars 2014, <http://www.blitzmag.net/ask-an-expert/770-dr-kacem-zoughari-on-ninjutsu-technique-a-history>.

japonaise plutôt que de l'aguerrissement exclusif d'une classe guerrière (ex : *jujutsu* devient *judō*, *aikijutsu* = *aikidō*, *kenjutsu* = *kendō*). Ces nouveaux *ryū* modifièrent donc les techniques enseignées, créèrent des séries de règlements afin d'éviter les blessures et développèrent un volet sportif aux arts martiaux tels que des compétitions de combat libre (*kumite*) et des séquences de techniques préétablies (*katas*)⁹³. Or, le guerrier ou praticien de la guerre (*bushi*) devint dorénavant un praticien de « la voie martiale » (*budōka*). En raison de ces nombreuses transformations, l'étude de l'aspect spirituel des arts martiaux modernes ne figurera pas dans le cadre de cette étude.

Le *Bushidō*

Tout d'abord, même s'il n'existe pas de définition définitive du terme *Bushidō*, nous pouvons mieux le comprendre en examinant les *kanji* et son étymologie. Le terme *Bushidō* (武士道) signifie littéralement « la voie du guerrier » : *bushi* signifie « brave guerrier » et *dō*, « la voie ». Une autre interprétation, plus philosophique, se révèle en décomposant l'idéogramme *bu* (武). Le radical (止) signifie « arrêter » tandis que (攴) est une abréviation du radical « lance », c'est-à-dire « arrêter la lance » ou « mettre fin à la violence ». Cette lecture donne une connotation nettement plus pacifique au terme *bu* (武). Cela dit, une autre interprétation de l'étymologie de l'idéogramme *bu* suggère le contraire, « porter la lance »⁹⁴. Zoughari argumente, toutefois, que cette interprétation n'est pas appuyée par l'histoire⁹⁵. Le radical *shi* (士) signifie « une personne qui effectue

⁹³ Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, p. 12-19.

⁹⁴ William Scott Wilson, *Ideals of the Samurai: Writings of Japanese Warriors* (Santa Clarita, CA: Ohara Publications, 1982), p. 16.

⁹⁵ Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, note de bas de page, p. 163.

une fonction » et aussi « celui qui a obtenu son savoir par l'apprentissage »⁹⁶. Quant à l'idéogramme *dō* (道), il est composé des radicaux « mouvement » et « tête », qui indiquent un mouvement gouverné par l'intelligence. C'est une notion qui vient du Taoïsme qui se retrouve dans plusieurs autres arts japonais tels que le *sadō* (« la voie » ou art du thé) et *shodō* (« la voie » ou art de la calligraphie)⁹⁷.

Ce bref excursus étymologique permet de dégager quelques faits intéressants pour cette étude. Premièrement, elle permet de démontrer que le terme *Bushidō* peut avoir des significations très différentes selon le niveau d'interprétation des *kanji*. Même si la définition commune suggère un sens assez pragmatique et utilitaire, les images utilisées suggèrent que les mots cachent un sens plus profond qui conférerait ainsi au *Bushidō* un sens plus noble et philoso-spirituel. Ce jeu de sens des mots est omniprésent dans la littérature japonaise classique et constitue en quelque sorte une clé de voûte pour pouvoir dégager la dimension spirituelle contenue dans le *Bushidō* et les divers *Koryū* de *bujutsu* enseignés aux *samurais*.

Le *Bushidō* était alors un ensemble de principes moraux et philosophiques que les *bushis* à l'époque des *Shogunats* étaient tenus de suivre. À l'origine, à part de quelques maximes, ce n'était pas un code formel écrit mais surtout oral⁹⁸ qui s'implanta graduellement et connut une croissance organique au sein de la classe guerrière à travers les siècles, commençant durant la période Kamakura (1192-1333). La régularisation

⁹⁶ William Scott Wilson, *Ideals of the Samurai: Writings of Japanese Warriors* (Santa Clarita, CA: Ohara Publications, 1982), p. 16.

⁹⁷ William Scott Wilson (éd. et trad.), *Hagakure: The Book of the Samurai* (Boston: Shambhala, 2012), xvi.

⁹⁸ Au 17^e siècle, des Statuts Militaires intitulés *Buke Hatto* contenant que 13 courts articles traitant surtout de questions spécifiques telles que le mariage, la propriété, etc. furent promulgués par le gouvernement militaire. Cependant, ces lois n'avaient que très peu d'incidence sur le quotidien de la vaste majorité des *bushis*. Précisions tirées de Inazo Nitobé, *Bushidō: The Soul of Japan* (Philadelphie: Leeds & Biddle, 1900), p. 4.

formelle de la pensée du *Bushidō* ne se produisit qu'au début de la période Edo (1603-1863)⁹⁹. Cette période ayant été marquée par une paix prolongée, les *bushis* cherchèrent alors d'autres façons pour perfectionner leurs techniques de combat. C'est alors que les aspects internes de la pratique guerrière du *bujutsu* se formalisèrent et les techniques des divers *Koryū-ha* se raffinèrent et atteignirent un très haut niveau de spécialisation. C'est aussi à ce moment que plusieurs aspects du concept du *dō* dans la pratique du *bujutsu* se transposèrent dans la doctrine du *Bushidō*. Entre autres, le concept du *dō* dans le *Bushidō* vint graduellement à être associé à un sens profond de devoir envers son seigneur. N'ayant plus la possibilité de tuer son adversaire afin d'avancer dans le *bujutsu*, le guerrier chercha alors à démontrer son habileté par le perfectionnement de sa technique, la profondeur de son dévouement et sa loyauté envers son seigneur, son zèle pour les vertus martiales ainsi que par le perfectionnement de son intellect et son âme¹⁰⁰.

Toutefois, il est important de retenir que même après cette transformation, les principes du *Bushidō* ne devinrent jamais monolithiques mais maintinrent une certaine diversité chez les *samurais*¹⁰¹.

Les sources religieuses du *Bushidō*

S'il est indéniable que le *Bushidō* puisa ses sources abondamment des religions prévalentes au Japon durant la période des Shogunats, la relation entre les deux doit toutefois être qualifiée de complexe. Le *Bushidō* étant tout d'abord fondé sur un concept concret et fonctionnel du guerrier, celui-ci préconisait donc le développement d'une

⁹⁹ Cameron Hurst III, «Death, Honor and Loyalty [sic]: The Bushidō Ideal», *Philosophy East and West* 40, n° 4 (1 octobre 1990), p. 514.

¹⁰⁰ Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, p. 12-13; Miyamoto Musashi, cité dans Stephen Kaufman, p. 26-27.

¹⁰¹ Cameron Hurst III, p. 513 et 515.

compréhension surtout pragmatique de la mystique et du processus universel à partir de la réalité vécue du combat et de la pratique de l'art de la guerre. C'est à partir de ce critère fondamental que les *bushis* incorpora, simplifia et adapta graduellement certains concepts, principes et valeurs provenant de diverses religions et systèmes de croyances pour développer les composantes philosophiques, morales et spirituelles de la doctrine du *Bushidō* (voir figure 2.1).

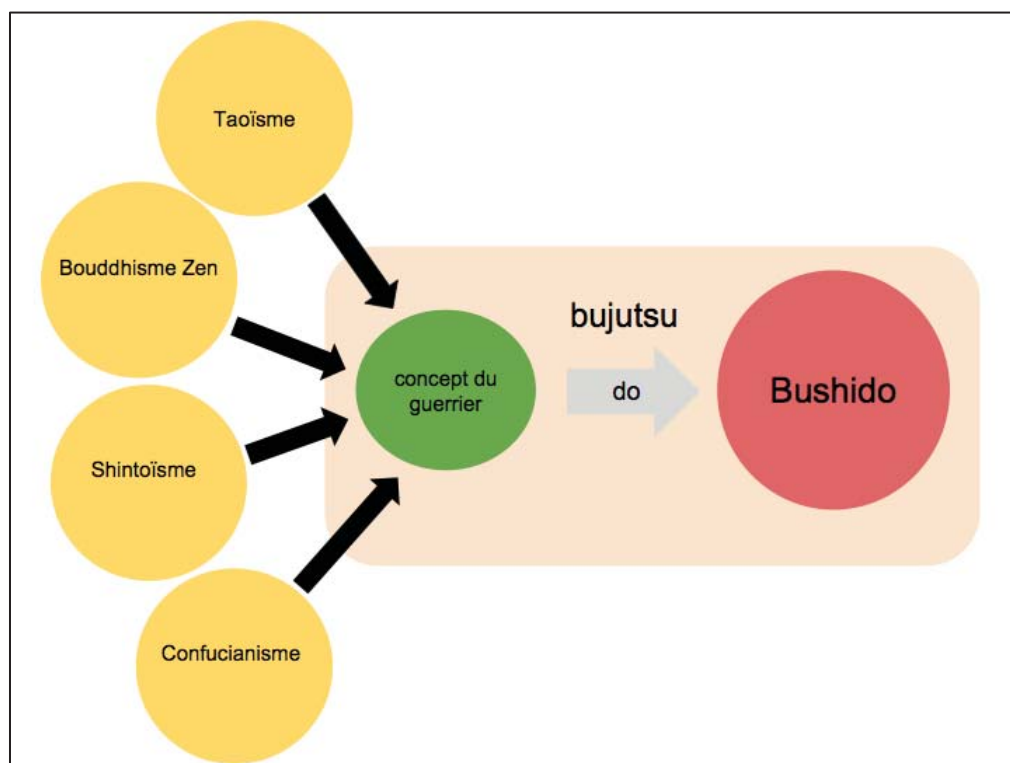


Figure 2.1 : Les sources religieuses du *Bushidō*

Ceci étant dit, il est important de souligner qu'aux yeux des *bushis*, le *Bushidō* n'a jamais été considéré comme étant une religion et n'obligeait pas à adhérer à une religion quelconque. En fait, beaucoup de *bushis* étaient très critiques envers la religion¹⁰² tout en adhérant farouchement aux principes du *Bushidō* et en maintenant une spiritualité

¹⁰² Takamatsu Toshitsugu, cité dans Masaaki Hatsumi, *Essence of Ninjutsu: the Nine Traditions*, p. 135-138;

pragmatique¹⁰³. D'autres étaient des adeptes d'une religion particulière. Toutefois, la majorité des *bushis*, comme la société japonaise en général à l'époque et aujourd'hui, pratiquait le syncrétisme religieux¹⁰⁴. Tout ceci étant dit, plusieurs sources s'entendent pour dire la religion, lorsque elle est pratiquée avec sincérité, peut être un précieux appui et une aide dans sa recherche spirituelle et le maintien d'une bonne santé spirituelle¹⁰⁵ et que « la vraie religion est *sans frontières* [italique ajouté par l'auteur]¹⁰⁶».

De toutes les religions présentes au Japon durant l'époque des Shogunats, le *confucianisme* est la religion ayant exercé la plus grande influence sur le développement de la doctrine du *Bushidō*. Son influence fut si importante que certains qualifièrent le *Bushidō* de confucianisme radical¹⁰⁷. D'origine chinoise, les écrits de Confucius (*les Analects*) ont été introduits au Japon vers le 5^e ou le 6^e siècle et sa pensée était déjà largement répandue dans la société japonaise quand la classe des *samurais* fut établie au 12^e siècle. Plusieurs principes confucéens furent intégrés dans la doctrine du *Bushidō*. Parmi les plus importants, le respect de « l'ordre céleste », la morale sociale des relations, l'éthique personnelle, professionnelle et publique, les vertus sociales (voir ci-dessous)¹⁰⁸.

