

## **LA MODESTIE ... C'EST DE PARLER DE SOI-MÊME SANS ORGUEIL**

### Les mots de la modestie :

- simplicité,
- sincérité,
- vérité,
- réalité,
- courage.

### La modestie c'est ...

- Ne pas se glorifier chaque fois que l'on fait tomber quelqu'un en judo !
- Ne pas se vanter sans arrêt.
- Savoir reconnaître et accepter qu'il y a des choses que l'on ne sait pas bien faire.
- Accepter de travailler nos points faibles, de les montrer aux autres.
- Accepter les reproches justifiés et en tenir compte.
- Ne pas se cacher derrière des mensonges, des histoires.
- Ce n'est pas le sentiment d'être nul en tout !

### 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, sans se mentir à soi-même, ni d'en faire trop pour essayer d'épater les autres. Ainsi on peut accepter des reproches sans se mettre en colère ou répondre avec mauvaise foi, on peut aussi parler de ce que l'on n'arrive pas à faire, mais aussi de ce que l'on fait bien, sans tricher, parce que l'on ne cherche pas à se vanter.

### 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. On a le droit d'être fier, parce que la fierté, c'est aussi l'envie de faire courageusement des choses justes, d'avoir une bonne réputation. On doit éviter l'orgueil, qui nous fait mépriser les autres, qui nous incite à nous prendre pour ce que l'on n'est pas.

### La modestie nous rend plus fort

Le contraire de la modestie c'est la vanité. Et la vanité entraîne le mensonge, la lâcheté, la méchanceté. Car quand on cherche à cacher qui on est vraiment, on ment facilement, on est souvent agressif, on évite les situations difficiles où notre vraie nature pourrait se révéler. En revanche, avec un peu de modestie, la vie devient plus simple, plus claire. On devient plus efficace dans notre travail et plus agréable pour les autres et on peut progresser sans problème sur ce que l'on fait moins bien, parce que l'on n'a pas peur. Par exemple : celui qui est orgueilleux ne jouera pas au foot s'il ne se sent pas assez fort, tandis que celui qui a de la modestie accepte de montrer son niveau réel et joue. Et quand on joue ... on progresse !

### Ne pas confondre...

La modestie et le manque de confiance en soi. Le manque de confiance en soi paralyse et rend malheureux, la modestie non, au contraire ! Il faut avoir de l'audace et du courage pour avancer dans la vie, même si – modestement – on sait qu'on a beaucoup à apprendre. D'ailleurs, pour lutter contre le manque de confiance en soi, la meilleure façon est de prendre les choses avec modestie, sans chercher à faire très bien tout de suite. On part tout doucement et on reprend confiance progressivement.