

BEAUTE

APPUYEZ
SUR PAUSE !

IL ARRIVE UN MOMENT DANS L'ANNEE où nous vient la folle envie de tout débrancher, de nous offrir une parenthèse. On a tous besoin de ce « ralentissement ». La preuve : la multiplicité des propositions de séjours type « retraites de silence », « rando-jeûne », « méditation »... « Depuis 2012, c'est le boom. Il y a dix ans, il s'agissait surtout de personnes d'une soixantaine d'années, aujourd'hui, ce sont des quadras, voire des trentenaires, qui viennent », constate Jean-Pascal David, fondateur de La Maison du jeûne. « On vit dans une société où il y a pléthore de nourriture, de stimulations, d'objets inutiles, d'informations, on est constamment dans le trop. On est en carence de calme et de lenteur », analyse le psychiatre Christophe André (1). La conséquence de cette sur-stimulation, c'est ce fameux stress, cause de beaucoup de maux. Mais pas seulement. « On n'a plus que des pensées superficielles, raccourcies. On est "externalisé" par notre société, obsédé par le fait de capter notre attention. On est face à un vrai déficit de vie intérieure », poursuit Christophe André. D'où l'envie de détox, et pas seulement alimentaire. Que l'on adopte la méditation ou la cure de silence, les bénéfices sont approximativement les mêmes : on retrouve sa capacité à se poser, à renouer avec ses sensations profondes, à se recaler sur ses rythmes naturels. On prend conscience aussi que ce stress lié à notre mode de vie est finalement contrôlable. « Pour la plupart des personnes, il s'agit d'un vrai choc révélateur et salvateur », souligne Christophe André. Lors d'une retraite de méditation, par exemple, les trois premiers jours sont souvent « pollués » par ce que l'on refoule, puis, peu à peu, le calme gagne. Même chose avec le silence. Important aussi : « Il n'y a pas d'idée de performance, chacun va à son rythme, que ce soit pour marcher ou méditer, ce qui compte, ce n'est pas le résultat, mais la démarche et le chemin pour y arriver », explique le sociologue David Le Breton (2). Alors, tentée par cette harmonie intérieure ? Nous vous proposons de petits programmes d'initiation au lâcher prise, à choisir selon vos affinités. Des réflexes à poursuivre à la rentrée.

(1) Auteur de « Méditer, jour après jour » (éd. L'Iconoclaste).

(2) Auteur de « Du silence » et de « Marcher, éloge des chemins et de la lenteur » (éd. Métalié).

Envie de silence, de calme, de frugalité ? Il suffit parfois d'un petit pas de côté pour se ressourcer. En une minute ou en une semaine, petit guide bien inspiré.

LA MEDITATION POUR SE POSER

POUR QUI ? Les hyperactives qui n'arrivent pas à s'arrêter deux minutes et ont de plus en plus de mal à se concentrer.

POURQUOI S'Y METTRE ? « En vacances, comme vous avez moins de préoccupations quotidiennes, vous êtes plus disponible mentalement. Vous allez commencer à installer un processus et ce sera plus facile de poursuivre à la rentrée », explique Laurence Luyé-Tanet, thérapeute psychocorporelle, auteure de « La Méditation, art de vivre au quotidien » (éd. Eyrolles).

EN PRATIQUE ? « C'est bien de s'y mettre 5 à 10 minutes par jour, le matin ou au coucher du soleil », conseille Laurence Luyé-Tanet. Asseyez-vous en tailleur ou sur une chaise si c'est plus confortable, dos droit et sans tensions, dans un endroit calme, puis fermez les yeux. « Pour pouvoir entrer dans l'état de méditation, c'est bien de s'appuyer sur les sons environnants – oiseaux, cigales, vagues... », remarque la thérapeute. Au début, vous serez étonnée de toutes les pensées qui déboulent les unes après les autres. « C'est normal, comme avoir mal dans le dos ou aux genoux les premiers temps. Vous n'atteindrez pas d'emblée un état de calme, mais, progressivement, dans l'immobilité, la respiration et le mental vont s'apaiser. Votre mission ? Observez tout ce qui se passe en vous. Petit à petit, vous vous sentirez mieux, donc vous aurez envie et besoin de continuer. C'est en n'attendant rien de la méditation que vous découvrirez ses bénéfices », conclut Laurence Luyé-Tanet.

DES PISTES

■ **Des exercices et des décryptages** dans « 5 minutes le matin », du Dr David O'Hare (éd. Thierry Souccar). ■ **Des vidéos pour améliorer sa posture** sur laurenceluye-tanet.com ■ **Des cours** au centre Qee (Paris-9^e et Boulogne, dans les Hauts-de-Seine, qee.fr) et aux Temps du corps (tempsducors.org).

