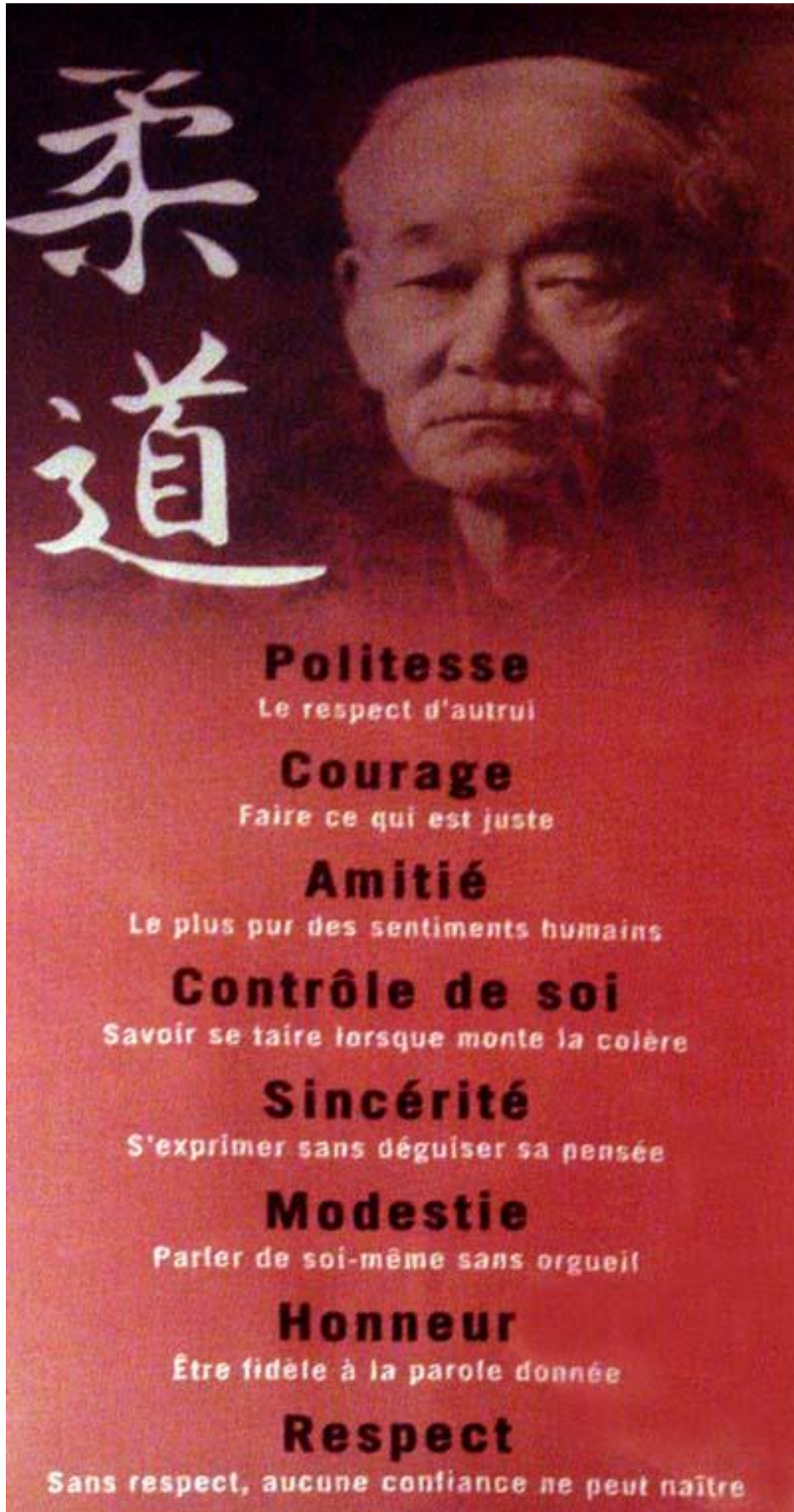


LE CODE MORAL



POLITESSE
COURAGE
SINCÉRITÉ
CONTRÔLE DE SOI
HONNEUR
MODESTIE
RESPECT
AMITIÉ

CODE MORAL

CODE MORAL

La politesse... ...c'est le respect d'autrui

Les cinq mots magiques
de l'existence

**BONJOUR
AU REVOIR
PARDON
S'IL VOUS PLAÎT
MERCI**



Le salut, une règle de politesse utile

IL N'EST PAS TOUJOURS FACILE D'ALLER FAIRE UN COMBAT AVEC QUELQU'UN. QUAND ON EST SECOUÉ, ON S'ENFLAMME, ON S'ÉNERVE, ON SE SENT TRAVERSÉ PAR DES ÉMOTIONS FORTES, AGRESSIVES. IL ARRIVE QU'ON PRENNE UN COUP SUR UN GESTE MALADROIT ! DANS LA COUR DE RÉCRÉATION, ON AURAIT UNE RÉACTION DE COLÈRE. AU DOJO TOUT COMMENCE ET TOUT FINI TOUJOURS DANS LE SILENCE ET PAR LE SALUT. CELA REND LES CHOSES PLUS FACILES.

La politesse, qu'est-ce que c'est ?

Etre «poli», c'est être net, sans aspérités, comme la pierre polie par rapport à une pierre naturelle. Celui qui est poli connaît et applique les règles de comportement qui le rendent agréable, comme une pierre polie dans la main. Mais comment connaît-on ces règles ? On les apprend le plus souvent en famille, et aussi à l'école, au dojo. On les devine aussi, car elle ne sont pas toujours dites.

être poli c'est...

