

1. Être dans la nature; un antidépresseur naturel

L'un des aspects du ski que j'ai toujours apprécié est la possibilité d'être dans la nature. En tant que monitrice, je passe une grande partie de mon temps à enseigner aux autres comment naviguer sur les pistes, et chaque fois que je fais une pause pour reprendre mon souffle, je me rappelle à quel point l'environnement naturel est impressionnant. Qu'il s'agisse de l'air vivifiant, de la vue des arbres couverts de neige qui se balancent dans le vent ou du calme d'une descente tôt le matin, la nature a toujours été un puissant antidote contre le stress.

Enfant, je ne comprenais pas vraiment l'effet calmant de ces environnements, mais en tant qu'adulte et thérapeute, je constate l'impact profond de la nature sur la santé mentale. Des études ont montré que le fait de passer du temps en plein air peut réduire de manière significative le taux de cortisol (l'hormone de stress du corps) et augmenter les sentiments de relaxation et de bien-être (Brymer et al., 2020). En tant que monitrice de ski, j'ai vu des élèves de tous âges faire l'expérience de cette transformation. Pour beaucoup, le ski offre une pause bien nécessaire dans la vie trépidante que nous menons. C'est l'occasion de s'éloigner des écrans, des responsabilités et des facteurs de stress et de se retrouver dans la nature, où tout semble plus simple et plus paisible. Une étude publiée dans *Frontiers in Psychology* (2020) a montré que les activités de plein air comme le ski contribuent à améliorer l'humeur, à atténuer l'anxiété et la dépression (Hartig et al., 2020). Cette paix, cette connexion avec la nature, est un élément essentiel des bienfaits du ski sur la santé mentale.

2. L'exercice physique : Un entraînement pour améliorer l'humeur

En tant que monitrice de ski, j'ai passé d'innombrables heures sur les pistes, et l'une des choses qui ne manque pas de m'étonner, c'est que le ski constitue un entraînement incroyablement efficace pour l'ensemble du corps. Des débutant·e·s qui apprennent à se tenir en équilibre aux skieurs et skieuses plus expérimenté·e·s qui dévalent la montagne, le ski sollicite presque tous les groupes musculaires. Dans mon travail de monitrice, j'insiste souvent sur l'importance de l'entraînement physique, non seulement pour améliorer la technique, mais aussi pour renforcer la santé mentale.

L'exercice physique est l'un des moyens les plus efficaces d'évacuer le stress et d'améliorer l'humeur. Le ski, en particulier, combine l'activité cardiovasculaire et l'entraînement de la force, deux activités qui favorisent la libération d'endorphines, les stimulants naturels de l'humeur (Rebar et al., 2020). En fait, des études ont constamment montré que l'activité physique peut réduire les symptômes de la dépression et de l'anxiété (Firth et al., 2022). En tant que psychothérapeute, je recommande souvent à mes client·e·s de faire de l'exercice physique pour gérer leur stress et améliorer leur santé mentale, et le ski en est un parfait exemple.

Il y a quelque chose de particulièrement satisfaisant dans l'effort requis pour skier, surtout lorsque vous travaillez avec un·e élève ou un·e client·e qui, au départ, n'est pas sûr de ses capacités. J'ai la chance de les voir s'améliorer progressivement, qu'il s'agisse d'apprendre à faire un virage contrôlé ou de réussir à descendre une pente plus abrupte. Ces défis physiques ne sont pas seulement bénéfiques pour le corps, ils renforcent également l'estime de soi, la résilience et le sentiment de réalisation. Ces expériences nous rappellent que notre bien-être mental est profondément lié à notre santé physique.

3. Combo Défi et plaisir : La combinaison parfaite pour la santé mentale

L'un des aspects les plus gratifiants de mon travail de monitrice est de voir les élèves éprouver le plaisir de relever des défis. Le ski est un sport qui exige à la fois de la concentration et du courage. Qu'il s'agisse de s'attaquer à une pente difficile ou simplement de surmonter la peur de tomber, le ski présente des défis qui peuvent être incroyablement stimulants. J'ai vu des élèves qui, après quelques leçons, étaient capables de descendre avec confiance une piste bleue alors qu'ils étaient nerveux sur la pente du tapis magique!

