

La compétence de mañana (selon le livre de Gunter Frank et Maja Storch)

TEST : Ma zone de mañana

Veillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec les propositions ci-dessous, en utilisant l'échelle de notation suivante :

- 0 points : n'est jamais le cas
- 1 point : est rarement le cas
- 2 points : est moyennement le cas
- 3 points : est souvent le cas
- 4 points : est toujours le cas

Chaleur

Pour mes vacances, je préfère les pays chauds. _____

Je suis plus frileux·se que les autres. _____

Pour me sentir bien, j'ai besoin de repas chauds et réguliers. _____

TOTAL

Sport

Le sport était l'une de mes matières préférées à l'école. _____

Si je ne fais pas assez de sport, je ne me sens pas à l'aise. _____

Me dépenser à fond est pour moi le meilleur moyen de décompresser. _____

TOTAL

Repli

J'ai besoin régulièrement de moments seuls dans mon quotidien. _____

J'apprécie d'être seul·e. _____

Je ressens intuitivement les émotions des autres. _____

TOTAL

Activité

Rester des heures allongé·e dans une chaise longue, ça m'ennuie. _____

Quand quelque chose me plaît, je veux m'y mettre immédiatement. _____

En m'adonnant à une activité simple que je me détends le mieux. _____

TOTAL

Convivialité

Entouré d'ami·es et de la famille, je me sens vraiment à l'aise. _____

Être là pour les autres me donne de la force et de l'énergie. _____

Je prends plus de plaisir à faire des activités en groupe que tout seul. _____

TOTAL

Stimulation intellectuelle et artistique

J'ai une imagination très développée. _____

La beauté, que ce soit dans le design, l'architecture ou la nature, est pour moi une nécessité vitale. _____

Je peux me ressourcer au théâtre, lors d'un concert, au musée ou en lisant un bon livre. _____

TOTAL

Spiritualité

L'idée de faire partie d'un tout plus vaste m'apporte la sérénité. _____

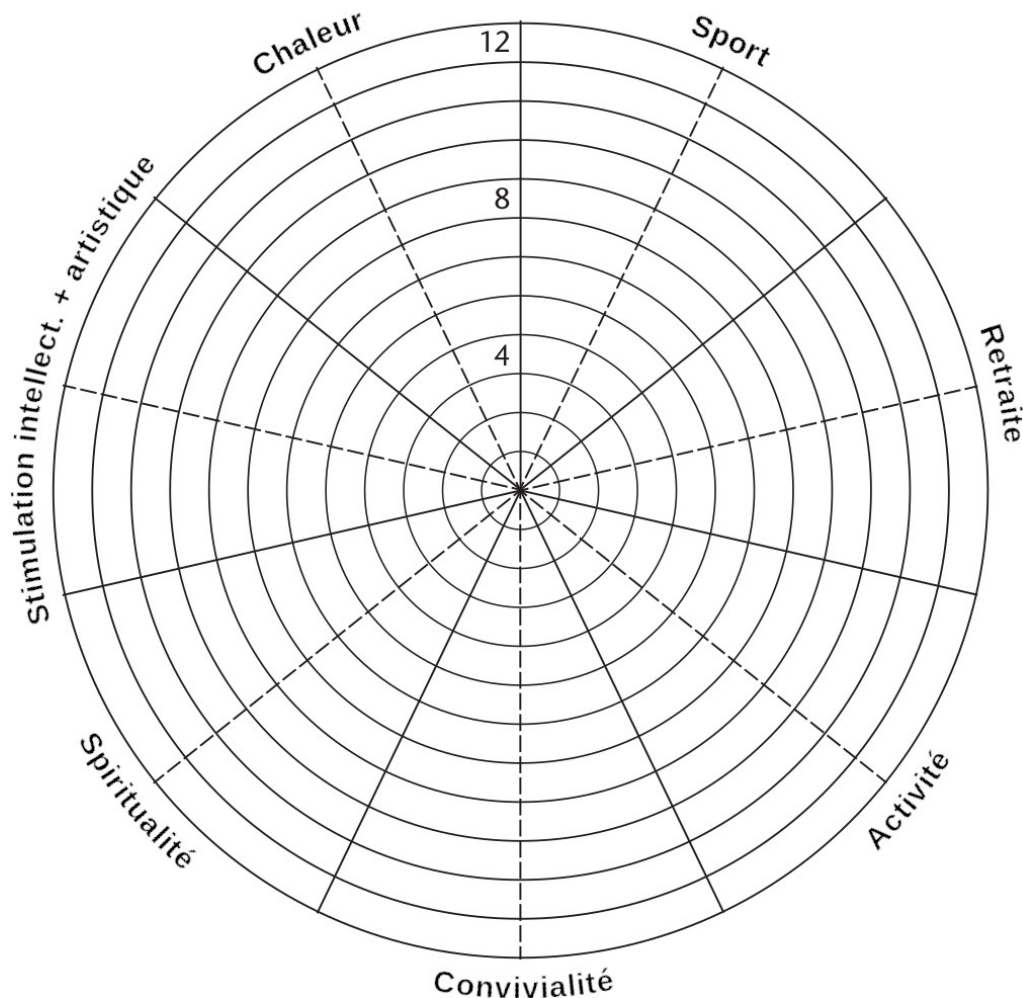
Je suis convaincu que chaque vie ait un sens. _____

