

LA SINCÉRITÉ ... C'EST PARLER SANS DÉGUISER SA PENSÉE

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...).

« 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.

Source : Judo Magazine, décembre 2003