



Parution dans le *Journal des Citoyens*, mai 2013.

## **Réussir ma santé!**

Par Danielle Larocque

Réussir sa santé, mais qu'est-ce que ça veut donc dire?

Une sorte de coup de chance de la vie?

Une espèce d'idée d'hurluberlu, faite pour les autres ?

Ou au contraire une opportunité de faire quelque chose pour soi?

Quel est votre point de vue à ce sujet?

Voici comment Pierre et son amie Marie en discutent :

Marie : « Tu es chanceux, nous avons le même âge mais tu es vraiment plus en forme que moi; tu viens de faire 3 heures de vélo sans être trop fatigué, alors que moi... »

Pierre : « Ce n'est pas de la chance, j'ai simplement commencé à faire de l'exercice et à cesser de fumer avant toi. Je me sens plein de vitalité depuis plusieurs mois; je dors mieux et je me surprends à aimer bouger tous les jours. Aussi, je réussis à être plus en santé. »

Marie : « C'est vrai tu sembles en pleine santé. J'ai hâte de pouvoir faire comme toi. J'ai arrêté de fumer depuis trois semaines déjà, mais je trouve cela tellement exigeant; je ne crois pas que j'ai autant de volonté que toi. »

Pierre : « C'est bien plus qu'une question de volonté. Cela a été difficile aussi pour moi d'arrêter de fumer. J'ai pensé plusieurs fois à recommencer et à m'asseoir sur mon ... postérieur. Puis, j'ai pensé que pour une fois j'allais réaliser mon rêve : je veux faire le chemin de Compostelle l'année prochaine. Ce projet m'a vraiment stimulé, surtout quand j'avais le goût d'en fumer une ou de rester assis devant la télévision; enfin terminé la mauvaise humeur du matin. »

Marie : « C'est tout un projet. Mais c'est bon pour toi, pas pour moi. »

Pierre : « Justement, penses-y : quel est ton projet à toi? As-tu un projet que tu aimerais réaliser ? Il me semble que tu aimais faire de la photo dans la nature et que cela fait longtemps que tu n'en fais plus. »

Marie : « C'est vrai, la photographie... je n'y pensais même plus! Mais je me suis arrêtée parce que je m'essoufflais si rapidement. Évidemment que ce serait chouette de reprendre la photographie. Je me souviens du plaisir que j'avais, le temps passait si vite. »

Pierre : « C'est le printemps, quelle belle saison pour reprendre des activités que l'on aime. Temps parfait pour la photo, l'éclairage, la température plus clémente, les fleurs et les arbres qui bourgeonnent... Je suis certain que tu vas ainsi persévérer dans tes efforts en ayant du plaisir à faire ton activité. »

Marie : « Pas si vite, l'ami. Je n'ai pas vraiment le temps pour cela. Passer des heures à faire de la photo, avec de ados à la maison, il ne peut même pas en être question. »

Pierre : « Pourquoi des heures? Pourquoi pas 30 minutes, une ou deux fois par semaine? Pas besoin de commencer en lion; d'ailleurs, je dois t'avouer qu'au début je m'étais fixé d'arrêter de fumer du jour au lendemain, mais j'ai repris après à peine un mois d'arrêt. Je me suis tellement blâmé... »

Marie : « Et que s'est-il passé après? »

Pierre : « Nathalie, ma conjointe, m'a mis au défi : si j'allais m'entraîner aussi souvent qu'elle, elle ferait la vaisselle à ma place pendant un mois. »

Marie : « La suite, la suite... »

Pierre : « Et bien, j'ai eu congé de vaisselle pendant un mois. Puis mon envie de fumer a passé. Mais mon vrai bonus c'est que mon humeur était devenu tellement meilleure le matin, j'ai commencé à m'apprécier davantage. Aujourd'hui, j'ai rarement le goût de fumer, puis quand l'idée me vient, je pense à mon projet et je vais marcher dix, quinze minutes. »

Marie : « Je crois bien que je vais ressortir mon appareil photo...

---

Pour lire toutes les chroniques ou connaître mes services,  
consultez : [www.expressionsante.com](http://www.expressionsante.com)

Pour toutes autres questions :

**Danielle Larocque**, kinésologue, auteure, formatrice et conférencière  
[info@expressionsante.com](mailto:info@expressionsante.com)