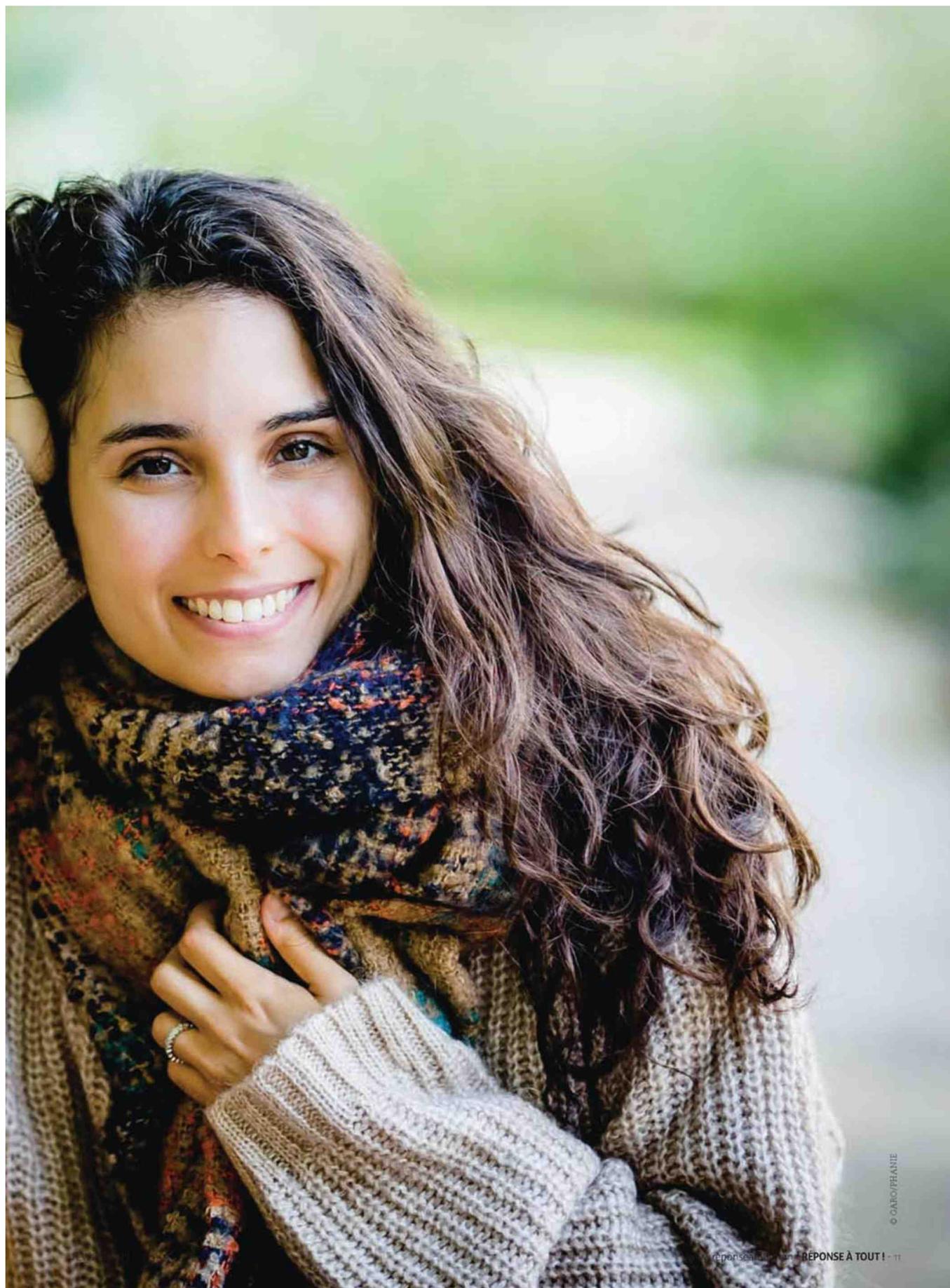


**DOSSIER
DU MOIS**

LE BONHEUR... c'est pour moi!