LE SILENCE POUR DECONNECTER

POUR QUI ? Les citadines qui rêvent parfois de vivre avec des boules Quies. Et, à l'inverse, celles qui ne passent plus une minute sans télé allumée ou sans casque sur les oreilles.

POURQUOI S'Y METTRE ? « Que ce soit pour quelques heures ou quelques jours, le silence permet de retrouver une disponibilité pour penser, mais aussi pour être à l'écoute des bruits de la nature », explique David Le Breton. Le bruit des transports et ceux liés aux nouvelles technologies sont très récents pour l'être humain. Et c'est la santé qui en pâtit : augmentation de la fréquence cardiaque et de la pression artérielle, mauvais effets sur le système endocrinien, troubles digestifs...

EN PRATIQUE ? Voici quelques idées pour augmenter sa dose quotidienne de silence. Et pas besoin de longs préparatifs ou d'entraînement. « Le silence n'a pas besoin d'une posture. Se dire qu'on va se mettre quelques minutes dans un coin au calme est trop abstrait, en revanche, certaines activités favorisent le silence », explique David Le Breton.

■ **La lecture** Lire est une bonne façon de faire le vide autour de soi. Se poser avec un livre dans un endroit calme, donc sans radio, télé, musique, sans personne autour.

■ **Aller nager** Dans l'eau, on est dans l'univers absolu du silence.

■ **Ne pas commencer et ne pas finir ses journées devant la télé,** ou l'écran de sa tablette ou de son ordinateur. Une heure avant de se coucher, on débranche tout – musique, radio... –, et on écoute le silence de son lieu de vacances. On en profite pour faire le point, écouter comment on se sent.

■ **Plusieurs fois par jour, on prend l'habitude d'aller vers ces décrochages sonores.** On ne met pas la radio dans la voiture lorsqu'on va faire les courses. On part marcher ou courir sans playlist sur les oreilles.

■ **Avec sa famille, ses amis..., on prend le temps de discuter sans fond sonore.** Et on retrouve ainsi une vraie écoute.

DES PISTES

■ **Pour booker une vraie semaine de silence,** on se renseigne auprès des monastères. (Abbaye de Lérins, abbayedelerins.com, et abbaye de Solesmes, solesmes.fr)

“On est externalisé par notre société, on est face à un vrai déficit de vie intérieure.”

CHRISTOPHE ANDRÉ,
PSYCHIATRE

LE JEUNE POUR S'ALLEGER

POUR QUI ? Les habituées aux excès ou à la malbouffe, qui cumulent fatigue, sommeil perturbé et mauvaise mine.

POURQUOI S'Y METTRE ? C'est une bonne façon de reprendre sa forme en main. En mettant en pause son système digestif, le corps se nettoie, mais aussi se régénère. « C'est ce que l'on fait de façon plus courte chaque nuit », remarque Jean-Pascal David. En restriction, le temps de digestion est raccourci, le corps a donc le temps de faire autre chose : mieux éliminer les déchets, régénérer ses cellules... D'où le regain d'énergie durable ressenti par tous les adeptes de cette pratique. « Cela a de vrais effets également sur le stress ou en cas de burn-out », poursuit Jean-Pascal David. On

peut choisir le temps des vacances pour tenter l'expérience, puis continuer dans l'année, avec un jour de diète par semaine, un week-end par mois, ou une semaine deux fois par an en cas de gros coup de pompe.

EN PRATIQUE ? Pour faire un vrai premier jeûne, mieux vaut être encadrée, car les trois premiers jours sont parfois ponctués de maux de tête, de nausées... Selon le degré d'engraissement du corps, on réagit plus ou moins bien au démarrage. L'idée, pendant les vacances, c'est d'opter pour une diète moins stricte que le jeûne. On vous en propose une sur trois jours, cela peut être un peu moins, un peu plus, l'important étant de faire autant de jours de préparation, puis de réadaptation alimentaire, que de jours de diète.

■ **Etape 1** On commence, pendant trois jours, à réduire sa consommation de protéines, de fromage, d'excitants... Tout ce qui provoque des déchets acides.

