

bien-être

Pour en finir | avec les bleus à l'âme

De nouvelles méthodes soulagent mal-être, angoisse, troubles du comportement... Serge Moati ne s'est pas contenté de les filmer. Il les a testées.

La thérapie par le rire

Rire est bon pour la santé. Cœur, poumons, foie, intestins... fonctionnent bien mieux après un bon fou rire entre amis. Le rire est un puissant facteur de bien-être, un stimulant psychique et psychologique, un anti-stress, un remède contre l'insomnie et aussi un antidote naturel contre la constipation... Une franche rigolade accélère transitoirement le rythme cardiaque, augmente la capacité respiratoire et les échanges pulmonaires. Résultat : il contribue à diminuer le taux de graisse dans le sang. Enfin, l'hilarité stimule dans le cerveau la production d'endorphines, des morphines naturelles, efficaces contre la douleur.

* L'avis de Serge Moati *

Je garde un très bon souvenir de cette séance de rire au jardin du Luxembourg en compagnie du neurologue Henri Rubinstein et des membres de l'association Rire à Paris. J'ai été de très bon poil toute la journée!



Massage interne, production d'endorphines dans le cerveau : le rire est le premier remède anti-stress.

En savoir plus

→ www.leriremedecin.asso.fr
→ www.clubderire.com

L'hypnose ericksonienne

C'est une méthode de déconditionnement, fondée sur le principe, établi par le psychiatre Milton H. Erickson, que l'inconscient est capable de travailler seul aux remaniements nécessaires à sa guérison. Le patient, plongé dans un état de conscience modifié, reste lucide. Le thérapeute lui permet d'accéder au fond de son inconscient, où se trouve la clé de ses problèmes. Considérée comme étant l'une des thérapies brèves les plus efficaces, cette méthode est préconisée pour traiter l'anxiété, la dépression, les phobies, la dépendance au tabac.

* L'avis de Serge Moati *

Cette séance était très intéressante et à la fois très perturbante. On est suspendu à la voix, on ne dort pas, mais on n'a pas envie d'ouvrir les yeux. J'ai ressenti une infinie douceur, une envie de pleurer et d'être consolé.

En savoir plus

→ www.merickson-paris.asso.fr

L'art thérapie

Le langage utilisé ici n'est pas la parole mais la création artistique. Les patients expriment leurs sentiments refoulés sous forme tactile, visuelle ou plastique. Cette thérapie est souvent utilisée pour soigner les dépressions, les troubles du comportement alimentaire, l'autisme... et marche bien avec les enfants et ados qui ont souvent du mal à exprimer ce qu'ils ressentent. Elle est déconseillée aux personnes qui ont déjà des prédispositions artistiques.

* L'avis de Serge Moati *

J'étais moins à l'aise. L'art thérapie est trop proche de mon métier et de ma vie de tous les jours. Globalement, j'ai trouvé ces trois expériences très enrichissantes. J'ai appris un peu à lâcher prise, à vivre le présent. Mais attention, je ne suis pas « sergent recruteur ». Ces thérapies peuvent être efficaces à condition de consulter des professionnels, pas des charlatans!

A lire

→ *L'Art-Thérapie*, du Dr J.-P. Klein, Que-sais-je? Uriell CEILLIER

L'anti-grignotage

Ces gommes à mâcher contiennent du Gymnema Sylvestre, une plante exotique qui inhibe le goût sucré au niveau de la langue. L'effet est radical et dure de quelques minutes à plusieurs heures, coupant l'envie de manger sucré.

Sweet Stop, laboratoire BIOES, goût fraise-abricot ou réglisse-menthe, 7,60 €, la boîte de 40 pâtes en pharmacie et parapharmacie.

