

## La compétence de mañana

La déconnexion est un facteur clé de la réussite personnelle selon le Dr Gunter Frank et la Dre Maja Storch, les auteurs du livre sur la compétence de mañana.

### TEST : Ma zone de mañana

Veuillez 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

#### Tendance vers la chaleur

Pour mes vacances, je préfère les pays chauds \_\_\_\_\_

J'ai froid plus vite que les autres (et j'ai souvent besoin d'une bouillotte) \_\_\_\_\_

Je réagis de manière très sensible au manque de chaleur \_\_\_\_\_

TOTAL

#### Tendance vers l'activité

Rester couché sur une chaise longue pendant des heures m'ennuie \_\_\_\_\_

Quand quelque chose me plaît, je veux le mettre en œuvre tout de suite \_\_\_\_\_

La meilleure façon pour me déconnecter est de poursuivre une activité simple \_\_\_\_\_

TOTAL

#### Tendance vers le sport

Le sport était un de mes sujets préférés à l'école \_\_\_\_\_

Si je ne fais pas suffisamment de sport, je ne me sens pas à l'aise \_\_\_\_\_

Me dépenser complètement est le meilleur moyen pour me déconnecter \_\_\_\_\_

TOTAL

#### Convivialité

Entouré d'amis et de la famille, je me sens complètement à l'aise \_\_\_\_\_

J'aime prendre de la responsabilité pour d'autres \_\_\_\_\_

J'ai de la peine à être seul \_\_\_\_\_

TOTAL

#### Sensibilité

J'aime avoir des moments tranquilles pour moi (par exemple dans la baignoire ou sous la douche) \_\_\_\_\_

Même le toucher léger par quelqu'un, je le vis d'une manière intense \_\_\_\_\_

Du point de vue émotionnel, je suis plutôt susceptible \_\_\_\_\_

TOTAL

#### Stimulation intellectuelle et artistique

J'ai une imagination créatrice prononcée \_\_\_\_\_

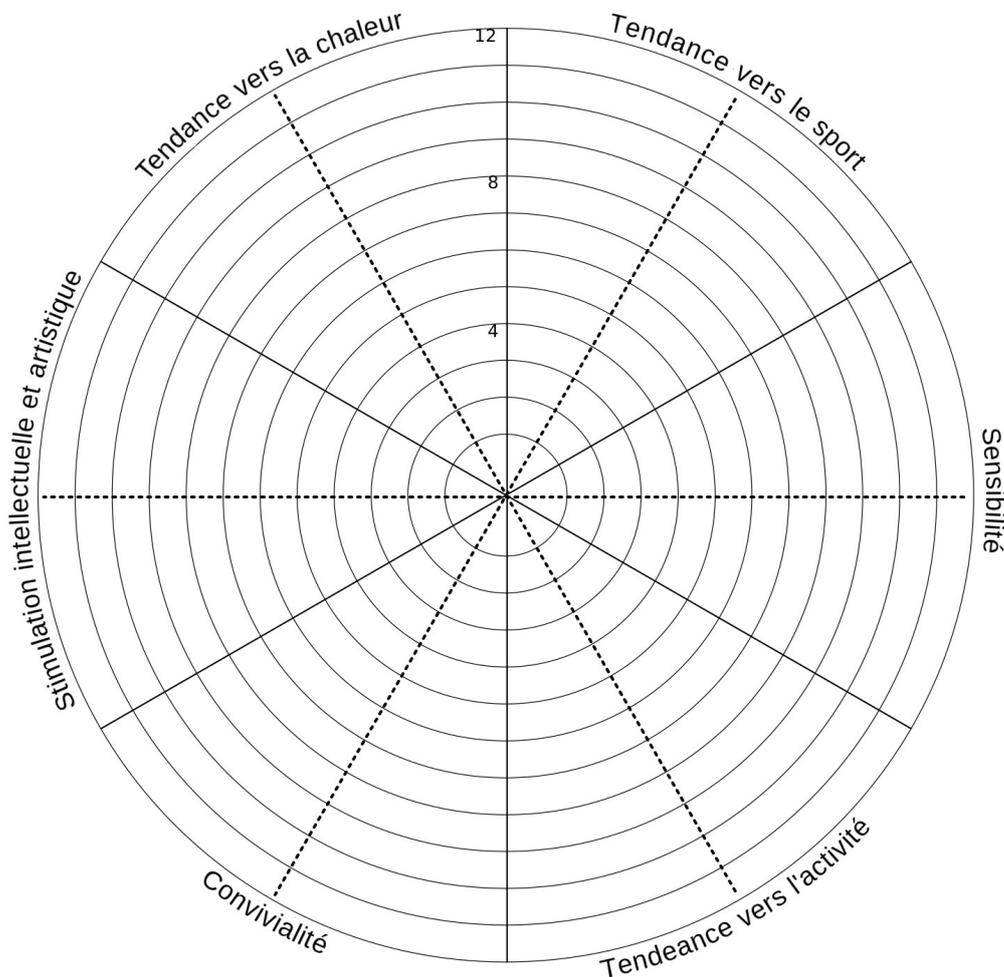
L'esthétique dans l'architecture et la nature est pour moi un besoin vital \_\_\_\_\_

