

Préparer son corps à agir

1. Tonus musculaire et tonus mental

Le mot TONUS a pénétré le langage courant dans un sens large : avoir du tonus, c'est être en forme.

L'origine du mot : le tonus musculaire est sous-jacent, il apparaît lorsque pour montrer notre tonus nous gonflons le biceps !

Il remplace bien souvent maintenant le mot « santé ». Nous prenons ou donnons des nouvelles de notre

forme et non plus de notre santé, « tant qu'on a la santé » a disparu du vocabulaire courant, remplacé par « alors, en forme ? ». La santé, considérée comme acquise, doit servir de tremplin. Ainsi le mot santé, difficile à définir, statique (elle s'entretient, se maintient, se conserve...), a-t-il disparu au profit de son cousin tonus, plus dynamique (il se développe, se gagne, se perd, s'optimise...).

Nous trouvons là non seulement les conséquences des progrès de la médecine mais aussi le goût du mesurable spécifique de notre époque.

Le tonus musculaire se voit, s'affiche, se mesure en performances. Il se repère aussi chez l'autre. Il est évidemment plus difficile d'apprécier la qualité de nos os, la finesse de nos sécrétions hormonales, les bonnes capacités de stockage de notre rate en globules !... ou celles de l'autre.

À tout prendre, notre propre action sur notre corps est limitée au pool musculaire.

Notre rein, notre thyroïde ou notre foie se moquent de nos injonctions, je ne peux décider du dosage de mon cholestérol sur l'instant. En revanche, mes muscles m'obéissent, tout au moins les rouges. La relaxation qui propose, comme d'autres approches corporelles, une action sur nous-mêmes passe, pour l'essentiel, par le contrôle musculaire.

Préparer son corps à agir

Aussi notre époque qui valide le « faire », le dépassement de soi et le culte de l'image se retrouve-t-elle dans la notion de tonus et de forme.

Cette fascination pour ces valeurs nécessite à coup sûr davantage de références, de connaissances. Les liens entre tonus et santé, les conditions de la performance, le rapport à la durée, etc. en seront éclaircis.

Les propositions d'action seront alors fondées sur une compréhension des mécanismes.

Nous vous proposons ici une physiologie simple qui n'est pas détachée du quotidien, mais au contraire qui l'explique et le fonde.

La sensation tonique

La définition même du tonus est la légère tension qui affecte les muscles au repos.

Cette tension est entretenue en permanence par le système nerveux. Dans le muscle, la plaque motrice est le lieu de rencontre entre le muscle et le nerf.

Cette plaque a une double fonction : sensitive et motrice.

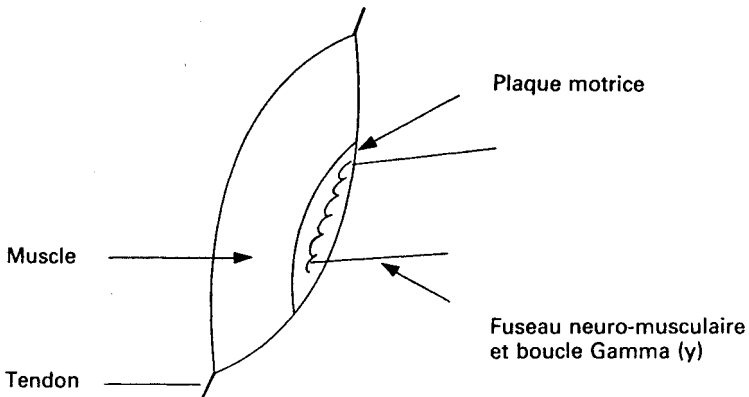
- **Motrice**, elle est le lieu d'où part l'influx nerveux qui va déclencher la contraction musculaire.
- **Sensitive**, il s'agit d'un organe sensoriel, d'un capteur.

Bien dans son corps au quotidien

Elle mesure, grâce au fuseau neuromusculaire – sorte de petit ressort – le degré de contraction du muscle, son état tonique.

Le muscle n'est donc pas seulement un serviteur commandé par un arc réflexe (souvenir de nos cuisses de grenouille à l'école !) ou obéissant aux ordres du cerveau, il est aussi source d'informations.

Une sensation, c'est en tout premier lieu une information. Les sensations qui viennent des muscles s'appellent les sensations proprioceptives.



Elles nous sont utiles à différents niveaux.

- Elles nous informent de la position de notre corps dans l'espace. Ainsi nous pouvons, de façon quasiment automatique, lutter contre la pesanteur (maintenir le tonus postural), accomplir des actes courants.

Préparer son corps à agir

- Plus localisées, elles vont permettre la finesse d'un geste, nous le verrons plus loin.
- Elles nous informent de notre état tonique, lien avec la vigilance, l'environnement.
- Elles participent à cette sensation d'être en vie, liée particulièrement au mouvement.
- Elles interviennent dans les processus du maintien de la vigilance.

Ces sensations arrivent au cerveau par deux circuits. L'un, dit lemniscal, classique, les achemine directement. L'autre, comme en dérivation, les fait passer par la substance réticulaire, avant d'y parvenir. Or cette substance joue un rôle fondamental dans les mécanismes de la vigilance.

L'élaboration et l'exécution du geste

Faire un geste : tourner la tête, prendre une tasse et la porter à ses lèvres, courir, etc., nécessite tout un travail d'élaboration et d'exécution.

Avant que le geste ne s'effectue, une image le précède. Tout geste est précédé d'une image.

Cette image, sorte d'épure, de plan mental, dessine le geste et en explore la possibilité.

À cet instant sont sollicités les territoires qui lui correspondent... En même temps, par la boucle gamma

(cf. p. 18), un tonus de préparation à l'action est mis en place.

Le coureur au départ du 100 mètres n'est pas parti que tous les muscles nécessaires à son jaillissement hors des starting-blocks sont activés.

À la mise en action, passage à l'acte, l'onde alpha prend le relais et déclenche la contraction musculaire.

Le skieur qui visualise sa descente la sent dans son corps, répète « pour de vrai ». Lors de ce travail de préparation nous avons chronométré des temps en image ne différant pas de plus de quelques dixièmes de secondes de la course réelle.

Mon geste atteindra d'autant plus la perfection qu'auparavant mon cerveau aura reçu suffisamment d'informations des territoires qui lui correspondent, et que mes capacités de représentation auront été riches.

L'entraînement qui ne serait que répétition renforce certes les circuits et leur rapidité d'action mais ne peut prétendre à elle seule faire atteindre des sommets. Il faut lui ajouter un travail sur la perception sensorielle musculaire (autres gestes, autres sports, travail en relaxation) et sur l'image (travail en imagerie mentale, utilisation de vidéo, observation de partenaires, etc.).

Les informations sur les territoires de l'action ont alors considérablement enrichi la perception des sensations, un peu comme lorsque vous lisez divers journaux ou livres sur un sujet pour vous en imprégner.

Préparer son corps à agir

Karl Schrantz, champion autrichien de slalom, a amélioré ses capacités en descente en faisant du canoë. Il enrichissait ainsi les sensations des fesses et des cuisses, nécessaires en ski. Hidalgo a été l'un des premiers à faire pratiquer d'autres sports à nos footballeurs ; la variété du travail musculaire était certes l'une des raisons, mais son but était de relancer l'univers sensoriel global des joueurs.

Agonistes, antagonistes

La finesse du mouvement dépend aussi d'un autre processus. Les muscles fonctionnent par paires, ils sont agonistes et antagonistes.

Sur le plan physiologique, un système de couplage entre ces muscles complémentaires s'établit par la **boucle gamma**. Elle mesure la tension de chaque muscle et peut ainsi coupler tension de l'un et relâchement de l'autre.

Mon biceps ne se contracte que parallèlement au relâchement du triceps. Si mon doigt se fléchit, c'est par l'action des fléchisseurs parallèlement au relâchement des extenseurs du doigt.

Ce système permet la souplesse des mouvements.

