

LA POLITESSE

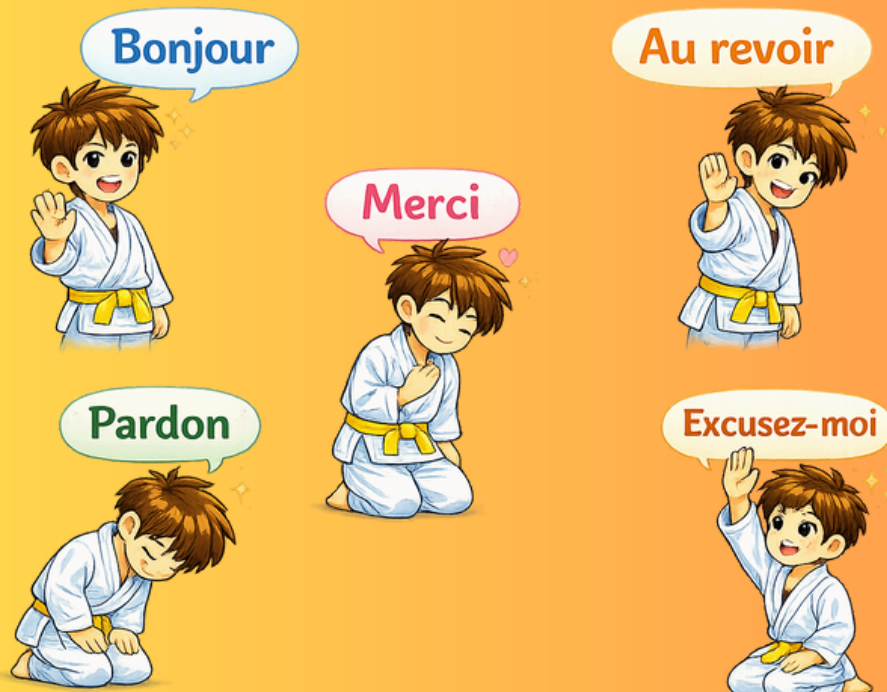
C'EST LE RESPECT D'AUTRUI

La **politesse**, c'est plus que des mots. C'est une manière d'**entrer en relation avec les autres** en montrant qu'on les **reconnait**, qu'on leur accorde de la **valeur**, qu'on **fait attention à eux**. C'est une **discipline intérieure**, un **exercice du respect** dans la vie quotidienne comme sur le tatami.

Les cinq mots magiques de l'existence

Mot	Pourquoi il est important
Bonjour	J'annonce ma présence de manière respectueuse
Au revoir	Je quitte sans tourner le dos aux autres
pardon	Je reconnais une erreur et je répare le lien
s'il vous plaît	Je demande sans exiger
Merci	Je montre que je ne prends pas tous pour acquis

Ces mots simples sont **des outils puissants** pour vivre ensemble. Ils sont souvent les premiers signes du **respect**, même quand on est fâché(e), fatigué(e) ou stressé(e).



La politesse, c'est quoi ?

Être « poli », c'est comme **une pierre polie** : on a **adouci ses angles**, on est agréable à côtoyer. La politesse rend notre présence **plus douce** dans la vie des autres.

Être poli, c'est :

- Utiliser les cinq mots magiques dans toutes les situations. (Bonjours, merci, s'il vous plait, pardon, au revoir)
- Adopter une **attitude de respect** envers les adultes, les anciens, les enseignants.
- **Garder son calme**, même dans le désaccord ou la frustration.
- **Ne pas gêner les autres** par ses gestes, sa tenue, son ton.
- **Connaître et suivre les règles** du lieu où l'on se trouve.
- **Savoir écouter**, sans interrompre, et sans hausser la voix.

💬 La politesse n'est pas une contrainte, c'est une manière de dire aux autres : « Tu comptes pour moi. »

Pourquoi être poli ?

La politesse, c'est **la première étape de toute relation**.

- Elle nous permet de **vivre ensemble** sans heurts.
- Elle **structure les échanges** et donne confiance.
- Elle fait naître un **climat de sécurité, de calme et de respect mutuel**.
- Elle facilite **la coopération, l'apprentissage, la concentration**.

Même entre amis, il existe des règles implicites : on ne coupe pas la parole, on se respecte, on se parle avec attention.



Question pour le débat

**Est-ce qu'on peut être poli sans être sincère ? Est-ce grave ?
Est-ce que la politesse peut précéder la sincérité ?**



La politesse nous éduque

Parfois, on dit « merci » sans vraiment ressentir de gratitude. Ou « pardon » sans se sentir coupable. Et pourtant, ce n'est pas hypocrite : c'est **un entraînement**.

La politesse nous fait habiter des **attitudes positives** : à force de les pratiquer, elles finissent par entrer en nous.

Comme un mouvement qu'on répète en judo jusqu'à ce qu'il devienne naturel.

C'est en faisant le salut avec sincérité qu'on apprend peu à peu le respect profond de l'autre.



La politesse au dojo, concrètement

Mot	Pourquoi il est important
J'arrive au dojo	Je salue en entrant, je suis à l'heure
Je parle avec le professeur	Je dis "bonjour", "s'il vous plaît", "merci".
Je travaille avec mon partenaire	Je le salue avant et après, je fais attention à lui/elle.
Je suis en groupe	Je me tais quand le professeur parle, je ne me vante pas, je ne coupe pas la parole
Je me change	Je garde un comportement calme et respectueux dans les vestiaires

Le dojo est un lieu d'éducation au respect. La politesse y est une forme de discipline morale, indispensable pour progresser.

Le salut : la politesse en silence

Le salut (rei 礼) n'est pas qu'un geste. C'est un **acte symbolique fort** : il dit que **je respecte l'autre**, que je suis **prêt(e) à coopérer**, que **je reconnais ses qualités et ses efforts**.

Avant un combat : il pose les bases du respect.

Après un combat : il reconnaît l'engagement réciproque.

Même si j'ai perdu ou que j'ai pris un coup, je salue : **je reste digne**.



Pourquoi dans le judo, même après un combat difficile ou une chute, faut-il toujours saluer ?

Activité pédagogique : comprendre la politesse

► Exercice 1 : Vrai ou Faux ?

Lisez les phrases suivantes et dites si elles montrent de la politesse. Expliquez pourquoi.

1. Je dis « bonjour » au professeur, mais je cours dans les vestiaires.
2. Je ne parle pas pendant le cours, sauf si je veux poser une vraie question.
3. Je fais le salut sans regarder mon partenaire.
4. Je dis « pardon » si je fais tomber quelqu'un par erreur.
5. Je rigole fort avec mes amis pendant les explications.

► Exercice 2 : Jeu de rôle (à faire au club)

En petits groupes, jouez une situation avec deux versions :

1. Une version polie (attitude calme, mots justes).
2. Une version impolie (interruption, ton moqueur...).

Puis discutez : Quelle version est plus agréable ? Pourquoi ? Que ressent le partenaire dans chaque cas ?

Petites phrases à retenir

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

« La politesse est l'imitation extérieure du respect. » Emmanuel Kant



Un peu de lecture pour approfondir

1- **Un petit dessin vaut mieux qu'une grande leçon - La politesse** – Soledad Bravi (Éd. Seuil Jeunesse) - Âge recommandé : 8-11 ans

2- **La politesse** (collection Max et Lili) – Dominique de Saint Mars & Serge Bloch - Âge recommandé : dès 8 ans

3- **Éduquer par le respect** - Philippe Meirieu



Question à poser à la maison : Comment montrer sa politesse dans un monde où beaucoup de gens oublient les règles du respect au quotidien ?