

**KELLY JANKY**

**JE REDEVIENS MAÎTRE**  
**DE** *ma santé*

**EN 7 MINUTES PAR JOUR**  
**AVEC LA MÉTHODE RÊV**



KELLY JANKY

JE REDEVIENS MAÎTRE  
DE *ma santé*

En 7 minutes par jour  
avec la méthode RÊV

# Table des matières

|              |   |
|--------------|---|
| Sommaire     | 5 |
| Introduction | 9 |

## PARTIE 1

### Êtes-vous loin de votre santé idéale ?

#### CHAPITRE 1

|   |    |
|---|----|
| Qu'est-ce que la santé idéale pour vous ?                   | 17 |
| 1. La santé n'est pas que physique                          | 18 |
| 2. La santé idéale, pour quoi ?                             | 20 |
| 3. Pensez grand. Rêvez grand                                | 23 |
| <i>Mise en pratique 1 : Votre vision de la santé idéale</i> | 26 |

#### CHAPITRE 2

|   |    |
|---|----|
| Faites votre autodiagnostic   | 29 |
| 1. Sur le plan physique – Écoutez votre corps                               | 30 |
| <i>Vos douleurs sont vos alliées</i>  | 32 |
| <i>Comprendre comment une gêne ou une douleur se sont mises en place</i>    | 33 |
| <i>Réalisez votre autodiagnostic sur le plan physique</i>                   | 36 |
| <i>Mise en pratique 2 : Votre vision de la santé sur le plan physique</i>   | 37 |
| 2. Sur le plan émotionnel – Ressentez vos émotions                          | 38 |
| <i>Observez vos réactions</i>   | 40 |
| <i>L'impact de vos émotions sur votre posture</i>                           | 42 |
| <i>Autodiagnostic sur le plan émotionnel</i>                                | 45 |
| <i>Mise en pratique 3 : Votre vision de la santé sur le plan émotionnel</i> | 46 |

|    |   |    |
|----|---|----|
| 3. | Sur le plan mental – Observez vos pensées                               | 47 |
|    | <i>Vos sens vous jouent des tours !</i>                                 | 49 |
|    | <i>Le pouvoir des pensées sur notre bien-être</i>                       | 51 |
|    | <i>La perception et l'interprétation créent notre réalité</i>           | 51 |
|    | <i>Le choix des mots et des images</i>                                  | 54 |
|    | <i>Comprendre le fonctionnement de notre cerveau</i>                    | 55 |
|    | <i>Réalisez votre autodiagnostic sur le plan psychique</i>              | 57 |
|    | <i>Mise en pratique 4 : Votre vision de la santé sur le plan mental</i> | 58 |
| 4. | Sur le plan du stress – Évaluez votre niveau de stress                  | 59 |
|    | <i>Les trois phases du mécanisme du stress</i>                          | 60 |
|    | <i>Le stress chronique inconscient (SCI)</i>                            | 65 |
|    | <i>Mettez des mots pour diminuer vos maux</i>                           | 71 |
|    | <i>Réalisez l'autodiagnostic de votre état de stress</i>                | 73 |

### CHAPITRE 3

#### Changez vos croyances sur la santé 75

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1. | Les fausses croyances à propos de la santé                     | 76 |
| 2. | Les fausses croyances à propos de la douleur                   | 77 |
|    | <i>Douleur et maladie ne sont pas toujours liées</i>           | 78 |
|    | <i>Le pouvoir des mots sur la douleur</i>                      | 80 |
|    | <i>Le pouvoir des placebos</i>                                 | 82 |
|    | <i>Mise en pratique 5 : Choisissez vos nouvelles croyances</i> | 87 |

### BILAN

|  |    |
|--|----|
| Êtes-vous loin de votre santé idéale ? | 89 |
|--|----|

## PARTIE 2

### Comment atteindre cet état de santé idéale ?

#### CHAPITRE 4

#### Prenez soin de votre corps: les trois essentiels 95

|    |   |    |
|----|---|----|
| 1. | L'art de bien manger                                    | 96 |
|    | <i>Choisir ses aliments</i>                             | 96 |
|    | <i>L'alimentation a un impact sur notre état mental</i> | 97 |

