

## Recueil : l'auto-apprentissage

*Le pourquoi de ce recueil :*

Recueillir différents points de vue sur un même sujet : l'auto-apprentissage. Pour ce faire, j'ai demandé à d'autres blogueurs de plancher sur la question :

**Chapitre 1** : Françoise, du blog [Animal, mon Compagnon](https://animalmoncompagnon.com/)  
(<https://animalmoncompagnon.com/>)

**Chapitre 2** : Laura, du blog [Cosmétique info](https://infos-cosmetique.com/)  
(<https://infos-cosmetique.com/>)

**Chapitre 3** : Anaïs, du blog [Accordons nos différences](https://accordonsnosdifferences.com/)  
(<https://accordonsnosdifferences.com/>)

**Chapitre 4** : Marvin, du blog [Corps et esprit martial](https://corps-et-esprit-martial.com/)  
(<https://corps-et-esprit-martial.com/>)

**Chapitre 5** : et bien sûr moi-même, Leïla du blog [Chien Ludique !](https://chien-ludique.fr/)  
(<https://chien-ludique.fr/>)

Le résultat ? Cinq articles spéciaux, traitant tous de l'auto-apprentissage, chacun dans leur discipline...

Pour activer les liens : appuyez sur control en cliquant sur le lien.

### **Introduction**

*L'auto-apprentissage est un sujet qui me tient à cœur (hacker...). Peut-être n'est-ce pas votre cas, mais j'ai passé une sacrée partie de ma vie à croire que, dans la vie, il y a ceux qui détiennent les savoirs et les autres. Les deuxièmes dépendant des premiers pour apprendre.*

*Puis j'ai affiné ma pensée : la vraie difficulté n'est pas d'apprendre. La vraie difficulté, c'est savoir quelles sont les choses qu'on ne sait pas.*

*Comment ça, c'est évident ? Mais pas du tout !*

*Par exemple : oui, je sais que je ne sais pas piloter un avion. Mais, en sachant ça, je sais aussi comment apprendre à piloter un avion : dans ce cas précis, en prenant des leçons de pilotage puis en passant le brevet de pilote. Fin de l'histoire. Si je ne sais pas piloter un avion, c'est parce que je n'ai jamais fait de démarche dans ce sens.*

*Mais il y a des tas de choses que je ne sais pas ne pas savoir ! Et là, ça devient plus compliqué...*

*Mais revenons-en à l'auto-apprentissage. Dès lors que vous savez sur quoi vous souhaitez vous améliorer, vous pouvez le faire : il faut alors vous mettre en quête des informations nécessaires. Et aujourd'hui, avec Internet, c'est devenu possible. Imaginez l'équivalent la bibliothèque d'Alexandrie, à portée de toutes les mains ! Alors, bien entendu, il faut également devenir plus critique, apprendre à tester, à vérifier... Bref, à opter pour l'esprit scientifique.*

*Vous savez lire ? (question rhétorique) Bravo, maintenant vous pouvez apprendre presque tout par vous-même ! Presque, car il n'y a pas que la lecture : il y a aussi l'échange avec des pairs, des personnes qui étudient le même sujet que vous. Mais là encore, grâce à Internet, vous pouvez communiquer avec une bonne partie de la planète.*

*Sur ce, je vais laisser la parole aux blogueurs qui ont abordé le sujet spécialement pour ce recueil. Voyons comment l'auto-apprentissage peut être abordés dans différents sujets !*

*Bonne lecture !*

## Chapitre 1

### Comment Mes Poules M'ont Poussée À Apprendre – L'auto-Apprentissage

par [Françoise](#)

#### Lorsque j'ai acquis mes deux premières poules, je savais tout !

Je savais que les poules pondent des œufs, qu'elles traversent la cour en picorant les graines qu'on a jetées par terre et qu'elles adorent aller là où on ne veut pas d'elles, comme les jardins, par exemple.

Je savais tout, je vous dis. Je les avais vues de loin dans la ferme de mes grands-parents et forte de cette expérience, je ne voyais pas ce qui pouvait manquer à mes connaissances.

Bécotte et Ricotte, la jolie noirette et la petite poule rousse, se sont chargées de me faire comprendre mon erreur.

Dès qu'elles sont arrivées chez moi, elles m'ont bien fait sentir que je n'étais pas au niveau... Il a fallu que je me forme et je ne connaissais pas d'école qui apprenne comment s'occuper convenablement de gallinacées pour qu'elles mènent une vie épanouie.

#### **Vite ! Vite ! Internet !**

Quand on a besoin d'apprendre rapidement, de nos jours, c'est vers internet qu'on se tourne. C'est une mine. On trouve tout. Tout ce qu'on a envie et besoin de savoir. Mais beaucoup d'âneries, aussi ! Et il est souvent bien difficile, quand on est néophyte, de faire le tri entre ce qui a une valeur et ce qui n'en a pas. Certaines informations sont même susceptibles de faire du mal aux animaux que l'on a en charge. Il faut faire appel à son bon sens et à son affection pour ses bêtes pour ne pas leur faire subir des pratiques dangereuses et stupides pour un gain hypothétique.

