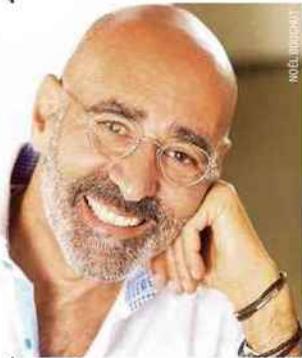




## Santé / Bien-être

# DÉCONFINEMENT : LE BONHEUR AUTREMENT

### NOTRE EXPERT



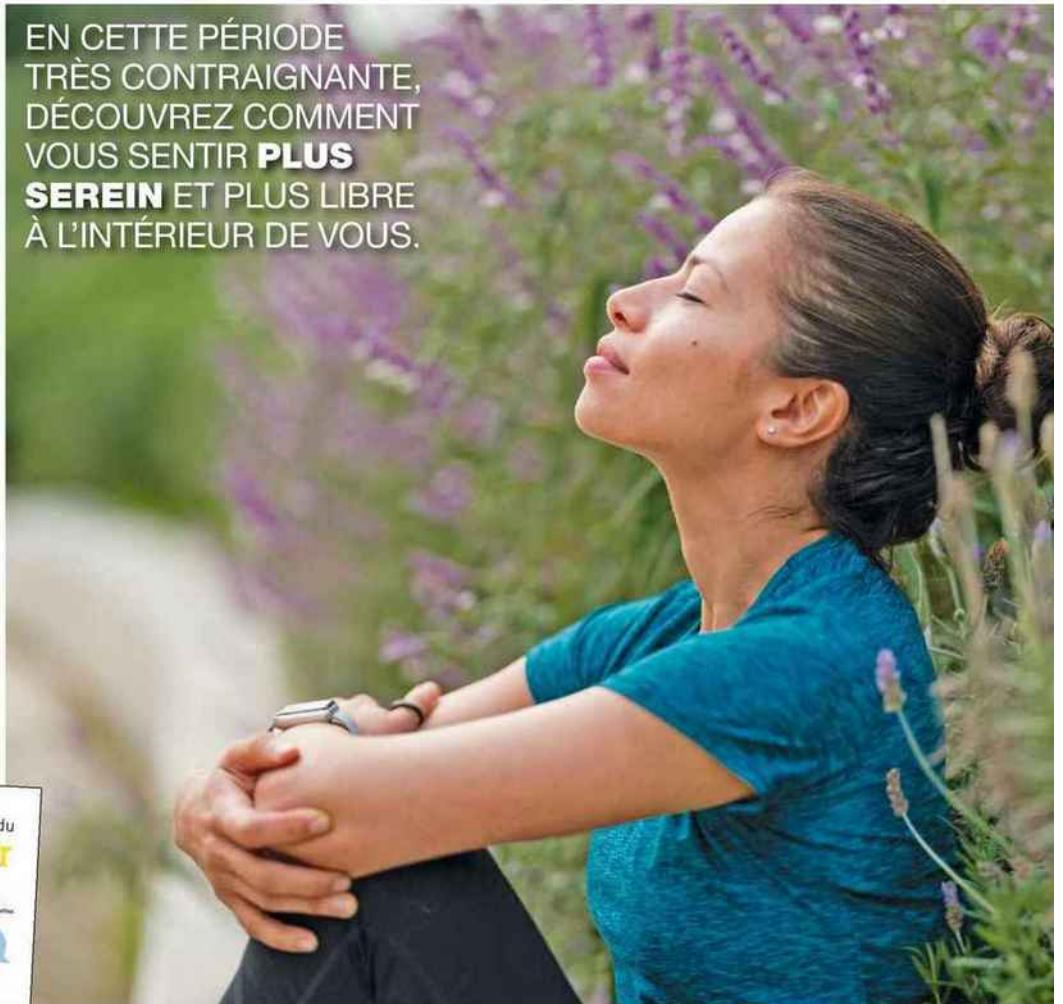
MOËL LUCAS

“ La liberté, ce n'est pas l'absence de contraintes, c'est simplement la capacité individuelle à comprendre que l'on peut choisir le meilleur pour soi et pour le monde.”

