

## Quand l'effet “boost” de la rentrée se teinte de l'envie de jouer.



## Et si le JEU était une porte pour découvrir qui JE(u) suis ?

C'est la rentrée et je ressens encore l'effet “boost” dont je t'ai parlé dans ma dernière Newsletter. Peut-être est-ce la chaleur de la saison estivale, l'effervescence des plages qui m'a mise en mouvement ?

Je ne veux pas reprendre ici la théorie des climats, qui revient en boucle depuis la nuit des temps. Hippocrate, Aristote, Platon ont esquissé l'idée d'une influence des facteurs géographiques sur l'homme, puis Jean Bodin, Montesquieu... Certains ont même dressé une carte des tempéraments avec trois climats qui déterminent trois types d'hommes : “L'homme du Nord est impétueux et brutal, chaste, pudique et taciturne ; l'homme du Midi est vindicatif, astucieux, il s'intéresse aux sciences occultes et contemplatives, à la

philosophie et à la méditation religieuse ; tandis que l'homme du climat tempéré est plus raisonnable que l'homme du Midi et moins fort que l'homme du Nord.” Cette théorie, comme toutes les théories d’ailleurs, me paraît un peu schématique. Mais n’est-ce pas le rôle d’une théorie que de schématiser une situation pour en faciliter la compréhension ?

**Et si tout était naturellement simple, au point qu’une simplification ne soit pas nécessaire ?**

Et si l’on pouvait comprendre nos “fonctionnements” humains de façon pratique et pragmatique, sans théorie, sans vulgarisation ?

Le fait est que lorsque mes pensées s’agitent parce que mon “critique” intérieur tourne en boucle dans mon mental toutes les situations qui pourraient tourner mal, je me sens en ébullition, comme l’eau qui chauffe à gros bouillons dans la casserole. Si mon comportement est impulsif c’est peut-être seulement parce que c’est la nature des éléments d’être volatils quand les particules sont instables. A contrario, quand je m’autorise une trêve, quand je vais faire quelques pas dans la forêt avoisinante, la fraîcheur de l’air fait baisser ma température cérébrale. Je passe assez vite de l’ébullition au frémissement et dans cet état d’apaisement des molécules de mon mental, je ressens une paix intérieure bien palpable.

Plus je vois que mes comportements suivent les lois de la physique, tout simplement, plus les explications nébuleuses de la psychologie me paraissent hasardeuses.

De fil en aiguille, plus je constate que mon bouillonnement intérieur dépend de ma surchauffe cérébrale, plus il m'est facile de me détendre et moins je reste crispée dans un comportement paralysant. Parfois je suis impulsive, parfois patiente, dynamique à d'autres moments. Et s'il s'avère que mon climat intérieur est plutôt tempéré, j'ai conscience que lui, pas plus que le climat extérieur, n'est constant.

Nos comportements sont variables. Le fait qu'ils suivent les lois de la nature est la seule constante. La physique est peut-être l'avenir de la psychologie !

Alors, à quoi ressemble ton comportement face aux événements ? Es-tu plutôt rhinocéros, poisson ou papillon. 😬 La réponse est dans [ce Quizzz](#) en 7 questions.

Un JEU pour découvrir ton JE du moment. Rassure-toi ! Que tu sois rhinocéros, poisson ou papillon n'est pas gravé dans ton ADN. Peut-être as-tu été rhinocéros et actuellement slalomes-tu entre les obstacles comme un poisson ? Comme l'a dit Benjamin Franklin "le changement est la seule constante."

A toi de jouer ! Il te suffit de cliquer sur l'animal de ton choix ci-dessous.



## Un mois d'octobre surprenant.

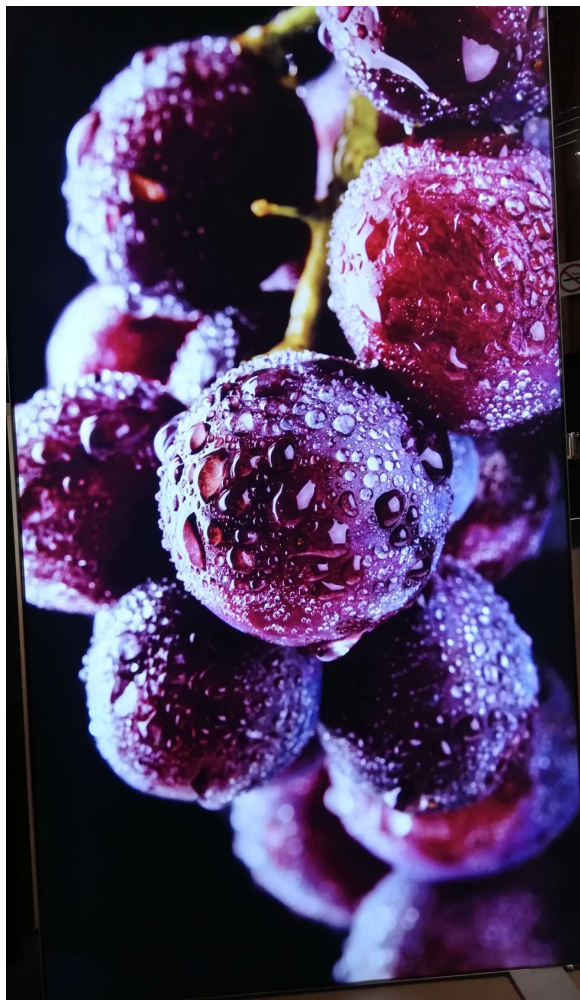
### Envie de ralentir pour mieux accélérer?

- Insère une promenade à l'air frais dans ta journée, ressens les variations de température dans ton corps et observe l'impact que cela a sur ton comportement et tes décisions.

### Envie de récolter quelque chose de radicalement différent?

Si tu souhaites semer *quelque chose de radicalement différent*, pour récolter quelque chose de totalement nouveau, je suis heureuse de t'offrir 60min pour te donner un avant-goût de ce qui est possible.

Si le temps est venu pour toi de te libérer de ce que tu croyais figé et de *partir à la découverte*, inscris-toi en cliquant sur cette grappe de raisin juteuse juste dessous.



Il me reste à te souhaiter un mois  
d'octobre *fructueux et délicieux*.

## **I' Art de la Transformation**

Oberer Strassackerweg 22, 3067, Boll (BE) -  
Suisse

Ce mail a été envoyé  
à: [gabriella.canonica@nefu.ch](mailto:gabriella.canonica@nefu.ch)  
Ces messages mensuels se veulent  
inspirants, tout simplement. Si ce n'est pas le  
cas, désinscris-toi, tout simplement !

[Je me désinscris](#)