- RESPECTER SYSTÉMATIQUEMENT L'EMPLOI DES CINQ MOTS MAGIQUES
- MARQUER UNE ATTITUDE DE RESPECT AUX ADULTES EN GÉNÉRAL, AUX VIEILLES PERSONNES EN PARTICULIER
- NE JAMAIS ÉLEVER LA VOIX POUR PARLER, MÊME QUAND ON VEUT SE PLAINDRE
- NE PAS GÊNER LES AUTRES PAR NOTRE COMPORTEMENT OU NOTRE TENUE
- N'INSULTER PERSONNE
- CONNAÎTRE ET RESPECTER LES RÈGLES DES LIEUX OÙ ON SE TROUVE

pourquoi être poli ?

Parce que c'est la seule façon d'entrer en contact avec les autres. Avec les adultes (qui supportent très mal l'impolitesse), mais aussi avec les amis proches. Car eux aussi ont envie d'être entendus quand ils parlent, salvés quand ils arrivent. Bien sûr, les règles de politesse entre copains sont différentes, mais elles existent. Dans le temps, on disait des règles de politesse que c'était les règles du «savoir-vivre». C'était une jolie expression. La politesse, c'est savoir vivre avec les autres.

La politesse prépare à autre chose

C'est vrai, la politesse nous donne l'apparence de certaines qualités qu'on n'a pas encore forcément. On peut dire «merci» sans éprouver réellement de la gratitude, ou «excusez-moi» sans se sentir en faute... Mais c'est une discipline et cette discipline est nécessaire pour faire des choses avec les autres. Et à force, on finit par se rapprocher des qualités qui se cachent derrière ces règles de politesse, des qualités qui sont la seule chose qui importe vraiment.

La politesse au dojo, c'est...

- ARRIVER À L'HEURE
- NE PAS FAIRE (TROP) DE BRUIT DANS LES VESTIAIRES
- NE PAS COURIR DANS LES COULOIRS
- UTILISER LES CINQ MOTS MAGIQUES SURTOUT AVEC LE PROFESSEUR !
- ÊTRE PROPRE
- SALUER LE TAPIS EN ENTRANT ET EN SORTANT
- SALUER SON PARTENAIRE AVANT ET APRÈS CHAQUE EXERCICE AVEC LUI
- SE TAIRE QUAND PARLE LE PROFESSEUR

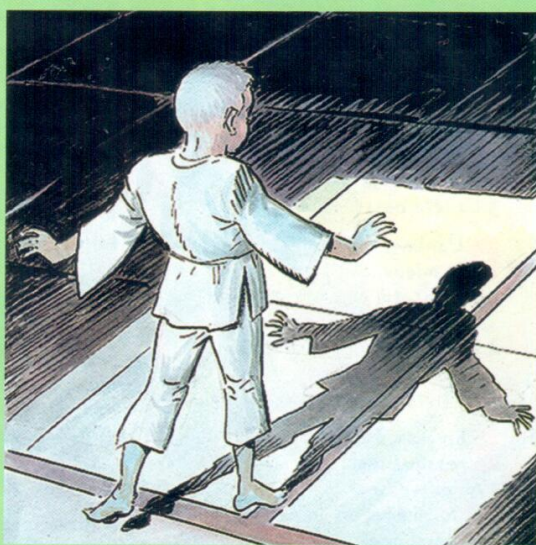
POLITESSE
COURAGE
SINCÉRITÉ
CONTRÔLE DE SOI
HONNEUR
MODESTIE
RESPECT
AMITIÉ

CODE MORAL

CODE MORAL

Le **Courage**...

...c'est de faire ce qui est juste



Le courage au dojo, c'est...

- ▶ VENIR RÉGULIÈREMENT, MÊME QUAND ON N'A PAS ENVIE
- ▶ ACCEPTER DE FAIRE DU JUDO AVEC TOUT LE MONDE
- ▶ FAIRE TOUJOURS BONNE FIGURE
- ▶ TRAVAILLER AVEC APPLICATION, MÊME QUAND ON EST FATIGUÉ
- ▶ ACCEPTER DE FAIRE SINCÈREMENT DES EXERCICES DIFFICILES OU FATIGANTS
- ▶ OSER FAIRE RANDORI AVEC LES PLUS FORTS
- ▶ NE PAS AVOIR PEUR D'ÊTRE PROJÉTÉ
- ▶ NE PAS AVOIR PEUR DE PERDRE
- ▶ ACCEPTER D'ÊTRE OUVERT EN RANDORI
- ▶ OSER ALLER EN COMPÉTITION

Les mots du courage

**OSER
ÊTRE CAPABLE**

ce qui est bien, ce qui est mal

«Ce qui est juste», c'est à toi de le comprendre. Ce n'est pas toujours facile. Parfois, il faudra entendre d'autres points de vue que le tien (parents, meilleurs amis, professeurs...). Parfois il te faudra lutter contre des sentiments et des émotions qui l'entraînent: paresse, colère, excitation, manque de confiance, convoitise... Il faut sentir ce qui est juste malgré tout cela, et surtout ne pas se mentir... Savoir reconnaître sincèrement quelle est la bonne attitude, au moins pour soi-même, c'est la première étape, décisive, du courage.

Agir

Le courage, c'est de l'action. Sentir ce qui est juste, c'est bien. Le faire, c'est mieux. Malgré les difficultés, les doutes, les inquiétudes. Et malgré ce qu'implique la décision. Décider de faire des progrès en anglais, par exemple, ne suffit pas, encore faut-il assumer ce que cela veut dire : révisions, cours particuliers, stages... Être courageux, c'est être capable de décider et de faire ce qu'on a décidé. Et ce n'est pas facile! Je prends ma décision en conscience, je n'esquive pas ce qu'elle implique.

