

LA RÉALISATION DE SOI

DEVENIR QUI L'ON PEUT ÊTRE

La réalisation de soi, c'est le chemin personnel que chacun parcourt pour devenir pleinement **lui-même**, en développant ses capacités, ses qualités, son caractère, **en lien avec les autres** et dans **le respect de ses valeurs**.

C'est **un but éducatif majeur du judo** : non pas être meilleur que les autres, mais **se rapprocher de la meilleure version de soi-même**.

Les mots-clés de la réalisation de soi

Mot	Ce que cela veut dire pour toi
Engagement	Je m'investis dans ce que je fais.
Progrès	J'avance, même lentement, mais toujours.
Sens	Je donne une direction à mes efforts.
Epanouissement	Je me sens aligné(e) avec moi-même.
Contribution	Je me réalise aussi à travers les autres.

Ce n'est pas être parfait. C'est devenir vrai.

Se réaliser, ce n'est **pas atteindre un idéal inaccessible**.

C'est **construire activement** ce que l'on est capable de devenir, avec ses forces, ses limites, ses rêves, ses efforts.

C'est **un processus** : il ne s'agit pas d'atteindre un jour "le sommet", mais de **marcher avec constance**, de se poser des questions comme :

- Qu'est-ce qui me fait vibrer ?
- Qu'est-ce que j'ai envie de développer chez moi ?
- Qu'est-ce que je veux transmettre ?



👉 Exemple : Un(e) jeune judoka timide découvre, en enseignant à un plus petit, qu'il/elle aime transmettre. Il/elle commence à se réaliser à travers cette fonction d'accompagnement.

Connaissance de soi et lucidité

La réalisation de soi commence par une **connaissance sincère** de ses points forts et de ses fragilités.

Elle exige de la **lucidité, de la patience, et du courage** pour affronter ses zones d'inconfort.

Ce n'est pas facile d'identifier ce qui compte vraiment pour soi. Ce travail demande du temps, de l'expérience, et le contact avec **des personnes qui nous inspirent**.



Question de réflexion

Comment distinguer ce que je veux vraiment de ce que les autres attendent de moi ?

La réalisation de soi par le judo

Le judo offre un cadre unique pour se réaliser :

- Il valorise le progrès personnel, pas seulement la victoire.
- Il développe à la fois le corps, l'esprit, et la relation à l'autre.
- Il enseigne la maîtrise de soi, la persévérance, la discipline.
- Il offre des rôles variés : élève, uke, tori, partenaire, enseignant, juge...



👉 **Exemple : Un(e) judoka peut se réaliser en devenant champion(ne), mais aussi en devenant professeur(e), en créant un club, en formant les jeunes, en participant à des projets sociaux.**

Réalisation de soi = alignement entre ce que je suis, ce que je fais et ce que je veux devenir

Quand je me réalise :

- Je fais des choses cohérentes avec mes valeurs.
- Je ressens une énergie durable (pas juste un plaisir passager).
- Je construis quelque chose qui a du sens pour moi et pour les autres.

Mais attention : on ne se réalise pas seul. On a besoin :

- De modèles (maîtres, figures inspirantes),
- De partenaires (pour s'exercer, apprendre, se confronter),
- De reconnaissance (être vu(e), encouragé(e), écouté(e)).



Activités pédagogiques

Exercice 1 : Ma ligne de progression

Trace une ligne chronologique de ton parcours en judo :

- Qu'ai-je appris de marquant ?
- Quelles difficultés ai-je traversées ?
- Qu'est-ce que cela a changé en moi ?

Puis discute en groupe : Est-ce que je me sens plus moi-même grâce à cette pratique ? Pourquoi ?

► Exercice 2 : Ce que j'aimerais devenir

Écris une phrase commençant par :

"J'aimerais devenir un(e) judoka qui..."

Puis complète : Pourquoi ? Qu'est-ce que cela signifie pour toi ?

Que faut-il mettre en place ?



Obstacles à la réalisation de soi

Obstacle	Ce que cela veut dire pour toi
Vouloir aller trop vite	Patience, persévérance.
Peur de l'échec	Acceptation, résilience.
Manque de soutien	Dialogue, recherche d'alliés.
Perte de sens	Retour à ses motivations profondes



Question de réflexion

Est-ce qu'on peut vraiment se réaliser si on agit seulement pour plaire aux autres ?

Petites phrases à retenir

« *Le but ultime du judo n'est pas la victoire, mais le perfectionnement de soi et la contribution à la société.* » Jigoro Kano

« *Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut être. Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement.* » Martin Luther King



Un peu de lecture pour approfondir

1- "Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une" –

Raphaëlle Giordano (version jeunesse)

Roman initiatique adapté aux ados, qui aborde la confiance en soi, les choix de vie, la motivation. Ton léger, concret, adapté aux collégiens à partir de 13 ans.

2- "Le livre des vrais sur moi" – Guillemette Faure (Bayard Jeunesse)

Outil d'introspection guidée à compléter soi-même. Amène à réfléchir sur ses goûts, émotions, peurs, rêves. Excellent support pour parler de soi, sans jugement.

3- "Les quatre accords toltèques pour les ados" – Don Miguel Ruiz Jr.

Version adaptée du célèbre livre de développement personnel. Simplicité des messages : « Que ta parole soit impeccable », « N'en fais pas une affaire personnelle », etc.

Une belle base pour la confiance et la clarté intérieure.

4- "Mon cahier de développement personnel" – Nathan

Ouvrage d'activités ludiques pour se découvrir, apprendre à se fixer des objectifs, à mieux vivre ses émotions. Très accessible et bien structuré pour les 11-15 ans.



? Question finale pour nourrir l'échange

Comment construire une vie dans laquelle on se réalise pleinement, sans renoncer à ses valeurs, sans copier les autres, et sans se perdre dans les exigences extérieures ?

