

## ■ INTRODUCTION

« Au commencement était l'action. »

Goethe

**D**ES EXERCICES pour assouplir et fortifier le corps existent depuis des milliers d'années, un peu partout à travers le globe. Les militaires furent les premiers à les utiliser, pour s'entraîner à l'art du combat ; puis ils furent adoptés par les sportifs. Enfin les anciens médecins les conseillèrent à leurs patients afin de prévenir et de guérir les maladies.

Dans la Grèce antique, la coutume consistait à pratiquer ces exercices, nu. En grec, nu se dit *gymnos*, d'où est tiré le préfixe *gymno*, qui participe à la construction des mots comme gymnastique. Les deux plus grands gymnases d'Athènes s'appelaient alors le Lycée et l'Académie, lieux publics où enseignèrent aussi Aristote et Platon. Car les philosophes d'autrefois ne se contentaient pas de penser, d'écrire ou de donner des conférences, ils s'entraînaient également à contrôler leur respiration, à dormir à la dure, à modérer plaisirs et passions ou à ne pas craindre la mort. Les taoïstes, bouddhistes et yogis, qui vivaient à la même époque en Inde ou en Chine, pratiquaient des « exercices spirituels » assez similaires.

Quelques millénaires après les gymnastiques militaire, sportive, médicale, philosophique et spirituelle, apparurent des méthodes pour muscler les neurones. Cette gymnastique du cerveau est devenue célèbre grâce, entre autres, au « Programme d'Entraînement Cérébral » du Dr Kawashima, jeu vidéo vendu à plus de dix millions d'exemplaires, depuis sa première commercialisation en 2004 au Japon.

Ne manquait plus qu'une gymnastique spécifiquement psy. C'est le sujet de ce livre, le premier du genre.

La « gym cerveau », élaborée à partir des recherches en neurosciences, permet l'amélioration des fonctions mentales, tels l'apprentissage, la mémoire, la perception, le langage ou les intelligences mathématique, logique et spatiale.

La « gym psy » s'intéresse plutôt à la personnalité, soit les pensées, les émotions et les comportements.

Pour créer et mettre au point les exercices de cet ouvrage, je me suis inspiré :

- de ma profession de psychologue clinicien ;
- des exercices de certaines psychothérapies actives proposant des « devoirs à la maison » ;
- des techniques de créativité ;
- de ma pratique de la gymnastique chinoise (tai-chi, chi-kong) ;
- de mon expérience comme musicien et comédien.

Les exercices qui suivent sont présentés de manière progressive, comme dans toute gymnastique qui se respecte. Je vous conseille donc, dans un premier temps, de les pratiquer selon l'ordre chronologique. Par la suite, utilisez l'index pour approfondir un thème particulier.

# INTRODUCTION

Bon entraînement !