Les ouvrages de littérature (ou musique) exigeants me permettent de me déconnecter \_\_\_\_\_

TOTAL

## Mes zones de Mañana

Marquez le nombre total de points pour chaque rubrique au bon endroit sur les lignes en pointillé correspondants (allant de 0 à 12). Ensuite, vous pouvez colorer les champs dans chaque secteur jusqu'au nombre total de vos points. La surface colorée correspond à vos zones de mañana personnelles où vous pouvez activer votre système nerveux parasympathique le plus facilement.



## Évaluation du test et mesures de Mañana

Le diagramme vous montre où se trouvent vos zones de mañana principaux qui vous permettent d'activer votre système parasympathique aisément. Le nombre de points n'est pas si important et vous démontre seulement votre profil personnel et à quel niveau les mesures de mañana correspondantes sont efficaces pour vous.

Vous obtenez des effets de synergie intéressants et profitable si vous combinez vos zones de mañana. Si vous avez une tendance forte vers le sport et la convivialité, il n'est pas judicieux d'aller courir tout seul dans la forêt. Dans ce cas, c'est mieux d'exercer le sport ensemble avec des amis. S'il s'y ajoute une tendance vers la stimulation intellectuelle et artistique, la danse pourrait être parfaite pour activer votre parasympathique. Si vous avez, en plus, une forte sensibilité, le tango pourrait être la meilleure mesure. Avec une tendance vers l'activité, vous choisiriez plutôt la salsa et le merengue. Essayez donc de faire d'une pierre deux coups et combinez vos zones de mañana les plus éminents.

### **Tendance vers la chaleur**

Si vous avez beaucoup de points dans cette rubrique, toute sorte de chaleur vous calme : bouillotte, chaussettes (efficace contre des pieds froids au lit), bains de détente, radiateur thermique, sauna, spa et beaucoup d'autres programmes de bien-être. Des bains de pied chauds peuvent faire des merveilles. De préférence, vous passez vos vacances dans des régions chaudes pour vous relaxer. Évitez de rester longtemps dans un environnement où vous avez froid parce qu'il rend mal à l'aise et agacé.

Si la tendance vers la chaleur est faible, l'eau de bain ne devrait pas être trop chaude, non plus la température du sauna.

### **Tendance vers le sport**

Si vous avez beaucoup de points dans ce domaine, le message est clair : Vous avez besoin d'une activité sportive, sinon vous n'êtes pas à l'aise. Dans ce cas, un manque de sport peut même causer du stress permanent. Choisissez un sport qui vous fait vraiment du plaisir (pas forcément un sport qui est à la mode actuellement). L'essentiel : Vous pouvez vous dépenser régulièrement, de préférence en plein air profitant de la lumière naturelle dont un manque provoque aussi du stress.

Si les sports conventionnels ne vous conviennent pas, entreprenez une autre activité physique, par exemple le jardinage, ou de temps en temps un tour à pied dans votre quartier.

Ceux avec peu de points dans la rubrique ne devraient pas s'efforcer pour faire du sport, car, pour eux, c'est une activité qui les stresse. Il vaut mieux de se reposer à la plage ou sur le canapé. Mais si vous êtes sous pression dans à la place de travail ou dans votre famille, rendez-vous compte qu'une activité physique intense, tel que le sport, est un très bon moyen pour vous défouler et vous libérer de la pression, et ainsi activer votre système parasympathique à nouveau.

### **Sensibilité**

Avec une forte sensibilité, vous avez besoin d'un havre de retrait, du silence, de touchers doux, de la musique relaxante, d'une chaise longue et de couvertures moelleuses. Les massages et les offres bien-être sont parfait pour vous. Si vous avez une forte tendance vers la chaleur en plus, un sauna douceur et ensuite un massage peuvent faire merveille.

Le comble pourrait être le « watsu », une thérapie tout en douceur, nourrissante, qui est pratiquée dans de l'eau chaude, à la température du corps, combinant mouvements, étirements et des bercements. Le patient flotte librement dans les bras du thérapeute, ce qui suscite un sentiment de paix et de la simplicité comme pendant la petite enfance ou la grossesse. Le traitement permet de lâcher prise des blocages physiques et émotionnels en douceur.

