


[ACTU](#) | [DÉBATS](#) | [BUZZ](#) | [BLOGS](#) | [ARCHIVES](#)

Le bien-être atout prix!

Rédigé par Anna ALTER le Samedi 19 Avril 2008

Dans notre société, il faut être bien dans sa peau et l'avoir douce, très douce... Un homme en forme en vaut deux au travail, dix au lit. Rentable au boulot, agréable au dodo, il peut rapporter gros en perdant ses kilos dans des instituts spécialisés. *Idem* pour la femme, parité de perte de poids oblige. Tout est bon pour réduire les masses graisseuses au silence. Le régime se durcit à mesure que les abdominaux s'avachissent. La gym étant impuissante à sauvegarder les muscles durs, on s'enduit de cacao, de café, d'algues et de tonnes de crèmes anti-âge sous papier d'argent pour conserver ses plaquettes de chocolat intactes. Compression des bourrelets, compétition des méthodes de relaxation, techniques de développement personnel pointues, mondialisation des thalassos... l'époque impose aux deux sexes une course effrénée à la jouissance, la jeunesse, la joie. Les «3 J» qui, en soldant nos comptes avec le temps, nous font vivre en immortels.

Esprit sain et corps parfait

Adieu le spleen, bonjour le speed pour rester zen. Bien gérer ses émotions pour tirer satisfaction de toutes les situations, même les plus intenable, ôter le stress et/ ou déstocker les graisses représente pour certains un investissement lourd. On commence par une petite huile essentielle, on se laisse masser et on ne peut plus s'en passer. Sur une pente glissante, on devient accro du Spa au pied de son immeuble, du bord de mer, de la montagne ou à l'autre bout de la planète et on exige des soins de plus en plus sophistiqués.

La dictature du bien-être condamne à maintenir un esprit sain dans un corps parfait. Talonnés par le désir impérieux de maigrir, de se muscler ou de se sentir mieux dans leurs baskets, 13% des Américains, 6% des Européens et seulement 3,5% de nos compatriotes poussent la porte d'un centre de remise en forme chaque année à la rentrée; 250 000 Français (dont 90 000 de plus de 18 ans) sont affiliés à un club de natation - un chiffre qui augmente. Ils s'entraînent sous surveillance à se délester dans \$ l'eau des pesanteurs de notre société. Démarrer par du sport pains depuis l'an 2000, faisant grossir les chiffres d'affaires de l'édition. Une maison comme Jouvence a fait de notre «bien-être» mental sa ligne éditoriale, laquelle s'est alourdie durant le premier trimestre 2008 d'une trentaine d'ouvrages modes d'emploi pour se sentir léger: «5e désencombrer de l'inutile», «résoudre ses problèmes, c'est possible», «guérir d'un chagrin d'amour».

Tout un programme comprenant aussi des «orgasmes», des «zones érogènes», des parents qui savent «rester amants». Et si on s'y prend bien, ces menus plaisirs de l'organisme permettent d'atteindre par des voies obscures la paix intérieure. L'éditeur Eyrolles, plus cérébral, invite dans sa collection pratique à s'imprégner de l'art de vivre chinois ou antique. Rien qu'en février deux de ses titres indiquent comment prendre de bonnes dispositions jusqu'à 80 ans et plus si les statistiques poursuivent leurs courbes ascendantes. Avec une espérance de vie moyenne de 77 ans pour les hommes et de 84 ans pour les femmes, il faut commencer par apprendre à meubler son studio ou son F5 pour qu'il n'y ait pas de temps morts... *Le Nouveau Feng Shui*, science taoïste de l'habitat, propose d'organiser les appartements et le lieu de travail de manière à faire circuler les énergies. Ce savoir millénaire, lit-on dans la préface, a été transmis confidentiellement de maître à disciple. Les clés qui ne sont détenues que par un nombre restreint d'initiés serviraient à débloquent les portes du destin personnel en aménageant l'espace de façon à y introduire le souffle vital. De la qualité du qi dépend la qualité de vie. Neutraliser les effets néfastes générés par l'emplacement de la

 Rechercher dans le site

ok

Abonnement en ligne
Cliquez ici !

