



TESTEZ LA RELAXATION EN FAMILLE

Elle aurait pu être une parfaite *executive woman*. Une carrière de juriste internationale qui la propulse, dès 25 ans, à Tokyo, puis à Hong Kong, dans le monde des affaires. Responsabilités, argent, pression énorme, rythme tonitruant... mais aussi, paradoxe de cette Chine trépidante, découverte d'une philosophie centrée sur la méditation. À 28 ans, Perrine Hervé-Gruyer réalise qu'elle n'a pas envie de cette vie à 100 à l'heure. Elle décide de couper court, rentre en France et change complètement d'orientation : elle devient psychothérapeute, adepte des techniques douces comme la sophrologie, le massage, la relaxation. Aujourd'hui, Perrine et son mari, Charles, vivent avec leurs quatre enfants, à l'ombre rassérénante de l'abbaye du Bec-Hellouin, en Normandie. Ils y exploitent une ferme biologique, tout en donnant des cours de yoga pour lui, de relaxation pour elle.

« Nos sociétés nous imposent un rythme pas toujours humain, et ce stress rejaitu forcément sur la vie de famille et sur les enfants. Autrefois, on travaillait

aussi beaucoup, mais les vies étaient scandées par les fêtes – religieuses, sociales ou familiales – qui permettaient d'évacuer le trop-plein. Ces rendez-vous étant plus rares, les individus se retrouvent seuls à devoir gérer la pression », explique Perrine. D'où l'importance, selon elle, d'apprendre à se mettre sur pause. Le discours est séduisant, et si vous n'avez pas de mal à proposer à votre petite dernière une séance de relaxation, du côté de votre conjoint, fan de bricolage, ou de votre ado, accro aux décibels et aux jeux vidéo, c'est déjà moins gagné. Perrine Hervé-Gruyer le sait bien, qui présente, sans sacrifier à l'intelligence du propos, une méthode de relaxation plus ludique pour apprendre à se mettre à l'écoute de son corps et de ses réactions (*La Relaxation en famille*, Presses de la renaissance, 14,80 €). Et si vous profitez du temps plus relâché de l'été pour tester en famille ces quelques exercices ? À prendre comme un simple b.a.-ba. Prévoir des séances, une fois par semaine, d'une durée allant de 30 minutes à 1 heure. ●

ARMELLE BRETON



1 La boum (10 minutes)

Tout exercice de relaxation commence obligatoirement par un échauffement. Avec la boum, on laisse tout sortir, sans retenue. Il s'agit de retrouver la perception de son corps. Une fois tout le monde défoulé, vous pouvez proposer de danser comme un éléphant, comme un petit oiseau, ou comme une algue balayée par l'eau... L'essentiel étant de faire bouger en souplesse toutes les parties du corps. Puis, retour à la danse libre et fin de la boum : on baisse la musique et, les yeux fermés, on écoute sa respiration se calmer.

2 Le royaume des animaux (20 minutes)

Là, il s'agit de singer les animaux en leur empruntant leurs postures, leurs énergies, leurs caractéristiques. On peut ainsi faire l'aigle, le cobra, le dragon... Vous choisissez le tigre ? Mettez-vous en situation d'être prêt à bondir : calme et concentré, vous ramassez toute votre énergie en prenant 5 longues et lentes respirations. Puis, vous lâchez tout avec un magnifique *Grrrr...* libérateur, avant, de reconcentrer votre énergie en respirant calmement. L'intérêt de cet exercice, c'est que chacun ressent les répercussions de ses émotions sur son corps.





4 Le ballon (5 minutes)

Le ventre, c'est notre cerveau émotionnel, dit Perrine. Le lieu qui concentre tous nos blocages, physique, émotionnel, éducatif. Pas de relaxation donc sans un ventre qui respire. Et cela ne va pas de soi, il faut s'entraîner régulièrement, en faisant le ballon. Inspirez en gonflant le ventre. Expirez doucement par le nez en dégonflant lentement le ballon logé dans votre ventre. Recommencez en faisant passer l'air du ventre vers la zone médiane des poumons (sentez avec votre main vos côtes se soulever), puis vers le haut (cette fois, ce sont vos épaules). Avec les petits, vous pouvez remplacer la main par une peluche qui naviguera au gré de leur respiration.

5 Le noyau

La famille se met en rond pour échanger autour de ce qu'elle vient de vivre, mais pas seulement. Chacun peut y dire ce qu'il désire. Un temps de partage apaisé, autour duquel la famille se ressoude. Séduisant, non ?

3 Le petit train des massages (10 à 15 minutes)

Assis au sol, jambes écartées, à la queue leu leu, chacun masse la personne devant lui : épaules, dos, bras... Sous la main de l'autre (sauf le premier, qui s'automasse), on se concentre sur ses sensations, et sur les gestes que l'on applique. Être à l'écoute de son corps et entrer en contact avec celui de l'autre aident l'enfant à définir ses propres limites et à acquérir des notions de respect de soi et des autres.

