

www.telestar.fr

ALAIN DELON  
MEURTRI



Grey's  
Anatomy  
Les caprices  
de Patrick  
Dempsey P.77

Bien-être  
Les meilleures  
méthodes  
pour  
évacuer  
le stress P.126



Blanche et Johanna

plus belle  
la vie

Bientôt  
réconciliées ?

Nos révélations P.16

Les secrets  
beauté  
de Laëtitia  
Milot



P.130

Votre **BIEN-ÊTRE**

*Vous êtes stressé...*

**Optez pour la sophrologie**

### Le principe

«Une technique de relaxation active qui associe respiration, décontraction musculaire et imagerie mentale, avec parfois des mouvements qui peuvent rappeler le yoga mais en

plus facile, explique Catherine Aliotta, directrice de l'Institut de formation à la sophrologie. En nous permettant de mieux évacuer nos tensions, cette technique libère notre énergie.»

### Pour qui?

• Pour tous les stressés chroniques qui ne parviennent pas à lâcher prise, même loin de leurs soucis. Pour ceux aussi qui, surmenés par un surcroît de travail avant de partir en vacances, arrivent tellement vidés qu'ils ont du mal à remonter la pente.

### Comment s'initier?

• Avec un spécialiste. L'idéal serait de trouver un sophrologue sur place pour se familiariser avec la technique, en séance individuelle ou de groupe. Deux sites proposent des adresses de praticiens formés sur toute la France ([www.sophrologie-formation.fr](http://www.sophrologie-formation.fr) et [www.annuaire-sophrologues.fr](http://www.annuaire-sophrologues.fr)). Et il y en a même dans certains clubs et villages de vacances.

• Seul. Catherine Aliotta conseille deux livres très accessibles: *La Sophrologie au féminin* de Laurence Roux-Fouillet (éd. Presses de la Renaissance) et *La Sophrologie au quotidien*, de Jean-Yves Pecollo (éd. J'ai Lu). Choisissez plutôt un CD audio si vous préférez être guidé par la voix d'un sophrologue, par exemple *La Sophrologie anti-stress* de William Bonnet (en vente sur son site [www.sophrologie.net](http://www.sophrologie.net)).



# Sophrologie,

# Faites le plein d'énergie pendant les vacances

**CHAQUE MÉTHODE A SES OUTILS, MAIS TOUTES PARTAGENT LE MÊME OBJECTIF: NOUS AIDER À ÉVACUER LE STRESS - QUI ABSORBE UNE GRANDE PARTIE DE NOTRE ÉNERGIE - ET NOUS PERMETTRE AINSI DE SE RÉAPPROPRIER NOTRE VITALITÉ.** EMMANUELLE BLANC



### L'accessoire malin

### Le coussin de relaxation

Pour mettre en place un rituel de relaxation, rien de tel qu'un coussin confortable pour s'asseoir (version medium) ou s'allonger (version max).

Et comme il est gonflable, on peut le glisser facilement dans ses bagages au moment des vacances. Waff, 59 € (diam. = 95 cm) ou 74,99 € (diam. = 145 cm), chez Go Sport.

### Un exercice à essayer

### Le bain de soleil (10 min)

**Allongez-vous** sur une serviette, yeux fermés. Concentrez-vous sur chaque point de contact entre votre corps et le sol, en descendant progressivement de la tête jusqu'aux talons.

**Concentrez-vous** ensuite sur la chaleur des

rayons qui vous caressent, sentez l'énergie qu'offre le soleil.

**Inspirez profondément** puis soufflez lentement pour laisser cette énergie se diffuser dans le corps. Répétez une ou deux fois puis ouvrez les yeux.

# méditation, hypnose

**Vous êtes fatigué  
physiquement  
et moralement...**

## Pensez à la méditation

### Le principe

«De toutes les techniques de méditation, car il en existe plusieurs, celle que l'on nomme "pleine conscience", est particulièrement efficace sur le gaspillage d'énergie lié au stress, souligne le Dr Frédéric Rosenfeld, psychiatre\*. Elle vise, par le biais de la concentration sur un objet, un mouvement, une image mentale, une sensation, mais toujours dans le moment présent, à mieux accepter ses problèmes de stress, réduisant ainsi leur impact.»