Il fonctionne comme un démarrage de voiture en côte, vous relâchez le débrayage en accélérant ; de l'équilibre de ces deux mouvements dépendent la progressi-

Bien dans son corps au quotidien

tivité et l'absence d'à-coups. Le débutant cale dans cette manœuvre ou s'arrache brutalement.

Le bébé nous montre que cet apprentissage est difficile, ses gestes sont saccadés, ce pouce arrive à la bouche après des zigzags !

Les sportives et sportifs qui me lisent comprennent mieux ce qu'elles ou ils ressentent et qui se traduit par l'expression étonnante de perspicacité physiologique : « Je n'ai pu lâcher mes coups vrais ». Le stress est un élément de cette tension de base qui ne freine pas la force en soi mais empêche le mouvement d'aller au bout de sa course parce que le muscle antagoniste ne se relâche pas suffisamment.

Ainsi, si je veux aller à fond dans une tension, je dois aller à fond dans une détente.

Le golf a permis à certains de comprendre le rôle de la détente, mais le transfert au quotidien n'a pas toujours suivi. Si le golfeur portait autant de soin à ses gestes quotidiens – souplesse et performance –, le monde de l'entreprise deviendrait très gracieux !

Deux expériences étonnantes

- 1– Prenons un sujet allongé. Plaçons des électrodes dans les masses musculaires des membres. Recueillons les potentiels électriques pour chaque membre sur un potentiomètre.

Préparer son corps à agir

Demandons maintenant au sujet d'imaginer qu'il bouge un membre. Nous voyons aussitôt l'aiguille bouger sur un des potentiomètres. Nous pouvons dire au sujet le nom du membre auquel il a pensé.

2- Une personne ayant une fracture sous plâtre voit les muscles immobilisés fondre. Un quadriceps (muscle de la cuisse), par exemple, peut perdre 50 % de sa masse musculaire. Si cette personne pense (imagine) qu'elle lève la jambe cinq minutes toutes les heures par exemple, elle ne perdra que 25 ou 30 % de sa masse musculaire au lieu des 50 % habituels.

Dans les deux cas, l'image a recruté les territoires et maintenu, sans mouvement, un certain tonus de base activant les muscles.

Toute image crée un territoire, toute image est corporelle.

*Et un exercice**



Détendez-vous en fermant les yeux. Respirez tranquillement, en vous relâchant, en soufflant.

Sentez bien votre position assise :

contact des pieds, fesses, dos ;

angles du corps ;

espace environnant.

Maintenant sentez-vous vous lever pour vous mettre debout, puis sentez-vous sur vos deux pieds en équilibre.

Faites-le ensuite « pour de vrai ».

* Tous les exercices se font les yeux fermés. Vous pouvez les lire avant et vous en souvenir, vous les faire lire (laisser environ dix secondes après chaque nom de territoire sauf indication de temps) ou bien les enregistrer.

Bien dans son corps au quotidien

Quelques instants, profitez de cette position debout, détendu. Étirez-vous, remuez mains, mâchoires, tête, respirez, ouvrez les yeux.

Cet exercice vous permet de sentir ce travail de l'image dans le corps.

Les composantes du tonus

Ces éléments qui interviennent pour réguler notre tonus, par secteur et dans son ensemble, sont essentiels à connaître pour qui veut agir sur lui.

Quatre facteurs interviennent :

– **Notre position dans l'espace, nos mouvements.**

L'ensemble des muscles s'adapte aux contraintes de la pesanteur et de notre motricité (position, gestes). Si je suis debout, mes quadriceps travailleront plus qu'allongé, leur tonus sera plus grand.

– **Notre vigilance.**

Nos rythmes veille-sommeil sont en interaction permanente avec notre tonus musculaire. Nous savons que nous nous endormons au relâchement musculaire de notre tête, de nos bras, de nos paupières, etc.

– **Notre environnement sensoriel.**

Bruits, lumière, tactilité, etc. interviennent directement ou indirectement sur mon tonus. Cette porte qui claque me fait sursauter, cette lumière trop vive gêne ma sieste, ce goût acide me fait grimacer...

Préparer son corps à agir

– Notre « univers intérieur ».

Comme on l'a vu, projets, pensées, réflexions, par leurs images associées, conscientes ou non, éveillent les territoires concernés.

Précisons ce dernier point.

Si le projet d'un geste crée en nous un territoire tonique, une carte, tout notre univers mental colore en permanence notre tonus musculaire.

Illustrons notre propos.

À l'école, quelques minutes avant la récréation, l'enfant se dresse sur son siège, se lève à moitié, il est déjà en train de partir. À son insu, son projet l'a fait se lever.

La secrétaire qui ne se plaît pas à son travail arrive déjà toute tendue « rien que d'y penser ». Les images d'une tension ressentie en temps réel la recréent, alors que la situation est absente.

Alexander Lowen, le fondateur de la Bio-Énergie, faisait un diagnostic psychologique à la simple palpation des muscles du dos d'un individu. L'histoire de notre vie s'écrit dans notre corps et peut s'y lire.



En résumé

Ainsi sont repérées les quatre voies d'intervention sur notre tonus musculaire, base et manifestation de notre tonus physique et mental.

Être en forme, c'est être adapté dans son corps à la réalité de l'instant et au projet qui l'anime.

Optimiser sa forme, c'est enrichir chacune des quatre composantes et utiliser leur complémentarité.

2. *Économiser et réguler l'énergie*

Ce chapitre nécessite au préalable de pratiquer le petit exercice ci-dessous.

Lisez le texte, puis fermez les yeux pour faire l'exercice sans changer de position.



- Repérez votre position pendant trente secondes environ : les points d'appui (pieds, bras, fesses, dos), la position du dos, son axe, celle de la nuque, de la tête, les muscles tendus et détendus, l'aisance de la respiration ou sa gêne, etc. ;
- puis essayez de relâcher les zones tendues ou inconfortables en ne bougeant qu'elles (par exemple, décroisez les jambes, posez autrement les mains), bougez seulement ces zones pour les amener à une meilleure place ;
- restez trente secondes à ressentir à nouveau votre corps puis bougez à nouveau ce qui le demande et restez quelque temps dans le plaisir de l'instant.

À éviter : la recherche de la « bonne position », sans tenir compte des sensations de l'instant, position souvent stéréotypée et peu utilisable dans la vie quotidienne.

Être attentif à sa position de travail

Cette position assise qui vous est habituelle, du bureau à la voiture, en passant par l'avion ou le train, neces-

Préparer son corps à agir

site qu'on s'y arrête. Nul ne peut être bien assis, malgré l'effort de nos amis ergonomes. Dans le corps, rien n'est « étudié pour », comme disait Fernand Raynaud. Notre système ostéo-articulaire n'a pas été prévu pour cette position, d'ailleurs toute sociale.

L'enfant, par ses mouvements continuels sur sa chaise, nous agace, il nous montre cette inadaptation. À dire vrai, c'est lui qui a raison. Certes, lors de ces réunions dont nos entreprises sont friandes, vous ne pouvez gigoter sans cesse sur votre chaise sous peine d'inquiéter votre entourage qui vous jugera bizarre ou peu intéressé.

D'où l'importance, dès que vous vous asseyez, de prendre une bonne position, de bien vous poser : pieds au sol de préférence, bras et avant-bras relâchés, mains souples tout est relâché sauf les paupières ! Malgré tout, quelque temps après, le besoin de bouger se fera sentir ; essayez de le percevoir à temps et bougez alors les zones qui le réclament.

La règle est de chercher la position la plus confortable et la plus économique, musculairement, dans le contexte.

Déjouer la fatigue

Lors d'un séminaire destiné à des contrôleurs de gestion au CESA sur le thème du stress, je proposai à mon arrivée cet exercice. Il était 18 heures et j'interven-

Bien dans son corps au quotidien

nais après une journée déjà pleine d'enseignements en matières plus classiques.

Le temps de parole en fin d'exercice apporta une série de plaintes : « Nous étions bien et maintenant nous avons mal partout ! »

Je pus faire remarquer que l'exercice n'avait fait que rendre apparentes des tensions qui s'étaient installées au cours de la journée.

