

## INTRODUCTION

Quelle ne fut pas ma surprise, il y a plusieurs années, quand, au cours d'une leçon collective de japonais à Tokyo, la professeur nous demanda de nous lever et de masser les épaules et le haut du dos de notre voisin ! Je prenais ce cours avec d'autres étrangers et nous étions tous hilares et assez gauches, car intimidés. Nous faisons alors connaissance avec une face cachée de la culture japonaise : un certain rapport entre le corps, la détente et l'apprentissage. Ainsi, pendant quelques semaines, en guise d'intercours, nous respirâmes profondément, nous nous massâmes et fîmes des mouvements de la nuque, des épaules, des bras. L'amusement que nous éprouvions alors participait beaucoup à notre détente.

Je retrouvais cette même logique dans mon cadre professionnel – je travaillais pour un cabinet d'avocats japonais –, lors d'interminables réunions au cours desquelles les clients sortaient allégrement de la pièce, non pas pour une pause cigarette ou café, mais simplement pour pratiquer quelques étirements et respirations qui les aidaient sans doute à lutter contre le *karoshii*, la mort subite due au surmenage. Tout cela m'amusait beaucoup. Cependant je n'avais pas encore vraiment compris le rapport entre le corps et la concentration, le souffle et l'apprentissage.

C'est mon cher ami indien, Sathish, qui a apporté un éclairage à tout cela en m'initiant à la méditation et en me montrant que nombre de pratiques alliant le corps, la respiration et la spiritualité – qu'il s'agisse du yoga, du massage ou de la méditation – faisaient partie intégrante de la vie quotidienne en Inde. Il me dit un jour, tandis que je m'interrogeais sur le sens de ma carrière de juriste : « Ce n'est pas dans le monde extérieur que tu trouveras la paix. Creuse au plus profond de toi-même et tu trouveras la perle inestimable. » Je ne compris pas le sens de ses paroles – j'appris plus tard qu'il s'agissait d'une citation de Ma Ananda Moyi<sup>1</sup>. À l'époque, j'étais convaincue qu'un jour un inconnu – un coach ou un chasseur de têtes – viendrait me voir et me dirait : « Toi, tu es faite pour ce métier. Viens, je vais te guider. »

Je n'avais pas encore appris à écouter mes signaux intérieurs. J'étais fatiguée et stressée par des enjeux professionnels dont je ne percevais pas l'intérêt. Je me levais chaque matin stimulée par le challenge intellectuel inhérent à mes fonctions et par mon salaire... Mais, très rapidement, cela ne me suffit plus. Ma quête de sens et mon

1. Ma Ananda Moyi est considérée en Inde comme l'une des plus grandes saintes du xx<sup>e</sup> siècle.

désir de qualité de vie eurent raison de l'ambition et de l'aisance financière. Je rentrai en France pour faire le point et décidai d'un changement de cap radical. Pendant les quelques semaines de réflexion que je m'accordai, je suivis, à titre de loisir, une formation en massage qui fut un révélateur : je me formai pour devenir thérapeute.

Après ces quelques années passées en Asie, j'ai ressenti un véritable mal-être social. En échangeant avec plusieurs personnes, d'anciens expatriés et des étrangers vivant en France, j'ai pris conscience que cette sensation qu'une chape de plomb s'était abattue sur moi à mon retour était partagée. Le stress était omniprésent pour tout le monde.

Sans me lancer dans une étude sociologique, j'ai voulu savoir pourquoi... Je me suis donc intéressée aux données psychologiques et, une fois devenue thérapeute, j'ai constaté que, quelles que soient les histoires des uns et des autres – aussi dramatiques puissent-elles être –, c'est d'une sensation de vide intérieur, de manque d'amour (de soi et des autres), de la peur d'être abandonné, de ne pas être reconnu ou compris que vient ce mal-être actuel. D'où un ensemble de comportements – dépression, anorexie ou boulimie, consommation d'alcool, de drogues, addiction au travail, hyperactivité – dont l'unique but est de... combler le vide en soi.

Ce sentiment de vide, combiné à un manque de repères sociaux (augmentation des divorces, chômage, paupérisation et marginalisation de certaines catégories de population) et à la disparition de repères culturels (essentiels à la construction des enfants et adolescents), génère un véritable mal-être généralisé ! Et ni les enfants ni les adolescents ne sont épargnés. Pourquoi nous, Français, sommes-nous les premiers consommateurs mondiaux de psychotropes ?

La spiritualité, quant à elle, a cédé la place aux loisirs et à une hyperactivité sociale, dans une logique de « remplissage ». Et pourtant, le retour à une vie intérieure peut être la clé de l'équilibre psychique individuel, et donc social.

Ce tableau peut sembler sombre, pourtant il est réaliste. Alors comment réconcilier un quotidien dispersé et une véritable vie intérieure ? Lutter contre le stress, concilier obligations professionnelles et familiales : voici un réel challenge.

Si la relaxation n'est pas une science et qu'aucun résultat chiffrable n'est pour l'instant disponible quant à son efficacité, l'expérience montre que cela fonctionne.

