

**ÉVALUATION DE VOTRE ÉTAT
PHYSIOLOGIQUE EN 12 PETITS PIÈGES...**

Choix de réponses

- A: Pas de problème!
- B: Vous y arrivez, mais ce n'est pas facile.
- C: Vous songez sérieusement à renoncer.

Questionnaire

1. Vous êtes en pays étranger, où la salutation consiste à joindre vos deux paumes l'une contre l'autre derrière le dos, les doigts vers le bas. (Souplesse des épaules)	A	B	C
2. Des gens vous invitent à partager leur repas qui se prend assis par terre en tailleur. (Souplesse du bassin et des genoux, tonicité de la colonne vertébrale)	A	B	C
3. L'hôtesse vous demande d'apporter au jardin, trois marches plus bas, un cabaret contenant 10 grands verres remplis à ras bord de la boisson nationale. (Force des bras, équilibre et contrôle)	A	B	C
4. Le lendemain, vos hôtes vous proposent d'aller voir des chutes spectaculaires ; pour s'y rendre, il faut traverser un petit torrent, suspendu à bout de bras à une liane. (Force des bras, tonicité des épaules)	A	B	C
5. Comme vous ignoriez que l'électricité est toujours coupée le soir, dès 20 heures, vous êtes forcé de quitter le 20 ^e étage d'un immeuble par l'escalier. (Force des cuisses et des genoux)	A	B	C

- | | | | |
|--|---|---|---|
| 6. Il reste une heure avant votre rendez-vous, et votre voiture tombe en panne sur un chemin désertique ; vous devez vous rendre à la station d'essence, située à deux kilomètres et demi, et revenir avec un bidon de trois litres. (Endurance cardio-vasculaire et force des bras) | A | B | C |
| 7. C'est le mois de novembre et, pour une contravention non payée, la cour vous condamne à ratisser les feuilles dans un parc fort ombragé, de 10 mètres de côté. (Endurance des muscles du dos et des bras) | A | B | C |
| 8. Votre artiste préféré donne un spectacle en ville ; pour acheter de bons billets, il vous faut faire la file pendant deux heures. (Endurance des muscles posturaux) | A | B | C |
| 9. C'est un excellent spectacle, mais il vous faut rester assis pendant trois heures sur un banc de bois sans dossier. (Endurance des muscles posturaux) | A | B | C |
| 10. À la fin du spectacle, la foule est en délire, et les applaudissements durent cinq minutes bien comptées ; vous ne voulez pas être en reste. (Force et endurance des muscles des bras) | A | B | C |
| 11. Il n'y a plus qu'un seul autobus pour rentrer chez vous. Quand vous l'apercevez, il est au coin suivant, où la lumière vient de virer au rouge ; vous avez quelques secondes pour le rattraper. (Capacité cardio-respiratoire) | A | B | C |
| 12. En sautant un banc de neige, vous perdez une botte ; vous la réenfilez sans mettre le pied dans la neige. (Souplesse, équilibre et tonus) | A | B | C |

Évaluation

Pour chaque A: 3 points

Pour chaque B: 1 point

Pour chaque C: 0

Additionnez vos réponses et, selon le résultat, reportez-vous au paragraphe approprié.

36 à 25

Oui, votre corps semble heureux. Vous savez lui faire vivre toutes les situations avec enthousiasme et générosité. Votre environnement est une source de plaisir et de création. Et – encore mieux! – vous faites en sorte d'avancer en âge de façon harmonieuse.

24 à 12

Votre corps a sûrement de la difficulté à affronter certaines situations quotidiennes. Peut-être même en appréhendez-vous quelques-unes. Au lieu de les contourner, offrez-vous plus souvent le plaisir de les apprivoiser; au fil du temps, vous arriverez à les maîtriser.

11 à 0

Certaines circonstances de la vie vous ont peut-être amené à ne pas profiter pleinement de votre corps. Donnez-vous au moins la chance d'explorer de petits plaisirs et de petits bien-être.

Utilisez ce questionnaire pour repenser la façon d'accomplir les gestes de votre quotidien.

Et alors?

Que vous révèle ce petit test ? Peut-être avez-vous accompli facilement les gestes qui requièrent de la souplesse, mais ceux qui font appel à votre force vous ont fait grincer des dents, ou l'inverse... Cet échantillonnage d'exercices avait pour but de mesurer l'équilibre de votre condition physique, *équilibre* étant ici le mot essentiel.

Le corps que nous sommes maintenant, à ce moment-ci, dépend d'un tas de facteurs ; même nos expériences sociales, émotives ou psychiques nous amènent à nous habiter différemment. Mais je le répète : un corps peut difficilement être heureux si on l'abandonne à son sort. Un corps heureux est un corps vivant, habité.

Le corps obéit aux lois de la physiologie. Lorsqu'une personne décide d'agir en vue d'approfondir la compréhension qu'elle a d'elle-même, c'est à la suite d'un certain processus : prise de conscience de sa réalité, analyse, choix des interventions, et application de celles-ci. Simultanément, la pensée doit passer par le corps pour faire son cheminement : écouter et comprendre son dos, son épaule, les restrictions de la maladie, du vieillissement... Le corps suit l'esprit qui suit le corps qui suit l'esprit... Vous êtes tout cela ! Vous n'êtes qu'un. Vous êtes unique, dans bien des sens du terme...

Ce test vous indique des faiblesses auxquelles vous voulez remédier ? Pour cela, il faut se dégager des critères idéalistes (d'une certaine culture) auxquels nous sommes soumis, et se recentrer sur les valeurs d'un corps heureux. Il faut surtout se retrouver avec l'amour de soi.

RÉFÉRENCES

1. Professeur Desbonnet, *La force physique – Traité d'athlétisme*, Berger-Levrault & Cie Éditeurs, 1909.
2. Marc Schwob, *La douleur*, Flammarion, 1994.