Le développement personnel, est-ce pour moi ? Sophrologie, Gestalt-thérapie, coaching, Fleurs de Bach... autant de disciplines qui peuvent servir de tremplin pour améliorer votre bien-être ou pour sortir d'une épreuve difficile.

Le terme de développement personnel englobe de nombreuses pratiques et surtout un état d'esprit : sentir à un moment de sa vie le besoin de faire un point, d'être aidé, d'améliorer sa façon d'être avec soi et avec les autres, ou encore pour ne plus avoir peur et s'engager dans une voie qui nous inspire depuis longtemps... Le point crucial dans cette recherche d'un mieux-être, c'est de choisir la bonne discipline. La difficulté, c'est que l'on voit surgir de nombreux coachs ou méthodes qui n'ont pas de références (thérapeutiques, historiques ou psychologiques) ni de centres de formation agréés. Car, dans le vaste champ des thérapies alternatives (ou médecines douces), il est important de se tourner vers des personnes avec un cursus sérieux et une vraie formation. Bonne recherche aux aventuriers!



© CAROLPHANIE

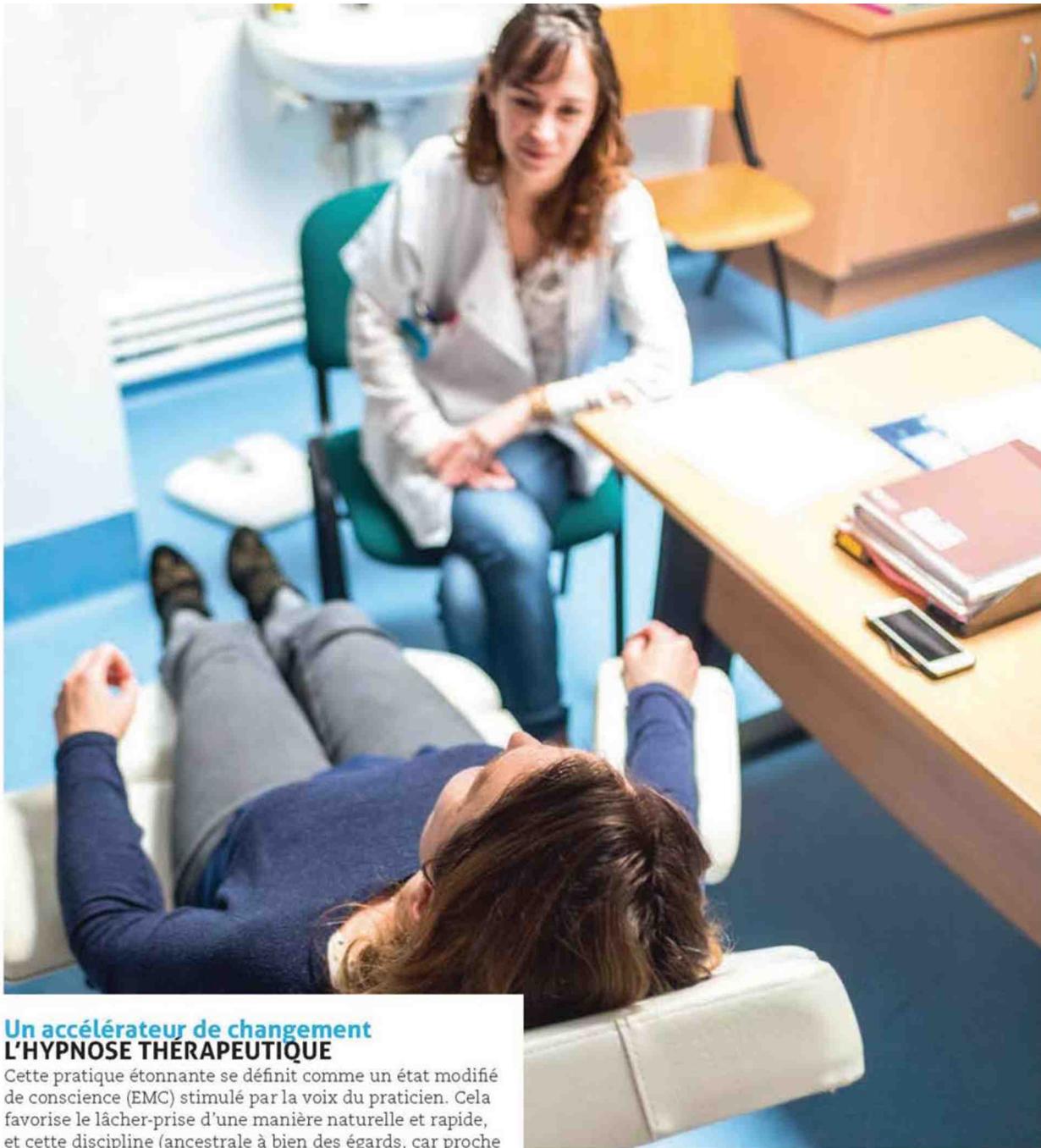
réponse à tout - RÉPONSE À TOUT! - 11

Un art de vivre LA SOPHROLOGIE

Cette belle pratique récente est en train d'inonder le monde médical, mais aussi social. Créée par le psychiatre espagnol le Pr Alfonso Caycedo (1932 – 2017), qui voulait développer la notion de conscience dans sa méthode de travail, la sophrologie caycédienne est une méthode psychocorporelle simple à découvrir et à apprendre. Ce sont 60 techniques en tout qui servent un cheminement en 12 degrés de relaxations dynamiques. Sa fille, le Dr Natalia Caycedo, poursuit cette œuvre et nous explique son point de vue, lors de son passage à Paris en novembre 2018 pour la sortie de son livre *Alfonso Caycedo – Le parcours hors du commun du créateur de la sophrologie* (Éditions Sofrocay) : « On peut tout à fait choisir la sophrologie comme outil de développement personnel. Pour