Lutter contre la peur

Certains croient qu'être courageux, c'est ne pas avoir peur. C'est l'inverse! Plus on a peur, plus il est courageux de faire ce qui est juste. Le courage, ce n'est pas l'inconscience devant le danger ou la difficulté, c'est d'être fidèle à son propre sens de ce qui est bien, de ce qui est juste, de ce qui est nécessaire. Voilà le courage. La peur fait partie de la vie. Le seul danger de la peur, c'est de ne pas oser faire ce qu'on croit juste, de se laisser vaincre par elle. C'est le seul risque, mais il est important : renoncer parce qu'on a peur, c'est risquer de ne plus être respectable à ses propres yeux.

être courageux c'est...

- ▶ FAIRE CE QU'ON CROIT JUSTE
- ▶ ÊTRE CAPABLE DE DÉCIDER ET DE SE TENIR À SA DÉCISION
- ▶ ÊTRE CAPABLE DE SURMONTER SA PEUR
- ▶ PERSÉVÉRER SANS SE DÉCOURAGER, MÊME DANS LA DIFFICULTÉ
- ▶ SAVOIR DIRE NON
- ▶ SAVOIR NE PAS SUIVRE LES AUTRES
- ▶ ÊTRE CAPABLE DE DIRE À QUELQU'UN QU'IL NE SE COMPORTE PAS BIEN
- ▶ SAVOIR DÉFENDRE POSÉMENT SON AVIS, MÊME AVEC DES ADULTES
- ▶ RECONNAÎTRE SES ERREURS
- ▶ NE PAS AVOIR PEUR D'ÊTRE RIDICULE
- ▶ NE PAS AVOIR PEUR D'ÉCHOUER

Une règle du judo

ON NE REFUSE JAMAIS DE FAIRE UN RANDORI AVEC QUELQUE UN QUI VOUS LE DEMANDE. MÊME SI PARFOIS, IL FAUT UN PEU DE COURAGE...

POLITESSE
COURAGE
SINCÉRITÉ
CONTRÔLE DE SOI
HONNEUR
MODESTIE
RESPECT

AMITIÉ

CODE MORAL

CODE MORAL

« L'amitié

C'est le plus pur des sentiments humains »

Être un ami, une qualité

Peut-être te demandes-tu ce que l'amitié vient faire dans le code moral. Après tout, l'amitié, c'est d'abord un sentiment simple, celui qui nous rapproche de nos camarades préférés, pas un exploit! Mais c'est que l'amitié n'est pas si facile, du moins l'amitié vraie et pure. La capacité d'être un véritable ami devient une grande qualité et ce n'est pas pour rien qu'elle est à la fin de la liste du code moral du judo: car l'amitié se nourrit de toutes les autres qualités morales. Elle a besoin de politesse, de courage, de sincérité, de contrôle de soi, d'honneur, de modestie, de respect, pour être vécue à la bonne hauteur.

Aimer ses amis pour eux-mêmes

Être un ami, ce n'est pas simplement se réunir, avoir un groupe, pour s'amuser ou ne pas être tout seul, mais c'est avoir une véritable relation avec celui que l'on aime bien. Cela veut dire, apprendre à le connaître, communiquer avec lui, compter sur lui et compter pour lui. Pour cela, il faut apprendre à aimer vraiment les gens. Cela demande de la générosité et de la patience et le goût de découvrir vraiment les autres. Ainsi, on apprend à faire la différence entre ceux qui savent plaire aux autres, mais sur lesquels il ne faut pas compter, et ceux qui — parfois moins charmeurs — sont réellement de vrais amis.

Le judo une école de l'amitié!

LE JUDO EST UN MOYEN POUR PROGRESSER DANS NOS QUALITÉS: ON DEVIENT PLUS COURAGEUX, PLUS PATIENT, PLUS CONTRÔLÉ GRÂCE AUX EXERCICES DU JUDO ET CE SONT DES QUALITÉS PRÉCIEUSES POUR ÊTRE UN MEILLEUR CAMARADE. ET EN JUDO, ON TRAVAILLE ET ON LUTTE AVEC LES AUTRES, CE QUI NOUS PERMET DE FAIRE DE NOMBREUSES ET TRÈS SOLIDES AMITIÉS. QUAND ON A FAIT DES COMBATS ENSEMBLE, ON SE CONNAÎT BIEN! ET ON S'AIME MIEUX.