Un des fameux exemples que l'on peut donner est le conseil de plonger l'arrière-train d'une poule dans une bassine d'eau froide, pour faire en sorte qu'elle cesse de couver. C'est ridicule, agressif, inefficace et dangereux pour la santé de l'oiseau. Mais je me suis demandé si je devais le faire. Et il faisait froid, on était en avril. Alors après, je devais lui sécher les fesses au séchoir à cheveux ? Oui mais alors, est-ce que ça n'allait pas annuler l'effet voulu ?... J'ai abandonné l'idée et bien m'en a pris. Récemment, je lisais encore sur Facebook que quelqu'un conseillait à une internaute, embêtée par une poule qui mangeait les œufs, de lui couper le bout du bec ! Cruel et vain. Et pourquoi pas lui ligaturer le jabot.

Par contre, on trouve des sites, des blogs, extrêmement sérieux, qui font appel à

l'intelligence dans le respect de l'animal. Et quand on les a trouvés, on les place dans ses favoris avec bonheur. Et l'on sait que les réponses à nos questions que nous y trouverons seront frappées au coin du bon sens et de l'expérience.

C'est ainsi que j'ai trouvé le site de [SOS Gallinacés](#), qui est tenu par des gens compétents, ayant compris que chaque poule est unique. Quand une de mes poules est malade, c'est vers eux que je me tourne.

C'est en cherchant des réponses sur ma Ricotte qui ne tenait plus debout sur ses pattes que j'ai découvert le très chouette blog de Gaëlle Dobignard, [Œuf poule poussin](#). Un blog varié, abordant la question des poules par différents angles. Joyeux, techniques, dramatiques, émouvants... Article après article se dessine une ligne de vie avec les poules. Passionnant !

Un petit forum sympathique également, où l'on peut échanger en toute simplicité sur ses poules, [Poule de France](#). Il y en a plein d'autres à utiliser mais avec précautions.

De nombreux autres sites existent, qui amènent précieuses informations ou partage d'expériences et d'émotions. [Jolies plumes et crêtes au vent](#), par exemple. [Poule's club](#), celui de [Graciane](#) et plein d'autres où des gens découvrent la poule comme animal proche de l'être humain et possiblement animal de compagnie.

### **Prendre le temps de lire pour apprendre**

Parce que je suis de l'ancienne école, lire un livre de papier me permet souvent de mieux assimiler ce que je découvre. J'ai très vite acquis des ouvrages dont j'ai appris plus tard qu'ils avaient été rédigés par des sommités du monde des poules. Les auteurs sont des gens éminents, connaissant bien leur sujet. Le petit bémol que j'apporterai est qu'ils n'envisagent que très rarement la poule sous l'angle de l'animal de compagnie. Au mieux comme un animal d'élevage familial ou comme animal de concours.

### **Rencontrer ceux qui savent**

J'ai beaucoup appris auprès des personnes qui possèdent des poules depuis longtemps. Ce sont souvent des vieilles dames, qui en ont vu passer, des œufs et des poulets rôtis. C'est un peu là que le bât blesse : ma vision des poules est celle d'animaux de compagnie. Je suppose que cela peut se rencontrer également dans des générations antérieures mais force est de constater que la plupart ont une vision utilitariste des gallinacées.

Cependant, il y a de bonnes choses à prendre. Il faut user de circonspection.

## Observer ses animaux

Pour beaucoup de choses, ce sont mes poulettes elle-mêmes qui sont mes maîtresses d'école. Elles savent me montrer ce qui va et ce qui ne va pas. Leur plaisir de vivre, leur façon de profiter de la vie est aussi un enseignement qui va bien au-delà de la simple maintenance d'animaux.

J'ai dû beaucoup apprendre par moi-même pour arriver à m'occuper correctement de mes poules. Mes deux premières ont essuyé les plâtres et j'ai souvent honte, rétrospectivement, de ce que j'ai pu faire ou ne pas faire. L'ignorance n'excuse rien. Mais tout au long de cet auto-apprentissage, elles ont toujours été bienveillantes, comme si elles sentaient qu'au cœur de mes errements, il y avait surtout un désir de bien faire. Au bout de quelques années, j'ai fini par apprendre quelques trucs. L'un d'entre eux est la modestie.

Françoise, du blog [Animal Mon Compagnon](https://animalmoncompagnon.com)

Retrouvez cet article : <https://animalmoncompagnon.com/comment-mes-poules-mont-pousse-apprendre-lauto-apprentissage/>

## Chapitre 2

### APPRENDRE À RÉALISER SES COSMÉTIQUES EN AUTODIDACTE

par Laura

## Introduction

Mes petits loups bonjour !

Beaucoup de personnes se posent la question de savoir s'il est concrètement réalisable de fabriquer eux-mêmes leurs produits cosmétiques. D'autant plus que la plupart du temps, ces mêmes particuliers acquièrent ce savoir en autodidactes, et non pas à travers des

formations.

La raison en est simple : il s'agit souvent du prix pharamineux de ces formations. Bien souvent, ces organismes doivent eux-mêmes payer de fortes taxes, ce qui se répercute sur le prix total.

De plus, encore faut-il trouver un organisme qui partage les mêmes valeurs que vous, et soyons clairs : peu d'organismes pourront vous renseigner sur vos spécificités, absolument nécessaires pour réaliser un produit adapté à vos propres besoins.

Bien sûr, beaucoup considèrent que cette activité devrait être dévolue et réservée à des professionnels. Car, il faut bien le dire, l'emploi des matières premières n'est pas toujours sans effet, et certains consommateurs l'oublent trop vite, se mettant parfois en danger.

