

SARAH FORTIN
VIRGINIE GOUDREULT
Fondatrices d'Infuse magazine

Apprivoiser les déséquilibres du quotidien



*Se choisir.
S'accepter.
S'inspirer.*



Se mettre en mouvement



On dit souvent que le mouvement, c'est la vie. Qu'une eau stagnante dégagera, à la longue, une odeur nauséabonde que même les animaux fuiront. Que les organes de notre corps doivent avoir de l'espace et de la mobilité pour exercer leurs fonctions.

Si, tout au long de notre vie, nous avons cru que le mouvement impliquait obligatoirement de faire des exercices d'endurance, d'avoir une routine d'entraînement stricte, d'aller à la salle de gym et de pratiquer au moins trois séances de sport par semaine, nous pensons autrement aujourd'hui.

Ce cheminement, nous le devons à plusieurs années d'introspection, d'essais divers et de rencontres.

Sarah

Enfant, j'étais assez sportive. Je faisais de la natation, du soccer, du volleyball et autres activités. Pour moi, le sport (et le fait de bouger) était naturel et agréable. Je n'ai pas de souvenir de performance associé à cette période où bouger était synonyme de plaisir. C'est à l'adolescence que mon état d'esprit a changé. Je me comparais (physiquement et dans mes compétences) et j'étais mal dans ma peau. Vers 14 ans, j'ai tout arrêté. Le mouvement ne faisait plus du tout partie de ma vie et je l'associais même à des moments désagréables et forcés. Le plaisir n'y était plus. C'est seulement à l'âge adulte que j'ai renoué avec le plaisir de bouger et, surtout, que j'ai constaté que j'en avais besoin pour me sentir fluide dans mon corps et dans ma tête.

Depuis, j'ai rencontré divers spécialistes qui m'ont poussée à faire de la place au mouvement dans ma vie. À ma façon et selon mes besoins. Ça a été très révélateur et libérateur. Je bouge maintenant pour me faire du bien, m'aérer l'esprit, me délier le corps. Parfois en marchant, d'autres fois en pratiquant le yoga ou la nage, et le plus souvent possible en le faisant pour moi. Les bienfaits sont nombreux ; le simple fait de bouger réduit automatiquement mon stress et mes tensions.

On dit que le mouvement, c'est la vie, et c'est tellement vrai. Quoi de plus douloureux qu'un muscle tendu ou une articulation qui perd de la mobilité ? Notre estomac, nos poumons, nos reins, nos intestins et tous nos organes doivent bouger et prendre de l'expansion pour assurer notre survie. Lorsqu'on voit le mouvement ainsi, il est si bon de s'offrir des moments pour se délier et faire de la place.



Virginie

Depuis aussi longtemps que je me souviens, bouger a été important pour moi, mais trop souvent dans l'objectif d'atteindre des standards de beauté valorisés par la société. En effet, si, pendant de nombreuses années (voire presque toute ma vie), j'ai bougé pour être reconnue dans le regard des autres, j'ai appris depuis l'arrivée de mes enfants que le mouvement est omniprésent dans nos vies et aucunement lié à l'atteinte d'objectifs spécifiques (pour l'apparence, par exemple).

J'ai compris que l'être humain ne bénéficie ni de la sédentarité ni de l'hyperactivité, et qu'il est important de se mettre en mouvement, tant pour s'activer que pour s'apaiser.

Aujourd'hui, comme le suggère Sarah Baribeau, kinésiologue et fondatrice de Bougeotte et Placotine, j'essaie de créer des « fenêtres d'opportunité pour bouger ». J'aime aller marcher avec mes cocos en poussette pour m'apaiser l'esprit. Le plus souvent possible, je déroule mon tapis enseveli sous les jouets pour faire du Pilates, de la musculation ou du yoga pendant que mes enfants jouent autour, par-dessus, et même en dessous de moi. Je me sers d'eux aussi, parfois. Billie et Éloi deviennent alors des poids pour amplifier un entraînement. Puis, pour un retour au calme, tant pour eux que pour moi, j'adore danser avec eux.