|            |   |     |
|------------|---|-----|
|            | <i>Manger en conscience</i>   | 99  |
|            | <i>Mise en pratique 6 : Une nouvelle habitude alimentaire</i>                   | 100 |
| 2.         | Un temps de repos de qualité  | 101 |
|            | <i>Conseils pour un sommeil réparateur</i>                                      | 101 |
|            | <i>Mise en pratique 7 : Choisissez une nouvelle habitude de sommeil</i>         | 103 |
| 3.         | Une activité physique régulière   | 103 |
|            | <i>Pratiquer une activité qui nous fait plaisir</i>                             | 105 |
|            | <i>Mise en pratique 8 : Choisissez l'exercice physique qui vous correspond</i>  | 108 |
| <br>       |   |     |
| CHAPITRE 5 |   |     |
|            | Libérez-vous émotionnellement   | 109 |
| 1.         | Identifier et soigner les blessures du passé                                    | 111 |
| 2.         | Comment se libérer d'une douleur émotionnelle ?                                 | 114 |
|            | <i>Libération émotionnelle et corporelle (LEC)</i>                              | 115 |
|            | <i>Posture d'ouverture thoracique = posture de confiance</i>                    | 116 |
|            | <i>Exercice d'écriture</i>  | 116 |
|            | <i>Cohérence cardiaque</i>  | 117 |
|            | <i>Mise en pratique 9 : Choisissez une technique de libération émotionnelle</i> | 117 |
| 3.         | Crise : Changer de perspective et trouver le cadeau                             | 118 |
| 4.         | Cultiver la gratitude   | 121 |
| <br>       |   |     |
| CHAPITRE 6 |   |     |
|            | Libérez-vous mentalement  | 125 |
| 1.         | Vous avez un pouvoir réel sur votre santé                                       | 127 |
|            | <i>Le pouvoir de la visualisation</i>   | 127 |
| 2.         | Entourez-vous de personnes positives  | 130 |
|            | <i>L'effet des neurones miroirs</i>   | 132 |
|            | <i>Évitez les personnes qui se plaignent</i>                                    | 133 |
|            | <i>Évitez les personnes qui critiquent</i>                                      | 134 |
|            | <i>Mise en pratique 10 : Le choix de l'environnement</i>                        | 136 |
|            | <i>Ouvrez votre parapluie</i>   | 136 |
|            | <i>Trouvez votre phrase type</i>  | 138 |
|            | <i>Mise en pratique 11 : Une phrase bouclier</i>                                | 140 |

|   |     |
|---|-----|
| 3. Arrêtez l'autocritique   | 140 |
| <i>Mise en pratique 12 : Choisissez une technique de libération mentale</i> | 141 |

## CHAPITRE 7

|   |     |
|---|-----|
| Libérez-vous du stress  | 143 |
| 1. La méthode RÉV   | 145 |
| 2. Pratiquer la respiration   | 149 |
| <i>Comment bien respirer</i>  | 150 |
| <i>Respirer pour diminuer les douleurs</i>  | 151 |
| 3. Faire des étirements   | 154 |
| 4. Activer le nerf vague  | 154 |
| 5. Pratiquer la méditation  | 156 |
| <i>Mise en pratique 13 : Choisissez votre ressource pour vous libérer du stress</i> | 160 |

## PARTIE 3

### Comment cultiver votre santé au quotidien ?

## CHAPITRE 8

|  |     |
|--|-----|
| Engagez-vous dans une nouvelle attitude santé  | 165 |
| 1. Arrêtez l'excuse  | 166 |
| <i>La méconnaissance : nous ne pouvons pas changer ce que nous ne connaissons pas</i>              | 168 |
| <i>Nous ne voyons pas l'urgence</i>  | 170 |
| <i>La gratification immédiate est plus forte que notre volonté</i>                                 | 171 |
| 2. Vous pouvez changer vos habitudes   | 174 |
| <i>Mise en pratique 14 : Modifiez une ancienne habitude qui vous éloigne de votre santé idéale</i> | 178 |
| 3. Cultivez votre nouvelle identité santé  | 178 |
| <i>Mise en pratique 15 : Engagez-vous en affirmant votre nouvelle identité santé</i>               | 182 |
| 4. Allez-y par étape   | 183 |

## TABLE DES MATIÈRES

|    |  |     |
|----|--|-----|
| 5. | Déployez des efforts conséquents au début  | 185 |
| 6. | Mettez en place des déclencheurs   | 186 |
| 7. | Faites taire la petite voix avec une phrase magique  | 188 |
|    | <i>Mise en pratique 16 : La phrase magique</i>   | 189 |
|    | <i>Mise en pratique 17 : La nouvelle habitude santé qui nourrit<br/>ma nouvelle identité santé</i> | 189 |