Le *shintoïsme* exerça également une influence certaine sur le *Bushidō*. En tant que religion indigène du Japon qui attribuait le statut de divinité à l'Empereur, le *shintoïsme* est responsable d'avoir introduit dans le *Bushidō* la notion du culte de la Nation et de l'Empereur. De plus, sa spiritualité panthéiste, c'est-à-dire la croyance que la

¹⁰³ Thomas Cleary (éd. et trad.), *Code of the Samurai: A modern Translation of the Bushidō Shoshinshu of Taira Shigesuke*, p. 67.

¹⁰⁴ Thomas Cleary (trad. et éd.), *Training the Samurai Mind: A Bushidō Sourcebook*, (Boston: Shambhala, 2009), p. 5.

¹⁰⁵ Masaaki Hatsumi, *Essence of Ninjutsu: the Nine Traditions*, p. 50 et 64.

¹⁰⁶ *Ibid.*, p. 138.

¹⁰⁷ William Scott Wilson (éd. et trad.), *Hagakure: The Book of the Samurai*, xvi.

¹⁰⁸ Oscar Ratti et Adele Westbrook, p. 48-49.

divinité est partout présente dans le monde (arbres, pierres, rivières, etc.), encouragea le *bushi* à chercher la vérité et la paix intérieure dans l'interprétation de la phénoménologie naturelle et dans la quête de la coexistence harmonieuse avec les autres et la nature.

Du taoïsme chinois, le *Bushidō* tire le principe fondamental du *dō* ou de « la voie » comme moyen d'atteindre l'équilibre, la paix et le bonheur en tout. Ce concept imprégna tellement la pensée orientale qu'il fut également intégré dans le confucianisme et le bouddhisme dès leur origine. Le taoïsme a également influencé le bouddhisme en l'orientant vers la méditation et diverses techniques de respiration¹⁰⁹ que nous retrouvons dans les divers *bujutsu ryū-ha* pratiqués par les *bushis*.

Quant au bouddhisme, en particulier le courant *Zen*, fut particulièrement attirant et populaire chez les *buke* et les *bushi* en général en tant que système d'entraînement psychologique et spirituel pour le guerrier. Il fut adopté assez largement, tout en le simplifiant et en adaptant certains aspects plus problématiques à la condition guerrière, en partie grâce à l'influence des écrits du *bushi* érudit confucéen Yamada Soto (1622-1685)¹¹⁰. Par exemple, la prohibition de tuer était jugée non-applicable chez le *samurai* en tant que gardien et protecteur de la société et de l'État. À cet égard, un autre érudit et maître bouddhiste *Zen* du 17^e siècle nommé Bankei affirma que, « [...] la destruction de mauvaises personnes afin de maintenir l'ordre dans le monde est une tâche normale pour le *samurai*. Seulement lorsqu'il tue pour des raisons personnelles, motivé par la vanité ou ses désirs égoïstes, que cela devient un meurtre¹¹¹ ». De plus, la nature acétique et

¹⁰⁹ Samuel Baillargeon, *Almanach populaire catholique* (Sainte-Anne-de-Beaupré, QC, Revue Sainte Anne, 2014), p. 406.

¹¹⁰ Taisen Deshimaru, p. 47.

¹¹¹ Bankai Zenzi Hogo, cité dans Thomas Cleary (trad. et éd.), *Training the Samurai Mind: A Bushidō Sourcebook*, p.6.

physiquement exigeante de cette école particulière du Bouddhisme était vue comme étant particulièrement bien adaptée et au mode de vie austère du *samurai*. Les apports principaux du bouddhisme que l'on trouve dans le *Bushidō* sont : la pacification des émotions, une confiance tranquille face à l'inévitable, un contrôle de soi total dans toutes les situations, une exploration intime de la mort, une pure pauvreté (l'oubli de soi et la mort de l'ego), la quête de l'illumination, le stoïcisme face au danger et à la mort, la compassion envers les autres.

La confrontation avec la mort dans le *Bushidō*

La place qu'occupe la mort dans la doctrine du *Bushidō* est souvent mal comprise dans la littérature populaire. Celle-ci dépeint le *samurai* comme ayant eut une fascination, voir même une obsession, pour la mort. Ce phénomène est largement attribuable au célèbre passage, maintenant citée, de l'auteur *samurai* Yamamoto Tsunetomo dans son livre *Hagakure* qui déclare de manière succincte que « La Voie du *Samurai* est trouvée dans la mort¹¹² ». Pourtant, quelques lignes plus loin, il ajoute,

Nous voulons tous vivre [...] mais de ne pas avoir atteint notre but et de continuer à vivre est la lâcheté. Ceci est une ligne mince [...] Si en fixant son cœur chaque matin et chaque soir, celui est capable de vivre comme si son corps est déjà mort, il gagne la liberté dans la Voie. Sa vie entière sera sans blâme et réussira son appel [traduction libre]¹¹³.

Or, cette deuxième citation permet de préciser la pensée de Yamamoto au sujet de la mort dans le *Bushidō*. L'auteur semble suggérer que le *Bushidō* enseigne au *samurai* non pas à faire la glorification de la mort, mais plutôt qu'il lui est nécessaire de transcender sa peur naturelle de la mort afin qu'il puisse vivre plus librement sa condition guerrière. Cette transcendance est accomplie en acceptant la réalité de sa propre

¹¹² Yamamoto Tsunetomo, *Hagakure: The Book of the Samurai*, p. 3.

¹¹³ Yamamoto Tsunetomo, *Hagakure: The Book of the Samurai*, p. 3-4.

mortalité, les dangers inhérents à la condition guerrière et en adoptant dans sa vie quotidienne à une attitude de détachement envers la mort. Le concept de « la voie de la mort » dans le *Bushidō* est lié au concept bouddhiste zen du *muga* ou « mort de l'ego ». Celui-ci prétend que c'est le sens du « soi » qui entrave la liberté véritable chez la personne humaine car il nous sépare de notre environnement et crée un dualisme qui bifurque la réalité. Le « soi », cherchant à préserver son intégrité physique et psychologique, empêche la pensée et l'action libre. Un tel état de conscience était vu dans le *Bushidō* comme étant potentiellement désastreux pour le *samurai*, surtout sur le champ de bataille, où il devait agir et réagir immédiatement¹¹⁴. C'est de ce phénomène précis que fait référence Masaaki Hatsumi, 34^e grand-maître (*Sokē*) du *Togakure-ryū*, lorsqu'il écrit « Il y a un écart important entre des yeux qui ont dépassé le stade de la vie et la mort et ceux qui ne l'ont pas fait¹¹⁵ ».

La notion de la vacuité ou de clarté d'esprit (*Munen Mushin*)

Très similaire au concept de *muga*, la quête de l'état de *mushin* est un thème récurrent dans les écrits portant sur sa formation spirituelle du *bushi*¹¹⁶. L'expression *Munen Mushin* signifie « absence de pensée » et exprime l'état d'esprit idéal vers lequel doit tendre tout *bushi*. Elle est même considérée comme l'aboutissement de la stratégie de l'école de sabre du célèbre *samurai* Miyamoto Musashi, le *niten ichi-ryū*. La notion de « vide » (*Mu*) ou de « vacuité » est fortement inspirée du bouddhisme zen. Elle fait référence à l'absence de la pensée conceptuelle, considérée comme l'état d'esprit idéal en

¹¹⁴ William Scott Wilson (éd. et trad.), *Hagakure: The Book of the Samurai*, xxi.

¹¹⁵ Masaaki Hatsumi, *Essence of Ninjutsu: the Nine Traditions*, p. 58;

¹¹⁶ Taisen Deshimaru, p. 49-53; 76-78.

situation de combat car penser crée de l'hésitation, qui peut être mortel¹¹⁷. Avec une pratique assidue, le guerrier parvient à agir de façon intuitive, sans penser. Il devient un spectateur de soi-même tandis que son esprit est libre pour déambuler¹¹⁸. Il doit s'oublier, c'est-à-dire « être tout simplement¹¹⁹ ».

Les valeurs éthiques/morales associées du *Bushidō*

Dans son bestseller international, *Bushidō: The Soul of Japan*, Inazo Nitobe, lui-même fils de *samurai*, présente le *Bushidō* comme ayant été un système normatif de pensée éthique, un code de comportement universellement reconnu et honoré par les *samurais* qui consistait de sept grandes vertus¹²⁰ nommément la *justice*, le *courage*, la *bienveillance*, la *politesse*, la *véracité*, l'*honneur* et la *loyauté*. Son œuvre connut un si grand succès dans le monde occidental qu'il a su façonner l'image du *samurai* dans la culture populaire, le cinéma et les arts martiaux contemporains¹²¹. Toutefois, un examen plus profond des sources primaires révèle qu'en fait un « code » universel de comportement pour la classe *samurai* n'a jamais existé¹²², du moins pas sous la forme codifiée comme le prétend Nitobe. L'emphase principale dans les textes comme le *Hagakure* et le *Budō shoshinsu*, tous datant de la fin du 16^e siècle, c'est-à-dire à une période assez tardive durant les Shogunats, ne traite de façon systématique que des vertus

¹¹⁷ Miyamoto Musashi, cité dans Stephen Kaufman, *Book of Five Rings: The Definitive Interpretation of Miyamoto Musashi's Classic Book of Strategy*, p. 103-106.

¹¹⁸ Stéphane Meunier, p. 74.

¹¹⁹ Miyamoto Musashi, cité dans Stephen Kaufman, *Book of Five Rings: The Definitive Interpretation of Miyamoto Musashi's Classic Book of Strategy*, p. 105.

¹²⁰ Inazo Nitobe, p. 1-5.

¹²¹ Une recherche rapide sur le Web suffit pour confirmer cette affirmation. À titre d'exemple, voir Lucie Flattet Lucie, Leonard Alain, Matuszczack Louane, Pascalis Marine, « Bushido, historicité et mythes. », consulté le 6 mai 2017, « https://cortecs.org/wp-content/uploads/2017/01/23.12_Bushido_historicite_mythes_FLATTET_LEONARD_MATUSZCZAK_PASCALIS.pdf ».

¹²² Cameron Hurst III, p. 513.

de la *loyauté*, le *devoir* et le *courage*¹²³. Ceci étant dit, les vertus mentionnées par Nitobe correspondent toutes aux vertus humanistes confucéennes¹²⁴ dont l'ensemble des *bushi* aurait certainement été exposé et influencé. Il est donc difficile d'imaginer que celles-ci n'auraient pas fait partie de l'éthique professionnelle des *bushis*. L'historien Cameron Hurst admet, d'ailleurs, que l'ensemble des principes présentés par Nitobe est si inclusif qu'il peut pratiquement être qualifié d'universel¹²⁵. Plusieurs sources démontrent également que même si un code d'éthique universel n'existait pas dans le *Bushidō*, la transmission de principes éthiques et des normes de conduite énoncés par Nitobe faisaient partie intégrante du curriculum des *bujutsu ryū-ha* même si l'ampleur et la profondeur de celles-ci pouvaient varier de l'un *ryū* à l'autre. Ces principes étaient généralement inspirés et/ou adaptés du confucianisme, du bouddhisme et du shintoïsme et sous-tendaient directement la spiritualité martiale des *bushis*. Voici quelques exemples :

- *Droiture* (義, *Gi*; parfois aussi traduit « Rectitude » ou « Justice ») : La droiture est la capacité de décider d'une ligne de conduite donnée conformément avec la raison et d'y adhérer sans jamais s'en écarter, par sens de *devoir* social (*Giri*). Sans la raison, toutefois, le principe du *devoir* social tombait le risque d'être poussé à l'extrême, conduisant à des abus¹²⁶. La vertu de la droiture, qui est au

¹²³ Yamamoto Tsunetomo, *Hagakure: The Book of the Samurai*, p. 63; Thomas Cleary (éd. et trad.), *Code of the Samurai: A modern Translation of the Bushidō Shoshinshu of Taira Shigesuke*, p. 24 et 86.

