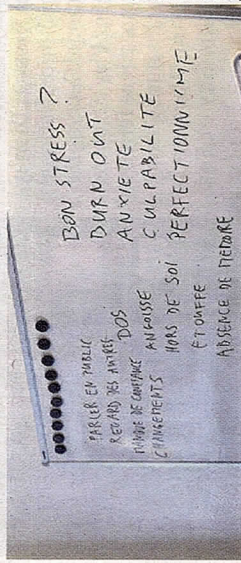


## Un jour, une idée

# Un centre qui s'occupe (bien) de votre stress



(PERRINE VALLI)

souple le bras, tout en concentrant l'énergie sur le doigt jeté vers le bas comme un fouet et, enfin, il propose de visualiser le crayon traversé comme du beurre. Incroyable, mais ça marche! A la troisième tentative, le crayon cède, c'est bluffant.

Comme est bluffant l'apprentissage des trois signaux antistress transmis au gré d'une méditation. Après une mise en condition où on scanne son propre corps et on apaise sa respiration, le Genevois, qui a excellé dans les arts martiaux au niveau international, nous demande d'associer cet état de totale détente à trois signaux caractéristiques – deux doigts pressés, un léger soupir ou un paysage de prédilection – et loge ces associations dans notre inconscient. L'idée? A chaque montée de stress, le recours à l'un des trois signaux permet de retrouver instantanément son calme.

Là aussi, testé lors d'un assaut de scooter dans la circulation, le procédé fonctionne à la perfection!

Le stress n'est pas le seul ennemi que combattent Denis Inkei et Perrine Valli dans leurs nouveaux locaux, clairs et cosy. La rumination d'idées anxiogènes, la fatigue chronique, le manque de confiance en soi ou encore les difficultés de concentration sont autant de freins quotidiens que lève le couple de formateurs. Soit en entretiens individuels, soit en séances collectives. Récemment, ils ont ajouté les jeunes à leur clientèle, car de plus en plus d'adolescents sont sous pression, terrorisés par leurs examens. «Nous leur apprenons à rester calmes, à bien étudier et à être au top le jour J.» ■

**Mind Center**, avenue Blanc 46, Genève, tél. 022 900 07 83, [www.mindcenter.ch](http://www.mindcenter.ch)