

LA SINCÉRITÉ

PARLER SANS DEGUISER SA PENSEE

Être sincère, c'est ne pas déguiser ce que l'on pense, ce que l'on ressent, ni ce que l'on est vraiment. C'est une manière d'être vrai, avec soi-même comme avec les autres. La sincérité n'est pas la brutalité. C'est le respect de la vérité — dite avec justesse et courage.

Les mots de la sincérité

Mot	Ce qu'il implique
Respect	Etre sincère, c'est traiter l'autre avec dignité, sans manipulation
Courage	Dire ce que l'on pense vraiment demande de la force intérieure.
Liberté	Etre sincère, c'est vivre sans se cacher, sans peur.
Droiture	C'est suivre une ligne juste, même quand elle est exigeante.

Aimer la vérité

La sincérité commence par une question essentielle :

Est-ce que je suis capable d'entendre la vérité sur moi-même ?

Beaucoup de gens mentent — parfois sans s'en rendre compte — pour :

- **Se protéger** de la honte ou de l'échec.
- **Impressionner** les autres.
- **Éviter une punition** ou une critique.
- **Se raconter une histoire** plus confortable.

Mais ces petits mensonges deviennent vite des **habitudes**. Et plus on vieillit, plus ces habitudes **faussent notre relation au réel**, nous éloignent de ce que nous pourrions devenir. Aimer la vérité, c'est **accepter de la chercher**, même si elle dérange.



☞ Exemple : Un élève qui dit « Je n'ai pas réussi ce passage parce que l'autre était trop fort » au lieu de dire : « Je n'ai pas bien travaillé cette technique ». Le premier masque sa difficulté, le second progresse.



Question pour réfléchir

Est-ce que tu préfères entendre une vérité difficile ou un mensonge rassurant ? Pourquoi ?

Vivre franchement, libre et droit

Être sincère, c'est **être franc**, comme une main tendue. On n'avance pas masqué, on n'essaie pas de manipuler.

La sincérité donne **une grande liberté morale**. Elle permet de :

Se sentir à l'aise dans ses choix et ses paroles.

Être cohérent entre ce que l'on pense, ce que l'on dit, et ce que l'on fait.

Créer des relations de confiance, solides, durables.

Vivre sans avoir peur d'être « découvert ».

☞ Exemple : Un judoka sincère dit à son partenaire :
« Je ne suis pas encore à l'aise en ne-waza, tu peux m'aider ? »



Question pour le débat

Peut-on être sincère sans blesser ? Comment dire la vérité avec délicatesse ?

Le judo : une école de sincérité

Le judo est un lieu **d'épreuves vraies**, où il est difficile de tricher.

- Quand on tombe, on ne peut pas dire que ce n'est pas arrivé.
- Quand on refuse le combat sous prétexte de « ne pas aimer la compétition », est-ce vraiment sincère ?
- Quand on masque ses émotions, on se coupe d'une part de sa pratique.

Être sincère en judo, c'est **reconnaître sa fatigue, assumer ses erreurs, oser tenter une technique même imparfaite**. C'est ne pas cacher son engagement derrière des excuses.

☞ Exemple : Un(e) élève dit à son professeur : « Je n'ai pas révisé le kata comme j'aurais dû, je vais le retravailler. » Cette honnêteté montre qu'il/elle est déjà en chemin vers la progression.



Question pour la discussion

Est-ce que le dojo t'aide à être plus sincère dans ta vie en dehors du judo ? Pourquoi ?

Être sincère au dojo, concrètement

Situation	Attitude courageuse
Tu fais randori	Tu t'engages sans faire semblant, même si tu es fatigué(e)
Tu n'as pas compris un mouvement	Tu le dis sans honte et tu demandes de l'aide
Tu as peur ou tu es en colère	Tu le reconnais sans t'énerver, sans mentir.
Tu as mal réagi à une consigne	Tu t'excuses sincèrement et tu expliques calmement
Tu fais une technique	Tu la fais franchement, sans calcul, même si tu rates.

« Engage-toi sincèrement ! »

Cette phrase est centrale au judo. Elle veut dire :

- **Agis avec ton cœur.**
- **Donne tout ce que tu as**, même si ce n'est pas parfait.
- **N'aie pas peur d'être jugé(e)**, fais-le pour progresser, pas pour briller.

La sincérité, ce n'est pas toujours être sûr de soi, **c'est être vrai dans l'effort, honnête dans l'intention.**



Activités pédagogiques

► Exercice 1 : Sincère ou pas ?

Lis les situations suivantes. Dis si elles montrent de la sincérité ou non. Pourquoi ?

1. « Je n'ai pas fait mon travail parce que j'ai oublié. » (alors qu'on a préféré jouer)
2. « Je ne veux pas faire l'exercice, j'ai peur de mal faire. »
3. « Je suis blessé(e) » (alors qu'on veut éviter un combat difficile).
4. « J'ai essayé cette technique, mais je n'ai pas bien compris. »

► Exercice 2 : Témoignage personnel

Raconte une situation où tu n'as pas été sincère. Qu'as-tu ressenti ensuite ?

Ou bien une situation où tu as été sincère, même si c'était difficile.

Quelle a été la réaction des autres ? Qu'as-tu appris ?

Petites phrases à retenir

« Le judo est une voie où l'on apprend à se connaître soi-même et à se corriger. » Jigoro Kano

« C'est la sincérité qui rend tous nos actes beaux et honorables. » Khalil Gibran



Un peu de lecture pour approfondir

1- **Le petit livre des grands pourquoi – La sincérité** - Brigitte Labbé, Michel Puech

Éditeur : Milan (Coll. Les Goûters Philo)

Résumé : Un texte clair, illustré, avec des exemples concrets du quotidien (mentir à ses parents, faire semblant d'aimer un cadeau...), pour aider les enfants à penser la différence entre sincérité, vérité et franchise.

2- **La sincérité** (dans la collection PhiloZenfants) - Charles Pépin

Éditeur : Gallimard Jeunesse – Giboulées

Résumé : Aborde la sincérité à travers la vie quotidienne d'un jeune adolescent : ses relations, ses secrets, ses contradictions.

3- **La pédagogie du judo** - Maurice Obadia

Éditeur : Chiron

Résumé : Un classique qui ne traite pas exclusivement de la sincérité mais évoque la formation morale du judoka, où la sincérité est essentielle (rapport à soi, à l'autre, à l'effort).



Question finale pour réflexion personnelle

Est-ce que dire la vérité est toujours la meilleure chose à faire ? Y a-t-il des cas où la sincérité doit être accompagnée d'écoute et de retenue ?