



→ LA COHÉRENCE CARDIAQUE

C'est quoi?

Promue par le médecin canadien David O'Hare, la cohérence cardiaque consiste à contrôler la respiration selon un schéma bien précis, ce qui permet de régulariser le rythme cardiaque. Cette technique permet de gérer l'anxiété, d'augmenter la créativité, d'éliminer les dépendances, de soigner la tension artérielle, de favoriser la mémoire, de réduire le cortisol (hormone du stress). Les effets s'observent rapidement, mais aussi à long terme, si l'on pratique trois à cinq fois par jour.

Comment ça se passe?

Pour l'exercice, il faut respirer amplement et régulièrement, six fois par minute, à raison de cinq secondes d'inspiration et de cinq secondes d'expiration. Et ce, durant trois à cinq minutes. Au début, le praticien guide la respiration mais très vite, j'y parviens seule. Je constate que c'est surtout un antistress express super-efficace et un outil facile à dégainer dans la vie de tous les jours! Il me semble que j'ai les idées plus claires, que je suis bien relâchée... Bonne nouvelle: il paraît qu'une fois qu'on s'y colle régulièrement (3 fois par jour), les acquis se consolident et se potentialisent!

En pratique?

Actuellement, il n'existe pas d'association professionnelle en Belgique. Pour trouver un praticien (souvent un psy ou un coach bien-être), adressez-vous à www.psy.be ou www.integrativa.be. Le prix: 20 à 40 € par séance. Pour en savoir plus: www.coherec cardiaque.ca. Démonstration aussi sur le site de David Servan-Schreiber: guerir.org.

L'ATELIER T.R.E. ET BIOÉNERGIE

C'est quoi?

Les ateliers psycho-corporels en bioénergie permettent de se relier à notre énergie vitale, tant physique que psychique. Depuis deux ans, Claudia Ucros y inclut le concept T.R.E. (Exercices de Relâchement des Traumatismes). Il s'agit à la base d'exercices développés avec succès par David Bercei, psychothérapeute en analyse bioénergétique pour venir en aide à des personnes victimes de traumatismes (accidents, violence conjugale ou sexuelle, chocs de guerre), afin qu'elles retrouvent confiance en elles. Ces exercices travaillent le relâchement des tensions chroniques situées dans les muscles profonds. Ils peuvent aussi être utilisés pour mieux gérer les états d'hyperexcitation, d'irritabilité ou de stress permanent. Et pourquoi pas, comme une sorte de yoga (on s'y tromperait, d'ailleurs).

Comment ça se passe?

Claudia, nous encourage à conscientiser pleinement notre corps. Sa voix, à la fois douce et ferme, nous guide. En position debout, les pieds, les orteils, les jambes, sont littéralement réveillés par quelques exercices de stretching, en accord avec une respiration totalement relâchée. Ajoutez à cela de grands soupirs ou des sons spontanés qui sortent de la gorge, cela fait un bien fou! Couchée, l'expérience est surprenante. Notamment, la position où les plantes de pieds sont collées l'une à l'autre, les genoux pliés à 10 cm en hauteur. Une sensation de chaleur, mais surtout des tremblements inattendus m'envahissent. Au final, je ressens mon corps «unifié», à l'intérieur comme à l'extérieur, vivant... vibrant. Certaines émotions comme la colère, la tristesse ou au contraire la tendresse et la joie peuvent facilement remonter à la surface. Je me suis sentie en grande paix et terriblement détendue à tous niveaux.

En pratique?

La séance de 1 h 30 est donnée par Claudia Ucros, psychologue et psychothérapeute en analyse bioénergétique (à Woluwe-St-Pierre et à Namur), 02 762 17 68, 0479 33 94 33, www.espace-en-nous.be.

L'AUTO-HYPNOSE

C'est quoi?

Quand on est plongée dans son roman ou que l'on rêve en marchant, coupée du monde, on est en hypnose. Tout un chacun est capable de rentrer spontanément dans cet état (et d'en sortir!). Les scientifiques le définissent comme un «état modifié de conscience», entre veille et sommeil. Quant à l'autohypnose, elle permet juste de se placer volontairement dans cet état. A condition d'être répétée tous les jours, elle est efficace sur les troubles digestifs, la migraine, les phobies, la boulimie, les insomnies... Mais aussi sur le manque de concentration ou de créativité, le stress, etc.

Comment ça se passe?

A l'Institut Therapeutia, les séminaires d'autohypnose se pratiquent en deux jours, en petits groupes animés par le psychologue clinicien Alain Legrand. Après quelques explications théoriques, une large place est consacrée à la pratique. Dès les premiers exercices, je ressens une merveilleuse détente, une agréable sensation de lâcher prise. Les éléments extérieurs sont perçus autrement: les bruits semblent plus lointains ou plus forts, la lumière plus claire ou plus sombre... A la fin de la journée, je suis à la fois sereine et pleine de peps, avec l'impression d'avoir pris confiance en mes potentialités. Grâce à mon manuel pratique, je peux enregistrer les exercices et les répéter tous les jours, histoire d'obtenir des résultats à long terme!

En pratique?

Stage «Auto-hypnose et self-coaching» par Alain Legrand, Institut Therapeutia, rue Félix Bovie 20, 1050 Bruxelles, 0493 19 11 35, www.therapeutia.com. Des ateliers sont également organisés par l'Institut de Nouvelle Hypnose, www.nouvellehypnose.com. ●