

N°1 • BIEN-ÊTRE • PLEINE CONSCIENCE • CRÉATIVITÉ • ÉVASION

# respire

Créer du temps pour soi

NOUVEAU

Le souffle, c'est la vie

NUMÉRO 1



EN CADEAU PAPIER À LETTRES / ENVELOPPES / PAPIERS CRÉATIFS

Apprendre à ne pas s'inquiéter **Laurent Gounelle** Retrouver un bon sommeil **Thérapie créative** Savoir pardonner  
Trouver l'équilibre **Des raisons de se réjouir** Body scan **Exprimer sa gratitude** Femmes inspirantes **Faire le tri**



# ÉDITO

Vous souvenez-vous de la dernière fois que vous avez vraiment pris le temps de respirer ? Les yeux fermés, sans bouger, en sentant l'air emplir pleinement vos poumons puis en prenant soin de les vider lentement... Serait-ce il y a si longtemps que vous n'arrivez pas même à vous en souvenir ?

Tantôt lente, tantôt rapide, coupée ou chaotique, notre respiration est le reflet de notre état intérieur et symbolise bien ce lien indéfectible qui nous unit au monde. Voilà pourquoi nous pensons qu'il est important d'y prêter attention : c'est une façon simple et toujours accessible de créer un moment pour soi et de s'exercer à lâcher prise ! En choisissant *respire*, vous venez de faire un premier pas vers une vie plus calme, plus consciente, plus légère.

Au fil des différents thèmes abordés dans ce magazine, bien-être, art de vivre, pleine conscience, créativité, évasion, nous espérons vous aider à créer l'harmonie entre votre vie intérieure et le monde extérieur.

Pensez à désencombrer votre espace de vie, sublimez vos plats avec des fleurs et renouez avec l'art perdu d'écrire des lettres... Apaisez votre esprit et libérez-vous de vos inquiétudes, découvrez le pouvoir de la gratitude. Prenez soin de votre corps en choisissant le bon cours de yoga ou en pratiquant le body scan. Vous vous sentez l'âme créative ? Le tricot, le crochet, le coloriage et même le griffonnage peuvent vous conduire vers un état d'esprit plus apaisé. Et si vous avez simplement envie de vous évader, nous vous avons sélectionné de belles idées d'escapades à la campagne et à la montagne.

Mais pour l'instant, prenez soin de vous installer aussi confortablement que possible. Inspirez, expirez... *respire* est entre vos mains...

*Agathe & Iris*



## ILLUSTRATION DE COUVERTURE

Janine Bethan est illustratrice et designer de tissus. Inspirée par la nature, la flore et la faune, elle aime à créer des univers colorés et joyeux, mélangeant le goût du détail aux formes audacieuses et aux couleurs vives. Découvrez ses œuvres sur [bethanjanine.com](http://bethanjanine.com)

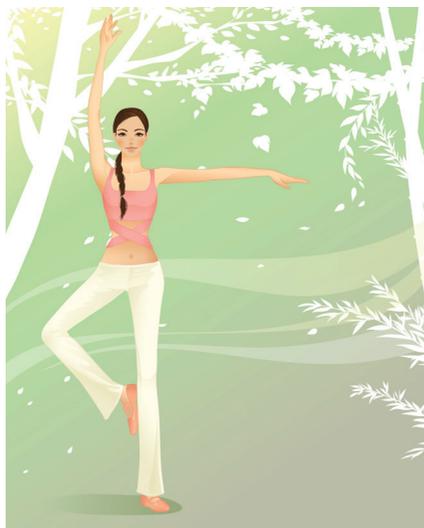
# SOMMAIRE

RESPIRE N° 1

www.respiremagazine.fr

@respiremagazine

\* en couverture



## BIEN-ÊTRE

- \* 8 Cesser de s'inquiéter  
Une émotion naturelle qui peut vous gâcher la vie si vous la laissez faire
- 10 Simplifiez votre relation avec Internet  
Comment bien gérer votre temps en ligne
- \* 12 Apprendre à pardonner  
Trouver des moyens de faire au pardon une plus grande place dans notre vie
- 14 Filtres naturels  
Les superplantes qui rendent maisons et bureaux plus respirables
- \* 16 Neuf façons de passer une bonne nuit de sommeil  
Suivez nos conseils pour une nuit de repos et un sommeil réparateur
- 18 Dormir avec les huiles essentielles  
Les meilleures huiles essentielles pour vous aider à trouver le sommeil
- \* 20 Yoga – trouvez votre équilibre  
Petit guide pour choisir le style de yoga qu'il vous faut
- 23 Dites-le avec des fleurs  
(Re)-découvrez les sentiments que symbolise chaque fleur

## ART DE VIVRE

- \* 28 Projet : Faire le tri  
Des astuces pour libérer l'espace et l'esprit...
- 32 Les fleurs comestibles  
Un régal pour les yeux comme pour le palais.
- 34 L'art oublié d'écrire des lettres  
Témoignez de votre affection à travers le papier
- \* 35 Découpez, pliez, envoyez...  
De jolis modèles de lettres et d'enveloppes
- 43 Shopping  
9 façons d'exprimer sa gratitude sur le papier
- 44 Bien manger, bien vivre  
Le top 10 des superaliments pour se nourrir sainement chaque jour
- 47 Confectionnez vos propres infusions  
Détendez-vous et savourez...
- 48 Le bol, c'est tendance !  
Préparez de délicieuses recettes à déguster dans un bol
- 50 Sirop de lavande  
Utilisez ce sirop délicat dans vos cocktails, cafés et diabolos



## PLEINE CONSCIENCE

### 54 L'art de la pleine conscience

La pleine conscience est devenue très populaire mais de quoi s'agit-il au juste ?

### \* 58 Body scan

Un exercice méditatif pour se reconnecter à son corps

### 60 Le travail en pleine conscience

Apprenez à gérer votre stress et à cultiver votre relations aux autres

### \* 66 Des raisons de se réjouir

Tenir un "journal de gratitude" est une manière simple de rester positif

### \* 70 Exprimer sa gratitude

8 manières de remercier en toute sincérité

### 72 News

Livres, applis, initiatives, événements pour développer son bien-être au quotidien



## CRÉATIVITÉ

### 76 Des activités créatives antistress

Les bienfaits des travaux manuels en pleine conscience pour une meilleure santé

### 79 Nœud origami

Apprenez à faire un nœud de papier pas-à-pas

### \* 83 Thérapie créative

Libérez l'artiste qui sommeille en vous et développez vos aptitudes

### 92 Du papier au pétale

Rencontre avec des virtuoses de création de fleurs en papier

### 98 Origami de la grue

Réalisez ce ravissant porte-bonheur, symbole de chance et de longévité

### \* 99 En cadeau, des papiers créatifs

pour vos propres projets DIY



## ÉVASION

### \* 110 Ces femmes qui nous inspirent

Rencontre avec Gaynor Leeper qui a tout quitté pour partir vivre en Laponie

### 114 Chambres avec vue

Envie d'un peu de recul ? Voici de belles idées d'escapades à la campagne et en montagne

### 118 Un lundi magique, tout simplement

Rencontre avec une guérisseuse chamannique

### 120 Plongez dans la rêverie

Trouvez un endroit calme, préparez un thé et laissez-vous aller...

*Ne manquez  
aucun numéro !*

**ABONNEZ-VOUS**

*Offres spéciales  
en pages 46 et 91*

\* Invité de la rédaction : **Laurent Gounelle**, *Créer du temps pour soi*, à retrouver en page 107

# Cesser de s'inquiéter

*Il est humain de s'inquiéter. Mais si l'anxiété vous gâche la vie, il vous faudra relâcher son emprise pour trouver le calme.*

Pourquoi vos jambes flageolent-elles à l'idée de faire une présentation devant votre patron ? Pourquoi est-ce si difficile de demander à votre mère d'arrêter de vous dénigrer ? Pourquoi vous retrouvez-vous à 4 h du matin en train de ressasser une conversation désagréable d'il y a quatre ans ? Parce qu'au fond de vous, dans la partie primitive de votre cerveau, vous vous préparez au pire.

En effet, ce sentiment d'intranquillité est un vestige des temps préhistoriques, quand être dévoré par des bêtes sauvages, torturé par une tribu ennemie ou mourir de faim faute de prévoyance était un danger bien réel. Anticiper et se préparer à toutes sortes de possibilités est inscrit dans nos gènes. Pourtant, parfois, nous nous sentons plus inquiets qu'à l'accoutumée.

## Malchance ou conspiration ?

Si vos mésaventures vous semblent dues à des erreurs ou à la malchance, vous savez vraisemblablement maîtriser votre inquiétude. Mais si vous commencez à vous sentir victime d'une conspiration, vous êtes sur une mauvaise pente.

L'inquiétude est saine quand elle nous évite maladies, accidents et maladresses ; elle a permis à notre espèce de survivre durant des millénaires. Mais elle devient toxique quand notre instinct protecteur est stimulé à l'excès et que nous réagissons sous l'effet du stress même en l'absence de menace.

Dans nos moments de vulnérabilité, nous avons vite fait de croire que l'on nous veut du mal plutôt que de nous dire que nos réactions sont exagérées, ou qu'il s'agit d'une coïncidence. L'anxiété entraîne l'anxiété, ce qui nous conduit à ressasser, à douter et à craindre que tout aille de mal en pis.

Le doute, le perfectionnisme, la comparaison avec les autres peuvent nous angoïsser de temps à autre. Mais comment prendre du recul si vous avez tendance à ruminer et du mal à lâcher prise ?

## Demandez-vous pourquoi

La meilleure manière de gérer l'anxiété est d'affronter vos démons, en ayant avec eux une discussion "entre adultes". Demandez-leur droit dans les yeux d'où ils viennent. Peut-être que votre subconscient rejoue des scènes de votre passé. Par exemple, cette remarque désinvolte de votre partenaire sur votre nullité en maths n'avait pas pour but de vous rappeler que vous étiez un souffre-douleur à l'école... mais elle peut avoir cet effet sur vous. Les critiques de votre patron peuvent faire écho aux reproches d'un père ; un ami qui oublie de répondre à vos e-mails peut ressusciter cette petite voix dans votre tête qui susurre que vous êtes un mauvais ami.

Cherchez en vous la source de votre inquiétude, puis lisez nos conseils pour retrouver un peu de sérénité.

---

## LIBÉREZ-VOUS L'ESPRIT EN 10 ÉTAPES

### *Vivez dans l'instant*

Vos inquiétudes ne vont pas toutes se matérialiser à la fois. Si vous devez faire quelque chose de très stressant ou désagréable, allez-y étape par étape.

### *Relativisez*

Ce problème vous importera-t-il encore dans un mois, dans un an ? Y penserez-vous sur votre lit de mort ? Sans doute pas !

### *Parlez-en*

Essayez d'en discuter avec un proche avisé. Si ce n'est pas possible, demandez l'aide d'un professionnel.

### *Souvenez-vous*

La dernière fois que vous avez été confronté à une telle situation, tout s'est plutôt bien passé ? Pourquoi pas cette fois ?