¹²⁴ Dagobert Runes, *Dictionary of Philosophy* (New York: Philosophical Library, 1983), p. 338.

¹²⁵ Cameron Hurst III, p. 516.

¹²⁶ Un exemple contemporain d'une application sombre du *Giri* se trouve chez les *kamikaze* durant la Seconde guerre mondiale. Le gouvernement nationaliste japonais de l'époque enseignait aux pilotes militaires qu'ils devaient se suicider en écrasant leur avion sur la flotte américaine par « *devoir* social » envers leur pays. Pour plus d'informations à ce sujet, voir l'article de Roger Brown, « Yasukuoka Masahiro's 'New Discourse of *Bushidō* Philosophy': Cultivating Samurai Spirit and Men of Character for Imperial Japan », *Social Science Japan Journal* 16, n° 1 (2013), p. 107-129.

cœur du processus du *musha shugyo* (perfection de soi) chez l'adepte des *bujutsu ryū-ha*, avait pour objectif l'éveil graduel du praticien au concept de « l'épée vivifiante » et sa réalisation personnelle en tant qu'être humain. Celui-ci soutenait que l'attitude adoptée par le guerrier dans sa pratique des arts militaires revêtait une importance primordiale pour la formation de son caractère. Lorsque sa pratique se faisait avec un cœur malveillant et fixé sur des volontés destructives, cette dernière nourrissait chez lui un état d'esprit nommé *satsujin-ken* (l'épée qui tue). Toutefois, lorsque sa pratique était accompagnée d'une attitude bienveillante, axée vers l'apaisement des conflits et la quête de solutions pacifiques, l'on se réfère plutôt à l'état d'esprit de *katsujin-ken* (l'épée vivifiante). De cette manière, même si l'objectif de la pratique était au premier niveau d'arriver à dominer son adversaire par une force et une supériorité technique sans parallèles, sous ceci se cachait un motif plus mystique, mais qui ne se révélait que graduellement suite à une pratique assidue et profonde échelonnée sur une période de plusieurs années. Ce concept philosophique se retrouve dans plusieurs *bujutsu ryū-ha* tels que le *Shintō-ryū*, le *Yagyū Shinkage-ryū*, le *Jigen-ryū* et l'*Ittō-ryū*¹²⁷.

- *Courage* (勇, *Yū*) : Le courage est un autre principe qui est naturellement associé à la profession militaire. Le philosophe néoconfucéen japonais Kaibara Ekken (1630-1714) affirme en parlant de la profession *samurai* que « [...] le courage est essentiel pour mener la guerre. Sans courage, il n'y a ni puissance, ni force pour

¹²⁷ Brandon Alvarez, « A Brief Discourse on the Essence of *Gyokko-ryū* », consulté le 27 février 2017, <https://seishinninpodojo.wordpress.com/>.

défaire l'ennemi [traduction libre]¹²⁸ ». Le *samurai* était continuellement endurci et endoctriné sur la notion du courage, surtout face à la mort. Pendant son éducation, il devait subir des activités d'endurcissement, de l'entraînement rigoureux et la mise en situation de danger faisait partie intégrante de la formation afin de cultiver le courage¹²⁹;

- *Bienveillance* (仁, *Jin*; aussi traduit « grandeur d'âme », « compassion » ou « générosité ») : La vertu de la bienveillance appelait le *samurai* à être attentif au prochain et respectueux de la vie. Le *Bushidō Shoshinshu* affirme que le guerrier devait ni abuser ni maltraiter les membres des autres classes¹³⁰. De plus, le concept de *Bushi no sakake* (« la compassion du guerrier » ou « le cœur humain ») était enseigné dans plusieurs *bujutsu ryū-ha*. Celui-ci tire ses sources du bouddhisme zen et du confucianisme. Il appelait le guerrier à faire preuve de compassion et de respect envers un *samurai* ennemi. Par exemple, lorsqu'un *samurai* tombait au combat, le vainqueur était chargé du soin de la dépouille de son adversaire en s'assurant qu'elle soit retournée à sa famille ou à un temple. Lorsqu'un guerrier pratiquait le suicide rituel (*seppuku*), celui qui était chargé de décapiter celui qui devait mourir s'assurait de laisser assez de peau afin d'éviter que la tête du samouraï ne roule pas de son corps¹³¹.

¹²⁸ Kaibara Ekken, écrits choisis, *Training the Samurai Mind: A Bushidō Sourcebook*, Thomas Cleary (trad. et éd.), p. 77.

¹²⁹ Thomas Cleary (éd. et trad.), *Code of the Samurai: A modern Translation of the Bushidō Shoshinshu of Taira Shigesuke*, p. 24-25;101-105.

¹³⁰ *Ibid.*, p. 48.

¹³¹ Gaku Homma, « A New Leader in Iwama », 8 mars 2004, consulté le 4 mars 2017, <http://www.nippon-kan.org/writings/a-new-leader-in-iwama/>.

- *Honneur* (名誉, *Meiyō*; des *kanji*, *mei* « nom » et *yō* « réputation ») : L'honneur est la vertu qui caractérise le plus le *samurai*. Le *Bushidō* exigeait du *samurai* loyauté et honneur jusqu'à la mort. Le guerrier devait donc défendre son honneur comme sa vie. La notion d'honneur est liée à une conscience vive chez la personne de sa dignité et de ses valeurs personnelles¹³². Toute infraction à l'honneur d'un *samurai* était ressentie comme une honte (*ren-shi-shen*) jetant ainsi le déshonneur sur soit lui-même, son clan ou son seigneur. Le sens du déshonneur était le stimulant suprême dans le *Bushidō* pour inciter le *samurai* à corriger sa conduite. Dans des cas extrêmes, si un *samurai* échouait à garder son honneur, il pouvait le regagner en commettant le suicide rituel (*seppuku*). Cet esprit de service permettait le *buki* de sentir qu'il était au service de quelque chose de plus grand que soi-même¹³³. Ceci étant dit, l'histoire démontre que le lien entre l'honneur et la mort n'était pas partagé par la majorité de la classe guerrière et que la pratique du *seppuku* demeurait une pratique marginale chez le *samurai*¹³⁴;
- *Loyauté* (忠義, *Chūgi*; aussi traduit « piété filiale ») : Le principe de la loyauté est largement abordé dans plusieurs sources du *Bushidō* en tant que valeur inhérente à la profession guerrière¹³⁵. Le *samurai* sert son seigneur, son clan et sa famille; sa

¹³² Inazo Nitobe, p. 44.

¹³³ Roger Brown, « Yasukuoka Masahiro's 'New Discourse of *Bushidō* Philosophy': Cultivating Samurai Spirit and Men of Character for Imperial Japan », *Social Science Japan Journal* 16, n° 1 (2013), p. 115.

¹³⁴ Cameron Hurst III, p. 521-522.

¹³⁵ Thomas Cleary (éd. et trad.), *Code of the Samurai: A modern Translation of the Bushidō Shoshinshu of Taira Shigesuke*, p. 27, 71-72, 86, 101-105; Yamamoto Tsunetomo, *Hagakure: The Book of the Samurai*, William Scott Wilson (trad.), p. 7, 63, 119-120; Yamaga Soko, écrits choisis, *Training the Samurai Mind: A Bushidō Sourcebook*, Thomas Cleary (trad. et éd.), p. 62-63.

loyauté doit être sans faille. L'intérêt du clan, de la famille passe en premier, elle passe avant l'individu. Le théoricien militaire néo-confucéen Naganuma Muneyoshi (1635-1690) souligne l'importance de la probité chez le *samurai* en donnant un sens plus profond au lien de loyauté et d'obéissance envers son seigneur. Il mentionne que chez le guerrier, la loyauté est une question de faire son devoir sans chercher ni honneurs, ni récompenses mais plutôt de protéger son seigneur sans se soucier de l'humiliation personnelle, par volonté de dévouer sa vie au bien-être de la nation par le service d'autrui. C'est seulement en maintenant une *pureté d'intention* et en se *détachant* des nombreux pièges mondains liés au service militaire que le guerrier peut obtenir une tranquillité d'esprit si nécessaire à la profession militaire¹³⁶.

La discipline du raffinement spirituel (*Seishin teki Kyōyō*)

Il existe très peu de documents qui traitent systématiquement de la discipline du *Seishin teki Kyōyō*. En effet, contrairement aux autres disciplines du *bugei jūhappan*, il n'y a pas de document de transmission (*densho*) ou de manuscrits d'instruction officielle (*makimono*) concernant cette discipline particulière. La plupart des sources historiques consultées ne font que mentionner que le *Seishin teki Kyōyō* faisait partie du *bugei jūhappan* sans donner plus de détails¹³⁷. Tout au plus, certaines sources remarquent que le *Seishin teki Kyōyō* se vit plus qu'elle s'explique¹³⁸. Même si cette affirmation puisse paraître surprenante, elle concorde avec les divers faits historiques et observations

¹³⁶ Naganuma Muneyoshi, oeuvres choisies, *Ibid.*, p. 94.

¹³⁷ Une des plus anciennes références au *bugei jūhappan* et des diverses disciplines se trouvent dans le célèbre roman intitulé *Suikoden* (La marge d'eau) datant du 16^e siècle. Précisions historiques tirées de Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, p. 162.

¹³⁸ *Ibid.*, p. 104.

présentés dans ce chapitre au sujet de la nature organique et expérientielle du processus d'apprentissage des aspects externes et internes contenus dans les *bujutsu ryū-ha*. Elle appuie aussi le fait que la majeure partie du processus du raffinement spirituel chez le *samurai* était directement liée à la pratique guerrière elle-même, c'est-à-dire dans la poursuite du *dō* des diverses autres disciplines, et soutenue par les préceptes du *Bushidō*. À cet égard, les principes philoso-spirituels et moraux du *Bushidō* servaient de guide pour les *bushis* dans leur processus d'exploration et d'apprentissage intellectuel, mental et spirituel axé sur la contemplation et une meilleure compréhension de l'ego¹³⁹. Réunis ensemble, les aspects spirituels du *bujutsu* et du *Bushidō* aidaient le *bushi* à développer une connaissance honnête et juste de soi-même et de la réalité qui l'entourait. En apprenant à reconnaître les forces qui l'entouraient et à regarder les situations de perspectives différentes, le *bushi* cultivait chez soi-même un cœur droit et une volonté inébranlable. C'est pour cette raison que le raffinement spirituel est parfois décrit comme étant « le développement de l'esprit »¹⁴⁰.

Les activités spirituelles proposées chez les *bushis*

Les activités spirituelles préconisées par les *bushis* étaient fortement éclectiques et n'étaient pas uniformisées, ni institutionnalisées¹⁴¹. Chaque *bushi* individuel semble avoir été laissé à lui pour décider quelles pratiques ils allaient suivre mais ces choix étaient souvent fortement influencés par son maître ou seigneur, les conventions sociales de l'époque ainsi que par ses convictions religieuses personnelles. Cependant, certaines pratiques et activités spirituelles plus directement liées à la pratique du *dō* dans le

¹³⁹ Taisen Deshimaru, p. 45.