### CHAPITRE 9

|    |   |     |
|----|---|-----|
|    | Activez votre rituel santé  | 191 |
| 1. | Les bienfaits d'un rituel santé physique, émotionnel et mental    | 192 |
| 2. | Les trois éléments du RÊV-RITUEL                                  | 196 |
| 3. | Composez votre premier rituel quotidien santé                     | 197 |
|    | <i>Choisissez votre pratique physique</i>                         | 199 |
|    | <i>Choisissez votre pratique émotionnelle</i>                     | 199 |
|    | <i>Choisissez votre pratique cérébrale</i>                        | 199 |
|    | <i>Commencez petit</i>  | 200 |
|    | <i>Proposition de 4 RÊV-RITUELS santé</i>                         | 201 |
|    | <i>Mise en pratique 18 : Les 3 éléments de votre rituel santé</i> | 201 |
| 4. | Le petit plus : ajoutez une intention pour votre journée          | 202 |

### CHAPITRE 10

|    |   |     |
|----|---|-----|
|    | Garantissez le succès de votre rituel santé               | 205 |
| 1. | Préparez-vous pour votre rituel                           | 205 |
| 2. | Passage à l'action : choisissez un déclencheur            | 208 |
|    | <i>Mise en pratique 19 : Choisissez votre déclencheur</i> | 209 |
| 3. | Mesurez et progressez                                     | 210 |
| 4. | Acceptez la réussite et les échecs                        | 211 |
| 5. | Célébrez vos victoires                                    | 212 |
|    | <i>Mise en pratique 20 : Choisissez vos récompenses</i>   | 213 |
| 6. | Votre plan d'action à long terme                          | 213 |

|  |                  |     |
|--|------------------|-----|
|  | Le mot de la fin | 215 |
|--|------------------|-----|

|  |               |     |
|--|---------------|-----|
|  | Remerciements | 217 |
|--|---------------|-----|

|  |     |
|--|-----|
| À propos de l'auteure                                      | 219 |
| Boîte à outils   | 221 |
| 1. Carte RÊV-SANTÉ   | 222 |
| 2. Carte RÊV-RITUEL  | 223 |
| 3. Exercices de votre RÊV-RITUEL                           | 224 |
| <i>Libérez-vous physiquement en bougeant votre Corps</i>   | 224 |
| <i>Libérez-vous émotionnellement en ouvrant votre Cœur</i> | 224 |
| <i>Libérez-vous mentalement en allégeant votre Cerveau</i> | 226 |
| <i>Libérez-vous du stress</i>                              | 228 |
| Bibliographie  | 231 |

# Introduction

Je pratique l'ostéopathie depuis plus de 20 ans et aussi loin que je m'en souviens, la relation corps-esprit m'a toujours fascinée. Pratiquer un art qui prend en compte la personne dans sa globalité, en utilisant ses forces intérieures pour créer un équilibre qui favorise l'expression de la santé, est passionnant.

Au cours de ma pratique, je me suis interrogée sur les raisons pour lesquelles certaines personnes, souffrant en apparence des mêmes symptômes, se remettaient rapidement tandis que d'autres pouvaient rester des mois, voire des années, en souffrance.

En effet, selon l'Organisation Mondiale de la Santé, 1 personne sur 5 souffre de douleurs chroniques<sup>1</sup>, douleurs au dos, au cou, aux épaules, à l'abdomen, à la tête...

La douleur est à l'origine de deux tiers des consultations médicales et au moins 35 % de la population se plaint de symptômes médicalement inexplicables<sup>2</sup>, de divers maux qui ne trouvent aucune origine physique précise.

Plus de la moitié de la population<sup>3</sup> cherche des solutions complémentaires à la médecine conventionnelle et 85 % estiment que les médecines complémentaires sont efficaces pour prévenir les maladies<sup>4</sup>. L'ostéopathie représente souvent pour les patients cette solution complémentaire : ils sont épuisés, souffrent de

1. Douleur récurrente ou persistante depuis au moins trois mois d'intensité plus ou moins aiguë.
2. KROENKE K. (2003). Patients presenting with somatic complaints: epidemiology, psychiatric comorbidity and management. *International journal of methods in psychiatric research*, 12(1), 34-43. <https://doi.org/10.1002/mpr.140>.
3. Étude Harris Interactive publiée en avril 2021.
4. Étude Harris Interactive publiée en novembre 2019.



différents symptômes inexpliqués par la médecine conventionnelle et les traitements médicamenteux ne semblent pas leur convenir. Pour certains, l'ostéopathie est parfois leur dernier recours.

