



Comment réussir votre balade ?

Patricia Provost

Avertissement

Ce livre est une production personnelle qui répond aux règles des droits d'auteur ce qui signifie que vous ne pouvez pas le reproduire pour le commercialiser.

Introduction

Vous vous sentez mal dans votre tête et dans votre peau ou vous avez la sensation d'étouffer dans votre quotidien. Un rien vous agace, vous vous sentez irritable.

Pourtant, vous savez que vous êtes quelqu'un de sociable et gentil.

Vous ne comprenez plus vous-même votre comportement et cette situation vous met mal à l'aise.

Vous voudriez être comme à vos habitudes, spontané(e) et cordial(e), mais c'est plus fort que vous, vous n'y parvenez pas.

Vous avez peut-être des difficultés à dormir et vous vous sentez fatigué(e).

Une balade dans la nature pourrait vous faire le plus grand bien.

Ensuite, c'est chacun ses goûts. Certains préféreront une balade à pied, d'autres souhaiteront une balade en vélo.

Certains choisiront la forêt, d'autres la montagne, d'autres encore le bord de mer.

Les goûts et les couleurs ne se discutent pas, l'essentiel consiste à trouver une méthode et un lieu qui vous permettra de vous éloigner pendant quelques instants de votre quotidien, de mettre votre corps en mouvement afin de diminuer votre niveau de stress.



S'autoriser

Dans quel état physique souhaitez-vous vous sentir à l'issue de cette balade ?

Est-ce que vous voulez oublier un différend avec une personne ? Est-ce que vous êtes en stress chronique ?

Dans quel lieu vous sentirez-vous le mieux : en forêt, au bord de l'eau, en montagne ?

Chacun est différent. Certaines personnes ont besoin du bruit de l'eau, d'autres ont besoin de silence. Certains ne veulent pas faire d'efforts physiques, d'autres ont de l'énergie à dépenser.

Avez-vous besoin d'être seul pour vous retrouver avec vous-même ou au contraire d'être avec des amis pour échanger ?

Là encore, nous sommes tous différents. Certains parmi vous vont se ressourcer dans les échanges, d'autres auront besoin de solitude.

Quelle que soit votre situation, acceptez de prendre ce temps pour vous, ce temps dont vous avez besoin. Ne vous culpabilisez pas, nous avons tous besoin de souffler de temps en temps. Avec ce que nous vivons depuis bientôt deux ans, il est tout-à-fait normal de ressentir cette nécessité de faire un bilan sur soi afin de mieux se repositionner pour repartir de manière plus efficace.



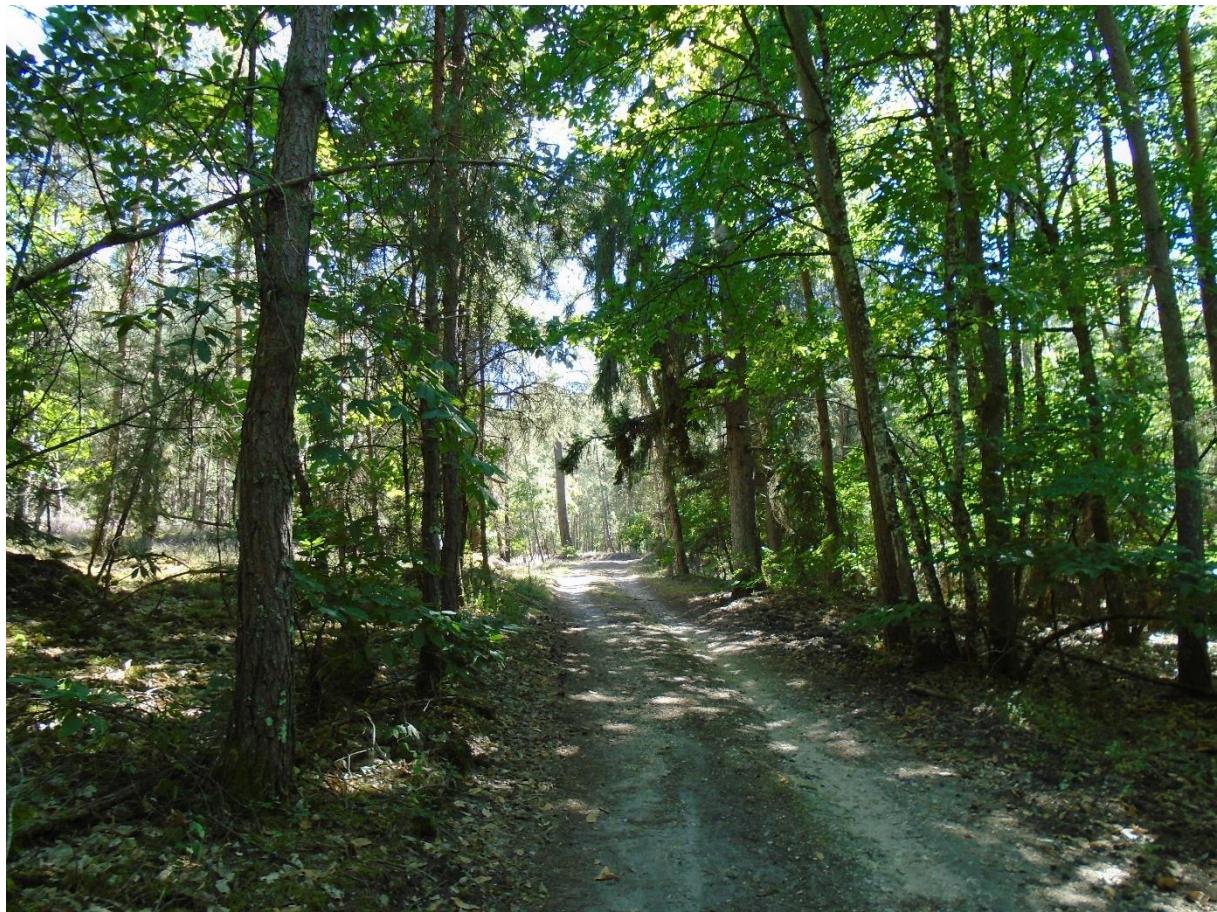
La bonne distance par rapport à sa condition physique du jour