Les mots du respect

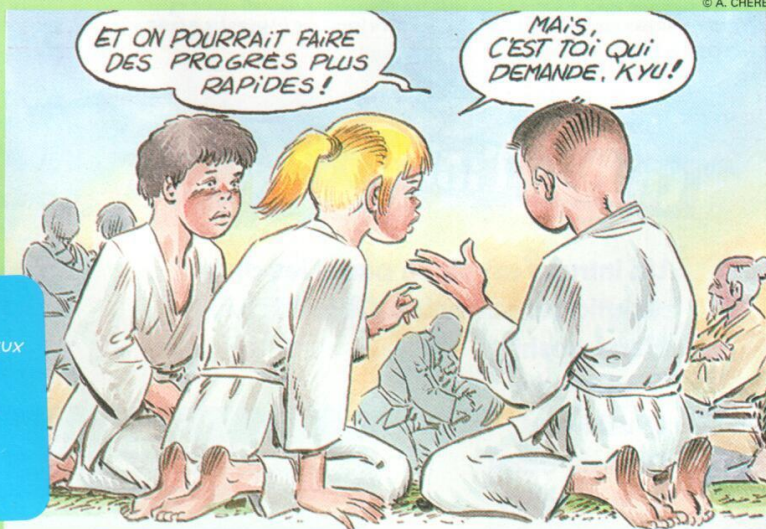
GÉNÉROSITÉ
RESPECT
DÉCOUVERTE
COMMUNICATION
PARTAGE JOIE

progresser par l'amitié

Il arrive que l'on soit jaloux, envieux, possessifs avec nos amis. Parfois, désagréable ou de mauvaise foi. Ce n'est pas une bonne façon d'être un ami et on ne peut pas se faire apprécier beaucoup de cette façon! Il faut montrer des qualités humaines, «être à la hauteur» pour être un ami vrai. Par exemple, il faut avoir le courage de dire ce que l'on pense à un ami qui se trompe (à notre avis), du contrôle de soi pour ne pas dire des choses blessantes quand on est énervé, le sens du respect des autres pour pouvoir estimer nos camarades pour leurs qualités. C'est dans ces conditions seulement que l'on peut être récompensé par la joie d'une grande amitié. Bien sûr, l'amitié fait parfois souffrir, parce que l'on est déçu ou troublé par quelque chose, mais la vie serait très vide et très triste sans elle! Et la force d'une grande amitié, c'est de nous inciter à devenir un meilleur ami, c'est-à-dire plus juste, plus humain, plus généreux, plus sensible aux autres.

L'amitié c'est...

- ▶ LE PLAISIR D'AIMER SES AMIS ET D'ÊTRE AIMÉ PAR EUX
- ▶ UN SENTIMENT, MAIS AUSSI UNE RESPONSABILITÉ
- ▶ UNE MOTIVATION POUR DEVENIR MEILLEUR
- ▶ SAVOIR PARTAGER LES BONS MOMENTS MAIS AUSSI CEUX QUI SONT MOINS AGRÉABLES
- ▶ SAVOIR ÊTRE LÀ POUR CEUX QUE L'ON AIME
- ▶ RECEVOIR ET DONNER
- ▶ SOUFFRIR PARFOIS, MAIS VIVRE LES MEILLEURS MOMENTS DE LA VIE



© A. CHÉRET

POLITESSE
COURAGE
SINCÉRITÉ
CONTRÔLE DE SOI

HONNEUR
MODESTIE
RESPECT
AMITIÉ

CODE MORAL

CODE MORAL

Le contrôle de soi...

c'est savoir se taire lorsque monte la colère.

Les mots du contrôle de soi

CALME
DIGNITÉ
SOBRIÉTÉ
CONSCIENCE DES AUTRES

Le contrôle de soi en compétition

LA COLÈRE MONTE VITE EN COMPÉTITION ET IL EST TRÈS IMPORTANT DE SAVOIR LA MAÎTRISER: UN JUDOKA EN COLÈRE, C'EST CHOQUANT POUR LES AUTRES, DÉVALORISANT POUR LUI. LE MOMENT DE LA DÉFAITE EST DIFFICILE: LES GESTES OU LES PAROLES DE DÉPIT, DE FRUSTRATION, MONTRER L'ABSENCE DE CONTRÔLE DE SOI. SI DES GRANDS CHAMPIONS QUI VIENNENT DE TOUT PERDRE EN UN INSTANT PEUVENT LE FAIRE, TU PEUX LE FAIRE AUSSI: RELÈVE-TOI, RETOURNE À TA PLACE, RHABILLE-TOI SANS MANIFESTER D'HUMEURS, SALUE SIMPLEMENT ET SINCÈREMENT TON VAINQUEUR ET SERRE LA MAIN QU'IL TE TEND. SI C'EST TOI LE VAINQUEUR, TA SOBRIÉTÉ ET TON CALME SERONT REMARQUÉS ET APPRÉCIÉS. LES JOIES TROP FORTES FONT SOURIRE...



UNE ATTITUDE DE COMBATTANT

Attendre avant de parler ou d'agir

Manifester spontanément ces émotions dans la vie est une chose importante, essentielle quand ces émotions ont une dimension positive. Sinon, elles nous font parfois dire ou faire des choses que nous pourrions regretter. Nous vivons ensemble et nous devons tenir compte des autres, les respecter. Un vieux dicton dit: «Tourne sept fois ta langue dans ta bouche avant de parler». Pour quoi faire? Parce que le temps de tourner, tu t'es calmé, tu as eu le temps de réfléchir à ce que tu allais dire et à la façon de le faire! L'idée n'est pas de ne plus avoir d'émotions (c'est impossible et ce serait triste!), mais que ce qu'on dit ou fait soit maîtrisé. On ne parle pas sans réfléchir, on n'agit pas sans contrôle. Car, comme le dit un autre dicton: «La colère est mauvaise conseillère».

Avoir conscience qu'il faut se contrôler

Savoir se contrôler paraît facile quand on est calme... c'est beaucoup plus difficile quand on est en colère, qu'on est triste, que l'on a envie de rien, ou que l'on a peur! Or c'est à ce moment-là, bien sûr, quand l'émotion du moment occupe notre esprit, qu'il faut que l'esprit soit fort: être capable de reconnaître qu'on est sous l'influence d'une émotion, comprendre qu'il faut la maîtriser pour montrer une attitude digne, pour faire bonne figure aux autres. C'est important parce que, quand on est sous le coup d'une émotion forte, on ne pense pas en général à la façon dont les autres nous voient et ressentent nos réactions... et on risque d'autant plus facilement de mal se comporter.