Ce sont ces tensions qui nous « tombent dessus » quand nous rentrons chez nous par exemple et que tout à coup la lassitude se fait sentir. Est-ce le meilleur moment pour qu'elles se manifestent ? Que de retours gâchés par ce quart d'heure de fatigue ou d'énerve-ment !

Le système nerveux est fait de telle façon qu'il nous aide à atteindre nos buts en inhibant ce qui nous en distrairait ou les générerait. Il supprime de notre conscient toutes sortes de sensations (vêtements, bruits, odeurs, etc.) qui nous arrivent en permanence par nos capteurs sensoriels.

Sentir sans cesse toutes nos sensations internes, musculaires et externes rendrait toute vie organisée et mentale impossible.

C'est un des rôles de la **substance réticulaire** que d'inhiber ces sensations.

L'exercice avait révélé un état de tension bien compréhensible après une journée de stage intensif. Mais sa

Préparer son corps à agir

perception n'a pu venir qu'ensuite, quand elle en a eu la place en quelque sorte ! D'où cette tendance que nous avons de ne pas nous relâcher, sachant qu'alors nous sentirions la fatigue.

Le marcheur qui nous dit : « Je ne m'arrête pas, si je m'assois je ne repartirai pas » le symbolise bien.

Je leur rapportai alors ces conversations que j'avais eues, à mon cabinet médical :

- « Comment se fait-il, Docteur, que mon mari qui est très apprécié à son travail, plein d'énergie, sorte de félin dans la jungle des affaires, se transforme, dès le seuil de la maison passé, en veau, en poularde de Bresse ou tout autre animal de basse-cour... ?
- C'est le plaisir du retour qui le détend brusquement, Madame, et lui fait sentir sa fatigue. »

Tout médecin se doit à la paix des ménages !

Aussi est-il utile d'éviter d'accumuler les tensions musculaires ou tout au moins d'essayer de les réguler. Notons que la fatigue peut aussi créer la nervosité et ce n'est plus d'une poularde dont il s'agit alors, mais d'un coq vindicatif.

Adapter la position aux besoins de la pensée

Enfin le choix de la position influe sur le fonctionnement mental. Bernard Pivot en donnait une bonne illustration à la 500^e de l'émission « Apostrophe ». Il conseillait pour chaque type de lecture une position

Bien dans son corps au quotidien

adaptée, souvent prise spontanément : pour Proust le dos bien calé, penché en avant pour les *Trois Mousquetaires*, variée, allongée pour une B.D.

Plus simplement certaines personnes ne pensent clairement que debout, certains romanciers dictent ainsi leurs romans. Il faut savoir varier sa position en raison de l'objectif.



Faire « cocotte minute » : relâchez la pression avant qu'elle ne monte. Détendez systématiquement mâchoires, épaules, nuque, dos, chaque fois que vous y pensez.

Dans chaque position se mettre dans le meilleur rapport musculaire, dès le départ rechercher la meilleure position possible.

Débanaliser le quotidien, choisir ses positions en fonction de la tâche et du projet.

Pour le retour à la maison, voir plus loin « changements de rythme ».

Être attentif à ses gestes

Notre corps est geste dans l'espace.

La posture, que nous venons de voir, est un geste ; le danseur travaille autant son immobilité que son mouvement.

Chez lui la finesse du couplage agoniste-antagoniste donne la grâce du mouvement, le plus difficile paraissant s'accomplir sans effort.

Préparer son corps à agir

Plus encore, son geste est « pur », il ne s'accompagne pas de mouvements accessoires inutiles, souvent parasites du mouvement de base.

Ces gestes parasites s'appellent des syncinésies.

Les syncinésies

Ce mot compliqué et joli évoque donc les contractions qui accompagnent certains de nos gestes sans y concourir. Par exemple, quand vous fronchez votre front et serrez les dents en écrivant. Ces contractions musculaires ne sont pas actives directement dans le mouvement produit.

Un autre exemple : vous sciez du bois et remarquez tout à coup que vous ne respirez plus, que votre visage est contracté, que vos épaules sont levées, vos fesses serrées, etc., tout cela n'augmentant guère le rendement quand ce n'est pas le contraire.

En ce moment, ne tenez-vous pas le livre trop serré, votre front n'est-il pas froncé, vos épaules plus levées que nécessaire, votre mâchoire inférieure sans raison contre la supérieure ? Vous pouvez déguster le texte sans le mordre !

En voiture, que de tensions inutiles à la conduite ! Il n'est que de regarder les autres conducteurs pour s'en rendre compte ou plus finement de le percevoir sur soi.

Bien dans son corps au quotidien

Un des bénéfices les plus rapides et immédiats de nos séminaires Tonus que nous rapportent leurs participants est le changement dans la conduite. Souvent, redécouvrant alors le siège réglable resté tel, ils étudient mieux leur position et évitent de serrer avec le volant les mâchoires, de lever les épaules inutilement, etc. Ils nous rapportent un bénéfice antifatigue très net et souvent une sorte de nouveau plaisir à conduire.

Cette économie d'énergie est bénéfique. Pourquoi consommer de l'oxygène à des contractions improductives ?

Beaucoup d'entre vous se servent d'un ordinateur.

Mettez-le à la bonne hauteur : souvent trop haut, il impose de lever les épaules, ce qui crée des tensions dans la nuque, le haut du dos, bloque la respiration, apportant fatigue et perte de créativité.

Sur un geste



Assis confortablement, dos appuyé, pieds bien à plat, tête droite :

- vous vous relâchez,
- détente du front, des yeux, des mâchoires,
- vous laissez bien tomber les épaules, les bras sont souples, les poignets au creux des cuisses,
- vous détendez vos doigts,
- la respiration est tranquille et calme,
- vous gardez le dos droit mais en dépensant le minimum d'énergie, détente des muscles inter-vertébraux,
- le ventre se relâche,
- les hanches aussi,

Préparer son corps à agir

- et vous détendez les jambes, cuisses, mollets, chevilles et les pieds jusqu'au bout des doigts de pied.

Pendant quelques instants, vous vous laissez aller aux sensations qui viennent puis, doucement, faites l'exercice : vous levez le bras droit à l'horizontale en inspirant, vous bloquez la respiration cinq secondes en serrant le poing et vous soufflez en gardant le bras tendu. Sentez alors ce qui est tendu dans le bras et ce qui s'est tendu ailleurs sans raison.

Puis descendez doucement (trente secondes environ) vers votre genou en intégrant toutes les sensations :

- travail des muscles, syncinésies, petits à-coups ;
- chaleur, pesanteur, distance, trajectoire. Faites l'exercice trois fois bras droit, puis trois fois bras gauche. Entre les deux séries, sentez sur la cuisse la différence de contact du poignet, du bras qui a bougé. Vous pouvez aussi arrêter une fois de chaque côté votre main quand vous la croirez à un centimètre au-dessus du genou et la laisser tomber d'un coup. En fin d'exercice, une minute simple de récupération, de respiration. Avant d'ouvrir les yeux, bougez tous les muscles, notamment les mâchoires, les mains, étirez-vous et respirez fortement (au moins pendant trente secondes).

Bien se positionner, descendre les épaules, garder le poignet souple permettront un travail plus long avec moins de fatigue. Il est dommage que les ergonomes associés à la conception des ordinateurs ne pensent pas à la pédagogie du geste. Pour ma part, j'ai assuré des formations courtes (une journée) de différentes catégories de personnes travaillant sur clavier et écran. Le feed-back a toujours été très positif.

Bien dans son corps au quotidien

Tout geste répétitif demande de l'attention, on connaît la crampe de l'écrivain, du musicien,... Mais tout geste, lorsqu'il se déploie dans sa richesse et sa nécessité, procure un plaisir physique, source de tonus.

Propositions d'action



Choisissez un geste par jour et essayez d'en sentir toutes les composantes, rendez-le plus efficace et gracieux.

En voiture, ne démarrez qu'après quelques secondes, prenez une bonne position, sentez les gestes de la conduite et harmonisez-les.