### *Ne le prenez pas personnellement*

Quelqu'un a-t-il heurté votre point sensible et déclenché un flot d'émotions en vous ? Ce n'était pas intentionnel, n'y pensez plus.

### *Bougez*

Allez vous balader, suivez des cours de yoga, ressortez votre bicyclette. Cela vous évitera de ressasser et vous aidera à vous sentir mieux.

### *Prenez du recul*

Si vous vous êtes préparé au pire, alors il n'y a rien de plus que vous puissiez faire. Lâchez prise.

### *Riez-en*

Rire de son problème est la meilleure façon d'en guérir.

### *Trouvez votre équilibre*

Rappelez-vous que rien n'est aussi horrible ou merveilleux que l'image que vous vous en faites.

### *Pardonnez-vous*

Tout le monde a ses mauvais jours !



## 1 UN PEU DE PRÉPARATION

Instituez des rituels de coucher. Le but est de persuader votre corps que la journée s'achève et que vous êtes prêt à vous relaxer environ une heure avant d'aller au lit. Tâchez autant que possible de vous coucher à la même heure, en respectant les mêmes rituels, tous les soirs. Trouver un rythme de sommeil régulier est bien mieux, à en croire les experts, que d'essayer de compenser les nuits courtes en faisant la grasse matinée.

## 2 DÎNEZ TÔT

Selon les diététiciens, manger juste avant de se coucher augmente les taux de sucre et d'insuline dans le sang, ce qui signifie que vous aurez plus de mal à vous endormir. Idéalement, prévoyez un dîner léger que vous terminerez trois heures avant d'aller au lit. Si vous avez un petit creux au moment de vous coucher, pensez aux bananes : ce sont en effet d'excellentes sources de magnésium et de vitamine B6. Cette dernière en particulier aide le corps à produire de la sérotonine, une hormone qui favorise l'endormissement.

## 3 FATIGUEZ-VOUS

L'activité physique et le sommeil vont de pair, chacun rendant l'autre d'autant plus bénéfique. Par exemple, des chercheurs de la New York University School of Medicine se sont aperçus il y a quelques mois que dormir de sept à huit heures par nuit et pratiquer 30 à 60 minutes d'exercice physique trois à six fois par semaine était la meilleure combinaison pour prévenir les accidents vasculaires cérébraux. Inutile cependant de prévoir tout un parcours à la salle de sport : une simple promenade pour les soirées calmes produit déjà son effet. Après tout, il est logique que si votre corps est fatigué et prêt à s'endormir, votre cerveau soit porté à le suivre.

## 4 UN NID DOUILLET

Évitez le bric-à-brac dans votre chambre et privilégiez une décoration apaisante. Vous ne serez sans doute pas surpris d'apprendre que le rouge et le violet stimulent alors que le bleu détend. Cependant, dans une enquête menée par la chaîne hôtelière Travelodge en 2013 sur 2000 foyers, les personnes qui couchaient dans des pièces dans les tons jaunes et verts dormaient d'un excellent sommeil, ce qui suggère qu'on peut s'autoriser un peu de fantaisie dans la chambre à coucher. Et quoi de plus gai que de s'éveiller dans une pièce peinte d'un doux jaune ensoleillé ?



# Neuf façons de passer de bonnes nuits de sommeil

*Nous ne pouvons pas toujours dormir autant que nous le souhaiterions. Voici donc quelques conseils pour un sommeil de meilleure qualité.*

## 5 LE LIT, ESSENTIEL

Si vous souffrez d'un sérieux manque de sommeil, reprenez les bases : votre lit aurait-il besoin d'être changé ? Si oui, consultez le site de l'Association de promotion de la literie ([www.infoliterie.com](http://www.infoliterie.com)), un regroupement de fabricants, qui donne de nombreux conseils pour choisir un matelas et sur le sommeil en général. Vos draps sont-ils en tissu naturel et respirant ? Votre couette est-elle adaptée à la saison ?

## 6 DANS LE NOIR

Durant les mois d'été, vous aurez sans doute plus de mal à éviter la lumière, qui stimule le cerveau et rend le sommeil plus difficile. Si nécessaire, envisagez d'investir dans des volets ou des rideaux occultants ou, plus simplement, achetez un masque en soie (excellent contre les rides).

## 7 LES BIENFAITS DU BAIN

Un bain relaxant avant d'aller au lit est un très bon moyen de dénouer les tensions du corps et de l'esprit. Veillez à ce que l'eau ne soit pas trop chaude – le but est de vous prélasser, pas de cuire –, préparez une serviette tiède à proximité et versez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande ou de camomille dans l'eau avant d'entrer dans la baignoire.

## 8 DÉCONNECTEZ

Tout comme la lumière, la technologie stimule. C'est un fait connu, et pourtant nous avons bien du mal à garder nos ordinateurs et smartphones hors de la chambre. Mais cela vaut le coup de résister, car ils émettent une lumière bleue qui stimule le cerveau et inhibe la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. Rechargez vos appareils dans une autre pièce et vous verrez rapidement la qualité de votre sommeil augmenter.

## 9 QUE FAIRE EN CAS D'INSOMNIE?

Essayez de penser à des choses positives, même si vous avez passé une mauvaise journée ; rappelez-vous trois choses qui vous ont soulagé ou rendu heureux. La pleine conscience peut vous aider à laisser filer les pensées négatives. Concentrez-vous, non sur le sommeil que vous n'arrivez pas à trouver, mais sur la sensation de votre corps dans le lit, son contact avec le matelas et la couette, et sur votre poitrine qui se soulève et s'abaisse au rythme de votre respiration. Le marchand de sable passera !



« Le sommeil est la chaîne en or qui assure le lien entre la santé et notre corps. » Ainsi parlait le dramaturge Thomas Dekker au XVI<sup>e</sup> siècle et ce ne sont pas ceux parmi nous qui se sont déjà réveillés grincheux, tristes ou épuisés faute d'avoir pu fermer l'œil qui le contrediront.

Le sommeil est le tonique par excellence pour l'âme, le corps et l'esprit ; il est gratuit et, en principe, naturel. Pourquoi semble-t-il parfois nous échapper ? Commençons par une bonne nouvelle pour celles et ceux qui ne parviennent pas à dormir les sept à neuf heures recommandées : comme de nombreuses choses dans la vie, un sommeil réparateur n'est pas une question de quantité, mais de qualité. Voici quelques repères pour vous assurer une bonne nuit et de beaux rêves.



**PROJET  
FAIRE LE TRI**



Des livres agaçants qui chantent les louanges d'un minimalisme poussé à l'extrême aux émissions télévisées qui présentent des personnes croulant sous des tonnes d'affaires, nous semblons tous dévorés par une sorte de fascination fétichiste pour toutes ces choses dont nous ne savons que faire. Nous sommes perplexes quand nous voyons à la télévision des entasseurs compulsifs se cramponner à leur bazar, mais quand arrive la pause publicitaire, nous ne nous méfions guère de ces nouveaux produits aussi attrayants que superflus.

### Des chimères cher payées

La plupart d'entre nous aimeraient vraiment croire qu'une centrifugeuse superpuissante ou un grille-pain flambant neuf les rendraient aussi heureux que la publicité le laisse entendre. Le shopping est un passe-temps addictif, et peut-être nous entourons-nous de quantité d'objets qui nous empêchent de nous poser les bonnes questions, telles que : « *Qu'est-ce qui m'importe vraiment ?* »

Jusqu'à ce que vous vous rendiez compte que les choses que vous achetez n'apportent de satisfaction à personne sinon aux entreprises qui empochent vos billets, vous continuerez de poursuivre des chimères en accumulant de plus en plus d'affaires, vous délestant ainsi d'un argent qui, utilisé autrement, pourrait vous apporter une véritable joie.

### Maîtrisez votre peur

Combien de vos affaires s'avèrent réellement utiles, et combien en gardez-vous par crainte d'en avoir besoin "un jour" ? Si vous vous cramponnez à une bouée de secours composée de déchets en espérant qu'elle vous sauve la vie, il est temps de nager jusqu'à la rive.

Dans l'hypothèse où une situation d'urgence viendrait à se présenter, vous vous en sortiriez probablement très bien ; de la même façon que vous êtes parfaitement capable de vous débrouiller avec une simple valise dans une chambre d'hôtel. Si vous préparez votre kit de secours en prévision d'un mégatsunami ou d'une guerre nucléaire, vous dépensez votre énergie mentale pour une chose qui a peu de risques de se réaliser. Et quand bien même le pire arriverait, vos pansements qui ne collent plus, vos antibiotiques périmés et vos quatre litres d'eau ne vous mèneraient pas bien loin.

Il est naturel d'être mal à l'aise à l'idée de vivre avec moins de choses : on nous a rabâché toute notre vie que nous n'en aurions jamais assez !



*N'aie rien chez toi  
que tu ne saches utile  
ou que tu ne croies beau.*

William Morris

## 7 RAISONS DE FAIRE LE TRI

*Vous vous sentez encore très accro à vos affaires ? Voici quelques pistes de plus pour vous aider à lâcher prise...*

### *Moins de choix, moins de stress*

Prenez les vêtements par exemple : si vous en avez moins, vous les trouverez plus vite, vous aurez moins de lessives à faire, et ceux que vous porterez seront toujours vraiment à votre goût.

### *Meilleur pour l'environnement*

En achetant moins, vous réduirez votre empreinte carbone. Achetez de la nourriture locale que vous serez certain de consommer.

### *Vous vous sentirez plus léger*

Que vous vous débarrassiez de votre propre bazar ou d'affaires dont vous avez héritées, le fait de ne garder que l'essentiel vous soulagera d'un poids.

### *Pourquoi ne pas le faire ?*

Qu'avez-vous dans votre grenier ? Si vous ne vous en souvenez plus, alors quel intérêt de conserver tout cela ? Imaginez comme il serait agréable de ranger votre cabanon de jardin, vos combles, ou tout autre pièce pleine à craquer, et de voir les rayons du soleil passer à travers la fenêtre et la lumière baigner le sol.

### *C'est bon pour votre esprit*

Un désordre réduit apaise l'esprit. Ne transformez pas votre tête en dépotoir !

### *Les affaires vous retiennent dans le passé*

Le fait de garder trop de choses rappelant le passé (photos, meubles et objets hérités) peut vous empêcher d'aller de l'avant, surtout si ces objets s'accompagnent de souvenirs douloureux.

### *Exposez vos jolis objets*

En vous débarrassant de votre fouillis, vous pourrez mettre en valeur les choses que vous avez plaisir à regarder.

*Tournez la page pour plus d'inspiration...*

# L'art oublié d'écrire des lettres

Chaque jour, un petit bruit sourd nous dit que le contenu de la sacoche du facteur vient d'atterrir sur le pas de la porte. Mais quand avons-nous reçu autre chose que de la publicité ou des factures pour la dernière fois ? Vous souvenez-vous de l'excitation que vous ressentiez à la vue d'une grosse enveloppe bien remplie sur laquelle votre adresse avait été écrite à la main, consciente que son contenu avait été rédigé spécialement pour vous ?

