

5 FAIBLESSES DE CARACTÈRE QUI NOUS ENTRAVENT

Le formidable miroir de la pratique du judo nous aide à identifier et à lutter contre certaines tendances de caractère qui minent nos vies et nous entravent au quotidien. Judo Magazine vous en dévoile cinq, cinq faiblesses dont il faut triompher pour gagner! ➔ E. Charlot

1 LE MANQUE DE CONFIANCE

Le manque de confiance en soi est un conditionnement ancien de la personnalité dont il est difficile de se débarrasser. À qui possède la confiance, rien ne paraît impossible. C'est exactement l'inverse à qui en manque. Au delà même, il devient difficile de se sentir concerné par la réussite. Le judo est un moyen d'approcher le sentiment de confiance, la pratique interdisant l'esquive, si utilisée par ceux qui manquent de confiance: Il faut se battre! Bien entouré, on peut comprendre qu'il n'y a rien de définitif dans sa posture mentale. Faire l'exercice avec application, ne pas refuser les épreuves, comme celle de la compétition, permet de progresser et l'évidence de cette progression peut casser la mécanique du manque de confiance.

2 ÊTRE VELLÉITAIRE

Être velléitaire, c'est décider de faire et « oublier » le lendemain ce que l'on a décidé! C'est l'intermittence de la volonté, qui freine les bonnes résolutions: « À partir de maintenant, je vais faire un peu d'anglais tous les jours » ou « je vais faire du renforcement musculaire deux fois par semaine ». La semaine suivante, la résolution

est oubliée. Le judo est l'école de la régularité et de la constance. Le fait même d'être judoka est déjà un choix, maintenu sur le long terme. La discipline tolère mal l'irrésolution et tout progrès ne s'appuie que sur un travail soutenu, décidé. L'irrégularité des entraînements est insidieux: On peut se croire pratiquant en ne venant qu'une fois par mois... soit dix entraînements par an.

3 L'AMBIVALENCE

L'ambivalence se caractérise par le combat. Un combat que la conscience perçoit mal et ne parvient donc pas à résoudre, sauf à faire une véritable introspection (qui est la capacité à regarder à l'intérieur de soi-même). L'ambivalent est partagé par deux désirs qui se combattent. L'ambivalence rend les choses douloureuses, puisque conflictuelles. C'est la clarté du choix qui permet de lutter efficacement contre elle. Quand on sait ce que l'on choisit et pourquoi on le choisit, la volonté peut s'affirmer. S'exprimer à soi-même ce que l'on a décidé, pourquoi on l'a décidé, et le faire. Là encore, la régularité est un enjeu essentiel. Quand la question du choix ne se pose plus, l'ambivalence est vaincue.

4 L'INDOLENCE

L'indolence, c'est la disposition à agir en se donnant le moins de mal possible, avec mollesse et sans passion. L'indolence est confortable: On fait les choses sans s'interroger sur elles, dans les limites étroites qui sont celles de l'habitude ou du plaisir immédiat. Faire des activités avec indolence, c'est les faire sans vision, sans exigence.

Ce n'est pas grave, mais notre pratique, même relativement

régulière ne sera, au mieux, qu'un loisir sans profondeur. Pour devenir bon judoka comme pour tout autre type d'activité, il faut d'abord une prise de conscience: Les progrès, qui réclament travail et investissement personnel, sont nécessaires et possibles. C'est aussi l'un des sens symboliques de l'examen des grades: ils indiquent l'effort fourni sur l'échelle de la progression. La règle est générale: on ne s'enrichit d'une pratique (foot, maths, dessin, jeux vidéos, langues étrangères ou judo...) qu'en fonction de ce que l'on y met (vision à long terme, exigence personnelle, travail régulier...) et cela, quels que soient les atouts que l'on a au départ. Comme dit le poète: « sans travail, le talent n'est rien qu'une sale manie. »

5 LA DOMINATION DE L'APPARENCE

On se trompe souvent dans nos hiérarchies intérieures et certaines de ces erreurs sont fréquentes. Ainsi, celle d'accorder plus d'importance à ce à quoi on « ressemble », plutôt qu'à ce que l'on « est ». Pourquoi? Parce que le regard des autres, ou l'idée que l'on s'en fait, prend toute la place. On se sent alors rassuré par une apparence de brio sans chercher le véritable enjeu qui consisterait à se mettre en danger, à vouloir plus... au risque d'être bousculé et décoiffé et – croit-on – dévalorisé. Qui est dominé par le sentiment de son apparence est plus paralysé par la peur du ridicule que frustré de ne pas être à la hauteur. Refusant de se mettre en danger, pour ne pas « perdre la face » il trouvera des excuses qui le convaincront à demi lui-même. Le cortège des épreuves qui sont soulignées par le judo (examens de grade, combats déséquilibrés, compétitions...) sont les plus sûrs moyens de remettre les choses dans le bon ordre. La responsabilité du judoka est de ne jamais chercher à s'y soustraire. ■