**Franck Martin,**  
auteur de  
**La Contagion du bonheur.**  
Découvrez  
l'antivirus des  
pensées  
compulsionnelles,  
éd. **Evrolles.**



EN CETTE PÉRIODE TRÈS CONTRAIGNANTE, DÉCOUVREZ COMMENT VOUS SENTIR **PLUS SEREIN** ET PLUS LIBRE À L'INTÉRIEUR DE VOUS.



**I** est libre Max, la chanson d'Hervé Cristiani en fait sûrement rêver plus d'un en ce moment. Entre les masques et toutes les mesures sanitaires à respecter pour éviter la propagation du Covid-19, nombreux sont les Français à avoir le moral en berne : 40,5% d'entre nous l'ont vu baisser durant la crise sanitaire selon une étude de l'institut de sondage Gece effectuée en mars.

Et si une partie de la solution se trouvait en nous ? C'est ce que pense Franck Martin, qui est à la

fois coach et professeur de communication et de management à l'université Lyon I. Pour lui, « il est temps de cesser de forcer la vie et le monde à être tels que nous voulons qu'ils soient, de nager à contre-courant et de nous laisser porter tranquillement vers la mer ! »

Bien sûr, il ne nie pas les difficultés de la situation ni les deuils qui touchent de nombreuses familles, mais dans son livre il tente « de faire comprendre que, même dans les contextes les plus horribles, certains êtres tirent leur bonheur d'une vie

que beaucoup d'entre nous ne voudraient pour rien au monde. » Pour y parvenir, il fournit quelques clés.

### ARRÊTER DE RUMINER

Votre principal opposant, c'est cette petite voix qui est en vous, qui vous sermonne, vous angoisse, vous dit ce qu'il faudrait faire... Pour Franck Martin, il s'agit de notre « ego nigaud ».

Pour éviter de le nourrir, commencez par fuir tout ce qui est anxiogène pour vous (écouter les nouvelles en boucle, ressasser ce

qui ne va pas...). Ensuite, il invite chacun à « penser en mode créatif ». Face à lui, adoptez une attitude constructive : que puis-je tirer de positif de cette situation ? Que m'a-t-elle appris sur moi-même ?

Grâce aux mesures restrictives de déplacement, peut-être avez-vous découvert de nouvelles promenades, peut-être avez-vous simplement pris plus de temps pour vous ? Et si ce n'est pas encore le cas, demandez-vous ce que vous pouvez mettre en place pour vous épanouir davantage.



**REPRENDRE CONTACT AVEC SOI-MÊME**

Pour ne pas être pollué par des pensées parasites, « vivre dans le temps présent, en pleine conscience, constitue le meilleur vaccin contre la morosité ambiante et les colportages mortels », assure Franck Martin.

**1 Jouer le J.E.U.**  
Cette méthode proposée par notre expert vous aidera à analyser votre comportement ou vos actions et à les ajuster, si besoin.

J comme juste. Est-ce que ce que vous faites ou votre façon d'être l'est? E comme élégance. Réfléchissez à la manière dont vous êtes en train de marcher, de ranger, de cuisiner.

U comme utilité. Y a-t-il un intérêt constructif et positif à ce que vous faites?

**2 Accepter ses peurs et calmer son ego**

Le doute, l'anxiété, les remords peuvent vous envahir, y compris la nuit. La solution n'est pas de les combattre ou de les ignorer mais plutôt de les accepter et de laisser passer ces pensées en vous concentrant sur votre respiration, par exemple. Un travail personnel ou accompagné (psychologue, psychiatre, hypnose...) peut vous aider à remonter le fil de vos peurs : d'où viennent-elles? Comment vivre avec?

