

emme Actuelle

vus par un psy,
les rituels qui
nous font
du bien

week-end en Europe
petit tour des plus jolies
ambres d'hôtes

si, paillettes
nousseline
prie d'été
baroudeuses
harme

Recevoir...
un vrai plaisir

éco, menus
ourmands...
ites le plein
idées !

T 01188 - 1074 - F: 1,20 €



EDIPRESS

Les rituels q



Jane Turner
et Bernard Hévin,
thérapeutes et coachs

A plat, stressé, à bout de ressources... Mais pas de vacances en vue avant trois mois. Comment tenir le choc, recharger quasi instantanément nos batteries ? Il y a quelques années, l'écrivain Philippe Delerm faisait l'apologie de ces « plaisirs minuscules » qui exaltent le corps et l'esprit : la première gorgée de bière, les cosses des petits pois ou l'odeur d'une pomme.

Réconcilier le corps et l'esprit

Avant lui, Salvador Dalí créait un nouvel art de la sieste : il s'assoupissait avec une petite cuillère dans la main. Lorsque celle-ci tombait, il se réveillait, avec juste ce qui lui avait fallu pour récupérer. Chacun son truc. « Retirez-vous en vous-même, vous y

trouverez votre bien », philosophait Epictète. Jane Turner et Bernard Hévin, thérapeutes au Centre de développement personnel et professionnel du Dôjô : « Si nos batteries se déchargent, c'est parce qu'il y a un déséquilibre : on sollicite trop l'intellect au détriment du corps ou inversement. » Les solutions d'équilibre, même précaires, deviennent des réflexes. Focus sur quelques rituels qui favorisent l'harmonie et le bien-être. ■

Aurélia Perreau

Sortie d'hiver au bout du rouleau ? Si on ne peut pas s'envoler pour les Caraïbes ou farnienter quinze jours, on peut renouer avec ses émotions et son être intérieur.

1. Se visualiser dans un endroit paradisiaque

« Quand je suis à plat, j'aime m'isoler au calme, je ferme les yeux et je m'imagine sur une île des tropiques, raconte Stéphanie. Je regarde les reflets du soleil sur la mer et je ressens la chaleur bienfaisante du soleil sur ma peau. Mes muscles se relâchent. Ma respiration s'apaise. Progressivement, j'entends le clapotis des vagues et, avec lui, je retrouve le goût des crustacés que je dégustais face à la mer lorsque j'étais enfant. Au bout de quelques minutes, mon corps et mon

esprit sont projetés tout entiers dans cet univers. Je suis détendue. Euphorique. »

Comment ça agit :

La visualisation – cette capacité mentale que nous avons de nous représenter une situation, une émotion, une sensation – est accessible à tous. « Mais pour que cette représentation déclenche les mêmes effets physiologiques que le ferait la réalité, il faut que les cinq sens soient sollicités, explique Jane Turner. En imposant une image précise à l'esprit, on peut progressivement y inclure d'autres sensations, l'odorat, le goût, l'ouïe, le toucher. Un sens en appelle un autre. Quelques minutes suffisent à trouver notre combinaison intime, à détendre le corps et l'esprit. »

2. Se plonger dans la musique

La musique adoucit les mœurs, mais aussi les maux. Elle fait ses preuves auprès des malades, des prématurés ou dans la vie de tous les jours : « La musique est mon antidote, confirme Karine. Lorsque j'écoute du classique, mes tensions s'évaporent. Je suis bouleversée par tant de grâce et de beauté. A contra-

rio, un bon vieux rock me donne un coup d'énergie. Chaque musique me plonge dans une atmosphère, une émotion particulière. »

Comment ça agit :

Des études scientifiques l'ont démontré : la musique peut augmenter notre production d'endorphines (les « molécules du bonheur »), régulariser les battements du cœur ou renforcer l'endurance physique. Ainsi, certains morceaux de jazz tonifient l'organisme,

tandis que les sonates pour piano de Mozart peuvent doubler notre potentiel de concentration et de raisonnement.* « Surtout, la musique est dotée d'une force évocatrice rare, souligne Bernard Hévin. Elle ramène à la surface des souvenirs enfouis. Elle permet de nous relier à notre être intérieur et nous aider à appréhender le présent. »

* Etude menée au Centre de neurophysiologie de l'apprentissage et de la mémoire de l'université du Wisconsin, aux États-Unis.

Elle recharge nos batteries

3. Un câlin avec un animal

« Mes deux chiens sont mes rayons de soleil, s'émeut Laurence, 43 ans. Dès que je rentre du boulot, je leur fais des câlins, leur parle, je lâche toutes mes tensions. Blottie contre eux, je me sens bien. Aimée, rassurée. Ils me donnent la force d'avancer. »

Comment ça agit :

Selon certains travaux menés outre-Atlantique, il est avéré que ceux qui ont un animal domestique résistent mieux aux coups durs. Pourquoi ? « Parce que l'animal témoigne une affection débordante, gratuite et gratifiante. S'occuper d'un animal dont on est responsable peut même donner un sens à l'existence. De plus, ils ont cette oreille neutre qui écoute, à la façon d'un psy, mais ne juge pas, note Jane Turner. Ils nous donnent la possibilité d'être enfin libres. Sans masque ni contraintes. » Les travaux du professeur Friedman (université de New York) révèlent même que six minutes de caresses à un animal domestique font systématiquement baisser la tension ; et que leur seule présence suffit à diminuer les risques d'accidents cardio-vasculaires.