Le contrôle de soi est une habitude à prendre. Le judo peut nous y aider parce que c'est une discipline de combat et que dans un combat, il faut contrôler ses déplacements et tout son corps, mais aussi ses émotions pour faire face à la situation. Le combattant maîtrise sa peur ou sa colère pour être efficace. Il reste calme dans la victoire comme dans la défaite, par respect pour les autres et parce qu'il sait qu'il y aura d'autres combats, d'autres victoires et d'autres défaites. Être un combattant c'est avoir une attitude dans la vie. À la base de cette attitude, il y a le contrôle de soi.

Le contrôle de soi, c'est...

- ▶ MAÎTRISER SES RÉACTIONS.
- ▶ SUIVRE SA VOLONTÉ, MALGRÉ LES ÉMOTIONS.
- ▶ PARLER DES CHOSSES QUI NE VONT PAS AVEC CALME.
- ▶ ÉCOUTER LES AUTRES.
- ▶ MONTRER LA MÊME ATTITUDE DANS LA VICTOIRE OU LA DÉFAITE.
- ▶ RESTER EN TOUTE CIRCONSTANCES AGRÉABLE ET JUSTE AVEC LES AUTRES.

POLITESSE
COURAGE

SINCÉRITÉ

CONTRÔLE DE SOI
HONNEUR

MODESTIE

RESPECT

AMITIÉ

CODE MORAL

CODE MORAL

La sincérité...

...c'est parler sans déguiser sa pensée



« engage-toi sincèrement ! »

ON ENTEND SOUVENT CELA SUR UN TAPIS DE JUDO. CELA VEUT DIRE QU'IL FAUT OSER FAIRE SA TECHNIQUE AVEC DÉCISION ET DÉTERMINATION, SANS PENSER QU'ON RISQUE D'ÊTRE CONTRÉ QU'ON PEUT ÉCHOUER, MAL FAIRE LA TECHNIQUE ET ÊTRE «REGARDÉ» PAR LES AUTRES. C'EST DE CETTE FAÇON, DANS LES CHOSES LES PLUS SIMPLES, QUE LE JUDO NOUS AIDE À GRANDIR.

Les mots de la sincérité

**RESPECT
COURAGE
LIBERTÉ
DROITURE**

Aimer la vérité

Pour être sincère, c'est à dire «disposé à reconnaître la vérité, à faire connaître ce qu'on sent et pense, sans vouloir tromper les autres ou soi-même», il faut aimer la vérité. Ce n'est pas si simple. Souvent, par commodité, on apprend l'inverse: mentir pour se protéger, pour briller... On ment par réflexe aux amis, aux professeurs, aux parents mêmes, puis à soi-même, car il faut bien se protéger aussi de la vérité qu'on pourrait se dire à soi-même. Et petit à petit, en vieillissant, ces mensonges deviennent plus graves, plus impardonnables. Il faut du courage pour aimer la vérité au point d'accepter de la dire aux autres, de se la dire à soi-même. Mais c'est une condition indispensable à l'honnêteté, une des qualités essentielles de l'existence.

vivre franchement, libre et droit

L'homme sincère a un rapport «franc» aux choses et aux autres qui n'est pas voilé, qui ne s'avance pas masqué, qui n'est pas manipulateur. C'est un rapport direct, parce que sans détours, pur et naturel (c'est l'étymologie latine du mot sincère...). Franc, cela veut dire libre. C'est une liberté morale: on peut vivre sans gêne, sans crainte, parce qu'on a vaincu la difficulté d'accepter ce qu'on ressent et de vivre dans la vérité. C'est une liberté formidable, une grande force qu'il faut construire tous les jours!

sincère par Le judo

Le judo est une grande école de sincérité... parce qu'il n'est pas toujours facile de reconnaître, d'assumer la vérité en judo! «Je suis tombé, mais c'est parce que...», «Je ne fais pas la compétition, mais c'est parce que...» il faut apprendre à reconnaître la difficulté, les moments désagréables, les assumer et avancer courageusement, sincèrement. Quand on ne triche pas, tout devient plus facile. En judo, on s'engage à fond, sincèrement, sans crainte. La timidité et le doute ne font pas tomber...

être sincère au dojo c'est...

- ÊTRE TOTALEMENT ENGAGÉ, MALGRÉ LA FATIGUE, LES DIFFICULTÉS...
- ACCEPTER TOUS LES ASPECTS DE LA PRATIQUE.
- NE PAS PERDRE DE TEMPS À DISCUTER.
- QUAND ON FAIT UNE TECHNIQUE, ESSAYER VRAIMENT, SANS CRAINdre D'ÉCHOUER.
- RECONNAÎTRE NOS ÉMOTIONS, MÊME CELLES QUI NOUS DÉPLAISENT (PEUR, DOUTE, COLÈRE, ORGUEIL BLESSÉ...).