À la pause ou lors de petits déplacements, sentez-vous marcher, bouger, relâchez les épaules et mettez-vous dans votre corps.

Au bureau, intéressez-vous à votre façon d'écrire ou de taper, libérez vos articulations.

Comme Umberto Eco, utilisez le temps d'impression de votre imprimante pour vous étirer soigneusement et respirer.

3. Le charisme

C'est un mot mystérieux.

À l'origine don de Dieu, grâce, on lui reconnaît toujours son caractère inné, même si maintenant certains séminaires ont le charisme pour thème. Mon ami Hugues Liese intervient auprès de dirigeants pour les aider, non pas tant à en acquérir qu'à laisser s'exprimer leurs qualités naturelles bridées par leurs propres censures.

Tout charisme est corporel : mystérieux à la Malraux laissant venir une voix incantatoire aux mots chargés de sens dans un corps tourmenté ; grammatical à la de Gaulle lâchant, du haut de ses deux mètres, des phrases taillées au couteau ; symbolique et sexualisé pour les artistes, provocateur chez Gainsbourg, humaniste chez Mère Thérèse, l'abbé Pierre... mettant un corps au service d'un discours ou l'inverse ?

Le charisme est une alchimie de la présence.

Cette adéquation entre soi et soi, si je puis dire (son soi en général et son soi « corporéisé » dans l'espace-temps) est un don qui se travaille : Delon à l'Actor's Studio, de Gaulle avec un sociétaire de la Comédie Française, Malraux dans une expérience rare de la vie, et le côtoiement des êtres et du beau.

Les spécialistes des médias sont en général de mauvais éveilleurs du charisme qui ne peut être créé pour une image, mais qui est irruption, verticalité de structures

existantes. Il s'agit, sinon, d'un placage brillant comme du ripolin mais artificiel et fondant à la chaleur des tensions ou des projecteurs.

Développer son charisme, c'est donc être dans ses gestes, dans son souffle, dans son corps, présent aux choses, aux êtres, au moment.

Tout cet ouvrage, si vous le lisez comme un dialogue, sans attente crispée, devrait développer encore un peu plus votre « indéniable charisme ».

Bibliographie



A. VERTADIER, *Votre tonus professionnel*, Les Éditions d'Organisation (pratique, plein d'idées, maniable).

J.-Cl. COSTE, *La psychomotricité, Que sais-je ?*, PUF, Paris (passionnant pour un communicant ou un sportif).

4. Psychologie et rôles de la respiration

On commence sa vie par une inspiration et on la termine en expirant. C'est dire comme cette fonction est essentielle et symbolique.

Nombre d'expressions courantes la reprennent : « à bout de souffle », « couper le souffle », « respirer la

Préparer son corps à agir

santé », « prendre l'air », « être inspiré », « rendre son dernier souffle ».

Son rôle vital et son rôle d'échange apparaissent.

Ce rôle d'échange est à la fois biologique (air absorbé et rejeté) et relationnel. Notre respiration réagit aux modifications de l'environnement, son accélération est une des premières réactions au stress.

Physiologie

Les poumons ne sont pas, comme le cœur, doués d'un mouvement propre. Ils fonctionnent comme une éponge pressée qui se charge d'eau et la rejette quand on la serre.

Les muscles de la respiration sont :

- les scalènes, petits muscles en haut de votre thorax ;
- les intercostaux ;
- les abdominaux, utiles surtout pour souffler ;
- le diaphragme, qui assure l'essentiel du travail.

Le diaphragme est un muscle transversal qui traverse votre corps et sépare les poumons de l'abdomen.

Il est très puissant et fait de muscles rouges (volontaires) et blancs (involontaires). Ceci explique que votre respiration se fasse toute seule et que vous puissiez agir aussi sur elle.

On peut le comparer à un parapluie qui s'ouvre en s'abaissant et se referme en se levant.

Bien dans son corps au quotidien

Au milieu, bien sûr, il n'y a pas de manche mais un trou qui laisse passer l'œsophage et l'aorte principalement.

Que fait le diaphragme quand vous respirez ? Que sentez-vous par exemple quand vous inspirez ?

Essayez quelques grandes respirations.

Bien souvent, une certaine perplexité s'ensuit.

Nous respirons en gonflant les poumons et le thorax, d'où la sensation de l'ascension du diaphragme, mais, en même temps, nous nous doutons bien que si les poumons doivent s'emplir d'air, c'est en s'abaissant que le diaphragme leur donnera le plus de place.

C'est que nous avons l'habitude de respirer à l'envers, comme on nous l'a appris à l'école ou au sport.

Cette respiration haute, thoracique, n'est pas naturelle, physiologique, elle est essentiellement sociale.

Le petit enfant, et l'animal bien sûr, respirent par le ventre, ainsi que les joueuses de clarinette ou de tout autre instrument à vent et les cantatrices et chanteurs dont vous faites peut-être partie.

Si nous avons vraiment besoin d'air, nous allons le chercher en bas.

Le schéma montre pourquoi, alors, le ventre doit sortir.

Le contenu abdominal refoulé ne peut ni monter, puisqu'au contraire le diaphragme descend, ni aller en

Préparer son corps à agir

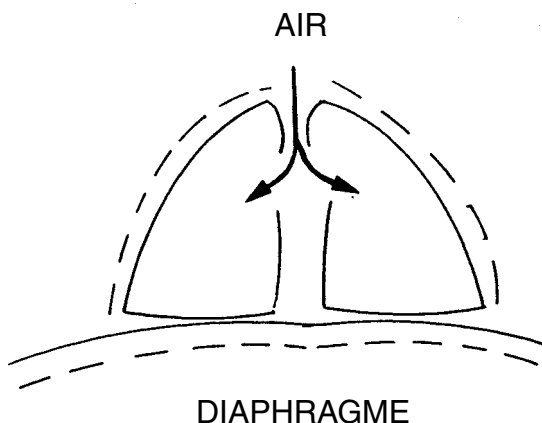
arrière, partie osseuse, ni en bas (le périnée heureusement tient son rôle), il ne reste de place qu'en avant.

La respiration dite abdominale n'est pas « bonne » parce que c'est celle du yoga ou des techniques de relaxation, mais parce qu'elle est physiologique.

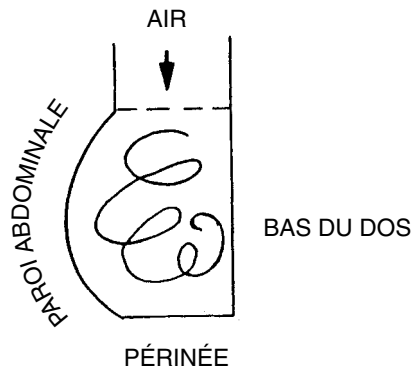
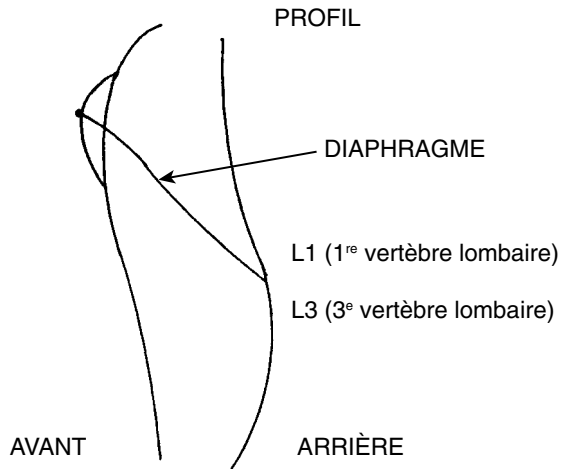
Rassurez-vous. Je ne vais pas vous convaincre ou vous apprendre à respirer par le ventre en continuité. Ce serait difficile d'ailleurs. Dès votre plus jeune âge, votre maman ne vous a-t-elle pas dit : « rentre ton ventre », et... pour les messieurs, une autre femme n'a-t-elle pas pris le relais, même de façon moins directe !

