

Bonjour,

Cette newsletter fait suite à celle de la semaine dernière. Si vous ne l'avez pas lue, je vous suggère d'[aller la consulter](#) avant de lire celle-ci parce que sinon, vous ne comprendrez pas de quoi je parle .

Si vous ne voulez pas y laisser vos économies, votre temps et votre estime de vous-même, voici trois petits conseils pour échapper au syndrome du débutant ou au moins pour en atténuer les effets les plus gênants.

Conseil n°1 : Progressez pas à pas, tranquillement, sans vous presser, en apprenant à apprécier le processus (ou le chemin) sans vous concentrer sur le résultat. Si vous voulez un corps d'haltérophile et que vous n'aimez pas soulever de la fonte, changez de rêve parce que sinon vous allez beaucoup trop souffrir et qu'aucun objectif ne mérite d'y laisser votre peau, votre santé mentale ou encore vos économies. Si au contraire vous aimez l'ambiance des salles de sport, que vous aimez amener votre corps à dépasser ses propres limites, un jour peut-être (et je dis bien peut-être), vous obtiendrez le résultat escompté.

Conseil n°2 : Commencez toujours avec le matériel (les ressources, le temps) dont vous disposez. N'achetez rien (ne vous engagez pas à dépenser tout votre temps disponible) avant d'être assuré.e que vous voulez vraiment continuer. Au besoin faites-vous prêter du matériel ou louez-le. Définissez préalablement des dates clés (à 3 mois, à 6 mois, un an...) et lorsque vous les atteindrez, si vous êtes toujours aussi enthousiaste, récompensez-vous en investissant dans du matériel de qualité adapté à votre niveau (ou en introduisant une soirée de plus par semaine dans cette activité). Par exemple, au bout de 6 mois de pratique régulière, offrez-vous un coffret d'haltères ou un justaucorps flambant neuf .

NB. je vais sans doute garder l'exemple de la musculation jusqu'au bout mais mes conseils fonctionnent pour toutes les autres situations .

Conseil n°3 : Évitez de comparer sans arrêt l'image fantasmée de votre vous futur avec le vous actuel. Vous allez forcément culpabiliser ou vous malmenier psychologiquement parce que "ça ne va pas assez vite", "je ne fais pas assez d'effort", "de toutes façons, je n'y arriverais jamais", "mais qu'est-ce qui m'a pris de me croire capable" et tous les blablas démoralisants dont votre petite voix négative vous inonde perpétuellement. Vous êtes en train d'apprendre, vous débutez quelque chose, vous ne pouvez pas humainement atteindre des résultats avant quelques mois ou années (dans la plupart des cas, donc retour au conseil n°1). Par exemple pour la musculation, il ne sert absolument à rien de vous peser et de vous mesurer toutes les semaines (et bannissez carrément les photos avant/après - on n'est pas sur Instagram !). Tous les deux ou trois mois suffisent amplement pour constater vos progrès.

Conseil bonus : Posez-vous la question de savoir ce qui se cache derrière ce syndrome du débutant (si vous souffrez de cette tendance). Que cherchez-vous à prouver (et à qui) ? Et pourquoi ?

Il peut-être assez difficile de s'interroger soi-même (on se regarde toujours avec des filtres et des mécanismes de défenses déformants), c'est pourquoi cette recherche (en profondeur) ne peut être réalisée qu'avec l'aide de quelqu'un. C'est mon métier de vous aider à comprendre comment vous fonctionnez et de vous accompagner pour vous libérer de ce qui vous pèse. Je vous offre un premier rendez-vous "diagnostic" de 45 min (via skype). N'hésitez pas !

Vendredi prochain, la newsletter sera un peu différente parce que je partagerai avec vous une GRANDE nouvelle me concernant (l'émoticône contient un indice) !!

Mais en attendant, je vous souhaite une très bonne semaine.

Marie