**3 Se concentrer sur le moment**

« Le temps ne passe pas, ce sont les instants présents qui s'enchaînent et restent seulement des instants présents », rappelle le coach. Savourer chaque bouchée de son repas, se contempler intérieurement en train de cuisiner, de lire, voire même de regarder la télévision ou de se brosser les dents, permet de reprendre le contrôle sur soi, de déconnecter le mode automatique. C'est ce qu'on appelle vivre en pleine conscience. Essayez de pratiquer plusieurs fois par jour, vous serez surpris du résultat de plénitude que vous pourrez en obtenir.

Julie BOUCHER

**Astuces S.O.S.**

**R**espirez! Impression d'étouffer psychologiquement? Besoin de prendre de la distance? C'est le moment de sentir l'air frais que vous inspirez et le souffle plus chaud que vous expirez, le ventre qui se gonfle et se dégonfle. En portant intérêt aux sensations physiques de votre corps, vous mettez votre mental en pause.

**S**niffiez! Gardez à proximité votre flacon d'huile essentielle antistress : orange douce, camomille romaine, ylang-ylang, menthe poivrée... Prenez quelques grandes inspirations à même le flacon ou le bouchon.

Pages dirigées par Caroline BERGER

**SHOPPING DE LA FÊTE DES MÈRES**

LE 30 MAI PROCHAIN, OFFREZ À VOTRE MAMAN CHÉRIE LE NÉCESSAIRE POUR PRENDRE SOIN D'ELLE ET SE DÉTENDRE, CAR ELLE LE VAUT BIEN, N'EST-CE PAS?

**Agréables sensations**

Le doux parfum des fleurs de cerisiers va l'envelopper agréablement, nettoyer ses impuretés, assouplir sa peau et l'hydrater. Un bienfait à utiliser deux fois par semaine.

• 34,90 €, 200 ml. Gommage corporel, Week-end à Okinawa. Epiloderm. epiloderm.fr



**Le pouvoir des pierres**

L'effet drainant de la brosse en crins naturels, du roll-on et de la pierre (quartz) permettront

à Maman de retrouver son corps d'antan! La fiole infusée aux cristaux offre le meilleur moyen de conserver l'huile ciblant la fermeté, à fabriquer à l'aide du manuel.

• 120 €. Body Slim' Set, Roj. rollonjade.com



**Soin visage**

Riche et nourrissant, ce baume onctueux, à la texture ferme et fondante, est très agréable. Son odeur subtile va faire voyager tous ses sens!

• 56 € 200 ml. Baume fondant aux noix tropicales, Cinq mondes. cinqmondes.com



**Variez les plaisirs!**

Pour changer sa routine quotidienne, optez pour ce coffret de trois dentifrices aux arômes de cassis et menthe, de menthe fraîche, ou de rose, menthe et fleur d'orange. Idéal pour apporter un peu de pep et de saveurs à vos dents!

• 20,70 €, 3 x 25 ml. Green Mood, Lebon. lebonandlebon.com et aux Galeries Lafayette.



**À la carte!**

Qu'elle soit coquette, sportive, voyageuse ou gourmande, elle trouvera forcément son bonheur chez l'un des partenaires présentés dans cette box qui lui est spécialement dédiée. Seule ou à deux, il ne lui reste donc plus qu'à choisir sa destination!

• 99 €. Maman je t'aime Sensation, Wonderbox. wonderbox.fr ou en librairie.



**Dans toute la maison!**

Ce diffuseur, aux notes florales musquées, diffuse grâce aux baguettes incluses une délicieuse senteur tout au long de la journée. Le plus dur sera de sélectionner la pièce ou déposer ce beau flacon aux couleurs chatoyantes!

• 55 €, 235 ml. Aurora, Granado. En boutiques parisiennes, et sur fr.granado.eu



**Les îles dans la peau!**

Senteurs de fleurs blanches, ylang-ylang, fleur d'orange, héliotrope, de vanille et de noix de coco... Vous n'aurez pas seulement envie d'offrir cette merveille, mais aussi de vous la procurer! Une fois appliquée, vous êtes transportée à Tahiti.

• 10,25 €, 100 ml. Reine des Marquises, Monoï collector, édition 2021. En parfumeries et GMS.