Il s'agit seulement ici d'éviter d'accentuer ce blocage en hauteur et de penser à l'occasion à respirer plus bas.

L'exercice ci-dessous devrait vous aider.



Bien dans son corps au quotidien



Préparer son corps à agir

Prise de conscience de la respiration abdominale



Debout
les yeux fermés
vous trouvez un bon écartement des pieds
vous laissez tomber les épaules
décontractez les poignets (faire les marionnettes)
relâchez la mâchoire
et, tout doucement, vous faites de petits balancements
d'avant en arrière
comme si vous massiez vos pieds avec le sol

puis, tout en gardant un léger mouvement,
vous essayez de percevoir votre respiration,
où elle se fait, ce qui modifie son rythme,

vous essayez alors de la descendre doucement
vous relâchez à nouveau les épaules et les bras,

vous essayez ensuite de respirer spontanément un peu
plus bas, en mettant vos mains sur les côtés au niveau du
bas des côtes, vous pouvez sentir les côtes s'ouvrir
puis en inspirant plus fort en deux ou trois fois,

vous sentez à un moment le besoin de prendre plus d'air et
le ventre qui vient en avant,
vous pouvez vous aider en mettant alors les mains sur le
ventre au niveau du nombril
et sentir le ventre qui vient gonfler dans vos mains,

une autre fois vous pourrez aussi descendre encore un
peu plus vos mains et les poser entre le pubis et le nombril,

Bien dans son corps au quotidien

vous laissez tomber les bras,
vous respirez tranquillement à votre façon,
vous profitez de la position debout

puis vous arrêtez l'exercice en contractant progressivement tout le corps, vous étirant, respirant « comme à la gym ! » et vous ouvrez les yeux.

Intérêt, utilisation, bénéfices

D'abord s'oxygéner.

Notre cerveau est un grand consommateur puisqu'il consomme 25 % de l'oxygène du corps (alors que son poids ne représente environ que 2 % du poids total du corps).

Il faut bien savoir que faire du jogging oxygène vos muscles mais pas particulièrement votre cerveau.

Pour le favoriser, il faut au contraire rester immobile et respirer profondément. Si vous le faites réellement, vous ressentez d'ailleurs un petit vertige, c'est l'ivresse oxygénée.

Bien sûr, l'activité physique n'est pas nuisible mais on voit ici l'intérêt, après une course, de se reposer et de respirer allongé et tranquille.

Du temps de nos grands-mères en corset, la respiration était bloquée en haut ; aussi les malaises, pertes de connaissance et pâmoisons heureuses et parfois stratégiques étaient nombreuses.

Préparer son corps à agir

On voit là la nécessité de cette respiration plus basse.

Le port de bretelles, à vrai dire, est favorable à une bonne respiration.

Respirer, c'est aussi investir son espace intérieur.

On en verra le bénéfice dans la conquête de l'espace environnant. Quatre étages du corps sont intéressés par la dynamique respiratoire :

- la tête, par le nez, la gorge ;
- le thorax, avec le mouvement même des poumons, la présence du cœur, le jeu des côtes ;
- l'abdomen ;
- le bassin, par le jeu de la poussée du diaphragme.

Cette présence de la respiration est unificatrice.

Symboliquement, elle réunit les sphères hautes, cette partie supérieure du corps, ce thorax où s'épinglent les diverses médailles du mérite social et qui se bombe pour être beau, et le bas du corps, siège des fonctions sexuelles, centre de gravité, du lien à la terre.

Ainsi la respiration relie en nous les sièges des passions, des émotions, des pulsions et des pensées, pour reprendre les mots des siècles passés.

Curieusement, ou plutôt naturellement, on observe deux types de chant dans notre culture : l'un, haut, chanté presque sur la pointe des pieds, élévation vers le Seigneur, au sein d'églises illuminées, et le Grégorien, bas, ventral pour des moines en monastère dans le calme et le retrait.

Bien dans son corps au quotidien

Il y aurait beaucoup à ajouter sur cette symbolique profonde de l'inspiration, de l'expiration et de la respiration.

Ici relevons simplement la notion d'équilibre, de recentrage, d'appropriation, bien utile dans un monde parfois dépossédant.

Enfin, respirer, c'est aussi respecter votre dos, et nous avons vu l'intérêt d'économiser son énergie dans les positions de la vie courante.

Lorsque l'on sait que 30 % des arrêts maladie chez les personnes jeunes sont dus au mal de dos, le bénéfice est personnel mais aussi social.

En cas de stress, la respiration se bloque en position haute et s'accélère en perdant de l'amplitude.

Le diaphragme est sollicité et sa course perd de son ampleur naturelle.

Ce muscle est transversal, mais plus haut en avant qu'en arrière.

Il va alors tirer sur ses insertions postérieures fixes, et ainsi le bas du dos a tendance à se creuser.

Comme nous sommes faits pour être à peu près droits, le dos va compenser et se courber. En effet, si nous ne rectifions pas alors la ligne du cou, nous ne verrions rien, aussi nous faut-il accentuer la courbure de la nuque.

Sont ainsi dégagées les trois zones douloureuses du dos, qui sont le lieu de nos tensions.

Préparer son corps à agir

« J'en ai plein le dos », « je l'ai sur le dos », « être éreinté », etc., nombre d'expressions populaires montrent la fatigue du dos, physique et mentale.

S'allonger et laisser en respirant le dos perdre cette cambrure de fatigue et de stress, sentir peu à peu son creux lombaire diminuer et enfin presque toute la colonne toucher le sol délassent formidablement.

Et bien sûr, **respirer est le mouvement naturel de détente spontanée** (respirer un coup, souffler, soupirer, etc.) et volontaire (j'ai respiré un grand coup, j'ai soufflé à fond, etc.).

Autant d'expressions pour répondre à d'autres : « pas le temps de respirer, de souffler, j'en suis resté sans souffle, sans voix », etc.

En somme, le stress au niveau respiratoire rend l'expiration déficitaire (on n'a pas pu souffler) et, croyant manquer d'air, on n'arrête pas d'inspirer, entraînant alors une sorte de suffocation par trop d'air ; la poitrine devient haute, pleine, paralysant le mouvement rythmique du bas du corps, le muscle diaphragme raccourcit sa course.

C'est là qu'il faudrait faire l'inverse, souffler, vider le plus possible, et c'est le rôle instinctif du soupir : remettre le diaphragme dans un « bon rythme ».

La plupart du temps, on ne s'accorde pas ce temps ; au contraire, on se fige dans cette attitude, les épaules hautes, et, comme on l'a vu plus haut, cela entraîne de

Bien dans son corps au quotidien

mauvaises positions, des segments environnants : cervical, dorsal, lombaire, placement de la tête.

Les muscles inspireurs, dont le diaphragme est le principal, beaucoup plus nombreux que les expirateurs, deviennent peu à peu très puissants et se maintiennent dans cette position inspiratoire, responsables à terme d'arthroses, de déficit d'amplitude, de mauvaise oxygénation.

Toutes ces choses sont peu favorables au plaisir et à la performance.

Si vous comprenez que bien souvent, par ailleurs, les conseils de vos entraîneurs sont assez loin de la physiologie de la respiration, il vous reste à bien suivre les quelques propositions de fin de chapitre !

La respiration libre est positive.

Plus encore, vous pouvez vous en servir pour monter votre tonus en respirant fortement plusieurs fois avec blocage en inspiration (sans excès).

Vous pouvez aussi dans l'exercice suivant inscrire un concept, un mot, un projet sur votre respiration et ainsi le percuter au sein même de vos cellules, technique très efficace.

Vous pouvez l'associer à un rythme de la nature, et l'image choisie définira la dominante détendante ou tonique de votre exercice.

Bien respirer, c'est bien communiquer

La respiration est bien sûr communication par nature, air échangé, transformé par l'haleine donnée et reçue. Elle s'entend, elle se voit, elle véhicule la voix (son, timbre, rythme, débit, etc.), elle est la première à manifester l'émotion, elle est « contagieuse », etc.

