

Mesdames, cessons de parler et agissons!

par Sandra J. Hartley, M.Ed.Phys., D.Ed.

Soyons honnêtes. Nous finissons toutes par nous convaincre d'une chose et de son contraire. Ce discours intérieur fait partie de notre système de motivation mentale. Mais quand vient le temps de faire plus d'exercice, il vaut mieux ne pas prêter attention à cette petite voix intérieure et à simplement « aller de l'avant ».

La recherche sur le discours intérieur des aînées révèle que les personnes démotivées entretiennent un discours intérieur et se persuadent de ne rien faire. Elles se disent :

« Je suis trop vieille pour faire davantage d'exercice. »

« Je suis trop faible pour soulever des poids. »

« Je suis trop instable pour faire des exercices d'équilibre. »

Tout cela est faux! Les aînées actives ont ce conseil pour ces femmes : essayez une activité différente et trouvez celle qui vous plaît. Ensuite, allez de l'avant. N'y pensez pas et encore moins si vous avez tendance mentalement à vous encourager à abdiquer!

Personne n'est jamais trop âgé pour tirer parti des bienfaits que procurent de simples exercices à la maison ou une promenade en plein air. Si vos muscles sont flasques, des poids de une à deux livres pourraient changer grandement vos habiletés! Si vous commencez à ressentir de la raideur musculaire ou un manque d'équilibre, vous serez étonnée de découvrir tout ce que vous parviendrez à faire en aussi peu qu'une séance d'exercice.

Certaines femmes inactives affirment ne pas avoir les moyens de suivre un cours ou de s'acheter de l'équipement. Mais en demeurant active, vous contribuerez à diminuer vos dépenses en soins de santé à long terme et allez pouvoir demeurer autonome.

Certaines femmes trouvent curieux de développer leurs muscles. Mais entre l'âge 30 et 80 ans, nous,



les femmes, perdons environ 50 % de notre force musculaire! Cela vaut la peine de continuer à bâtir notre musculature plus nous avançons en âge.

Cessez d'écouter ce discours intérieur négatif et mettez en pratique les idées positives qui vous encouragent à bouger et à trouver une activité intéressante et divertissante. Par exemple si vous vous demandez : « Je me demande si ma voisine aurait le goût de faire une promenade avec moi ce soir? » – cessez d'y penser. Prenez votre manteau et allez frapper à sa porte. Et si elle refuse, ne cédez pas à votre tour à ses excuses!

Au sujet de l'auteur(e)

Sandra J. Hartley, professeure émérite et chercheuse en motivation pour l'activité physique et en gérontologie, Université de l'Alberta, membre à vie de la Veillir Activement Canada..