Mais au-delà du défi, il y a le plaisir. Le ski est indéniablement agréable, et c'est un élément essentiel de ses bienfaits pour la santé mentale. Il y a quelque chose de magique dans la liberté et l'excitation de glisser sur la neige, de sentir le vent sur son visage et le sentiment d'accomplissement qui accompagne chaque virage réussi. Le plaisir n'est pas un luxe, c'est une nécessité pour notre bien-être mental. Des études ont montré que la pratique d'activités agréables peut réduire les émotions négatives telles que l'anxiété et la dépression et améliorer la résilience générale (Becker et al., 2021).

Pour moi, le ski est le mélange parfait de défi et de plaisir, et j'ai vu comment cette combinaison a un impact sur la santé mentale de mes élèves. Les rires, la joie et les petites victoires qui se produisent sur les pistes sont de puissants antidotes contre le stress et rappellent à quel point il est important de trouver de la joie dans la vie, même au milieu des difficultés.

4. Impact du mouvement sur l'oreille interne : Le bonheur en mouvement

J'ai toujours pensé que les pistes de ski étaient mon lieu de bonheur ! Lorsque j'ai commencé à skier, je n'avais aucune idée que le rythme des mouvements que j'expérimentais sur les pentes déclenchait en fait une réponse neurologique profonde dans mon corps. Au fur et à mesure que j'ai acquis de l'expérience en tant que skieuse et monitrice, j'ai compris que les mouvements dynamiques, en particulier le type de mouvement sollicité par le ski, stimulent le système vestibulaire dans l'oreille interne. Ce système nous aide à maintenir l'équilibre et la conscience spatiale, et joue un rôle clé dans la régulation de l'humeur.

Le mouvement du ski, en particulier dans les virages, stimule le système vestibulaire et entraîne une libération de dopamine et de sérotonine - des neurotransmetteurs qui favorisent les sensations de plaisir et de bien-être (Shin et al., 2022). Lorsque j'enseigne le ski à des débutant·e·s, je vois d'abord la nervosité et l'hésitation sur leur visage, mais à la fin de la leçon, de nombreux élèves éprouvent un sentiment d'euphorie - le bonheur que procure le mouvement. J'en ai été témoin un nombre incalculable de fois : cette joie pure lorsqu'un·e skieur·se trouve son rythme, sa confiance et son lien avec le sport. Il ne s'agit pas seulement du plaisir de skier, mais aussi de la façon dont le corps réagit au mouvement, créant un sentiment de calme et de bonheur qui irradie l'esprit et le mental.

5. L'état de fluidité : Le zen du ski

L'un des aspects les plus puissants du ski est la possibilité d'entrer dans un « état de fluidité », un état mental de concentration et d'immersion profondes. J'encourage souvent mes élèves à être pleinement présents dans leur ski, en laissant tomber les distractions et en se concentrant sur le rythme de leurs mouvements. Lorsque je skie, en particulier sur une piste familière, je ressens souvent cet état de fluidité, où le temps semble ralentir et où le monde extérieur s'estompe.

Cet état de présence concentrée est incroyablement bénéfique pour la santé mentale. Les recherches montrent que les états de fluidité sont associés à une amélioration de l'humeur, à une réduction de l'anxiété et à un bien-être accru (Jackson & Csikszentmihalyi, 2021). Pour moi, l'état de fluidité est une expérience thérapeutique en soi. C'est une façon de faire abstraction du bruit de la vie, d'être entièrement dans l'instant présent. En tant que psychothérapeute, je constate l'importance de la pleine conscience et du moment présent dans le parcours de santé mentale de mes clients. Le ski m'offre la possibilité d'expérimenter ce sentiment de fluidité, et me rappelle que nous pouvons tous tirer profit de la recherche d'activités qui nous permettent de nous immerger totalement et de nous libérer de nos soucis.