Votre respiration, son rythme, créent chez l'autre un effet : détente, équilibre, tension, désagrément ou agacement.

Tout le travail sur la communication est à base de respiration. Mais dans ce livre, davantage axé sur la physiologie de l'action, la dimension relationnelle à l'espace et au temps, nous n'aborderons pas cet aspect.

Respiration, dite synchronique



Allongez-vous, respirez à votre façon deux ou trois fois et fermez les yeux,
sentez les points d'appui, talons, mollets, cuisses, fesses, bras, dos, tête,
respirez un peu plus profondément et, en soufflant, appuyez-vous davantage sur ces points de contact, détendez votre visage (on peut le contracter et le relâcher), front, yeux, mâchoire,
relâchez les bras jusqu'au bout des doigts, le thorax,
la colonne vertébrale, en descendant doucement par la pensée le long des vertèbres,
la paroi abdominale,
les muscles du bassin,
les fesses,

Bien dans son corps au quotidien

les jambes, jusqu'au bout des pieds,
et maintenant, laissez tranquillement venir les sensations.
(ceci sert de base à tout exercice allongé)
Choisissez ensuite une phrase ou un mot qui corresponde
à une chose que vous souhaitez développer ou acquérir,
à l'inspiration, laissez venir ce mot, cette phrase,
bloquez quelques secondes la respiration et sentez-la,
visualisez-la, puis en soufflant doucement, laissez-la
comme imbiber votre corps, s'y déposer, y vivre.
Faites ainsi l'exercice trois fois,
puis revenez à vos sensations de l'instant,
et après une minute environ, faites votre reprise, contrac-
tez vos muscles des mains, des mâchoires, étirez-vous
comme après un sommeil et n'ouvrez vos yeux qu'à la fin.
Levez-vous doucement.

Au cours d'une discussion, essayez de laisser votre interlocuteur s'installer dans un rythme qui est le sien. Laissez-lui le rythme de ses phrases, aidez-le à s'installer, à prendre place, afin d'éviter ces essoufflements de début, source de perte de temps. Ne terminez pas avant lui ses phrases, laissez les silences utiles se produire, soyez sensible à cette information que sont les signes de stress qui passent par sa respiration.

En groupe, essayez de sentir la respiration du groupe, libre circulation des souffles, des gestes, des phrases.

Favorisez les temps debout permettant la descente de la respiration, et aussi la présence d'eau sur les tables, la déglutition permettant souvent de retrouver une meilleure respiration.

Préparer son corps à agir

Créez en somme les conditions d'une bonne respiration, gage d'efficacité et de communication.

En résumé



Le diaphragme est le muscle de la respiration.

Naturellement le diaphragme s'abaisse et le ventre gonfle à l'inspiration.

La respiration sert à :

- l'oxygénation, le cerveau étant un grand consommateur d'O₂ ;
- l'intégration de son espace propre, source d'équilibre ;
- le maintien d'une colonne vertébrale souple.

Ses modifications sont les premiers signes du stress. Elle favorise, à l'opposé, la gestion du stress. Elle constitue un des éléments essentiels de la communication. Elle est porteuse d'une grande richesse symbolique.

Propositions d'action



Plusieurs fois par jour*,

vérifiez que vous ne bloquez pas votre respiration, relancez une respiration plus ample, étirez-vous et soufflez.

En parlant, prenez le temps de respirer.

Harmonisez gestes et respiration.

Avant ou pendant un stress, essayez de descendre vos épaules et de respirer un peu plus bas.

Pratiquez les exercices intégrant un mot pour vous dynamiser ou vous détendre.

* attente, feux rouges, pauses, etc.

5. La diététique de l'action

Ce titre pour essayer de « coller » à la réalité quotidienne. On trouve une diététique de la santé, de chaque maladie bien sûr, de la forme et des formes, anti-stress, sportive, du sommeil, etc.

Essayons de nous situer dans un projet qui nous permettrait d'être actif physiquement et mentalement dans le cadre d'une vie personnelle et professionnelle.

Deux difficultés

La diététique est la moins avancée des sciences de la santé. La notion de santé est récente, la médecine a toujours découvert et étudié le corps à travers ses maladies. « Que faut-il faire pour aller bien ? », nous échappe ou se résume à une sagesse populaire non dénuée d'erreurs.

La qualité de l'aliment n'est pas unique, mais multiple :

- valeur calorique ;
- constitution chimique : protides, glucides, lipides ;
- constitution moléculaire : petites et grosses molécules ;
- structure physique et absorption ;
- teneur en vitamines ;
- teneur en métaux, oligo-éléments ;

Préparer son corps à agir

sans parler de l'origine de l'aliment, de son traitement et de sa préparation, des complémentarités, etc. et de sa valeur énergétique, de sa valeur sociale, symbolique, etc.

Ne cédon pas au découragement, cette imprécision vous servira à être de mon avis ou de l'avis contraire sans remords, selon ce qui vous plaira !

Il y a malgré tout un consensus de base sur certaines règles visant à ne pas charger l'organisme ; rappelons les aliments à éviter :

- le sucre,
- les graisses animales,
- l'alcool.

Le sucre appartient à la famille des glucides qui comprend des sucres rapides (souvent terminés en -ose) et des sucres lents (dits aussi « hydrates de carbone »).

Raffiné, il est nuisible pour l'organisme. Notre corps, dans son potentiel génétique, n'a pas de quoi faire face à cette arrivée massive de sucre que représentent les conditionnements modernes (sucres, confiseries, glaces, boissons sucrées, yaourts sucrés, etc.). Il a du mal à brûler ce sucre, et de ce fait les lipides, par exemple, ne seront pas brûlés mais stockés.

Les graisses animales sont surtout néfastes car riches en graisses dites saturées dont on connaît la toxicité pour les artères (conséquences cardiovasculaires et cérébrales). Il s'agit du beurre, du lait, des yaourts, etc., des viandes, et surtout du bœuf.

Bien dans son corps au quotidien

L'alcool est nuisible pour deux raisons. C'est du sucre et, comme lui, il apporte ce qu'on nomme des calories vides, c'est-à-dire une énergie immédiate mais sans autre apport. Le vin apporte quelques minéraux certes, mais c'est trop cher payé. L'impression de coup de fouet du vin est due à cette puissance calorique. Mais le travailleur manuel que l'on cite comme exemple de la valeur énergétique du vin n'oublie pas pour autant son solide casse-croûte.

La seconde raison, c'est sa toxicité sur les vaisseaux par l'intermédiaire d'une atteinte de leurs nerfs.

D'où l'inconvénient de la triade tabac, alcool, pilule contraceptive, les trois ayant le même type de toxicité (préservez votre cerveau de demain).

À partir de cette base, vous êtes déjà bien avancé dans la voie du tonus et de l'équilibre.

Vous pouvez essayer d'améliorer encore plus le long terme :

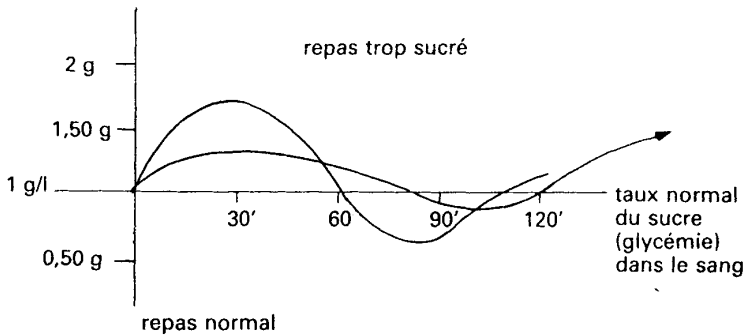
- manger plus de céréales, pain complet, légumes verts, fruits en dehors des repas ;
- s'intéresser à l'origine des produits, étudier leur cuisson, compléter vos connaissances diététiques.

Alimentation et action

Repérons les rapports plus étroits entre votre alimentation et votre efficacité, votre métier.