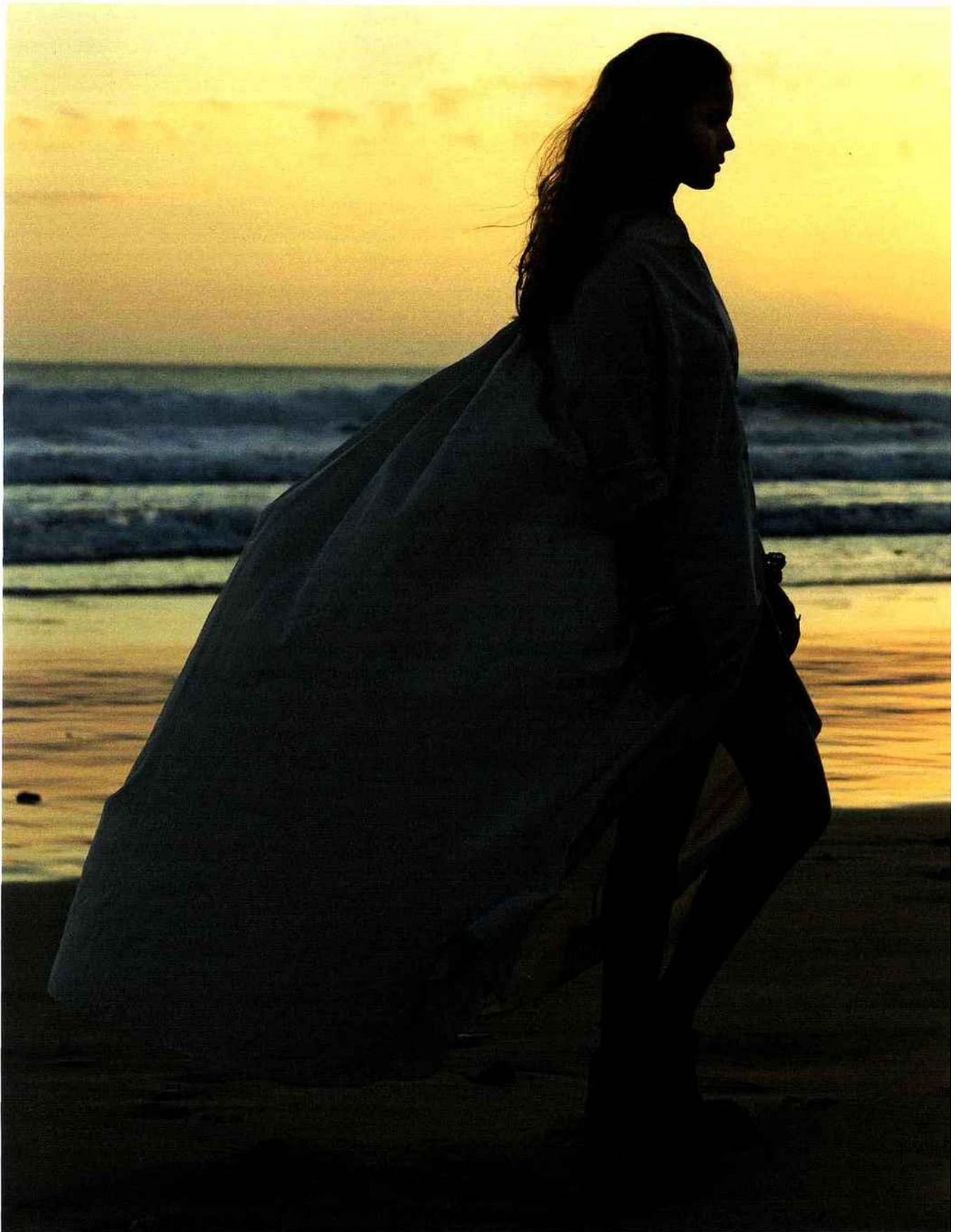
■ **Etape 2** On ne consomme que des jus de fruits ou des jus de légumes frais avec des bouillons de légumes pendant trois jours. On peut aussi adopter la monodiète de raisin.

■ **Etape 3** On réintègre progressivement, sur trois jours, les aliments : d'abord du riz complet, puis des protéines comme le poulet ou le poisson. Avec pas mal de fruits et de légumes.