POLITESSE
COURAGE
SINCÉRITÉ
CONTRÔLE DE SOI
HONNEUR

MODESTIE

RESPECT
AMITIÉ

CODE MORAL

CODE MORAL

La Modestie

...c'est de parler de soi-même sans orgueil

se voir comme on est

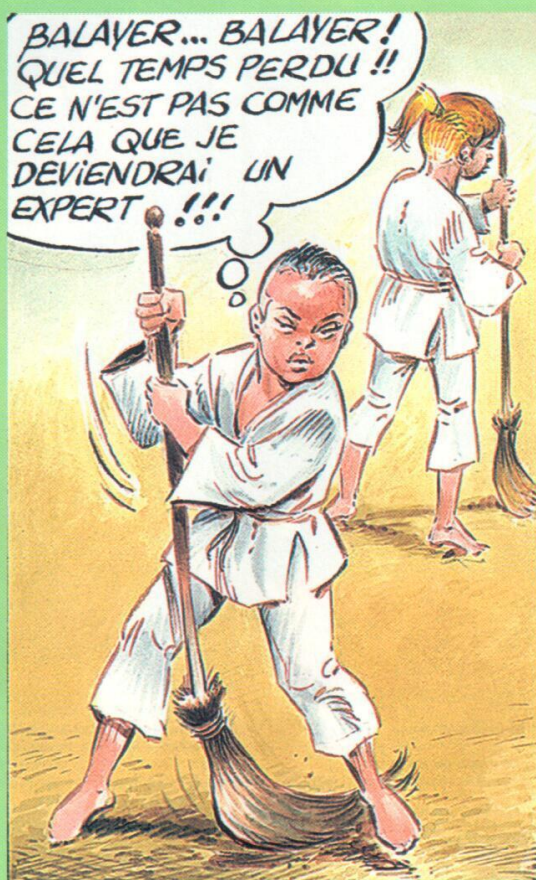
Attention! La modestie, ce n'est pas de se voir plus « nul » que l'on est (ce qui est un gros défaut), c'est d'essayer de se voir comme on est vraiment, sans se mentir à soi-même, ni d'en faire trop pour essayer d'épater les autres. Ainsi on peut accepter des reproches sans se mettre en colère ou répondre avec mauvaise foi, on peut aussi parler de ce que l'on n'arrive pas à faire, mais aussi de ce que l'on fait bien, sans tricher, parce que l'on ne cherche pas à se vanter.

être fier mais pas orgueilleux

La modestie n'est pas le contraire de la fierté — qui consiste à avoir le sens de sa dignité — mais celui de l'orgueil — qui est la surestimation de sa propre valeur. On a le droit d'être fier, parce que la fierté, c'est aussi l'envie de faire courageusement des choses justes, d'avoir une bonne réputation. On doit éviter l'orgueil, qui nous fait mépriser les autres, qui nous incite à nous prendre pour ce que l'on n'est pas.

La modestie c'est...

- ▶ NE PAS SE GLORIFIER CHAQUE FOIS QUE L'ON FAIT TOMBER QUELQU'UN EN JUDO!
- ▶ NE PAS SE VANTER SANS ARRÊT
- ▶ SAVOIR RECONNAÎTRE ET ACCEPTER QU'IL Y A DES CHOSSES QUE L'ON NE SAIT PAS BIEN FAIRE.
- ▶ ACCEPTER DE TRAVAILLER NOS POINTS FAIBLES, DE LES MONTRER AUX AUTRES.
- ▶ ACCEPTER LES REPROCHES JUSTIFIÉS ET EN TENIR COMPTE.
- ▶ NE PAS SE CACHER DERRIÈRE DES MENSONGES, DES HISTOIRES.
- ▶ CE N'EST PAS LE SENTIMENT D'ÊTRE NUL EN TOUT!



© A. CHÉRET

Ne pas confondre...

LA MODESTIE ET LE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI. LE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI PARALYSE ET REND MALHEUREUX, LA MODESTIE NON, AU CONTRAIRE ! IL FAUT AVOIR DE L'AUDACE ET DU COURAGE POUR AVANCER DANS LA VIE, MÊME SI — MODESTEMENT — ON SAIT QU'ON A BEAUCOUP À APPRENDRE. D'AILLEURS, POUR LUTTER CONTRE LE MANQUE DE CONFIANCE EN SOI, LA MEILLEURE FAÇON EST DE PRENDRE LES CHOSSES AVEC MODESTIE, SANS CHERCHER À FAIRE TRÈS BIEN TOUT DE SUITE. ON PART TOUT DOUCEMENT ET ON REPREND CONFIANCE PROGRESSIVEMENT.

Les mots de la modestie

**SIMPLICITÉ
SINCÉRITÉ
VÉRITÉ
RÉALITÉ
COURAGE**

La modestie nous rend plus fort

Le contraire de la modestie c'est la vanité. Et la vanité entraîne le mensonge, la lâcheté, la méchanceté. Car quand on cherche à cacher qui on est vraiment, on ment facilement, on est souvent agressif, on évite les situations difficiles où notre vraie nature pourrait se révéler. En revanche, avec un peu de modestie, la vie devient plus simple, plus claire. On devient plus

efficace dans notre travail et plus agréable pour les autres et on peut progresser sans problème sur ce que l'on fait moins bien, parce que l'on n'a pas peur. Par exemple: celui qui est orgueilleux ne jouera pas au foot s'il ne se sent pas assez fort, tandis que celui qui a de la modestie accepte de montrer son niveau réel et joue. Et quand on joue... on progresse!

POLITESSE
COURAGE
SINCÉRITÉ
CONTRÔLE DE SOI
HONNEUR
MODESTIE
RESPECT
AMITIÉ

CODE MORAL

CODE MORAL

L'honneur...

...c'est être fidèle à la parole donnée

名
誉

Les mots de l'honneur

FIERTÉ VALEUR
QUALITÉ FIABILITÉ
RESPECT DE LA PAROLE

L'honneur du dojo, c'est...

