

Module 1:
Comprendre l'influence de l'industrie.

La première étape pour bouger de façon plus intuitive est de comprendre le contexte qui “régit” les règles du comment et du pourquoi on bouge. De ce point de départ, vous pourrez peut-être mieux comprendre pourquoi vous avez une réticence à bouger ou pourquoi c’est difficile d’inclure l’activité physique à votre vie.

Leçon 1:
Réflexion sur l'industrie du bien-être et son effet sur notre perception du mouvement.

La science l’a démontré depuis des années, bouger et faire de l’activité physique sur une base régulière a des bienfaits multiples sur la santé. Tout le monde s’entend sur ce point, c’est unanime. On sait et on comprend que notre corps est fait pour être en mouvement, et pourtant c’est difficile de se motiver, de trouver le temps et de bouger adéquatement. Pourquoi donc ?

C’est ici qu’il faut prendre conscience et réaliser que le bien-être et le fitness est aujourd’hui devenu une industrie, une industrie qui est partout. Certaines personnes et entreprises ont perçu qu’il était plus facile pour les gens de payer pour des solutions complexes, qui leur donnent l’impression d’être actif, plutôt que de tout simplement bouger régulièrement par eux-mêmes.

L’industrie du fitness et du bien-être tend à vendre des formules X, des moyens Y et des résultats Z pour répondre aux maux des gens en prétendant pouvoir nous rendre plus heureux, plus actifs et en nous rappelant, tous les jours, que nous ne le sommes pas assez. Ironiquement, cette industrie, qui tire son argent de ces ventes de solutions miracle, n’a aucun intérêt à véritablement régler nos maux.

Mais si on réalise individuellement et collectivement qu’on n’a pas besoin de beaucoup pour bouger, qu’on n’a pas besoin de gadgets ou de technologies, et qu’on peut simplement sortir dehors pour s’entraîner, cette industrie perd de son sens et de sa valeur. C’est pourquoi les compagnies de bien-être et de fitness veulent entretenir la complexité entourant le mouvement et nourrir cette pensée qu’on en fait jamais assez, qu’on n’est pas assez motivé, qu’on peut être plus actif pour être mieux, que ça prend telle machine pour avoir des résultats, etc. C’est leur façon de faire de l’argent.

Il faut donc se défaire de l’emprise des messages reçus par l’industrie du bien-être et du fitness pour revenir aux bases les plus simples. Sauf que simplicité ne veut pas dire facilité. Il faut passer à l’action pour bouger par soi-même, mettre ses souliers et sortir marcher tout simplement. C’est ça la base ? Eh oui, mais l’industrie nous bombarde de tellement d’informations et de solutions qu’on ne sait plus comment être actif et on finit par être paralysé. Ça semble tellement gros et inaccessible que c’est plus facile de ne rien faire.

Ressources et liens

Rapport du *Global Wellness Institute en 2020*

[https://www.dropbox.com/sh/sjlc32b8aqt5y2l/AAB82lloQHLLnfUYeBd5eQB7a?dl=0&preview=2020+NYC+Press+Conf+Physical+Activity+Research+Slides+FINAL+with+Videos+\(1\).pptx](https://www.dropbox.com/sh/sjlc32b8aqt5y2l/AAB82lloQHLLnfUYeBd5eQB7a?dl=0&preview=2020+NYC+Press+Conf+Physical+Activity+Research+Slides+FINAL+with+Videos+(1).pptx)

Article sur la complexité entretenue par l’industrie du fitness

<https://thegrowtheq.com/we-make-fitness-too-complex-and-that-is-dumb/>

Merci beaucoup! 🙏

happyfitness.ca

@le_mouvement_happyfitness