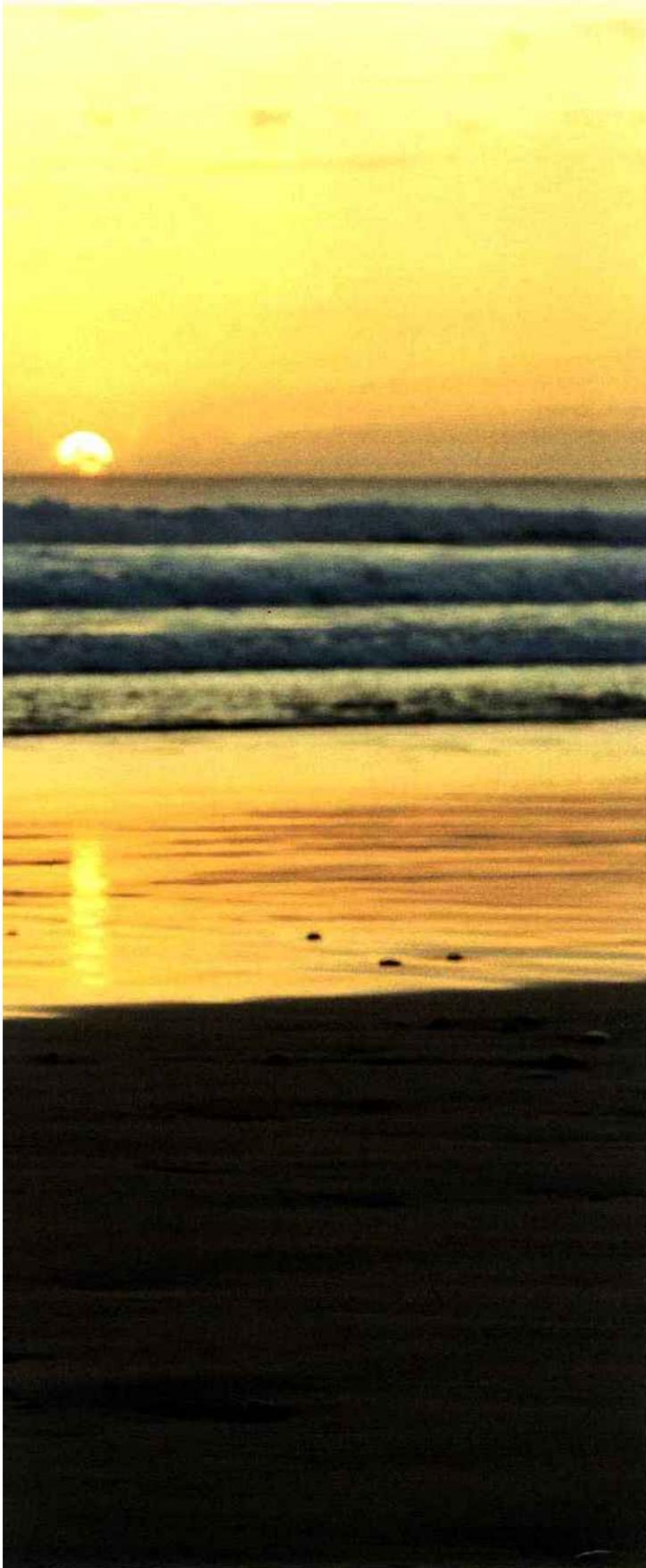
DES PISTES

■ **A lire :** « Les Surprenantes Vertus du jeûne », de Sophie Lacoste (éd. Quotidien Malin). ■ **Pour une semaine de jeûne et randonnée** dans une ambiance plaisir en Provence : La Maison du jeûne, lamaisondujeune.com ■ **Adresses** sur ffjr.com





Thimo Sander



LA MARCHÉ POUR AVANCER

POUR QUI ? Celles qui sont assises toute l'année devant un ordinateur. Les sédentaires qui rêvent de se (re)mettre en mouvement pour mieux « réveiller » leur mental.

POURQUOI S'Y METTRE ? C'est tentant de partir marcher pour couper avec les journées où l'on passe du siège de sa voiture à celui du bureau, puis au canapé, assailli d'informations tous azimuts. « On est toujours dans une fuite en avant pour aller vers les autres. La marche permet de retrouver une immense disponibilité au monde », décrit le sociologue David Le Breton. « Il y a de plus en plus de demandes pour des sorties qui aident à se reconnecter avec soi et avec la nature, de moins en moins pour des randonnées sportives », constate Nathalie Ruiz, accompagnatrice en montagne (azurmontagne.fr). D'ailleurs, l'engouement croissant pour les chemins de Saint-Jacques-de-Compostelle touche des femmes et des hommes en quête d'expérience et de sens, indépendamment de toute notion de pèlerinage religieux.

EN PRATIQUE ? Si certaines se lancent illico sur une longue distance, il est préférable d'enchaîner les sorties d'une demi-journée ou d'une journée. « Le simple fait de marcher et de respirer dans la verdure détend et recentre, constate Nathalie Ruiz. Soyez attentive à ce qui vous entoure, regardez vraiment, écoutez et sentez, vous accumulerez des sensations. Cette détente sera encore plus profonde si vous marchez en pleine conscience, en veillant au déroulé du pied sur le sol, ou en associant la respiration et les pas comme dans la marche afghane. » Pour cheminer l'esprit vraiment libre, on n'oublie pas de bien s'équiper : « De bonnes baskets sur du plat, des chaussures semi-montantes pour du dénivelé, de l'eau, de la crème solaire, un chapeau, des lunettes de soleil et une paire de bâtons », insiste la guide.

DES PISTES

■ **Plein de conseils** sur ffrandonnee.fr ■ **Des infos pratiques** et cartographiées sur chemins-compostelle.com ■ **Des séjours** pour découvrir la marche afghane sur aksaravoyages.fr ■ **Des balades en pleine conscience** d'une journée sur relaxoceanne.fr CLAIRE DHOUAILLY ET ISABELLE SANSONETTI