



## Stop au stress : apprenez à déconnecter

Visuel indisponible

Loin de la réalité et de la routine quotidienne. Mise en beauté Jürgen Braun. Coiffure Sébastien Le Corroller. Caftan Mes Demoiselles... PARIS, Top Christopher Kane, Culotte érès.

Photo Thiemo Sander

Smartphones, écrans, réseaux sociaux : les sollicitations sont omniprésentes. Face au burn out qui menace, il est urgent de déconnecter, de prendre du temps pour soi et de renouer avec ses sensations.

Entre l'agenda surchargé, l'avalanche d'e-mails, les « pings » incessants du smartphone, difficile d'échapper au jet lag neuronal. Dans un monde où l'information va de plus en plus vite, où les sollicitations sont permanentes et où le burn-out est devenu un symptôme malheureusement courant, l'idée du temps pour soi se révèle essentielle. Apprendre à se déconnecter pour mieux se concentrer et se reconnecter... Oui, mais encore faut-il réussir à se débrancher.

Une récente étude Zengularity/OpinionWay (octobre 2016) souligne un paradoxe : 85 % des Français estiment que l'omniprésence des technologies conduit à un état de dépendance, 74 % éprouvent du stress face aux notifications incessantes des équipements, 68 % ressentent le besoin de faire une digital detox ... Et pourtant, 90 % d'entre eux reconnaissent ne pas supporter une perte de réseau.

« Le stress, qui est invasif au sein de la société occidentale, concerne 80 % des cadres de la classe moyenne supérieure », explique Toby Maguire, fondateur et directeur général de Working in Balance, qui coache les séjours Stress Free Success au spa Six Senses Douro Valley, au Portugal. Des cures conçues « pour ceux qui souhaitent reprendre le contrôle de leur vie, réguler leur stress et mettre en place un meilleur équilibre entre travail et vie privée ».

Les bienfaits de la digital detox

madame.lefigaro.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



Lâcher prise

Photo Thiemo Sander

Dans son Petit Cahier d'exercices de digital detox (éditions Jouvence), la coach Alia Cardyn explique la dépendance aux nouvelles technologies, et comment l'appriivoiser par une digital detox de vingt et un jours.



[Visualiser l'article](#)

Ou, au moins, quelques heures pour commencer... « Beaucoup d'entre nous sommes joignables, disponibles ou connectés la majeure partie de la journée avec le sentiment que c'est normal. Un bon test est d'observer comment vous vous sentez quand vous ne réagissez pas à un e-mail ou à un SMS dans les quarante-huit heures. »

Ainsi, de plus en plus de spas, d'hôtels, de thalassos proposent des séjours déconnectés, sans WiFi ni télé, et où le smartphone est déposé dans un coffre à la réception (Vichy Célestins Spa Hôtel, Hôtel Westin Paris-Vendôme, Thalasso Thalacap île de Ré, Château la Gravière...).

Pour les thérapeutes bien-être, une chose est sûre : « Les sursollicitations et les rythmes soutenus entraînent des perturbations et des dérèglements physiologiques. Quinze minutes de méditation de pleine conscience chaque jour peuvent changer beaucoup de choses », explique Géraldine Desindes, coach de mindful eating à la [thalasso de Concarneau](#) (tél. : 02 98 75 05 40).

#### S'alimenter en (pleine) conscience

L'appareil digestif étant notre second cerveau, s'alimenter healthy, c'est bien, mais être en phase avec son corps lors des repas, c'est mieux. « Se nourrir en pleine conscience, c'est se connecter à soi-même, à son environnement, prendre du plaisir, gagner en énergie, prendre soin de soi. Et se questionner : de quoi se nourrit-on ? De quoi nourrit-on sa vie ? » décrypte Géraldine Desindes. Quel est le principe de l'alimentation en pleine conscience ? « C'est mettre pensées et sensations corporelles autour de l'alimentation pour nourrir le corps, mais aussi l'esprit et l'émotionnel... Avant de manger, on interroge son ventre, ses signaux de faim, ses sensations d'appétit, pour aller vers des aliments dont on ressent le réel besoin.

Au lieu de manger n'importe quoi pour se remplir, l'idée est de trouver un espace de liberté et de plaisir », ajoute l'experte. Concrètement, l'exercice consiste à s'installer au calme, à bien présenter son assiette, à mâcher sans se presser « pour apprécier les saveurs, expérimenter ce qui se passe en soi, prendre conscience que l'aliment devient nous. Finalement, on remarque que l'on mange moins, que l'on culpabilise moins de manger, et on évite ainsi les crises compulsives ».

#### Massages : la reconnexion corporelle Massages en un clic

Réservez un massage de votre choix depuis votre smartphone. De nouvelles applis regroupent des praticiens qualifiés qui se déplacent à domicile à Paris pour prodiguer, dans l'heure si on le souhaite, du bien-être à la carte et dénouer les muscles en pelote.

Urban Massage : thaï, relaxant, énergisant ou deep tissue, au choix, 60 min à partir de 85 €. Tél. : 01 70 37 71 48.

Zenest : massages californiens, suédois, deep tissue ou prénatal, 60 min à partir de 79 €. Tél. : 09 83 41 32 18.

En quoi un massage du corps permet-il de se reconnecter à soi, à sa tête ? « Mental et physique se travaillent toujours ensemble. On est déconnecté parce que l'on est trop cérébral, parce que, émotionnellement, on est envahi par les événements, parce que l'on est plus attentif aux choses extérieures qu'à son propre intérieur », explique Chico Shigeta, thérapeute et coach vitalité.

