

# O

## ptimisme.

*“Nous allons ouvrir le livre. Ses pages sont vides. Nous allons y mettre des mots sur nous-mêmes. Le livre est appelé « Opportunités » et son premier chapitre est « Jour de l’an.”* (Edith Lovejoy Pierce)

Le compte à rebours de 2016 vient de se terminer, et la nouvelle année vient de débuter.

Les post-it des bonnes résolutions sont prêts, bientôt ils commenceront à se désolidariser du miroir de la salle de bain, et il va falloir s’y tenir. Et cette fois, si possible au-delà du 18 janvier. Car le 18 janvier est bien la date statistique moyenne d’abandon des bonnes résolutions : personne ne doit se sentir trop seul(e) à l’heure où la motivation fléchit et la fermeté mollit.

Comment donc vaincre le 18 janvier ? Et si, plutôt que de s’assigner à des to-do (démotivants...) très précis, il était plus pertinent de s’orienter vers un résultat global, lui, très motivant ? Ce qui permettrait, entre autres choses plaisantes et efficaces, une certaine flexibilité dans l’atteinte du résultat, une certaine mansuétude face à ses failles, et peut-être, enfin, un résultat ? En d’autres termes : si l’avenir de la résolution, c’était de se faire du bien, globalement, lentement et en prenant le chemin du plaisir, plutôt que celui du devoir ? Et si il s’agissait, au fond, de commencer par le début : le mental ?

### Un esprit sain...

L’année précédente a été rythmée par des journées stressantes : le mental a été malmené, chahuté, perturbé par l’excès d’informations, de demandes, d’injonctions contradictoires et de tentations. Et le corps a suivi, ou plutôt il a subi (maux de tête, fatigue...). L’influence de l’esprit sur le corps est un phénomène avéré, mis en évidence par de multiples recherches médicales et neurobiologiques (cf. l’excellent ouvrage de Lisa Rankin, *Mind over medicine*, REFS). C’est pour cela que de nombreuses pratiques permettent de s’évader et repartir sur de bonnes bases. Pourquoi ne pas les tester ? Pourquoi ne pas remplacer “j’arrête (encore) de fumer” par “je me donne de nouveaux outils pour devenir qui je rêve d’être” ? En d’autres termes, pourquoi ne pas utiliser la neuroscience pour se faire du bien ?

La sophrologie, par exemple, est un bon outil à découvrir : pourtant peu connue, elle est l’un des nombreux “couteaux suisse” du bien être. Parfois perçue, à tort, comme une discipline peu rigoureuse, elle est en fait de plus en plus utilisée là où la performance est une dimension qui ne peut pas s’arrêter au 18 janvier. Par exemple dans les hôpitaux, dans les équipes qui encadrent les athlètes de haut niveau, tout comme par les chefs d’entreprise.

Qu'est ce que la sophrologie ? Sos signifie tranquille, serein. Phren signifie cerveau, conscience. Logos signifie étude, science - le tout est donc une pratique usant de techniques permettant d'obtenir la sérénité de l'esprit. Cette forme de pratique tend à se démocratiser et sa force est qu'elle permet, au fur et à mesure des séances, une réelle autonomie de la part du sujet. Qu'il ait d'ailleurs envie de courir son premier marathon, de perdre 8 ou 20 kilogrammes, ou encore de mieux dormir, de gérer son stress, ou de se préparer à un évènement particulier (naissance, examen,...)

Mais dans une volonté d'être complet, que serait un esprit sain sans un corps sain ?

...dans un corps sain

Après s'être occupé de l'esprit, c'est tout naturellement qu'il faut se tourner vers le corps. Corps qui au-delà de vouloir le sculpter selon des envies nécessite un entretien quotidien et durable. Difficile de tenir la bonne résolution sans coup de main. L'accompagnement par un artisan du bien-être peut devenir la solution.

Dans une société où le temps est une denrée rare, le professionnel vient au domicile (ou bureau) du client afin de l'aider à atteindre son objectif. Après les fêtes, l'envie de perdre du poids se fait sentir, une petite remise en forme avant l'été ou encore la reprise d'une activité sportive pour évacuer les stress de sa journée de travail fortement chargée... Un large choix est disponible. L'objectif étant de s'offrir un moment à soi le temps d'une séance. Excellent échappatoire, la pratique régulière d'une activité sportive permet de lâcher prise, de vider son esprit et les mauvaises ondes de la semaine.

Le pilate, par exemple, représente une alliance entre le yoga, la danse et la gymnastique. Il se pratique au sol, sur un tapis avec quelques accessoires (ballons, élastiques). Il permet de renforcer, allonger les muscles et d'améliorer l'alignement corporel tout en douceur. C'est ainsi que s'écrivent les premières pages d'une longue série de chapitres dans la lignée des bonnes résolutions. Les objectifs maintenant fixés il ne reste donc plus qu'à les réaliser en prenant conscience que corps et esprit sont bien liés.