



Quelques questions à Marie-Pierre Combezoux,

SOPHROLOGUE AU VICHY SPA HÔTEL LES CÉLESTINS****

Pourquoi avoir inscrit la sophrologie dans le programme de Digital Detox ?

La sophrologie s'inscrit de façon évidente dans le programme Digital Detox car elle répond tout naturellement au besoin de lâcher prise et de relativisation que rencontrent toutes les personnes ayant du mal à se déconnecter. Ces techniques vont leur permettre de retrouver le recul nécessaire pour prendre le temps, et ainsi ne plus être dans la démarche «d'immédiateté-réactivité» par rapport à tous ces outils.

Quelles solutions la sophrologie peut-elle apporter aux accros à la techno ?

Plusieurs solutions peuvent être apportées. On peut notamment mettre en place un rituel pour se donner du temps chaque fois qu'est ressenti un besoin immédiat de se connecter. Connaître sa dépendance et maîtriser sa capacité à attendre apportent de fait un sentiment de confiance en soi et un ressenti de calme et d'apaisement.

Comment se déroule une séance ?

Tout d'abord, j'accueille la personne, je lui pose quelques questions pour mieux comprendre sa démarche mais également ses craintes et son niveau de dépendance. Ces questions sont importantes car elles permettent de voir si elle a réellement conscience de son degré d'addiction. J'explique ensuite ce qu'est la sophrologie, ce que nous allons faire durant la séance. La personne s'allonge, puis grâce à ma voix et à la respiration diaphragmatique, elle se détend, se libère de ses tensions et contractions musculaires. Pendant la phase sophroliminale, des visualisations lui permettent de réaliser l'importance que tous ces outils ont dans sa vie. Le but est de l'aider à redonner à chaque chose sa juste place. Vichy Spa Hôtel Les Célestins****, 111, boulevard des États-Unis, 03200 Vichy, France. Tél. +33 (0)4 70 30 82 82. www.vichy-spa-hotel.fr

JAMAIS SANS MON PORTABLE

G. SINNASSAMY

Déconnexion

INTERNET, SMARTPHONES, TABLETTES, L'ADDICTION AUX NOUVELLES TECHNOLOGIES GÉNÉRERAIT STRESS ET ANXIÉTÉ. LA DERNIÈRE TENDANCE À LA CARTE DES SPAS ? LES DIGITAL DETOX, DES FORMULES SUR-MESURE POUR GEEKS SUR-CONNECTÉS.

Twitts à gogo, photo à instagrammer, nouvel ami à poker, profil LinkedIn de son collègue à espionner, difficile aujourd'hui de ne pas rester scotché H24 à un écran. Sans parler du boulot où e-mails et autres sollicitations numériques s'accumulent à la vitesse grand V. Le risque ? Le cyber-burn-out. Spas et thalassos, toujours à l'affût, ont flairé le filon. En réponse à cette nouvelle pathologie civilisationnelle, fleurissent les soins et cures de digital detox destinés à traiter les toxicos version 2.0. Le Charles Hotel, à Munich, La Villa Kennedy, à Francfort et l'Hôtel de Rome, à Berlin - membres du groupe Rocco Forte - affichent par exemple

à la carte de leur spa le «Relax with no Apps», un massage de 25 minutes qui soulage les tensions et les maux de tête provoqués par les gestes répétitifs sur iPhone ou Blackberry. En Espagne, les hôtels Vincci proposent un pack Digital Detox aux Canaries, dans la Sierra Nevada ou encore à Marbella, où l'on est invité dès la réception à se délester de ses joujoux électroniques. En France, le Vichy Spa Hôtel Les Célestins, lui, a carrément lancé en janvier dernier un séjour de quatre jours et quatre nuits mis en place par les responsables du spa et l'équipe de médecins du pôle santé pour apprendre à se libérer de l'emprise des nouvelles technologies. Connectiques

relogées au coffre-fort de l'hôtel, écran TV dans la chambre remplacé par une mini-chaîne, musique zen, livres, jeux de société, séance de sophrologie, coaching sportif au grand air et dans un bassin d'eau thermale de Vichy, soins anti-stress, atelier diététique, balade en VTT, bref de quoi opérer un vrai break digital. Le cœur de cible : des cadres ou dirigeants d'entreprises ultra connectés, hommes ou femmes de 35 à 50 ans. Au vu du succès de la rehab pour accros à la techno, l'hôtel projette même de développer l'année prochaine des cures sur six jours, avec des consultations de spécialistes, destinées aux plus atteints. Et en attendant, si on apprenait juste à appuyer sur le bouton pause ?

BELLE GUEULE

DANS LE SENS DU POIL

Étrange, la brosse aux allures de sex toy que Madame utilise tous les matins sous la douche ? Eh bien plus de mystère, Clarisonic, la marque américaine qui cartonne worldwide, a décidé de courtiser aussi les hommes avec sa version bis du joujou électrique. Tout de noir vêtu, l'Aria possède trois vitesses quand le Mia n'en dispose que de deux. Plus puissant que son prédécesseur donc mieux adapté aux peaux masculines, il assure un nettoyage en profondeur du visage grâce à une brosse vibrante qui fonctionne par oscillations entre 200 et 350 mouvements par seconde pendant une minute. Au résultat, peau plus douce, diminution des imperfections, réduction de l'apparence des pores, des rides, des ridules... Bluffant. Voilà pourquoi Madame est addict.

Aria black (également disponible en blanc ou rose), 249 francs chez Marionnaud, www.marionnaud.ch.



G. S.