



AU CALME

# idées pour se détendre vraiment

Le stress ne passera plus par moi.

Par Chloé Plancoulaine. Photo Tom Schierlitz.

1

## Mettre le réveil vingt minutes plus tôt.

« Tartines grillées, salade de fruits, yaourt au miel... Je me prépare un petit déj trois étoiles et je prévois du temps pour en profiter. Commencer la journée zen, c'est le meilleur moyen de le rester. » *Marie, 29 ans*

2

## Un exercice de respiration.

« Fermer les yeux, prendre deux minutes pour respirer consciemment, sentir son ventre monter pendant l'inspiration et redescendre pendant l'expiration, puis augmenter peu à peu l'amplitude de ces deux mouvements respiratoires. Cet exercice simple aide à se recentrer, et à zapper les sentiments négatifs. C'est la première chose que j'apprends à mes patients lors d'une séance de relaxation. » *Helen Monnet, relaxologue.* est l'auteur du livre « Les 50 règles d'or pour ne pas stresser », 3,90 €, éd. Larousse, coll. Mini-Larousse.

3

## Des courgettes farcies.

« Une tension ? Vite, en cuisine ! C'est isolée, au calme, devant mon plan de travail que je lâche tout : j'imagine mon boss en décapitant ma courgette ronde, puis je finis de me défouler en la creusant à la grosse cuillère. Quand j'attaque le malaxage de la farce, ça va déjà mieux. Et si j'ajoute une bonne playlist par-dessus tout ça, je suis carrément zen au moment d'enfourner le tout. Y a plus qu'à patienter jusqu'à la petite cerise sur mon ego : les yeux admiratifs de ma coloc quand je sors le plat du four. » *Claire, 24 ans*

TRUNKARCHIVE/PHOTSENSO



**Un après-midi sans portable.** « La première fois, ça me fait bizarre. J'ai peur de louper un coup de fil important. Puis je relativise : je ne suis pas pompier, et les "urgences" peuvent attendre quelques heures. Le temps d'une promenade du dimanche à la campagne avec mon amoureux. Quelle liberté de déconnecter complètement ! C'est beaucoup plus simple de reconnecter tous les deux, sans écran au milieu. Grisés, on se laisse même aller à quelques folies coquines à l'abri d'un buisson... Et dire qu'un coup de fil de ma mère aurait pu tout gâcher, comme le prouve l'heure de son appel en absence à notre retour. »

*Lou, 28 ans*

**Des musiques méditatives.** « Mes collègues font une pause clope ? Je résiste – j'ai arrêté il y a six mois – et hop : je branche mon casque, je me connecte sur radio-zen.com et je ferme les yeux une dizaine de minutes en écoutant des musiques relaxantes. »

*Malin, 28 ans*

**Un massage aux pierres chaudes.** « Sur les conseils d'une amie, j'ai acheté un kit chez Nature & Découvertes : une mallette chauffante avec huit galets de basalte. Pour chauffer les galets, il suffit de brancher la mallette. C'est mon mec qui joue les masseurs. Je m'allonge sur le ventre et Max n'a qu'à suivre le mode d'emploi : poser les grosses pierres sur le dos ou le ventre là où j'ai des tensions, placer les petites sur le visage ou entre les orteils, puis me masser en faisant des huit avec la pierre ovale. Il pousse le jeu jusqu'à me parler avec un accent brésilien sexy : "Mademoiselle, est-ce que vous la sentez agir, la chaleur de la pierre ?" Je hoche la tête : mes nœuds se délient un à un, tout en douceur. Je suis tellement bien que Max doit me réveiller pour réclamer sa part : "À mon tour !" »

*Guëlle, 28 ans*

**Une brume d'oreiller relaxante.**

« J'adore celle de L'Occitane, offerte par une amie. J'en pulvérise sur mon oreiller avant de dormir et les huiles essentielles libèrent leur pouvoir relaxant. Il y a sûrement une part d'effet placebo, mais ce petit rituel m'apaise et m'aide à trouver le sommeil. »

*Magalie, 22 ans*

**Un geste magique.** « L'été sur la plage, bercée par les effluves du rivage et du Monoï, relaxée comme jamais, je "fixe" un petit geste porte-bonheur : mon pouce entre l'index et le majeur. Le reste de l'année, il me suffit de refaire ce geste avant un entretien ou un rencard pour laisser remonter la vague de sérénité. »