4. Le contact avec la nature

Les parfums de la nature « charment les transports de l'esprit et des sens », écrivait Baudelaire dans ses *Correspondances*. Les Français sont de plus en plus nombreux à fuir les villes pour un petit lopin de jardin. Le jardinage est devenu leur troisième activité de loisir préférée. Les

stages d'« éveils à la nature » affichent complets. Les motivations ? « La nature est un appel à la vie, explique Carole. Bêcher la terre, arroser les fleurs, contempler les bourgeons d'un arbre, toucher son écorce, écouter le bruissement des feuilles... Cela me ravit et m'apaise. C'est une rêverie. Une amnésie pour un court moment. »

Comment ça agit :

Selon Jane Turner, la nature offre un précieux sentiment de plénitude : « Elle nous permet d'ouvrir les portes sensorielles afin de mieux habiter notre corps. Derrière chaque odeur, chaque bruit, se cache des images de force, de finesse et de vie, donc du plaisir. Admirer la nature nous offre cette sensation d'être relié au monde, de faire partie d'un ensemble. On avale un bol d'oxygène vital et on s'ancrage plus fortement dans l'existence. »

5. Se ressourcer dans l'eau

« Chaque soir, avant de me coucher, je me glisse dans un bain chaud, raconte Emilie. Cette pause silencieuse me régénère complètement. J'oublie mon corps, et avec lui, les soucis de ma journée. Je ne pense à rien. L'eau me berce, m'enveloppe. J'ai l'impression de flotter en apesanteur. Je recommence le matin, pour créer une rupture avec la nuit, passer à autre chose. »

Comment ça agit :

Le bain possède des vertus purificatrices et régénératrices. Il permet d'oublier le corps qui ne pèse alors qu'un dixième de son poids terrestre. Mais il repose aussi l'esprit. Car lorsqu'on a chaud, le tonus musculaire diminue, et

ce relâchement entraîne celui de l'activité cérébrale. Pour Bernard Hévin, « le bain nous autorise surtout à une forme de régression vers la période intra-utérine de la vie. Il satisfait un besoin de tendresse, de ressourcement, de sécurité : le retour à la matrice originelle étant un retour à la source de vie. L'immersion est un moment d'oubli, de renoncement de ses propres responsabilités, de laisser-aller ». Un véritable bain de jouvence.

6. Le yoga et la méditation

« La force, la détente, la sérénité, c'est au fond de moi que je les puise, explique Marc, 31 ans. Vingt minutes de méditation par jour me permettent de m'affirmer, de résister aux agressions extérieures, de surmonter les épreuves. » Véronique, quant à elle, est une adepte de la prière : « Dans le rythme qui la scanne, ma respiration se "cale", me remet à mon échelle et ça m'apaise. Je me concentre et me libère en même temps. »

Comment ça agit :

Toutes les pratiques spirituelles, de la prière au yoga, visent à faire émerger notre énergie vitale pour qu'elle se manifeste dans la vie de tous les jours. Le principe ? « Une posture "juste" (assis, jambes croisées), une respiration profonde par le ventre, la conscience du moment présent, explique Jane Turner. Il faut laisser les pensées défiler, en les observant sans s'y attacher. On peut pour cela, par exemple, focaliser son at-

tention sur la flamme vacillante d'une bougie. » Ce que ça procure ? « La respiration profonde oxygène le cerveau et le nettoie en le débarrassant de nos anxiétés. On lâche prise, on abolit la barrière corps-esprit. On "est", tout simplement. Ce temps de ressourcement est aussi nécessaire à l'esprit que manger ou boire l'est au corps. »

7. Rêver devant les vitrines

« Quand j'ai un coup de mou, je file me changer les idées dans les boutiques de vêtements des grands créateurs de mode, confie Emma. Je m'enivre des couleurs chatoyantes, des matières vaporeuses, de l'élégance. Je m'évade dans un univers fantasmé, celui du luxe, de la facilité, des somptueuses réceptions. Tout devient soudain futile, à la hauteur d'une simple robe, et me permet de relativiser. » Le shopping, au Bonheur des Dames ?

Comment ça agit :

« Faire du lèche-vitrines est une activité qui détend. On va se mettre l'eau à la bouche et donc rêver, explique Jane Turner. Tout semble possible. Comme Cendrillon qui se projette dans une vie de princesse avec quelques morceaux d'étoffe. Mais c'est également une sorte de régression vers le monde de l'enfance, vers la magie des vitrines durant la période des fêtes et l'attente du Père Noël et des cadeaux. On retrouve les joies simples et spontanées de nos premières années. C'est rassurant. »

ESPIRIT

Lundi prochain
Que nous dit vraiment notre intuition ?