1,50 €
le numéro !

LE RÉSEAU **MARIANNE**

Publiez vos commentaires

Mettez en favori vos articles préférés

Suivez l'activité des membres

[SE CONNECTER](#)
[S'INSCRIRE](#)


LE MAG

> Le sommaire de la semaine

> Achetez Marianne en version Numérique (2,50€)

> Abonnez-vous 2,50€
1,50€ le numéro !

[Contactez le service abonnement](#)
[Espace abonnés Marianne](#)

porte d'entrée, les arêtes de l'immeuble d'à côté... c'est tout un art chinois. Un décor harmonieux à la maison apaise les nerfs mis à dure épreuve par une activité trépidante, un environnement bien agencé au travail arrondit les angles... Mais de là à garantir la bonne fortune, le bonheur, la longévité, il y a un seuil que les Occidentaux rationalistes qui craignent les courants d'air obscurantistes auront du mal à franchir... *Le tai-chi au quotidien* présente en 170 pages une discipline chinoise également millénaire qui vise à créer l'harmonie entre le corps et l'esprit. Inspirez par le nez, expirez lentement par la bouche, les pieds à plat sur le sol, sans croiser les jambes, le dos droit, les épaules relâchées, immédiatement, vous voyez, vous vous sentez déjà beaucoup mieux... «Boxe du faite suprême», c'est la traduction en français du nom de cette lutte contre l'anxiété et l'accumulation des années qui consiste à travailler sa respiration et 13 mouvements de base. «*Les noeuds intérieurs se défont et l'énergie circule librement*», assure Philippe Gouédard, professeur et promoteur de la méthode de relaxation extrême-orientale à pratiquer au boulot, dans le métro, en marcani, avant le dodo. Pour faire face à la précarité de la condition humaine aggravées par l'instabilité professionnelle, les stressés peuvent aussi s'abreuver aux sources de la philosophie et «*s'exercer au bonheur*» par «*la voie des stoïciens*». S'exercer au bonheur. La voie des stoïciens, de Gilles prod'homme, Eyrolles, qui les emmène sur quelque sentier battu de Sénèque et ses disciples.

Renforcer les défenses et la carapace pour empêcher les difficultés extérieures d'avoir prise, ce n'est pas du luxe.

Corporellement correct

Un salarié serein est un salarié plus efficace. Voilà plus de vingt ans que les patrons américains l'ont compris. Pour augmenter leurs bénéfices et réaliser des économies sur les frais de santé, les grandes firmes rivalisent d'attentions pour leurs employés: gym, massages, messages diététiques personnalisés, yoga, conférences sur les effets de la ménopause et primes pour suivre un traitement anticholestérol. L'obésité abdominale augmente les risques d'accidents cardio-vasculaires, d'attaques cérébrales et, aux dernières nouvelles publiées dans le *Journal Of Neurology*, favorise le développement de la démence, y compris la maladie d'Alzheimer. Culpabilisés par leur incapacité à maîtriser leur silhouette, les gros s'inquiètent des conséquences de leur poids sur leur santé, dépriment de ne pas réussir à se soumettre à un régime, et les employeurs leur infligent des cadences infernales de stretching, jogging ou *break walking* (pause de quinze minutes pour aller marcher). La suractivité physique permet de perdre des kilos en libérant des endorphines dans le cerveau qui font que l'on se sent immédiatement mieux au travail et tout le monde est gagnant. Aux Etats-Unis, le «corporellement correct» est de mise en entreprise. Et nos capitaines d'industrie s'y mettent lentement: ils commencent à intégrer le bien-être comme une priorité de la gestion des ressources humaines. Mais le plus souvent l'initiative reste théorique ou embryonnaire. A Rennes, à PSA, des diététiciens concoctent des menus équilibrés et assurent un suivi de la ligne par mail. McDo édite un guide du savoir bien manger à destination de ses troupes, indispensable vu que les petits soldats du hamburger se ravitaillent essentiellement dans les restaurants du groupe.

