

LE CONTRÔLE DE SOI

C'EST SAVOIR SE TAIRE LORSQUE MONTE LA COLÈRE

Le **contrôle de soi**, c'est la capacité à **maîtriser ses paroles, ses gestes, ses émotions**. Cela ne signifie pas les **réprimer** ou les **nier**, mais **les connaître, les accueillir**, et choisir avec **justesse** ce que l'on fait ou dit. C'est **une forme de courage intérieur**, un signe de **maturité** et de **respect des autres**.

Les mots du contrôle de soi

Mot	Ce qu'il signifie ici
Calme	Rester maître de soi malgré les tensions.
Dignité	Se comporter de manière noble et respectueuse.
Sobriété	Ne pas se laisser emporter ni par l'euphorie, ni par la colère.
Conscience des autres	Comprendre l'impact de nos actes sur ceux qui nous entourent

Le contrôle de soi, c'est...

- **Maîtriser ses réactions** dans l'action ou dans les conflits.
- **Garder sa volonté ferme**, même sous le coup de la peur ou de la colère.
- **Parler calmement** de ce qui ne va pas, sans cris ni accusations.
- **Écouter les autres** au lieu de réagir tout de suite.
- **Avoir la même attitude** dans la victoire comme dans la défaite.
- **Être juste et agréable**, même quand la situation est difficile.



Question pour réfléchir

Est-ce que se contrôler, c'est cacher ce que l'on ressent ?
Ou bien est-ce une façon plus forte de le vivre ?

Attendre avant de parler ou d'agir

Les émotions nous traversent tous. Elles sont naturelles, précieuses, mais parfois... **dangereuses** si on les suit sans réfléchir.

Les émotions négatives (colère, peur, frustration...) peuvent nous pousser à :

- Dire des mots que l'on regrette.
- Blessier quelqu'un.
- Gâcher une relation.
- Perdre le respect de soi-même.



Un vieux proverbe dit : « **Tourne sept fois ta langue dans ta bouche avant de parler.** »

Pourquoi ? Parce que ce court temps de silence te **permet de reprendre le contrôle**, d'éviter de parler sous l'emprise de l'émotion.

☞ **Exemple : Un judoka perd un combat. Au lieu de s'énerver contre l'arbitre ou son adversaire, il respire profondément, salue, et va s'asseoir calmement.**



Question pour réfléchir

As-tu déjà regretté quelque chose que tu as dit ou fait « à chaud » ? Que se serait-il passé si tu avais attendu un peu ?

Avoir conscience de l'émotion... pour mieux la canaliser

Se contrôler quand tout va bien est facile. Mais le vrai test, c'est quand on :

- Se sent attaqué,
- Est déçu,
- Ressent une injustice,
- Est envahi par la tristesse, la colère, ou la peur.

Dans ces moments-là, il faut avoir :

- La lucidité de voir qu'on est submergé,
- La volonté de ne pas se laisser dominer,
- L'intelligence émotionnelle pour penser aussi aux autres.

☞ **Exemple : En randori, ton partenaire te fait tomber avec force. Tu es vexé. Tu peux lui crier dessus... ou bien lui dire, plus tard : « Tu pourrais y aller un peu plus doucement ? »**



Question pour le débat

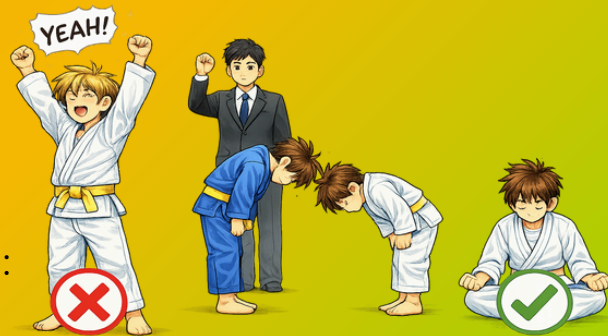
Qu'est-ce qui t'aide à te calmer quand une émotion forte monte ?

Le judo, une école du contrôle de soi

Le judo est un **art martial**. Cela signifie qu'il enseigne à **maîtriser le corps, l'esprit et les émotions**.

- Chaque technique demande **précision et calme**.
- Chaque combat exige de garder **sa lucidité**.
- Chaque défaite appelle à **la dignité**.
- Chaque victoire à **la sobriété**.

👉 **Exemple : Tu viens de gagner un combat. Au lieu de lever les bras, tu salues ton adversaire avec respect. Tu montres ainsi que tu maîtrises ta joie, que tu restes humble.**



Le contrôle de soi en compétition

La compétition est un lieu d'intensité émotionnelle : stress, pression, espoir, frustration...

Il est donc essentiel d'y pratiquer **le contrôle de soi comme une discipline intérieure**.

En cas de défaite, montrer du dépit, crier ou jeter son kimono :

- **Ne change rien au résultat.**
- Fait **perdre en dignité**.
- Gêne les autres et nuit à l'image du judo.

En cas de victoire, une joie excessive :

- Peut être vécue comme du **mépris** par l'adversaire.
- Ne montre **ni respect, ni maîtrise**.

👉 **Exemple : Après un combat difficile, tu perds. Tu salues, tu respires, tu vas t'asseoir. Tu as déjà gagné quelque chose : la maîtrise de toi-même.**



Question pour l'échange

Est-ce que montrer ses émotions est un signe de force ou de faiblesse ? Ou bien est-ce le fait de les maîtriser qui est une vraie force ?

Activités pédagogiques

Exercice 1 : Réagir autrement

Lis les situations suivantes. Que pourrais-tu faire pour montrer du contrôle de soi ?

1. Quelqu'un t'énervé en classe.
2. Tu rates une technique que tu maîtrisais.
3. Un arbitre te donne une pénalité injuste.
4. Tu es très content d'avoir gagné.

Réfléchis à une réponse calme et digne pour chaque situation.

► Exercice 2 : Témoignage personnel

Raconte une fois où tu as su te contrôler.

Et une autre où tu n'as pas réussi.

Qu'est-ce qui a fait la différence ? Qu'as-tu appris ?

Petites phrases à retenir

« Le judo développe le corps, l'esprit et le cœur. » Jigoro Kano

« La meilleure revanche, c'est de ne pas devenir pareil à son offenseur. » Marc Aurèle



Un peu de lecture pour approfondir

1- « **Gaspard dans l'espace : une mission pour apprendre à gérer sa colère** » de Cécile Alix et Églantine Ceulemans

Une aventure illustrée où le héros doit apprendre à maîtriser ses émotions pour accomplir sa mission. Un récit initiatique pour montrer que le contrôle de soi est une force.

2- « **Apprendre à se maîtriser pour les ados** » de Paul Hauck

Petit manuel de psychologie cognitive adapté aux adolescents.

Outils concrets et progressifs pour développer la maîtrise de soi dans les interactions sociales, les conflits, le stress.



Question finale pour réfléchir profondément

Que serait le monde si chacun savait se maîtriser avant de parler ou d'agir ? Et comment peux-tu y contribuer dès aujourd'hui ?