Mon état d'esprit vis-à-vis du mouvement a beaucoup évolué. En effet, on dit qu'avoir des enfants change les priorités et j'y crois aussi. Aujourd'hui, je bouge aussi bien pour m'énergiser que pour m'apaiser et je n'attends pas de trouver le moment parfait pour y arriver.



LE MOUVEMENT SOUS TOUTES SES FORMES, POUR SE SENTIR BIEN DANS SON CORPS

Le mouvement se définit par un changement de position dans l'espace, tout simplement. Il ne devrait pas être associé à une image, à une performance, à un idéal, être défini obligatoirement dans le temps ou se résumer à des séances forcées d'activité physique.

PRENEZ UN MOMENT DE RÉFLEXION..

**Le mouvement fait-il partie de votre vie? Quelle est votre relation avec celui-ci?
Avez-vous trouvé le type de mouvement qui vous fait du bien?**

Le bien-être par le mouvement n'est pas un concept nouveau. On connaît, en théorie, les vertus de l'activité physique sur notre corps et notre esprit. Malheureusement, pour la majorité d'entre nous, notre mode de vie nous incite à être plus sédentaires.

Pourtant, une foule de facteurs nous poussent à être plus mobiles :

- ◆ Le plaisir que bouger nous procure ;
- ◆ La détente que nous ressentons après avoir bougé ;
- ◆ La mobilité et la force que nous ressentons lorsque nous sommes actifs ;
- ◆ L'énergie que nous créons ;
- ◆ Les endorphines que nous sécrétons ;
- ◆ L'effet antistress du mouvement ;
- ◆ L'amour que nous nous offrons en prenant ce temps pour nous ;
- ◆ L'apaisement de nos douleurs physiques ;
- ◆ L'amélioration de notre confiance en nous-mêmes.

Il existe toutes sortes de façons de se mettre en mouvement. L'important est de trouver celles qui nous font du bien et qui répondent à nos besoins du moment.



Plus il y a de la fluidité, plus il y a de la vie.

- Arnaud Desjardins

LE MOUVEMENT COMME PORTE D'ENTRÉE DU BIEN-ÊTRE

Nous sommes persuadées qu'une des portes d'entrée du bien-être, de la reconnexion à soi et de l'introspection est le mouvement. En pratiquant une activité physique (qu'elle soit légère ou intense), nous n'avons pas le choix de nous centrer sur notre ressenti, notre respiration, notre force.

Certains coureurs de longue distance parlent même du *high* du coureur, soit un moment où le temps ne compte plus, où ils entrent en méditation par le mouvement. La méditation procure beaucoup de bienfaits à l'esprit et au système nerveux, mais pour plusieurs (dont nous !), il est très difficile de s'asseoir sans rien faire et d'arrêter de penser ! En fait, c'est impossible. Au fil du temps, nous avons compris que la méditation est un exercice qui s'apprivoise et que pour éviter les pensées qui viennent à nous, il suffit de ne pas nous y accrocher.

Au-delà des bienfaits physiques, c'est cet état d'esprit méditatif que nous recherchons quand nous nous mettons en mouvement. C'est pour cette raison que le yoga fait partie de nos vies. Il nous permet de nous poser, de nous énergiser, de nous détendre, d'améliorer notre flexibilité (tant physique que mentale). Bref, notre routine de yoga s'adapte à nos besoins du moment.

LES BIENFAITS DU MOUVEMENT POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Bouger est essentiel au bien-être global. Nous ne parlons pas ici d'être de grands sportifs ou d'aspirer à courir des marathons, mais plutôt de nous reconnecter à nous-mêmes et de trouver les types de mouvements qui nous font du bien. Il peut s'agir de séances cardio, de yoga ou tout simplement d'étirements.

Les bienfaits du mouvement sont nombreux :

- ◆ amélioration des capacités cardiorespiratoires ;
- ◆ augmentation de la musculature ;
- ◆ préservation de la santé osseuse ;
- ◆ amélioration de l'estime de soi ;
- ◆ diminution de l'isolement social (en pratiquant des activités de groupe, entre autres) ;
- ◆ réduction des tensions corporelles ;
- ◆ augmentation de la concentration ;
- ◆ diminution du stress ;
- ◆ amélioration du sommeil ;
- ◆ et tellement plus !