*Sylvia, 26 ans*

**Penser à ma mère.** « Je n'ai même pas besoin de l'appeler pour entendre sa voix rassurante me dire : "Respire, ça va bien se passer." Je me sers de cette visualisation pour m'apaiser. Elle ne le sait pas, mais je lui dois la réussite de mon premier rencard avec le mec le plus beau de la Terre la semaine dernière. »

*Éloïse, 23 ans*

Ju



# 10

**Une tirade de film.** « Seule devant mon miroir, j'entre dans la peau d'un personnage et je joue une scène de pétage de plombs, piquée dans un film ou inventée. Je connais par cœur la tirade de Valérie Benguigui dans "Le Prénom", quand elle envoie valser tout le monde : jouissif. Et super efficace pour se défouler un grand coup. Quand je redeviens moi-même, je me sens beaucoup plus zen. » *Allison, 27 ans*

# 11

**Chanter.** « Mon mec doit supporter mes vocalises à longueur de journée. Mais quand il soupire, je lui rappelle que c'est pour la bonne cause : chanter, ça détend. C'est la prof de chant qui le dit. Pour le chant, on utilise la respiration abdominale, la même que celle utilisée en relaxation. Et le fait de sortir ce qu'on a dans le ventre sous une forme mélodieuse fait un bien fou. » *Élodie, 24 ans*

# 12

**Les Fleurs de Bach.** « Insomnies, prise de poids, addictions, manque de concentration, flemme... Les Fleurs de Bach apaisent tous les maux ! J'adore jouer les apprenties sorcières auprès de mes potes en trouvant les élixirs adaptés à leurs petits bobos psy sur le site [lesfleursdebach.com](http://lesfleursdebach.com). Pour moi, quelques gouttes de Rescue anti-stress sous la langue avant un rendez-vous, et je reprends du poil de la bête. » *Colette, 31 ans*

# 13

**Un parfum rassurant.** « Mon mec se demande pourquoi sa bouteille de parfum à 50 € descend si vite. Je plaide coupable... En pulvériser autour de moi, c'est comme créer un petit cocon protecteur et rassurant. » *Émilie, 23 ans*

# 14

**La luxopuncture.** « Cette médecine douce, pratiquée par certains médecins ou dans les instituts de beauté, stimule les points d'acupuncture par infrarouges", m'explique la praticienne du centre de bien-être. Parfait pour une phobique des aiguilles comme moi. Autre point rassurant : c'est indolore et sans danger pour la peau. Je lui parle du stress accumulé dans mon nouveau boulot et on met au point une cure personnalisée. Le jour de la première séance, je m'allonge en sous-vêtements et pendant 45 minutes je laisse faire la pro. Elle stimule un à un les points réflexes qui me détendront avec son laser de lumière. C'est à partir de la troisième séance que je commence à ressentir les bienfaits du traitement : une sensation de bien-être qui se prolonge et mon mal de dos lié au stress qui s'estompe. Au bout de cinq séances, j'ai retrouvé la légèreté de mes années fac. Un bonheur qui a quand même un prix : entre 40 € et 70 € la séance. Eh boss, je peux le passer en note de frais ? » *Marine, 30 ans*

# 15

**Caresser un chat.** « C'est comme si leur calme était contagieux. Kikou m'aide à me concentrer sur autre chose que mes problèmes, pendant les cinq minutes qu'il veut bien m'accorder quand je rentre du boulot. J'attends avec impatience mon prochain voyage à Paris pour tester Le Café des chats. Le concept : boire un café ou manger un bout entouré d'une douzaine de chats à câliner. » *Laureline, 24 ans*

# 16

**Rentrer du travail à pied.** « Après une journée de boulot stressante, s'il fait beau, je zappe le métro et je rentre à pied. J'en ai pour une petite heure, mais je ne la vois pas passer. Je prends une baguette à grignoter en route, un magazine à savourer en rentrant et je passe le dernier Lykke Li en boucle sous mon casque. J'arrive détendue pour le reste de la soirée. » *Clarisse, 31 ans*

# 17

**Un verre de bon vin.** « Il marque la fin de ma journée de boulot, les yeux dans les yeux avec mon amoureux, ou en terrasse avec une amie. Je le choisis délicieusement de préférence, quitte à mettre le prix, et je prends le temps de le savourer tout doucement. Ça me change du rythme effréné du reste de la journée. » *Maman, 26 ans*



**1** **Un massage en institut.** « Ce n'est pas rare que des clients novices soient stressés à l'idée de se faire masser. Se déshabiller, accepter de se faire manipuler, remettre son corps et sa confiance dans les mains d'un inconnu, ce n'est pas toujours simple... Pour débiter, je leur conseille le massage californien, le plus doux et le plus relaxant. Une bonne introduction avant d'oser les massages plus sportifs comme le shiatsu ou le thaïlandais. Et pour les plus pudiques, le massage assis appelé Zuo Tuina permet de se relaxer en gardant ses vêtements. » *Stéphanie, 27 ans*, est masseuse professionnelle et fondatrice de Luxosanté, centre de bien-être à Lyon, luxosante.com.

