

LE RESPECT

SANS RESPECT, AUCUNE CONFIANCE NE PEUT NAÎTRE

Les mots du respect

Mot	Ce que ça veut dire pour toi
Politesse	Le respect dans le quotidien, dans les mots et les gestes
Admiration	Reconnaître le mérite et la beauté chez autrui
Savoir regarder	Observer avec attention et bienveillance
Comprendre	Chercher à saisir l'autre sans jugement
Empathie	Se mettre à la place de l'autre
Reconnaissance	Accepter que l'autre ait quelque chose à m'apprendre

C'est quoi, le respect ?

Le respect est le **fondement de toute relation vraie** et durable. Il consiste à **reconnaître la valeur** : celle des autres, celle de soi-même, celle des règles communes, et celle de l'environnement dans lequel nous vivons et pratiquons. Il s'exprime par **nos attitudes, nos paroles, nos silences et nos gestes**.

C'est le respect qui crée la confiance, rend possible la coopération, et permet à chacun de grandir, humainement autant que techniquement.

Le respect, c'est...

Voir en l'autre un **égal**, même quand il est différent.

Sortir de l'égoïsme : ne pas penser qu'à soi.

Écouter, regarder, réfléchir avant de juger.

Admirer sans jalousie, reconnaître le mérite.

Être poli, pas de façon automatique, mais sincère.

Prendre soin de **soi, des autres, des lieux, des règles**.



Les quatre dimensions du respect

1- Respect de soi

C'est se connaître, s'accepter, **prendre soin de soi**, se protéger et se donner les moyens de progresser.

Je prends soin de mon corps, je me lave, je mange sainement, je ne me mets pas en danger.

J'accepte mes erreurs sans me rabaisser.

Je reste digne dans la victoire comme dans l'échec.

👉 Exemple : Je ne fais pas semblant de savoir. J'apprends avec sincérité.

2- Respect des autres

C'est **reconnaître que l'autre a une valeur**, même s'il est différent de moi.

Je ne me moque pas, je ne rabaisse pas.

J'écoute et j'observe avec bienveillance.

Je félicite, j'encourage, je coopère.

👉 Exemple : Je salue mon partenaire avec sincérité, même s'il est moins fort.

3- Respect des règles

Les règles ne sont pas là pour contraindre, mais pour permettre à chacun d'évoluer en sécurité.

Je suis les consignes données.

Je respecte les règles du dojo et du judo.

Je ne triche pas, même si personne ne me voit.

👉 Exemple : Je ne parle pas pendant les consignes, car je respecte le silence du dojo.

4- Respect de l'environnement

Le lieu dans lequel je pratique, les objets que j'utilise, et les personnes autour de moi **méritent soin et attention**.

Je garde le dojo propre. Je ramasse les papiers qui traînent

Je range mon judogi et le matériel.

Je veille à l'ordre, au calme et au respect du lieu. Je n'abîme pas le matériel.

👉 Exemple : Je ne laisse pas traîner mes affaires. Je traite le dojo comme un lieu précieux.





Questions à méditer et discuter

- Peut-on respecter quelqu'un même si on n'est pas d'accord avec lui ? Comment ?
- Est-ce que je regarde les gens avec bienveillance ou avec des idées toutes faites ?
- Suis-je capable d'admirer chez quelqu'un une qualité que je n'ai pas ?
- Est-ce que je respecte plus les autres quand je gagne... ou quand je perds ?
- Est-ce que je respecte vraiment les règles même quand cela ne m'arrange pas ?

Le respect en judo, c'est...

Situation	Attitude respectueuse
A la maison	Mon judogi est propre, mes mains et mes pieds sont propres.
A l'arrivée au dojo	Je salue avec attention, je me change calmement.
Pendant la séance	Je respecte le silence, j'écoute, je reste concentré.
Avant et après chaque exercice	Je salue mon partenaire avec sincérité
Pendant un combat	Je reste calme, je ne triche pas, je ne me moque pas.
Après un combat	Je remercie, je félicite, je reste digne.
Au dojo	Je participe au rangement, je prends soin des lieux



Activités pédagogiques



► Exercice 1 : Voir la valeur

Lis ces situations. Que peux-tu admirer ou respecter dans chaque cas ?

- Une camarade qui arrive en retard au cours de judo.
- Un élève moyen qui ne rate jamais un entraînement.
- Un judoka qui après un randori ne salue pas car il a perdu.

► Exercice 2 : Témoignage

- Raconte une situation où tu t'es senti respecté.
- Et une autre où tu as manqué de respect à quelqu'un.
- Qu'as-tu appris dans ces deux situations ?
-

Petites phrases à retenir

« Le judo commence et se termine par le respect. » Jigoro Kano

« Ne fais pas à autrui ce que tu ne voudrais pas qu'on te fasse. » Confucius



Un peu de lecture pour approfondir

1-"Le loup qui apprenait la politesse" – Orianne Lallemand & Éléonore Thuillier (Éditeur : Auzou)



Le célèbre loup, maladroit mais attachant, découvre qu'il ne peut pas toujours tout faire à sa façon... Il va apprendre les règles de politesse et de respect pour mieux vivre avec les autres.

2-"Le respect" – Bérengère Staron & Clotilde Perrin (Collection : Mes p'tites questions – philo) (Éditeur : Bayard Jeunesse)

? Une approche douce de la philosophie pour enfants : c'est quoi respecter ? Peut-on se faire respecter sans être méchant ?



Dernière question (à poser à papa et/ou maman)

Et toi, que fais-tu chaque jour pour que les autres se sentent respectés ?