Le rapport au corps

Depuis le début de ce chapitre, n'avez-vous pas automatiquement associé sport (mouvement) et apparence physique ? Si on se fie à diverses études sur l'apparence physique, c'est plus de la moitié des femmes (au Québec) qui seraient insatisfaites de leur corps, de leur apparence. C'est énorme. La perte de poids est, encore aujourd'hui, souhaitable. Elle est bien vue et valorisée. Une recherche sur le Web avec le simple mot-clé *poids* fait apparaître des centaines d'articles encourageant la perte de poids.

La minceur est encore (faussement) synonyme de santé, de succès, de réussite, de statut social élevé, d'élégance. Il y a encore tellement de stéréotypes et de fausses croyances à déconstruire.

Notre corps est une machine incroyable, plus grande que nature et, encore aujourd'hui, très mystérieuse. Développer de l'amour, de la compassion et de la gratitude envers notre corps, cette enveloppe qui nous permet de bouger dans ce monde, est très libérateur. Tout comme adopter le mouvement pour se faire du bien, en le dissociant de l'atteinte d'un idéal physique.

Virginie

Étant de nature éparpillée, j'ai longtemps pensé que les entraînements de haute intensité étaient nécessaires pour m'apaiser. Mais un jour, Nadia Bonenfant, mon amie et mentor en yoga avec qui j'ai suivi ma formation professorale de 200 heures, m'a fait remarquer que j'étais une personne avec beaucoup de « feu intérieur » (qui, selon l'ayurveda, est la source d'énergie du corps, comme le Soleil est celle de la Terre), et que des types de mouvements plus fluides et répétitifs rappelant ceux de l'eau pourraient m'aider à m'apaiser, voire à calmer mon esprit agité.

Ainsi, la danse, la course (que je détestais à l'époque), la musculation, le Pilates, la marche et le yoga seraient des pratiques à préconiser.

À ce moment, j'étais dans la mi-vingtaine, et loin d'être prête à l'entendre. J'ai donc continué à m'entraîner intensément. C'est seulement quelques années plus tard que j'ai compris que lorsque je suis naturellement activée, j'ai besoin de brûler de l'énergie, mais aussi de me déposer pour mieux la canaliser. Et à l'inverse, lorsque je sens une lourdeur s'installer après trop de sédentarité, j'ai besoin de m'activer, voire de m'essouffler.

Le rapport à mon corps a lui aussi changé avec les années.

J'ai joué au yo-yo avec mon poids pendant toute ma vingtaine en m'imposant des diètes et des entraînements intensifs pour pallier différents excès ; j'ai compris, à l'arrivée de Billie, ma fille, quel était mon poids naturel.

Non pas celui qui était le mien lorsque, frôlant la dépression post-partum, je passais beaucoup de temps à la promener en poussette pour nous calmer, et mangeais peu, anxieuse que j'étais vis-à-vis de mes réflexions et remises en question sur la maternité et la parentalité. Mais plutôt celui qui était le mien lorsque j'ai recommencé à travailler, que ma fille a intégré la garderie, que j'ai retrouvé une routine de vie plus équilibrée et ma confiance en moi qui s'était égarée. J'ai aussi recouvré un esprit plus clair et un désir de me reconnecter à ma créativité.

Tout ça sans excès : ni trop dans le mouvement ni trop dans la sédentarité, en faisant circuler l'énergie dans mon écosystème intérieur grâce à différents types de mouvements, et dans mon écosystème extérieur par l'entremise du travail, de projets à la maison et de ma famille.

L'énergie est partout. En nous, autour de nous. Et trouver comment la cultiver est le travail d'une vie. Voici le mantra que je tente de mettre en pratique : faire confiance au processus, m'attraper dans mes pensées et me porter à l'introspection pour mieux me réaligner. Comment vais-je bouger aujourd'hui ? Et pourquoi ? Se déprogrammer est très difficile, mais j'essaie maintenant de voir différemment la dépense énergétique. Non pas pour l'atteinte d'un poids idéal, mais plutôt parce que mon corps en a besoin. J'ai ce feu intérieur à brûler, et pour mieux canaliser mes énergies, avoir un esprit moins agité, il m'est nécessaire non seulement de bouger, mais aussi de me déposer.



