Par Sarah ALIMONDO, Présidente du Syndicat National des Kinésiologues

Les congés d'été sont désormais planifiés et il ne reste plus que quelques semaines de travail avant de souffler seul ou en famille. C'est l'occasion de se déconnecter au sens propre comme au sens figuré. Pourtant, cela n'est pas aussi évident pour tout le monde.

En effet, le numérique fait désormais partie de notre quotidien. Tablette, Smartphone, montre connectée rendent la frontière entre vie professionnelle et personnelle particulièrement ténue. D'ailleurs, 37% des actifs utilisent les outils numériques professionnels hors temps de travail[1] Mais tous ne sont pas «work addicts» : 62% des actifs réclament une régulation.

Si les nouvelles technologies améliorent notre qualité de travail, elles sont devenues chronophages et énergivores. Les vacances d'été sont l'occasion de privilégier ses proches et surtout de faire le plein d'énergie, de repos. C'est aussi le moyen de marquer une césure importante avec son environnement de travail et s'occuper de son capital santé et bien-être.

Bien entendu, depuis le 1er janvier 2017, le **droit à la déconnexion** est entré en vigueur dans le cadre de la loi Travail. Au-delà de l'aspect législatif, beaucoup de cadres et salariés n'arrivent pas à changer de rythme, à faire le vide, à opérer un vrai lâcher prise, sans culpabiliser. Tous sont concernés, du dirigeant aux salariés. Si ces manifestations sont bien entendu psychologiques et peuvent conduire au burn-out, elles sont aussi physiologiques.

Quelles sont les raisons qui poussent un certains nombre d'entre nous à se sentir obligés de maintenir une connexion «à tout prix» ? D'où vient ce sentiment de culpabilité, parfois difficile à identifier tant il se cache sous des prétextes plus ou moins justes ? Le premier signe d'un déséquilibre, d'une compensation est ce qui empêche d'accéder à la paix intérieure ; seule garante d'un vrai ressourcement. Ou encore de regarder la situation sous un autre angle.

Les causes sont multifactorielles. En kinésiologie, sont abordés fréquemment les systèmes de valeurs sur lesquelles l'individu s'est construit. Le besoin de reconnaissance, le manque de sécurité intérieure sont également des thèmes rencontrés, lorsque le “cordon numérique” ne peut être coupé.

A cela s'ajoute **l'accumulation des ondes électromagnétiques**. Un simple exemple : selon l'Arcep[2], 72 millions de téléphones portables sont activés en France en 2017, pour 66 millions d'habitants, sans compter les effets nocifs de la lumière bleue des écrans qualifiée de «chronotoxique» [3] et déréglant notre horloge biologique. Tous ces champs d'énergie font de l'humain, une véritable pile

électrique vont le maintenir dans une suractivité chronique. Au bout d'une année passée à courir dans tous les sens, de l'environnement pas toujours adapté et d'une alimentation déséquilibrée faute de temps, du stress accumulé, il devient de plus en plus difficile de lâcher prise.

Pour y parvenir, certains passent par la maladie ! Combien de sciatiques ou autres maux se déclarent au début des vacances. Le corps, tel un élastique maintenu en tension ne connaît pas alors un relâchement salutaire mais une sorte de «mini-décompensation» laissant apparaître douleurs, symptômes divers en guise d'expression puisque le reste de l'année, il est non-entendu.

Il s'agit également de démêler doucement les systèmes qui sont à la source de tensions et de conflits intérieurs et qui nous maintiennent aliénés à des comportements qui nous font souffrir, ou tout au moins nous empêchent de profiter sereinement de la vie.

La kinésiologie, grâce au formidable outil qu'est le test musculaire, est une technique d'accompagnement qui permet d'aller au cœur de ces programmes préétablis et de les désactiver de façon à ce que l'individu puisse reprendre le contrôle de sa vie et cheminer tranquille.

1 étude Eléas Septembre 2016
2 https://www.arcep.fr/index.php?id=13921
3
http://www.lemonde.fr/sciences/article/2016/03/15/les-ecrans-ennemis-du-sommeil_4883196_1650684.html