Mais pourquoi ces consommateurs ne se renseignent-ils pas ? Tout simplement parce que notre société nous a habitué à être assisté en toutes circonstances par un spécialiste. Ce n'est pas une mauvaise chose en soi, mais cela nous fait perdre notre esprit critique et notre réflexion quant à l'achat de certains produits – et de leur utilité –, notre indépendance et notre liberté à exprimer nos valeurs, à travers l'achat ou la réalisation d'un produit.

Être autodidacte présente beaucoup d'intérêts ; c'est d'abord acquérir une réflexion sur notre recherche, ensuite se responsabiliser et reprendre en main notre consommation et nos attentes pour en observer enfin les répercussions sur la société.

Je ne peux que vous encourager à être autodidacte. Bien sûr, cela impliquera parfois quelques erreurs. Mais surtout, cela éveillera votre curiosité, votre sens pratique et vos connaissances.

### **Mais comment devenir autodidacte dans sa consommation cosmétique ?**

Tout d'abord, il s'agit d'avoir la réflexion suivante : est-ce que je désire réaliser moi-même mes cosmétiques, ou bien est-ce que je désire avoir une consommation plus raisonnée ?

[Si vous décidez de réaliser vous-même vos cosmétiques](#), voilà une question que vous devrez vous poser : quel est mon type de peau ? Quels sont ses besoins spécifiques ? Quels sont les ingrédients qui répondent à mes besoins ? A quel dosage puis-je les utiliser ? Quelle est la texture que je désire pour mon produit ? Une crème ? Une lotion ? Un baume ? Enfin, y a-t-il des consignes de sécurité relatives à l'utilisation des ingrédients que j'ai sélectionnés ? Et pour finir, comment réaliser ma recette ?

Je le sais, cela semble très difficile de prime abord de répondre à toutes ces questions. Néanmoins, pour vous aider, j'ai réalisé un petit guide de 13 pages qui va vous guider pas à pas, pour découvrir tout d'abord votre type de peau et ses besoins affliés, et ensuite pour vous aider à réaliser votre première crème de jour. Vous pouvez le télécharger gratuitement en chaque fin d'article par un petit encadré qui vous est proposé, ce qui je pense vous sera très utile.

Néanmoins, sachez que le fait de fabriquer ses cosmétiques soi-même nécessitera de votre part beaucoup de recherches de renseignements, [beaucoup de lecture](#), et beaucoup de pratique. Ne dépensez pas trop d'un coup, au risque de vous perdre dans un [gouffre financier](#). Commencez par un simple kit ou une recette très simple, ne nécessitant que peu d'ingrédients. Si vous voulez pratiquer cela au quotidien, bien sûr, cela vous demandera à la fois plus de temps et plus d'argent. Mais si votre consommation est minime et que vous ne partez pas dans tous les sens, économiquement, cela peut se révéler très intéressant.

Une astuce très utile : quand vous trouvez une information, n'hésitez pas à la vérifier via plusieurs sites internet, car de nombreuses bloggeuses se transmettent ce qu'elles savent, et peuvent parfois se tromper. Vérifiez donc auprès de plusieurs sources et pourquoi pas, auprès de groupes Facebook spécialisés dans le domaine.

Les chaînes YouTube pourront également vous fournir des tutoriels sympathiques qui pourront vous aider à la réalisation de vos propres cosmétiques. Par exemple, la chaîne [« l'essentiel », de Julien](#) vous guidera dans la réalisation de produits simples avec peu d'ingrédients, mais de qualité. Pour ce qui est des fiches techniques, je vous conseille le site « Aroma-Zone » ; même si vous n'achetez pas chez eux, leurs fiches sont très complètes, elles vous donneront des informations aussi bien sur les dosages que sur la miscibilité du produit dans l'huile (ou dans l'eau), ainsi que leurs caractéristiques.

Si au contraire, vous voulez continuer à acheter des cosmétiques, mais avec une consommation plus réfléchie, vous allez devoir vous intéresser à la composition des produits du commerce.

Vous allez étudier les différentes familles de polluants, le système endocrinien et ses perturbateurs, ainsi que les allergènes et les divers conservateurs. Mais bien entendu, vous devrez aussi connaître votre type de peau et vos besoins pour savoir quel est le produit qui correspond le mieux à vos attentes. Si vous le désirez, vous pouvez également étudier le greenwashing, le neuromarketing, ainsi que toutes les astuces mises en œuvre pour vous faire acheter un produit... Ou comment inscrire dans votre cerveau des qualités que le produit ne possède pas.

## Conclusion

L'autodidactisme est [la porte de la liberté et de l'indépendance](#). Cela vous permettra une réflexion sur ce que vous désirez ou non, et surtout sur la bonne manière de l'obtenir. Cette passion, qui est la cosmétique maison, vous apportera des connaissances dans de nombreux domaines, tels que la botanique, la chimie, la cuisine, le corps humain à travers le fonctionnement de la peau, ou encore le fonctionnement du système endocrinien. En étudiant davantage, vous acquerez même un peu de sociologie et de psychologie. Car quoi de plus psychologique finalement que le paraître ?

Faire soi-même ses cosmétiques relève aussi du développement personnel. Être autodidacte permet de se rendre compte à la fois de ses propres capacités et de ses propres lacunes. C'est un cheminement que l'on fait avec soi-même, dans l'optique de partager avec les autres. Pour ma part, je ne vois que des avantages à être autodidacte. De plus, rien ne vous empêche de suivre une formation par la suite. Mais d'après moi, la formation doit être la frontière entre le loisir et le professionnel. En effet, pour assimiler des petites choses du quotidien pour mieux vous connaître et acquérir des compétences, l'autodidactisme sera plus que suffisant. Ce n'est que pour entrer finalement dans un cadre légal, ou pour proposer des services en toute conformité à d'autres personnes, que la formation prend tout son sens car elle permet de poser une certaine sécurité lorsque vous proposerez vos services.

