

Lâcher prise pour se sentir mieux

La métarelaxation deviendra peut-être l'une des médecines de demain. En attendant, c'est une méthode 100% belge qui fait des merveilles sur tous les tracés liés au stress. Bon à prendre!



Dans nos sociétés rythmées par le stress, 60 % des consultations chez le généraliste concernent des troubles psychosomatiques! D'où l'idée lancée par le kinésithérapeute Stéphane Krsmanovic en collaboration avec deux médecins, le Dr Lisoir et le Dr Van Alphen, de CD mêlant musique, sons, bruits et voix et dont l'écoute instaure un état de détente profonde, proche du sommeil, bénéfique en cas de problèmes physiques liés au stress. "La métarelaxation utilise les techniques de la sophrologie et de la suggestion indirecte", explique Stéphane Krsmanovic. "Elle est basée sur les travaux menés par le Dr Milton H. Erickson dans les années 60 et qui ont démontré que l'écoute répétée de messages codés desti-

nés au subconscient influence le comportement. "Utilisée dans les hôpitaux, elle a fait les preuves scientifiques de son efficacité. A l'Hôpital St Pierre à Bruxelles, la métarelaxation est présente en salle de réveil pour le plus grand bonheur des patients chez qui elle réduit les complications post-opératoires liées à l'anxiété: vomissement, problèmes cardiaques ou respiratoires... Mieux, des tests menés au CHU de Liège ont révélé les modifications qu'induit l'écoute d'un CD de métarelaxation au niveau des ondes cérébrales, qui sont alors différentes de celles du sommeil ou de l'état de veille. Ces "audiocaments" sont donc efficaces. Ils ne peuvent se substituer à un traitement médical classique, mais n'ont pour autant rien à voir avec un quelconque effet placebo!

ECOUTER, VOIR

Aujourd'hui, la métarelaxation débarque dans les pharmacies avec une série de CD abordant: gestion du stress, cardio-relaxation, maigrir, joie de vivre... Sur chaque CD, de la musique douce pour favoriser la détente mais aussi des bruits, des sons venus de la nature, des battements rythmés et des voix, masculines ou féminines qui racontent, évoquent des histoires et parlent tantôt dans l'oreille droite, tantôt dans l'oreille gauche, chacune à leur tour ou simultanément. "Le but est la mise au repos du cerveau analytique pour que l'esprit émotif puisse s'exprimer librement", poursuit Stéphane Krsmanovic. On s'installe confortablement, dans un endroit où on est certaine de ne pas être dérangée. Discman sur les oreilles, il suffit de se laisser emporter par l'histoire suggérée. Sans en faire plus, on bénéficie d'un mieux-être immédiat et, à terme, on constate l'amélioration, voire la disparition, des troubles physiques.

Un cran plus loin, utile mais pas indispensable, on s'offre le Mind Booster, petit appareil électronique équipé de lunettes avec diodes électroluminescentes qui se branche sur le discman. Yeux fermés, lunettes sur le nez, on reçoit des flashes lumineux selon un rythme préétabli, le rythme alpha de l'encéphale caractéristique d'un niveau de conscience de relaxation profonde. Ces stimulations visuelles ajoutées aux stimulations auditives renforcent encore l'effet détente et donc la réceptivité du subconscient.

TROP, C'EST JAMAIS ASSEZ

Pour être certaine de retirer tout le bénéfice possible d'un CD de métarelaxation, écoutez-le chaque soir, avant de vous endormir, pendant trois semaines. Passez ensuite à trois écoutes par semaine pendant deux mois puis à une écoute hebdomadaire pendant un mois en entretien. Utilisez un casque stéréo (indispensable, puisque les messages sont tantôt suggérés dans l'oreille droite, tantôt dans la gauche). Bien sûr, on n'écoute jamais un CD de métarelaxation en voiture ni lors de toute autre activité nécessitant un minimum de vigilance. 24,20 € le CD et 172 € le MindBooster. Infos: Fonda-Mental, 02 732 46 66 ou www.fondamental.com.

TROIS CD À ESSAYER

LÂCHER-PRISE

C'est le b.a. ba, le CD de référence par lequel commencer si on n'a jusque là aucune expérience de la relaxation guidée. Il parle de détente, de bien-être, aide à prendre conscience des tensions installées dans le corps et endenche le mécanisme de lâcher-prise. Il est fourni d'office avec le Mind Booster et permet d'entrer en douceur dans l'univers des audiocaments.

ARRÊTER DE FUMER

Ce CD est une aide précieuse quand on souhaite dire adieu au tabac. Évoquant voyage à la montagne, air pur et liberté, il permet d'éviter la nervosité et l'irritabilité liées au sevrage. Utilisé en complément d'un traitement médical classique (patch ou chewing-gum à la nicotine), il augmente réellement les chances de succès.

RELAXATION PRÉNATALE

Dès le troisième mois de la grossesse, ce CD permet de mieux contrôler le stress et parfois les angoisses liées à la grossesse et surtout à l'accouchement. Axé tout particulièrement sur la détente utérine et le confort périnéal, il limite les risques d'accouchement prématuré, permet de mieux gérer la douleur et d'éviter bon nombre de problèmes obstétricaux générés par l'anxiété.