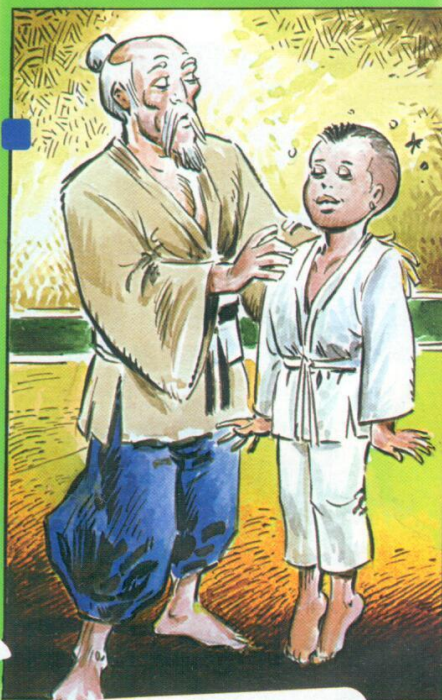
- ▶ ÊTRE COMBATIF AVEC LES PLUS FORTS, GÉNÉREUX ET ATTENTIF AVEC LES PLUS FAIBLES, AMICAL ET OUVERT AVEC TOUT LE MONDE.
- ▶ ÊTRE VOLONTAIRE DANS L'EXERCICE, TOUJOURS DISPOSÉ À FAIRE DU MIEUX POSSIBLE.
- ▶ CHERCHER À DEVENIR PLUS FORT, À PROGRESSER TOUJOURS.
- ▶ NE JAMAIS HÉSITER À FAIRE UNE EXPÉRIENCE POSITIVE DE PLUS, ENTRAÎNEMENT, STAGE, COMPÉTITION...
- ▶ S'EFFORCER D'AVOIR LES MÊMES QUALITÉS QUE LES GENS QUE L'ON ADMIRE.

partager
des valeurs

L'honneur, cela se passe entre toi et les autres. Parce qu'il s'agit de la valeur que tu montres (ta sensibilité, tes talents, ta générosité, ta fiabilité), parce qu'il s'agit des valeurs (les valeurs, c'est ce qui donne justement de la valeur au caractère et au comportement de quelqu'un: la politesse, le courage, le contrôle de soi...) que tu partages avec les autres, avec tes amis proches, avec tes parents et grands-parents, et même avec les gens du passé, voire avec des personnages romanesques, pourquoi pas? Avoir de l'honneur, c'est quand tu fais quelque chose que tu penses juste, et c'est aussi ce que tu montres aux autres, le regard respectueux qu'ils posent sur toi parce que tu t'es montré courageux, raisonnable, efficace, brillant, magnifique, généreux ou simplement gentil.

vouloir être fier de soi

Le sentiment de l'honneur, c'est vouloir être fier de soi. Ce sentiment est positif. Ce n'est pas de l'orgueil, ou de l'arrogance, qui montre que l'on se surestime ou pire, que l'on méprise les autres, ce n'est pas être «crâneur» que vouloir être fier de soi, c'est vouloir que les autres pensent et disent du bien de nous, et mieux, que, soi-même, on se sente satisfait, et pas honteux ou mal à l'aise, par ce qu'on a fait ou dit. L'honneur, cela se ressent, mais il faut aussi le vouloir! C'est quand c'est difficile que la volonté joue le plus: «Les autres comptent sur moi pour cette compétition par équipes, j'ai dit que je serai là, alors (même si j'ai peur), je viendrai!». Ou alors: «J'ai promis de faire un effort en maths, il faut que je commence ce soir». Ou encore: «Je ne supporte rien aujourd'hui, mais ce n'est pas de la faute des autres. Je ne montrerai pas ma mauvaise humeur».



choisir ses valeurs

C'est le plus important. Car on peut avoir le sentiment d'être «cool», tout en étant, en fait, le pire des sales gamins! On les connaît ceux qui ont une vision bizarre de leur honneur: pour amuser leurs amis, ils n'hésitent pas à se moquer des autres, souvent les plus faibles. Certains sont odieux avec des professeurs, insultent des adultes... Dans l'honneur, il y a d'abord le respect, la générosité, la gentillesse. Et être courageux ce n'est pas faire n'importe quoi, au contraire. C'est savoir dire non à un ami déraisonnable, par exemple. Il ne faut pas confondre le sens de l'honneur avec la volonté de plaire aux autres ou de les impressionner par tous les moyens. L'honneur, c'est de se faire estimer pour ses qualités.

pouvoir compter sur toi

SI LE PROFESSEUR DEMANDE «QUI VIENT AU STAGE DIMANCHE MATIN?» ET QUE TU AS RÉPONDU «MOI», IL FAUT ÊTRE FIDÈLE À LA PAROLE DONNÉE, QUE LE PROFESSEUR SOIT SÛR QUE TU SERAS LÀ, SAUF EN CAS DE FORCE MAJEURE. TES AMIS SAVENT QUE TU ES LÀ QUAND TOUT VA BIEN, MAIS AUSSI DANS LES MOMENTS DIFFICILES, QUE TU ES VOLONTAIRE ET FIDÈLE, QUE L'ON PEUT COMPTER SUR TOI POUR DES RÉVISIONS OU UN PROJET, OU UN SOUTIEN RAISONNABLE? ALORS C'EST QUE TU ES QUELQU'UN D'HONNEUR.

POLITESSE
COURAGE
SINCÉRITÉ
CONTRÔLE DE SOI
HONNEUR
MODESTIE
RESPECT
AMITIÉ

CODE MORAL

CODE MORAL

« Sans respect, aucune confiance ne peut naître »

savoir regarder les autres

Avoir pris l'habitude de s'intéresser aux autres, c'est la seule façon de comprendre que les autres ont des qualités qui les rendent respectables. L'attitude généreuse d'un ami qui ne cherche pas à tirer la couverture à lui, la gentillesse d'une vieille dame dont la vie n'est pas facile, ce sont des choses respectables, et pour le voir il faut savoir bien regarder les autres. Et ne jamais oublier que, nous aussi, nous sommes « regardés »...

