

Bougez-vous qu'ils disaient !

L'INPES nous conseille trente minutes de marche quotidienne. Un message qui en dit plus long qu'il n'y paraît sur notre société.

Avec Patrice Duchemin

es organismes dits d'intérêt général semblent avoir trouvé la martingale pour parvenir à leur fin qui est de modifier nos comportements. Il leur suffirait de quantifier chacun de nos faits et gestes quotidiens. Le raisonnement est implacable. Un ou deux chiffres accompagnés d'injonctions simples sur fond de bénéfice individuel de santé, quoi de mieux pour réveiller les consciences et favoriser l'appropriation du message ? « C'est facile » prend bien soin de rappeler l'INPES dans sa campagne en faveur du mouvement journalier, moult suggestions de déplacements à l'appui.

Ce n'est d'ailleurs pas tant cette injonction à bouger qui est contestable (après tout, faire un peu d'exercice ne peut être que bénéfique) que sa quantification. Qu'exprime cette tendance à toujours vouloir mettre des chiffres sur des faits ?

Modifier son comportement... en comptant

Certains ne manqueront pas de souligner que ces quelques chiffres peuvent agir comme des repères dans une société qui pense que leur raréfaction est à l'origine de ses difficultés. Ils n'auront pas tort. Il suffit d'entendre les débats actuels sur la disparition des notes à l'école pour s'en convaincre... D'autres s'inquiéteront de cette incitation supplémentaire à toujours être en mouvement dans un environnement où tout concourt déjà à nous maintenir connectés et en prise avec les événements (merci les nouvelles technos). Malheur à ceux qui refusent « d'aller de l'avant », adeptes du « slow » et du « down » en tous genres. Leur santé est en danger...

Mais ce que confirme surtout cette manière de communiquer, c'est la toute puissance de l'injonction sur l'intuition. Bouger ne suffit pas. Il nous faut désormais bouger ET compter ou encore manger ET compter. Comme si notre intuition, notre sens personnel de la satiété, ne pouvaient suffire, seuls, pour nous mouvoir ou nous nourrir « correctement ». L'important n'est donc plus de chercher à se faire plaisir, mais de réussir à atteindre les objectifs comptables qui nous ont été fixés. La finalité diluée dans le calcul.

« Et vous, vous bougez comment aujourd'hui ? », nous demande l'INPES sur ses affiches. Sans doute voulait-il nous demander « combien » nous bougions chaque jour...