Passer du temps dans des hauts lieux d'énergie et des édifices religieux me fait du bien. _____

TOTAL

Mes zones de mañana

Marquez le total des points obtenus pour chaque zone de mañana sur les lignes en pointillé dans le secteur correspondant (allant de 0 à 12). Ensuite, vous pouvez colorier les champs dans chaque secteur jusqu'à votre total de points. Les surfaces colorées correspondent à vos zones de mañana personnelles, dans lesquelles vous pouvez activer au mieux votre système nerveux parasympathique.



Évaluation du test et mesures de mañana

Le diagramme vous montre vos zones de mañana principales qui vous permettent d'activer votre système parasympathique facilement. Le score obtenu ne doit pas être considéré comme bon ou mauvais ; il met simplement en évidence vos caractéristiques personnelles et montre à quel point des mesures de mañana ciblées sont efficaces dans ce domaine. Vous remplirez votre compte de mañana très efficacement en prenant des mesures dans les domaines

où vous constatez un niveau de saturation très faible.

Important : Toute mesure de mañana doit être mise en œuvre dans un environnement sûr, où l'on se sent à l'aise et en sécurité. C'est là un principe fondamental de la théorie polyvagale de Stephen Porges. Le stress et la pression empêchent de recharger ses batteries, quelle que soit l'activité pratiquée.

Chaleur

Si vous avez un score élevé ici, alors tout ce qui vous réchauffe aura un effet calmant.

- Bains de pieds chauds
- Bain relaxant
- Traitements Kneipp
- Sauna, spa, etc.
- Repas chauds réguliers

Des bains de pieds chauds le soir peuvent faire des merveilles. Aux niveaux inférieurs, l'eau ne doit pas être trop chaude et le sauna pas trop chaud.

Sport

Si votre score est élevé, le message est simple : vous avez besoin d'activité physique, sinon vous risquez de souffrir de stress chronique. Le manque d'activité physique peut en effet être une source de stress.

- Jogging
- Football
- Marche nordique
- Natation

Choisissez ainsi le sport qui vous procure un réel plaisir, et non celui qui est considéré comme sain en ce moment (car celui change sans cesse). L'idéal est de pratiquer une activité physique en plein air afin de profiter régulièrement de la lumière du jour ; en effet, un manque de lumière du jour est également une source de stress.

Si le sport n'est pas votre tasse de thé, il serait peut-être bénéfique de bêcher le jardin ou de faire de temps en temps le tour du quartier. Les personnes avec un score faible ne devraient pas s'imposer de stress en faisant du sport, mais plutôt rester allongées à la plage ou sur le canapé. Si toutefois vous subissez des pressions au travail ou dans votre famille, n'oubliez pas que le sport vous permet de vous défouler et ainsi de réactiver votre système parasympathique.

Repli

Vous profiterez avant tout d'espaces de paix, au calme, de soins tout en douceur, d'une musique apaisante ainsi que de chaises longues et de couvertures douillettes. Les nombreuses formes de massages doux et d'offres de bien-être sont exactement ce qu'il vous faut.

- Centres de bien-être, des retraites dans la nature
- Stimulation corporelle douce
- Musique relaxante
- Exercices de détente, méditation

Activité physique

Pour vous détendre, il vous faut être actif. Les activités manuelles simples ramènent votre système sympathique à la normale et permettent de libérer le système parasympathique ; par exemple, par le jardinage, le tricotage ou la restauration d'un véhicule ancien. La relaxation musculaire, selon Jacobson, est également très efficace.

- Relaxation musculaire selon Jacobson
- Qigong et yoga
- Jardinage
- Activités artisanales : pâtisserie, cuisine, poterie
- Entretien de la moto ou du vélo

Convivialité

Ce qui compte avant tout, c'est d'être parmi des gens bienveillants qui vous aident à vous détendre. Que ce soit en famille, avec des amis, dans des associations ou simplement avec d'autres personnes où l'ambiance est bonne, vous devriez vous entourer régulièrement de ce genre de personnes.