Mais si ce n'est pas votre objectif, celle-ci ne sera pas forcément nécessaire. En revanche, pour partager votre savoir en tant que non-professionnel, vous avez le devoir de toujours faire preuve de bon sens et de vous protéger, ainsi que ceux avec qui vous partagerez votre passion. Nous en revenons ainsi au sens de la responsabilité. Oui, un autodidacte peut être pourvu d'énormes compétences et d'un très grand savoir et non, cela ne nécessite pas forcément de diplômes. Ce que cela nécessite, en revanche, c'est de se montrer responsable.

Comme le dit Gandalf, « un grand pouvoir implique de grandes responsabilités » ... Rien n'est plus vrai en ce qui concerne l'autodidactisme.

Alors mes petits loups, soyez autodidacte, soyez mature, prudent, curieux, responsable et innovant.

Bref, soyez **vous**, une personne de votre temps, qui n'oublie ni ses intentions, ni ses rêves et ses valeurs et qui les concrétise à travers une belle pratique, et pourquoi pas celle de la cosmétique.

Je vous souhaite une excellente journée, remplie d'expériences à venir. J'espère que vous aurez le plaisir de partager vos expériences avec d'autres pour les mener au bon sens, à la responsabilité et au savoir, et cela de la plus belle des manières citoyennes qui soit : le partage.

J'espère que cet article vous aura plu. A bientôt de vous retrouver, bonne journée à tous et portez-vous bien !

Laura, du blog **Cosmétique Info**

Retrouvez cet article : <https://xn--cosmtique-info-ekb.com/apprendre-a-realiser-ses-cosmetiques-en-autodidacte/>

### Chapitre 3

#### Auto-apprentissage: apprendre pour soi, par soi ou sur soi ?

Par Anaïs

*Cet article participe à l'Événement "l'auto-apprentissage" du blog [Chien Ludique](#) dont j'apprécie beaucoup [cet article](#). Moi qui parle mal chien, j'ai beaucoup appris!*

A vrai dire, en lisant l'article de [Leïla](#), je me suis dit que décidément, **tout dans la vie humaine est relation, et que toute relation nous invite à nous décentrer**, pour entrer en communication sereine avec l'être en face. Et ce, qu'il soit humain ou animal. Alors j'ai eu envie de participer à son événement inter-blogueurs qui **nous invite à partager notre expérience sur "l'auto-apprentissage"**:

le fait d'apprendre par soi-même, de hacker des connaissances, d'oser expérimenter, d'être son propre mentor !

Mais en y réfléchissant d'un peu plus près, **j'ai eu envie d'élargir sa définition de l'auto-apprentissage, en fonction de mon expérience personnelle**. Voyez plutôt, et dites-moi ce que vous en pensez!

Apprendre pour soi

Il n'est pas évident pour moi de savoir ce que j'ai appris. Mon [syndrome de l'imposteur](#) n'est jamais bien loin... J'adore apprendre et j'ai fait des études assez longues et variées, et depuis que je travaille, **j'ai aussi suivi plusieurs formations en ligne.**

Ces dernières appartiennent à la catégorie "**auto-formation**". Elles demandent un investissement personnel en temps, réflexion, et argent. Il n'y a pas de professeur physique en face de soi et personne sur votre dos pour vous rappeler à l'ordre si vous êtes en retard sur le programme.

Elles demandent donc une vraie **motivation intrinsèque**. Pour les réussir, il faut porter un vrai intérêt au thème étudié. Comme on choisit soi-même, c'est assez facile d'être motivé! L'investissement financier permet aussi de se booster soi-même, car on n'a pas envie de "perdre son argent" (donc, inutile de pester contre les formateurs qui vous font payer, c'est utile car cela vous implique de fait).

**Avec ces auto-formations, j'ai bâti et/ou renforcé des connaissances dont j'avais besoin.** Dans ce processus, j'ai appris **pour moi**. Pour grandir en tant que personne, que professionnelle. J'ai ainsi découvert la parentalité bienveillante, le blogging, l'enseignement de l'anglais pour les grands et les petits, la gestion collective... que sais-je encore!! J'ai adoré ces expériences et ne compte pas m'arrêter bientôt de pratiquer!!!

En un sens donc, **je peux dire qu'elles font partie de mon processus d'auto-apprentissage**: c'est moi qui les ai choisies, en fonction de mes besoins personnels et professionnels. C'est moi qui les ai suivies jusqu'au bout (ou pas), qui les ai assumées financièrement et au niveau du temps. **Pour moi, elles font partie intégrante de mon parcours d'apprentissage autonome.**

## Apprendre par soi

**Mais il existe une autre forme d'auto-apprentissage**, à laquelle je pense que Leïla se réfère plus spécifiquement dans son carnaval d'articles. **Il s'agit de la découverte par soi-même, par la pratique, l'expérience. Tout le monde y a accès et c'est la raison pour laquelle tout le monde a quelque chose à apprendre de l'autre et à l'autre.**

Certains auront appris à élever des animaux, d'autres à bidouiller l'informatique ou à cuisiner... Certains iront loin dans l'apprentissage, d'autres s'arrêteront au niveau basique. Personnellement, j'ai appris à faire du crochet toute seule, et c'est un loisir qui me relaxe beaucoup. Mais ce n'est pas de cela que j'aimerais vous parler ici.

