

## IDÉES REÇUES

### LA RELAXATION, C'EST DU TEMPS PERDU.

En l'occurrence, ce serait plutôt du temps gagné! Bien sûr, vous allez (devoir) vous poser, trouver le courage de lâcher smartphone et Internet. Mais pour trouver, au final, des neurones qui fonctionnent bien mieux, une créativité dédoublée et un apaisement physique et mental.

### DES SEMAINES D'APPRENTISSAGE SONT NÉCESSAIRES.

Vrai pour apprendre une technique dans les règles de l'art,

avec un formateur. Mais vous pouvez « juste » pratiquer en mode express appris via un livre, un CD, des vidéos sur YouTube. Comme il n'existe pas de « police de la relaxation », effectuez vos exercices comme bon vous semble, tant que le résultat vous convient.

### C'EST UN TRUC D'ILLUMINÉS.

En Belgique, la méditation pleine conscience, l'hypnose et la sophrologie sont proposées dans les hôpitaux, pour soigner les dépressions, insomnies, an-

goisses, pathologies dermatologiques, etc. L'hypnose est même pratiquée chez nous par les anesthésistes en salle d'opération et afin d'éliminer certaines douleurs chroniques.

### J'AI DÉJÀ TESTÉ, ÇA NE MARCHE PAS.

Une thérapie est toujours une rencontre entre un spécialiste et une personne. Elle fonctionne plus ou moins bien selon les caractères, les attentes, les exercices proposés, le vécu... D'autre part, aucune n'améliore les soucis de manière miraculeuse.

## AVIS D'EXPERTS



### Professeur Henri Boon, PSYCHIATRE

« J'ai pratiqué toutes ces techniques, lesquelles demeurent en fait diverses gestions de la vigilance et de l'attention. Elles peuvent être utilisées à des fins thérapeutiques, sociales, stratégiques... Avec une même finalité: le mieux-être. Notez que la sophrologie est très intéressante, car c'est une occidentalisation de toutes ces techniques, en cumulant hypnose, méditation, yoga, bouddhisme, méditation pleine conscience... »

#### Comment choisir celle qui nous correspondra le mieux ?

« Il faut rencontrer les praticiens, réfléchir, expérimenter... N'écoutez pas leur théorie mais testez leur travail! Puis changez si ça ne vous convient pas. Toutes les approches sont valables et le choix dépend de ce que chacun recherche. Le bon contact avec le thérapeute est essentiel, ainsi que son expérience. Personnellement, à 78 ans, je continue à suivre des cours! »



### Manuel Dupuis, PSYCHOLOGUE

« Dans notre centre Psychostress, nous traitons les problèmes du stress et de l'anxiété sans médicament. Mais avec une prise en charge globale. Nous proposons d'abord deux consultations psy pour mieux cerner chaque personne afin de l'orienter vers un accompagnement psy le plus adapté ainsi que vers des groupes de gestion du stress. » **Infos:** <http://psycho-stress.be>.

- > **A vos agendas:** le 22 mars 2018, à Bruxelles, Psychostress organise une conférence: « Soigner le stress: une approche centrée sur la promotion du bien-être ». Avec

le Pr Isidore Pelc (psychiatre), le Pr Henri Boon (psychiatre) et Manuel Dupuis (psychologue). Infos et inscription: [info@psycho-stress.be](mailto:info@psycho-stress.be).

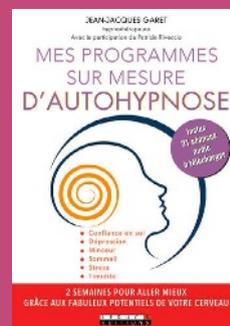
## RRRRRRRRRR

**Vous avez un chat? Réquisitionnez-le sur vos genoux! Ses ronronnements ont un effet apaisant immédiat et des vertus régénérantes. Voilà pourquoi au Japon, il existe des bars à chats où l'on peut papouiller des minous et profiter de leur bruit de gorge. Pas de félin à proximité? On trouve des enregistrements sur le Web (par exemple: <http://fr.ecosounds.net>).**

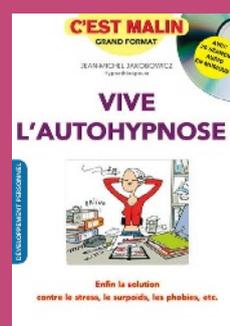


## À LIRE et À TESTER

Jean-Jacques Garett, « Mes programmes sur mesure d'autohypnose » - 31 séances audio à télécharger, éd. Leduc.



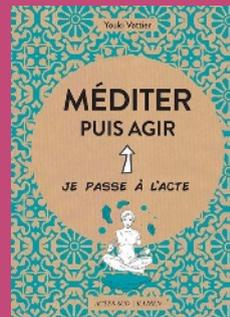
Jean-Michel Jakobowicz, « Vive l'autohypnose! » - avec 25 séances audio en musique, éd. Leduc.



Frédéric Lenoir, « Philosophe et méditer avec les enfants » - avec un CD de méditation guidée, éd. Albin Michel.



Youki Vattier, « Méditer puis agir » éd. Actes Sud/Kaizen.



Carole Serrat, « Ma sophrologie antistress, c'est malin », éd. Leduc.