Les souvenirs de l'auteure Sarah Salway sont toujours vifs : les lettres de sa mère ont rythmé sa vie et ont bâti des ponts entre elles pour combler leur séparation physique. « *Je voulais que mes propres enfants éprouvent le même genre de ravissement en recevant du courrier de ma part, explique-t-elle. Alors même si je pourrais me contenter d'un coup de fil ou d'un e-mail, je leur écris régulièrement des lettres. Rien de compliqué ; je me contente de leur dire où j'en suis, ce que j'ai fait dernièrement, et je leur pose des questions sur leur vie à eux...* » D'après Sarah, il ne s'agit pas là d'un acte purement altruiste : « *Je trouve le processus d'écriture en lui-même très apaisant. C'est un moment hors du temps, et je crois ressentir autant de plaisir à coucher mes pensées sur le papier qu'ils en ont, eux, à les recevoir.* »

## Créations manuelles

L'écriture de lettres n'est pas nécessairement synonyme de complexité (loin de là !), comme Sarah en a fait l'expérience. En 2013, lors d'un festival, elle a imaginé une activité interactive qui invitait les visiteurs à choisir une carte postale dans une boîte, puis à suspendre un message sur une corde pour un inconnu. On pouvait voir les mots de tous les participants flotter au vent tel du linge littéraire. « *C'était extraordinaire de voir tout ce cœur que les gens mettaient à l'ouvrage. Une femme m'a dit qu'elle n'arrivait pas s'arrêter de penser à la personne qui avait écrit sa carte, et ces deux-là ont fini par se rencontrer. L'enjeu était de créer du lien tout en prenant son temps.* »

Créer du lien, prendre son temps... Hélas, notre monde actuel qui tourne à cent à l'heure ne l'autorise que trop peu. Mais l'écriture de lettres nous procure également des plaisirs sensoriels : papier à lettres doux et lisse, doigts tachés d'encre... Dans son livre *The Shops* (en anglais), India Knight évoque l'excitation ressentie lors d'une visite d'enfance dans la papeterie de ses grands-parents, à Bruxelles : « *Cette boutique calme et sobre proposait du papier par paquets de 25 feuilles : papier fin, épais, fabriqué à la main, marbré dans six teintes de rose, encres colorées ; sans oublier les irremplaçables, sublimes, merveilleux stylos à*

*plume... Je me souviens de l'odeur qui régnait dans la boutique encore aujourd'hui, ainsi que de mon émerveillement devant le comptoir.* »

« *Le papier à lettres a quelque chose de vraiment évocateur, dit Sarah Salway. Dernièrement, j'ai essayé de me procurer le papier que j'utilisais pour écrire mes lettres à mon frère au Canada. J'ai été impressionnée par le nombre de boutiques dans lesquelles je me suis rendue où le visage des vendeurs s'est éclairé de nostalgie quand je leur ai demandé s'ils avaient ce papier. "Ah, Basildon Bond !" soupiraient-ils avant d'ajouter tristement qu'ils n'en vendaient plus.* »

## Travail sur les mots

Bien sûr, le déclin des ventes de papier à lettres va de pair avec celui de l'écriture des lettres. Peut-être devrions-nous nous assurer que nos enfants en rédigent – et apprennent à remplir les enveloppes.

Alors que les adolescents sont généralement plus tournés vers la technologie que vers l'écriture traditionnelle, la plupart des jeunes enfants adorent confectionner des lettres ; excellente nouvelle, puisque cela permet de développer leur dextérité, les incite à travailler avec les mots et leur laisse souvent des souvenirs impérissables. Lorsqu'ils étaient plus jeunes, mes propres enfants passaient des heures à rédiger et à s'échanger des lettres élaborées avec leurs amis du quartier. Il y a aussi bien sûr la correspondance régulière avec la petite souris et le père Noël qui permet d'intéresser beaucoup d'enfants à l'écriture.

En tant qu'adultes, nous nous devons de faire tout ce qui est en notre pouvoir pour propager la pratique épistolaire. Qui a envie d'imaginer une génération future privée de paquets de lettres d'amour à lire et relire avec nostalgie ? Les e-mails et les SMS ont assurément leur place dans la communication, mais ils n'auront jamais la même permanence ni le même impact. Les périodes difficiles doivent aussi être marquées par des lettres. « *Quand mon père est mort, se rappelle Lindsay Lee, j'ai été touchée par toutes les condoléances, mais ce sont les lettres qui m'ont le plus émue : le fait que les gens aient pris le temps et la peine de me faire part de leurs sentiments pour mon père sur papier, le fait que je puisse relire ces mots pour me consoler au calme et le fait que, bien que mon père soit mort, les écrits lui aient survécu...* »

Une lettre écrite à la main exerce un pouvoir simple à la fois sur son auteur et sur son destinataire. « *C'est un véritable cadeau* », dit Sarah Salway – un cadeau qui coûte plus en temps qu'en argent. Maintenant, il ne me reste plus qu'à sortir mon stylo !



## Mots d'amour de...

Dylan Thomas à Caitlin Macnamara

*"Je t'aime pour des millions et des millions de raisons : les horloges et les vampires, et les ongles sales, et les tableaux tortueux, et ta belle chevelure, l'ivresse et les rêves vertigineux. Je veux que tu sois avec moi ; je te laisse tous les espaces entre les maisons, et je me contenterai d'une chambre sans fenêtres."*





Les aliments que l'on appelle "superaliments" sont truffés d'une grande variété de vitamines, de minéraux, de phytonutriments et/ou de nutriments essentiels, ce qui fait d'eux de fidèles partenaires de notre santé et de notre bien-être.

Le saumon, par exemple, est riche en protéines et en acides gras oméga-3, tandis que les fruits regorgent d'antioxydants, de fibres et de vitamine C. L'avoine est quant à elle une source importante de fibres solubles.

Tous ces aliments aux multiples nutriments peuvent booster notre santé de nombreuses façons : une peau ou des cheveux revitalisés, plus d'énergie, en passant par une meilleure vue et un meilleur système immunitaire.

Par ailleurs, en intégrant davantage d'aliments complets dans un régime, on peut perdre du poids plus facilement, et ce sans le reprendre à la première occasion !

Ma philosophie personnelle pour mener une vie saine est de privilégier la consommation de "bons aliments" (dont les superaliments), ce qui nous amène ensuite à manger naturellement moins de nourriture "pas si bonne", telle que les biscuits, les sucreries et les gâteaux – tous ces aliments qui n'ont pas grand-chose à nous offrir si ce n'est du goût et des calories.

*Nichola Whitehead est une experte diplômée en diététique.*



#### AVOCAT

L'acide oléique (graisse saine) contenu dans l'avocat peut jouer le rôle de coupe-faim et aide à garder le cœur en bonne santé. L'avocat peut aussi servir à ajouter à la fois une texture onctueuse et du goût à une salade. J'aime particulièrement ce fruit accompagné de crevettes, de tomates cerises et de concombre, ou en smoothie.



#### SAUMON

Le saumon est naturellement riche en protéines, ce qui vous donne le sentiment d'être parfaitement rassasié plus longtemps. Il contient aussi quantité de graisses saines (acides gras oméga-3) favorisant la circulation sanguine. Ma façon préférée de le consommer est de le cuire au four recouvert de yaourt grec et de crackers au seigle émiettés.

## Top 10 des superaliments

*Voici un top 10 des superaliments à inclure dans un programme d'alimentation hebdomadaire saine et tout simplement dans votre quotidien.*



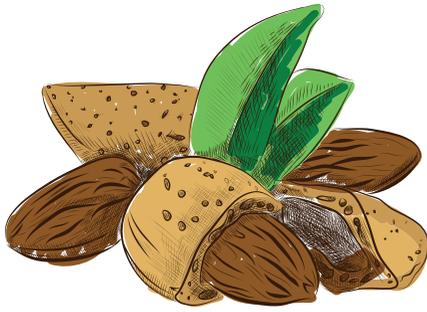
#### BROCOLI

Le brocoli, cuit ou cru, est à la fois pauvre en calories et très nourrissant. Il est riche en fibres et en eau (bon pour notre système digestif), et truffé de vitamines. Très bon en salade, vous pouvez aussi utiliser les queues, qui sont particulièrement goûteuses (laissez-les mariner pendant une nuit dans votre sauce pour les attendrir).



#### POIRE

Bonne source de fibres et d'antioxydants dont notre corps a besoin pour rester en bonne santé, c'est également un goûter facilement transportable et ultrasavoureux. J'aime les manger fraîches, croquantes, coupées en morceaux, ou dans un délicieux smoothie de lait d'amande, d'ananas et de chou kale.



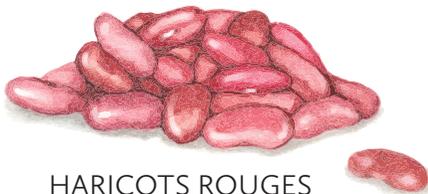
## AMANDE

On pense souvent à tort que l'amande fait grossir, mais elle contient en réalité un type de graisse essentiel qui peut vous aider à perdre du poids. L'amande présente aussi d'autres avantages, comme celui de diminuer le risque de contracter des maladies cardiovasculaires. Vous pouvez la manger telle quelle ou l'intégrer à vos repas : dans un cas comme dans l'autre, vous bénéficierez du pouvoir amincissant et des nombreuses vertus médicinales de ce fruit savoureux.



## AVOINE

En ajoutant 42 g d'avoine à votre petit déjeuner, vous ferez le plein d'énergie et de fibres, et vous vous sentirez le ventre bien rempli ! Elle est riche en fibres solubles, ce qui est bon pour le cœur et prévient les ballonnements. J'adore la consommer au petit-déjeuner, en porridge ou laissée à tremper pendant la nuit. Mélangez l'avoine avec 125 ml de lait et 125 g de yaourt. Laissez votre préparation reposer dans un bol. Le lendemain, recouvrez le tout de fruits frais et secs ainsi que des épices de votre choix, et régalez-vous !



## HARICOTS ROUGES

Ils sont truffés de protéines et de fibres solubles et s'intègrent facilement dans divers plats : en salades, dans les spaghettis à la bolognaise, le curry indien ou les plats sans viande.



## LENTILLES

En intégrant les lentilles dans votre alimentation, vous ajoutez des fibres et des protéines, ce qui vous permet de lutter contre les creux et de vous sentir rassasié. Elles se marient très bien aux soupes et aux currys.



## MYRTILLES

Elles sont très pauvres en calories, riches en fibres, et font de super coupe-faim. Elles regorgent d'antioxydants pour nous garder en bonne santé et j'adore en ajouter sur des pancakes ou autres petits déjeuners, les mixer dans des smoothies, ou encore en incorporer dans du yaourt grec avec du miel pour un délicieux dessert.



## FRAMBOISES

Tout comme les myrtilles, les framboises sont relativement pauvres en calories et en glucides, et elles agrémentent à merveille les petits déjeuners, les pauses goûter ou les desserts. J'aime les manger parsemées de copeaux de chocolat et recouvertes d'un filet de miel.

## MANGER PLUS DE SUPERALIMENTS

Manger davantage de salades est un excellent moyen d'intégrer une grande variété de fruits et légumes frais (autrement dit de superaliments sains) dans votre alimentation. Il est conseillé de manger au moins cinq portions de 80 g de fruits, légumes ou salade par jour. Il semblerait que les personnes qui mangent régulièrement des salades durant les repas consomment moins de calories dans l'ensemble en se sentant tout aussi rassasiées.