¹⁴⁰ Masaaki Hatsumi, *The Complete Ninja: The Secret World Revealed* (New York: Kodansha, 2014), p. 100.

¹⁴¹ Oscar Ratti et Adele Westbrook, p. 97-113.

bujutsu, au *Seishin teki Kyōyō* et au *Bushidō* étaient plus répandues parmi les *bushis*. Il est difficile de distinguer entre les deux à partir des sources consultées, alors les exemples ci-dessous sont présentés sans ordre particulier :

- Lire et étudier les livres de philosophie classique chinoise (ex : Les *Analects* de Confucius, le *I Ching*, les enseignements de Mencius), des textes sacrés ou de spiritualité (ex : les écrits du maître bouddhiste zen japonais Dōgen, les *kōans*);
- Participer dans des rites religieux;
- Pratiquer la méditation zen;
- S’adonner à la prière ou à la contemplation;
- Faire un pèlerinage à un site religieux ou en nature;
- Visiter un temple;
- Prendre conseil auprès d’un guide spirituel ou religieux;
- Devenir un mentor (surtout dans les arts martiaux);
- S’adonner à l’étude d’un ou plusieurs beaux-arts comme la peinture (*Gadō*), la poésie (*Tanka*), la calligraphie (*Shodō*), la musique ou l’arrangement floral (*ikebana*);
- Noter ses sentiments et pensées dans un journal intime;
- Pratiquer une ou plusieurs formes d’ascèse (jeune, frugalité, pauvreté);
- Pratiquer l’autodiscipline;
- Cultiver chez soi la pratique de diverses vertus martiales (courage, loyauté, droiture, etc.).

Sommaire

L'examen dans ce chapitre de l'approche à la santé spirituelle chez les *bushis* durant la période des Shogunats révèle qu'à cette époque la promotion du mieux-être et de la résilience spirituels était inextricablement interreliée avec la pratique du *bujutsu*, qui à son tour, est fondée sur les expériences de guerre vécues par ceux qui les pratiquaient. Au cours des siècles, un ensemble de facteurs sociopolitiques, culturels et religieux ont su façonner la méthodologie d'apprentissage du *bujutsu* appelé le *dō* dans laquelle la formation spirituelle du *bushi* s'accomplissait graduellement à partir d'un travail conjoint du corps et de l'esprit par un entraînement régulier sous la direction d'un maître. Ce dernier guidait l'élève à découvrir dans la pratique physique, des techniques et des principes de vie fondamentaux qui saura stimuler chez lui l'introspection, la maturation de sa personnalité et la recherche spirituelle individuelle. Ainsi, la pratique du *bujutsu* devient pour le *bushi* une véritable voie de découverte de soi et de perfectionnement intellectuel, éthique et spirituel.

C'est dans le cadre de cette dynamique d'apprentissage que surgit plus tard les fondements philoso-spirituels et éthiques du *Bushidō*. Ce système avait pour but de former un guerrier survivre sur le champ de bataille et composer avec les dures réalités de la guerre en mettant l'emphase à la fois sur le perfectionnement de ses habilités physiques et techniques ainsi que le développement de ses capacités intellectuelles, morales et spirituelles. La spiritualité martiale préconisée dans les *bujutsu ryū-ha* et le *Bushidō* était très incarnée, pragmatique et distincte de la religion même si un grand nombre de *bushi* vivaient leur spiritualité dans le cadre d'une ou de plusieurs religions. La discipline du raffinement spirituel *Seishin teki Kyōyō*, quoique largement attestée et valorisée dans la

littérature historique, était très éclectique, peu codifiée et généralement entrelacée dans les diverses autres disciplines du *bugei jūhappan* ainsi que dans les préceptes spirituels du *Bushidō*.

Ceci termine la présentation de l'approche militaire japonaise à la santé spirituelle telle que préconisée dans le *Bushidō* et les diverses *bujutsu ryū-ha* durant la période des Shogunats (1192-1868). Les divers éléments de comparaison étant maintenant en place, le prochain chapitre procédera à effectuer une analyse comparative entre ce système de promotion du mieux-être et résilience spirituels et celui de la SPIAC.

CHAPITRE 3 : LA COMPARAISON ENTRE LE *SEISHIN TEKI KYŌYŌ* ET LE VOLET SPIRITUEL DE LA SPIAC

Ayant complété la présentation du volet spirituel de la SPIAC et de la discipline du *Seishin teki Kyōyō*, ce dernier chapitre aura pour objectif de vérifier l'hypothèse initiale posée au début de cette étude à savoir que les deux systèmes partagent en grande partie les mêmes fondements conceptuels. Pour y parvenir, une analyse comparative sera effectuée à partir des données présentées dans les chapitres antérieurs. Plus précisément, les quatre caractéristiques utilisées pour présenter chaque stratégie/discipline dans les chapitres précédents soit les principaux objectifs, les concepts clés, les activités proposées et finalement les valeurs éthiques/morales sous-jacentes serviront de critères de comparaison afin de dégager les points de convergence et de divergence entre chaque système. Les éléments distincts du *Seishin teki Kyōyō* dégagés seront alors examinés pour déterminer si certains d'entre eux seraient susceptibles d'enrichir le volet spirituel actuel de la SPIAC. En dernier lieu, quelques pistes de réflexion seront proposées sur comment certains de ces éléments distinctifs pourraient potentiellement venir enrichir le volet spirituel de la SPIAC dans le futur.

Les principaux objectifs

L'analyse comparative des principaux objectifs de chaque système révèle qu'ils possèdent effectivement plusieurs traits similaires. Premièrement, les deux systèmes partagent le même objectif fondamental soit de mieux préparer le guerrier globalement à faire face aux réalités et aux défis de la guerre et de la vie militaire en général. L'énoncé de mission de la SPIAC affirme clairement que celui-ci est la mise en place d'une culture axée sur la performance, la santé globale et la bonne condition physique en vue

d'accroître la *disponibilité opérationnelle* et la *résilience* du soldat¹⁴². Dans les *bujutsu ryū-ha* et le *Bushidō*, l'objectif principal, quoiqu'articulé différemment, est essentiellement le même soit de préparer le guerrier pour qu'il puisse survivre sur le champ de bataille et de composer avec les exigences inhérentes de la vie de *samurai* par une quête d'atteindre le niveau ultime de son art¹⁴³ ainsi que par le perfectionnement de ses capacités intellectuelles, éthiques et spirituelles.

Deuxièmement, les deux systèmes reconnaissent que la santé spirituelle joue un rôle unique et fondamental dans l'aguerrissement global du guerrier. Dans le modèle de santé globale de la SPIAC, la santé spirituelle consiste d'une des six dimensions interreliées de la santé de la personne humaine¹⁴⁴. Travaillant de concert avec les autres dimensions, un état élevé de santé spirituelle contribue à l'optimisation de la disponibilité opérationnelle et de la résilience globale du soldat. De façon similaire, le *Seishin teki Kyōyō* était une des 18 disciplines guerrières du *bugei jūhappan* enseignées aux *bushis* durant la période des Shogunats¹⁴⁵. Autant dans les diverses *bujutsu ryū-ha* que dans le *Bushidō*, la spiritualité et la recherche spirituelle occupaient une place spéciale¹⁴⁶. De plus, le développement de la dimension spirituelle de la personne est vu comme faisant partie intégrante de la formation de tout guerrier, l'aidant à persévérer face à l'adversité ainsi que pour donner un sens et un but à leur vie.

Troisièmement, pour atteindre leurs objectifs, les deux systèmes mettent l'accent sur la promotion du mieux-être, c'est-à-dire l'atteinte chez l'individu d'un état d'équilibre

¹⁴² Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, paragraphe 7.

¹⁴³ Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, p. 12.

¹⁴⁴ Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, paragraphe 4.

¹⁴⁵ Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, p. 9.

¹⁴⁶ *Ibid.*, p. 12; *idem*, « The Samurai: Myth and Reality », consulté le 27 février 2017, <https://seishinninpodjo.wordpress.com/>.

dans toutes les dimensions essentielles de la personne en relation avec sa profession et son environnement. À cet égard, la SPIAC préconise une approche plus formelle et institutionnelle par l'élaboration de trousseaux, de guides et d'outils sur la performance, la santé et la bonne condition physique¹⁴⁷. Chez les diverses *bujutsu ryū-ha* la quête d'équilibre était intrinsèque à la pratique *dō* elle-même mais l'élève devait venir à le réaliser au cours de son cheminement dans l'art¹⁴⁸. Le *Bushidō*, pour sa part, tout en faisant écho aux préceptes du *dō*¹⁴⁹, proposait une variété d'approches et de conseils sur le mieux-être spirituel selon les influences religieuses des divers auteurs.

Quant aux différences, les visées de la SPIAC sont plus étendues dans le sens qu'elles expliquent comment le mieux-être spirituel chez le soldat appuie non seulement la disponibilité opérationnelle et la résilience au niveau individuel mais aussi aux niveaux collectif et des leaders¹⁵⁰. Le mieux-être et la résilience spirituels ne sont pas abordés dans le *bujutsu* et le *Bushido*. Ceci s'explique en partie par le fait que la pratique des *bujutsu ryū-ha*, en raison du contexte historique dans lequel ils ont été développés, était généralement un art solitaire en raison du caractère secret de la sagesse et des

¹⁴⁷ Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, paragraphe 8a et annexe D; Ministère de la Défense nationale, *Atteindre la résilience spirituelle*; Ministère de la Défense nationale, *Guide sur la disponibilité opérationnelle et la résilience à l'intention des leaders*, consulté le 26 février 2017, (www.strongproudready.com); *idem.*, *La triade de la performance dans l'Armée canadienne (3PAC)*, Guide du leader, consulté le 16 mars 2017, <http://strongproudready.ca/missionready/fr/guide-du-leader-3pac-01/>.

¹⁴⁸ Oscar Ratti et Adele Westbrook, p. 445; Stéphane Meunier, p. 71-75; Miyamoto Musashi, cité dans Stephen Kaufman, *Book of Five Rings: The Definitive Interpretation of Miyamoto Musashi's Classic Book of Strategy*, p. 52 et 99.

¹⁴⁹ Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, p. 26-27; Cameron Hurst III, p. 513 et 515; Taisen Deshimaru, p. 47 et 52.

¹⁵⁰ Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, annexe E.

connaissances transmises¹⁵¹. En général, le *Seishin teki Kyōyō* était vu comme étant une démarche individuelle qui cherchait d'abord à bénéficier à l'individu lui-même¹⁵².

Les concepts clés

Tout en partageant plusieurs traits communs, c'est au niveau des concepts clés que l'analyse comparative a su desceller les différences les plus importantes entre le volet spirituel de la SPIAC et celui des *bujutsu ryū-ha* et du *Bushidō*. C'est aussi à ce niveau, que chaque système exprime le plus d'originalité.