Ce questionnement, ou plutôt cette frustration, à l'égard de ces douleurs chroniques ou inexpliquées m'a poussée à faire de nombreuses formations en micronutrition, posturologie, endocrinologie, intelligence émotionnelle, neurosciences, coaching santé, etc., dans le but d'augmenter mes connaissances pour comprendre pourquoi surviennent les symptômes physiques et comment les atténuer ou les faire disparaître. Peu à peu, j'ai envisagé la santé autrement. C'est ainsi que j'ai fondé le premier centre RÈV (*Ressources, Equilibre & Vitalité*) en Guadeloupe, un centre de médecines complémentaires où professionnels de santé et thérapeutes travaillent ensemble pour une approche globale et personnalisée de la santé et du bien-être, sur place et à distance.

Ce livre est né de cette même volonté d'aider le plus grand nombre de personnes possible à créer une santé selon leurs propres termes, leurs propres conditions, par des moyens simples, naturels et accessibles à tous.

Il est le fruit de plus de 25 000 consultations, au cours desquelles j'ai eu le privilège de rencontrer et d'accompagner des patients vers un mieux-être. Il s'appuie également sur les dernières découvertes scientifiques et enfin sur mon expérience personnelle.

Mon ambition avec ce livre est que chacun prenne conscience des puissantes ressources intérieures qui sommeillent en lui, et comprenne à quel point l'application de clefs simples peut avoir un impact considérable sur sa santé. Nous pouvons tous redevenir maîtres de notre santé.

C'est pourquoi ce livre s'adresse aussi bien aux curieux, aux sceptiques, à ceux qui veulent améliorer leur santé, mais qui ne savent pas par où commencer, qu'aux personnes atteintes de maladies et souhaitant être actrices de leur santé en complément de leurs traitements médicaux en cours, aux personnes qui ont des symptômes médicalement inexpliqués ou encore aux personnes qui sont en pleine forme et qui veulent une santé optimale et une vie éclatante !





## INTRODUCTION

Et vous ? Comment allez-vous ? Ressentez-vous des symptômes physiques ? Parfois ? Souvent ? Quel que soit votre état de santé actuel, vous trouverez dans ce livre des clefs qui vous permettront de l'améliorer.

Si vous reconnaissez les apports de la pratique médicale moderne, mais que vous souhaitez également vous ouvrir à une autre façon d'exprimer la santé, alors ce livre vous parlera immédiatement. Si ce n'est pas encore le cas, je vous invite à être ouvert. Certains de mes propos risquent parfois de vous déranger, car cette façon d'aborder la santé nous met chacun et chacune au cœur de nos décisions et de nos choix.

Cet ouvrage a été conçu pour vous guider pas à pas vers un état de santé idéale<sup>5</sup> tant sur le plan physique, émotionnel et psychique. Vous allez apprendre à vous connaître, comprendre pourquoi les symptômes apparaissent, et comment faire pour les atténuer. Vous développerez également une nouvelle attitude vis-à-vis de votre santé vous permettant ainsi de reprendre votre santé en main.

Dans la première partie, vous serez votre propre sujet d'étude et poserez un regard objectif sur votre santé actuelle au travers d'autodiagnostic<sup>6</sup>.

La deuxième partie vous apportera des outils pratiques et puissants qui vous permettront de comprendre ce que vous pouvez mettre en place pour vous sentir mieux, tant sur le plan physique, émotionnel que mental.

La troisième partie de ce livre vous montrera comment entretenir votre santé au quotidien pour un changement profond et durable,

- 
5. Dans cet ouvrage, la santé idéale désigne la meilleure santé possible qu'est capable d'atteindre tout individu dès lors qu'il dispose des bonnes clefs, des bons outils et des bonnes informations et qu'il les met en pratique. Elle ne désigne évidemment pas une santé parfaite et absolue, sans aucune imperfection ni aucun déséquilibre, ce qui est impossible à atteindre.
  6. L'autodiagnostic ne désigne en aucun cas un diagnostic de maladie à quelque titre que ce soit, le concept de pathologie étant hors de propos du présent ouvrage. L'autodiagnostic désigne la capacité pour le lecteur, à partir des outils proposés dans ce livre, de savoir où il en est dans sa vie, dans son bien-être, et quel objectif il souhaite atteindre en termes de qualité de vie et de bien-être.