améliorer son bien-être chaque jour, car il ne suffit pas de ne pas être malade, on peut réellement travailler sur sa conscience. Les différents exercices de respiration et de relaxation servent notamment à mieux connaître son esprit, à mieux gérer ses pensées, à nommer ses émotions et à les orienter de façon positive. Et une fois que l'on développe sa propre conscience de soi, on peut développer ses propres capacités et sa créativité. » De plus, la sophrologie améliore les problèmes de stress chronique, d'insomnie, de phobie et d'anxiété. Il faut compter plusieurs semaines (à raison d'une séance par semaine), voire plusieurs mois, pour apprendre les clés et ensuite les reproduire soi-même dans son quotidien. C'est un excellent moyen pour développer sa boussole interne et pour accompagner son projet de vie.

Adresses utiles : trouver un sophrologue caycédien sur www.sofrocay.com





Un accélérateur de changement L'HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE

Cette pratique étonnante se définit comme un état modifié de conscience (EMC) stimulé par la voix du praticien. Cela favorise le lâcher-prise d'une manière naturelle et rapide, et cette discipline (ancestrale à bien des égards, car proche de la méditation) fait de plus en plus d'émules dans les hôpitaux comme dans les cabinets de médecins et de psychologues. Pour le Dr Gérard Fitoussi qui pratique l'hypnose en complément de son métier de médecin depuis trente ans, « l'hypnose peut tout à fait servir d'outil dans un parcours de développement personnel, car on peut travailler pour renforcer l'estime de soi et la confiance en soi. C'est comme un accélérateur de changement qui aide à développer sa conscience, parfois de manière surprenante. Parmi les indications validées par l'Académie de médecine, on trouve l'anxiété, le stress, les phobies, le trac, la timidité, autant de problèmes qui peuvent être des freins à un développement personnel ».