Admirer

Le respect, c'est une forme d'admiration. Pour admirer, il faut apprendre « à se mettre à la place », et s'interroger sur soi-même. Est-ce que j'aurais fait pareil à sa place? Comment fait cette vieille dame pour être toujours si gentille, alors qu'elle est triste? On regarde les autres, et l'on admire ce qu'ils font de bien. Voilà le respect. Ce n'est pas forcément de l'amitié, mais c'est la reconnaissance qu'il y a quelque chose de bien qui mérite qu'on le reconnaisse et qu'on le manifeste dans notre attitude.

se comporter avec politesse

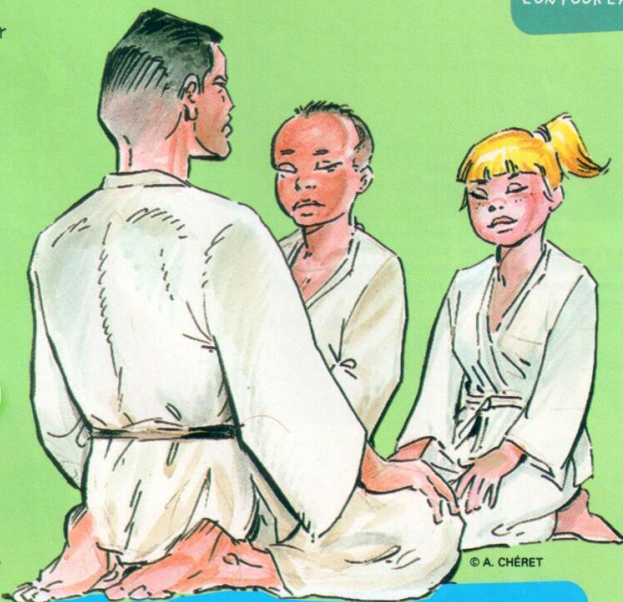
Manifester son respect, c'est être poli. Une politesse qui n'est pas mécanique, comme celle d'un perroquet qui dirait « merci » sans rien ressentir. Être poli par désir de montrer du respect, de dire que l'on comprend et que l'on admire. Qu'on trouve de la valeur à l'autre. Le respect est un beau sentiment, essentiel à la vie. On aime ses parents, mais il faut aussi apprendre à les respecter pour l'attention qu'ils nous donnent, pour les efforts qu'ils font, pour les qualités qu'ils ont... Savoir respecter est une qualité qui fait grandir.

être respectueux avec qui ?

Quand on est modeste, on sait que les choses sont difficiles à faire, on ne dit pas « moi, je! » on regarde autour de soi et l'on voit de la valeur partout. On respecte les adultes en général, qui vivent par eux-mêmes, surmontent les obstacles et les difficultés de leur vie et, pour cette seule raison, méritent le respect. Avant de dire: « il est nul ce prof! », on peut se poser la question de l'énergie et des efforts qu'il a fournis. Alors on le respecte au moins pour les études qu'il a faites, son savoir, ses compétences. La bonne question c'est: « et moi? ».

respect du judo

LE JUDO EST UNE DISCIPLINE OÙ LA POLITESSE, MAIS AUSSI LE RESPECT, SONT ESSENTIELS. IL N'EST PAS TROP DIFFICILE D'APPRENDRE À RESPECTER LE PROFESSEUR ET NOS PARTENAIRES D'ENTRAÎNEMENTS, MAIS IL EST PARFOIS PLUS DIFFICILE DE RESENTIR ET D'EXPRIMER SON RESPECT DE L'ADVERSAIRE. POURTANT, C'EST LÀ OÙ C'EST LE PLUS IMPORTANT! CELUI QUI MANIFESTE SON ÉNERVEMENT, SON AGRESSIVITÉ DÉPLACÉE PENDANT UN COMBAT OU AU MOMENT DE SALUER, SE DÉVALORISE AUX YEUX DES AUTRES ET PROUVE QU'IL N'A PAS COMPRIS LE JUDO. UN ADVERSAIRE FORT, C'EST UN JUDOKA QUI A TRAVAILLÉ ET QUI, PAR SON TRAVAIL, NOUS AIDE À PROGRESSER NOUS-MÊME. IL EST ESSENTIEL DE SAVOIR LE RECONNAÎTRE ET DE MONTRER NOTRE RESPECT POUR CELA. GAGNANTS OU PERDANTS, LES PLUS GRANDS CHAMPIONS SAVENT SE SALUER ET PARFOIS S'ENLACER AVEC BEAUCOUP DE CHALEUR ET D'UN ÉVIDENT RESPECT L'UN POUR L'AUTRE. C'EST LE BON EXEMPLE.



Les mots du respect

POLITESSE
ADMIRATION
SAVOIR
REGARDER
COMPRENDRE
SE METTRE
À LA PLACE
RECONNAÎTRE
LA VALEUR

Le respect c'est...

- RECONNAÎTRE LA VALEUR DES AUTRES ET LE MANIFESTER DANS NOTRE ATTITUDE.
- ÊTRE POLI, ET DIRE NOTRE RESPECT PAR NOTRE POLITESSE.
- ÊTRE MODESTE POUR MIEUX POUVOIR ADMIRER.
- SAVOIR VOIR DANS LES ADVERSAIRES, LES PARTENAIRES, D'AUTRES « NOUS-MÊME ».
- NE PAS PENSER QU'À SOI, SE METTRE À LA PLACE DES AUTRES.