

News

ON SE DÉTEND !

Laissez-vous aller

Selon une étude très sérieuse de chercheurs d'Oxford, regarder des films tristes stimulerait notre lien social et augmenterait même notre seuil de tolérance à la douleur physique... De plus, en nous donnant à voir des choses malheureuses, ces films nous inciteraient à penser aux bonnes choses de notre vie. En revanche, les comédies ne sont pas sans intérêt non plus : en libérant des endorphines, elles nous font nous sentir bien. Alors, alternez pour vous faire du bien !



3 trucs pour se lever du bon pied !

- **Respirer** : avant de vous lever, inspirez profondément par le nez et expirez bruyamment par la bouche. Faites-le trois fois au moins et hop ! les idées sont en place.
- **Méditer** : mode ou non, la méditation a fait ses preuves pour détendre tout le corps. Et si vous preniez ne serait-ce que 5 minutes avant le tourbillon de la journée ? Essayez !
- **Se lever tôt** : ce n'est pas un mythe non plus, car au moins, vous prendrez le temps de le voir passer - même le matin. Et pourquoi ne pas en profiter pour faire quelques squats ?



Siestez, oui, mais peu

On estime que 16 % des Français sont insomniaques... Et si une petite sieste venait justement prendre le relais de vos nuits blanches ? Oui et non, car nous devrions réguler notre sieste en fonction de notre profil de dormeuse. Pour celles qui dorment peu, préférez donc un cycle de sommeil complet, soit environ 1 h 30, pour la sieste. En revanche, pour celles qui dorment plutôt bien, optez pour la microsieste de quelques minutes. Le test de la petite cuillère peut être idéal : tenez-la en main, assouplissez-vous et, quand elle tombe, c'est qu'il est l'heure de se réveiller !

C'est tendance

L'heure est tout autant au ralentissement qu'au bien-être. Après le lagom, c'est le fika (terme suédois signifiant café) qui fait fureur. Il désigne tout simplement une pause café réconfortante, qui implique partage et convivialité. Bref, un moment de détente, chaleureux et cosy. Et ne croyez pas que le fika ne s'applique qu'en hiver au goûter : au contraire, les Suédois en usent et en abusent toute l'année, à longueur de journée. Une des clés de leur bonheur ?



© SHUTTERSTOCK, PP



Positive, même dans l'éducation

Le blog **HopToys** est tout simplement génial pour les parents cherchant une éducation plus positive... Et en matière de phrases qui tuent, blessent et laissent des traces, les mots doux sont légion pour les remplacer. Voici quelques idées pour transformer le négatif en positif.

Par exemple, on ne dit pas : « Tu vas tomber. » Mais : « Tu vas y arriver. Je reste près de toi si tu as besoin d'aide ! »

Ou : « Si tu ranges ta chambre, nous irons au parc. » Mais : « Dès que tu auras rangé ta chambre, nous irons au parc. »

Ou encore : « Tu es nul ! » Mais : « Tu n'as pas réussi pour le moment. As-tu besoin d'aide pour y arriver ? »

Coups de cœur lecture

Ces derniers temps, on a lu pour vous ! On a beaucoup aimé le dernier ouvrage de cette avocate en droit du travail, Cécile Reyboz : **Clientèle**, qui dépeint dans un style très agréable et avec une intelligence de tous les instants le quotidien de sa profession, ces rencontres manquées et ces angoisses. Un vrai bon roman qu'on ne lâche pas (et qui ne lâche pas) ! Autre roman envoûtant, le dernier d'Alice Zeniter, **L'Art de perdre**, qui a remporté plusieurs prix (et à juste titre). Il met en scène les non-dits, les blessures, les singularités de la guerre d'Algérie, dans un souffle très puissant. De même que le jour où vous doutez de vous, relisez d'urgence le brillant et inspirant discours de JK Rowling, à Harvard. Vous en sortirez reboostée !

- > **Clientèle**, Actes Sud, 19 €
- > **L'Art de perdre**, Flammarion, 22 €
- > **La meilleure des vies**, Grasset, 12 €



3 minutes avec

JEAN-MARIE DEFOSSEZ

Formateur en sylvothérapie et auteur de *Sylvothérapie, le pouvoir bienfaisant des arbres* (Jouvence)



► En quoi consiste la sylvothérapie ?

La sylvothérapie consiste à prendre soin de soi au contact des arbres et des forêts. Prendre le temps d'aller à la rencontre des arbres ne tient qu'à soi. La sylvothérapie n'implique pas forcément de se déplacer en forêt. La majorité des villes comportent des parcs arborés. Certaines rues sont plantées d'arbres.

► En quoi les arbres sont-ils capables de nous apaiser ? Y a-t-il des preuves scientifiques de leurs bienfaits sur nous ?

Des études scientifiques fort sérieuses réalisées au Japon démontrent que la marche en forêt, voire la simple immersion dans un décor forestier, permet de réduire le stress et d'améliorer l'immunité. La sylvothérapie est ainsi une manière gratuite et naturelle de soulager notre corps d'une partie des stress qu'impose la vie moderne. La proximité des arbres permet également un ressourcement, une prise de recul face aux événements de notre existence.

► Vous donnez des exercices : expliquez-nous-en un, simple à mettre en œuvre.

La connexion aux arbres passe par la respiration. Il est

important de sortir de la sous-respiration causée par le stress. Pour cela, marchez parmi les arbres en inspirant durant cinq pas et expirez durant sept pas. Laissez cette respiration approfondie s'installer en vous et regardez les arbres autour de vous. Cette pratique toute simple vous fera un grand bien. Puis, choisissez un arbre qui vous attire, saluez-le avec sincérité, prenez le temps de l'admirer ; éventuellement, confiez-lui que vous l'avez choisi et enlacez-le comme s'il était la personne la plus aimée de votre cœur. Respirez alors doucement, en profondeur et écoutez toutes les sensations de votre corps. Cessez de penser. Accueillez simplement le présent.

► Comment expliquer que la sylvothérapie soit à la mode partout dans le monde ?

Soulignons que l'attrait que les arbres exercent sur nous n'est pas une mode passagère. De tout temps et dans toutes les civilisations, les arbres ont fait partie de nos symboles les plus puissants. Par leur forme et leur vie, les arbres nous invitent à respirer, à nous déployer, à nous enraciner afin de devenir le meilleur de ce que nous sommes. Quoi de plus universel, intemporel et bienveillant ?