## JE REDEVIENS MAÎTRE DE MA SANTÉ

en mettant en place un rituel qui ne prend pas plus de 7 minutes par jour.

Au cours de votre lecture, je vous inviterai également à remplir au fur et à mesure deux cartes – la Carte RÉV-SANTÉ et la Carte RÉV-RITUEL – qui seront des outils précieux pour entretenir au quotidien votre bien-être.

Vous trouverez celles-ci à la fin du livre, en petit format. Vous pouvez également les télécharger sur la page Bonus du Livre, en différents formats. Cette page contient d'autres outils mentionnés dans ce livre et des bonus réservés aux lecteurs. Voici le lien et le QR code pour accéder à cette page. La présence de ce code dans le texte signifie que la ressource mentionnée est accessible dans cet espace.



<https://rev-sante.fr/livre-maitredemasante/>

Je vous invite à utiliser ce livre comme un compagnon de route vers l'état de santé que vous désirez atteindre. Vous trouverez des espaces libres pour répondre directement aux questions ou pour prendre des notes. Certains aimeront d'abord lire le livre dans son intégralité pour revenir par la suite aux questions, tandis que d'autres préféreront y répondre au fur et à mesure : faites ce qui vous semble le mieux pour vous.

Ce livre est maintenant votre partenaire santé ! J'espère de tout cœur que vous y trouverez des clefs puissantes et efficaces pour redevenir maître de votre santé.

J'espère aussi qu'il sera un outil précieux pour les professionnels de santé et les professionnels de l'accompagnement qui aspirent à co-crédier avec le patient un état de santé optimal.

Ensemble, créons une santé autrement.

Une santé qui nous ressemble et qui nous rassemble.



## PARTIE 1

---

Êtes-vous  
loin de votre  
santé idéale ?

---



« *La santé, c'est un esprit sain  
dans un corps sain.* »

HOMÈRE

---

« Bonjour, comment puis-je vous aider ? » sont les premiers mots que je prononce lorsque je reçois les patients en consultation.

Sans surprise, le patient m'explique alors ses douleurs, où elles sont situées, comment elles sont apparues, depuis combien de temps elles sont présentes, leur évolution, ce qui les calme ou les déclenche...

Après avoir écouté le motif qui les a poussés à me consulter, repris les antécédents médicaux personnels et familiaux, et les traitements médicamenteux en cours, je leur pose alors une deuxième question : « De manière générale, comment vous sentez-vous ? Qu'est-ce qui vous gêne le plus au niveau de votre santé ? » Je rajoute souvent : « Tout confondu, quel que soit le problème, quel est le truc qui vous embête le plus ? »

Et c'est là que les réponses deviennent surprenantes :

« Je suis fatigué, j'ai du mal à me concentrer. »

« Je me sens irrité intérieurement, stressé, oppressé. »

« Je me sens insatisfaite, triste, vide à l'intérieur, pourtant j'ai un travail, un mari et des enfants qui m'aiment. »

« Ma fille unique, que j'ai élevée seule, est partie faire ses études et mon compagnon ne comprend pas que je ne sois pas bien. »

« Je viens d'avoir un petit garçon, je suis heureuse, mais je suis épuisée. »

« Je me réveille plusieurs fois dans la nuit depuis des années. »

« J'ai des vertiges quand je regarde en l'air. »

« J'ai mal au ventre toutes les semaines. »

...

Souvent, je poursuis en leur demandant : « Pour vous, la santé idéale, c'est quoi ? »

Je dois avouer que les patients ne s'attendent pour la plupart pas du tout à cette question et restent silencieux.

Alors, je surenchéris : « Être en bonne santé, ça veut dire quoi pour vous ? »

C'est ce que nous allons aborder dans cette première partie. Qu'est-ce que la santé idéale pour vous ? Nous verrons qu'il y a autant de définitions que de personnes. Je vous inviterai ensuite à poser votre autodiagnostic : êtes-vous loin de cet état de santé désiré ? Enfin, nous examinerons et réfuterons les croyances les plus répandues à propos de la santé et de la santé idéale en particulier. Mais revenons à cette question essentielle.

