

3 méthodes 100 % efficaces *pour rester zen*

Quel que soit le type de stress qui vous touche (ponctuel, chronique ou aigu), il n'est pas sans conséquence sur la vie quotidienne, le moral et le corps. Pourtant il y a des solutions faciles et efficaces, que vous soyez working-girl ou supermaman, avec ou sans homme pour vous épauler... Voici trois méthodes adaptées aux contraintes et aux spécificités de notre époque. *Par Agnès Dautraix*



La yoga thérapie

Pour les stressées qui somatisent

La méthode du Dr Lionel Coudron, auteur de « Yoga thérapie, soigner le stress » (éd. Odile Jacob).



Le principe

Adopter les enseignements du yoga comme thérapie pour de multiples types de maux. La yoga thérapie s'adresse à tous et s'adapte à chacun de manière très individualisée.

Le yoga thérapeute écoute, observe et conseille ce qui convient à la personne en tenant compte de son histoire, de ses possibilités physiques ou de ses besoins psychologiques.

En pratique

La yoga thérapie ciblée propose des exercices qui vont diminuer la pression que l'on subit ou que l'on s'inflige à soi-même, et améliorer la qualité du sommeil. Cela s'accompagne aussi de règles d'hygiène de vie et de conseils nutritionnels. Les indications sont très variées, elles s'étendent des lombalgies chroniques

à la dépression en passant par les troubles respiratoires, l'hypertension artérielle, l'anxiété, les attaques de panique...

Elle ne prétend pas guérir, mais elle peut soulager. Par exemple, dans le traitement du cancer, cette discipline est une bonne manière de prendre en charge le stress, la fatigue, la douleur. Ce stress est lié

à des déséquilibres de l'organisme qui est soumis à de trop fortes contraintes.

Une fois que l'on est initié, continuer seul est souhaitable pour entretenir les bénéfices. Mais il est également possible de rejoindre un cours collectif. Plus le temps de pratique est important, meilleurs sont les résultats...

Elle a testé

PAULINE, 31 ANS

« J'ai toujours été très stressée, très "speed", nerveuse. On m'a souvent conseillé de faire du yoga ou de la sophrologie. Une amie m'a parlé de la yoga thérapie, une prise en charge très personnalisée. Du coup je suis allée rencontrer un spécialiste pour un entretien puis j'ai fait trois cours individuels et j'ai suivi les recommandations pour les exercices à faire à la maison. Je suis décidée à poursuivre. J'ai compris l'approche assez complète du yoga, qui consiste à rétablir l'équilibre physique et mental, l'un n'allant pas sans l'autre. J'ai surtout l'impression maintenant d'avoir un véritable soutien et ça change tout. »

La méditation

Explications du Dr Danny Penman, coauteur avec Mark Williams de « Méditer pour ne plus stresser » (éd. Odile Jacob).

Pour les stressées overbookées



Elle a testé

MARJORIE, 37 ANS

« J'étais une cadre sup au bord du burn-out et j'avais toujours pensé qu'il fallait que je fasse un break brutal dans ma vie, je pensais à une expérience spirituelle. En fait j'ai hésité entre un séjour dans un monastère et une semaine de "retraite méditative". J'ai opté pour la seconde solution. Ça a été génial, extrêmement relaxant, mais très frustrant car il fallait que j'oublie mes habitudes (notamment d'être accro au portable, qu'on garde à côté de soi tout de même !). Parfois, je me suis sentie comme une enfant de 5 ans qui se réveille un matin d'été. Rien que pour ça, j'ai compris les effets que pouvait avoir sur moi la méditation. Je vais continuer mais j'ai plus de mal à appliquer les enseignements dans le cadre de ma vie quotidienne... »

Le principe

Le but de la méditation n'est pas de vider l'esprit de toute pensée, mais de comprendre comment il fonctionne, comment il s'embrouille et savoir ce dont il a besoin. C'est ça, la méditation ! Toute personne soucieuse de sa santé devrait consacrer un minimum de temps à la méditation chaque jour. Les adeptes auraient tendance à vivre plus longtemps, en meilleure santé et plus heureux. C'est un puissant

antidote contre l'anxiété, le stress, la dépression, la fatigue et l'irritabilité. La réduction de la détresse psychologique améliore la mémoire, la créativité, la concentration et la réactivité mais aussi la résistance physique et mentale. Il faut commencer par accepter que son esprit ait lui-même un esprit qui le contrôle.

En pratique

Pour une approche plus sereine de la vie, l'idéal serait de faire chaque jour une

heure de méditation. Mais on peut profiter de ses bienfaits en pratiquant 10 à 20 minutes par jour et, idéalement, 5 à 6 jours par semaine. On peut aussi essayer la « pleine conscience quotidienne », simplement en faisant plus attention à tout ce que l'on fait. Si vous mangez, essayez de vous focaliser sur le goût, les odeurs, la mastication. Idem quand vous marchez, visualisez chaque pas. Voilà l'un des secrets pour être zen !

La réorganisation

Pour les stressées anxieuses

La méthode de Diane Ballonad Rolland, auteur de « Envie d'être zen et organisée ? » (éd. Tournez la page).

Le principe

Le fait de s'organiser a pour effet de réduire le stress d'un quotidien survolté. Quelle femme n'a pas un jour été débordée ? Chacune connaît des périodes de pression et de surmenage. Il faut apprendre à en identifier les raisons et les symptômes. Alors on réagit au plus vite, on allège son agenda et on fait un break. Idéalement, il faut faire en sorte de prévenir ce type de situations et ce n'est pas toujours évident. Mais on doit absolument prendre le temps de s'arrêter quand tout déborde !

