

LE COURAGE ... C'EST FAIRE CE QUI EST JUSTE

Les mots du courage:

- oser,
- être capable.

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.

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 t'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 qui 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.

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 rendos avec les plus forts,
- Ne pas avoir peur d'être projeté,
- Ne pas avoir peur de perdre,
- Accepter d'être ouvert en randori,
- Oser aller en compétition.

Une règle du judo

On ne refuse jamais un randori avec quelqu'un qui vous le demande. Même si parfois il faut un peu de courage.

Source : Judo Magazine, octobre 2003