

PARUTION - Perrine Hervé-Gruyer

Apprendre à se relaxer en famille

Perrine Hervé-Gruyer est une femme à multiples casquettes. Ancienne sportive de haut niveau et juriste internationale, elle s'occupe aujourd'hui avec son mari de la ferme biologique du Bec-Hellouin. Également thérapeute, elle vient de publier son premier ouvrage, *La relaxation en famille*.

Lutter contre le stress : c'est le défi que tente de relever Perrine Hervé-Gruyer dans son premier ouvrage, *La relaxation en famille*, paru aux Presses de la Renaissance. Ou plutôt, lutter contre le mauvais stress, celui qui fatigue, qui grippe le corps, menace la santé, a des répercussions physiques et psychologiques. En quelques chapitres, la jeune femme donne des pistes pour apprendre à se relaxer, se ressourcer, mais aussi pour apprendre à communiquer avec les autres et aider chacun à trouver sa place dans la famille. « C'est un livre très pratique, une méthode avec des exercices. Je donne des recettes pour se créer sa propre séance, qui satisfasse tout le monde », explique Perrine Hervé-Gruyer.

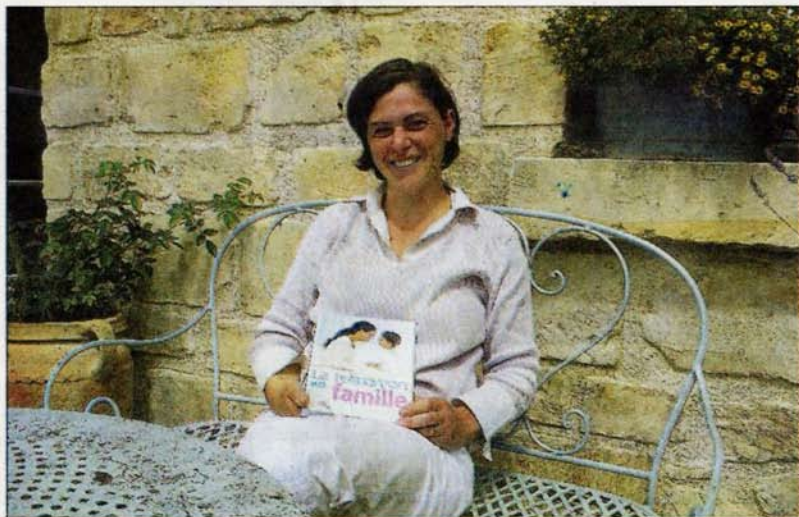
Du Japon au Bec-Hellouin

Le parcours de la Bexienne est pour le moins original. Ancienne sportive de haut niveau (basket-teuse), elle a vécu au Japon et à

Hong-Kong, où elle exerçait la profession de juriste internationale. Elle y a découvert la méditation et le yoga. Rentrée en France « pour faire le point », elle entreprend une formation en massage qui l'amène à devenir thérapeute. Parallèlement, elle choisit de s'installer, avec son mari et leurs quatre enfants, au Bec-Hellouin et d'y créer une ferme biologique. Son activité de thérapeute n'a pourtant pas été abandonnée : « J'ai aidé mon mari lors des cours de yoga qu'il dispensait aux enfants, puis je les ai rapidement pris en charge. Pour cet ouvrage, j'ai utilisé cette pratique du yoga, que j'ai complétée avec ce que je connaissais, j'ai inventé des jeux, utilisant le stretching, la respiration, le massage, les étirements, la sophrologie, un peu de méditation. »

Ouverture aux autres

Les séances qu'elle propose de suivre se terminent toujours par des exercices de communication.



Ancienne juriste internationale, Perrine Hervé-Gruyer est aujourd'hui thérapeute et agricultrice.

Car si la relaxation est le but principal de l'ouvrage, il tend également à améliorer les rapports familiaux et à aider chacun à trouver sa place au sein de la cellule familiale. « On commence par un retour à soi, on termine par une ouverture aux autres. Par l'échange, on essaye de trouver un sens à la vie

en famille, avance Perrine Hervé-Gruyer. Pratiquer la relaxation en famille est important, car c'est un sacré repère, un réconfort. » Bref, un ouvrage pour se sentir mieux, soi-même et avec les autres.

À peine son premier ouvrage paru, Perrine Hervé-Gruyer s'appête à plancher sur un nouveau

livre, qui sera consacré - c'est le cas de la sienne - aux familles recomposées.

Florent Lemaire

> *La relaxation en famille*, Presses de la Renaissance, 160 pages, 14,80 €.