

LA MODESTIE

C'EST DE PARLER DE SOI-MÊME SANS ORGUEIL

La **modestie**, ce n'est pas se rabaisser, c'est se voir tel que l'on est, avec **ses forces et ses limites**. C'est **parler de soi avec sincérité, sans se vanter ni se cacher**. C'est avoir le courage d'accepter qu'on peut encore progresser.

Mots-clés de la modestie

Mot	Ce qu'il signifie ici
Simplicité	Je ne cherche pas à paraître plus que je suis.
Sincérité	Je dis ce que je ressens vraiment, sans exagérer.
Vérité	Je reconnais ce que je fais bien...et ce que je fais moins bien.
Réalité	J'accepte la réalité de mon niveau sans honte ni orgueil.
Courage	Je travaille mes défauts sans me décourager

Se voir comme on est

Attention ! La modestie, ce n'est pas de se voir plus « nul » que l'on est (ce qui est un gros défaut), c'est d'essayer de se voir comme on est vraiment, **avec lucidité, honnêteté et équilibre**. Cela demande de ne pas se mentir à soi-même, ni d'en faire trop pour essayer d'épater les autres.

Quand on est modeste, on n'a pas peur de reconnaître ses défauts, **sans honte**, et ses qualités, **sans arrogance**. On peut accepter les reproches **sans se mettre en colère** ni se défendre avec mauvaise foi. On peut aussi parler de ce que l'on ne sait pas faire **avec confiance**, et de ce que l'on fait bien **sans se vanter**, parce que l'on cherche avant tout à **progresser**, pas à impressionner.

👉 Exemple : Un judoka modeste peut dire : « Je suis encore trop lent sur mes déplacements. Est-ce que tu peux m'aider à corriger mes appuis ? »



Question pour la discussion

Est-ce que se voir « comme on est vraiment » est quelque chose de facile ? Pourquoi avons-nous parfois du mal à être lucides sur nous-mêmes ?

Être fier mais pas orgueilleux

La modestie n'est pas le contraire de la fierté – qui consiste à avoir le sens de sa dignité – mais celui de l'orgueil – qui est la surestimation de sa propre valeur.

La fierté vient d'un effort accompli, d'un engagement juste, d'un travail fait avec rigueur et courage. Elle est **saine** lorsqu'elle nous pousse à continuer, à nous dépasser, et à montrer l'exemple. En revanche, **l'orgueil** déforme notre regard sur nous-mêmes : il nous pousse à croire que nous valons plus que les autres, à refuser l'erreur, à mépriser les conseils ou à refuser d'écouter.

☞ **Exemple : être fier de sa ceinture noire, c'est naturel.**

Penser que les ceintures inférieures n'ont rien à t'apprendre, c'est de l'orgueil.



Question pour la discussion

Comment peut-on distinguer une fierté juste d'un comportement orgueilleux ? Où est la limite ?

La modestie nous rend plus fort

Le contraire de la modestie, c'est la **vanité**. Et la vanité entraîne souvent le **mensonge**, la **lâcheté**, la **méchanceté**.

Quand on ne veut pas montrer qui l'on est vraiment, on construit une image de soi artificielle : **on ment** pour paraître meilleur, **on évite** les situations qui pourraient révéler nos lacunes, **on attaque** les autres pour détourner l'attention de nos propres faiblesses. On devient alors prisonnier de notre orgueil.

La modestie, elle, libère. Elle nous donne la **force d'oser**, de dire ce qu'on ne sait pas faire, de se corriger, de **demandeur de l'aide**. Elle rend la relation aux autres plus saine, plus fluide, et nous rend plus **agréables à côtoyer**. Elle permet un **climat de confiance**, fondé sur l'authenticité.

☞ **Exemple : En judo, un enfant modeste n'a pas peur de participer à une démonstration même s'il n'est pas parfait, parce qu'il sait qu'il est là pour apprendre.**



Question pour la discussion

Pourquoi dit-on que « la modestie est la condition de la progression » ? As-tu déjà vu quelqu'un freiner ses progrès à cause de son orgueil ?

Ne pas confondre : modestie et manque de confiance en soi

Le manque de confiance en soi **paralyse**, empêche d'agir, bloque l'initiative et rend malheureux.

La modestie, elle, **libère**, parce qu'elle accepte le fait que l'on ne sache pas tout... mais qu'on peut apprendre.

Il faut du **courage** pour être modeste. Il faut de l'**audace** pour se lancer même quand on n'est pas encore au point.

La modestie ne dit pas : « Je ne suis pas capable. » Elle dit : « **Je ne suis pas encore capable, mais j'y travaille.** »

C'est une attitude mentale positive, active, tournée vers la progression. D'ailleurs, pour retrouver confiance en soi, le plus sûr chemin est souvent de faire les choses sans pression de performance immédiate, avec modestie, petit à petit, étape par étape.

👉 **Exemple : un judoka qui a peur de mal faire évite les randoris. Mais s'il /elle ose essayer en se disant : « Je vais apprendre en tombant », il/elle va progresser, et regagner confiance.**

Exemples concrets dans la pratique du judo

Comportement	Avec modestie	Sans modestie (vanité ou orgueil)
Tu as gagné un combat	Tu dis : "j'ai bien combattu, mais j'ai encore à progresser."	Tu dis : "il était nul, je l'ai explosé."
Tu n'as pas réussi une technique	Tu demandes : "Peux-tu me montrer ce que je n'ai pas compris?"	Tu dis : "ça ne marche pas ce truc!"
Un partenaire te fait une remarque	Tu écoutes et tu réfléchis.	Tu t'énerves ou tu te moques.
On te demande d'aider un plus jeune.	Tu acceptes avec calme.	Tu dis : "Moi? j'ai autre chose à faire!"



Pistes de réflexion et de discussion

♦ 1. Quelle est la différence entre modestie et fausse modestie ?

Quand quelqu'un dit : « Oh je suis nul(le)... » alors qu'il/elle est très fort(e), est-ce sincère ? À quoi cela peut-il servir ? Est-ce vraiment de la modestie ?

♦ 2. Pourquoi est-ce parfois difficile d'être modeste ?

Est-ce que l'on a peur d'être moins respecté(e) ? Est-ce que l'on a besoin de reconnaissance ?

♦ 3. Comment la modestie aide-t-elle à progresser ?

Peut-on apprendre quelque chose si on pense déjà tout savoir ? Est-ce que reconnaître ses erreurs, c'est une faiblesse ou une force ?

♦ 4. Peut-on être fier de soi et modeste en même temps ?

Quelle est la différence entre dire « Je suis fier(e) de ce que j'ai fait » et « Je suis le/la meilleur(e) » ?

Activités pédagogiques

Objectif : Distinguer modestie, orgueil et fausse modestie.

► Exercice 1 : Lecture de situations

Lis les phrases suivantes. Dis si elles montrent de la modestie, de l'orgueil, ou de la fausse modestie.

Puis explique pourquoi.

1. « J'ai beaucoup travaillé ce kata, je suis content(e) du résultat. »
2. « C'était facile, j'ai gagné sans forcer. »
3. « Je suis nul(le) en ne-waza, je ne ferai jamais mieux. »
4. « Je ne suis pas très bon(ne) là-dessus, mais je vais m'entraîner. »

► Exercice 2 : Témoignage personnel

Raconte un moment où tu as été modeste. Ou bien où tu aurais dû l'être. Comment as-tu réagi ? Qu'aurais-tu pu faire autrement ? Qu'est-ce que cela t'a appris sur toi-même ?