Tout d'abord, il existe un bon nombre de points de convergences. Premièrement, les deux systèmes s'accordent pour dire que le mieux-être et la résilience spirituels sont des compétences qui peuvent être renforcées chez la personne¹⁵³. Deuxièmement, ils caractérisent la spiritualité comme étant une expérience personnelle associée à une démarche intérieure de recherche et de découverte de soi qui peut être vécue soit dans un système de croyances ou d'une religion ou en dehors de ceux-ci¹⁵⁴. Troisièmement, les cinq concepts clés de la santé spirituelle contenus dans la SPIAC¹⁵⁵ sont également présents dans la pratique du *dō* des *bujutsu ryū-ha* mais celle-ci utilise un langage très différent. Autrement dit, les deux systèmes cherchent à développer chez la personne sa capacité de dégager de sa vie un *sentiment de signification existentielle*, d'*auto-accomplissement* et de *connexité* avec l'environnement et les personnes qui l'entourent ainsi qu'un certain sens de la *transcendance* (sens du sacré). Quatrièmement, les deux

¹⁵¹ Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, p. 9-10.

¹⁵² Taisen Deshimaru, p. 45.

¹⁵³ Marquis Hainse, *Mission : Prêtres*, Annexe E, Appendice 4, paragraphe 2; Stéphane Meunier, p. 45-46; Miyamoto Musashi, cité dans Stephen Kaufman, p. 52 et 99.

¹⁵⁴ Félix Fonséca, p. 9; Ministère de la Défense nationale, *Atteindre la résilience spirituelle*; Ministère de la Défense nationale, Section « Qu'est-ce que la résilience spirituelle? »; Thomas Cleary (éd. et trad.), *Code of the Samurai: A modern Translation of the Bushidō Shoshinshu of Taira Shigesuke*, p. 67.

¹⁵⁵ Voir Ministère de la Défense nationale, *Atteindre la résilience spirituelle*; Ministère de la Défense nationale, Section « Les concepts clés ».

systèmes reconnaissent que la spiritualité contribue d'une certaine manière à façonner, ou du moins, à influencer les *valeurs*, les *attitudes* et les *croyances fondamentales* de la personne¹⁵⁶. Cinquièmement, il y a un manque en général d'outils pour mesurer objectivement la santé spirituelle chez le soldat dans les deux systèmes. Les FAC commencent à peine à développer certains modèles de recherche fondés sur la recherche empirique¹⁵⁷ mais rien n'a encore été normalisé et des tests systématiques sur des militaires n'ont pas encore été effectués. Les *bujutsu ryū-ha* et le *Bushidō* ne disposent d'aucun outil à cet égard.

Au-delà de ces nombreux points de convergences, les *bujutsu ryū-ha* et le *Bushidō* présentent également plusieurs concepts clés tout à fait distincts de la SPIAC. Parmi ceux-ci, le concept de la « voie » ou du *dō* en tant que discipline de formation morale et spirituelle¹⁵⁸ est fort probablement le plus intrigant. Le concept du *dō* présente la pratique du *bujutsu* comme une sorte de « voie » physique vers l'illumination spirituelle, une fusion entre le perfectionnement des techniques physiques de combat et une profonde recherche spirituelle vers une meilleure connaissance de soi qui a pour but d'amener le *bushi* à pouvoir anticiper et neutraliser toute menace venant de l'extérieur (physique) ou de l'intérieur (morale, psychologique ou spirituelle)¹⁵⁹. Par l'entremise d'une pratique profonde et sincère, le *bushi* vient à comprendre que les techniques physiques du *bujutsu* sont des exemples concrets de principes philosophiques abstraits qu'il peut appliquer dans les autres aspects de sa vie (ex : flexibilité, fluidité, équilibre,

¹⁵⁶ *Ibid.*; Oscar Ratti et Adele Westbrook, p. 445.

¹⁵⁷ Suzette Bémault-Philips et coll., p. 1-15.

¹⁵⁸ Taisen Deshimaru, p. 47 et 52; Oscar Ratti et Adele Westbrook, p. 445; Miyamoto Musashi, cité dans Stephen Kaufman, p. 103-106.

¹⁵⁹ Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, p. 128; Stéphane Meunier, p. 87.

absence de forme)¹⁶⁰. L'intériorisation graduelle des principes fondamentaux derrière les techniques physiques amène le *bushi* à réaliser progressivement que les postures et les techniques ne sont qu'un reflet des motifs et des attitudes internes du cœur. Or, la droiture dans la technique exige à la fois la droiture dans la pensée et dans le cœur. L'objectif du *bushi* devient alors l'atteinte d'un état de conscience où la technique, le corps et l'esprit deviennent un. Cette unité ne peut être obtenue que par une pratique qui mène à un abandon du « soi », c'est-à-dire l'ego. Dans cette perspective, la pratique des techniques de combat devient alors pour le *bushi* une pratique dite « religieuse »¹⁶¹ ou spirituelle. Cette perspective permet également de mieux comprendre l'interprétation spirituelle de l'étymologie du mot *Bushidō* en tant que « la voie (*dō*) où l'on apprend par expérience (*shi*) à arrêter la lance (*Bu*) »¹⁶², la lance symbolisant à la fois une menace externe et une menace interne, c'est-à-dire l'ego.

Le concept de *transmission* est aussi propre aux *bujutsu ryū-ha*. Plus que d'une simple technique d'enseignement, ce concept implique un véritable « transfert » de connaissances et d'habiletés de l'art d'un maître à un élève, amenant ce dernier à devenir une copie plus ou moins fidèle du maître dans non seulement l'exécution des techniques mais aussi dans ses attitudes et sa vision du monde. Un tel processus exige le maintien d'un contact direct et prolongé entre le maître et l'élève. De plus, il emploie trois modes de transmission (*Taiden, Kuden, Sinden*)¹⁶³ distincts qui mettent d'abord l'emphase sur la transmission des aspects externes de l'art avant de pouvoir en révéler graduellement les

¹⁶⁰ Robert Buratti, «The Spiritual Dimensions of the Martial Arts», *New Dawn* 85 (juillet-août 2004).

¹⁶¹ Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, p. 127.

¹⁶² William Scott Wilson, p. 16.

¹⁶³ Stéphane Meunier, p. 45-46.

aspects internes, selon le niveau de « réceptivité » de l'élève¹⁶⁴. Dans la SPIAC, même si l'intégration d'une culture du guerrier chez le soldat s'effectue également par la socialisation professionnelle, aucun concept ni méthodologie formelle d'apprentissage n'existe à cet égard.

Finalement, les concepts de *Munen Mushin*¹⁶⁵ (vacuité) et de *Muga*¹⁶⁶ (mort de l'ego) enseignés dans les *bujutsu ryū-ha* et le *Bushidō* n'ont aucun équivalent dans la SPIAC. Reconnaissant les effets désastreux que pouvait avoir la peur de la mort sur la capacité de combat du *bushi*, les *bujutsu ryū-ha* et le *Bushidō* incorporèrent dans leurs systèmes ces deux concepts comme des outils pour l'aider à se « libérer » (surmonter) de cette peur. En plus d'aider le *bushi* à agir plus librement lors d'un combat¹⁶⁷, le renforcement de notions de *Munen Mushin* et de *Muga* dans sa pratique quotidienne l'amenait à développer un état de conscience élevé, à vivre dans le temps présent et à explorer activement le sens de la vie et de la mort¹⁶⁸ afin de pouvoir confronter cette dernière avec une plus grande sérénité. Dans la SPIAC, le sujet de la confrontation de la mort, sans être complètement absent, n'est pas abordé de façon directe.

Les valeurs sous-jacentes

L'analyse comparative des valeurs sous-jacentes liées à chaque système de promotion de la santé spirituelle démontre, encore ici, qu'il existe plusieurs points de convergence étonnants entre les deux systèmes malgré le fait qu'ils disposent chacun d'un vocabulaire et d'une structure plutôt différents. En effet, le concept de la Culture du

¹⁶⁴ Miyamoto Musashi, cité dans Stephen Kaufman, p. 52 et 99.

¹⁶⁵ Taisen Deshimaru, p. 49-53; 76-78.

¹⁶⁶ William Scott Wilson (éd. et trad.), *Hagakure: The Book of the Samurai*, xxi.

¹⁶⁷ Stéphane Meunier, p. 74.

¹⁶⁸ Robert Buratti, sans pages.

guerrier présenté au chapitre 1 comprend à la fois trois composantes de base (*Les soldats sont forts, fiers, prêts*) dans lesquelles sont imbriquées sept éléments philosophiques (*Unis dans le même but, Fierté, Disponibilité opérationnelle et résilience, Éthique, Compétence, Confiance, Attitude*)¹⁶⁹. Dans le *Bushidō*, il existe plutôt une certaine diversité dans les valeurs préconisées dans la spiritualité martiale et celles-ci étaient généralement inspirées et/ou adaptées des religions orientales de l'époque. Malgré cette diversité, le chapitre 2 mentionne que, selon les sources historiques consultées, les principales valeurs associées au *Bushidō* étaient la *Droiture*, le *Courage*, la *Bienveillance*, la *Politesse*, la *Véracité*, l'*Honneur*, la *Loyauté* et le *Devoir*¹⁷⁰. Or, en examinant la description de chaque valeur associée au *Bushidō* et en les comparant à celles des composantes de base et éléments philosophiques de la Culture du guerrier de l'AC, l'on découvre que chaque valeur martiale japonaise peut être associée à au moins une composante de base et un élément philosophique dans l'autre système. Ainsi,

- La valeur de *Courage* dans le *Bushidō* correspond avec la composante *les soldats sont forts* (capacité d'équilibre et résilience) ainsi qu'aux éléments philosophiques d'*Attitude* (volonté inébranlable) et *Disponibilité opérationnelle et Résilience* du concept de la Culture du guerrier;
- La valeur d'*Honneur* correspond aux composantes *Fiers* (de son identité de guerrier et rôle dans la société) et *Prêts* (sens du devoir, quelles que soient les circonstances) ainsi qu'à l'élément philosophique *Fierté* (adopter un comportement et une conduite digne d'un soldat);

¹⁶⁹ Marquis Hainse, *Mission : Prêts*, Annexe A, appendice 2 « La Culture du Guerrier ».

¹⁷⁰ Inazo Nitobe, p. 14-59; Cameron Hurst III, p. 515-526.

- La valeur de *Loyauté* correspond à la composante *Prêts* (sens du devoir) ainsi qu'aux éléments *Unis dans le même but* (comprend les buts et objectifs des FAC et s'efforce pour faire partie de l'Équipe de la Défense) et *Confiance* (envers lui-même, sa chaîne de commandement et ses subordonnées);
- La valeur du *Devoir* correspond à la composante *Prêts* (sens du devoir) et aux éléments de *Fierté* (adopter un comportement et une conduite digne d'un soldat) et de *Compétence* (s'efforce d'atteindre des niveaux de compétence élevés), *Unis dans le même but* (comprend les buts et objectifs des FAC et s'efforce pour faire partie de l'Équipe de la Défense) et *Disponibilité opérationnelle et Résilience*;
- Finalement, les valeurs de *Droiture*, *Bienveillance*, *Politesse* et de *Véracité*, vu qu'elles touchent surtout à l'éthique professionnelle, correspondent aux trois composantes de base (*Les soldats sont forts, fiers, prêts*) ainsi qu'à la composante *Éthique* de la Culture du guerrier de l'AC.

Tout en admettant que les associations ci-dessus ne sont pas absolues et que d'autres sont possibles, ces exemples suffisent pour démontrer que les deux systèmes préconisent sensiblement des mêmes valeurs. Tandis que le concept de la Culture du guerrier possède une structure conceptuelle plus articulée, les valeurs martiales du *Bushidō* peuvent être vues comme étant plus riches en ce qu'elles englobent souvent à la fois plusieurs composantes de base et les éléments philosophiques de l'autre système. Cette grande similarité entre les deux systèmes appuie l'hypothèse que les deux systèmes partagent les mêmes fondements à savoir l'expérience humaine de la guerre et de la vie militaire.