Préparer son corps à agir

Le problème du sucre est essentiel. Lors de l'arrivée de sucre dans le corps, l'insuline est sécrétée immédiatement, pour le brûler et le stocker dans le foie. Si ce sont des sucres rapides en excès (type glucose, par exemple), le pancréas, comme affolé par cet état anormal, secrète trop d'insuline. Celle-ci dépasse son but et le taux de sucre diminue dans le sang. Nous sommes très sensibles à ce dosage, ce manque appelle le sucre et... rebelote. L'afflux de tonus immédiat se paye d'une chute ensuite.



Ainsi le sucre appelle-t-il le sucre. Si ce n'était pas un aliment nocif, il suffirait d'en prendre régulièrement. Le café souvent sucré que vous prenez répond souvent à cet appel.

Il faut donc garder l'apport énergétique des sucres mais en prenant plutôt des sucres lents (les 3 P : pommes de terre, pâtes, pain et certains légumes). Le

Bien dans son corps au quotidien

petit déjeuner sera constitué de pain ou céréales en évitant confitures et lait (le lait est le seul aliment animal contenant du sucre « rapide »).

Enfin, les rapports entre le sucre et la vigilance sont nets. Ces chutes de sucre s'accompagnent d'une fatigue, de sommeil, d'un « coup de pompe ». Les sucres lents évitent ces à-coups.

Rappelons que le cerveau a besoin de glucose pour fonctionner, qu'il n'en a pas en réserve et utilise celui du sang circulant, d'où l'intérêt d'une glycémie équilibrée.

Le chocolat est « très tendance ». Très tonique, il a une bonne valeur énergétique. On l'utilise avec succès en relais de l'alcool pour un sevrage. Tonique et détendant (rôle du magnésium), il peut être utilisé à l'occasion. Son inconvénient est qu'il se surajoute à l'alimentation bien souvent.

Le cerveau a aussi besoin de corps gras et d'acides aminés.

Une alimentation correcte lui convient. À noter que la cervelle est un bon aliment du cerveau, comme pensaient les anciens (à utiliser si vous n'avez pas de cholestérol).

Tonus et vigilance

– Il n'est pas besoin d'être savant pour reconnaître les effets d'un repas copieux et arrosé. Insistons surtout

Préparer son corps à agir

sur l'alcool ingéré avant le repas (alcoolémie très rapide), et conseillons de ne boire que peu de vin et de préférence après le premier plat. Le tableau page 57 étonne bien souvent.

– Trois à quatre repas par jour conviennent mieux que deux trop riches. Rappelons que 1600 calories en 4 fois 400 font maigrir plus que 2 fois 800, bénéfice secondaire.

– Sauter un repas ?

Souvent la femme ou l'homme d'affaires saute son repas de midi. Gain de temps, difficulté à trouver un lieu correct, souci de dynamisme sont les raisons les plus invoquées.

Une fois de temps en temps ne pose pas de problème, d'autant qu'il y a souvent rattrapage à 16 heures. En revanche, l'habitude de ne pas manger à midi est néfaste. Au fil du temps, nervosité, surmenage, dépression peuvent s'installer plus aisément.

La pause

À la pause, boissons sucrées et café sont disponibles au distributeur, rarement de l'eau. Les pauses sont sucrées. Nous avons vu l'inconvénient de ce type exclusif de grignotage à propos du sucre. Ayez toujours de l'eau à portée de main et demandez l'installation de fontaines avec leurs gobelets près du distributeur de boissons. Prévoyez des fruits faciles à

manger et à conserver comme les pommes, les bananes ou les figues sèches.

Le café

Controversé, il crée sûrement une accoutumance, nombre de migraines du week-end sont attribuées à son arrêt. Il a sûrement un effet psychique avant d'être physiologique. La caféine commence à passer dans les centres nerveux seulement trois heures après l'absorption. Le coup de fouet immédiat vient donc de facteurs divers : conditionnement positif, chaleur, convivialité de l'instant ? Pour beaucoup, le passage au décaféiné ne change pas grand-chose, pour d'autres il a un effet réel et mesurable. Trouvez votre dose, tenez compte de l'effet à retardement (pour être éveillé à 23 heures, le prendre en apéritif à 20 heures), ne dépassez pas quatre express, si vous êtes accro..., ne le sucrez pas.

Les édulcorants progressent régulièrement en efficacité et absence de nuisance.

Le jeûne

Pratiqué par certaines plus que par certains un jour par mois ou encore un jour par semaine, il ne peut ni être indiqué ni être déconseillé de façon claire. Si vous l'essayez de votre gré (vous y contraindre n'aurait aucun sens), la règle essentielle est de l'accompagner de repos et de ne boire que de l'eau.

Préparer son corps à agir



À propos d'alcool

Pour une dose équivalente d'alcool, l'alcoolémie sera fonction :

- du sexe, du poids ;
- de l'heure d'ingestion ;
- de l'absorption simultanée d'aliments.

Alcoolémie approximative d'un individu de 75 kilos, une heure après l'absorption de la boisson

| Boisson consommée | Qté | Alcool en g | À jeun | Au cours d'un repas |
|--|------------|--------------------|---------------|----------------------------|
| 1 verre d'apéritif anisé à 45°, étendu d'eau | 2 cl | 7,2 | 0,13 | 0,09 |
| 1 verre de bière à 5° | 25 cl | 10 | 0,15 | 0,10 |
| 1 verre d'apéritif à 16° | 6 cl | 7,6 | 0,15 | 0,10 |
| 1 verre à liqueur de digestif à 35° | 3 cl | 8,4 | 0,20 | 0,16 |
| 1 whisky à 40° | 4 cl | 12,8 | 0,36 | 0,24 |
| 2 verres de 12,5 cl de vin à 11° | 25 cl | 22 | 0,42 | 0,28 |

(D'après un dossier documentaire du Haut Comité d'Études et Informations sur l'alcoolisme).

Action et plaisir

Mais manger n'est pas seulement absorber le nécessaire ou le superflu. Manger est un acte fondateur, social, symbolique. La recherche du plaisir est la base biologique de nos actes. Son rôle social est considé-

nable, du « mange » de la mère à l'enfant (qui marque déjà la prééminence gratifiante du sucré) au statut social qui permet le choix, et à la convivialité.

La diététique n'est pas l'alimentation, elle est une réflexion sur les liens de l'alimentation et de la santé. Le plaisir n'est pas son affaire. Notre difficulté est que cette biologie du plaisir à laquelle croit Laborit, qui nous pousse à prendre, c'est-à-dire à vivre, se trouve confrontée à une socialisation de l'alimentation souvent contraire à notre santé.

Aussi vous faut-il trouver un juste équilibre entre votre goût de l'action et votre goût (le sens) des bonnes choses.

Ce dosage est délicat et le stress, qui exige des récompenses immédiates, est un autre obstacle. Une sorte d'éducation de son plaisir, amicale et déterminée, est probablement la solution aux problèmes posés pour toutes ces tendances contradictoires pour ne pas dire conflictuelles.

L'organisation spatio-temporelle des repas sera déterminante dans cette régulation.

C'est aussi toute notre symbolique alimentaire, nourrie au terroir d'origine, aux rapports d'enfance avec la faim et la satiété, aux images maternelles, à la structure de notre appétit de vie, qui est en jeu.

Régime, régimes et règles alimentaires

Excluons les régimes dus à une maladie.

Le régime amaigrissant est souvent le premier régime de la femme ou de l'homme actif.

Il s'accompagne souvent d'un bien-être dû au plaisir de la perte de poids, et de la diminution de la surcharge alimentaire fatigante par elle-même.

D'où la confusion entre régime amaigrissant et diététique de l'action. Dans le premier, la recherche est limitée dans le temps et l'impasse est faite sur les caractéristiques nutritionnelles des aliments autres que celles liées au poids, et l'avenir n'est pas intégré dans les données de base.

