L'EXPRESS

PAYS :France
PAGE(S) :79
SURFACE :99 %
PERIODICITE :Hebdomadaire

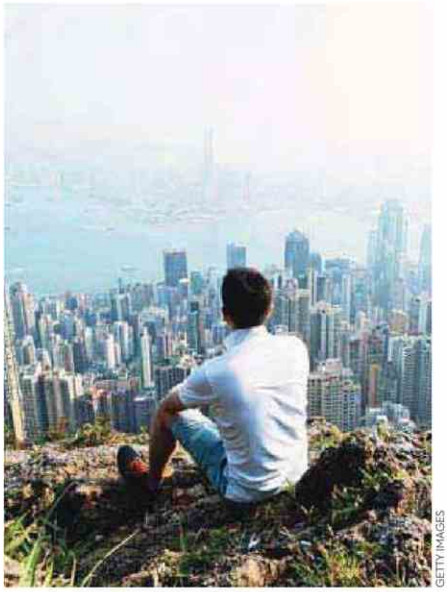
RUBRIQUE :Inspirations et forme
DIFFUSION :420410
JOURNALISTE :Jeanne Dréan

► 19 mars 2020 - N°3585

Méditez où vous voulez

Des applications permettent de pratiquer la pleine conscience au bureau, dans la rue ou, en ces temps de confinement, chez soi. Des sas de décompression bénéfiques, sous certaines conditions...

PAR JEANNE DRÉAN


GETTY IMAGES

La technologie au service du temps pour soi.

La méditation sur smartphone serait-elle en passe de devenir le nouvel opium du peuple des stressés ? Trouver un meilleur sommeil, se recentrer, favoriser la concentration, gérer son temps... en cinq, dix ou vingt minutes par jour, c'est ce que promettent (vendent, plus exactement) les applications Mind, Headspace ou Petit Bambou. Avec 4,5 millions d'utilisateurs et des contenus traduits en quatre langues, cette dernière, d'origine française, connaît un succès croissant depuis sa création, en 2014. « Nous accueillons 7 000 nouvelles personnes par jour en ce moment », se félicite son cofondateur Benjamin Blasco. L'idée virale qui séduit ? La possibilité de méditer partout, jour après jour, en suivant un programme établi par un comité d'experts (dont le pape de la pleine conscience, Christophe André), et selon ses propres besoins du moment : « Joie au travail », « Sommeil serein », « Lâcher prise »...

« Il est aujourd'hui important de faire taire son mental, constate Géraldine Desindes, instructrice de pleine conscience à l'établissement de thalassothérapie de Concarneau, un des premiers du genre à proposer ce type de cure. Ces guides audio sont un bon soutien. A tout moment, ils offrent une transition nécessaire entre deux activités et une reconnexion avec soi-même qui fait retomber le stress. »

Déconnecter sur un temps court ne donne-t-il pas plutôt l'impression de tout faire vite... rajoutant aux injonctions quotidiennes ? D'après une étude publiée dans la revue médicale *Consciousness and Cognition*, dix minutes de médiation suffisent à constater des bienfaits chez les anxieux sujets aux pensées parasites. Et, selon l'université d'Etat de l'Oregon, ces courtes sessions équivaudraient, pour les insomniaques, à quarante-quatre minutes de sommeil en plus. Adepte de l'application Headspace (créée aux Etats-Unis, 46 millions d'utilisateurs dans 190 pays, en version française depuis l'année dernière), le pianiste de jazz Yaron Herman témoigne : « Avant un concert, c'est la jungle dans mes pensées. La méditation, même courte, crée un espace dans lequel je les parcours et en visualise les reliefs. Elle favorise la créativité. »

« Quelques grammes de pratique valent mieux que des tonnes de théorie, renchérit-on chez Petit Bambou. Et, pour cela, le smartphone joue un rôle fondamental car on l'a toujours avec soi et on peut mettre à profit les courts moments. » Une notion partagée par Renate Nyborg, directrice générale Europe de Headspace : « Contrairement aux idées reçues, l'état de pleine conscience *(mindfulness)* ne nécessite pas forcément un espace silencieux où s'asseoir dans la position du lotus ! On aide les gens à atteindre la sérénité et à être dans l'instant présent au quotidien. Le programme "Marcher en ville" connaît un bel engouement tant les déplacements ont un impact sur le niveau de stress. » La vraie clef, c'est la régularité. Headspace promet les premiers résultats sur le sommeil dès dix jours de pratique. Et, au bout de six mois, les bénéfices sont nombreux, comme le montre une étude réalisée sur 1 337 policiers anglais volontaires pour pratiquer la méditation en ligne. Tous ont ressenti une amélioration de leur efficacité professionnelle, de leur bien-être global, de leur capacité de résilience et de leur épanouissement personnel. Alors, si la police s'y met...

Trois cures pour s'initier

Aux Thermes marins de Saint-Malo
Un week-end avec trois soins classiques et deux séances de méditation de trois heures : pleine conscience du corps et du souffle ; étirements et marche. A partir de 850 €. www.thalasso-saintmalo.com

SAINT THOMAS TV/SDP

A la thalasso de Concarneau
Six jours pour réduire le risque de surmenage : seize soins, trois ateliers méditation et un déjeuner « Mindful eating ». A partir de 1644 €. www.concarneau-thalasso.com

SDP

Au Relais thalasso de l'île de Ré
Ce programme de trois jours mise, entre autres, sur neuf repas « bien-être », neuf soins, trois séances de sophrologie et deux de respiration méditative. A partir de 1895 €. Relaisthalasso.com/atalante

O. RIBARDIERE/SDP

Tous droits de reproduction réservés