Le quotidien, dans nos sociétés contemporaines, n'est que frénésie ambiante, stress et anxiété. Le culte de la performance et de la vitesse rythment les modes de vie. Nous devons «produire de la croissance» en tant qu'être humains, comme on l'exige de la Bourse, de la finance et de l'économie. Un monde qui ne sait plus s'arrêter, suscitant de nombreuses culpabilités : la peur de manquer, la peur de perdre, la peur du vide. Des craintes renforcées par les nouvelles technologies qui ont instillé une certaine dépendance avec les réseaux sociaux où, connectés en permanence, les utilisateurs ont le sentiment d'éviter le silence et la solitude. Enfin, dans cette course contre la montre, le rapport que l'individu entretient avec le temps est faussé. Cette accumulation conduit bien souvent au burn-out. L'être humain, victime de cette course à la performance va être dans une recherche infinie de progression et de résultats dans un temps qui, lui, est achevé. Suivent les maux physiques et psychologiques, avec la nécessité de casser la spirale infernale pour se reconstruire et retourner en soi-même. Un état d'épuisement qui n'est d'ailleurs plus limité au seul monde du travail. Bien qu'il ne soit pas toujours compris, il n'est pas un phénomène de mode. D'ailleurs, l'Académie nationale de médecine dans un rapport rendu en 2016, a pris position pour la reconnaissance de cette pathologie estimée telle une maladie professionnelle.

Allons-y slowly !

Parallèlement, une prise de conscience s'érige au sein de mouvements mondiaux et contribuent à la prise conscience autour de la nécessité de ralentir. C'est-à-dire remplacer la vie à toute allure par la conscience du temps et d'une vie en conscience pour repenser la société. Cela est d'autant plus nécessaire qu'en France, 1 Français sur 3 déclare être stressé pratiquement tous les jours et 58% d'entre eux estiment que la journée est trop courte pour faire tout ce qu'ils voudraient faire. (Etude Kantar Médias octobre 2019). Il faut donc arrêter de voir le temps «Chronos» comme un objectif linéaire à poursuivre jusqu'à l'essoufflement. Il faut plutôt savoir le segmenter en passé, présent, futur. Donc, faire un meilleur usage du Kairos, qui se définit comme le temps opportun. Ce qui revient à vivre selon les cycles (Aiôn) où, à nouveau, nous acceptons d'intégrer un temps cyclique avec des générations, des saisons, le sommeil…Une boucle logique avec une infinité de temps différents. Pour ralentir, il faut donc conjuguer les différentes facettes du temps ; ce qui permettra d'être en mesure de garantir à la fois son bien-être personnel autant que celui de la communauté.

Cela se traduit par des réflexes simples : arrêter de se forcer, pour cesser de se nier soi-même. Moins paraître pour être ou moins avoir pour exister. Savoir dire «non» pour gagner en respect de soi et des autres. Laisser son instinct ou sa sensorialité aller, plutôt que cette incorrigible volonté de tout contrôler par l'intelligence…Bref, aller vers une simplicité authentique et une authentique simplicité. Celle que l'on retrouve dans la sagesse populaire : «le mieux est l'ennemi du bien » ou comme l'a exprimé Swâmi Râmdâs, philosophe indien : « la simplicité de la vie est le signe de la vraie prospérité ».

La kinésiologie pour se retrouver

Pour faire le point, la kinésiologie peut être un moyen d'apprendre à se connaître dans son fonctionnement, dans ce qui est essentiel à son propre développement. Cette technique psychocorporelle et énergétique accompagne, recentre autour de cette simplicité pour mieux prospérer dans son propre équilibre. Elle peut se révéler utile pour aller vers une décroissance bénéfique. Au centre d'une séance, le révélateur des déséquilibres se trouve être le test musculaire qui identifie les désordres émotionnels, musculaires, posturaux, fonctionnels (physiologie), énergétiques (dans le sens des méridiens d'acupuncture).

Le kinésiologue l'utilise pour déterminer les équilibrations prioritaires, puis, après les avoir effectuées, vérifie que le corps a bien enregistré ces équilibrations dans la durée. Le cerveau ne faisant pas de distinction entre le réel, le symbolique, l'imaginaire ou le virtuel, les réponses musculaires doivent être reçues avec prudence. En effet, le test musculaire repose sur les ressentis, les réactions de la personne face à une situation donnée et non sur la situation elle-même. Enfin, d'autres facteurs, tout aussi essentiels que la technique elles –même, entrent en ligne de compte lors d'une séance : la relation testé-testeur, le positionnement du testeur, sa capacité d'écoute et son aptitude relationnelle. Ne faisant pas de diagnostic, ni d'interprétation, le kinésiologue n'est pas un thérapeute mais un facilitateur, un traducteur, un accompagnateur des réponses du corps et de la personne.

Sarah Alimondo, Présidente du Syndicat National des Kinésiologues

Plus d'infos sur https://snkinesio.fr