En pratique

L'une des premières choses à faire pour retrouver un peu de sérénité, c'est de poser définitivement son costume de Superwoman. Les femmes sont les premières à se mettre une pression démesurée sur les épaules. Surtout à l'arrivée d'un premier enfant... Les mères veulent tout faire parfaitement : préparer des petits pots maison, tout acheter bio, avoir une maison javellisée du sol au plafond... Confrontées à leurs limites, elles finissent par craquer et culpabilisent de ne pas y arriver. La difficulté est de prendre du temps pour soi sans culpabiliser, ce que les femmes ont souvent du mal à s'accorder.

Attention, être bien organisée ne veut pas dire ne pas garder une part d'improvisation. C'est même essentiel ! Bien s'organiser, au travail comme à la maison, n'est pas une fin en soi. C'est avant tout un moyen de se simplifier la vie.

« J'ai toujours dans mes ateliers une ou deux participantes qui me certifient qu'elles ne sont pas organisées de nature (naît-on organisée ?) et que pour elles, cela équivaldrait à tout cadencier



Elle a testé

SYLVIANE, 43 ANS

« Je suis la spécialiste du blues du dimanche, l'accro des nœuds au ventre quand je pense à la quantité de choses que j'ai à faire, l'allergique aux tâches administratives qui me stressent au plus haut point. Du coup, je procrastine ! Le jour où j'ai tout remis à plat et que je me suis efforcée de prendre les choses une par une dans un certain ordre, même si ça a été difficile au début, c'est incroyable l'effet que ça m'a fait. Je me suis sentie plus légère. Aujourd'hui, j'ai le sentiment de contrôler ma vie et non plus la subir. Je suis même fière de moi quand j'ai réussi à faire tout ce que j'avais prévu dans ma semaine ! Et on me dit plus détendue... »

et à mettre leur vie sous contrôle. Or, c'est tout le contraire : le fait de s'organiser va procurer une vraie et palpable liberté ! », insiste Diane Ballonad Rolland. Les femmes ont également la fâcheuse habitude de penser qu'elles peuvent faire rentrer une journée de 48 heures dans 24 heures. Or, des études très sérieuses le prouvent : non, les femmes, comme les hommes d'ailleurs, ne sont pas multitâches. Quand on y réfléchit bien, qui nous oblige à être au top sur tous les plans ? Personne, à part nous !

C'est bon à savoir

DES RENDEZ-VOUS SUR MESURE

- ✓ **XVIII^E SALON SANTÉ NATURE** : La Grande Halle à Toulouse (Haute-Garonne), les 27, 28 et 29 septembre 2013. Salon-sante-nature.fr
- ✓ **XXVII^E ÉDITION DU SALON ZEN** : Espace Champerret à Paris (XVII^e), du 3 au 7 octobre 2013. Salon-zen.fr
- ✓ **SALON DU BIEN-ÊTRE** : Abbaye de Chaalis à Senlis (Oise), les 19 et 20 octobre 2013. For-event.org
- ✓ **SALON DU BIEN-ÊTRE ET DU DÉVELOPPEMENT PERSONNEL** : Ostwald en Alsace (Haut-Rhin), les 19 et 20 octobre 2013. Interwell.fr
- ✓ **LES JOURNÉES BIEN-ÊTRE** : Parc des expositions à Agen (Lot-et-Garonne), du 15 au 18 novembre 2013. Bienetre-agen.com
- ✓ **SALON DU BIEN-ÊTRE ET DES THÉRAPIES HOLISTIQUES** : Centre expo congrès de Mandelieu (Alpes-Maritimes), du 6 au 8 décembre 2013. Salonecologir.com

Les hommes gèrent-ils mieux le stress que les femmes ?

Plusieurs études démontrent que les hommes jeunes seraient plus sensibles au stress. Cette tendance s'inverserait après 50 ans. La ménopause altérerait cette résistance naturelle chez la femme. D'après cette hypothèse, l'explication serait donc d'ordre hormonal. D'autres études constatent que les femmes sont davantage traitées pour anxiété et dépression que les hommes. La question reste donc posée et les chercheurs continuent de plancher...



LE COIN LECTURE

« **3 habitudes pour être plus zen par 170 blogueurs** ». Il suffit de télécharger gratuitement ce recueil plein de bons conseils sur Habitudes-zen.fr

« **Mon petit livre pour rester zen** », d'Anne Baudier, Camille Loiselet et Emmanuelle Stigmamiglio, 48 pages pour apprendre aux enfants à décrypter leurs angoisses, éd. Rue des enfants, 13,50 €.



3 autres alliés antistress

- 1 Le chocolat.** Le cacao a bien des propriétés relaxantes. Sauf qu'une consommation importante entraîne une prise de poids qui, elle, peut être stressante. Alors, à petites doses.
- 2 Le rire.** Il oxygène le sang, libère des endorphines et fait baisser la tension dans tous les sens du terme. Vive l'humour !
- 3 Le sport.** Nager, marcher, rouler, danser ou simplement délier son corps, seule ou en groupe (aquacycling, yagalates qui mêle yoga et Pilates, Body balance, marche nordique, Zumba), débouchent sur un même résultat, produire de l'endorphine. Une sensation de bien-être que l'on obtient par des séances d'une demi-heure.

