



8 COMMENT ÉVITER LEURS CRISES ?

D'abord, ne pas considérer le casse-pieds globalement, mais comprendre son fonctionnement. Une épouse jalouse, par exemple, devient invivable quand son mari lance un regard à une amie, à une inconnue, si elle a l'impression qu'on lui cache quelque chose, si l'on n'explique pas un retard, etc. Plutôt que d'éprouver un sentiment d'injustice (« *c'est elle qui me pourrit la vie et c'est moi qui doit faire gaffe!* »), il est préférable d'accepter la donne et d'éviter de solliciter ses « starters » du comportement « impossible ». Comment ? En s'abstenant de gestes vécus par l'autre comme une provocation.

9 ONT-ILS TOUJOURS TORT ?

Pas forcément. Leur problème est qu'ils partent d'un fait mineur, qu'ils en tirent toute une théorie, puis un mode d'action exagéré. Dans l'entreprise, le passif-agressif, réfractaire à toute forme d'autorité, détestant qu'on lui donne des ordres, enfermé dans son statut « d'incompris » mais maussade parce qu'il ne grimpe pas dans la hiérarchie, est souvent exaspérant. Néanmoins, à l'occasion de l'une de ses crises, il peut nous faire toucher du doigt que l'on a été impoli avec lui, qu'on lui a manqué de respect, qu'une critique était injuste. Parfois, les pénibles sont un peu le miroir de nous-mêmes.

10 FAUT-IL LES REJETER ?

Quand on n'a pas le choix, il faut évidemment s'en accommoder, ce qui peut représenter un effort véritable. Mais, même quand on peut les fuir, on devrait leur montrer de l'empathie. « *Le dénominateur commun de tous ces personnages agaçants voire antipathiques est la souffrance* », conclut Christophe André. Sans faire d'angélisme, le savoir peut aider à les comprendre et, pourquoi pas, à les aider. ■

BRUNO CLEMENT

À RETROUVER SUR www.myfreesport.com



CHRISTOPHE PINNA
VOTRE COACH

POWERADE®

MES CONSEILS POUR SE REMETTRE AU 2x2 JORKYBALL®

"AU 2x2 JORKYBALL®, ON TRAVAILLE EN EFFORT INTENSE"

VRAI. Ce sport jeu basé sur les déplacements rapides est un football en salle qui se joue à deux contre deux et qui s'apparente, par son intensité, au squash. La base pour le pratiquer est d'avoir une bonne endurance générale. Pour la travailler on préconise le fartlek, à savoir un footing basé sur des changements de rythme, ainsi que des exercices « fractionnés » : 30 secondes de course à fond, 30 secondes de marche, le tout une dizaine de fois.

"CE SPORT NE NÉCESSITE PAS UN BON JEU DE JAMBES"

FAUX. Tout ce sport est basé sur les appuis, les pivots. Pour bien s'y préparer et éviter les entorses, on peut faire de petites séries de squats, c'est-à-dire des exercices de flexions des jambes, pour renforcer les cuisses, du saut à la corde et du cerceau : on pose des cerceaux en quinconce et on court en alterné dans l'un ou l'autre, puis à cloche-pied, enfin on termine par un sprint de 10 mètres.

"CETTE ACTIVITÉ PEUT ÊTRE PRATIQUÉE SANS LIMITE"

FAUX. L'intensité de ce sport pousse la fréquence cardiaque. Attention donc à ne pas dépasser la fréquence cardiaque maximale (220 - son âge). À 70% de ce chiffre, le travail cardio-vasculaire est optimal : le muscle cardiaque se renforce ainsi que les capacités respiratoires. Au-delà de 70 %, vous êtes en zone à risque. Prenez votre pouls avant et après la partie et sachez doser la suivante, en toute sécurité.

"PENDANT L'EFFORT, IL EST ESSENTIEL DE RECHARGER SON CORPS EN EAU ET EN NUTRIMENTS"

VRAI. Pendant un match, vous perdez de l'eau, mais également des nutriments essentiels. Pour accompagner votre performance, il est nécessaire de compenser ces manques. Powerade a justement été spécialement conçue pour recharger votre corps en eau et en nutriments essentiels.



BOISSONS POUR LE SPORT

PARTICIPEZ AU TOURNOI OPEN POWERADE TOUTE L'ANNÉE.
Liste des centres participants sur www.jorkyball.org
RETROUVEZ D'AUTRES CONSEILS DU COACH POWERADE EN VIDÉO SUR
www.myfreesport.com

Pour votre santé, mangez 5 fruits et légumes par jour.
www.mangerbouger.fr