**TRIBUNE**

**\***

**2019 : Comment tenir ses bonnes résolutions ?**

*Par Sarah Alimondo, Présidente du Syndicat National des Kinésiologues*

A chaque nouvelle année, son lot de voeux présenté à la famille, aux amis et à l’entourage professionnel. Oubliés ou presque, les cadeaux que l’on a reçu, le consumérisme effréné des fêtes et les copieux repas. L’heure est au renouveau, à la part de rêves mais aussi d’idéal, lorsque l’on se souhaite une bonne année. Avec elle, les bonnes résolutions. Allons-nous les tenir et les réaliser ? Voici “le top ten” de celles que l’on attend et que l’on espère le plus souvent.

- ***Passer plus de temps avec ceux qu’on aime*** : quand on songe au stress généré par notre société, aux impératifs professionnels et familiaux, trouver du temps pour se ressourcer auprès de ses proches relève bien souvent d’une gageure. Ce réconfort, ces moments où le temps "s'arrête" avec une sortie, un bon film, ou tout simplement en restant chez soi, entouré de ceux que l'on aime, est ce que l'on peut désirer fortement. Il participe à notre équilibre.

- ***Trouver l’amour*** : L’amour est l’une des émotions universelles. Sans se confondre dans une dépendance affective, trouver l'amour dans une relation respectueuse et sécurisante est ce que tout un chacun aspire. Car le sentiment d'aimer et d'être aimé est constitutif de tout être humain/

- ***Aider les autres*** : Cela passe par un soutien moral à des amis ou encore en contribuant à améliorer le quotidien de ceux qui sont dans le besoin. L'idée “*qu'il y a plus de plaisir à donner qu'à recevoir*" se vérifie dans la notion de partage, de solidarité et d'entraide. L’altruisme permet de nous relier les uns aux autres et faire partie de l'humanité. Il n'y a pas besoin de catastrophes pour expérimenter cela.

***- Arrêter de fumer*** : malgré l'augmentation du prix du tabac, son industrie est florissante. Si beaucoup de Français sont décidés à arrêter la cigarette, s’y tenir n'est pas si simple. La nouvelle année est une bonne occasion d’entreprendre cette démarche. Les substitutifs désormais bien remboursés et une hotline permet d’être accompagné.

***- Apprendre quelque chose de nouveau*** : Formation, reconversion, nouvelle activité ludique, sportive... C’est l’occasion d’ouvrir de nouvelles perspectives ? Apprendre développe nos facultés créatrices et peut se révéler enthousiasmant. Acquérir de nouvelles compétences contribue à nous faire évoluer et à nous épanouir, par un sentiment d'utilité.

- ***La santé*** : c’est le vœu le plus exprimé. Elle est la condition de la réussite de toutes les autres résolutions. Et pourtant, c'est bien une condition qui se montre des plus aléatoires, car la santé de l'être humain est le reflet de son éducation et de son histoire. Faire du sport et manger mieux sont des vœux qui prennent tout leur sens quand l'air du temps est au "bien-être", au "mieux -être".

- ***Profiter de la vie*** : Lorsque des êtres chers nous ont quittés ou ont connu des déboires, “profiter de la vie” prend tout son sens, lorsqu’on est conscient que celle-ci est une période qui nous a été donnée pour montrer de quelle façon nous faisons nos choix, pour développer notre être et se réaliser à travers nos actions.

***- Économiser*** : après les fêtes, nous commençons parfois l'année avec le sentiment d'avoir "trop dépensé". Et souvent, nous rêvons de ne plus avoir à compter nos fins de mois et d’avoir les ressources pour réaliser nos projets (voyage, logement, vacances…). Il est temps de prioriser ses dépenses.

- ***Faire du tri*** : cela peut paraître surprenant et pourtant...ranger, faire le tri est nécessaire pour éclaircir ses pensées, son emploi du temps, ses affaires, ses relations. Démarrer l’année en étant « encombré » peut compromettre de bonnes résolutions.

- ***Perdre du poids*** : Un grand classique ! Un régime ? Plus que la privation, le sport et une alimentation saine et équilibrée permettront d’y parvenir. L’image que l’on donne à voir, la sensation d’être en phase avec soi-même et le bien-être dans son corps forment un véhicule de vie qu’on aurait tort de négliger.

La liste est faite et la motivation est à son paroxysme... Les semaines passent et tout retombe comme un soufflé. Que s’est-il passé ? Pour appliquer les bonnes résolutions, il faut apprendre à ne pas vouloir tout changer du jour au lendemain, car cela a peu de chance de fonctionner. La meilleure pratique est d’abandonner une ancienne habitude ou de l’associer à une nouvelle en même temps. C’est la méthode du « pas à pas ». La kinésiologie peut être un moyen d’apprendre à se connaître dans son fonctionnement, dans ce qui est essentiel pour notre développement. Technique psychocorporelle et énergétique, elle permet de retrouver ou de maintenir notre propre équilibre. Ou encore de soutenir une motivation nécessaire à la réalisation d’objectifs. Ne faisant pas de diagnostic, ni d'interprétation, le kinésiologue n'est pas un thérapeute. C'est un facilitateur, un traducteur, un accompagnateur des réponses du corps et de la personne. Et si la première des bonnes résolutions était de consulter un kinésiologue pour tenir les autres ?

|  |
| --- |
| **Info // :** Les kinésiologues inscrits au [SNK](https://snkinesio.fr/) (Syndicat National des Kinésiologues) s'engagent à respecter un code de déontologie rigoureux concernant, notamment, l'usage à faire du test musculaire (voir <http://snkinesio.fr/kinesiologue-code-de-deontologie/>). Assurez-vous de consulter un kinésiologue identifié sur le [Registre National des Kinésiologues](https://annuaire-kinesiologie.fr/). |