

J'ai testé un coaching anti-stress!

Autant le dire tout de suite, je ne fais pas partie des rares chanceux sur qui le stress n'a aucune prise. Alors, quand une méthode permet de relâcher ses nerfs, je la teste... avant le burn-out!

Par Virginie Bosc



Rendez-vous est pris au Mind Center, jeudi matin, pour une première séance. Accueillie dans une pièce où trônent 2 fauteuils confortables, autour d'une table basse, mon coach Denis Inkei m'invite à m'asseoir avant de m'expliquer 2 ou 3 notions de base sur ce fléau de société.

Moins de stress, c'est plus de performance, on est d'accord! Seulement, depuis la préhistoire, le stress est avant tout une réaction de survie bien utile pour affronter le danger. En clair, lorsqu'un Mammouth surgissait de nulle part, l'homme de Cro-Magnon avait 3 choix: l'attaque, la fuite ou l'inhibition (faire le mort). Et, tandis qu'au fil des millénaires, le monde changeait, que les situations de stress évoluaient, les réactions, elles, restaient identiques. Résultat, si le mammouth a été remplacé en 2020 par un méchant patron, il y a peu de chance qu'au moment de défendre votre bilan annuel face à un comité de direction, faire le mort soit la réaction la plus appropriée!

On se détend!

D'après Denis Inkei, tout le travail consiste donc à placer une sorte de champ libre entre la sollicitation et

la réponse, permettant ainsi le choix de la réaction et une meilleure gestion du stress. Une des clefs pour y parvenir serait de réapprendre à respirer. A première vue, cela semble idiot, mais avouez qu'en situation de stress, le souffle devient court, le rythme cardiaque s'accélère et l'anxiété grimpe! Or, reprendre le contrôle de sa respiration (via une respiration à trois étages gorge/ thorax/ ventre) permet à la fois une prise d'énergie (à l'inspiration) et un état de relaxation (à l'expiration).

Autre clef, la reprogrammation mentale. Guidée par la voix de Denis, je prends conscience de ce nouveau souffle, puis me plonge dans un «paysage ressource» où plus rien ne peut arriver, me défaisant peu à peu des pensées négatives, pour finalement dessiner avec succès les buts que je souhaite atteindre, générer de la pensée positive, et retrouver l'harmonie entre corps et esprit.

Enfin, la cohérence cardiaque, qui consiste à équilibrer le cœur et la tête pour éviter une déperdition d'énergie trop grande (le cerveau passant son temps à chercher la bonne réponse aux stimulus de stress), serait l'étape ultime de la méthode.

Il faudra, bien sûr, pratiquer ces techniques le plus souvent possible, car c'est à force de répétitions que le cerveau crée de nouvelles synapses, qui sont autant de chemins pour atteindre nos objectifs. Pour ma part, j'avoue qu'après 3 séances, mon quotidien s'en est trouvé nettement amélioré... malgré une consommation excessive d'expressos!

+ d'infos: Mind Center Avenue Blanc, 46
1202 Genève. Tél.: 022 900 07 83.

www.mindcenter.ch

LA to DO list

Par Virginie Bosc



On retourne aux sources

S'agit-il d'un restaurant-boutique déguisé en ferme ou l'inverse? On vous laisse le choix de la réponse... Dans cette vieille bâtisse joliment restaurée, on déjeune, on dîne, on brunch le dimanche et surtout on déguste une cuisine maison, bio, le plus souvent locale. Juste après, on fait le plein de produits du terroir, d'accessoires déco, de cosmétiques bios et même de jouets en bois. On pourrait y passer la journée...

Aux Couleurs du Terroir Communance 12, 2362 Montfaucon.
Tél.: 032 955 11 03. Ouvert du mercredi au dimanche, et le mardi dès le mois d'avril. www.couleursduterroir.ch



ON S'ÉVADE EN AMÉRIQUE LATINE

Aux murs des fresques réalisées par des artistes locaux, sur la carte des plats latinos et de la tequila, dans le cœur des valeurs qui prônent le bio et autant que possible le zéro déchet. Au Lucha Libre, on mixe joyeusement la gastronomie avec la culture latino-américaine et ça fonctionne!

Lucha Libre place de l'Ours 1, 1005 Lausanne.
Tél.: 076 401 70 39.
Ouvert tous les jours de 11h30 à minuit en semaine et jusqu'à 2h le week-end.
www.luchalibre.ch



On chine chez les autres

Invitez-vous dans cette maison «cube», habitée par deux passionnés de déco, dans laquelle tout est à vendre, sauf les brosses à dents! Que vous soyez fan de mobilier up-cyclés et vintage des années 50 et 60 ou que vous défendiez simplement des valeurs anticonsuméristes, vous trouverez forcément la pièce coup de cœur pour votre «home» à vous... La déco change tous les jours!

J'aime pas les dimanches Coteaux 4 C, 2013 Colombier.
Tél.: 078 814 73 38. Ouvert sur rendez-vous tous les jours, sauf le dimanche! E-shop: www.jaimepaslesdimanches.ch



On pose son sac

Fini le sac à main qui traîne à même le sol d'une salle de restaurant! Mymodjee est une patère mobile, pas plus grande qu'un porte-clés, au design soigné tout cuir, Swiss Made, qui a la particularité d'être

aimantée. Du coup, on la fixe sur n'importe quelle surface métallique sachant qu'elle peut porter jusqu'à 5 kg. Comme quoi Mymodjee a aussi étudié le contenu de nos sacs!

Mymodjee dès CHF 39.99. Existe en 8 coloris.
En vente sur www.mymodjee.com



On se prend en main

Partir à la découverte de soi-même un verre à la main, il fallait juste y penser. Coach'yn & Apéro l'a fait! Ne vous fiez pas aux apparences, les séances 100% féminines ont surtout pour objectif de doper votre créativité, d'améliorer

vos talents innés. Ce qui est déjà pas mal!

Coach'yn & Apéro les 2^e et 4^e jeudis du mois de 18h30 à 20h30 au Mind Center, avenue Blanc 46, 1202 Genève.
Tél.: 076 517 70 07. CHF 50.-/séance, verre inclus!
www.mindcenter.ch/coaching-femme-et-apero