

Médecines douces et bien-être

Ayez la Zen attitude !

Gérer son stress, maîtriser ses émotions, mieux vivre au quotidien... Vous êtes de plus en plus nombreux à vouloir y parvenir. Les habitants du Val-d'Oise n'échappent pas à la règle. Ici aussi la recherche du bien-être est devenue une priorité.

Matinale Eau Zen à Enghien.



Un simple « clic » sur Internet suffit à mesurer l'ampleur du phénomène. Vous pouvez tenter l'expérience en entrant sur des moteurs de recherche des mots clés comme « relaxation », « sophrologie », ou encore « détente ». Vous précisez ensuite que votre demande concerne le département du Val-d'Oise et le tour est joué. Sur votre écran le résultat est éloquent : des adresses de sites par dizaines, des contacts par centaines et des solutions miracles comme s'il en pleuvait.

D'Argenteuil à Cergy, d'Enghien-les-Bains à Magny-en-Vexin, de Taverny à Goussainville : les médecines douces se pratiquent partout. Objectif commun à tous ces convertis aux thérapies alternatives : soulager nos maux pour nous faire accéder au bien-être. Parmi eux, on trouve, outre des rois du massage, des spécialistes de disciplines bien connues du grand public comme l'ostéopathie, la sophrologie ou tout simplement la relaxation. Mais, et c'est déjà plus étonnant, le Val-d'Oise compte aussi des adeptes formés au Shiatsu, à la réflexologie plantaire, au Reiki, à la médecine énergétique chinoise, au Qi Gong ou à la naturopathie.

Face à une telle offre, une question se pose : comment savoir vers quoi se tourner ? Vouloir mieux vivre est un fait, y arriver en est un autre. Et il faut bien reconnaître qu'une telle profusion de thérapeutes peut laisser perplexe, voire soupçonneux. Conscients du problème, certains praticiens du Val-d'Oise ont trouvé judicieux de s'associer pour former des « centres de bien-être ». Le dernier né d'entre eux se trouve à Auvers-sur-Oise. Juste à côté de l'Auberge Ravoux, la dernière demeure de Vincent van Gogh, Harold Surguine vient en effet de réaliser son rêve : ouvrir un espace dédié aux médecines douces. Situé au premier étage d'une maison du centre ville ce dernier voit se succéder six jours sur sept un ostéopathe, une sophrologue, une spécialiste du Shiatsu et une autre du Reiki. Avec lui, qui pratique la réflexologie plantaire, la chasse au mal de vivre semble être déclarée ouverte dans le village des peintres ! « Beaucoup de gens ont envie de trouver une alternative à la prise de médicaments. Il faut donc permettre à chacun de trouver la solu-

INTERVIEW

Michèle Pelletier, sophrologue et relaxologue

“ La sophrologie englobe en même temps le corps, l'esprit et l'affect ”

Praticienne depuis plus de vingt ans, Michèle Pelletier est bien placée pour mesurer l'engouement actuellement suscité par les médecines douces. Mais elle a aussi conscience des dangers que représente un développement aussi rapide et aussi important de toutes ces thérapies alternatives.

Racontez-nous ce qui vous a amené à vous tourner vers la sophrologie ?

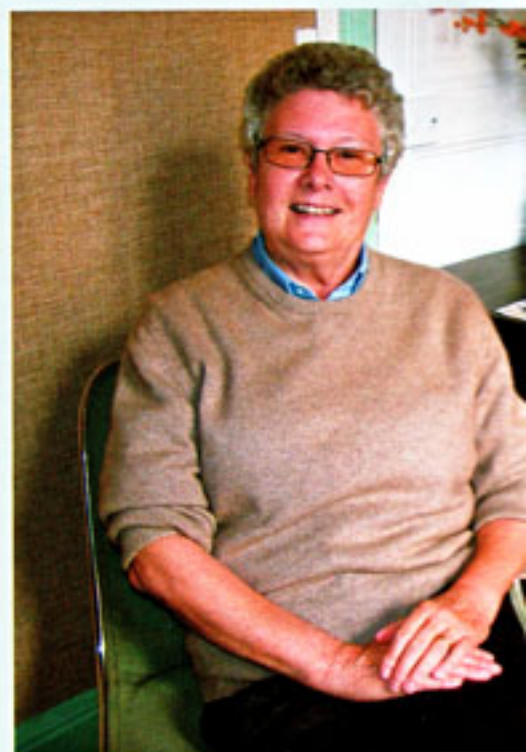
J'ai éprouvé à un certain moment de ma vie le besoin de faire une psychanalyse. C'est grâce à cette démarche que j'ai découvert que le lien entre mon corps et mon psychisme était évident. Cela m'a passionné mais je me demandais quelle réponse on pouvait apporter à ceux qui, pour x raisons, ne pouvaient pas se lancer dans une analyse. C'est alors que j'ai découvert la sophrologie, une discipline qui en était à ses balbutiements mais qu'un grand professeur commençait à enseigner dans un hôpital parisien. Durant trois ans j'ai bénéficié de sa formation. Au terme de celle-ci j'ai pu ouvrir mon premier cabinet sur Paris. En 1989 je déménageais à Pontoise où j'exerce encore actuellement.