Sarah

Pendant une grande partie de ma vie, ma vision du mouvement a été liée à l'atteinte d'un poids et d'une forme physique idéals : ma relation avec mon corps n'a pas toujours été saine. À l'adolescence, j'ai pris du poids lorsque j'ai commencé à avoir mes règles (entre 13 et 15 ans). J'étais mal dans ma peau. Vers l'âge de 15 ans, je me suis mise à diminuer mes portions et à courir le soir en revenant de l'école. Bouger ne me faisait pas de bien, mais je me l'imposais. Puis, voyant que cela avait un effet sur mon apparence, j'ai radicalement diminué mes portions et augmenté mon activité physique durant plusieurs mois. C'était malsain, mais je poursuivais un idéal, auquel je croyais devoir ressembler. Ce mode de vie draconien n'a duré qu'un temps. Au début de l'âge adulte (après avoir adopté une hygiène de vie plus saine), j'ai graduellement retrouvé mon poids naturel en me reconnectant à moi-même et à mes besoins.

Aujourd'hui, ma relation avec mon corps et le mouvement (surtout après avoir eu des enfants) est bien différente. J'ai encore quelques complexes, mais ils n'envahissent pas mes pensées. Je suis reconnaissante de ce que mon corps me permet d'accomplir. Le mouvement est d'ailleurs un de mes meilleurs outils pour me recentrer sur la puissance de mon corps et ce qu'il me permet de faire, peu importe sa forme et son poids.



Les expressions « image corporelle positive » (*body positivity*), « neutralité corporelle », « acceptation de soi », « grossophobie », « culture des diètes » sont de plus en plus fréquentes dans le discours populaire. On parle également du « poids naturel », terme qui met l'accent sur le fait que nous avons tous et toutes une constitution qui nous est propre.

LE POIDS NATUREL

◆ *Entrevue avec Vanessa Daigle, nutritionniste et cofondatrice de J'en mange!* ◆

Qu'est-ce que le poids naturel ?

Ce poids, c'est celui où votre corps est en équilibre. Celui que vous êtes en mesure de conserver naturellement, sans trop d'efforts, en mangeant en fonction de vos signaux de faim et de satiété et en bougeant suffisamment pour vous sentir bien.

Ce poids n'a rien à voir avec l'indice de masse corporelle (IMC) ou avec celui dit « santé ». Il se peut qu'il ne convienne pas à l'image que vous aimeriez vous faire de votre corps dans l'instant présent. Si c'est le cas, nous avons malheureusement bien peu de recours pour changer les choses. Pour vous permettre de comprendre en quoi consiste ce fameux poids naturel, j'ai pensé le présenter avec une analogie.

Imaginez un ballon qui flotte sur l'eau. Si vous appuyez dessus pour l'enfoncer dans l'eau, il suivra la pression exercée par votre poids et plongera dans les profondeurs durant tout le temps où vous maintiendrez cette pression. Cependant, au moment où vous retirerez votre main, le ballon reviendra naturellement à la surface. D'ailleurs, si vous avez exercé une grande pression pour insérer le ballon profondément sous l'eau, il est possible qu'il rebondisse

et atteigne une hauteur supérieure à la surface.

Le poids naturel réagit de la même manière. Vous réussirez peut-être à perdre quelques kilos en tentant d'exercer un grand contrôle sur votre poids. Tant que vous serez en restriction, il est probable que vous mainteniez ce poids, inférieur à celui que vous aviez au début de la démarche. Cependant, dès que vous recommencerez à manger « normalement », votre corps reviendra à son poids naturel. Tout comme pour le ballon, plus vous serez intense dans vos restrictions, plus le rebond risquera d'être important et la reprise de poids aussi.

Qu'est-ce qui détermine mon poids naturel ?

À ce moment, vous pensez peut-être qu'il est peu probable que votre poids actuel soit votre poids naturel, puisque lorsque vous étiez plus jeune, celui-ci était plus bas. Eh bien, ce poids, il peut se moduler au fil du temps, en fonction de votre parcours de vie. En effet, plusieurs facteurs exerceront une influence sur votre poids naturel. Au début de votre vie, votre poids est déterminé presque de façon génétique, mais au fil du temps, votre poids naturel variera au gré de :

- l'ensemble des régimes et des diètes auxquels vous avez adhéré ;
- la prise de médication ;
- l'apparition d'une maladie physique ou psychologique ;
- la génétique ;
- les grossesses et/ou les changements hormonaux.