En fait, je crois que mon plus grand terrain d'auto-apprentissage, c'est ce que je vous expose tout au long de mes articles: **l'art des relations humaines, et en particulier les**

relations inter-culturelles.

Attention, ne me faites pas dire ce que je ne pense pas **Je ne suis pas encore passé maître de cet art. Mais c'est ça qui rend le thème intéressant: tous les jours, j'apprends!** Tout le temps, partout et de tout le monde. **Car l'art de la relation est omniprésent.** Nous sommes relation au monde, aux autres, à soi. Et pour quelqu'un comme moi, en recherche d'harmonie, tout est occasion d'apprentissage en la matière.

Ainsi, j'ai commencé par apprendre, **en voyageant puis dans mon couple mixte.** *J'ai appris l'art de parler des langues différentes, de confronter des réalités différentes, des attentes différentes, des façons de penser et de vivre différentes. J'ai appris durement ce qu'impliquent les positions internationales de nos pays (et leur passé) dans une relation interculturelle. J'ai appris les a priori, stéréotypes, préjugés, qui nous construisent et nous freinent à la fois.*

Je m'arrête là car la liste est trop longue. **Je préfère vous inviter à parcourir mon blog.** Vous pourrez y découvrir en détail ce que j'ai appris sur l'art des relations, mixtes mais pas seulement. Surtout, n'hésitez pas à commenter et à poser des questions!

## Apprendre sur soi

Un dernier aspect très important de l'auto-apprentissage pour moi, **c'est la réflexion sur soi qu'il rend possible.**

Parce que l'on est en démarche d'apprentissage, parce que l'on cherche à résoudre quelque chose qui nous tient à cœur, parce que nous essayons et nous ratons, puis nous essayons et nous réussissons, parce que nous acceptons que nous avons des choses à apprendre... Alors, **nous sommes dans une position où le décentrage et la prise de recul sont rendus possibles. Et c'est cela qui nous permet de partir à la découverte de nous-mêmes.**

Pour ma part, je pense que c'est parce que ce phénomène existe que j'aime tant apprendre de nouvelles choses (et que j'aime tant me confronter à la différence). Non seulement parce que je comprends mieux le monde dans lequel je vis, mais parce que je me comprends mieux moi-même.

Comprendre me permet de mieux accepter. Mieux accepter me permet de mieux aimer. Aimer me permet de vivre plus heureuse. Être plus heureuse me permet de mieux accepter.

**Alors, qui relève ses manches et m'accompagne dans l'aventure de l'auto-apprentissage à vie??? A vos claviers, j'attends vos commentaires sous cet article!!!**

Anaïs, du blog [Accordons nos différences](#)

Retrouvez cet article : <https://accordonsnosdifferences.com/auto-apprentissage-pour-soi-par-soi-sur-soi/>

## Chapitre 4

### L'auto-apprentissage des arts martiaux est-il possible ?

Par Marvin

Aujourd'hui nous participons à un carnaval d'articles. Vous commencez à en avoir l'habitude si vous nous suivez depuis un moment, mais je rappelle pour les nouveaux arrivants. C'est un évènement inter-blogueurs, où plusieurs blogs travaillent sur un thème unique, qui est l'auto-apprentissage dans ce cas précis. Ce carnaval est proposé par Leïla du blog [chien ludique](#), un blog sur le thème du dressage canin. J'aime beaucoup l'approche de ce blog qui est fait sur le jeu et la complicité avec l'animal. Je pense que l'article [courir avec son chien](#) devrait particulièrement vous plaire.

Je suis presque certain qu'il vous est arrivé une des situations suivantes :

- Vous dire "Si j'avais le temps je voudrais apprendre ça"
- Penser : "Si je pouvais apprendre à ce moment-là je pourrais enfin faire cette chose que je rêve de faire depuis des années"

Si vous êtes dans ce cas nous allons parler de quelque chose qui va peut-être changer votre vie : l'auto-apprentissage, c'est à dire le fait d'apprendre seul. Seulement, dans le cas des apprentissages sportifs, surtout celui des arts martiaux, l'auto-apprentissage semble être très controversé. Pourtant les vidéos sur ce thème fleurissent de plus en plus sur le net. Je vais vous donner mon avis sur cette polémique.

On ne parlera ici que des spécificités de l'auto-apprentissage des arts martiaux, en mettant de côté les difficultés communes à tout apprentissage (motivation, organisation, etc...)

## L'auto-apprentissage des arts martiaux est-elle freinée par leur complexité ?

Les arts martiaux sont très complexes. Ils ne nécessitent pas l'apprentissage d'un seul geste comme dans la plupart des sports, mais de nombreux enchaînements et des mouvements très différents. Par exemple, un sprinteur doit apprendre un seul geste, la course (même si cela nécessite de nombreux exercices différents) alors qu'un gymnaste doit apprendre de nombreuses compétences différentes parce qu'il a des mouvements très divers. Il doit être souple, mais également puissant. Attention, j'insiste, je ne dis pas que l'un est plus difficile que l'autre, mais que la complexité d'un sport le rend plus difficilement accessible à l'auto-apprentissage.