Des consultants extérieurs de l'Académie de la performance proposent des stages pour redonner de la combativité aux managers en leur faisant redécouvrir leur corps et, dans la foulée, prendre du recul dans leurs émotions. Mais, au total, moins de 5% des 200 plus importantes sociétés françaises ont mis en place un PAE, programme d'aide aux employés. Lesquels, dans 95% des cas donc, doivent se débrouiller pour trouver le bon équilibre en mettant la main à la poche.

Equilibre intérieur

La vague du coaching d'outre-Atlantique balaye nos côtes contaminées par la marée noire du chômage, les divorces à la pelle, la solitude des gens lassés de se prendre des râtaux et de tous ceux qui sont sur le sable... «*Nous sommes confrontés au mal-être et, dans un environnement social et familial dégradé, pour être bien avec soi, il y a du travail*», explique Sarah Bermet, psychothérapeute. Dans son cabinet du VIIP arrondissement, elle pratique des thérapies brèves et des séances d'hypnose ericksonienne. Plongé dans un état modifié de la conscience, le client reçoit des suggestions pour freiner sa boulimie, supporter l'arrêt du tabac ou surmonter ses phobies et, après une heure rue Magellan, ressort sur un petit nuage, soulagé de 80 Euros et d'un problème de comportement, si tout se passe bien... «*Il faut quelques séances pour traiter la plupart des troubles mais dès la première fois la transe produit un effet relaxant et le patient repart détendu*», dit-elle en spécifiant que ces techniques *made in USA* s'adressent aux bien-portants qui traversent une période de turbulences professionnelles, familiales ou affectives.

A Paris, le «bien-être» tient régulièrement salon. Gong chinois, fauteuil vibrant, Bol d'air Jacquier, *rebirth* (ou technique du souffle originel), «rêve éveillé», sophrologie et autres méthodes de développement personnel s'exposent porte de Versailles ou à l'espace Champéret, selon la saison. Au coeur de l'hiver, les Thermalies célèbrent l'eau sous toutes ses formes. «*Eau de mer, eau de source, eau minérale, eau qui soigne, eau qui détend, eau qui se boit*» était le slogan de la 26^e édition qui a regroupé, du 24 au 27 janvier 2008, au Carrousel du Louvre, l'ensemble des intervenants dans les secteurs du thermalisme, de la thalassothérapie, de balnéothérapie et du Spa.

Trois cents exposants présentaient ce qui se fait de mieux dans le domaine. Epargner son capital physique en le plaçant dans un endroit de rêve exige évidemment des sacrifices financiers. Plus longs à la détente, les nantis ne trouvent leur équilibre intérieur qu'à condition d'y mettre le prix et de se retrouver entre eux dans un havre de paix à 1 autre bout de la terre et à l'écart du monde.

Ils partent se mettre les pieds en éventail au Palais Jamaï, dans une chambre avec vue



VOIR TOUS LES DESSINS

aubry banlieue bettencourt chine
cinéma conseil constitutionnel copé
courroye crise critique décès Etats-Unis
euro france François Fillon fraîche le point
manifestation manifestations
montpellier médias province ps retraite
retraites réforme
réforme des
retraites sarkozy
société générale élections