Adresses utiles : trouver un praticien sur www.hypnose.fr

LE CENTRE ÉLÉMENT À PARIS

Des ateliers de reiki, de la sonothérapie, des yogas, du qi gong, du Pilates, de la méditation tibétaine... Cette jolie adresse du Marais, au cœur de Paris, offre de nombreuses pratiques. Dans une atmosphère très zen, ponctuée d'attrape-rêves et oxygénée avec un air purifié, on peut découvrir des soins venus d'ailleurs (rituel chant, musique et cacao d'Amazonie), mais aussi s'offrir un bilan énergétique avec une technologie de pointe, l'imagerie électro-photonique Bio-Well, séance complétée avec de la cohérence cardiaque pour repartir détendu !

www.lecentre-element.com

© BURGERPHANIE

Éducation à la santé globale LA NATUROPATHIE

L'Organisation mondiale de la santé (l'OMS) classe la naturopathie comme « la troisième médecine traditionnelle mondiale ». Et, à l'instar des deux premières (médecine chinoise et ayurveda), elle rassemble toute une palette de disciplines pour travailler sur différents niveaux (corps, mental et émotions). Pour Daniel Kieffer, fondateur du Collège européen de naturopathie traditionnelle holistique (CENATHO), c'est avant tout un outil pour modifier son hygiène de vie, mais aussi pour développer la pensée positive : « La naturopathie est une médecine de terrain qui renforce les potentiels de la personne et ses ressources naturelles. L'approche est globale et les pratiques multiples : alimentation, activité physique, gestion du stress et des émotions avec des techniques de respiration, des massages et des plantes notamment. Nous accompagnons aussi des personnes pendant des crises de vie (divorce, chômage, deuil). » Idéal pour ceux qui sont en recherche d'un meilleur équilibre physique et mental et qui souhaitent adopter des habitudes alimentaires personnalisées. Pour que la naturopathie devienne un outil de développement personnel, il faut bien sûr l'adopter au quotidien et donc voir dès le premier rendez-vous qui dure une à deux heures si cela convient.

Adresses utiles : [trouver un naturopathe sur \[www.omnes.fr\]\(http://www.omnes.fr\)](#) (l'association professionnelle de naturopathie).



Un quotidien plus positif avec LA MÉDITATION

Cette pratique ancestrale, la méditation, est une solution pour se recentrer, pour chasser le stress et pour se concentrer en étant présent à ce que l'on fait. Plusieurs solutions s'offrent à vous : on peut suivre le programme MBSR (méditation de pleine conscience) avec un praticien certifié. On peut aussi trouver un cours de méditation près de chez soi, dans des lieux spécialisés comme les centres Art de Vivre (www.artofliving.org/fr) aux quatre coins de la France, ou dans les dojos bouddhistes. On peut aussi suivre les conseils d'un bon livre comme ceux du psychiatre Christophe André spécialiste de la méditation (*Je médite jour après jour*, éditions L'Iconoclaste), ou encore le dernier ouvrage de la sophrologue Carole Serrat, écrit avec l'auteur Laurent Stopnicki : *La Médit-action - La méthode de relaxation active qui réenchante votre quotidien* (Leduc.s Pratique). Ce livre est un programme très abouti qui donne sept étapes-clés pour améliorer son développement personnel : avec la respiration, la détente du corps et de l'esprit, l'estime de soi, la méditation sensorielle, la visualisation créatrice, la gratitude et le réveil, et en bonus un CD audio d'une séance. Conseillé à ceux qui préfèrent une démarche autonome et en toute liberté.

Adresses utiles : centres Art de Vivre
www.artofliving.org/fr



© VOISIN/PHANIE

DES CURES CORPS-ESPRIT EN THALASSO

De nombreux centres de thalassothérapie proposent des cures globales de six jours avec des praticiens et des méthodes qui peuvent initier ou fortifier un développement personnel. À Pornic, la cure ayurvédique Ojas-Ayurveda prend en compte les dimensions psychologiques et physiques avec des soins personnalisés (consultations, alimentation, massages, ateliers yoga et méditation, www.thalassopornic.com). À Royan, on a intégré l'hypnose dans la cure « Antistress et calme mental » (www.thalazur.fr). À Concarneau, on trouve de la méditation et de l'hypnose dans la cure Stress et pleine conscience (www.concarneau-thalasso.com). À Saint-Jean-de-Luz, la cure Antistress slow attitude propose quatre séances de sophrologie en six jours (www.thalazur.fr).