Le chemin pour s'améliorer est parfois... compliqué

### La préparation technique

Les arts martiaux peuvent se travailler seuls ou à deux. Chacun choisit une pratique qui lui convient, qui l'attire, qui lui fait envie. Par exemple si vous préférez les katas ou les pomsae le travail seul est plus adapté. Alors que si vous voulez travailler la self-défense, même s'il y a des choses que l'on peut faire comme on vous le montre dans notre blog par exemple, le travail à deux est nécessaire.

Seulement, chacune de ces méthodes a des limites. Lorsqu'on travaille seul et sans professeur il est très difficile de ressentir ses erreurs. Pourtant c'est l'erreur qui nous fait progresser (si vous voulez en savoir plus n'hésitez pas à aller lire notre article sur ce thème). Par exemple si vous vous penchez en avant. Seul il sera difficile de vous en rendre compte alors que si vous êtes deux vous le sentirez immédiatement. Par contre, l'auto-apprentissage seul vous permet d'être totalement libre. Vous vous entraînez où et quand vous voulez.

Alors que si vous choisissez de pratiquer à 2 il faudra trouver des moments où vous serez disponible à deux. Mais cela pourrait aussi vous motiver, car vous serez engagés auprès d'une personne.

Les techniques divergent selon les styles et les écoles donc c'est assez difficile de vous guider dans ce domaine. Mais il faut trouver quelqu'un de très pédagogue qui va être capable de bien expliquer le mouvement tout en anticipant les erreurs. Je vous conseille notamment la chaîne YouTube [dojo online](#) si vous êtes intéressé par le ju-jitsu.

## La préparation mentale

Nous avons déjà parlé de ce sujet, mais la préparation mentale est largement accessible en auto-apprentissage. Vous pouvez très bien vous habituer à dépasser vos limites au quotidien que ce soit en faisant du gainage ou de la course à pied avec votre toutou.

La préparation mentale c'est aussi de la lecture ou du visionnage de vidéo afin de vous former et de vous permettre de progresser. Des choses que l'on peut généralement faire en auto-apprentissage.

## La préparation physique

La préparation physique est la plus piégeuse. Vous pouvez pratiquer pour progresser dans une direction et vous retrouver à aller dans la direction opposée. Si vous faites des exercices qui ne sont pas adaptés, vous risquez de ne pas avoir le résultat escompté.

Par exemple, au début de ma pratique des arts martiaux, j'ai voulu avoir des coups de poing plus rapides. J'ai fait des pompes lestées à un tempo lent. Seulement cette méthode n'est pas efficace il faut y ajouter un exercice pour travailler son explosivité. Sans cela j'augmentais mon volume musculaire sans travailler la capacité que je souhaitais.

## L'auto-apprentissage, un chemin long mais possible à certaines conditions

Malgré toutes ces complexités il existe des possibilités d'auto-apprentissage des arts martiaux. J'ai entendu parler d'un dojo de karate où les enseignants ont commencé par de l'auto-apprentissage avant qu'un Sensei arrive dans leur région. Ils ont alors pris des cours avec lui et sont devenus instructeurs à leur tour !

Par contre, pour réussir votre apprentissage il va falloir respecter certaines règles.

## Être assidu

Lorsqu'on commence à travailler quelque chose (peu importe quoi) par auto-apprentissage il faut également être auto-discipliné. Par exemple j'apprends le japonais seul, j'ai fait le choix d'avancer lentement mais je fais environ 5 minutes par jour. C'est dans mon emploi du temps quotidien et de ce fait je progresse.

Seulement, beaucoup de personnes n'agissent pas ainsi et de ce fait ne progressent pas. Il vaut mieux que vous fassiez 1h tous les deux jours que 3h une fois par semaine.

Notez dans votre emploi du temps le moment où vous souhaitez vous entraîner et ce que vous allez faire en avance. Vous gagnerez en rigueur et vous progresserez bien plus vite.

## Être juste envers vous-même

Lorsqu'on est seul on peut facilement penser que l'on fait tout ce qu'il faut comme il le faut. Vu que personne n'est présent pour nous corriger et nous montrer nos erreurs on a vite fait de se voir meilleur qu'on n'est.

Il faut garder le shoshin, l'esprit du débutant et garder en tête qu'il y a toujours meilleur que nous.

Nous avons aujourd'hui un moyen très efficace de sortir de cette illusion: la caméra ou votre smartphone. Bien plus efficace que le miroir, car vous restez concentré sur ce que vous faites, c'est un outil parfait pour l'auto-apprentissage. Vous pouvez comparer vos mouvements avec ceux qui vous sont montrés et briser vos illusions.

**La réalité est parfois dure, mais si on l'évite, notre pratique n'a aucun sens.**

## Ne pas se disperser

Sur le net on peut trouver des tonnes et des tonnes de choses qui nous intéressent. Et le

piège est de vouloir les apprendre toutes en même temps. Si vous vous dispersez vous ne pourrez pas apprendre correctement, pour deux raisons.

La première est que vous allez diviser votre temps de pratique de chaque discipline par deux. Donc cela va ralentir vos progrès.

La seconde est qu'il existe également le risque que vous vous mélangiez les pinceaux entre les mouvements, ce qui ne fera que retarder votre progression.

Il faut prendre le temps de choisir la méthode que l'on veut suivre et bien la suivre !

## Trouver un contenu de qualité et bien expliqué

Les trois composantes dont on a parlé précédemment sont appelées shin (esprit = entraînement mental) gi (la technique) tai (le corps = entraînement physique) en japonais. Il faut entraîner ces trois parties pour devenir un combattant accompli.