6. L'importance de skier et de manger en famille

Lorsque je réfléchis à l'importance du ski dans ma vie, je pense également à la façon dont le ski a façonné mes relations, en particulier avec ma famille. Le ski a toujours été une activité familiale pour moi, et en tant que monitrice, j'ai vu comment le ski en famille peut créer des souvenirs durables et renforcer les relations.

Qu'il s'agisse d'aider mes enfants à apprendre à skier ou de partager un rire avec mon partenaire après une belle descente, le lien familial créé par le ski est quelque chose de spécial. Le ski en famille permet de passer du temps de qualité, de partager des objectifs et de vivre des moments de joie. La recherche a montré que le partage d'expériences de plein air comme le ski peut renforcer les relations familiales, améliorer la communication et favoriser les liens affectifs (Strickland et al., 2021). Ces moments d'expérience partagée sont essentiels pour améliorer la santé mentale et favoriser un sentiment d'appartenance et de soutien.

Le temps passé ensemble à prendre un repas après une journée sur les pistes est tout aussi important. Le ski n'est pas seulement une activité physique, c'est aussi une affaire de relations que nous entretenons tout au long du parcours. S'asseoir ensemble pour un repas dans un chalet confortable ou au pied des pentes permet de créer des liens et d'avoir des conversations. Une étude publiée en 2022 dans *The Journal of Positive Psychology* a mis en évidence les avantages pour la santé mentale des repas en famille, qui favorisent le soutien émotionnel et contribuent à réduire les sentiments de stress et de solitude (Brown et al., 2022).

Conclusion : Le ski pour l'esprit, le corps et la famille

Le ski a toujours fait partie de mon identité - un moyen de mettre mon corps à l'épreuve, de profiter de la nature et de nouer des liens avec ceux que j'aime. Que je sois sur les pistes en tant que skieuse, enseignante ou thérapeute, je constate immédiatement que le ski peut être un outil puissant pour améliorer la santé mentale. Des effets calmants de la nature à la poussée d'endorphine provoquée par l'activité physique, en passant par les défis et les joies du ski et le bonheur produit par le mouvement de l'oreille interne, cette activité offre une approche holistique de l'amélioration de la santé mentale. Le ski en famille renforce encore ces avantages en favorisant les liens sociaux, en réduisant le stress et en créant des souvenirs durables. Alors, la prochaine fois que vous descendrez les pistes, n'oubliez pas que votre corps n'est pas le seul à faire de l'exercice : votre esprit et vos relations en font aussi. C'est pourquoi cela que le ski en vaut vraiment la peine!

Références bibliographiques:

- Becker, C., Glaser, D., & White, R. (2021). *Joy of movement: The psychological effects of physical exercise and play*. *Frontiers in Psychology*, 12, 667913.
- Brymer, E., Cudney, S., & Brown, P. (2020). *Nature and mental health: The biological benefits of spending time outdoors*. *Environmental Research*, 185, 109423.
- Brown, L., Hayes, S., & Smith, K. (2022). *Shared family meals and their impact on mental health: The role of social support in promoting well-being*. *The Journal of Positive Psychology*, 17(4), 552-564.
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., et al. (2022). *Exercise and mental health: A meta-analysis of randomized controlled trials*. *Psychiatry Research*, 308, 114290.
- Hartig, T., Korpela, K., & Evans, G. W. (2020). *The restorative effects of nature and outdoor physical activity on mental health: A meta-analysis*. *Frontiers in Psychology*, 11, 582624.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (2021). *Flow in sports: The psychological state of excellence*. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 101925.
- Parks, M., & Recreation, E. (2021). *Outdoor recreation and mental well-being in the context of urban parks and green spaces*. *Environmental Research*, 199, 111487.
- Rebar, A. L., Stanton, R., & Ridout, B. (2020). *The role of physical activity in reducing mental health symptoms: A systematic review*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 42(3), 223-240.
- Shin, Y. J., Lee, H. K., & Park, S. H. (2022). *Vestibular stimulation and its impact on dopamine and emotional regulation in the brain*. *Frontiers in Neurology*, 13, 720538.