## CHAPITRE 1

# Qu'est-ce que la santé idéale pour vous ?



Lorsque je demande aux patients : « Être en bonne santé, ça veut dire quoi pour vous ? », je reçois des réponses très variées, aussi variées que mes patients ! Voici les plus courantes :

*J'aimerais ne pas être malade.*

*J'aimerais pouvoir faire du sport sans douleur avec mon fils.*

*J'aimerais pouvoir faire mes lacets sans être gêné par mon ventre.*

Ou encore...

*Avoir de l'énergie dès le réveil et pouvoir bondir du lit avant que le réveil ne sonne.*

*Ne pas se sentir oppressé et être calme et serein.*

*Avoir confiance en soi et avoir les idées claires pour passer à l'action.*

*Pouvoir faire le marathon de New York dans six mois.*

*Se sentir libre de ses mouvements au quotidien, sans douleur.*

*Pouvoir porter des charges lourdes au travail sans avoir mal.*

*Avoir une alimentation saine pour soi et sa famille.*



*Ressentir une paix intérieure.*

*Ne plus avoir de maux de tête pour pouvoir mieux se concentrer...*

Bref, il y a autant de définitions de la santé idéale que de personnes. Ce qu'il est intéressant de constater, c'est que la santé semble pour beaucoup être un mélange de santé physique, psychique et émotionnelle.

## 1. La santé n'est pas que physique

La définition de la santé donnée par Huber et ses collaborateurs dans un article publié en 2011 dans le *British Medical Journal* est la suivante : « La santé est la capacité à s'adapter et à se prendre en charge face à des problèmes physiques, émotionnels et sociaux. » C'est à mon sens la meilleure définition de la santé. Elle remet chacun au cœur de sa santé et permet d'entrevoir un travail de co-création de la santé idéale avec les professionnels de la santé.

Lorsque je demande aux patients comment ils aimeraient que leurs corps soient, les réponses sont souvent assez claires.

*Je veux peser tel poids, rentrer dans un 38, pouvoir bouger sans douleur, pouvoir faire du sport avec aisance, me déplacer avec facilité, être souple, avoir un corps musclé, un ventre plat, des cuisses fines...*

L'image mentale de leur corps idéal semble bien définie. Mais lorsque je leur demande : « Qu'est-ce que vous voulez ressentir comme état de bien-être ou quelles émotions voulez-vous y associer ? », les réponses deviennent plus vagues.

En fait, nous avons tendance à avoir une vision morcelée de notre santé, sans la voir dans sa globalité. Nous savons qu'il faut bouger et bien manger pour être en bonne santé. Mais qu'en est-il de nos





QU'EST-CE QUE LA SANTÉ IDÉALE POUR VOUS ?

émotions ? Quels sentiments souhaitons-nous éprouver au quotidien qui nous permettraient de nous sentir bien ?

Un patient, habitué de la course à pied, m'a expliqué que courir lui procurait un sentiment de *puissance* et la sensation d'être inarrêtable.

Une patiente, maman de quatre enfants, qui a fait le choix de rester à la maison pour élever ses enfants, m'a expliqué ressentir de la *fierté*.

Une maman débordée m'expliquait qu'elle voulait pouvoir retrouver un sentiment de *liberté* et de profonde *sérénité*.

Et vous, quelles sensations avez-vous envie de ressentir plus souvent qui vous impacteraient positivement ?

Quel est **le mot** qui déclenche un profond sentiment de bien-être chez vous ?

Prenez 2 minutes et entourez le mot qui se rapproche le plus d'un sentiment de bien-être pour vous ou que vous associez à un état de santé idéale.

|          |                 |            |
|----------|-----------------|------------|
| LIBERTÉ  | PAIX            | VITALITÉ   |
| SÉRÉNITÉ | JOIE            | PUISSANCE  |
| LÉGÈRETÉ | FIERTÉ          | BONHEUR    |
| ÉNERGIE  | SE SENTIR UTILE | CRÉATIVITÉ |

Si un autre mot vous évoque la santé idéale et qu'il n'est pas dans la liste, vous pouvez le noter ici : .....

Une fois que nous savons ce que nous souhaitons atteindre, la deuxième étape essentielle est de comprendre et d'identifier ce qui nous pousse dans cette direction : quelle est notre motivation ?

En effet, c'est le but – le Pourquoi – qui va transformer ou non cette vision idéale en une réalité.





