

Extrait du Nice Premium

<http://www.nice-premium.com>

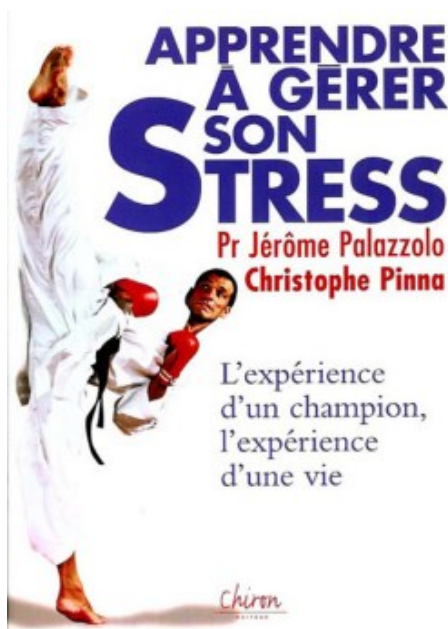
# Christophe Pinna nous apprend "à gérer son stress"

- Actualité - Local -

Date de mise en ligne : mercredi 15 mars 2006



Nice Premium



**Le 8 mars dernier, le café de la Fnac a reçu Jérôme Palazzolo et Christophe Pinna à l'occasion de la sortie de leur livre « Apprendre à gérer son stress » qui compte déjà plus de 2 000 exemplaires vendus : Une rencontre peu commune entre un psychiatre à l'hôpital Sainte-Marie et un champion de karaté. L'un travaille avec la tête et l'autre avec le corps et cette association leur a permis de nous livrer quelques secrets pour combattre ce « mal des temps modernes ». « Apprendre à gérer son stress » est un livre riche d'enseignement et de solutions applicables par tous car le stress est le compagnon « non choisi » de nombreuses personnes différentes quelles soient, il est partout : au travail, au foyer ... Mais comment s'en préserver ?**

A la fin de l'entretien « fnacien », Christophe Pinna nous a sympathiquement accordé quelques minutes au comptoir du 3e étage. Entre deux gorgées de milk shalk, ce grand compétiteur international nous a fait des confidences.

« La finalité de ce bouquin, c'est apprendre à gérer son stress comme le titre l'indique. Et pour cela, il faut lui mettre un visage : il faut le canaliser où du moins à travers ce livre, vous apprendrez à le canaliser. Bien sûr qu'il existe des méthodes pour s'en préserver mais le stress, c'est avant tout un problème de quantité. La solution ? Diminuer son stress. Il n'existe pas une



technique particulière qui enveloppe le tout mais plusieurs situations faciles à détecter. Par exemple, en se levant

plus tôt le matin pour prendre son temps de se préparer avant de partir au boulot parce que si dès ton réveil, tu commences à être stressé, cet état va s'accumuler au cours de ta journée, c'est ça le danger : l'accumulation. Ou bien, je conseille aussi de faire du sport. » Alors Christophe Pinna, le stress, c'est le mal du siècle ? « Pas exactement. La maladie du siècle, c'est le mal-être. » Alors pourquoi ne pas créer une école de bien-être ? « A y songer. »

Qui est christophe Pinna ?

Christophe Pinna se définit comme un passionné de sport, ça on aurait pu le deviner tout seul, mais c'est un passionné qui tente de faire comprendre aux Hommes que l'important, ce n'est pas le sport mais le goût du sport. Au fait Christophe, Pourquoi avoir choisi le karaté ? « Je ne l'ai pas choisi, on me l'a imposé dès l'âge de 5 ans en 1975. Comme j'étais hyper actif, mes parents m'ont puni en m'inscrivant dans des cours d'arts martiaux. Ce n'était pas facile au départ car il y avait une discipline à respecter et une philosophie stricte. Puis après l'aspect ludique, il eut le plaisir et le rêve de devenir le meilleur karatéka du monde. Ma plus belle victoire fut celle du 14 octobre 2001 : la finale du monde à Munich », où il a remporté le titre suprême de champion du Monde « toutes catégories ».

A le voir si zen, on a vraiment du mal à croire que Christophe Pinna était un enfant dissipé. Et pourtant, ce n'est pas ça qui l'a empêché d'être six fois champion de France de karaté, deux fois vainqueur de la Coupe de

France, deux fois vainqueur de la Coupe du monde, champion du monde toutes catégories en 2000 et j'en passe. Oui, le coach sportif de la Star Academy a une belle collection de titres qui fait rêver tous les petits et grands enfants, mais ce n'est pas pour autant qu'il en oublie d'être humble. Et si le Président de la République l'a promu officier de l'Ordre National du Mérite en novembre dernier (« No coment »), Nice-Première lui remet la médaille du champion de rester soi-même, au moins celle-ci, il ne peut la refuser puisque c'est lui-même qui nous l'a dit : « Je suis le champion de rester comme je suis qui que ce soit que j'ai en face de moi. Ce n'est pas une histoire de célébrité. Que j'entraîne demain la Princesse de Dubaï et la semaine prochaine des gosses de banlieues, j'y apporte le même intérêt. Je ne fais pas de distinction. Je fais mon travail tout simplement. »

Tout simplement, comme il le dit, Christophe Pinna, outre sa brillante carrière sportive, s'engage dans la lutte contre la drogue et la délinquance. Depuis 2000, il a mis un terme à sa carrière de sportif de haut niveau, aujourd'hui il anime des stages et offre son savoir dans toute la France. Sans oublier que son club de sport « NICE ELITE SPORT » installé dans le quartier du Port depuis 1991, est accessible à tous. : Karaté, Body Karté, Tae Kwon Do, Kun Fu ou Musculation y sont proposés à tous les niveaux. Alors si votre enfant est comme Christophe Pinna, un enfant hyper actif, inscrivez-le à un des arts martiaux. Peut-être qu'un futur champion sommeille en lui ?

Laissons le mot de la fin au champion. En un mot, Christophe Pinna, c'est ... ? « L'authenticité ».

Site Internet : <http://www.christophe-pinna.com/> [<http://www.christophe-pinna.com/intro.htm>]