Les nutriments varient selon le type de salade verte choisi (qui constitue la base idéale d'une salade composée), mais par exemple, la très appréciée laitue est une source de vitamine A, de folacine, de manganèse, ainsi que de vitamine K.

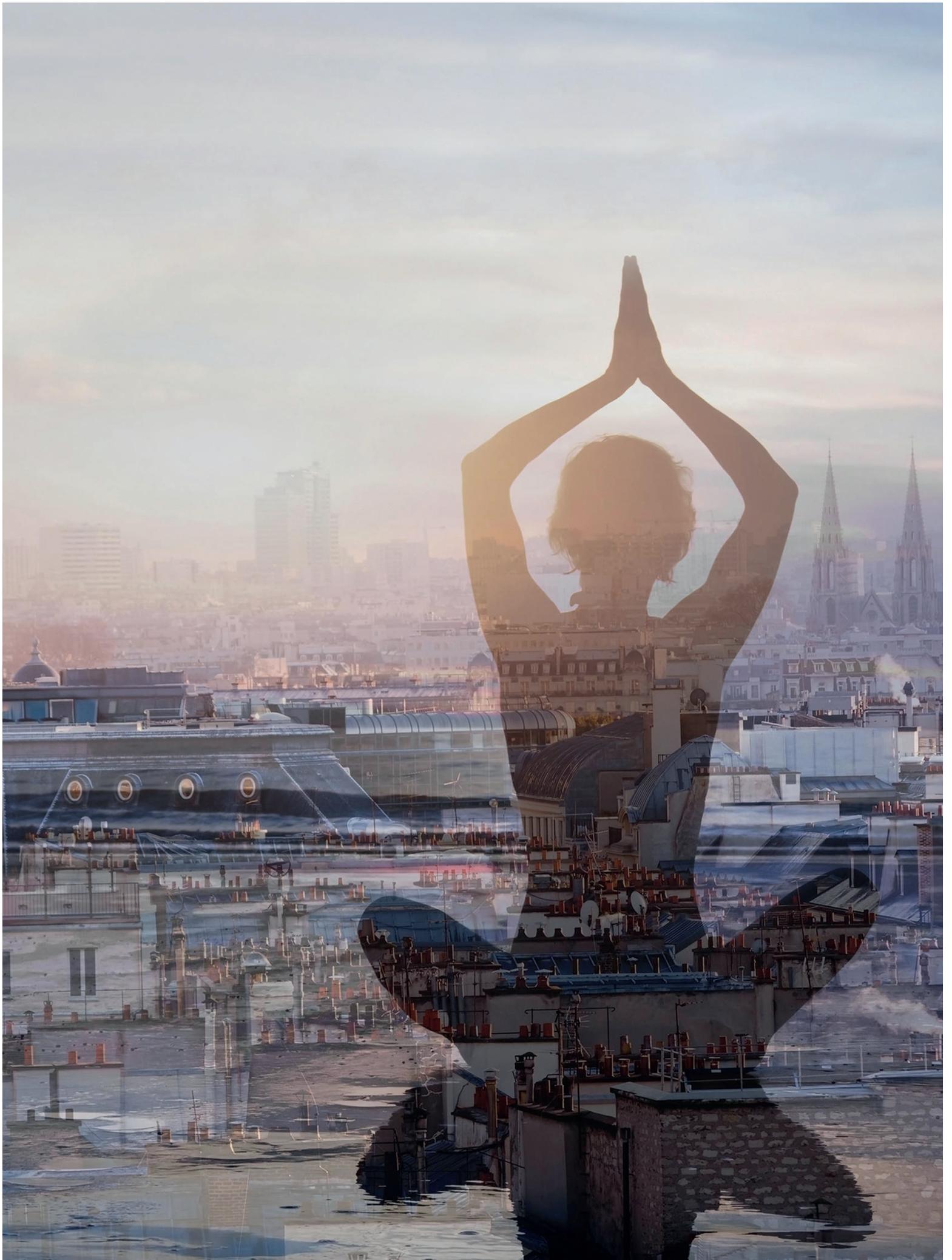
Les salades sont non seulement saines et rapides à préparer, mais aussi très diversifiées et adaptables, rendant chaque repas unique. Ajoutez de l'huile d'olive, de l'avocat et/ou des noix à des feuilles de salade pour faciliter l'absorption des nutriments.

Si vous envisagez d'intégrer des superaliments dans votre alimentation, je vous invite à suivre ces six étapes pour confectionner une salade ultrasaine et savoureuse !



## LA SALADE IDÉALE

1. *Choisissez votre base de salade* : du cresson, de jeunes pousses de salade, des épinards, de la mâche, de la laitue iceberg, des herbes aromatiques, de la roquette...
2. *Ajoutez des protéines* : blanc de poulet grillé, œuf dur, thon, saumon ou feta. Les protéines contiennent des acides aminés qui contribuent au développement et à l'entretien d'une masse musculaire fine.
3. *Ajoutez un arc-en-ciel de légumes* : tomates cerises, concombre, betterave, radis, céleri, poivron ou encore oignon rouge.
4. *Ajoutez un féculent riche en amidon à libération lente* : du riz basmati brun, du quinoa, du pain pita complet, de la patate douce, des pâtes complètes. Ils apportent à notre corps l'énergie nécessaire à l'entretien de nos fonctions cérébrales, ainsi que des fibres.
5. *Ajoutez une sauce légère et savoureuse* : si vous préparez votre sauce vous-même, mélangez trois doses d'huile pour une de vinaigre ou de citron, ainsi que d'autres ingrédients : poivre noir, miel, pesto, vinaigre balsamique, sauce au piment doux (mais faites en sorte que l'ingrédient principal ne soit pas du sucre), ou encore moutarde.
6. *Agrémentez votre salade de diverses garnitures* : olives, avocat, amandes effilées, morceaux de pomme, raisins secs, noix de cajou, pignons, noix grillées, ou encore pépins de grenade sont autant d'options délicieuses.



# L'art de la pleine conscience

*Ces dernières années, on entend souvent parler de pleine conscience, mais de quoi s'agit-il au juste, et en quoi peut-elle améliorer notre bien-être physique et mental ?*

La pleine conscience est l'art de faire attention. Si cela semble simple, c'est pourtant une des compétences les plus difficiles à acquérir. La pleine conscience nécessite de passer du mode "faire" au mode "être" et d'avoir le courage d'être monotâche au lieu de batailler sans cesse pour faire plusieurs choses en même temps. Elle implique d'être conscient de chaque étape du voyage au lieu de foncer tête baissée vers la ligne d'arrivée. Elle demande d'adopter un état d'esprit de "débutant" et d'apprécier chaque instant comme il vient.

Être en pleine conscience signifie accepter et observer toute pensée ou émotion qui surgit, au lieu de l'étiqueter bonne ou mauvaise. C'est une invitation à vivre dans le présent plutôt que de s'attarder sur le passé, ou de se projeter dans l'avenir. En gros, la pleine conscience vous invite à dompter votre cerveau du XXI<sup>e</sup> siècle pendant qu'il vous intime de continuer à vous agiter et à viser l'impossible.

On parle beaucoup de la pleine conscience depuis quelques années. Elle est si répandue qu'on trouve des livres sur le surf, le jardin, le dessin, la gastronomie, l'éducation des enfants, et même le sexe en pleine conscience. N'importe quelle activité peut être entreprise en pleine conscience. Et les célébrités sont de la partie. La comique américaine Ruby Wax, par exemple, a écrit deux livres dans lesquels elle partage ce qu'elle a appris pendant qu'elle étudiait en Master de thérapie cognitive basée sur la pleine conscience à Oxford. Elle affirme que la pratique de cette technique l'a aidée à faire face à sa dépression et lui a permis de repérer les signes de burn-out avant qu'ils se muent en effondrement total. Feu Steve Jobs, le cofondateur d'Apple, pratiquait lui aussi. Sachant que la technologie est largement responsable de notre disponibilité H-24 (et par conséquent de la hausse de notre stress), ce détail n'est pas sans ironie.

## Le lien entre l'esprit et le corps

La pleine conscience n'a rien de nouveau. La technique a beaucoup de points communs avec les enseignements du bouddhisme traditionnel et des philosophies orientales. Mais son adoption par l'Occident remonte à la fin des années 1970 lorsque Jon Kabat-Zinn, un scientifique, écrivain et professeur de méditation, a développé le programme *MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)* ou "Réduction du stress basée sur la pleine conscience" à l'école de médecine du centre hospitalier du Massachusetts. Diplômé de biologie moléculaire, Kabat-Zinn entreprit entre 1979 et 2002 des recherches poussées sur le lien entre le corps et l'esprit. Son travail montra que la pleine conscience pouvait aider les personnes

souffrant de douleurs chroniques et/ou de troubles liés au stress. Les statistiques montraient en outre que la pratique régulière de la pleine conscience pouvait renforcer l'immunité et permettre aux personnes de traiter les émotions plus efficacement. Depuis l'ouverture de la clinique, Kabat-Zinn a enseigné la pleine conscience à des juges, des prisonniers, des athlètes, des membres du clergé et à des professionnels de la santé, entre tant d'autres.

## Nous avons besoin de la pleine conscience

Depuis les années 1970, le besoin de pleine conscience (et les preuves étayant ses bienfaits sur la santé physique et psychologique) est monté en flèche. On comprend aisément pourquoi. Le nombre de personnes passant plus de deux heures dans les transports par jour a tendance à augmenter ces dernières années. En outre, nous sommes nombreux à sauter le déjeuner et parmi ceux qui parviennent à s'extirper du bureau plus de 20 minutes par jour, beaucoup passent ces précieuses 20 minutes sur les réseaux sociaux ou à surfer sur le Net. Nous sommes incapables de gérer l'ennui et nos cerveaux du XXI<sup>e</sup> siècle sont conçus pour réussir le plus possible en un minimum de temps. Et pourtant, nous avons souvent du mal à être à la hauteur. La réponse à ce problème ? La pleine conscience.

En basculant du mode "faire" au mode "être", nous devenons ultrasensibles à la moindre action que nous entreprenons. Nous sentons les touches sous nos doigts lorsque nous rédigeons un e-mail ; nous consacrons toute notre attention à notre client au téléphone au lieu de lui parler en pensant à la liste de courses ; nous remarquons les méandres de la route qui mène au supermarché. Nous débranchons le pilote automatique et, au lieu de devenir moins productifs, c'est l'inverse qui se produit. Un des effets secondaires clés de la pleine conscience se lit dans un regain d'efficacité et de concentration.

Tenter de "faire" moins et d'"être" plus est difficile. Essayez d'être moins tendu vers un but et plus sensible à votre cheminement. Vous pouvez commencer avec vos passe-temps favoris. Supposons que vous adoriez battre vos propres records en course à pied. Et si, une fois dans la semaine, vous laissez la technologie à la maison pour vous concentrer sur les sensations physiques que vous offre la course : le sol sous vos pieds, la fraîcheur de l'air dans vos poumons, le parfum du rosier que vous croisez. Ne courez pas pour cocher la case "exercice" de votre liste de choses à faire. Imaginez plutôt que c'est la toute première fois que vous courez.