- Loisirs partagés avec d'autres personnes : jeux de société, sports canins, fanfare, société de carnaval
- Randonnée avec des amis
- Grillades, fêtes privées au jardin
- Sports d'équipe sans stress, football amical détendu
- Activités familiales de toutes sortes

Stimulation intellectuelle et musicale

S'adonner à l'art, à la musique ou à la littérature, avoir des conversations approfondies, admirer des édifices architecturaux particulièrement esthétiques ou profiter de la beauté de la nature – tout cela vous plaît et fait disparaître le stress. Si vous n'atteignez pas les douze points, pas besoin de vous plonger dans l'œuvre de Proust. Lire un roman de Harry Potter ou un polar sur votre canapé fera tout aussi bien l'affaire. Les techniques de relaxation qui vous permettent d'activer le système parasympathique par la force de la pensée fonctionnent également très bien. Les voyages imaginaires sont faits pour vous.

- Littérature
- Musique
- Activités culturelles
- Réflexions philosophiques
- Voyages imaginaires

Spiritualité

Avec un score élevé en spiritualité, une pratique régulière permet de puiser dans une grande source de *mañana*. La dénomination n'a pas d'importance ; l'essentiel est de choisir des pratiques de prière ou de méditation qui nous conviennent. Même dans une crise grave, une croyance ferme en un univers ordonné et plein de sens peut apporter une personne croyante paix et sérénité, activant ainsi le système parasympathique.

- Exercices de pleine conscience
- Retraites au monastère
- Pèlerinage sur le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle
- Installer un autel à la maison

Les synergies de *mañana*

Essayez de combiner vos différents besoins et faites ainsi d'une pierre plusieurs coups.

Zones de <i>mañana</i> marquées	Synergies
Chaleur, convivialité	Séance de sauna entre amis ou autres activités de bien-être en famille
Sport, convivialité	Faire du sport entre amis
Sport, convivialité, stimulations intellectuelle et artistique	Danser
Sport, repli	Course en forêt en solitaire, sports esthétiques, tir à l'arc, aikido
Sport, stimulations intellectuelle et artistique	Qigong, tai-chi
Sport, activité	Le sport sous toutes ses formes est votre domaine. L'essentiel est que cela vous procure du plaisir et ne vous mette pas sous pression. Cela serait en effet contre-productif pour votre compétence de <i>mañana</i> .
Repli, chaleur	Un sauna doux suivi d'un massage en douceur ; le summum pourrait être le Watsu, une thérapie douce et empathique pratiquée dans une eau à température corporelle, où le patient flotte librement et est pris en charge par un thérapeute qualifié.
Spiritualité	Rechercher la compagnie de personnes apaisantes dans un environnement le moins stressant ; participer à des retraites dans un monastère

Repli, convivialité, stimulations intellectuelle et artistique	Chanter l'Oratorio de Noël de J. S. Bach – ou jouer dans la fanfare locale
Repli, stimulations intellectuelle et artistique	Pratiquer la méditation dans un environnement beau et inspirant
Convivialité, sport	Sports d'équipe
Convivialité, activité	Soirée bricolage en famille, soirée entre amis dans un pub irlandais bondé
Convivialité, spiritualité	Bénévolat au sein du conseil paroissial
Convivialité, stimulations intellectuelle et artistique, spiritualité	Chorale de l'église
Convivialité, stimulations intellectuelle et artistique	Rencontre dans un bar à expresso tendance
Repli, stimulations intellectuelle et artistique	Festival Présences à la Maison de la radio et de la musique à Paris
Activité, convivialité	Fête de la bière à Munich
Sport, spiritualité	Marche de pèlerinage

De nombreuses idées s'offrent à vous dans les différentes zones de mañana. Vous pouvez même comparer votre zone et celles de votre partenaire ou des membres de votre famille afin de déterminer la mesure de mañana qui conviendrait à tou·tes. Il est judicieux de noter cinq mesures de mañana qui correspondent à votre zone et qui suscitent spontanément un sentiment positif chez vous. Vous vous en réjouirez alors et pourrez toujours puiser dans une certaine sélection.

Mes cinq mesures de mañana

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Source : Frank, G. & Storch, M. (2021). Die Mañana-Kompetenz. Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben. München: Piper. (traduit de l'allemand par Beat Edelmann, Institut Abundana pour la gestion de soi à Genève)

Téléchargement : www.abundana.org