

**Massages, soins, activités bien-être... Prendre soin de soi permet de se sentir mieux dans son corps, mais aussi dans sa tête et nous nous l'interdisons souvent ! Pourquoi ? Parce que certains a priori nous font culpabiliser. [Jean-Guy de Gabriac](#), formateur en massage bien-être et ambassadeur de Wellness France, bat en brèche 5 idées reçues qui nous empêchent de franchir le cap du bien-être.**

### CELA COÛTE CHER

Prendre soin de soi coûte cher, entend-on souvent. Pour un massage professionnel, il faut compter entre 60 et 90 €. Mais il est possible de se faire masser à moindre coût. « C'est une question d'arbitrage avant tout. Mais surtout, il n'est pas nécessaire de payer une fortune pour vivre pleinement son bien-être », nous explique Jean-Guy de Gabriac.

#### **S'offrir des massages bien-être courts**

Il est possible de réduire la durée et donc le coût d'un massage : « Il existe des massages de 20-25 minutes à des tarifs plus abordables et surtout ciblés : faites masser vos épaules, vos mains, vos pieds ou vos jambes pour seulement 25-35 €. Bien réalisé, ce soin permettra d'apaiser les tensions physiques ou nerveuses, de réduire le bavardage mental et redonnera de l'énergie.»

#### **Marcher**

Pour se faire du bien, nul besoin de pousser la porte d'un spa ou d'une thalasso. « Il suffit de s'arrêter une station avant son domicile, ou son lieu de travail, et de marcher 10 minutes, l'équivalent de 500-800 mètres. Cela ne coûte rien et permet d'oxygéner son sang, stimuler son système lymphatique et éliminer les toxines. »

#### **Se faire masser par ses proches**

Partenaire, enfant, amis... Pour renforcer le lien avec vos proches, tout en lâchant prise, il suffit de demander à quelqu'un de votre entourage de vous masser. L'avantage ? Le toucher consolide la relation à deux et la rend plus agréable, plus équilibrée. Il permet, en renouant le contact, de développer le sentiment de sécurité et la confiance que l'on accorde à l'autre. « Se faire masser les mains ou les pieds avec une crème hydratante, pétrir les trapèzes avec attention, développera le sentiment de bienveillance autour de vous », précise Jean-Guy de Gabriac.

#### **Pratiquer le yoga**

La pratique du yoga apporte relaxation et détente à moindre coût. « Un cours de yoga de 75 à 90 minutes coûte entre 15 et 20 €. Il permet de gagner en souplesse, tonus et surtout en clarté d'esprit. »

### POUR ALLER PLUS LOIN

Et si on profitait ?

La journée mondiale du bien-être se tient en 11 juin de chaque année réunit près de 90 pays. Les spas, thalassos, studios de yoga, de danse, d'arts martiaux... ouvrent leurs portes pour faire découvrir gratuitement de nombreuses activités. Des cours de méditation, des séances de massages, des ateliers de nutrition ou d'écriture d'haïku : autant de pratiques variées pour retrouver énergie et bonne humeur.

Retrouvez l'agenda des établissements et événements près de chez vous sur la page de la [Journée Mondiale du Bien-être](https://www.resalib.fr/annuaire/journee-mondiale-bien-etre) : <https://www.resalib.fr/annuaire/journee-mondiale-bien-etre>

Nous sommes souvent tentés de croire que lorsque nous prenons soin de nous, nos proches en pâtissent car nous leur accordons moins de temps. Pourtant, prendre des moments pour se détendre n'est pas égoïste, cela permet au contraire de mieux s'occuper des autres.

### **Renouer avec son corps pour renouer avec les autres**

Nous sommes naturellement conditionnés pour faire passer les autres avant nous : « Il y a toujours quelqu'un pour qui nous sommes amenés à donner et à vouloir donner tout le temps, et parfois, il arrive que l'on s'oublie. Pourtant, si l'on veut rester sympathique, drôle et disponible pour tout le monde, il faut se permettre de pratiquer des activités pour soi. »

Les activités de bien-être sont primordiales pour trouver le point d'équilibre avec son corps. Ce n'est pas égoïste, puisque cela nous permet d'éviter la fatigue physique et d'être plus présent pour notre entourage. « Si l'on veut vivre dans une relation par rapport aux autres, il faut d'abord entrer dans une relation équilibrée avec son corps et ne le considérer ni comme un ennemi, ni comme un esclave. A mon sens, il n'est pas égoïste de prendre soin de soi plutôt que d'atteindre un état d'épuisement immobilisant. Il ne faut pas attendre que le corps dise stop – avec une situation de *burn-out*, ou des maladies chroniques - . Ne serait-il pas plus généreux pour soi et pour les autres que de retrouver un sommeil réparateur, une souplesse, une disponibilité de corps et d'esprit et une patience au quotidien ? »

## C'EST RÉSERVÉ AUX PERSONNES QUI ONT DU TEMPS

### POUR ALLER PLUS LOIN

A lire aussi

Des agendas trop remplis, des « to-do lists » plein la tête et des nœuds plein le dos ? Trouvez le massage qui vous correspond : Quel massage quand on est stressé ?\_ [Le massage Abhyanga](https://www.impression-massage.com/massage-indien-ayurvedique-abhyanga)  
<https://www.impression-massage.com/massage-indien-ayurvedique-abhyanga>

Se chouchouter ? Entre le travail, la vie de famille, les imprévus du quotidien... cela peut sembler impossible. Mais lorsque nous n'écoutons ni la fatigue ni le stress, notre corps nous le rappelle très vite. Investir régulièrement du temps dans notre bien-être est le meilleur placement pour la santé sur le long terme. « Il y a un temps pour tout, alors prenez du temps pour vous », conseille Jean-Guy de Gabriac.