### **Tendance vers l'activité**

Si votre zone de mañana ne se trouve pas dans la sensibilité, mais dans la tendance vers l'activité, vous allez piquer la crise lors d'une séance de Watsu. Vous préférez être actif vous-même. Des activités simples et faciles permettent au sympathique d'atteindre son niveau normal et libèrent le parasympathique. La relaxation progressive de Jacobson vous ferait du bien. Par la contraction de certains muscles et la relaxation de ces muscles, vous atteignez l'état de mañana.

Si une tendance vers le sport s'y ajoute, le sport dans toutes ses facettes est votre domaine. L'important est que vous preniez plaisir et que vous ne vous mettiez pas sous pression, ce que serait contre-productif.

### **Convivialité**

Avec un fort besoin de convivialité, vous devez vous entourer de personnes bienveillantes pour vous détendre. Vous devriez chercher de la compagnie régulièrement, en famille, avec des amis, dans des associations ou simplement avec

autres personnes sur la même longueur d'ondes. S'il s'y ajoute une forte tendance vers la chaleur, la sauna avec des amis ou d'autres activités de bien-être au sein de la famille sont à recommander. Avec une forte sensibilité en plus, des cours de méditation en groupe ou même des retraites dans un couvent pourrait être conseillés.

Combiné avec une forte tendance au sport, les sports en équipe et des activités sportives surtout en famille sont appropriés.

Combiné avec une forte tendance à l'activité, le bricolage en famille pendant un après-midi pourrait faire du bien. Avec un besoin de convivialité et peu de besoin d'activité, vous vous sentez peut-être bien à l'aise avec une bière dans une foule de bonne humeur dans l'Irish Pub le soir.

### **Stimulation intellectuelle et artistique**

Dans cette zone, une forte stimulation intellectuelle ou artistique vous permet à vous calmer et à vous détendre. L'intérêt pour l'art ou la littérature, des entretiens profonds, se réjouir de l'esthétique de bâtiments ou de salles ou de la beauté de la nature – tout cela vous plaît et vous laissez oublier le stress. Vous vous détendez quand vous lisez des ouvrages littéraires, écoutez de la belle musique ou vous participez à un événement culturel. Si vous n'avez pas obtenu douze points, la lecture d'un roman de Harry Potter sur le canapé peut aussi être appropriée. Les techniques de relaxation où vous activez votre sympathique fonctionnent bien pour vous. Le training autogène et des voyages imaginaires sont faits pour vous.

Si une forte tendance vers la convivialité et vers l'activité s'y ajoute, vous vous détendez parfaitement lors d'un jeu d'échec. Si vos besoins sociaux ne sont pas accentués, vous pouvez résoudre des Sudokus.

Si vous êtes très sportif, faire du jogging dans la forêt ou bien de la gymnastique relaxante comme les méthodes asiatiques, le yoga ou le qi gong pour en nommer deux. Si le sport ne vous parle pas, vous pouvez marcher dans la nature.

Avec un grand besoin d'activité et de convivialité, vous pouvez passer votre soirée facilement avec un verre de champagne ou un expresso dans un bar. En combinaison avec une forte sensibilité, c'est mieux de s'acheter une machine à café chic et de boire le café en compagnie avec votre partenaire chez vous.

Si vous possédez une forte sensibilité et un grand besoin de stimulation intellectuelle et artistique, les rencontres internationales de musique contemporaine à Metz pourraient être un régal acoustique très spécial pour vous. Si cela est moins prononcé, une thérapie sonore avec des bols chantants pourrait vous plaire. Si c'est combiné à un besoin prononcé de convivialité, on peut vous recommander la participation dans une chorale. Et si une forte convivialité s'y ajoute, vous allez même survivre la fête de la bière à Munich.

Vous voyez que la connaissance de vos zones de mañana peut vous inspirer à des activités variées. Comparez votre zone avec celle de votre partenaire ou de vos enfants pour découvrir les mesures de mañana qui correspondent pour tous.

Nous vous conseillons de noter cinq mesures de mañana qui correspondent à vos zones de mañana et qui vous donnent un bon sentiment. Ensuite, vous êtes bien préparé et avez toujours quelques options attrayantes pour y faire recours.

**Source** : Frank, G. & Storch, M. (2015). Die Mañana-Kompetenz ; auch Powermenschen brauchen Pause (7<sup>e</sup> édition). Munich: Piper. (traduit de l'allemand et adapté par Beat Edelmann, Institut Abundana pour la gestion de soi, Genève)

Téléchargement : [www.abundana.com/fr](http://www.abundana.com/fr)