Les activités spirituelles proposées

L'analyse comparative révèle qu'il existe plusieurs caractéristiques similaires et des thèmes communs dans les types d'activités spirituelles préconisées par chaque système. Tout d'abord, autant dans la SPIAC que dans le *bujutsu* et le *Bushidō*, le soldat jouit d'une grande liberté et diversité dans le choix des activités spirituelles dans lesquelles ils peuvent s'investir¹⁷¹. Dans le cas du *Seishin teki Kyōyō*, les activités spirituelles proposées sont généralement plus étroitement associées à la religion. Ce fait s'explique par le contexte historique culturel de l'époque¹⁷² ainsi que par le fait que les concepts de spiritualité et de religion étaient généralement compris comme étant interreliés¹⁷³. Dans la SPIAC, la liste d'activités spirituelles proposées est plus diversifiée, ce qui reflète sa compréhension plus large de la spiritualité¹⁷⁴, soit tout ce « [...] qui guide le chemin de notre vie, sa voie et ses pratiques¹⁷⁵ ».

Un examen plus minutieux des activités proposées dans les deux systèmes sont regroupées par types d'activités qui touchent un ou plusieurs des concepts clés de la spiritualité élaborés dans la SPIAC¹⁷⁶. Ils sont :

- *Activités d'éducation spirituelle* : approfondir ses connaissances spirituelles en consultant des ressources portant sur la philosophie, la spiritualité, des textes sacrés, assister à un séminaire ou à un cours d'enrichissement personnel;

¹⁷¹ Oscar Ratti et Adele Westbrook, p. 97-113.; Ministère de la Défense nationale, *Atteindre la résilience spirituelle*, section « Développer sa résilience spirituelle ».

¹⁷² Kacem Zoughari, « The Samurai: Myth and Reality ».

¹⁷³ Felix Fonséca, *Social and Spiritual Well-Being and Wellness: Definitions and Indicators*; Kevin Seybold et Peter Hill, «The Role of Religion and Spirituality in Mental and Physical Health», p. 21-24; et Zhigang Wang, « Promoting and Sustaining a Healthy and Fit Force: A Background Paper ».

¹⁷⁴ Marquis Hainse, *Mission : Prêtres*, Annexe E, Appendice 4, paragraphe 1.

¹⁷⁵ Marquis Hainse, *Mission : Prêtres*, Annexe E, Appendice 4, paragraphe 1.

¹⁷⁶ Voir Ministère de la Défense nationale, *Atteindre la résilience spirituelle*, section « concepts clés ».

- *Activités contemplatives ou d'intériorisation* : trouver un endroit paisible et s'adonner régulièrement à la réflexion de sujets spirituels, la méditation, la prière, la contemplation de la nature, tenir un journal intime, écouter de la musique relaxante;
- *L'accompagnement spirituel* : discuter de sa croissance spirituelle avec un aidant professionnel ou un chef religieux;
- *Activités de réalisation de soi et d'auto-accomplissement de la personne* : pratiquer une activité artistique (ex : la musique, la peinture, la calligraphie, etc.), pratiquer un sport, apprendre une nouvelle habileté;
- *Activités altruistes* : devenir un tuteur, un mentor ou faire du bénévolat;
- *Activités de connexité et d'appartenance* : passer du temps et se concentrer sur la relation avec son partenaire, sa famille, ses enfants et/ou des amis, se joindre à un groupe de soutien, une association communautaire, un regroupement spirituel ou un religieux;
- *Activités rituelles* : les rites de cultes, de passages de la vie (ex : le mariage, les funérailles, etc.), d'expiation et de purification (ex : jeûne, pratiques d'ascèse), les serments d'allégeances, les cérémonies, les fêtes religieuses, les coutumes familiales et culturelles, etc.

Quelques particularités existent également entre les deux systèmes. Dans les *bujutsu ryū-ha* et le *Bushidō*, la pratique du concept du *dō* est considérée comme une activité de croissance spirituelle en soi car la pratique sincère et continue du *bujutsu*, un art qui expose le *bushi* périodiquement à des situations de combat potentiellement létales et aux dures réalités de la guerre, prédispose le *bushi* naturellement à l'introspection, à la

discipline mentale et finalement à la recherche spirituelle du sens à son existence¹⁷⁷.

Dans la SPIAC, ce concept est inexistant.

Propositions pour la recherche future sur la santé spirituelle dans les FAC

Parvenu au terme de cette analyse, les résultats obtenus indiquent qu'il existe effectivement de très nombreux points de convergence entre les principaux objectifs, concepts clés, valeurs et pratiques fondamentaux de la discipline du *Seishin-teki Kyōyō* issues des diverses *bujutsu ryū-ha* ainsi que du *Bushidō* et le contenu du programme de mieux-être et de résilience spirituelle de la SPIAC. En effet, mise à part l'emploi d'un langage et d'une structure conceptuel différents, les deux systèmes sont, à plusieurs égards, très similaires. Par conséquent, il est l'avis de l'auteur que la preuve est de valeur suffisamment probante pour valider la thèse initiale posée au début de cette étude à savoir que les deux systèmes partagent des assises communes.

Parallèlement, l'analyse démontre que le *Seishin teki Kyōyō* possède quelques composantes distinctes qui sont complètement absentes dans la SPIAC. Pourtant, certaines de ces composantes, nommément les concepts du *dō*, de *Munen Mushin* et de la confrontation avec la mort, étaient vues dans les *bujutsu ryū-ha* et le *Bushidō* comme étant des piliers essentiels pour assurer le développement du mieux-être et de la résilience spirituels chez le *bushi*. Si cela est vrai, alors la question devient : ces composantes sauraient-elles enrichir l'actuelle stratégie de résilience spirituelle préconisée dans la SPIAC? Quoique l'examen de cette question déborde le cadre de ce travail de recherche, elle suscite plusieurs nouvelles pistes de réflexion qui sauraient orienter la recherche militaire et civile à venir dans ce domaine. À la lumière des faits et des arguments

¹⁷⁷ Kacem Zoughari, *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, p. 122-128.

présentés, cette étude propose que les quatre enjeux suivants liés au mieux-être et à la résilience spirituels en milieu militaire soient l'objet de recherches ultérieures :

- *Le rôle du mentorat (modelage) spirituel*: Selon le concept du *dō*, le maintien d'un contact direct et personnel entre maître et élève était vu comme étant un élément essentiel pour assurer le perfectionnement intellectuel et spirituel du *bushi*. Cette proximité accrue permettait au maître de servir de modèle et de guide pour l'élève dans sa croissance spirituelle en l'encourageant à tirer de ses expériences un sens à la vie, des principes philoso-spirituels et valeurs susceptibles de l'aider dans sa vie en général. Des futures recherches pourraient porter sur le rôle et les effets du mentorat sur la santé spirituelle du soldat. De telles recherches aideraient à déterminer s'il serait souhaitable, par exemple, de développer chez les leaders des FAC de tous les niveaux une capacité de mentorat spirituel auprès des soldats moins expérimentés ou encore de mettre en place un programme de mentorat spirituel par les pairs¹⁷⁸;
- *L'articulation d'une spiritualité du guerrier pour l'AC/FAC* : Les principes philoso-spirituels et moraux du *bujutsu* et du *Bushidō* contribuaient directement à la formulation de la spiritualité du *bushi*. Cette approche est conforme avec la nature interreliée de l'approche holistique envers la santé globale contenue dans la SPIAC. Cette dernière, toutefois, n'adresse que les dimensions culturelle (la Culture du guerrier) et éthique (Code des valeurs et

¹⁷⁸ Il existe au moins une étude qui traite de l'enjeu du modelage spirituel en milieu militaire et qui formule des recommandations favorables à cet égard. Voir Hélène Martel, «Spiritualité et efficacité au combat : un outil additionnel de leadership opérationnel», travail rédigé dans le cadre du Cours de commandement et d'état-major – Travail de recherche dirigé, Collège des Forces canadiennes, 2009, p. 62-88.

d'éthique de la MDN et des FAC¹⁷⁹) de la profession militaire canadienne, laissant au soldat le soin d'articuler ce que doit être pour lui/elle la spiritualité martiale. Il est probable que ce vide soit attribuable en partie à l'attitude générale dans la société canadienne contemporaine que la religion et la spiritualité sont maintenant considérées comme étant des questions d'ordre privé au sein de la société et de l'État¹⁸⁰. Toutefois, s'il est possible pour une personne de manifester une spiritualité sans appartenir à une religion ou croire à un principe supérieur¹⁸¹ et que toute personne possède une dimension spirituelle, il est à se demander pourquoi qu'une spiritualité distincte pour le guerrier ne puisse pas être élaborée pour l'AC/FAC. Des futures recherches permettraient de déterminer la faisabilité d'un tel projet ainsi que les bases d'une telle spiritualité¹⁸²;

- *Le développement de meilleurs outils pour mesurer objectivement la performance du soldat en matière de santé spirituelle* : La présente étude a déjà clairement établi qu'aucun des systèmes étudiés ne possède un outil capable de mesurer objectivement la santé spirituelle chez la personne. Le développement d'un tel outil permettrait de mieux dépister les personnes à risque ainsi que de mieux identifier les problématiques et les ressources

¹⁷⁹ Ministère de la Défense nationale, JS-005-DEP/FP-002, *Code des valeurs et d'éthique du Ministère de la Défense nationale et des Forces canadiennes* (Ottawa : MDN Canada, 2012).

¹⁸⁰ Joanne Benham Rennick, *Religion in the Ranks: Belief and Religious Experience in the Canadian Forces* (Toronto: University of Toronto Press, 2011), p. 138.

¹⁸¹ Gordon Allport et Michael Ross, p. 165-174.

¹⁸² Au moins une étude conclut que l'élaboration d'une telle spiritualité est tout à fait plausible et appuyé par l'histoire. Voir Michel Dion, « Le sens chrétien de la profession militaire aujourd'hui en contexte canadien » (mémoire de maîtrise, Université de Montréal, 2003), p. 98-101.

nécessaires pour l'aider à retrouver un état acceptable de mieux-être et de résilience spirituels;

- *Le rôle que la vacuité, l'abnégation de l'ego et la transcendance de la peur de la mort sur la santé spirituelle du soldat* : Le chapitre deux a démontré que la contemplation des questions de la mort et le développement d'une attitude de détachement envers celle-ci par l'entremise de la pratique du *Munen Mushin* étaient une partie intégrante de la formation spirituelle du *bushi*. Elles étaient vues comme étant cruciales afin d'assurer que le *bushi* puisse fonctionner de façon optimale au champ de bataille mais aussi pour lui procurer une tranquillité d'esprit face aux dures réalités liées à la vie militaire. De nos jours, les FAC font face aux mêmes défis qu'autrefois mais aucune formation n'existe en ce domaine afin de permettre au soldat de pouvoir explorer cet enjeu fondamental dans la vie d'un militaire. Des recherches plus poussées dans ce domaine seraient donc souhaitables pour vérifier les bienfaits potentiels de l'élaboration de cours de formation spirituelle portant sur la notion de la confrontation de la mort dans la vie militaire ainsi que sur l'importance de la réflexion sur le sens de la vie et de la mort en tant que militaire. Finalement, plus de recherches sur les notions de *Munen Mushin* et de vacuité seraient également bénéfiques afin de déterminer leurs applications pratiques potentielles au sein du volet spirituel de la SPIAC.