# S'OUVRIR AUX BONNES CHOSSES



Avez-vous remarqué votre tendance à vous souvenir plus facilement des choses désagréables qui arrivent dans votre vie ? Nous sommes programmés pour être vigilants face aux menaces : c'est ce qui a permis aux humains en tant qu'espèce (et à chacun de nous en tant qu'individus) de survivre. D'un autre côté, nos expériences positives n'ont pas de fonction vitale et le corps/esprit ne les stocke pas de la même manière. Ainsi, nous avons tendance à oublier tout ce qui est positif au profit des expériences négatives. Mais en notant une expérience positive au moment où elle arrive, nous pouvons la stocker dans la mémoire du corps. Il ne s'agit pas de fabriquer des expériences positives, mais de prendre conscience de celles qui sont déjà en train de se produire.

## À ESSAYER...

Aujourd'hui, prenez note d'une expérience que vous jugez être bonne : une petite expérience, telle que le sourire d'un ami ou un étirement du corps bienvenu après être resté tassé devant l'ordinateur. Quelque chose qui vous fait du bien. Soyez attentif à cette expérience pendant qu'elle a lieu. Autorisez-vous à la ressentir.

Quelles sensations physiques notez-vous ? Sont-elles situées dans une zone particulière ? Comment les qualifieriez-vous ? De quelles pensées avez-vous conscience (inutile de les juger) ? Quelles émotions ? Ce processus peut prendre plusieurs secondes.

Vous pouvez coucher par écrit ces expériences et réfléchir à ce qui vous a frappé. Y a-t-il des tâches ou des personnes en particulier auxquelles vous répondez favorablement ?

On se rend souvent compte que notre quotidien recèle bien plus d'expériences positives qu'on ne le croit. Y compris au travail. En les notant de la sorte, nous envisageons une vision plus équilibrée de la vie que nous stockons dans la mémoire émotionnelle de notre corps.

# À L'ÉCOUTE

Être à l'écoute est une compétence difficile à acquérir, notamment quand quelqu'un partage avec nous une expérience douloureuse. Dans certains métiers, comme les professions de santé ou d'aide à la personne, l'attention portée aux personnes en souffrance fait partie du quotidien et exige une formation spécifique.

Indépendamment du métier que nous exerçons, il nous arrive parfois de rencontrer des gens bouleversés, et nous ne savons pas toujours comment leur venir en aide. Écouter la souffrance d'autrui met parfois mal à l'aise, éveille en nous des sentiments déplaisants. Difficile alors de trouver les mots justes. La peur d'empirer la situation est forte. On avance parfois des solutions au problème. Mais certains problèmes n'en ont pas. Souvent, notre interlocuteur veut simplement qu'on l'écoute.

Nous pouvons être le témoin de cette personne en usant de la pleine conscience pour être là pour elle, mais sans endosser sa souffrance au point d'en faire la nôtre. Être avec la souffrance de l'autre exige d'être présent et en capacité de rester centré. Vous pouvez cultiver ce savoir-faire en vous entraînant à la pratique de l'assise, quelle que soit la durée de vos sessions.



## À ESSAYER...

Utilisez votre corps comme une ancre pour vous ramener dans le moment présent.

Écoutez ce qu'on vous dit – écoutez vraiment. Notez les réactions dans votre propre corps. Utilisez votre respiration pour rester centré.

Suivez votre interlocuteur pour juger de ce qu'il ou elle veut partager ou dire. Évitez d'exercer la moindre pression.

Offrez à cette personne l'espace et le choix : a-t-elle envie de votre présence ? Préfererait-elle être seule ou en présence d'un ami ?

Notez votre envie d'intervenir pour "réparer". Utilisez votre respiration et votre corps pour résister à ce penchant. À la place, réfléchissez du mieux possible à ce que l'on vous dit. (Par exemple : « À t'écouter, on dirait que... »)

Évitez d'interrompre en disant : « Je sais ce que tu ressens » ou en coupant l'histoire pour raconter une version encore pire de ce qui vous est arrivé.

Si vous ne savez pas quoi dire, reconnaissez-le, mais ne faites pas porter ce poids à l'autre personne pour vous sentir mieux.

Branchez-vous sur vos propres expériences, remarquez les pensées, les émotions, les sensations, et respirez avec elles. Restez fermement lié avec vos deux pieds dans le sol.

Si des émotions telles que la frustration et l'impatience se présentent, reconnaissez-les en silence tout en faisant attention à votre respiration.

Vous pouvez délibérément inspirer la douleur et la souffrance, et expirer la paix, le calme, ou tout autre mot qui vous semble utile. Vous pourrez en ressortir une profonde détermination dans une situation qui peut vous laisser désarmé.

Une fois seul, prenez quelques instants pour faire le point et faites le nécessaire pour prendre soin de vous.



# Des raisons de se réjouir

*Tenir un “journal de gratitude” est une manière simple de rester positif. Il a même été prouvé scientifiquement que la pratique de la gratitude pouvait augmenter les niveaux de bonheur de près de 25 %. Alors ? Qu’attendez-vous ?*

Avec l’accent qui est mis de nos jours sur la réussite matérielle, il est fort rassurant de nous rendre compte que la plupart d’entre nous désirent le bonheur avant toute chose. Mais faut-il travailler pour le trouver ?

Effectivement, l’idée que seul un dur labeur pourrait nous faire toucher du doigt cet état fugace semble en soi contradictoire. Il existe néanmoins des choses simples que nous pouvons faire pour adopter l’attitude “du verre à moitié plein”. Le fameux journal de gratitude figure en tête de liste des conseils souvent évoqués par les adeptes de la psychologie positive. Oprah Winfrey est fan de cette pratique : *« Je sais que d’apprécier tout ce qui arrive dans la vie change votre vibration personnelle, explique-t-elle sur son site oprah.com. Vous irradiez et générez davantage de bonté pour vous-même lorsque vous avez conscience de tout ce que vous avez, au lieu de vous concentrer sur ce que vous n’avez pas. »*

## Appréciez votre bonne fortune

“Vibrations personnelles” à part, celles et ceux qui pratiquent la gratitude en retirent-ils effectivement des bienfaits scientifiquement prouvés ? Le travail entrepris par le Dr Robert Emmons, professeur de psychologie à l’université de Californie, et du Dr Michael McCullough, professeur de psychologie à l’université de Miami, apporte cette conclusion : *« L’élaboration d’une pratique régulière de la gratitude est l’un des moyens les plus simples pour contrer les partis pris négatifs du cerveau – la tendance à s’accrocher aux choses négatives dans notre environnement. En vous concentrant intentionnellement sur les bonnes parties de votre journée, les choses positives prennent de l’ampleur. De fait, il suffit de 21 jours à écrire trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant chaque jour pour commencer à en récolter les fruits. »* La morale de l’histoire ? Appréciez votre bonne fortune, chaque jour : cette pratique a un effet

positif mesurable sur votre bien-être.

Les recherches entreprises par Emmons, dont son livre *Thanks!: How Practising Gratitude Can Make You Happier*, dans lequel il encourage le lecteur à tenir un journal de gratitude, conclut que la pensée reconnaissante peut accroître le bonheur de près de 25 %.

## Le pouvoir de la gratitude

Le phénomène des journaux de gratitude a démarré sous sa forme moderne du XXI<sup>e</sup> siècle aux États-Unis, ce qui n’a finalement rien d’étonnant lorsqu’on connaît la tradition de gratitude liée notamment à l’Action de grâces de la fête de Thanksgiving.

Plus près de chez nous, Florence Servan-Schreiber, à travers son ouvrage *Trois kifs par jour* et son site 3kifs académie, 3kifsacademie.com, propose à ses lecteurs *« d’apprendre à voir les choses autrement, développer un optimisme réaliste, poursuivre un objectif qui amplifie le bonheur, développer ses capacités plutôt que corriger ses défauts, apprendre à se connaître pour utiliser ses compétences, trouver sa vocation, être imparfait, aimer son maintenant, exprimer sa gratitude, et surtout, de savourer sa vie. »*

## Une expérience exaltante

Pour Clare, une blogueuse britannique (*Three Beautiful Things*, bclarelaw.blogspot.fr) l’authenticité était primordiale dès le début. *« Même si mon blog était mis en ligne, c’est pour moi que j’écrivais, pas pour un public imaginaire, quand bien même c’était vraiment gratifiant de voir les retours et les commentaires de lecteurs qui avaient apprécié les mêmes choses que moi. Je ne suis pas forcément tout le temps d’humeur joyeuse, et parfois j’ai dû travailler dur pour trouver de quoi être reconnaissante. »*

# Des activités créatives antistress



Il a été démontré que les activités créatives sont un moyen efficace pour lutter contre l'anxiété et la dépression, ces maux qui semblent inhérents à la vie moderne. Le coloriage, l'origami, le scrapbooking et les travaux d'aiguille comme le tricot, le crochet, la broderie ou le patchwork peuvent être pratiqués en association avec des techniques de méditation de pleine conscience pour ajouter une dimension spirituelle à l'activité manuelle. Même si vous tricotez dans le seul but de vous dégourdir les doigts, vous en tirerez de nombreux bénéfices !

Dans une société du tout jetable, les objets faits main – pour offrir à soi-même ou aux autres – sont d'authentiques marques d'attention. Ils recèlent une valeur à laquelle aucun article produit en série ne peut prétendre. Le processus de fabrication lui-même est éminemment positif : c'est l'occasion de créer un objet de vos propres mains ; vous en retirez un véritable plaisir tactile et, une fois le projet terminé, vous serez extrêmement fier et heureux du résultat.

## Des bienfaits reconnus

Vous l'avez sans doute remarqué, avec étonnement peut-être, les coloriages pour adultes, liés au bien-être et à la pleine conscience, connaissent un engouement sans précédent. Nous sommes de plus en plus nombreux à pratiquer ce passe-temps créatif qui est un moyen simple de décompresser. Pour preuve, les ventes de livres à colorier ont grimpé en flèche et rivalisent avec les ventes de livres de cuisine.

La popularité du coloriage a beau être récente, les psychologues et les thérapeutes en connaissent depuis longtemps les

avantages. Carl Jung, psychiatre suisse, disciple de Freud et fondateur de la psychologie analytique, recommandait à ses patients de pratiquer cette activité qui, d'après lui, leur permettait d'avoir accès à leur subconscient et à la connaissance de soi. Aujourd'hui, les psychologues encouragent leurs patients à colorier pour se détendre et méditer. Cette activité simple et facile, qui nous replonge dans l'enfance, est apaisante. Elle nous distrait des tracas du quotidien et nous permet même de mieux dormir. Il a également été démontré qu'elle aide à résoudre des problèmes plus graves.