### Pour qui ?

«Pour ceux chez qui le stress se manifeste psychiquement (baisse d'attention, angoisse, lassitude...) et physiquement (contractures, lumbago, troubles digestifs...).»

### Comment s'initier ?

«Avec un spécialiste. La meilleure façon de faire connaissance avec cette technique est de faire quelques séances avec un thérapeute spécialisé (adresses sur le site [www.association-mindfulness.org](http://www.association-mindfulness.org)).

«Seul. Difficile, quand on n'a jamais pratiqué la méditation, de ne pas passer au moins par un livre qui en explique les bases. *Méditer - 108 leçons de pleine conscience* de Jon Kabat-Zinn (éd. Des Arènes) est l'un des plus accessibles, d'autant qu'il est accompagné d'un CD de douze méditations à pratiquer chez soi, guidé par la voix de Bernard Giraudeau.

\*Auteur de *Méditer, c'est se soigner*, éd. Les Arènes.

## Un exercice à essayer

### L'espace respiratoire (3 min)

**1<sup>re</sup> minute.** Assis dans un endroit calme, yeux fermés, concentrez-vous sur les pensées et les émotions négatives qui vous assaillent au moment présent (travail, enfants, belle-famille...).

**2<sup>e</sup> minute.** Focalisez maintenant votre attention sur votre respiration, ressentez chaque inspiration et

expiration, et les mouvements de l'abdomen et du thorax qui les accompagnent.

**3<sup>e</sup> minute.** Élargissez cette respiration en y englobant vos pensées et émotions désagréables du début, comme si elles s'y diluaient et, du coup, retrouvaient leur juste place dans votre conscience.

**Vous avez  
des pensées  
négatives...**

## Essayez l'hypnose

### Le principe

«Une méthode qui consiste, une fois que vous êtes plongé dans un état entre veille et sommeil, à visualiser mentalement une image agréable où l'on évolue avec ses sens, décrit le Dr Jean-Claude Espinosa, président de la CFHTB\*\*. En détournant son attention vers des sensations positives, on diminue sa sensibilité au stress et l'on récupère son énergie.»

### Pour qui ?

«Pour ceux qui n'ont pas de «bouton stop», qui gambent sans cesse, souvent de manière sombre, qui se projettent dans l'avenir et qui finissent par s'épuiser physiquement et intellectuellement.

### Comment s'initier ?

«Avec un spécialiste. Pour bien comprendre la technique, on peut aussi se procurer un bon ouvrage de vulgarisation, comme *L'Hypnose* de Patrick Bellet (éd. Odile Jacob), ou se faire aider, au moins la première fois, par un praticien spécialisé (adresses sur [www.hypnosium.com](http://www.hypnosium.com)).

«Seul. «Se mettre soi-même en état d'hypnose est à la portée de tout le monde puisqu'il s'apparente à de la rêverie. De même, il suffit de faire appel à son imagination pour se représenter une image plaisante, par exemple un lieu que l'on connaît ou que l'on aimerait connaître.»

\*\*Confédération francophone d'hypnose et de thérapies brèves.

## Un exercice à essayer

### La plage (10 min)

**Allongez-vous** dans un endroit calme, fermez les yeux et laissez-vous gagner par une douce somnolence.

**Visualisez** alors une plage déserte où vous vous promenez en percevant physiquement chaque détail : le mouvement des vagues,

la chaleur du soleil sur votre peau, la brise légère qui vous frôle, l'odeur de la mer, les cris des mouettes, etc. **Respirez profondément**, en imitant que des sensations positives vous pénètrent à l'inspiration et que vos soucis s'évacuent à l'expiration.



Cet été,  
adoptez la zen  
attitude, pour  
une rentrée  
plus sereine.