CHOISIR UN BON COACH

Certains ont une large palette de méthodes douces et naturelles très appréciées... c'est le cas de Sophie Lefèvre Authier dans son cabinet parisien. Elle s'est formée à de multiples disciplines complémentaires : hypnothérapie, brevet d'état des métiers de la forme, instructeur Pilates, praticienne en relaxation coréenne, certifiée EFT (*Emotional Freedom Technique*). Elle peut ainsi personnaliser ses séances selon la demande : « Je peux répondre à plusieurs problématiques – stress, phobie sociale, mal-être physique ou émotionnel – et aiguiller la personne pour qu'elle habite mieux son corps, pour retrouver les sensations, se recentrer, se détendre, améliorer son estime de soi... » Tout est dans la qualité de l'échange et de l'écoute, la bienveillance étant un soin à part entière! www.sohappytherapies.com



Une aventure intérieure LA GESTALT-THERAPIE

Pour ceux qui recherchent une psychothérapie avec une approche globale, cette méthode humaniste prend en compte les cinq dimensions : physique, émotionnelle, mentale, sociale et spirituelle. La psychothérapeute Chantal Higy-Lang est l'auteure du livre *La Gestalt-thérapie – Développer l'art du contact pour créer des relations constructives* (Éd. Eyrolles). Elle nous explique son point de vue : « C'est un bel outil pour améliorer son comportement avec soi et les autres, dans son corps, avec sa mémoire, ses idées, son travail, ses valeurs. Les premières consultations permettent un diagnostic précis sur la qualité du contact que l'on a avec ses relations et sur le parcours que l'on envisage pour développer plus de conscience, plus d'intelligence et plus de connaissance de soi. Ce long travail, qui permet de s'ouvrir à une réalité nouvelle et plus harmonieuse, peut durer environ dix-huit mois. Mais on peut aussi travailler sur un problème ciblé (émotionnel, social...) pendant deux ou trois mois et prévoir 10 séances environ. »



Un voyage à travers les émotions LES FLEURS DE BACH

Cette méthode simple d'accès sera utile aux personnes qui veulent en savoir plus sur leurs émotions, pour mieux les gérer et développer celles qui sont positives. On connaît l'impact des plantes sur l'organisme, mais il existe aussi un lien entre les fleurs et nos émotions. À l'instar de la camomille bien connue pour avoir un pouvoir calmant, 38 fleurs ont été répertoriées par le docteur Bach (1886-1936) pour avoir des effets sur de nombreux états émotionnels qui peuvent perturber à la longue l'esprit et le corps. En effet, on peut agir pour retrouver confiance, pour chasser la peur, pour sortir de la solitude, pour retrouver l'espoir, pour mieux gérer son stress ou ses relations avec les autres... Découvrez les propriétés des fleurs du marronnier, de la gentiane, de l'avoine, du chèvrefeuille, de l'olivier ou encore de l'églantier et du noyer : on les trouve sous forme de préparations vendues dans de petites bouteilles avec compte-gouttes. On peut en savoir plus grâce à un bon livre comme celui de la docteure en pharmacie Pascale Millier *Les Fleurs de Bach – Pour trouver et retrouver un équilibre émotionnel* (Éd. Eyrolles), ou bien avec une praticienne certifiée comme Martine Viniger qui propose des consultations et des formations (sur deux jours pour les débutants, www.lejardindiriz.com). Martine Viniger nous précise : « C'est une solution pour partir à la rencontre de soi, mieux se connaître et identifier ses zones d'ombre. Ce peut être aussi en complément d'une psychothérapie ou un autre travail sur soi. Deux séances pour commencer permettent de faire le point et choisir ses fleurs personnalisées. »

Adresses utiles : Les Fleurs de Bach sont en vente en pharmacies, parapharmacies et boutiques bio.

Par Nathalie Giraud