



Raconte-moi une histoire... relaxante



Mis à jour le 28 juin 2021 à 09:58
Par Agnès Rogelet

0



Plus ludiques qu'un massage sur fond de musique zen, de nouvelles méthodes de bien-être nous invitent à écouter un récit pour nous ressourcer. (Presque) comme quand on était petits ?

Enfants, nos parents nous lisaient un conte pour nous calmer avant le coucher. Pour quoi ne pas renouer avec ce petit rituel ? Certains relaxologues, un peu poètes, ont écrit des scénarios sur lesquels ils posent leur voix, des bruitages et un fond musical. Plus besoin de sélectionner dans sa mémoire un paysage apaisant à visualiser : leurs histoires plantent le décor. Aux antipodes de la méditation, elles nous transportent dans un monde imaginaire pour chasser nos tensions. Chut ! Laissons-nous porter par ces aventures imaginaires...

Un conte pour nous conduire aux portes du sommeil

Tandis que la mer gronde au loin, une voix musicale à l'élocution parfaite nous invite à nous installer paumes vers le ciel, bras et jambes légèrement écartés. Relaxologue et coach vocal, Nathaly Moreau s'est d'abord formée aux méthodes traditionnelles (Jacobson, Vittoz, Schultz et yoga nidra) avant de composer ses « voyages audio fantastiques », des sophro-relaxations de dix à trente minutes à télécharger¹. « Je voulais accompagner les personnes comme si elles lisaient un livre ou allaient au cinéma », explique-t-elle. Ses enregistrements contiennent des phrases de développement personnel à se répéter sur fond de bruitages et de scénarios plus ou moins élaborés, visant à mieux dormir ou à retrouver le goût de rire. Le plus étonnant –



destiné à stimuler la confiance en soi – nous amène au pied d'une forteresse. Un gardien s'approche, nous remet un jeu de clefs en fer forgé et une consigne : traverser les trois pièces du destin. Le crissement du pont-levis se fait entendre. L'aventure démarre ! En être le héros permet de rester concentré sur soi et de se laisser surprendre par le déroulement de l'histoire. Ce subtil jeu d'action et de passivité, porté par une voix monocorde, nous conduit aux portes du sommeil.

1. Coffrets *Voyages zen* (5 séances, 19,90 €), *Voyages bien-être* (12 séances, 34,90 €) ou Les *Voyages audio fantastiques* (36 séances, 64,90 €), sur nathalymoreau.com.
Un massage-promenade pour larguer les amarres

« *Degemer mat*, bienvenue en terre celte. » « Balade à Concarneau » est un massage original¹ créé par Élise Le Bouedec, responsable des soins à la thalasso de cette cité finistérienne. Sur la bande sonore qui l'accompagne, pas de musique soporifique, mais un récit sur fond de binious et de sonorités océaniques. Tandis que sa voix nous guide sur la corniche en direction de la ville close, ses mains, enduites d'une huile aux fragrances marines à base de chicorée des rochers (une algue rouge), dessinent le symbole du triskell le long de notre colonne vertébrale. Puis elles lissent nos lombaires pour suggérer le vent, percutent nos bras en un petit crachin breton ou effectuent des va-et-vient sur notre dos tels les bateaux de pêche qui se croisent au port. « Larguons les amarres. Cap sur l'archipel des Glénan », dit-elle. Le voilier glisse. Ses doigts aussi. De retour sur la plage des Sables blancs, la marche du crabe fait rouler les phalanges des orteils. Dans la cité, c'est la fête. La crêpière décrit des cercles sur notre nombril, et la gavotte se danse en balançant les bras, notre petit doigt dans celui de notre partenaire... qui n'est autre que la masseuse, dont la promenade des mains emporte ailleurs. Au bout d'une heure, corps et esprit s'éveillent à l'unisson, délassés et joyeux, prêts à partir visiter la région pour de vrai !

1. 110 € les soixante minutes, concarneau-thalasso.com.
Une hypno-relaxation pour trouver la quiétude

Ding ! Le tintement clair du carillon annonce la couleur : *Récit d'un itinéraire rêvé*¹ est un livre audio pour trouver la quiétude. Patrick Sarrazin, l'auteur, praticien en hypnose, propose de se concentrer sur un point fixe autour de soi, puis de fermer les yeux pour « s'évader de ce monde ». Profonde, avec un léger accent du Sud, sa voix hachée, aux inflexions inattendues, semble irréaliste. « La technique dite de saupoudrage insère des "blancs" et met en valeur certains mots pour que l'auditeur entre dans un état modifié de conscience. Mais cette induction hypnotique reste légère, sans visée thérapeutique », précise-t-il. À la sixième minute, nous voilà sur une plage, prêts à décoller dans une montgolfière. Inspirons, soufflons... et volons vers une île volcanique boisée. Atterrissons. Jouons les explorateurs. Un ruisseau, une cascade, un lac... On entend les feuilles crisser sous nos pas, on hume les odeurs végétales et on ressent la caresse de l'eau du bain. Surgit un sifflement : une baleine ? Un dauphin ? L'aventure dure une demi-heure. Un véritable bouquet sensoriel ! Au fil des écoutes, de nouveaux détails se révèlent. Un doux souvenir de vacances, une scène de cinéma ou le paysage d'un tableau éclosent dans notre esprit. Et peu importe si l'on ne suit pas le script et que l'on décide de rester sur le rivage à écouter la mer !

1. Éditions Ada, 1 CD, 14,75 €, sur ada-inc.com et dans les librairies Fnac, Amazon...