## Une méthode haute en couleur

Les personnes souffrant d'anxiété, de stress, même post-traumatique, trouveront un soulagement dans le coloriage qui apaise l'amygdale, région du cerveau responsable de la réaction de combat et de fuite. Le coloriage favorise également la concentration et le développement de la motricité fine. C'est aussi un excellent moyen de pratiquer la méditation de pleine conscience. La docteure Nikki Martinez, consultante en santé mentale, écrit dans le Huffington Post : « Souvent, lorsque je conseille à mes patients d'acheter des livres de coloriage pour adultes, ils me regardent d'un air interloqué. Pourtant, ils ne tardent pas à me dire à quel point l'activité leur a été bénéfique. »

L'origami, art japonais du pliage du papier, facilite aussi la concentration. Par ailleurs, comme cette activité exige de la patience, elle permet d'apprendre à surmonter la colère et la frustration.

Bien d'autres activités manuelles réalisées avec du papier sont bénéfiques. Ainsi, puisqu'il est établi que l'altruisme et la générosité facilitent les contacts sociaux

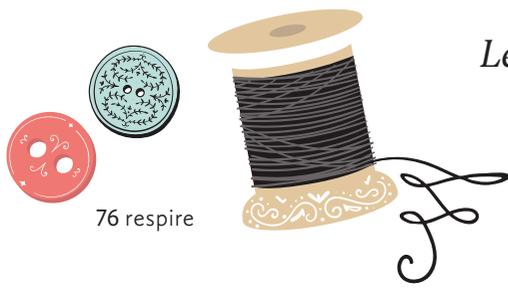
et favorisent le bien-être, la fabrication de cartes ou de cadeaux en papier vous fera autant de bien qu'à leurs destinataires. Autre exemple, en tenant un journal intime ou un *bullet journal* sur un joli carnet, vous créez un bel objet, en même temps que vous libérez votre esprit.

## Le nouveau yoga

Le tricot exerce des effets positifs sur la santé et le bien-être, à tel point qu'il a été surnommé le "nouveau yoga". Pendant plus de dix ans, la physiothérapeute et tricoteuse Betsan Corkhill a étudié les bienfaits thérapeutiques du tricot. Dans son livre *Knit for Health & Wellness*, elle explique que le rythme du tricot favorise un état d'esprit méditatif et apaisant qui aide à se recentrer. De même, la position des mains forme un espace personnel protégé. Leur mouvement de va-et-vient franchissant la ligne médiane du corps atténuerait la perception de la douleur. D'après la thérapeute, des études menées sur des animaux ont révélé que les mouvements répétitifs libèrent de la sérotonine. Cette hormone de la bonne humeur a des pouvoirs calmants et analgésiques. Les êtres humains exécutent instinctivement des gestes répétitifs en cas de stress ou de traumatisme. Ils s'apaisent intuitivement en se balançant, en faisant les cent pas ou en tapant du pied. Les personnes qui pratiquent régulièrement le tricot (plus de trois fois par semaine) sont plus calmes et plus heureuses, même celles qui souffrent de dépression sévère.

D'autres études encore confirment ces observations. Dans un sondage réalisé par De Agostini Publishing en collaboration avec l'école de médecine de l'université d'Exeter auprès de plus de 3000 membres d'une

*Les travaux manuels réalisés en pleine conscience sont propices à la détente, apaisent le stress et aident à mieux dormir.*



communauté de tricot en ligne, 82 % des tricoteuses interrogées affirment se sentir plus heureuses après avoir tricoté. Près de la moitié d'entre elles déclarent que cette activité les aide à réfléchir posément à leurs problèmes et les deux tiers environ ont le sentiment de reprendre confiance en elles.

### Une expérience stimulante

Becca Tansley a exercé comme infirmière psychiatrique pendant plus de vingt ans, ce qui lui a permis de constater maintes fois les vertus du tricot sur la santé. Elle a également été l'une des premières à vanter les mérites des livres de coloriage thérapeutique auprès de ses patients. D'après elle, si l'on souffre d'anxiété, de dépression ou d'autres troubles mentaux, il est très difficile de mettre ses sentiments en veilleuse. « *Je me sers du tricot et du crochet, dit-elle, pour permettre aux malades de se concentrer sur une activité qui ne les stimule pas trop, tout en occupant leurs mains et leur tête. Cela demande un certain niveau de concentration qui coupe du reste du monde. J'ai eu des retours très positifs.* »

« *Lorsque l'on crée quelque chose, poursuit-elle, cela mobilise une autre partie du cerveau. C'est une expérience stimulante, car les couleurs et le contact du fil procurent du plaisir. Les effets sont très positifs. De plus, le fait d'avoir confectionné un ouvrage booste l'estime de soi. Un simple carré tricoté au point mousse ne paraît pas grand-chose, mais assemblez-en plusieurs et vous obtiendrez une couverture.* »

### L'entraide entre tricoteuses

Leona-Jayne Kelly s'est mise au tricot à l'université, quand elle a traversé une période de dépression. « *J'en étais arrivée au point où je ne quittais plus mon lit et ratais les cours, explique-t-elle. Je ne sais plus ce qui m'a donné l'idée d'apprendre à tricoter, mais ça m'a fait l'effet d'un doudou.* »

À cause de son anxiété sociale, Leona avait l'impression que tout le monde la regardait et la jugeait. Mais lorsqu'elle tricotait, elle se disait que les gens la regardaient parce qu'elle tricotait. Même lorsqu'elle se sentit mieux, elle continua à tricoter pendant les cours, car cela l'aidait à se concentrer. Elle se lança dans des études en textiles et décoration intérieure. Elle connut une autre période de dépression durant laquelle un enseignant l'encouragea à retourner en cours et à persévérer dans le tricot. « *Depuis, je n'ai plus arrêté,* déclare-

t-elle. *J'ai toujours un ouvrage en cours. Cela permet à mon esprit de se concentrer et d'éviter de trop réfléchir.* »

Après avoir obtenu son diplôme, Leona a ouvert sa boutique de tricot, Fluph, à Dundee, en Écosse. « *C'est mon chez-moi, ma bulle. J'ai fait de mon mécanisme de défense un gagne-pain* », dit-elle. Dans sa boutique, où elle propose aussi des cours et des ateliers, se réunit une communauté active et solidaire de tricoteuses et de crocheteuses – autre façon d'éloigner les idées noires. « *Il y a beaucoup d'allers et venues, les gens passent boire le thé, confie-t-elle. Nous sommes nombreuses à penser que le tricot équilibre notre santé mentale. Cela donne un centre d'intérêt et permet d'affirmer : "Je ne suis pas une bonne à rien, puisque je sais tricoter !"* »

### Des bénéfices pour la santé

Le Craft Yarn Council of America, organisme américain rassemblant des vendeurs de fournitures pour le tricot et le crochet, a fait des bénéfices des travaux d'aiguille sur la santé l'un de ses principaux arguments de vente. Chaque printemps, des balles antistress en forme de citron, réalisées au tricot et au crochet, sont distribuées aux New-Yorkais dans le but de les sensibiliser aux effets antistress de ces activités. D'après une étude réalisée par l'organisme professionnel, 85 % des 3100 tricoteuses et crocheteuses interrogées sont moins stressées après avoir pratiqué leur passe-temps, 68 % sont de meilleure humeur et 93 % évoquent un sentiment d'accomplissement. En outre, 56 % ont davantage confiance en elle, 43 % ont amélioré leur concentration, 27 % leur capacité à résoudre les problèmes et 23 % leur mémoire.

Pour Betsan Corkhill, « *le tricot aide à gérer le quotidien et à faire face au changement, il atténue les sautes d'humeur, limite le stress, permet de s'occuper pendant les trajets monotones ou les moments d'inactivité et aide à mieux dormir. Il peut littéralement changer votre état d'esprit et l'opinion que vous avez de vous-même, de votre vie et du monde. Ce qu'il y a de génial avec le tricot, c'est que vous pouvez commencer dès maintenant, sans quitter votre fauteuil. C'est une façon simple mais efficace que vous avez entre vos mains d'améliorer votre bien-être.* »

Alors, n'attendez plus pour vous y mettre vous aussi !

## CINQ ÉTAPES POUR créer en conscience

Rangez votre espace de travail pour vous concentrer pleinement sur votre activité. Cela aide à avoir un esprit clair.

Appréciez l'aspect tactile de votre activité. Concentrez-vous sur les différentes textures et sensations pour profiter pleinement de l'expérience.

Trouvez le rythme. Que vous pratiquiez la couture, le tricot, le crochet, la broderie, le coloriage, le découpage ou le collage, adoptez un rythme régulier qui vous convient.

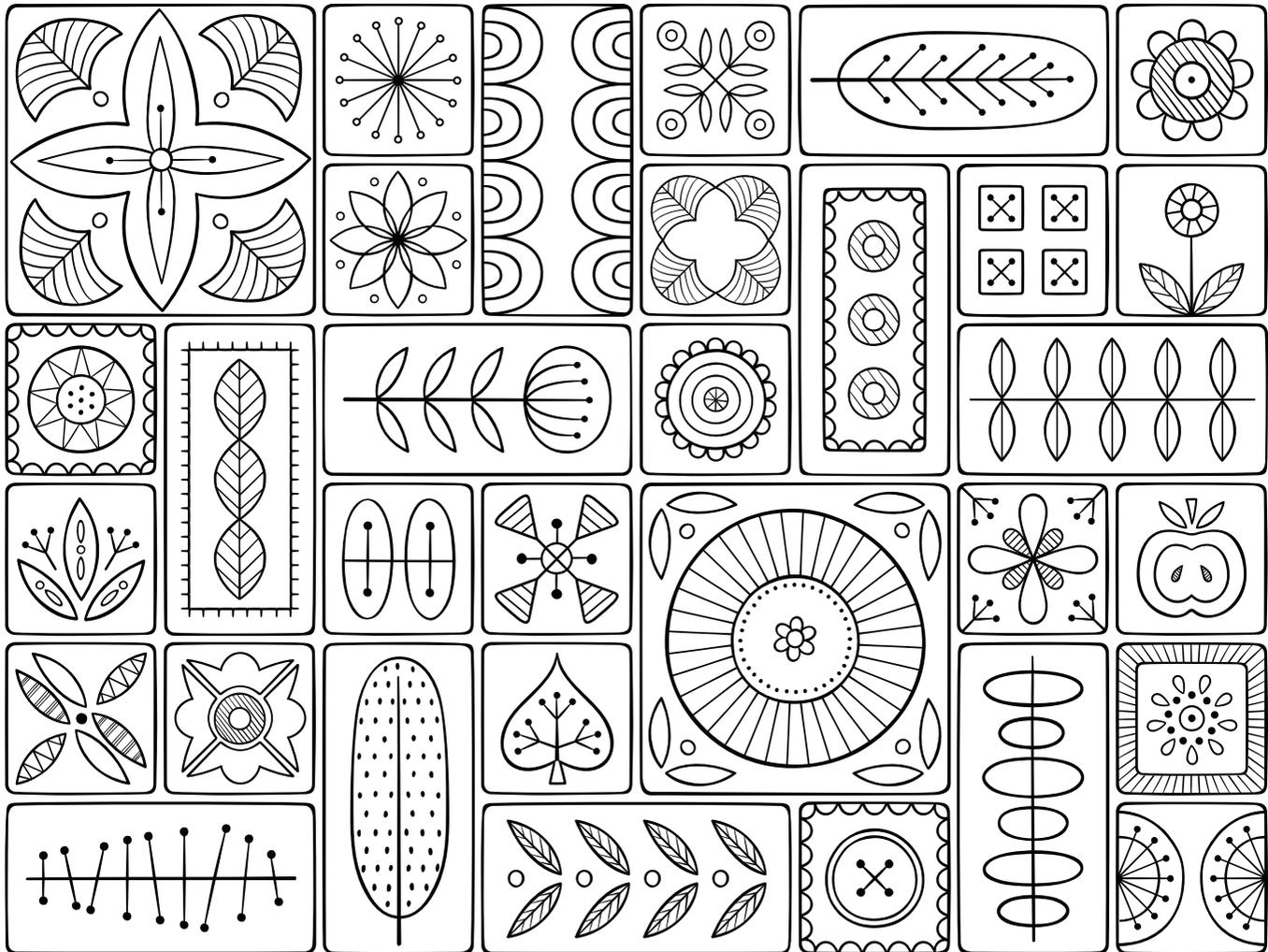
Sentez le flux. En étant totalement absorbé par votre activité, vous parviendrez à un état méditatif, parfois nommé flow ou flux, qui soulage les symptômes de dépression et d'anxiété.

