

## LE CONTRÔLE DE SOI ... C'EST SAVOIR SE TAIRE LORSQUE MONTE LA COLÈRE

Les mots du contrôle de soi :

- calme,
- dignité,
- sobriété,
- conscience des autres.

Le contrôle de soi c'est ...

- Maîtriser ses réactions.
- Suivre sa volonté, malgré les émotions.
- Parler des choses qui ne vont pas avec calme.
- Écouter les autres.
- Montrer la même attitude dans la victoire ou la défaite.
- Rester en toutes circonstances agréable et juste avec les autres.

Attendre avant de parler ou d'agir

Manifester spontanément ces émotions dans la vie est une chose importante, essentielle quand ces émotions ont une dimension positive. Sinon, elles nous font parfois dire ou faire des choses que nous pourrions regretter. Nous vivons ensemble et nous devons tenir compte des autres, les respecter. Un vieux dicton dit : « Tourne sept fois ta langue dans ta bouche avant de parler ». Pourquoi faire ? Parce que le temps de tourner, tu t'es calmé, tu as eu le temps de réfléchir à ce que tu allais dire et à la façon de le faire ! L'idée n'est pas de ne plus avoir d'émotions (c'est impossible et ce serait triste !), mais que ce qu'on dit ou fait soit maîtrisé. On ne parle pas sans réfléchir, on n'agit pas sans contrôle. Car, comme le dit un autre dicton : « La colère est mauvaise conseillère ».

Avoir conscience qu'il faut se contrôler

Savoir se contrôler paraît facile quand on est calme... c'est beaucoup plus difficile quand on est en colère, qu'on est triste, que l'on a envie de rien, ou que l'on a peur ! Or c'est à ce moment-là, bien sûr, quand l'émotion du moment occupe notre esprit, qu'il faut que l'esprit soit fort : être capable de reconnaître qu'on est sous l'influence d'une émotion, comprendre qu'il faut la maîtriser pour montrer une attitude digne, pour faire bonne figure aux autres. C'est important parce que, quand on est sous le coup d'une émotion forte, on ne pense pas en général à la façon dont les autres nous voient et ressentent nos réactions... et on risque d'autant plus facilement de mal se comporter.

## Une attitude de combattant

Le contrôle de soi est une habitude à prendre. Le judo peut nous y aider parce que c'est une discipline de combat et que dans un combat, il faut contrôler ses déplacements et tout son corps, mais aussi ses émotions pour faire face à la situation. Le combattant maîtrise sa peur ou sa colère pour être efficace. Il reste calme dans la victoire comme dans la défaite, par respect pour les autres et parce qu'il sait qu'il y aura d'autres combats, d'autres victoires et d'autres défaites. Être un combattant c'est avoir une attitude dans la vie. À la base de cette attitude, il y a le contrôle de soi.

## Le contrôle de soi en compétition

La colère monte vite en compétition et il est très important de savoir la maîtriser : un judoka en colère, c'est choquant pour les autres, dévalorisant pour lui. Le moment de la défaite est difficile : les gestes ou les paroles de dépit, de frustration, montrent l'absence de contrôle de soi. Si des grands champions qui viennent de tout perdre en un instant peuvent le faire, tu peux le faire aussi : relève-toi, retourne à ta place, rhabille-toi sans manifester d'humeurs, salue simplement et sincèrement ton vainqueur et serre la main qu'il te tend. Si c'est toi le vainqueur, ta sobriété et ton calme seront remarqués et appréciés. Les joies trop fortes font sourire...