Comment définiriez-vous la sophrologie ?

C'est une discipline au carrefour de l'Occident et de l'Orient. Elle est passionnante car elle englobe en même temps le corps, l'esprit et l'affect. L'objectif est d'aider une personne à puiser au fond d'elle-même les ressources qui vont l'amener à être apaisée et plus sereine. Les tracas, les soucis et les frustrations ont un impact considérable sur le corps. A un moment celui-ci se met à souffrir car il n'en peut plus de porter tout cela. La sophrologie aide à trouver la cause de ces souffrances. Elle favorise une détente musculaire qui joue sur le métabolisme autant que sur le cérébral.

Comment expliquez-vous l'engouement pour toutes les médecines douces, le zen... ?

Nous vivons dans une société totalement tournée vers le matérialisme. Mais les gens se rendent bien compte que cela ne les rend pas heureux. La plupart de ceux qui viennent



vers moi sont en quête d'explications. Ils ont conscience qu'une fois qu'ils seront au calme au fond d'eux-mêmes ils verront les choses différemment.

Reste à trouver la bonne personne qui pourra vous y aider ?

Tout à fait et c'est là qu'il faut savoir être prudent. Quand j'ai commencé ma carrière les médecines douces étaient battues en brèche. Aujourd'hui elles ont pignon sur rue. Mais le revers de la médaille c'est que du coup certaines personnes peuvent se laisser impressionner par des illuminés ou par les résultats prétendument spectaculaires de telle ou telle activité. Quand au bout d'une séance on vous propose des stages à des prix astronomiques il faut se méfier. Je n'aime pas non plus l'appellation de « maître » que certains s'octroient. Le respect de la personne est fondamental.

Cabinet de sophrologie et relaxologie, Michèle Pelletier (01 34 43 74 56), Anne-Charlotte Dedieu (association Se Vivre, tel : 06 63 07 24 96, <http://sophro.valdoise.free.fr>)

FOCUS

Mes pieds entre les mains d'un réflexologue

«Maintenant vous lâchez prise». Vos chaussures à peine enlevées, la consigne du réflexologue sonne comme un rappel à l'ordre. Quiconque entre dans le cabinet d'Harold Surguine se doit de laisser sur le pas de la porte ses préoccupations, ses inquiétudes et... sa liste de courses à faire. L'exercice ne sera peut-être pas évident pour tout le monde mais le moelleux de la table de massage et la musique relaxante qui vous caresse les oreilles contri-

bueront tout de même à vous y aider. La douce odeur de l'huile d'arnica qu'il répand sur vos pieds également. «La première étape vise à la détente et la seconde à l'exploration de tout votre corps via la voûte plantaire» détaille le praticien. A la fois curieuse et dubitative, je ferme les yeux et confie mes pieds à ses mains d'expert. Je ne vais pas le regretter. Sous l'effet du massage j'entre subitement dans une profonde relaxation. Quand certaines zones du pied droit ou gauche se révèlent douloureuses, Harold saisit son carnet de notes et griffonne quelques mots. Au bout d'une heure il dresse le constat : quelques tensions dans les cervicales, une rate sensible et un estomac légèrement noué. Les bras m'en tombent : comment a-t-il pu voir tout cela rien qu'en touchant mes pieds ? «Je suis un peu comme un garagiste qui regarde sous le capot pour voir si tout va bien. Je ne vais pas tout réparer mais je peux au moins constater ce qui peut vous empêcher de rouler convenablement» m'explique-t-il d'un sourire apaisant.

