

Parcours 40

Un parcours de transformation à destination de tous

Numéro 32
07 Avril 2022

Cher lecteur,

Nous voulons demeurer éveillés et productifs autant que nous sommes sollicités. C'est une volonté noble à laquelle on devrait consacrer beaucoup d'intérêts. L'instrument qui peut nous permettre d'y arriver est sans doute notre corps. Préoccupés à avancer jour après jour, heure après heure dans un monde à forte concurrence, nous ne prenons pas le temps d'écouter notre corps qui très souvent nous lance des avertissements et fini par nous lâcher considérablement. Ce 7 avril 2022 est la journée mondiale de la santé. Nous avons décidé de vous parler de **sport**.

Tout le monde sait que le sport est bon. En effet, l'inactivité est source de maladies. Nous sommes faits pour bouger, pas pour rester sédentaires.

Le sport permet d'augmenter le **taux de dopamine** qui est le neurotransmetteur, responsable de la confiance en soi. Il contribue aussi à un bon contrôle de la **Sérotonine**, qui aide à nous donner notre humeur en éloignant de nous la colère. Ce n'est pas tout ! Notre capacité d'attention, de rétention et de concentration et notre faculté d'apprentissage sont stimulées par le sport. Il aère l'esprit et nous permet de vivre nos journées pas de les subir. En fait, le sport est important pour l'équilibre de l'être humain.

Le problème avec le sport, c'est l'abandon. Beaucoup s'y engagent, mais peu le pratiquent de manière soutenable. La raison tient au caractère intrinsèque ou extrinsèque de notre motivation. Lorsque le besoin de faire du sport tient à une motivation extrinsèque, elle ne vient pas de nous : l'on veut pratiquer le sport par besoin de perdre du poids ou pour perdre du ventre, pour paraître beau ou belle. Même si cela est efficace, l'on ne tient pas dans le temps, parce que les facteurs qui nous poussent à l'action ne dépendent pas de nous. En revanche, lorsqu'elle est intrinsèque, la motivation de bouger, courir pour pratiquer telle discipline vient du dedans de nous. Une telle motivation est plus fiable ; elle dure dans le temps.

Ce qu'il faut faire, c'est de **transformer le choix de faire le sport en habitude**. Comment ? Il faut créer un signal (apprêter sa tenue la veille, tenir les chaussures prêts du lit...), une routine

(courir près de chez soi, avec tel ami...) et une récompense (le plaisir d'avoir couru, le verre de jus que l'on s'offre après le sport...). Aussi, il faut aller progressivement. Ne dit-on pas qu'un voyage de mille pas commence par le premier pas ? Il en va ainsi surtout avec le sport. Il est parfaitement ok d'être fatigué après 15 minutes d'efforts ! Demain l'on rajoutera 5 minutes de plus et ainsi de suite jusqu'à atteindre son optimum. Faire du sport en passant, c'est comme si l'on se nourrissait en passant, de temps en temps. Il est mieux de répartir sa nourriture sur la semaine que de la manger en une fois et observer le reste de la semaine sans manger.

Le sport crée un bon moment de convivialité lorsqu'il est pratiqué avec un partenaire ou collectivement. L'ambiance au bureau ou à la maison est la principale source de bien-être pour un salarié. Utilisé comme un instrument de management (ou de cohésion), le sport en entreprise améliore la convivialité au travail. Il permet de souder les équipes en se fixant des objectifs communs et en se motivant mutuellement. Les échanges au sein des équipes permettent d'augmenter les liens et la solidarité du groupe.

Il faut considérer le sport comme une activité ludique, une occasion de divertissement. C'est ainsi que vous ferez de cette activité une routine, un tremplin agréable. Il faut tout de même choisir un sport que l'on aime et s'assurer que les objectifs que l'on définit sont SMART.

A demain,

Désiré et Raymond

Micro-action du jour :

Définir un objectif de sport. Assure-toi de le rendre SMART

Mon objectif :				

Spécifique	Mesurable	Atteignable	Réaliste	Défini dans le Temps