

LA PROACTIVITÉ

PRENDRE L'INITIATIVE POUR AVANCER

La **proactivité**, c'est la capacité à **agir de soi-même**, sans attendre qu'on nous le demande. C'est **prendre les devants**, proposer, chercher, anticiper, s'engager. C'est une forme de **responsabilité active**, d'**autonomie courageuse**.

Un(e) judoka proactif(ve) ne se contente pas d'exécuter. Il/elle **s'implique, s'engage, prend l'initiative d'apprendre, de corriger, d'aider, de progresser**.

Les mots de la proactivité

Mot	Ce que cela veut dire pour toi
Initiative	Je commence quelque chose sans y être obligé(e).
Autonomie	Je sais avancer sans être constamment guidé(e)
Responsabilité	J'assume mes choix, mes efforts, mes erreurs.
Engagement	Je vais jusqu'au bout de ce que je commence.
Anticipation	Je réfléchis à l'avance, je ne subis pas.

La proactivité, c'est...

Être proactif(ve), c'est ne pas attendre que les autres fassent à ta place ce que tu peux commencer toi-même.

Exemples de comportements proactifs :

- Tu arrives en avance et tu t'échauffes seul(e) avant que le cours commence.
- Tu remarques qu'un(e) partenaire a besoin d'aide et tu vas vers lui/elle.
- Tu demandes des explications supplémentaires quand tu n'as pas compris.
- Tu t'inscris à un stage pour progresser sans qu'on te le propose.
- Tu ramasses un papier au sol, sans qu'on te le demande, même si ce n'est pas le tien.

Être proactif, c'est **décider de devenir acteur de ta progression, pas simple spectateur.**



Pourquoi c'est une qualité essentielle ?

- Parce que cela te rend **plus fort(e), plus libre, plus digne de confiance**.
- Parce que cela te fait **avancer plus vite et plus loin**.
- Parce que les professeur(e)s **aident davantage** ceux qui montrent de la volonté.

☛ **Exemple : Tu ne réussis pas à faire un mouvement. Tu peux attendre que quelqu'un te corrige. Ou bien tu peux t'interroger, essayer à nouveau, demander un conseil. L'attitude proactive accélère l'apprentissage.**

Réagir ou agir ?

Un(e) judoka **réactif(ve)** agit **après** que quelque chose se soit produit.

Un(e) judoka **proactif(ve)** agit **avant**, en fonction de ce qu'il/elle prévoit, devine, prépare.

La réactivité subit, la proactivité anticipe.

☛ **Exemple : Tu arrives à une compétition sans préparation mentale ni plan. Tu attends de voir comment ça se passe. Tu es dans une logique réactive.**

Mais si tu as préparé ton mental, ton alimentation, ton échauffement, et que tu viens avec un objectif clair, tu es dans la proactivité.



? Question de réflexion

Qu'est-ce qui nous empêche parfois d'être proactif(ve) ? Le doute ? La peur ? La paresse ?

La proactivité au dojo, c'est...

Situation	Ce que cela veut dire pour toi
Je m'échauffe	Je commence sans attendre l'ordre
Je n'ai pas réussi un exercice	Je demande à refaire, je cherche l'erreur
Un(e) partenaire est en difficulté	Je l'aide, je propose un soutien sans qu'il/elle le demande
L'entraîneur(e) est absent(e)	Je m'organise pour m'entraîner quand même
J'ai un objectif	Je construis un plan d'action pour l'atteindre

Activités pédagogiques

► Exercice 1 : Les deux chemins

Présente deux attitudes pour une même situation. L'une proactive, l'autre réactive.

Exemple :

Situation : j'ai raté mon passage de grade.

- Attitude 1 : « C'est injuste, je laisse tomber. »
- Attitude 2 : « Je vais revoir les techniques, demander de l'aide et me représenter. »

Quel comportement te semble plus juste ? Pourquoi ?

► Exercice 2 : Le défi des 3 initiatives

Chaque judoka choisit 3 actions proactives à mener cette semaine (ex : arriver 10 min plus tôt, aider un partenaire, revoir un kata à la maison).

À la fin de la semaine, on fait le point : qu'est-ce que j'ai appris sur moi ?

Petites phrases à retenir

« Être proactif, c'est plus qu'agir : c'est être responsable de sa propre vie. » Stephen Covey

« Il ne suffit pas de suivre l'enseignement, il faut vouloir le dépasser. » Jigoro Kano



Un peu de lecture pour approfondir

1- "Les 7 habitudes des ados très efficaces" – Sean Covey

Thème : Adaptation jeunesse du best-seller de son père, Stephen Covey.

Présente la proactivité comme la première habitude fondamentale. Style clair, humoristique, illustré de situations concrètes. Encourage les jeunes à prendre leur vie en main, à ne pas blâmer les autres ou le système.

Public : Idéal pour collégiens, lycéens, ateliers éducatifs.

2- "Découvre le héros qui est en toi" – Philip Zimbardo et Nikita Coulombe

Thème : Basé sur la psychologie du héros du quotidien. Apprentissage du courage moral et de l'initiative éthique. Propose des récits et défis pour passer à l'action.

Parfait pour travailler la proactivité dans des contextes sociaux ou de justice.

Public : Dès 13 ans, avec accompagnement pédagogique.



Question finale pour réfléchir profondément

Comment pouvons-nous cultiver la proactivité dans un monde où tout est prévu, cadré, imposé ?