Soyez fier. Que vous vous lanciez dans un projet ambitieux qui demandera des mois de travail ou dans un plus petit qui permettra d'obtenir un joli objet à la fin de la séance, prenez le temps de regarder votre ouvrage et d'apprécier ce que vous avez accompli.

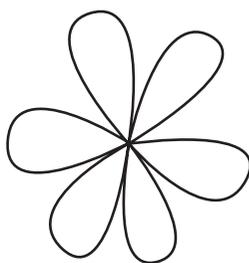


# POSTER SCANDINAVE

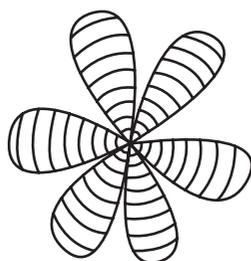
*Donnez une touche nordique à vos formes et motifs.*



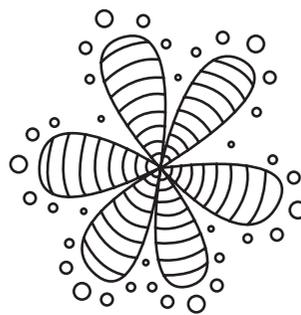
CRÉEZ UN MOTIF DE FLEUR DYNAMIQUE POUR VOTRE POSTER.



①



②

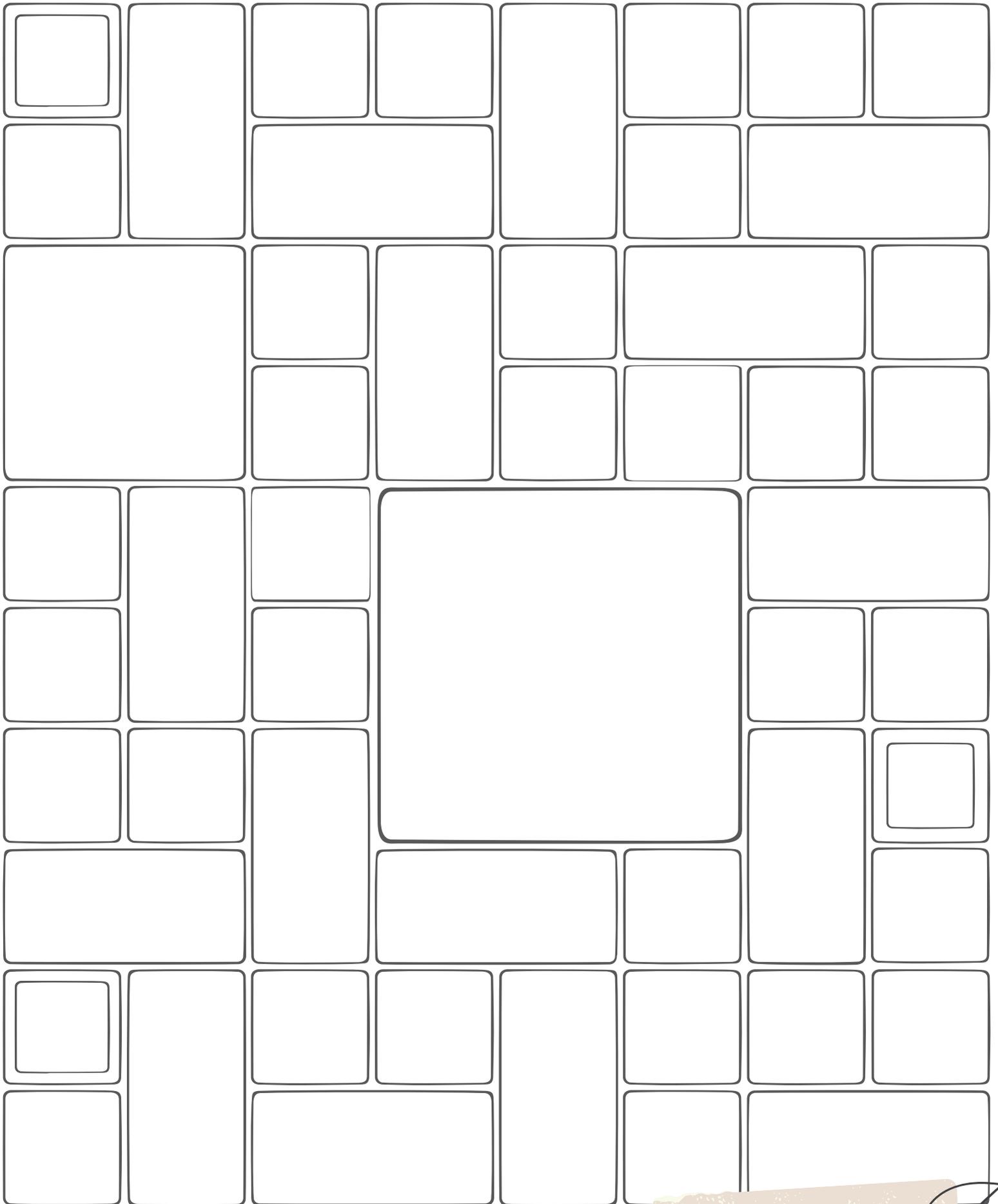


③



④

- ① DESSINER UNE FLEUR D'UN TRAIT DE CRAYON TOURBILLONNANT.
- ② TRACER DES TRAIT S LÉGÈREMENT INCURVÉS DANS CHAQUE PÉTALE.
- ③ AJOUTER DES CERCLES TOUT AUTOUR.
- ④ CRÉER UN MOTIF RAYÉ, EN COLORIANT UNE RAYURE SUR DEUX.



*L'hiver est un moment idéal pour griffonner. Asseyez-vous dans votre jardin ou dans un parc et griffonnez toutes les fleurs ou les plantes que vous voyez - ne vous inquiétez pas d'obtenir une apparence réaliste - plus ce sera abstrait, mieux ce sera !*

INSPIRÉ PAR LA  
**NATURE**





## POUR RÉALISER CES JOLIS COQUELICOTS, VOUS AUREZ BESOIN DE :

- Papier crépon fin de couleur pêche, rose, turquoise, noir et blanc
- Papier crépon double face en crème/jaune
- Papier crépon fleuriste rose pale et rose vif
- Papier de soie pêche, rose, noir métallisé, jaune et lavande
- 45,5 cm de fil de fer fleuriste enveloppé de tissu
- Ruban adhésif floral blanc

## OUTILS

- Ciseaux à franges 5 lames
- Ciseaux cranteurs à motif nuage

## DÉCOUPE

*Le sens du grain correspond à la hauteur ; toutes les dimensions sont données en hauteur × largeur.*

Couper une bande de 6,5 × 30,5 cm dans le papier crépon fin noir ; couper aux ciseaux à franges dans le sens du grain jusqu'aux 3/4 de la largeur de la bande.

**Modèle de pétale :** couper une bande de 7 × 14 cm dans le crépon double face crème/jaune, le plier en accordéon aux dimensions du modèle, puis découper la forme dans la guirlande de pétales.

Couper deux bandes de 10 × 45,5 cm, l'une en crépon fin pêche et l'une en papier de soie pêche ; couper un côté des bandes aux ciseaux cranteurs à motif nuage.

**Modèle de feuille :** découper une feuille dans du papier de soie lavande. Couper une tige en fil de fer de 23 cm.

## RÉALISATION

Fixer toutes les épaisseurs avec le ruban adhésif.

**Étape 1.** Fabriquer un cœur frangé (A) dans le papier crépon noir frangé.

**Étape 2.** Rassembler et enrouler (B) la guirlande de pétales autour du cœur frangé, face crème du papier crépon vers l'intérieur. Former délicatement les pétales en coupelles (C).

**Étape 3.** Plier en accordéon (D) la bande de crépon pêche. Rassembler et enrouler (B) à mi-chemin autour du cœur.

**Étape 4.** Plier en accordéon (D) la bande de papier de soie pêche en chevauchant le crépon sur 5 cm. Rassembler et enrouler (B) autour du reste du cœur en chevauchant les extrémités opposées sur 5 cm.

**Étape 5.** Plier et chiffonner (E) la feuille. Fixer à 5 cm de la base de la fleur au moment de placer la tige. Enfin, fabriquer quelques larges cannelures (F) dans les pétales en crépon pour créer une ondulation. Froisser et tortiller les pétales dans le sens antihoraire pour créer une impression de mouvement.

## COMMENTAIRES

Nous avons fabriqué différentes versions de ces fleurs. La première dans du papier de soie et du crépon fin roses avec un cœur en papier crépon de fleuriste rose pale et rose vif et des feuilles en papier crépon fin turquoise. La deuxième est fabriquée dans du papier de soie noir métallisé et du crépon fin blanc, en sautant la deuxième étape, et une feuille en papier de soie jaune. Les fleurs de notre composition sont faites de papier crépon et de papier de soie aux tons saturés, et fixées sur de longues tiges.

**PATRONS (à droite) :** Le sens du grain est désigné par trois traits parallèles. Les lignes continues désignent des lignes de découpe. Les lignes pointillées indiquent l'emplacement des p © Susan Bell lis dans le papier plié en accordéon pour fabriquer les guirlandes de pétales ou des formes pliées avant d'être découpées.



### CŒUR FRANGÉ

Pour fabriquer un cœur frangé, franger une bande de papier dans le sens du grain aux  $\frac{3}{4}$  de la largeur. Rassembler et enrouler (2) la base de la bande autour d'une tige et fixer avec du ruban adhésif. La longueur de la bande déterminera la taille du cœur. Pour une apparence soignée, enrouler fermement la base des franges autour de la tige. Coller les bandes les plus larges sur la tige avant de scotcher. Des franges courtes produisent un effet plus compact, des franges longues un effet désordonné. Pour varier, mélanger les papiers ou couper un bord avec des ciseaux crantés fantaisie sur la bande avant de la franger.