Mon itinéraire personnel et mon expérience de thérapeute m'ont menée à concevoir cette méthode de relaxation. Tout d'abord, au cours de nombreuses années de pratique intensive du basket-ball, j'ai appris à bien connaître mon corps et, surtout, à maîtriser la mécanique, sans pour autant l'écouter... Je pense au contraire avoir trop demandé à mon organisme, comme nombre de sportifs qui prétendent à un certain niveau. C'est donc avec étonnement que j'ai découvert, notamment avec le yoga, que l'on pouvait améliorer ses capacités physiques sans contraindre son corps.

Puis, sur les plans familial et professionnel, il m'a fallu, en quelque quatre années, accueillir un changement de pays, de profession, un mariage et quatre enfants (deux belles-filles et deux filles), sans parler de la création d'une ferme biologique : des événements aussi heureux que bien placés sur l'échelle du stress ! Celui-ci



était donc devenu si familier que je n'ai eu d'autre choix que d'apprendre à le gérer : la respiration et le yoga sont alors devenus mes meilleurs alliés.

Enfin, la qualité des enseignements transmis par mes formateurs quand je décidai de devenir thérapeute, en massage et massage thérapeutique, sophrologie et psychothérapie, m'a convaincue que de merveilleux outils existent pour gérer au mieux le stress et éviter tout surmenage, quelle que soit son origine.

Il ne vous reste donc qu'à tenter l'expérience : *La relaxation en famille* est un outil aussi simple qu'efficace, qui vous aidera non seulement à lutter contre les effets du stress au quotidien, mais aussi à améliorer les rapports familiaux, à enrichir votre communication et à aider chacun à trouver sa place. Tout cela passe par une bonne connaissance de soi, de son corps et de ses émotions pour offrir à l'autre une meilleure disponibilité et se parler en toute sincérité. Une pratique régulière des exercices est sans nul doute le catalyseur d'une évolution familiale harmonieuse.

Dire que toute personne de 0 à 90 ans peut participer à ces séances de relaxation serait un peu prétentieux, car certaines techniques seront difficiles à expliquer aux tout-petits. Nous donnerons pourtant des outils pour les inclure et les faire bénéficier du « rayonnement » des séances. La simplicité et l'aspect ludique des exercices permettent de toute façon de créer une réelle détente qui passera avant tout par le rire et la complicité.

Et une fois que vous maîtriserez ce formidable outil qu'est la relaxation, vous pourrez convertir vos proches ! Les séances de massage et les stages de *team building* se développent déjà dans certaines entreprises. Mais la fatigue et les tensions ne menacent pas que les cadres : ce phénomène gagne même les maternelles. Alors pourquoi ne pas imaginer commencer chaque journée d'école ou de travail par quelques minutes de respiration, faire un peu de relaxation guidée après le déjeuner et quelques postures de yoga ou de stretching en fin de journée ?

Avant de commencer les séances de relaxation en famille, mieux vaut comprendre pourquoi et comment notre organisme réagit au stress. Ensuite, nous pourrions découvrir ce qu'est la relaxation et la façon dont nous allons la pratiquer. C'est là que l'on commence à s'amuser...

## Pourquoi avons-nous besoin de nous relaxer ?

### Le stress, c'est quoi exactement ?

Aujourd'hui, tout le monde parle de « stress » et se dit tendu ou fatigué. À juste titre, car **le stress est une réponse de l'organisme aux facteurs d'agression ou de stimulation auxquels il est exposé**, quels qu'ils soient (les agents qui induisent une réaction de stress peuvent être aussi bien psychologiques que physiologiques : brûlure, infection, traumatisme, froid...), et qui nécessitent une adaptation. Il s'agit donc simplement de notre réaction à toutes les conditions qui ne dépendent pas de nous.

Le stress est habituellement perçu comme négatif. Pourtant, ce processus qui permet à l'organisme de mobiliser ses ressources pour s'adapter aux changements de notre environnement est en lui-même très précieux : en effet, vous ne seriez sans doute pas en train de lire tranquillement *La relaxation en famille* si nos ancêtres n'avaient trouvé les ressources nécessaires pour résister aux attaques de fauves, faire face aux tempêtes, aux famines et autres péripéties génératrices de stress qui ont émaillé la longue évolution de notre espèce. Nous devons au stress d'être là !

Voici comment son mécanisme s'articule : lorsque nous sommes confrontés à un événement extérieur qui requiert une adaptation, l'organisme, après une première réaction d'alarme qui fait augmenter notamment la sécrétion d'adrénaline, parvient à faire face, à gérer l'adversité ou la situation inattendue et opère un rééquilibrage de son propre système. Cette réaction d'alarme est indispensable à notre survie, car elle nous prévient du danger potentiel... Si aujourd'hui nous ne livrons plus les mêmes combats que nos ancêtres, les réactions de l'organisme face au stress nous permettent de mobiliser des forces physiques et mentales.

En lui-même, le stress n'est donc pas un problème. Il contribue même à donner un peu de piquant à nos vies. **C'est son accumulation du fait des conditions de la vie moderne qui pose problème**, comme nous allons le voir.

Il faut distinguer le « **bon stress** » du « **mauvais stress** » : votre fils de 12 ans s'apprête à marquer le but victorieux lors d'un match de football ; ou bien vous dévalez une piste noire en maîtrisant les difficultés et votre technique ; ou encore votre meilleure amie partie depuis cinq ans à l'étranger vous annonce soudainement sa visite et son mariage. Votre cœur bat très vite, votre respiration s'accélère : vous éprouvez un stress positif !