



## Adoptez la “zen attitude” !

### Rentrée

Oubliez la pression ! Ne vous laissez pas gagner par le stress, restez zen, comme le suggère le salon du même nom qui se tient à Paris à partir du 2 octobre. Il y a mille astuces pour se sentir mieux. Au menu, bien-être et développement personnel.

L'angoisse qui monte dès le premier café matinal avalé, la pression qui gagne du terrain à mesure que l'on enchaîne les réunions, le casse-tête quotidien pour réussir sa vie professionnelle et sa vie de famille... Vouloir toujours plus, courir après le temps qui passe, est-ce pour cela que l'homme est fait ? « *Absolument pas* », répond aux cadres surmenés Isabelle Régis, consultante chez Unicoach.

« *Il nous arrive à tous, à un moment donné, d'avoir le sentiment de ne pas suffisamment avancer et de ne pas profiter à plein de notre potentiel* », poursuit-elle. Dans notre vie de famille mais également dans notre vie professionnelle. Il faut aller tou-

▲  
*Le yoga  
en pleine  
nature,  
rien de tel  
pour évacuer  
le stress.*

jours plus vite. Résultat ? Nous pouvons avoir la désagréable impression de se disperser et d'être dans l'incapacité de prendre une décision. Stress, sommeil en dents de scie, respiration bloquée, douleurs, pensées qui se bousculent sont autant de signes... « *Face au stress, notre corps réagit* », souligne Isabelle Régis évoquant la spirale qui mène au burn-out. La bonne nouvelle ? « *Des solutions existent, il faut intervenir avant que cela ne devienne un réel handicap.* » Comment ? En prenant le temps de renouer avec soi-même.

Dans les années 1990, on parlait, usant d'un joli anglicisme, de *slow attitude* ; les prescripteurs étaient souvent européens ; ils préconisaient de ralentir le rythme et ancrer leurs recettes de bien-être dans la vie quotidienne. Ce thème est d'autant plus en vogue aujourd'hui qu'il est à la portée de chacun : « *Être zen, c'est avant tout être*

### Au Salon zen, on préconise de prendre soin de son corps et de son esprit.

*soi-même et en accord avec soi-même, dans la réalité de tous les jours, c'est-à-dire en pleine conscience et dans le moment présent. Rien à voir avec une philosophie éthérée, encore moins avec une religion dogmatique* », précise Erik Pigani, psychothérapeute, dans son *Petit cahier d'exercices pour rester zen dans un monde agité* (Jouvence Éditions).

Au Salon zen, on prône le retour à une vie saine. Cela passe par une alimentation plus équilibrée, le choix d'un environnement plus harmonieux. Les propositions de coups de pouce ou de recettes sont vastes : cela va des vêtements en fibres naturelles ou en coton biologique, aux tisanes, graines germées, baies de goji, extracteurs de jus pour les vitamines.

**Pour faire de la tête l'alliée du corps, le yoga, le qi gong, le massage tui na, le tai-chi...** et d'autres pratiques venues d'Extrême-Orient sont proposés, tout comme de nouveaux ateliers plus orientés sur les techniques de développement personnel. À l'image de la psychologie positive ou de la PNL – programmation neurolinguistique – qui améliorent la communication, du coaching pour travailler sur notre attitude et notre mental, ou encore de quelques exercices de méditation. De nombreuses études scientifiques démontrent les effets de celle-ci sur la qualité de vie, sur la santé et l'immunité. Même les géants du business sur Internet s'y mettent : depuis 2007, les salariés de Google sont invités à suivre une formation à la méditation, intitulée *Search Inside Yourself*, animée par l'ingénieur Chade-Meng Tan, auteur du best-seller *Connectez-vous à vous-même* (Belfond).

Comme eux, multipliez les petites pauses sur votre lieu de travail. Quinze minutes de sieste peuvent suffire à vous remettre d'aplomb, diminuer votre stress et améliorer votre humeur. Au même titre que « *cinq minutes de cinéma mental* », conseille Michèle Freud, psychothérapeute et auteur de *Se réconcilier avec le sommeil* (Albin Michel).

Comment procède-t-on ? « *En se remémorant tout simplement un moment agréable et en le vivant mentalement* », nous expliquent-on. Accordez-vous également des temps sans contrainte, des plages horaires sans rendez-vous. Mieux encore, quand vous le pouvez, planifiez une journée sans téléphone ni ordinateur ; sans bruit parasite.

Souffle, immobilité, silence, conscience du moment présent, c'est tout cela, le concept de la *slow attitude*. Autre idée, quel'on a bien souvent du mal à admettre : ralentir ne prend pas de temps. C'est ce que nous répètent les experts avec des méthodes personnalisées qui, effectivement, permettent à chacun de gagner du temps !

Tandis que certains pays, comme le Japon, ont déjà institutionnalisé ce concept, des entreprises,

*Les tisanes ont pris un coup de jeune : leur goût est moins marqué, leur efficacité prouvée.*



ERIC L'VE IN ALLES - LOPIA THISS

comme Davidson, élu numéro un au classement de Great Place to Work en 2014, l'ont également compris. Plusieurs dispositifs ont été mis en place pour améliorer l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, et favoriser le bien-être des salariés. Pour ceux qui hésitent encore, ne sachant quelle *slow attitude* adopter, le concept se décline en "programme de vacances" au *Mas de Fontefiguières* à Forcalquier.

Dans ce mas du XVIII<sup>e</sup> siècle, rénové et accueillant, on vous propose de partir à la recherche... de vous-même ! Pas question de se reposer benoîtement ou de rester connecté au monde extérieur. Oubliez stress et téléphone portable, c'est la première étape pour acquérir un meilleur équilibre. Le

### Sophrologie, "body-karaté", gym posturale... quand le bien-être passe par la maîtrise du corps.

lieu est défini comme un « *hôtel universitaire du mieux-être* », par Laurence et Philippe Focard de Fontefiguières. Sont proposés différents cours de détente, accessibles à la carte : gymnastique posturale, étirements musculaires, chant polyphonique, qi gong, "body-karaté", aromathérapie, *do in*, sophrologie, relaxation... Ici, tout est fait pour vous éloigner du stress, fuir la pression, retrouver des sensations primordiales au travers d'actions fondatrices : respirer, mastiquer, rire, dormir, se relaxer, sentir et ressentir...

**À Montpellier, un centre d'optimisation santé**, R-Révolution Santé, vient d'ouvrir ses portes. L'idée est d'apprendre à devenir acteur de sa santé au quotidien, en changeant de mode de vie. La gestion du stress passe par des activités physiques. Pour être au meilleur de sa forme mais aussi pour booster sa mémoire, une bonne alimentation est prodiguée. Au fil des journées, on profite d'ateliers pratiques variés pour cuisiner en mangeant sain, pour gérer son sommeil... À chaque étape, on apprend à mieux se connaître pour se sentir bien et pour devenir plus résistant au stress. ● Céline Dufranc

### Renseignements :

**Salon Zen**, du 2 au 6 octobre,  
Espace Champerrret, Paris XVII<sup>e</sup>, prix d'entrée : 8 €.  
[www.salon-zen.fr](http://www.salon-zen.fr)

**Le Mas de Fontefiguières** :  
[www.mas-de-fontefiguieres.com](http://www.mas-de-fontefiguieres.com)

**R-Révolution Santé** : [www.r-revolution-sante.com](http://www.r-revolution-sante.com)