Que faire si mon poids naturel ne me convient pas ?

Vous avez dépensé beaucoup d'énergie, de temps ou d'argent pour tenter d'obtenir le poids souhaité ? À la lecture de ces lignes, peut-être que vous constatez, avec du recul, que vous avez eu peu de succès avec ces démarches. Pourquoi ? Ce n'est pas parce que vous manquez de motivation ou de volonté, mais bien parce que la nature est puissante et que plusieurs mécanismes psychologiques ou hormonaux vous

ramènent constamment vers votre poids naturel.

Pendant des années, la culture de la diète nous a laissés croire que nous étions totalement responsables de notre poids et qu'il ne fallait qu'un peu de volonté pour le contrôler. Nous savons aujourd'hui que ce n'est pas le cas.

Les diètes, ça ne fonctionne pas sur le long terme. Ce que vous pouvez faire, c'est miser sur une saine relation avec votre corps et la nourriture, pour entretenir globalement de saines habitudes de vie, d'une manière qui vous convient, et ce, pendant plusieurs années. Ainsi, vous pourrez stabiliser votre poids et libérer votre esprit de toute cette pression.

Mettre des séances de mouvement à l'agenda

Une bonne façon de penser à s'accorder des séances de mouvement, c'est de les mettre à l'agenda.

Posez-vous les questions suivantes : est-ce que j'ai davantage de temps et d'énergie le matin, le midi ou le soir pour faire bouger mon corps ? Est-ce que j'ai davantage besoin de bouger le matin, le midi ou le soir ? Et avec quel type de séance ?

Avec toutes les vidéos disponibles gratuitement sur le Web, il est désormais assez simple d'avoir une banque de quelques routines qui nous plaisent et que nous pouvons faire dans le confort de notre salon, en fonction de notre énergie du moment.

Table des matières

Avant-propos	7
Introduction	11
Chapitre 1 : Se mettre en mouvement	17
Le mouvement sous toutes ses formes, pour se sentir bien dans son corps	
Le mouvement comme porte d'entrée du bien-être	
Les bienfaits du mouvement pour le corps et l'esprit	
Le mouvement et l'énergie	
S'énergiser par le mouvement	
S'apaiser, se déposer par le mouvement	
Faire circuler l'énergie	
La philosophie du yoga	
Chapitre 2 : Créer de l'espace	49
Revoir ses priorités	
Le temps de travail et l'indice de bonheur	
Faire moins pour être plus	
S'organiser pour créer de l'espace	
L'impact environnemental du ralentissement	
Chapitre 3 : Définir son style de vie	89
La carrière et la vie personnelle	
La maternité (et la parentalité)	
Chapitre 4 : Se recentrer pour mieux se reconnecter	123
Quand intuition rime avec (re)connexion	
L'alimentation pour se reconnecter	
Apprendre à écouter son ressenti	
Arriver à se reconnecter	
La reconnexion à soi	

Chapitre 5 : Éviter la comparaison **143**

La comparaison à l'ère des réseaux sociaux
Se déconnecter pour mieux se reconnecter
Analyser sa présence sur les réseaux sociaux
Quand il est temps de se désabonner
Le bonheur ne réside pas dans l'image que l'on projette
Le mirage de la vie parfaite
L'acceptation de soi
Le jugement
Arrêter de chercher le bonheur
L'importance de vivre pour soi
La solitude pour être soi

Chapitre 6 : Prendre soin de soi **171**

Définir son plan d'action
Bâtir son kit de *self care*
Se ressourcer simplement
Découvrir l'aromathérapie
Le sommeil (en qualité et en quantité)
Pratiquer le yoga à la maison, c'est simple
Cuisiner (pour activer sa créativité ou se déposer)
Prendre des nouvelles de soi

Le mot de la fin **205**

Suivez-nous sur nos différentes plateformes
Nos collaboratrices spécialistes

Remerciements **212**