Il y a quelques années je me suis fait une réflexion. En France on trouve beaucoup de supports pour la technique (gi), alors que l'entraînement mental et l'entraînement physique spécifique aux arts martiaux sont assez rares. On trouve parfois des vidéos ou des articles intéressants, mais je n'ai rien trouvé de complet (même si aujourd'hui certaines chaînes YouTube s'y mettent). C'est pour cela qu'est né notre blog Corps et Esprit Martial. Nous souhaitons combler ce vide.

Mais si vous lisez les bons livres, et que vous vous renseignez bien vous pouvez faire vous-même votre propre préparation physique et mentale. Seulement cela va vous prendre beaucoup de temps. Il est possible de faire un auto-apprentissage de qualité, à condition de trouver les bons supports et de fouiller plus loin que ce qui est dit. Sinon vous pouvez aussi nous suivre sur les réseaux sociaux pour prendre les exercices qui vous intéressent.

## Les limites de l'auto-apprentissage

L'auto-apprentissage est possible, mais il possède des limites et des contraintes.

L'auto-apprentissage limite le nombre de partenaires

L'un des plus gros problèmes de l'auto-apprentissage des arts martiaux est le fait que le nombre de partenaires est limité. Le fait de ne pratiquer que seul ou qu'avec un ou deux partenaires est un gros inconvénient.

Le premier intérêt à varier ses partenaires est de s'adapter à tous les gabarits. Par exemple si votre unique partenaire est plus grand que vous vous prendrez des habitudes efficaces contre une personne plus grande mais qui pourraient être mauvaises face à une personne plus petite.

Le deuxième intérêt que l'on a à changer régulièrement de partenaire est de s'adapter aux différentes façons de bouger. Si vous ne combattez jamais de personnes qui ont un rythme rapide ou qui ont plus tendance à esquiver vous serez décontenancé.

Si vous alternez vos partenaires cela vous permet de mieux ressentir vos défauts et de progresser plus vite. Par exemple, peut-être que votre partenaire se laisse un peu trop faire sur le balayage et vous ne vous rendez pas compte que vous n'êtes pas efficace. Ou au contraire peut-être qu'il est trop ancré et que vous n'arrivez pas à travailler. En changeant de partenaire vous vous rendrez compte de tout ça et cela vous permettra de progresser bien plus vite.

Cependant le fait de pratiquer toujours avec les mêmes personnes permet parfois de mieux s'entraîner. On se connaît, on connaît la façon de bouger de notre ami de tatami, on peut accélérer et se sentir plus en confiance. En étant plus à l'aise on peut donc avancer beaucoup plus vite. Seulement, il est parfois intéressant de savoir se confronter aux autres.

## Risque de blessure

Le rôle des enseignants est en partie d'éviter les blessures. Les erreurs possibles qui peuvent entraîner une blessure sont très nombreuses, ce qui les rend difficiles à énumérer dans les supports d'auto-apprentissage. Il est difficile de toutes les anticiper. Surtout que certaines blessures ne sont pas aussi franches qu'un bras cassé. Vous pouvez très bien vous faire une tendinite si vous répétez un mauvais mouvement par exemple. C'est pour cela qu'il est très important de bien vérifier que vos mouvements sont corrects.

Il y a également des risques dus aux infrastructures. Lorsque vous apprenez les arts martiaux ou les sports de combat dans une salle spécialisée, tout est fait pour votre

sécurité. Le sol, les murs, tout est prévu pour éviter le moindre problème. Mais en auto-apprentissage dans votre salon vous risquez de glisser et de vous cogner sur la table par exemple. Veillez à toujours avoir un espace propice à votre pratique.

## Pas de correction

L'erreur est une marque de progression, nous en avons déjà parlé. Mais ce qui est très intéressant c'est la remédiation que l'on va faire sur cette erreur. Si vous n'avez personne pour vous dire "descends plus sur cette projection pour gagner en stabilité" alors la progression devient plus compliquée.

Le problème vient du fait qu'un même symptôme peut avoir des causes différentes. Je me souviens d'un cours où deux élèves avaient le même problème : ils n'arrivaient pas à déséquilibrer leur partenaire. Pendant que je conseillais le premier, en lui disant d'avancer un peu plus sur son mouvement, celui d'à côté a écouté et a voulu faire la même chose. Résultat : cela n'a rien changé pour lui, car son problème à lui n'était pas son déplacement, qui était bon, mais sa posture (il se penchait en arrière et perdait lui-même l'équilibre). Une même conséquence deux causes différentes, c'est pourquoi donner des conseils peut être difficile.

Merci d'avoir lu cet article. S'il vous a plu n'hésitez pas à fouiller sur notre blog et à nous suivre sur les réseaux sociaux. Je remercie Leïla de nous avoir permis de nous exprimer sur ce sujet.

A très vite !

**Marvin, du blog Corps et esprit martial**

Retrouvez cet article : <https://corps-et-esprit-martial.com/lauto-apprentissage-des-arts-martiaux-est-il-possible/>

## Chapitre 5

### Un chien, ça s'éduque. Si, si !

Par Leïla

En matière de maître, on trouve tous les profils, de ceux qui vont à l'école des chiots, à ceux qui pensent que cela se fait tout seul, de ceux qui disent que leur chien est "comme leur enfant", à ceux qui le "laisse faire sa vie". Pour moi, il n'y a pas LA bonne méthode et les autres, mais je crois que l'essentiel est **de prendre les choses en main** à sa façon et de se faire confiance.