## 2. La santé idéale, pour quoi ?

« *Ma première richesse est ma santé.* »

Ralph Waldo Emerson

La plupart des personnes savent comment perdre du poids, n'est-ce pas ? On pense généralement qu'il suffit de manger mieux et de bouger plus ! Mais afin de réussir un changement positif et durable, nous devons savoir pourquoi nous faisons les choses. En tant qu'êtres humains, nous sommes des êtres sociaux qui avons besoin de donner aux choses du sens, une raison d'être.

Pourquoi voulez-vous perdre du poids, être en bonne santé ou être en pleine forme ?

Qu'est-ce que cela va vous apporter ?

Comment allez-vous vous sentir ?

Qu'est-ce que vous pourrez ou serez en mesure de réaliser ?

Il est important de savoir pourquoi nous souhaitons nous diriger vers un état de santé optimale. Nous l'avons vu, les raisons peuvent être très variées d'une personne à l'autre.

Pourtant, je constate une motivation commune chez beaucoup de patients : derrière le pourquoi se cache un « pour qui » ? En effet, il est souvent plus facile de faire des choses pour les autres alors que seul, nous serions moins motivés. Par exemple, lorsque nous sommes seuls, nous avons moins de facilité et d'envie à nous préparer un bon petit plat alors que cuisiner pour d'autres va être beaucoup plus plaisant.

Imaginons que vous ayez une douleur au genou qui vous empêche de vous déplacer facilement alors que vous avez l'habitude d'emmener vos enfants au parc chaque semaine parce qu'ils adorent ça. Il y a de grandes chances que vous trouviez plus rapidement une solution à votre douleur de genou que si personne ne comptait sur vous pour aller marcher.

Alors, réfléchissez un instant. Qui va bénéficier de votre vitalité ? De quelle façon les personnes de votre entourage profiteront-elles



## QU'EST-CE QUE LA SANTÉ IDÉALE POUR VOUS ?

de cette nouvelle énergie ? Si vous êtes plus détendu et joyeux, à qui cela va-t-il profiter ? Est-ce que cela aura un impact sur votre conjoint, si lors d'un rendez-vous en tête-à-tête, vous réussissez à porter cette robe magnifique qui dormait dans votre armoire depuis des mois ? Est-ce que le fait de vous sentir beau et confiant aura un impact positif sur votre vie de couple ? Ou si vous êtes célibataire, cela vous permettrait-il de rencontrer quelqu'un ? Comment vont se sentir vos enfants si au lieu d'exploser avec des mots qui dépassent votre pensée, vous arrivez à vous calmer et à faire passer vos idées dans le calme ? Comment vont-ils se sentir si vous vous sentez bien et êtes disponible pour les écouter et jouer avec eux ? Est-ce que le fait de vous sentir reconnu dans votre travail pourrait vous procurer de meilleures relations avec vos collègues ou changer l'atmosphère au travail ? Pourriez-vous faire plus d'activités ou de sorties avec vos amis si vous vous sentiez en pleine forme ? Ou avez-vous plutôt envie d'être plein d'énergie pour entreprendre de nouvelles activités avec vos amis ? Est-ce que vivre en bonne santé plus longtemps vous permettra de courir partout avec vos petits-enfants ?

Demandez-vous à QUI va profiter votre nouvel état de santé. Le fait de savoir à qui cet état de forme va profiter, en plus de vous, va vous donner une clé de motivation supplémentaire pour l'atteindre.

Nous devons rendre l'atteinte de notre but plus puissant que n'importe quelles tentations qui viendront inévitablement nous faire dévier du chemin. Si le POURQUOI est faible, n'importe quelle contrariété peut nous faire déraper. Mais si l'objectif de prendre notre santé en main est assez fort, nous pouvons transcender n'importe quel défi et le mettre hors-jeu. Et si nous avons toujours en tête POUR QUI nous faisons ce que nous faisons, alors nous développons une motivation et une volonté plus grande pour aller jusqu'au bout des choses.

Lors de ma préparation à l'accouchement, une sage-femme m'a dit une phrase que je n'ai jamais oubliée : « Une contraction dure en moyenne 30 secondes, et dans la période la plus intense, elles ont lieu en moyenne toutes les 3 minutes. » C'était pour moi une merveilleuse nouvelle. Cela signifiait que j'avais au moins 2 minutes de récupération pour 30 secondes d'effort.