**2** **Une séance de hooping.** « Pour libérer les précieuses endorphines qui vont contribuer à diminuer le stress, j'ai enfin trouvé un sport auquel je me tiens : le hooping. C'est le nom de la danse avec un hula hoop, le phénomène venu des États-Unis. Je le pratique seule chez moi grâce à des tutos sur YouTube, et lors de stages annoncés sur le groupe Facebook Hoopdance France. En plus de me détendre, j'impressionne mes potes quand je fais tourner mon cerceau des genoux jusqu'au cou. » *Chloé, 26 ans*

**21** **Le café de luminothérapie.** « À deux pas de mon bureau à Paris, le Yello's propose un menu bio avec 20 minutes de luminothérapie incluses. Je motive trois collègues et on se retrouve attablés devant un bol de quinoa au poulet. C'est délicieux, mais avant de continuer la dégustation, il va falloir dompter notre fou rire ! Le serveur nous a distribué des lunettes de luminothérapie, et le moins que l'on puisse dire, c'est que les grosses montures et la lumière bleue projetée sur nos yeux ne nous rendent pas très sexy. La sensation dans l'œil est bizarre, pas très agréable en fait. Le serveur nous convainc pourtant du pouvoir relaxant de la luminothérapie : "La lumière va réguler votre taux de mélanine dans le corps, responsable du bon déroulement des cycles de sommeil." OK, mais je ne m'habitue toujours pas à la tête de mes collègues. Et si je sors détendue, je le dois peut-être davantage à notre partie de rigolade qu'à la lumière. » *Romane, 34 ans*  
Yello's, 58, rue La Fayette, 75009 Paris, weareyellos.com.

**19** **Un bain relaxant.** « Huit gouttes d'huile essentielle de lavande, 8 gouttes d'huile essentielle de camomille et 5 gouttes d'huile essentielle de marjolaine. J'ai trouvé cette recette magique, parmi d'autres, sur huiles-et-sens.com. Ça sent tellement bon que mon amoureux ne résiste pas et me rejoint à chaque fois. » *Caroline, 22 ans*

**22** **Une pause thé.** « Ma mère m'a transmis une tradition de Chine, son pays d'origine : le temps du thé, qui est un vrai rituel zen. Faire chauffer l'eau, mettre les feuilles dans le filtre, laisser infuser et apprécier son thé... En cas de stress, je privilégie les variétés faibles en théine : le long jing, un thé vert de Chine aux vertus désaltérantes et diurétiques, ou le bai mu dan, un thé blanc antioxydant. J'adore aussi le darya, un mélange de 10 plantes bio bienfaitrices et sans théine. Le soir, je m'endors après une tisane de verveine en feuilles entières ou de camomille, connues pour leur pouvoir apaisant. Je les achète de préférence dans un comptoir de thé ou chez un herboriste, bien meilleurs que les marques de supermarché. Et je les fais infuser dans mon ensemble mug + filtre à thé de chez Bodum. » *Laurence Gillet* tient le blog bulledethe.com sur lequel elle livre conseils et recettes pour un tea time réussi.

## 5 applis zen à télécharger

**5 Minutes Détente Lite**, gratuit sur iPhone et iPad : des méditations guidées pour se relaxer ou s'endormir, en cinq minutes chrono.

**Yôga au bureau**, 2,69 € sur Android et iPhone : des exercices de respiration, de concentration et des postures à adopter pour parer à toutes les situations pro qui génèrent du stress.

**RespiRelax**, gratuit sur iPhone et iPad : on cale sa respiration sur le rythme d'une bulle, et le stress redescend comme par magie.

**iThalasso**, gratuit sur iPhone et iPad : des recettes de bains relaxants et des programmes musique et jeux de lumières douces pour se détendre sous la mousse.

**Relax Melodies**, gratuit sur Android et iPhone : on compose sa propre mélodie à partir de 46 sons relaxants, puis on lance le minuteur pour s'endormir en douceur.