

L'HONNEUR

ÊTRE FIDÈLE À LA PAROLE DONNÉE

L'honneur, c'est la **fidélité à soi-même et aux autres**. C'est **tenir parole**, même quand c'est difficile. C'est faire en sorte que nos actes soient **à la hauteur de nos valeurs**. C'est une **qualité morale profonde**, visible dans les petits gestes du quotidien comme dans les grands choix.

Les mots de l'honneur

Mot	Ce qu'il signifie dans l'attitude
Fierté	Se sentir digne de ce que l'on fait.
Valeur	Etre respecté pour ses principes.
Qualité	Agir avec sérieux, soin et intégrité.
Fiabilité	Etre quelqu'un sur qui on peut compter.
Respect de la parole	Ne pas promettre à la légère. Tenir ses engagements.

Partager ses valeurs : l'honneur en relation

L'honneur se construit **dans la relation à l'autre** : on ne peut pas être « honorable » **seul**. Ce sont les autres qui voient en toi une **personne fiable, respectueuse, digne**. Cela concerne :

- Les amis (on les soutient, on les respecte)
- Les anciens (on respecte leur sagesse)
- Les professeurs, les éducateurs (on écoute et on apprend)
- Les inconnus (on les traite avec respect)

Avoir de l'honneur, c'est montrer le meilleur de soi, sans frime, sans arrogance. **C'est agir selon ses principes** même quand personne ne regarde.

Vouloir être fier de soi

Le sentiment d'honneur est **lié à la fierté morale**, pas à l'orgueil. On cherche à **être digne de soi-même**, à **faire ce qui est juste** pour se sentir en paix avec sa conscience. **Être honorable**, ce n'est pas impressionner. C'est pouvoir se regarder en face **sans honte**.

👉 **Exemple : Tu es fatigué(e), tu n'as pas envie de venir au stage que tu avais promis de faire. Tu viens quand même. Pourquoi ? Parce que ta parole engage. Tu veux être quelqu'un sur qui on peut compter.**



Question pour la discussion

Peut-on se sentir fier de soi après avoir menti, même si c'était pour éviter un conflit ?

Choisir ses vraies valeurs

Il ne suffit pas de se dire « cool » pour avoir de l'honneur. On peut vouloir plaire à ses amis, les amuser, les impressionner — mais ce n'est pas forcément **honorable**. Se moquer d'un camarade, mentir, tricher pour « faire rire » ou « faire le show » n'est pas une preuve de valeur.

L'honneur, c'est **dire non au mépris**, oui à la dignité.

👉 **Exemple : Un ami veut sécher l'entraînement. Il te propose de faire pareil. Tu refuses, non par peur, mais parce que tu respectes ton engagement envers le groupe.**



Question pour la discussion

Faut-il toujours suivre un ami quand on sait qu'il a tort ?

Est-ce une preuve de loyauté... ou un manque de courage ?



L'honneur au dojo, c'est...

Situation	Attitude honorable
Tu travailles avec un débutant	Tu es bienveillant(e), tu ne profites pas de ton niveau.
Tu fais un randori difficile	Tu restes combatif(ve), même si tu perds.
Tu t'es engagé(e) pour une compétition	Tu y vas, sauf vraie urgence.
Tu n'as pas aimé l'exercice	Tu respectes malgré tout le professeur, tu ne râles pas.

L'honneur au dojo, c'est faire preuve de constance, de loyauté, de courage calme. C'est respecter le tatami, les partenaires, et soi-même.

Pouvoir compter sur toi

Si tu dis « je viens », alors tu viens. Si tu dis « je vais progresser », alors tu fais l'effort. Si un camarade est en difficulté, tu es là. **La confiance naît de ta constance.**

La personne honorable, ce n'est pas celle qui parle beaucoup, mais celle dont la parole vaut quelque chose.

👉 **Exemple : Tu aides un ami à réviser un kata, même si ça te prend du temps. Tu tiens ton engagement. Tu es fiable, donc honorable.**



Question pour la discussion

Qu'est-ce qui donne de la valeur à la parole donnée ?

Et comment réagir si on ne peut finalement pas la tenir ?



Activités pédagogiques : vivre l'honneur

Exercice 1 : Promesse & engagement

Chacun note une promesse réaliste qu'il peut tenir cette semaine (s'entraîner, aider quelqu'un, ne pas râler...).

À la fin de la semaine, chacun partage : Ai-je tenu parole ? Pourquoi ? Comment je me suis senti (e) ?

► Exercice 2 : Récit d'honneur

Raconte un moment où tu as fait ce qui est juste, même si c'était difficile.

Qu'est-ce que cela t'a appris sur toi ? Et comment les autres ont réagi ?

Petites phrases à retenir

« Le judo est l'étude du respect, de la sincérité et de l'honneur. » Jigoro Kano

« L'honneur ne consiste pas à ne jamais tomber, mais à se relever chaque fois que l'on tombe. » Nelson Mandela



Un peu de lecture pour approfondir

1- "La Promesse" – Dominique Mermoux (BD)

Thème : amitié, parole donnée, famille, passage à l'âge adulte. Une bande dessinée qui aborde l'engagement et les liens d'honneur entre amis dans un contexte réaliste.

2- "Le Lion" – Joseph Kessel

Thème : respect de la parole, relation humaine/animale, fidélité. Un roman initiatique, accessible dès 13 ans, où la loyauté et le respect d'une promesse deviennent le cœur du drame.

3- "L'éthique du samouraï dans le Japon moderne" de Nitobe Inazō (sur le bushidō)



Question finale pour réfléchir profondément

Dans un monde où les promesses sont souvent oubliées ou ignorées, comment faire pour que ta parole garde toute sa valeur ?