« Un massage met en détente, permet de déconnecter la conscience dispersée et de revenir à l'intérieur de soi. Il relie les connexions du corps, stimule la circulation sanguine et énergétique. Il est également excellent de pratiquer l'automassage. C'est comme une conversation avec soi-même. C'est un acte d'amour qui permet de renouer le contact avec soi. » Anne Cali, kinésithérapeute et coach minceur, ajoute : « Les gens sont souvent très contractés au niveau du dos et des épaules. Un massage profond, sans douleur, travaillé avec les phalanges, mobilise tous les tissus jusqu'aux muscles, permet de relâcher les tensions et de libérer des



[Visualiser l'article](#)

endorphines. C'est pourquoi on se sent si bien, dans un ressenti positif. À ce moment-là, le corps n'est plus en train de se défendre, il assimile. »

Chico Shigeta, 116, rue du Bac, 75007 Paris. Tél. : 01 42 30 58 45.

Anne Cali, 113, av. Victor-Hugo, 75116 Paris. Tél. : 06 31 15 60 11.

#### La reconnaissance du ventre

Le massage du ventre (appelé « chi nei tsang », en médecine chinoise) est de plus en plus proposé sur la carte des spas. Siège des émotions, point de concentration des énergies négatives, cette zone sensible a tendance à se nouer et à devenir source d'inconfort. Jean-Daniel Roche, kinésithérapeute et coach corps-esprit, propose des ateliers d'automassage du ventre à la thalasso de Carnac (1), dans le cadre de la cure énergétique Ventre Bio.

En quelques gestes, il s'agit de le faire respirer pour libérer les tensions et renouer avec son corps. « Le matin en se réveillant, le soir avant de s'endormir, on place les mains sur le ventre pour le ressentir : est-il tendu ? noué ? souple ? On touche le plexus solaire, on descend sous les côtes, on recherche l'estomac, l'intestin, le côlon, le foie, le diaphragme... » L'important est de ressentir et respirer (on inspire en gonflant le ventre, on bloque quelques secondes et on expire).

(1) Renseignements au 02 97 52 53 54.

Retraites grandeur nature

madame.lefigaro.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)



À l'instant présent pour renouer avec son corps. Mise en beauté Jürgen Braun. Coiffure Sébastien Le Corroller. Robe et culotte, John Galliano.

Photos réalisées à l'île Maurice grâce à l'aimable collaboration du Shangri-La Le Touessrok Resort & Spa.

Photo Thimeo Sander

Partir seule pour décompresser, changer de décor, rompre avec sa routine et se faire cocooner permet de reprendre pied. Même les stars n'y échappent pas, et nombre d'entre elles se retrouvent à l'abri des regards au Palace Spa Es Saadi de Marrakech, réputé pour sa nature luxuriante et sa bienveillance. Un sanctuaire de « renouvellement et transformation », où la prise en charge est globale et humaine.

« On a tous besoin de moments de lâcher-prise, de faire une pause pour repartir sur une bonne énergie. Voyager permet de se détacher de la réalité, de la routine quotidienne », explique Chloé Granger, cocréatrice de Dessine-moi le Monde, une agence de voyages basée sur le sur-mesure et le bien-être (2). Outre ses cures détox en Provence, sa dernière création est une Envolée zen au Portugal, au cœur de la campagne Ribatejane (au nord de Lisbonne), où l'on est hébergé dans des yourtes ultra-chics, avec cours de yoga,

madame.lefigaro.fr  
Pays : France  
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

méditation, marches accompagnées, menus issus du potager bio, massages et workshops de cuisine alcaline.  
« Le but est de se ressourcer et se connecter à l'instant présent, à la nature, à soi. »

(2) À partir de 759 € les trois jours. Tél. : 09 70 40 86 02.

Cinq cures pour businesswomen

Cure Better-Aging, à La Réserve Lausanne. Détox coachée, bilans physiologique, cutané, alimentaire, ostéo-articulaire... Des programmes conçus avec la Clinique de Genolier, centre pionnier de prévention du vieillissement.

À partir de 4 000 € la semaine. Tél. : +41 22 959 59 59. [www.lareserve.ch/fr](http://www.lareserve.ch/fr).

Cure zen, au Palace Es Saadi de Marrakech. Un lieu luxueux doté d'un spa de 3000 m2, qui propose des cures wellness, des stages de yoga et de slow food. À tester dès son arrivée : l'étonnant massage sensoriel Bienheureux à 4 mains.

À partir de 1 100 €, 4 jours. Tél. : +212 5 243-37 400. [www.essaadi.com](http://www.essaadi.com).

Cure antistress, en Italie. Face au lac de Garde, le Lefay Resort & Spa Lago di Garda propose différents programmes de remise en forme autour de la médecine chinoise, de la thalasso et d'activités outdoor. 570 € la journée (5 soins) sans hébergement. Tél. : +39 0365 241800. [www.lefayresorts.com](http://www.lefayresorts.com).

Cure détox Henri Chenot, en Italie. Refuge favori des stars en quête de mieux-être, le centre Henri Chenot propose des cures sur mesure.

Espace Henri Chenot au Palace Merano, 3 000 € la semaine. Tél. : +39 0473 271000. [www.palace.it](http://www.palace.it)

Cure de sommeil à L'Almyra Spa, à Chypre. Un lieu de repos et de contemplation face à la mer. 1 000 €, 6 jours sans hébergement. Tél. : +357 26 888 700. [www.almyra.com](http://www.almyra.com).

Vidéo: <http://madame.lefigaro.fr/bien-etre/stop-au-stress-apprenez-a-deconnecter-100317-130451>