

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » par Sylvère Caron

NOTRE CAPACITÉ D'ADAPTATION

Qu'elle soit posturale ou surtout émotionnelle dans la gestion de notre effort, de notre récupération ou de l'impact du sport sur notre corps et notre santé, cette capacité d'adaptation qui fera que nous performons ... ou pas, que nous avons des douleurs ... ou pas, que nous sommes stressé(e) ...ou pas, que nous récupérons bien et dormions bien ... ou pas, est liée à ce que nous appelons nos trois premiers besoins fondamentaux.

Mais de quoi notre corps a t'il besoin prioritairement pour vivre ? Tout simplement de **respirer**, de **s'hydrater** et de **s'alimenter**.

Je respire, je vis ! Je ne respire plus (quatre à cinq minutes), je ne vis plus ! Je respire bien, je vis bien ! Je respire mal, je vis mal !

Je m'hydrate, je vis ! Je ne m'hydrate plus (quatre à cinq jours), je ne vis plus ! Je m'hydrate bien, je vis bien ! Je m'hydrate mal, je vis mal !

Je m'alimente, je vis ! Je ne m'alimente plus (quatre à cinq semaines sans apports de nutriments), je ne vis plus ! Je m'alimente bien, je vis bien ! Je m'alimente mal, je vis mal !

En bref, nous savons maintenant que lorsque nos trois premiers besoins sont bien respectés (voire quand il n'y en a qu'un de perturbé), notre capacité de récupération par le sommeil est notre capacité d'adaptation sont grandes. Par contre, si nous ne respectons pas au moins 2 de ces besoins fondamentaux, nous commençons à avoir des difficultés à nous adapter et à récupérer.

Nous devons savoir que dans notre monde occidental, presque quatre-vingt-dix pour cent de la population n'a pas 1, ni 2, mais les 3 premiers besoins fondamentaux de perturbés.

Quatre-vingt-dix pour cent d'entre nous respirons mal, nous hydratons mal et nous alimentons mal, et très souvent en étant persuadés de bien faire. C'est la raison pour laquelle autant de gens sont en souffrance physique et en mal-être émotionnel (nous savons que la France est leader dans la consommation de médicaments et d'antidépresseurs).

Nous pensons bien respirer :

Parce que nous avons appris à le faire au travers du chant, du théâtre, de la méditation, du yoga ... ou autre. Mais en fait nous avons programmé sans même nous en rendre compte des voies neuronales pour bien respirer dans l'exercice de notre art. Le reste du temps nous respirons de façon automatisée et souvent

« EN FINIR AVEC LES DOULEURS CHRONIQUES » **par Sylvère Caron**

paradoxalement.

Ne pas confondre « savoir » respirer ET « être programmé » pour bien respirer 100% de notre temps.

Nous pensons bien nous hydrater :

Parce que nous buvons 1,5 litre d'eau par jour depuis des années. Or, nous verrons que nous pouvons bien « boire » depuis des années mais cependant être déshydratés car une grande partie de notre hydratation ne vient pas de ce que nous buvons.

Nous pensons bien nous alimenter :

Parce que nous avons une alimentation très saine. Or, ne pas confondre alimentation saine (Bio, végétarienne, Végétalienne) avec une alimentation équilibrée. On peut être très sain mais très déséquilibré dans son assiette. (Exemple de la carotte crue et de la carotte cuite vapeur et de ses index glycémiques).