Que vous ayez l'habitude de la balade ou pas, il y a des jours où l'on est mieux disposé à faire des efforts physiques que d'autres.

Quand vous êtes fatigué ou malade, vous pouvez avoir envie d'une balade, mais ne pas avoir le punch nécessaire. Malgré votre état, vous aurez peut-être envie de vous accorder un tour de quelques minutes. S'il s'agit d'une fatigue physique, vous rencontrerez certainement des difficultés pour mettre un pied devant l'autre. Cependant, s'il s'agit d'une fatigue psychologique, la balade vous redonnera probablement un certain entraînement, vous irez peut-être plus loin que vous ne l'aviez prévu initialement.

En pleine forme ou pas, il s'agit avant tout de vous respecter concernant la distance parcourue.

On parle de balade et non de compétition, alors allez à votre rythme et parcourez la distance qui vous convient.



Le bon matériel

Il est évident qu'il faut avoir de bonnes chaussures pour une balade à pied ou un bon vélo pour une balade en vélo.

Il faut aussi vous munir d'une tenue vestimentaire confortable.

Selon l'objectif de votre balade (petite ou longue), selon la météo, le matériel à emporter va varier.

Si vous partez seul(e) pour une heure, qu'il ne pleut pas et qu'il fait frais, vous n'avez besoin de rien.

Si vous partez plusieurs heures, il faudra au moins prévoir de l'eau et un encas. Un vêtement s'imposera peut-être aussi. Vous aurez alors besoin d'un sac, le plus pratique étant le sac à dos.

Si vous partez en vélo, vous remplacerez le sac à dos par des sacoches ou un panier, c'est beaucoup plus confortable pour rouler. En vélo, il peut être utile de toujours se munir d'une bouteille d'eau. En effet, on respire davantage par la bouche et on a plus souvent soif. De plus, vous serez content de pouvoir vous laver les mains en cas de problème mécanique (déraillement, crevaison).

Par contre, un bon vélo ne signifie rien, car chacun a là encore ses préférences. Certains préfèreront un vélo de ville, d'autres un vélo de route ou un VTC ou VTT.

De bonnes chaussures ne signifient rien non plus, il faut juste qu'elles soient confortables et adaptées au style de la randonnée.



La présence

Soyez le plus présent possible afin de profiter le plus possible de l'arbre majestueux que vous allez croiser, de l'animal que vous allez rencontrer.

C'est de cette manière que vous reviendrez de cette balade plus calme, avec plus de punch.

Soyez attentif au bruit du vent dans les arbres, au chant des oiseaux, à la couleur du ciel, au bruit du cours d'eau, etc.

Rien ne vous empêche non plus de vous coller contre un arbre pour ressentir l'effet de sa chaleur et de sa présence sur vous.

Vous pouvez aussi tenter de rentrer en communication avec les animaux que vous croisez. Ne me dites pas que vous avez vu aucun animal, je ne vous croirai pas. Effectivement, si vous attendez de rencontrer un cerf, il risque de se passer plusieurs années avant que vous tentiez la communication avec un animal. Par contre, si vous cherchez un oiseau ou une fourmi, vous avez toutes les chances d'en rencontrer lors de votre première balade.

Il se trouve que beaucoup de personnes sont sensibles à l'échange avec un arbre ou avec un animal. Si vous faites partie de ces personnes, ce contact vous fera le plus grand bien. Mais pour pouvoir ressentir ce bien-être, il faut laisser de côté pour quelques minutes ou quelques heures vos tracas et votre morosité. Il faut faire l'effort de vous ouvrir à la nature. Si vous marchez comme un zombi en pensant à votre quotidien difficile, vous

rentrerez très déçu.



Conclusion

Quand vous vous sentez mal dans votre peau, prenez quelques affaires et allez au contact de la nature.

L'humain n'a pas été conçu pour vivre enfermé. Si nos logements nous protègent des intempéries, du froid et d'éventuels prédateurs, nous sommes comme les animaux, nous avons besoin de prendre l'air, de respirer, d'autant plus avec la vie stressante que nous menons depuis des années.

Si ces quelques pages vous ont plu, vous pouvez écouter mes podcasts sur le lien suivant : <https://podcasters.spotify.com/pod/show/provost-patricia>

Retrouvez-moi sur les réseaux sociaux :

<https://www.instagram.com/lestreetlanature/>

<https://www.facebook.com/groups/lestreetlanature>



Table des matières

Avertissement	2
Introduction	3
S'autoriser.....	5
La bonne distance par rapport à sa condition physique du jour	7
Le bon matériel.....	9
La présence	11
Conclusion.....	13
Table des matières	15