

marie claire

Beauté 2020
LES MEILLEURES
NOUVEAUTÉS SOINS,
MAKE-UP, APPLIS
DE LA RÉDACTION

Mexique
En pleine guerre
de la drogue, elles
recherchent leurs
fils disparus

**GPA
EN FRANCE**
Trois couples
hors la loi
nous expliquent
leur choix

Peut-on vivre
une **PASSION**
à l'heure du
digital?

ALAIN SOUCHON
« Ma femme est
une compagnie
indispensable »

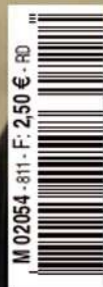
MODE

La force du MINIMALISME
L'audace des IMPRIMÉS
La douceur des PASTELS

100 PAGES POUR S'AFFIRMER

Mars 2020

marieclaire.fr



L'art de la pause

Pour se libérer l'esprit, se sentir mieux et aider son corps à enclencher ses mécanismes naturels de réparation, il est essentiel de savoir ralentir, déconnecter, en pratiquant par exemple une activité méditative. Nos explications.

Par Aurélie Lambillon

Marine, 42 ans, directrice marketing, l'admet : il lui arrive de déplacer des rendez-vous professionnels pour aller à son cours de yoga matinal. Et quand elle se sent « au bord de l'implosion », elle organise son agenda en fonction de cette parenthèse salvatrice. « Parfois, j'y vais moins pour les postures que pour les paroles de la professeure au moment des exercices respiratoires. Dès qu'elle parle de calmer notre mental ou libérer notre trop-plein de tensions nerveuses, je me sens déjà mieux. Et prête à enchaîner avec une grosse journée. » Sommes-nous à ce point perturbées par le rythme de l'époque qu'il est désormais nécessaire, pour ne pas se battre avec la vie moderne, de régulièrement réapprendre à débrancher ? Pour Alice, attachée de presse free-lance, ce sont vingt minutes quotidiennes de méditation transcendante qui la retiennent « d'envoyer promener des clients de plus en plus exigeants ». Elle a découvert cette technique de relaxation profonde lors d'un voyage aux États-Unis. « C'est très efficace pour faire retomber la pression. Et si je manque de temps, je sors marcher dix minutes en pleine conscience. Ça me permet aussi de me recentrer. » Omniprésentes dans les ouvrages de développement personnel, les pratiques méditatives semblent séduire un nombre croissant d'urbaines en quête de pauses dédiées au mieux-être. Tseten Wangmo, fondatrice du spa Mont Kailash⁽¹⁾ à Paris, propose le vendredi soir un atelier de méditation animé par un moine tibétain : « J'ai voulu compléter l'offre des soins du spa avec des méthodes tibétaines traditionnelles. Ces ateliers plaisent aux Françaises car ils apaisent l'esprit. Dans notre culture, la méditation fait partie de l'hygiène de vie. On considère qu'elle soigne le mental en contrôlant les émotions et les pensées négatives envahissantes. Et comme l'esprit dirige le corps, le premier doit être équilibré pour que le second le soit aussi. »

« Le droit à la déconnexion »

Débrancher, se recentrer, s'apaiser... Ce champ lexical fleurit car il traduit une réalité : celle du mental en surchauffe. Selon l'OMS, un Français sur cinq développera au cours de sa vie des troubles psychiques, tandis que les maladies mentales au sens large représentent le premier poste de dépense de santé de l'État devant le cancer et les maladies cardiovasculaires (source OCDE). Fanny Jacq est médecin psychiatre et cofondatrice de Mon Sherpa⁽²⁾, une application mobile dédiée à l'accompagnement des personnes

ayant besoin d'un soutien psychiatrique. Selon elle, les causes sont doubles. Moins tabous, les déséquilibres psychologiques sont mieux diagnostiqués. De nouvelles pathologies ont aussi émergé avec le XXI^e siècle, liées à l'apparition de technologies de l'information et de la communication omniprésentes, génératrices de sollicitations permanentes : « Toutes les notions de base de la vie d'un être humain, particulièrement celles spatiotemporelles, ont changé. Avant, le monde était petit et rassurant. Aujourd'hui, on peut envoyer un mail à 2 h du matin de n'importe où, pour montrer que l'on est réactif. Je le constate parmi mes patients : le droit à la déconnexion n'est pas la norme dans tous les secteurs. Pour certains métiers, c'est encore bien vu de ne pas couper. D'où la hausse des troubles anxieux et d'angoisse de performance, des problèmes de sommeil et des burn out. »

« Réapprendre à ne faire qu'une chose à la fois »

Et si les clés d'un esprit stable relevaient de la redécouverte de gestes simples, accompagnés de pauses de qualité ? C'est ce que recommande Fanny Jacq : « Réapprendre à ne faire qu'une seule chose à la fois, comme l'enseigne la méditation de pleine conscience, est la première astuce. Il existe aujourd'hui des études montrant qu'être multitâche ne fait pas gagner en efficacité. » Ce qui implique supprimer certains perturbateurs de l'attention, comme les alertes et les notifications sur les smartphones. Cela nécessite ensuite de s'organiser, en consacrant des plages horaires dédiées aux mails, aux appels, aux réseaux sociaux. Pour retrouver le temps de profiter de ce qui pourrait nous mettre dans un état d'esprit positif : au choix, une marche dans un parc, une séance de cinéma, une conversation en famille autour d'un repas maison, une micro-relaxation en milieu de journée, une douche chaude après le travail... Selon Fanny Jacq, autant de petits moments de gratitude qui permettent de se coucher et de se lever avec des pensées optimistes : « Accepter de débrancher ou même de ne rien faire ne devrait pas générer de culpabilité. La décompression ne fait pas perdre en productivité. Aujourd'hui, savoir lâcher prise constitue même une nouvelle forme d'hygiène de vie qui doit rentrer dans les mœurs. Comme le sport ou les cinq fruits et légumes par jour. Sans quoi, les chiffres de la psychiatrie continueront de monter. »

1. montkailash-bien-etre.fr 2. monsherpa.app