### **Prendre rendez-vous avec soi-même**

L'idéal : vous accorder chaque semaine un moment que vous prévoyez dans votre emploi du temps. « Prenez rendez-vous avec vous-même, dans votre agenda. Pour vous ressourcer, assurez-vous de n'être disponible ni pour le travail, ni pour la famille. Comment faire pour se retrouver ? En marchant, s'hydratant, en méditant, par exemple. Je conseille la turbo-sieste qui consiste à respirer de 7 à 14 minutes pour se relaxer en détendant ses muscles. Elle permet en quelques instants d'atteindre un état de détente par une respiration profonde, et de reprendre possession de son corps petit à petit. »

### **Maîtriser ses émotions**

Veiller à son bien-être nécessite de s'inscrire dans la durée. Si nous croyons perdre du temps, au final nous en gagnons bien plus. « Se donner du temps permet de tonifier son corps et surtout d'être en paix avec ses émotions : la colère, la peur, la mélancolie, la joie excessive même... Par la suite, cela nous permet de mieux les maîtriser et de gagner du temps dans l'entretien du lien social. »

## **C'EST SANS INTÉRÊT**

### **Prendre soin de soi permet de lutter contre le stress**

Famille, couple, travail, loisirs... Quand le quotidien devient un sprint, le stress apparaît dans toutes les sphères de la vie. Pourtant, une journée ne compte que 24 heures. « Le stress ambiant a des répercussions sur la chimie du corps. Lorsque nous sommes stressés de manière intense ou prolongée, le cerveau, pour combattre ou pour fuir, libère trois substances :

- L'adrénaline, pour faire battre le cœur plus vite et augmenter le débit sanguin.
- Le cortisol, un anti-inflammatoire qui, en surplus, va créer des tensions au niveau des lombaires.
- La thrombine, qui épaissit le sang pour qu'il coagule plus vite et qui, à forte concentration, favorise les phlébites et les thromboses...

Ces substances en excès ne vont pas s'évacuer et vont être néfastes pour l'organisme. Alors est-ce que cela vaut le coup de s'intoxiquer ? », Interroge Jean-Guy De Gabriac. Non ! Les activités telles que les ateliers de gestion du stress, mais aussi les cours de cuisine, les pratiques sportives ou les soins en instituts, vont libérer d'autres hormones : « à la place, le corps va sécréter des endorphines, hormones du plaisir et de l'ocytocine, hormone du lien social. Cette fois, le cerveau ne combat ou ne fuit pas, mais il est dans un état de repos et de réflexion. »

## Se faire et faire plaisir

La démarche bien-être est une démarche volontaire et responsable. « Elle permet de fuir la monotonie, d’y trouver joie et plaisir, et de cultiver une bonne hygiène mentale. Et si le secret du bonheur résidait dans la fraction de seconde entre ce qui nous arrive et comment nous y répondons ? C’est peut-être l’occasion de pouvoir se dépasser et d’être plus heureux en soi. »

C’EST UNE ACTIVITÉ SUPERFICIELLE

POUR ALLER PLUS LOIN

Testez-vous

Vous voulez prendre le temps de ressentir un peu de bien-être ou de douceur ? Faites le test : [Quel massage vous ferait du bien ?](#)

<https://test.psychologies.com/tests-beaute/tests-soins-du-corps/quel-massage-vous-ferait-du-bien/faire-le-test/536>

### Prendre soin de soi permet de se (re)mettre en mouvement...

Pour Jean-Guy De Gabriac « le bien-être est tout sauf superficiel ! Se mettre en mouvement, décider d’aller quelque part, que se soit pour marcher, courir ou avoir un but dans sa vie au sens propre comme au figuré, améliore la mobilité. Entretenir l’agilité physique permet d’ailleurs l’entretien de la mobilité relationnelle. Prendre soin de son dos, par exemple, favorise une meilleure stature, une meilleure allure. »

### ...et permet de développer l’estime de soi

« Nous devons être les artisans de notre propre bien-être en s’accordant du temps, en se considérant un peu plus et en nourrissant notre estime de soi. Voltaire disait : il faut cultiver son jardin. J’encourage chacun, dès que possible, à prendre rendez-vous avec lui-même pour redécouvrir son continent intérieur. A quoi sert de voyager si nous ne nous sommes pas reconnectés à nous-mêmes ? “Bien en soi, mieux ensemble” synthétise toute cette dynamique.»

SOURCE : PHYCOLOGIES