

LE COURAGE

C'EST FAIRE CE QUI EST JUSTE

Le courage n'est pas une absence de peur, mais la capacité de **faire ce qui est juste malgré la peur**. C'est **un engagement intérieur**, une décision d'**agir avec conscience**, au service de **ce qui est bon, utile, ou nécessaire**, même si cela coûte, même si cela fait peur.

Les mots du courage

Mot	Ce qu'il signifie dans la pratique du courage
Oser	Ne pas se laisser paralyser par le doute ou la peur.
Etre capable	Assumer ses choix, se montrer à la hauteur de ses valeurs.
Je travaille avec mon partenaire	Je le salue avant et après, je fais attention à lui/elle.

Être courageux, c'est...

- **Faire ce qu'on croit juste**, même quand cela déplaît ou dérange.
- **Prendre des décisions en conscience**, et les suivre jusqu'au bout.
- **Surmonter sa peur**, son envie de fuir ou de se taire.
- **Persévérer** même quand on se décourage.
- **Dire non** à quelque chose qui ne nous semble pas bon ou juste.
- **Refuser de suivre le groupe**, si le groupe fait fausse route.
- **Dire la vérité**, même à un(e) ami(e), même à un adulte.
- **Reconnaître ses erreurs**, sans se cacher.
- **Ne pas avoir peur d'échouer**, ni de paraître ridicule.



Question pour réfléchir

Est-ce que le courage est toujours visible ?

Peut-on être très courageux(se)... en silence ?



Ce qui est bien, ce qui est mal

Faire preuve de courage suppose une première étape :

Réfléchir à ce qui est juste.

Mais cela n'est pas toujours évident :

- Parfois on est **influencé(e) par nos émotions** (colère, paresse, peur...).
- Parfois on suit le groupe, sans réfléchir à ce qu'on fait.
- Parfois on ne veut **pas décevoir**.
- Ou bien **on se ment à soi-même** pour éviter de faire un effort.

Être courageux(se), c'est :

- S'arrêter, **penser avec honnêteté**.
- Demander conseil à ceux qui nous veulent du bien (enseignants, parents, amis sincères).
- **Reconnaître la voie juste**, même si elle est difficile.
- Choisir cette voie, non par confort, mais par conviction intérieure.

Exemple : Dire à un camarade : « **Non, je ne me moquerai pas avec toi** », c'est déjà un acte de courage.



Question pour le groupe

Est-ce que suivre les autres, c'est toujours plus facile ?

Est-ce que c'est toujours juste ?

Agir : du sentiment à l'action

Le courage commence dans la tête, mais il doit **se traduire dans les actes**.

Il ne suffit pas de savoir ce qui est juste. Encore faut-il **l'assumer**, et faire ce qu'il faut, même si cela coûte.

Exemple : Tu veux progresser en judo ? Tu décides d'être plus sérieux(se) à l'entraînement. Mais cela implique de venir même les jours où tu es fatigué(e), de faire attention aux détails, d'accepter les critiques. C'est là que commence le vrai courage.



Question personnelle

Est-ce qu'il t'est déjà arrivé(e) de prendre une bonne décision... mais de ne pas la suivre ? Pourquoi ? Que t'a-t-il manqué(e) ?

Lutter contre la peur

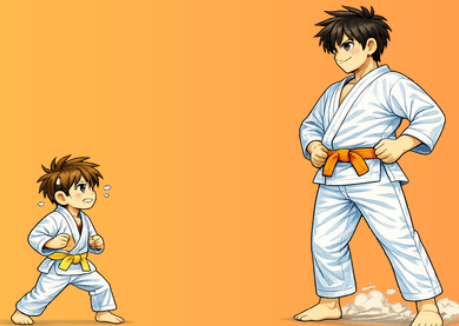
La peur n'est pas un défaut. Elle est **humaine**. Elle protège parfois.

Mais quand elle **empêche d'agir pour le bien**, elle devient un obstacle à dépasser.

- On peut avoir peur de tomber.
- Peur de perdre.
- Peur de mal faire.
- Peur du regard des autres.
- Peur de ne pas être à la hauteur.

Mais le **vrai courage**, c'est de dire :

« **J'ai peur... mais je le fais quand même.** »



Exemple : Un judoka hésite à faire un randori avec plus fort que lui. Il se dit :
« Je vais apprendre, même si je tombe. » Il y va. Voilà le courage.



Question de discussion

Quelle est la dernière fois où tu as eu peur ?

Qu'aurait été l'attitude courageuse dans cette situation ?

Le courage au dojo, c'est...

Situation	Attitude courageuse
Tu es fatigué(e)	Tu viens malgré tout à l'entraînement
Un partenaire est difficile	Tu choisis de t'adapter, de progresser, de ne pas fuir.
Tu as peur du randori	Tu l'acceptes comme une occasion d'apprendre
Tu perds un combat	Tu acceptes la défaite avec dignité, et tu analyses tes erreurs
Tu dois faire une démonstration	Tu oses même si tu n'es pas sûr de toi.

Activités pédagogiques

► Exercice 1 : Courage ou pas ?

Lis les phrases suivantes. Dis si elles expriment du courage ou non. Pourquoi ?

1. « J'ai dit que je n'aimais pas tricher, même si les autres se moquaient. »
2. « Je n'ai rien dit, je ne voulais pas avoir de problèmes. »
3. « J'ai peur de rater, alors je ne participe pas. »
4. « J'ai échoué, mais j'ai recommencé jusqu'à réussir. »

► Exercice 2 : Témoignage

Raconte une situation où tu as été courageux(se), même un peu.

Que s'est-il passé ? Qu'as-tu ressenti ? Qu'as-tu appris ?

Petites phrases à retenir

« Le judo est la voie qui permet à l'homme de se perfectionner par l'effort. » Jigoro Kano

« J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre. »

Nelson Mandela



Un peu de lecture pour approfondir

1- **"Max et Lili ont du courage"** – Dominique de Saint-Mars

Une histoire du quotidien où Lili aide un camarade moqué, malgré ses peurs.

Thème : courage moral, amitié, affirmation de soi.

Série : Max et Lili, éditions Calligram.

2- **"Sacrées Sorcières"** – Roald Dahl

Une fillette orpheline affronte une organisation de sorcières pour sauver d'autres enfants.

Thème : courage face au danger, intelligence et ruse.

Éditeur : Gallimard Jeunesse – 10/12 ans

3- **"Philo et Sophia"** – Michel Piquemal (dès 9 ans) : mini-dialogues philosophiques sur des thèmes comme le courage, la justice, la peur.

4- **"Petites histoires de courage"** – Dominique de Saint-Mars : recueil d'histoires vraies et inspirantes pour initier des discussions.



Question finale pour réflexion personnelle

Quel acte de courage pourrais-tu poser cette semaine ? Quel petit pas pourrais-tu faire vers ce que tu sais être juste, même si c'est difficile ?