tion qui lui convient le mieux» défend Harold qui s'est converti à la réflexologie le jour où il s'est retrouvé cloué au lit en raison d'une maladie chronique. C'était il y a douze ans. Depuis l'ancien professeur d'anglais d'écoles de commerce a tout plaqué pour se consacrer entièrement à cette discipline qui a changé sa vie. Tous ses «collègues» ont sensiblement le

même parcours. Ils ont en commun d'être convaincus que les maux du corps et de l'esprit sont intimement liés. Nadia Poullain, praticienne en Reiki, en est un parfait exemple. «Ce n'est qu'en prenant conscience des tensions qui le traversent que le corps va pouvoir se débloquer» assure-t-elle. Par simple imposition des mains, elle se propose donc de «restaurer





l'harmonie globale d'une personne en la traitant à la fois sur le plan physique, émotionnel et mental».

En plus des médecines douces, des spas et un festival dédiés au zen

Certains y croient fermement, d'autres non. Mais, une chose est sûre, le processus est enclenché et la quête du bien-être ne concerne plus seulement qu'une poignée d'irréductibles. Jean-Jacques Gauthier en sait quelque chose. Masseur-kinésithérapeute de formation, il est le concepteur de l'espace Amphorm, un havre de détente situé à Enghien-les-Bains et qui ne désemplit pas depuis son ouverture en 2000. Mais cet éminent spécialiste de la gestion du stress, qui coiffe également la casquette de consultant en thalassothérapie, est aussi et surtout à l'origine du festival Eau'Zen dont la troisième édition se tiendra en octobre prochain. Depuis sa création en 2005, cet événement destiné à tous ceux qui veulent « comprendre, vivre, ressentir ou vibrer à l'unisson du bien-être » fait un malheur. Et le succès est tel que l'association organisatrice Crescend'eaux propose désormais tout au long de l'année des Matinales Eau'Zen pour permettre à tout un chacun de se sentir bien dans son corps... et dans sa peau. « Le stress qui était l'apanage des cadres il y a dix ou quinze ans s'est malheureusement démocratisé. Aujourd'hui on ne sait plus se détendre, prendre du temps pour soi et se déconnecter du réel. Il faut être en permanence dans la performance et l'apparition du téléphone portable et des mails n'a fait qu'empirer les choses » analyse lucidement Jean-Jacques Gauthier. Avec son spa d'un côté et son festival de l'autre, il s'est donc mis en tête d'inverser la vapeur et de rendre zen toute la cité thermale. Son objectif : « qu'Enghien-les-Bains, havre de sérénité dans la bouillonnante couronne parisienne, devienne le lieu du lâcher prise ». A voir le soin avec lequel il a conçu son spa on peut volontiers croire qu'il y parviendra rapidement.

Juliette Corda



Centre de bien-être d'Auvers-sur-Oise,
48 rue du Général de Gaulle.

Tél. : 01 30 36 74 64

www.bienetre-auvers.fr

Espace Amphorm à Enghien-les-Bains,
15 rue de la Libération.

Tél. : 01 34 12 33 38.

www.amphorm.fr

Glossaire

Médecine énergétique chinoise : discipline qui s'appuie sur certains principes de la médecine chinoise. Basée sur la notion d'énergie, elle se fonde sur l'étude des correspondances.

Naturopathie : pratique visant à « rééquilibrer » le fonctionnement de l'organisme par des moyens « naturels » (alimentation, hygiène de vie, phytothérapie, massages, exercices...)

Ostéopathie : art de diagnostiquer et de traiter, par la main, les dysfonctions de la micro mobilité des tissus du corps, qui entraînent des troubles fonctionnels pouvant perturber l'état de santé.

Qi Gong : thérapie qui consiste à effectuer des exercices physiques associés à de la méditation et des visualisations.

Réflexologie : discipline basée sur les principes de la correspondance entre certaines zones du pied et les organes du corps. La stimulation par le massage permettrait de soulager les maux tout en améliorant le fonctionnement global de l'organisme.

Reiki : technique de guérison énergétique et de développement personnel par l'imposition des mains.

Relaxation : technique de détente physique et spirituelle qui permet de faire face au stress.

Shiatsu : pratique qui se sert du toucher et de la pression pour activer la circulation de l'énergie le long des méridiens.

Sophrologie : école scientifique visant à résoudre un certain nombre de désordres ou à développer une personnalité plus harmonieuse, par la conscience de soi et le renfort des structures positives.