**1. LA RÉALITÉ…**

Assez étrangement, on a beau comprendre ça assez facilement, ce n’est que lorsqu’on est **malade** qu’on regrette le temps où nous pouvions faire ce que nous voulions sans nous poser de question.

Alors **pourquoi attendre d’être malade**, **mal en point**, **en surpoids**, **déprimé** ou ce que vous voulez d’autres pour se dire qu’on aurait peut-être, pour ne pas dire certainement, dû faire attention et agir comme il faut.

Ce que je vais vous dire pourra sembler extrêmement banal pour certains, mais c’est la pure vérité.  
La santé est vraiment ce qu’il y a de plus **important** dans la vie.  
Comment profitez pleinement de la vie si vous êtes déprimés, en surpoids ou encore avec si peu d’énergie le matin au réveil?   
On oublie trop vite à quel point tout cela est vrai.  
Nous avançons à 200 à l’heure et ne prenons plus le temps de nous poser les bonnes questions.  
Ce n’est que lorsque notre corps nous met à l’arrêt par le biais d’une maladie ou d’un pépin physique que nous commençons a nous interroger sur notre **mode de vie**.  
Et encore? Bien souvent nous sommes si mal que nous avons plus à gérer la douleur ou la maladie qu’à nous demander ce que nous devrions changer pour retrouver un équilibre sur du long terme.  
Nous prenons quelques médicaments.  
**Et la vie reprend son rythme de folie**.

**2. POURQUOI ?**

J’aimerai, à travers cette leçon, que nous prenions le temps de nous poser **les bonnes questions**. Pourquoi cherchons-nous à être en bonne santé ou à retrouver une meilleure santé? Que vous amènerait **une meilleure santé**?  
Quel(s) projet(s) pourriez-vous réaliser?  
Prenez le temps de vous imaginer en pleine santé, qu’est ce que vous feriez avec une **condition physique et mentale optimale**?

**3. AU FINAL, POUR QUI ?**

Si le fait de faire ça pour **soi** est un point de départ **indispensable**, vous pouvez aussi faire ça « pour » **les autres**.  
Typiquement, nous savons que les enfants grandissent et se développent par **mimétisme**.  
Ça peut être donc très utile de se demander quelle image nous voulons leur renvoyer.

Préférez-vous que vos enfants vous voient tous les soirs **énervés** par ce mal de tête récurrent ou plutôt comme un père ou une mère ayant encore suffisamment d’**énergie** pour jouer avec eux et passer du temps de **qualité**?

Voulez-vous renvoyer l’image de quelqu’un en **surpoids** qui répète sans arrêt qu’il va faire ce qu’il faut et qui ne fait rien ou au contraire faites-vous partie de ceux qui font ce qu’ils disent et qui se mettent à **manger sainement** et à **faire du sport**.

Les « autres » peuvent être aussi une excellente source de motivation. Il peut donc s’agir de **vos enfants**, de **votre conjoint** ou de tout autre personne qui compte pour vous ou a qui vous avez envie de montrer que vous êtes **capable** de faire ce qu’il faut pour changer.

À vous donc de prendre le temps de la réflexion et de vous demander **POUR QUOI** vous voulez changer? **POUR QUI**? et que ça soit sur du court, moyen ou long terme.

Vous constaterez en faisant cet exercice que vous allez trouver des raisons insoupçonnées et que ce ne sont pas forcément les plus évidentes qui vous motiveront le plus.