En terminant, il est important de noter que la liste de sujets de recherche suggérés ci-dessus n'a aucune prétention d'être exhaustive. En effet, il ne fait que proposer des idées de suivies par rapport aux constations les plus importantes qui ont été faites dans le

cadre de cette étude. Ceci étant dit, il est espéré que cette étude suscitera éventuellement encore d'autres pistes de recherches sur la santé spirituelle en milieu militaire.

CONCLUSION

La santé et le mieux-être du soldat est et sera toujours au cœur des préoccupations des dirigeants du MDN et des FAC. Les récentes expériences militaires canadiennes en opérations démontrent clairement que la guerre de l'avenir sera de plus en plus complexe et marquée par l'incertitude, exigeant ainsi du soldat de demain une résilience rehaussée. La nouvelle Stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne *Mission Prêt* (SPIAC) vise répondre à ce défi. Elle propose une approche novatrice envers l'optimisation de la disponibilité opérationnelle et la résilience du militaire en mettant l'accent sur le mieux-être dans les six domaines de la santé globale, dont le domaine spirituel. Cet intérêt rehaussé du MDN et des FAC envers la santé et le bien-être spirituels des militaires et leur famille a été le catalyseur principal derrière cette présente étude.

Les objectifs principaux de cette étude étaient d'apporter un éclairage historique sur l'approche envers la promotion de la santé spirituelle prônée dans les anciennes cultures guerrières et de valider les fondements théoriques actuels portant sur l'effet de la santé spirituelle sur la performance de la santé globale en milieu militaire. Plus spécifiquement, cette étude a cherché à comparer les principaux objectifs, les concepts clés, les valeurs sous-jacentes et activités proposées contenus dans le *Seishin-teki Kyōyō*, une discipline guerrière spécialisée dans le raffinement spirituel pratiquée par la classe des *bushis* du Japon durant la période des Shogunats (1192-1868), avec ceux de la SPIAC dans le but de corroborer les modèles conceptuels de mieux-être spirituel de cette dernière et de possiblement proposer certaines recommandations sur comment l'enrichir dans le futur.

La présentation des grandes lignes du volet spirituel de la SPIAC au chapitre un a su démontrer un programme bien étoffé au niveau conceptuel mais qui était encore au stade de développement au niveau de son opérationnalisation. Malgré ceci, cette nouvelle stratégie marque une avancée importante dans la pensée institutionnelle des FAC en matière de santé spirituelle en ce qu'elle situe clairement la place et le rôle qu'occupent le mieux-être et résilience spirituels dans la promotion de la santé globale du militaire et dans l'optimisation de sa disponibilité opérationnelle.

Au chapitre deux, la présentation de la pratique de la discipline du *Seishin teki Kyōyō* issue des *bujutsu ryū-ha* et du *Bushidō* a su révéler que la classe des *bushis* possédait une approche distincte et fort développée envers la promotion de la santé spirituelle. Celle-ci se caractérisait par son approche très incarnée et pragmatique envers la spiritualité, la richesse et la diversité de ces concepts clés ainsi que par la manière dont elle était intégrée à la pratique même du *bujutsu* et dans toutes les facettes de la vie du *bushi*.

L'analyse comparative entre les deux systèmes effectuée au chapitre trois a su démontrer clairement que les deux systèmes partagent de nombreux points de convergence à plusieurs niveaux fournissant ainsi une preuve probante que ceux-ci partagent effectivement les mêmes fondements. Cette conclusion valide les fondements conceptuels qui sous-tendent le volet spirituel de la SPIAC et aide à illustrer les similitudes dans l'expérience humaine de la spiritualité à travers les cultures et les époques. En même temps, plusieurs des composantes distinctes contenues dans le *Seishin teki Kyōyō* qui ont été ressorties grâce à cette analyse suscitent de nouvelles pistes de réflexion et de recherche ultérieure sur comment ces composantes pourraient venir

enrichir l'approche actuelle des FAC envers la promotion du mieux-être et la résilience spirituels.

Au terme de cette étude, l'on peut constater que l'exploration du sujet de la dimension spirituelle dans les *bujutsu ryū-ha* et le *Bushidō* ainsi que ses apports potentiels envers notre compréhension contemporaine de la promotion de la santé spirituelle en milieu militaire demeure, en grande partie, une terre en friche. Il est fortement espéré que cette présente étude saura contribuer positivement à l'avancement de la recherche académique dans ce domaine et qu'elle suscitera de nouvelles recherches sur non seulement ce sujet spécifique mais également dans des domaines connexes liés à la santé spirituelle. Chose certaine, aussi longtemps que la profession militaire continuera à impliquer la violence, la guerre, la souffrance et la mort, tout effort visant à aider le soldat à composer spirituellement avec ces dures réalités revêt une importance primordiale. En effet, pour certains soldats, il peut même s'avérer être une question de survie.

GLOSSAIRE

AC	Armée canadienne
<i>Budō</i>	« la voie de la guerre », principes philosophiques du <i>Gendai Budō</i>
<i>bugei jūhappan</i>	les 18 disciplines de combat des <i>bushis</i>
<i>bugei</i>	l'art de la guerre
<i>bujutsu</i>	techniques de guerre
<i>buke</i>	classe/noblesse guerrière du Japon
<i>bushi</i>	« homme de guerre », guerrier japonais
<i>Bushidō</i>	« la voie du guerrier »; code de vie des <i>bushis</i>
CEAFC	Centre-École des aumôniers des Forces canadiennes
CEMD	Chef d'état-major de la Défense
<i>densho</i>	document de transmission d'une <i>Koryū</i> par un <i>Sōke</i> et passé à la prochaine génération
<i>dōjō</i>	lieu pour pratiquer la « voie » (<i>dō</i>), salle d'entraînement
<i>dōkan</i>	sentiment/esprit de la « voie »
FAC	Forces armées canadiennes
<i>Gendai Budō</i>	arts martiaux modernes (fin du 19 ^e siècle jusqu'à présent); ils tiennent leurs sources dans les <i>Koryū</i>
<i>Giri</i>	littéralement « raison droite » ou « rectitude »; un sentiment de devoir envers une personne ou quelque chose
<i>Gokui</i>	Essence philosophique d'un <i>ryū</i>
Gp Svc S FC	Groupe des Services de santé des Forces canadiennes
<i>Heihō</i>	histoire des méthodes militaires, de guerre, du <i>Bujutsu</i> (ex: combat, espionnage, information, etc.)

<i>I Shin den Shin</i>	littéralement « de mon cœur à ton cœur » ou « de mon âme à ton âme »; concept qui décrit l'unité de cœur, de vision et d'intention entre deux personnes
<i>Keiko</i>	répétition; dans le <i>bujutsu</i> , concept d'une pratique assidue, une répétition quotidienne des mouvements
<i>Kenjutsu</i>	techniques de sabre
<i>Koryū</i>	<i>Ryū</i> classique, traditionnelle (précédent l'ère Meiji)
<i>Kuden</i>	littéralement « transmission orale »; méthode d'enseignement dans le <i>bujutsu</i> par l'instruction orale
MDN	Ministère de la Défense nationale
<i>Makimono</i>	« chose qu'on enroule »; rouleau manuscrit
<i>Munen Mushin</i>	« absence de pensée », en anglais « no thought ; no mind »; dans le Bouddhisme, état où une personne est libérée de tout pensée conceptuelle
<i>musha shugyo</i>	« perfection de soi »; dans le <i>bujutsu</i> , concept qui soutient que le but final de la pratique des arts martiaux pour le guerrier consistait dans l'atteinte d'un état de vie vertueuse
<i>ninja</i>	adepte du <i>ninjutsu</i>
<i>ninjutsu</i>	techniques furtives, de persévérance, de survie
<i>ninpō</i>	principes d'endurance, de patience, de persévérance du <i>ninjutsu</i>
<i>ogi</i>	principes fondamentaux et techniques avancées d'un <i>ryū</i>
<i>Rx2000</i>	Projet de réforme du système de santé militaire
<i>Ryū</i>	école, méthode, façon de penser, de bouger (flot); aussi « cercle », « un flot privé de tactiques, de stratégies, de combat », « vision de la vie basé sur l'expérience de combat, du champ de bataille », « école de pensée et d'usage du corps »
<i>Ryū-ha</i>	plusieurs <i>Ryū</i>
<i>samurai</i>	membre des <i>bushi</i> , garde

SAumRC	Service de l'aumônerie royal canadienne
<i>Seishin-teki Kyōyō</i>	raffinement spirituel, une des disciplines du <i>bugei jūhappan</i>
<i>Sensei</i>	littéralement « celui qui était là avant moi, qui est garant du savoir et de l'expérience d'une technique ou d'un savoir-faire »; dans les arts martiaux, un instructeur ou maître
<i>Seppuku</i>	le suicide rituel
<i>Shinden</i>	littéralement « transmission d'esprit »; dans le <i>bujutsu</i> , méthode d'apprentissage qui se fait par intuition et en étant en proximité avec un enseignant, un maître. Fait référence au concept de <i>I Shin den Shin</i> qui signifie « de mon cœur à ton cœur » ou « de mon âme à ton âme ».
<i>Shinobi no mono</i>	espion
<i>Shinobu</i>	écoles d'espionnage
<i>Shogun</i>	général, dirigeant <i>de facto</i> du Japon
<i>Shogunat</i>	gouvernement militaire japonais dirigé par un <i>shogun</i>
<i>Sōke</i>	grand-maître/chef d'une <i>Ryū-ha</i>
SMD	Sous-ministre de la Défense
SPIAC	<i>Mission prêt - Stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne</i>
SSMG	<i>Stratégie de la santé et du mieux-être global</i>
<i>Taiden</i>	littéralement « transmission par le corps », méthode d'enseignement dans le <i>bujutsu</i> par démonstration pratique
<i>Tori</i>	littéralement « celui qui exécute »; dans les arts martiaux, celui qui attaque ou applique une technique
<i>Uke</i>	littéralement « celui qui reçoit »; dans les arts martiaux, la personne qui reçoit une attaque ou un <i>waza</i>
<i>waza</i>	technique

BIBLIOGRAPHIE

Sources de référence générale

Durkheim, Émile. « De la définition des phénomènes religieux », extrait de *Année sociologique*, vol. II, (1897-1898), p. 1-28.

Gaffiot, Félix. *Le Gaffiot de poche : Dictionnaire latin-français*, édité par Carola Strang, Paris : Hachette-Livre, 2002.

Robert, Paul. *Le petit Robert*, Paris : Les dictionnaires Robert-Canada, 1987.

Runes, Dagobert. *Dictionary of Philosophy*, New York: Philosophical Library, 1983.

Doctrines, politiques et correspondance militaires

Australie. Directeur de la guerre terrestre de l'avenir. *Future Land Warfare Report*, Canberra: Département de la défense australienne, 2014.

Canada. Ministère de la Défense nationale. *Opérations terrestres 2021 : Opérations adaptables et dispersées. Le concept d'emploi de la force de l'Armée de terre canadienne de demain*, Kingston : MDN Canada, 2007.

Canada. Ministère de la Défense nationale. B-GJ-005-000/FP-001, *Doctrine militaire canadienne*, Ottawa : MDN Canada, 2011.

Canada. Ministère de la Défense nationale. JS-005-DEP/FP-002, *Code des valeurs et d'éthique du Ministère de la Défense nationale et des Forces canadiennes*, Ottawa : MDN Canada, 2012.

Canada. Ministère de la Défense nationale. *Atteindre la résilience spirituelle*, Montréal : Quick Series Publishing, 2014.