Car, non, ça ne se fait pas tout seul. Mais oui, vous pouvez apprendre seul !

Ici, **plus que d'éducation canine, il va s'agir de s'éduquer d'abord soi-même**. Vous avez déjà entendu l'adage "Tel chien, tel maître" ? Sans dire que c'est toujours vrai, votre chien va s'adapter à ce que vous lui proposez. C'est pourquoi il est important que vous sachiez ce que vous voulez en terme de relation avec votre chien, mais aussi que vous ayez des connaissances de base sur ce qu'est un chien.

C'est sur ces deux piliers que vous allez travailler. Et si éducateur canin est bel et bien un métier, vous pouvez **hacker** les connaissances suffisantes pour ne pas avoir besoin de recourir à un professionnel !

Hacker ? Ça fait deux fois que j'emploie ce mot barbare. Qu'est-ce que j'entends par là ? C'est pas un terme réservé aux pirates du net ?

**Le hacking est au cœur de l'auto-apprentissage**. Il s'agit d'aller "voler" les informations qui vous intéressent. Non pas au sens "voler au détriment d'un propriétaire", plus au sens "apprenez comme si c'était interdit". En gros, plutôt qu'être un élève **passif**, assis sur sa chaise, occuper à boire des paroles versées par un expert inatteignable, vous êtes à la bibliothèque et vous lisez les chapitres qui vous intéressent (pas le temps de lire cette préface), puis vous allez sur internet discuter d'un point technique avec des passionnés...

Vous avez sans doute compris l'idée. **Vous devenez votre propre professeur** : ce n'est pas quelqu'un d'autre qui vous dit ce qu'il est important de savoir, c'est vous qui allez à la pêche aux info.

Bien entendu, cela ne veut pas dire rejeter tous les avis dès qu'ils viennent d'un professionnel, au contraire ! Et il ne s'agit pas non plus de tout faire pour ne jamais rien payer. La démarche est bien plus noble que cela !

Bon, maintenant que le processus de l'auto-apprentissage est clair, comment l'appliquer à l'éducation canine ? Plus tôt je parlais de deux piliers à développer :

## 1er pilier : savoir ce qu'est un chien.

Je sais, ça paraît très bête comme pilier. Mais la première chose à faire quand on veut progresser dans un domaine, c'est de **laisser tomber les préjugés et les fausses croyances**. Le préjugé typique c'est "j'ai eu un chien quand j'avais 8 ans, bien sûr que je sais ce que c'est !". Oui, évidemment, mais il vous reste peut-être des savoirs à compléter ? Reprenez depuis le début, comme un vrai débutant. En aikido ([un art martial plutôt sympathique ;-\)](#)), on dit qu'il est important de garder l'esprit du débutant. Ça évite de croire savoir. **Le problème, quand on croit savoir, c'est qu'on ne cherche plus à apprendre.**

Documentez-vous, notamment sur les différentes races, mais aussi les différents élevages, les différentes techniques d'éducation...

Cette phase permet aussi de **confronter le rêve** (ooh, j'aimerais trop avoir un chien mignon comme sur les photos !) **à la réalité** (ah, ça coûte si cher que ça, un vaccin ?).

Pour ce faire, internet bien sûr, mais allez aussi demander à vos connaissances comment ils vivent avec leur chien. Ou pourquoi pas à un inconnu que vous croisez régulièrement au parc avec son chien...

## 2ème pilier : savoir ce que vous voulez faire avec votre chien.

C'est la phase que vous devez anticiper un minimum, mais qui devra s'ajuster à votre chien. Il s'agit de **nouer une relation** maître-chien. Elle implique **plusieurs facteurs** : mode de vie, type d'éducation choisie, activités spécifiques (agility, cani-cross, garde, etc). Là encore, selon ce que vous voulez obtenir et selon comment vous voulez vous investir, il va falloir bien vous connaître et connaître votre chien. Pour cela, je vous conseille de faire un tableau

avec d'un côté ce que vous êtes prêt à investir (temps, argent...) et de l'autre ce sur quoi vous ne voulez pas bouger (partir régulièrement en vacances en avion par exemple...).

Il n'y a pas grand chose que je puisse rajouter : c'est à vous de bosser !

Je peux quand même vous conseiller cet article bien sûr : [Dix minutes pour savoir si je peux adopter un chien](#) ;-)

### Par rapport à mon expérience personnelle :

J'ai appris beaucoup de choses d'une amie qui était elle-même passionnée. Et j'en ai désappris aussi pas mal. Au début, j'essayais d'appliquer au maximum ses conseils, puis j'ai pris de l'indépendance. Finalement, le plus important, c'est vraiment l'observation. Petit à petit, vous allez apprendre à comprendre ce qui se passe avec votre chien. Vous ferez peut-être des erreurs, mais vous apprendrez à les repérer et vous les corrigerez ! En éducation canine, on éduque d'abord le maître...

Si vous voulez continuer dans cette veine, je vous conseille cet article sur [le décryptage du langage chien](#).

**Leïla, du blog Chien Ludique**

Retrouvez cet article : <https://chien-ludique.fr/hacker-leducation-canine/>

### **Conclusion**

*J'espère que ce tour d'horizon vous aura inspiré, et surtout vous aura donné l'envie de faire par vous-même. Osez vous lancer !*