### RASSEMBLER ET ENROULER

Cette technique permet de fixer des guirlandes de pétales ou des gros pétales. Poser le cœur de la fleur contre la base de l'une des extrémités de la bande de papier en le tenant entre le pouce et l'index. De l'autre main, rassembler la bande de papier contre la tige tout en faisant tourner lentement la fleur. Continuer à pincer et à envelopper le papier autour de la tige jusqu'à l'extrémité de la bande. Tenir fermement en place et coller en serrant à la base du cœur et le long de la tige. Les guirlandes de pétales peuvent être coupées à différentes longueurs pour faciliter la fixation.



### COUPELLES (PAPIER CRÉPON)

Pour donner au papier crépon une forme en coupelle, pincer légèrement le centre d'un pétale ou d'une feuille dans sa partie la plus large entre le pouce et l'index des deux mains. Faire doucement glisser les doigts en les écartant tout en tirant depuis le centre vers l'extérieur afin de lisser les plis du papier. Conserver une bordure pour préserver la forme du pétale. Le nombre de gestes dépend de l'épaisseur du papier crépon et du creux désiré. Cette technique est essentielle pour le travail du papier crépon. Il est recommandé de s'entraîner avant de l'appliquer à une fleur assemblée.



### PLI EN ACCORDÉON

Commencer par placer une bande de papier sur une surface glissante ou une règle de patchwork. Placer les pouces à l'une des extrémités et faire glisser le papier vers les pouces en le froissant pour rassembler peu à peu toute la longueur de la bande. Aplatir fermement les plis pour obtenir des plis marqués ou aplatir légèrement pour un effet de volant. Cette technique est idéale pour les guirlandes de fleurs ou les grands pétales.



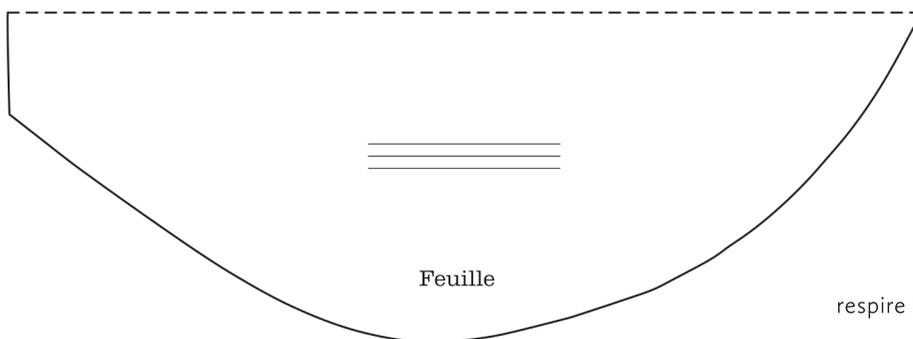
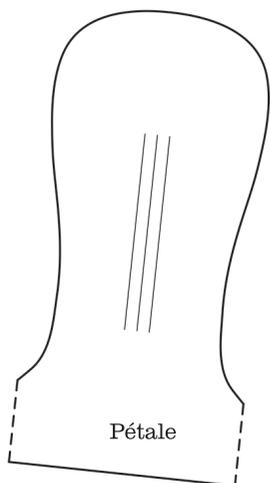
### PLI CHIFFONNÉ (UN PÉTALE OU UNE FEUILLE)

Commencer le pli chiffonné en tenant un côté de la base du pétale ou de la feuille entre le pouce et l'index d'une main et le côté opposé de la base entre le pouce et l'index de l'autre main. Chiffonner délicatement en rapprochant les extrémités l'une de l'autre. Appuyer légèrement. Cette technique ajoute du relief et crée une base plus fine avec un pétale légèrement arrondi. Il est possible de chiffonner les pétales pour préparer le papier, puis former un nouveau pli chiffonné au moment d'attacher chaque pétale sur la tige.



### CANNELURES (UNIQUEMENT SUR PAPIER CRÉPON)

En tenant le bord d'un pétale ou d'une feuille entre le pouce et l'index des deux mains, écarter doucement les mains en étirant les plis. Cette technique permet de créer un bord ayant un aspect de volant. Plus le papier est froissé, plus l'effet "volant" sera prononcé. Appliquer cette technique à du papier crépon de fleuriste pour obtenir de grands volants ou à du papier crépon simple ou double face pour des volants plus subtils. Vous pouvez aussi cannelier le centre du bord supérieur d'un pétale à l'aide d'un seul doigt pour créer un creux marqué. Il est possible de cannelier plusieurs épaisseurs de papier en même temps.





CES FEMMES QUI NOUS INSPIRENT

## Vivre un rêve

*Nombreux sont ceux qui espèrent en finir avec un quotidien qui ne leur correspond plus pour réaliser leur rêve, plus rares sont ceux qui s'en donnent les moyens. Aujourd'hui, Gaynor Leeper nous raconte comment elle a lâché un travail bien payé à Londres pour aller vivre dans une petite cabane en bois en Laponie suédoise, avec 40 huskies d'Alaska.*

Je me rappelle le premier jour où j'ai pris le train de 7 h 01, tout excitée à l'idée de commencer mon nouveau job, me jurant bien de ne jamais ressembler au quinquagénaire tiré à quatre épingles, mais blême et usé, assis en face de moi, qui avait tout le mal du monde à ne pas s'endormir sur son journal. Je crois que j'ai tenu trois jours avant de bâiller tout au long du voyage, priant pour ne pas piquer du nez dans un wagon plein d'ambitieux citadins qui, soit dit en passant, savaient très exactement ce que je ressentais. Le réveil fut brutal, tout comme le constat que cela pourrait bien être ma vie pour les 50 années à venir. La deuxième semaine n'était pas encore achevée que je pensais déjà à une retraite anticipée.

Six ans et trois jobs plus tard, j'avais 30 minutes de bus à faire, puis une heure de métro, que j'abrégais de quelques stations pour pouvoir traverser le parc, histoire de prendre un bol d'air frais avant d'arriver à mon bureau. Au sommet de ma carrière, j'étais directrice de la communication interne monde d'un opérateur de télécommunications, et je gagnais très bien ma vie.

J'avais assez vite grimpé les échelons dans l'entreprise et, sans être spectaculaire, mon ascension était de celles dont on peut légitimement être fier. Il m'arrivait parfois de faire une pause à l'heure du déjeuner, de quitter mon bureau et d'aller admirer des sacs à main dont le prix avoisinait un mois de mon salaire, ou chercher une paire de hauts talons qui ne m'esquinteraient pas les pieds au bout de quelques heures. Ce n'était pas désagréable, mais dire que j'adorais ça serait excessif.

J'avais toujours été conformiste (si, si, je vous assure) et savoir que des millions de personnes se comportaient exactement comme moi, jour après jour, me rassurait. Comme elles, je vivais dans l'attente des week-ends – une délicieuse grasse matinée, de bons moments passés avec mon compagnon et un peu de détente en regardant la télévision. C'était l'existence à laquelle j'avais été préparée depuis toute petite. J'étais en quelque sorte "programmée" pour cela, tout en ayant quelque part au fond moi cette idée qu'il devait y avoir autre chose, que la vie, c'était plus que cela. Il me semblait que les années que j'aurais encore à vivre de cette façon, prisonnière de ce cycle infernal, seraient interminables.

## Relever le défi

C'est par un lundi matin particulièrement gris que j'ai reçu le coup de fil qui allait changer ma vie. Celui qui m'appelait était un de mes amis, Jason de Carteret, un de ces êtres qui vous inspirent, sorte d'incarnation vivante d'Indiana Jones. Nous nous étions connus un an plus tôt au Guatemala, quand je m'étais lancée dans un "défi de l'aventure" consistant à collecter des fonds au profit d'une petite association caritative appelée l'Enfance Heureuse et pour lequel il nous avait servi de guide. Je n'avais pas du tout l'esprit aventureux à l'époque – je ne savais même pas faire du vélo – mais c'était ma sœur, soutien actif de cette association, qui m'avait persuadée



de prendre part à cette opération.

Les 10 jours de voyage, de rafting en eau vive, de vélo et de trekking d'une côte à l'autre m'avaient offert un sacré contraste avec ma vie quotidienne, et écouter Jason me faire le récit de ses aventures m'avait pour le moins enthousiasmée. Rétrospectivement, je me rends compte que ce voyage avait éveillé en moi quelque chose qui était là sans que j'en aie conscience : une soif de grand air et le goût de l'aventure.

Au téléphone, Jason n'y alla pas par quatre chemins : *« Je lance mon agence de voyages sur le thème de l'aventure et je voudrais que tu viennes travailler avec moi. »* Dix minutes plus tard, j'avais rédigé ma lettre de démission et, au bout de quelques semaines, je quittais mon luxueux bureau, laissant tout le poids du monde derrière moi.

## Sans regrets

Quitter mon poste à haute responsabilité fut peut-être une folie, mais je ne l'ai jamais regretté. Plus important encore, je n'ai même pas réfléchi aux conséquences pratiques de ma décision. Si je l'avais fait, je me serais probablement abstenue. Aujourd'hui, je suis persuadée qu'à trop réfléchir, on trouve toujours une excuse pour ne pas avancer, que notre instinct est notre meilleur guide pour aller dans la bonne direction. C'est d'ailleurs devenu l'un de mes mantras personnels.

J'ai travaillé huit années durant avec Jason, des années heureuses, à vivre ma passion pour l'aventure. J'ai gravi le

Ne manquez  
aucun numéro

# respire

Créer du temps pour soi

Abonnez-vous !

1 an, 6 numéros  
+ le bracelet Harmonie

Pour 36 € au lieu de ~~55,70 €~~  
soit 35 % de réduction !



## Le bracelet Harmonie

Symbole de l'amour pour la nature, l'agate mousse est une pierre qui apporte confiance en soi, calme et prospérité. Elle favorise la communication et l'harmonie avec la nature.

Les perles de grenat, pierre sacrée des Indiens d'Amérique, revitalisent l'énergie et apportent sérénité.

Adeline Gorse, la créatrice de ce bracelet, a choisi de l'associer à une breloque en forme de feuille.

### Caractéristiques du bracelet

- Perles d'agate mousse
- Perles de grenat
- Breloque feuille en zinc
- Taille unique : 18 cm environ
- Fil de Nylon élastique
- Evitez les passages sous l'eau
- Créé en exclusivité

## POUR PROFITER DE CETTE OFFRE D'ABONNEMENT

- Utilisez la carte en haut de cette page.
- Ou allez sur [respiremagazine.fr](http://respiremagazine.fr)

Vous pouvez également offrir un abonnement à un(e) ami(e).

Offre valable jusqu'au 14 mars 2017, réservée aux nouveaux abonnés de France métropolitaine. Pour l'étranger et les DOM-TOM, abonnez-vous sur [respiremagazine.fr](http://respiremagazine.fr). L'abonnement débutera avec *respire* n°2, parution le 15 mars 2017, si le coupon est renvoyé avec le 24 février 2017. Le bracelet Harmonie est envoyé séparément dans un délai de 6 à 8 semaines à compter de l'enregistrement de l'abonnement, dans la limite des stocks disponibles. Visuels non contractuels.