Canada. Ministère de la Défense nationale. *La triade de la performance dans l'Armée canadienne (3PAC)*, Guide du leader, consulté le 16 mars 2017, <http://strongproudready.ca/missionready/fr/guide-du-leader-3pac-01/>.

Chapdelaine, Guy. *Directive de mise en œuvre stratégique – Stratégie du Service de l'aumônerie royale canadienne sur la santé spirituelle des FAC*, dossier 1000-1 (Bureau de l'Aumônier-général), publication prochaine en 2017.

Hainse, Marquis. *Mission : Prêts – La stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC)*, Ottawa : Quartier général de la Défense nationale, dossier 4500-1 (PP AC), 24 novembre 2015.

Lawson, Thomas. « Directives du Chef d'état-major de la Défense (CEMD) à l'intention des FAC », 7 juin 2013, extrait de Marquis Hainse, *Mission : prêts – La stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC)*, Ottawa : QGDN, dossier 4500-1 (PP AC), 24 novembre 2015, paragraphe 3.

Lawson, Thomas. « Déclaration du CEMD au sujet de la Semaine de sensibilisation aux maladies mentales », 9 octobre 2013, consulté le 15 février 2017, <http://www.forces.gc.ca/en/news/article.page?doc=statement-by-general-lawson-on-mental-illness-awareness-week/hmk9yzif>.

Maurais, Sylvain. « Appelé à servir 2.0 : Stratégie sur la santé spirituelles [*sic*] des Forces armées canadiennes », présentation au Comité exécutif sur les politiques de la Défense dans le cadre de la révision de la politique de la Défense, 09 septembre 2016.

Wynnyk, Paul. *Ordre fragmentaire 01 - Mission : Prêts – La stratégie de performance intégrée de l'Armée canadienne (SPIAC)*, Ottawa : Quartier général de la Défense nationale, dossier 4500-1 (PP AC), 20 octobre 2016.

Sources sur la spiritualité, le bien-être spirituel et la religion

Allport, Gordon et Michael Ross, « Personal Religious Orientation and Prejudice », extrait de *Journal of Personality and Social Psychology* 5, n°4,(1967), p 165-174.

Baillargeon, Samuel. *Almanach populaire catholique*, Sainte-Anne-de-Beaupré, QC: Revue Sainte Anne, 2014.

Bémault-Philips, Suzette, Lori-Ann Sacrey, Joanne Olson, Jeanne Weis et Terry Cherwick. « Measures of spirituality for use in Military Contexts : A Scoping Review », extrait de *Journal of Military, Veteran and Family Health* 2, n° 1, (avril 2016), p. 55-69.

Bibby, Reginald. *Beyond the Gods & Back: Religion's Demise and Rise and Why It Matters*, Lethbridge, AB : Project Canada Books, 2011

Boudet, Alain. *Pourquoi vivons-nous? ou Retrouver la communication avec l'Être Intérieur*, Villefloure, FR : Éditions Hélios, 2013.

Brenner, Grant, Daniel Bush, Joshua Morses (directeurs). *Creating Spiritual and Psychological Resilience: Integrating Care in Disaster Relief Work*, New York: Routledge, sans date.

Brown, Kirk et Richard Ryan. « The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being », extrait de *Journal of Personality and Social Psychology* 84, n° 4 (2003), p. 822-848.

Cahn, B. et John Plich. «Meditation States and Traits: EEG, ERG and Neuroimaging Studies», extrait de *Psychological Bulletin* 132, n° 2 (mars 2006), p. 180-203.

Dion, Michel. « Le sens chrétien de la profession militaire aujourd'hui en contexte canadien », mémoire de maîtrise, Université de Montréal, 2003.

Fonséca, Félix. *Social and Spiritual Well-Being and Wellness : Definitions and Indicators*, note technique pour Recherche et développement pour la défense Canada – Directeur général Recherche et analyse (Personnel militaire) (RDDC – DGRAPM), Ottawa : MDN, 2013.

Gunn, Eloi. « Vers une théologie de la résilience : un engagement idéologique face à l'extrémisme religieux », extrait de *Dialogue* (printemps 2016), p. 16-17.

Hassner, Ron (rédacteur). *Religion in the Military Worldwide*, Berkley, CA: Cambridge University Press, 2014.

Ingersoll, Elliot. « Refining Dimensions of Spiritual Wellness: A Cross-traditional Approach », *Counseling and Values* 42 (1998), p. 156-165.

Ingersoll, Elliot. « The Spiritual Wellness Inventory », consulté le 6 mai 2017, http://www.elliottingersoll.com/Spiritual_Wellness_Test.html.

Koenig, Harold. *Faith & Mental Health : Religious Resources for Healing*, Toronto, Templeton Foundation Press, 2005, p. 54-58.

Martel, Hélène. «Spiritualité et efficacité au combat : un outil additionnel de leadership opérationnel», travail rédigé dans le cadre du Cours de commandement et d'état-major – Travail de recherche dirigé, Collège de Forces canadiennes, 2009.

Maslow, Abraham. « A Theory of Human Motivation », *Psychological Review*, n° 50 (1943), p. 370-396.

Miller, James. «Wellness: The History and Development of a Concept», *Spektrum Freizeit* 27 (2005), p. 84-106.

Meichenbaum, Donald. *Trauma, Spirituality and Recovery: Toward a Spiritually-Integrated Psychotherapy*, Miami: Melissa Institute, 2008.

North American Nursing Diagnosis Association International. *NANDA International Nursing Diagnoses: Definitions & Classification, 2015-2017*, 10^e édition, Oxford : Wiley Blackwell, 2014.

Pargament, Kenneth et Patrick Sweeney. « Building Spiritual Fitness in the Army : An Innovative Approach to a Vital Aspect of Human Development », extrait de *American Psychological Association*, 66, n° 1, (2011), p. 58-64.

Rennick, Joanne Benham. *Religion in the Ranks: Belief and Religious Experience in the Canadian Forces*, Toronto: University of Toronto Press, 2011.

Ristau, Harold. « Les aumôniers des Forces canadiennes : principale source de résilience spirituelle », extrait de *Revue militaire canadienne* 14, n°2 (printemps 2014), p. 46-52.

Seybold, Kevin et Peter Hill. «The Role of Religion and Spirituality in Mental and Physical Health», extrait de *Current Directions in Psychological Science* 10, n° 1 (février 2001), p. 21-24.

Torchinsky, Mark. « Strengthening the Military by the Way of the Soul : The Role of Spirituality in the Canadian Armed Forces », travail rédigé dans le cadre du Cours de commandement et d'état-major – mémoire Solo Flight, Collège des Forces canadiennes, 2014.

Wang, Zhigang. « Promoting and Sustaining a Healthy and Fit Force : A Background Paper », Note de service technique 2008-058, Recherche et développement pour la défense Canada – Centre d'analyse de recherche opérationnelle, 2008.

Willaime, Jean-Paul. *Sociologie des religions*, Collection : Que sais-je?, Paris : Les éditions Puf, 2010.

Yeung, Douglas et Margret Martin, *Spiritual Fitness and Resilience : A Review of Relevant Constructs, Measures and Links to Well-Being*, RAND : Washington, 2013.

Sources sur le Bushidō et les arts martiaux japonais classiques

Alvarez, Brandon. « The Samurai: Myth & Reality », consulté le 26 février 2017, <https://seishinninpodojo.wordpress.com/2009/05/13/the-samurai-myth-reality-by-dr-kacem-zoughari/>.

Brown, Roger. « Yasukuoka Masahiro's 'New Discourse of *Bushidō* Philosophy': Cultivating Samurai Spirit and Men of Character for Imperial Japan », extrait de *Social Science Japan Journal* 16, n° 1 (2013), p. 107-129.

Buratti, Robert. «The Spiritual Dimensions of the Martial Arts», extrait de *New Dawn* 85 (juillet-août 2004).

Cleary, Thomas. *Code of the Samurai: A modern Translation of the Bushidō Shoshinshu of Taira Shigesuke*, Rutland, Vermont : Tuttle, 1999.

Cleary, Thomas (traducteur et éditeur). *Training the Samurai Mind: A Bushidō Sourcebook*, Boston : Shambhala, 2009.

Debas, M. « Réconcilier technique et efficacité : la voie de la maîtrise », mémoire de maîtrise, Collège de Forces canadiennes, 2016.

Deshimaru, Taisen. *The Zen Way to the Martial Arts*, New York: Penguin Publishing, 1982.

Dore, Ronald. *Education in Tokugawa Japan*, London: Routledge & Keagan Paul, 1965.

Ekken, Kaibara. Oeuvres choisies, extrait de *Training the Samurai Mind: A Bushidō Sourcebook*, sous la direction de et traduit par Thomas Cleary, Boston : Shambhala, 2009, p. 69-77.

Hatsumi, Masaaki. *Essence of Ninjutsu : the Nine Traditions*, New York: McGraw Hill, 1988.

Hatsumi, Masaaki. *The Essence of Budo : The Secret Teachings of the Grandmaster*, Tokyo : Kodansha, 2011.

Hatsumi, Masaaki. *The Complete Ninja : The Secret World Revealed*, New York : Kodansha, 2014.

Homma, Gaku. « A New Leader in Iwama », 8 mars 2004, consulté le 4 mars 2017, <http://www.nippon-kan.org/writings/a-new-leader-in-iwama/>.

Hurst III, Cameron. «Death, Honor and Loyalty : The Bushidō Ideal», extrait de *Philosophy East and West* 40, n° 4 (1 Octobre 1990), p. 511-527.

Kaufman, Stephen. *Book of Five Rings: The Definitive Interpretation of Miyamoto Musashi's Classic Book of Strategy*, Boston, Tuttle Publishing, 1994.

Meunier, Stéphane. *Kiso no Kaizen: The Source of Constant Improvement. A Guide for Practicing Authentic Ninjutsu*, Montréal: Stéphane Meunier, 2009.

Muneyoshi, Naganuma. Oeuvres choisies, extrait de *Training the Samurai Mind: A Bushidō Sourcebook*, sous la direction de et traduit par Thomas Cleary, Boston : Shambhala, 2009, p. 79-96.

Nitobé, Inazo. *Bushidō : The Soul of Japan*, Philadelphie : Leeds & Biddle, 1900.

Ratti, Oscar et Adele Westbrook. *Secrets of the Samurai: The Martial Arts of Feudal Japan*, Edison, NJ : Castle Books, 1999.

Totsudo, Saito. Oeuvres choisies, *Training the Samurai Mind: A Bushidō Sourcebook*, sous la direction de et traduit par Thomas Cleary, Boston: Shambhala, 2009, p. 225-247.

Tsunetomo, Yamamoto. *Hagakure: The Book of the Samurai*, traduit en anglais par William Scott Wilson, Boston: Shambhala, 2012.

Wilson, William Scott. *Ideals of the Samurai: Writings of Japanese Warriors*, Santa Clarita, CA : Ohara Publications, 1982.

Zoughari, Kacem. *The Ninja: Ancient Shadow Warriors of Japan*, Singapore: Tuttle Publishing, 2010.

Zoughari, Kacem. « Dr Kacem Zoughari on Ninjutsu Technique & History », *Blitz*, 17 mars 2014, <http://www.blitzmag.net/ask-an-expert/770-dr-kacem-zoughari-on-ninjutsu-technique-a-history>.

Zoughari, Kacem. « Samurai: Myth and Reality», consulté le 27 février 2017, <https://seishinninpodojo.wordpress.com/>.