L'homme et la femme répondent très différemment au même régime. L'homme bénéficie plus souvent de ses effets, car il a souvent une alimentation trop riche : souvent, quelle que soit sa démarche, il gagne au change. Il est à noter que les grands succès médiatiques des régimes Atkins dans les années 70 et Michel Montignac pour les années 90 ont tenu leur succès des hommes. La femme, souvent déjà sous sa propre surveillance et utilisatrice de régimes saisonniers, a une surcharge pondérale de nature différente et bénéficie moins de ces engouements.

Il s'agit d'adopter, plutôt que des régimes, certaines règles comme celles que nous avons énoncées au début

Bien dans son corps au quotidien

de ce chapitre et de continuer à réfléchir sur nos comportements alimentaires.

Sachons enfin que tous les régimes ont quelque chose de mystérieux, ils marchent bien la première fois, moins la seconde et pas du tout la troisième !

Propositions d'action



Éviter le café systématique lors de la pause, boire plus d'eau. Avoir une coupe de fruits frais ou secs en réunion, au travail. Au déjeuner, éviter le vin ou en prendre un verre à la fin du repas.

Se méfier des sucreries rapides :

- à court terme : effet tonique suivi d'un effet inverse ;
- à long terme : santé.

Repérer ses propres réactions et inventer « sa diététique ».

Bibliographie



Stella et Joël de ROSNAY, *La Malbouffe*, Actuels-Points
(remarquable en tout point, une base)

J.-M. BOURRE, *La diététique du cerveau*, Éd. Odile Jacob
(rien de pratique, mais un plaisir de la connaissance)

6. Formation sportive/formation économique : parallèle

À la demande d'IMA du groupe ALGOE, j'ai animé à Lyon, une conférence dont le thème était « Les commerciaux. Conscience et performance ».

Ce livre est peut-être né ce jour-là.

Il m'apparaissait clairement que l'on demandait à chacun d'être de plus en plus performant, à tout niveau de la société, sans pour autant élever la qualité de la formation sur le plan des aptitudes à l'effort.

La formation était technique et encore technique, avec en plus un grain de fantaisie destiné à souder les équipes, à montrer qu'on était moderne et à la pointe (grands jeux, stages extrêmes, etc.). Ces dernières formations ludiques étaient semblables à une cerise confite en haut d'une pièce montée et tout aussi incapables qu'elle de donner du goût au reste.

Médecin, j'avais travaillé quelques années auparavant avec J. Michel Fourtanier, responsable de ressources humaines à l'Aérospatiale.

Lui-même, marathonien et cycliste, était très au fait des progrès de la médecine et des techniques annexes.

Tout à fait novateur, il recherchait aussi une approche de type événementiel qui aurait préparé un dirigeant de façon très particulière pour une négociation difficile. Il s'agissait de reproduire la formation du sportif

Bien dans son corps au quotidien

en fonction d'une échéance type Jeux Olympiques, en intégrant la préparation physique et physiologique de façon ascendante pour être optimum le jour J. Certaines expériences de ce type, qu'il suivait avec intérêt, étaient menées aux États-Unis.

Pourtant, l'attitude générale, bien loin de ces préoccupations extrêmes, se résume bien souvent à de traditionnelles injonctions : manger moins, bien dormir, faire du sport.

Enfin, il devenait agaçant d'entendre sans cesse faire le parallèle à la mode entre compétition économique et compétition sportive sans que, de diverses façons, des conséquences en soient tirées.

J'essayais pour cette conférence de faire un parallèle entre la formation du sportif et celle d'un vendeur, le thème étant axé sur les forces de vente. Par ailleurs, ce secteur bénéficie souvent des meilleures formations.

Le résultat est, vous le voyez sur ce tableau, assez saisissant.

Préparer son corps à agir

Compétition sportive – Compétition économique (parallèle)

| | Sportif | Vendeur |
|--|---------|---------|
| Préparation technique | | |
| – Formation technique | +++ | +++ |
| – Dotation en matériel | +++ | ++ |
| – Stages de formation | +++ | ++ |
| Préparation physique | | |
| – Bilan de santé | +++ | 0 |
| – Surveillance médicale | +++ | 0 |
| – Formation diététique | +++ | 0 |
| – Entraînement | +++ | 0 |
| Préparation psychologique | | |
| – Motivation | +++ | +++ |
| – Soutien de l'équipe | + | ++ |
| – Écoute personnelle | ++ | + |
| – Aide spécialiste | ++ | 0 |
| – Anti-stress, relaxation | ++ | + |
| Préparation événementielle | +++ | + |
| Préparation culturelle | | |
| – Rencontres | ++ | + |
| – Sur le métier | +++ | 0 |
| +++ très bien ++ bien + existe 0 nul | | |

Analysons ce tableau en imaginant, du côté sportif, un perchiste par exemple.

Préparation technique

Elle est très bonne dans les deux cas.

Bien dans son corps au quotidien

Le matériel peut, dans les deux cas, être le meilleur possible, mais le perchiste a un matériel adapté à son gabarit, à ses goûts, on l'a interrogé... tandis que le vendeur ne choisit pas toujours sa voiture, son ordinateur, etc.

Les deux bénéficient de bons stages, avec un léger avantage toutefois pour le sportif qui peut s'offrir des stages à son goût.

Préparation physique

Dans quelques cas, l'entreprise intègre un centre sportif et offre des bilans de santé à ses salariés, c'est peu en comparaison des centres sportifs, bien sûr.

Préparation psychologique

Tous deux sont en principe bien encadrés et soutenus.

L'équipe commerciale est parfois plus unie que la sportive où les dissensions sont importantes.

L'écoute d'un problème personnel qui gênerait la concentration est plus aisée avec un entraîneur, elle existe plus rarement dans l'entreprise.

En revanche, l'aide de psychologues et de relaxateurs est seulement admise au sein de l'équipe sportive.

Préparation événementielle

La préparation à un événement est la spécificité du travail d'entraînement du sportif. Dans le domaine de

Préparer son corps à agir

la vente, on trouve seulement des préparations à des campagnes.

Préparation culturelle

Attardons-nous un peu sur ce point.

Le sportif sait beaucoup de choses sur son sport : les anciens champions, les qualités techniques des différents matériels, les méthodes des autres... rencontrés à l'occasion de meetings. Un perchiste discute avec son homologue, mais aussi avec le sauteur de triple saut, de haies ou avec un haltérophile. Il glane des connaissances transférables. Il fait des stages à l'étranger.

En entreprise, les transferts de connaissance se font avec les transferts d'individus.

Quel commercial connaît les techniques de vente au XIX^e siècle, le rôle des colporteurs au XVIII^e... ?

On n'a pas vu les commerciaux de Rank Xerox rencontrer l'équipe de vente d'Olivetti ou de Sony. C'est tout juste si les vendeurs rencontrent leurs ingénieurs au sein de leur propre société.

Au total, abandonnons le parallèle ou acceptons-en les conséquences.

La pratique individuelle du sport est une ressource merveilleuse. Mais combien même de sportifs assidus connaissent quelque chose au fonctionnement de leur corps ? Après ce premier chapitre, vous en savez déjà plus que la moitié des entraîneurs français.

Bien dans son corps au quotidien

Bien plus, le même individu soucieux de sa forme néglige tout respect envers son corps dans le travail, adoptant n'importe quelle position, geste, rythme, aération, alimentation, etc.

Enfin, au fur et à mesure qu'il s'élève dans l'échelle hiérarchique, il abandonne formation, auto-évaluation, confrontation. C'est là qu'il semble le plus opposé au sportif qui, d'autant plus qu'il est champion, s'assure une équipe d'entraîneurs et développe son écoute.

Tous les sportifs dont je me suis occupé m'ont étonné par leur disponibilité et leur goût d'apprendre.

Comparaison n'est pas raison, dit-on, et c'est clair dans ce cas, car les parcours socio-professionnels sont bien différents. Toutefois, comme en sport, la différence se fait souvent à l'avantage de celui qui, en plus du don, est également en bonne condition physique. Le travailleur de demain ne pourra négliger un travail personnel sur la concentration, la récupération, les rythmes, la fatigue, le stress, etc., s'il veut se maintenir au premier rang (et sa société avec lui). On retrouve ici l'axe de ce livre.