panoramique sur la médina de Fes et ouvrent une parenthèse enchantée en libérant chaque muscle, rechargent leurs batteries d'énergie vitale au milieu de pétales de fleurs et retrouvent leur équilibre au golf. Ou, plus accessible, à Andorre, avec les montagnes en toile de fond et les boutiques détachées à portée de main, l'escapade thermoludique: Jacuzzi, bains indo-romains, hammam, sauna, vasques d'hydromassage, frottage au pamplemousse, tartinage au chocolat (50 Euros le massage quand même, et 77 Euros pour se faire envelopper de cacao). Et le clou, goûter, en changeant de pièce, tous les parfums d'Orient au cours d'un voyage initiatique en quatre escales, méditerranéenne (gommage sucré-salé), égyptienne (bain de lait scintillant parfumé au musc, santal, vanille), hindoue (baume-massage sur les points où se concentre le stress), chinoise (enveloppement avec une crème au santal, à l'iris poudré et l'huile de germe de riz; 399 Euros par personne le massage complet. D'autres, pour soigner leurs bleus à l'âme, vont se faire voir chez les Grecs, où on les envoie promener dans des endroits divins puiser les bienfaits de sources radioactives, d'hydrochlorures de sodium, sulfurées ou ferreuses en citant Socrate: « *Le plus riche, c'est celui qui se satisfait du moins car la satisfaction est la richesse de la nature.* »

Les connaisseurs de la France profonde, à Chaudes-Aiguës aux confins de l'Auvergne, plongent leurs os perclus de rhumatismes et d'arthrose dans des eaux sortant des entrailles de la Terre à 82 °C et profitent des vertus exceptionnelles, à la fois relaxantes et toniques, de la source du Par, qui débite 300l à la minute. Dans l'île de Ré, un cadre paisible donnant sur la mer attire de plus en plus de jeunes, qui troquent leur séjour de ski contre une cure au Relais Thalasso, selon son directeur Gilles Tatu. Il est vrai qu'entre tous les soins le bain chaud en position foetale inventé et prodigué par l'ostéopathe Kamel laisse un souvenir impalpable. Après le «maqam» - c'est comme ça qu'on l'appelle -, même les clients les plus fermés et hermétiques à la méditation transcendantale émergent du bassin de relaxation les chakras complètement *open*. Les amoureux de la Bretagne retiendront deux noms opposés: Pornic et Quiberon. Le premier, familial, apporte ses bienfaits à l'abri des regards au cours de week-ends ou de courts séjours «antistress, beauté, forme» avec massage quotidien, relaxation, shiatsu, tui na (cinquante minutes de pure douceur), modelage de pierres chaudes (cinquante-cinq minutes de sensations fortes garanties). Dans le second, people en diable, on se frotte à Johnny Hallyday et Laeticia en peignoir mais aussi à la crème de la grande distribution ainsi qu'aux hommes politiques de gauche et de droite. En particulier d'anciens ministres de la Culture, très physiques, qui s'appliquent à perdre leur ventre dans l'eau de mer moyennant une facture salée au «diététique». Les grands corps d'Etat surveillent leurs poignées d'amour. Du haut au bas de l'échelle sociale la dictature du «bien-être» exerce son pouvoir absolu sur tous les sens. Odorat, goût, vue, ouïe, toucher lui sont dévoués. Il y a ceux qui, sans quitter leur salle de bains, entreprennent un itinéraire détoxifiant en Orient, une échappée apaisante en Asie, une évasion relaxante en Polynésie *via* des savons et des crèmes plus ou moins bon marché. Et il y a ceux qui, menant une vie trépidante dans la capitale, ont besoin, pour se détendre, d'aller s'étendre chez un psy, de 5 à 7 en semaine dans une alcôve, ou bien, entre 11 heures et 23 heures, le mercredi, jeudi, ou vendredi, dans les vapeurs chaudes du hammam des Bains du Marais « *où tout est pensé pour le repos du corps et de l'esprit* ». Enfin, il y a ceux qui, pressés d'allier relaxation et libertinage, s'allongent au Moon City. Le sanctuaire ultrakitsch ouvert récemment en plein coeur de Pigalle dispose d'un Jacuzzi aux allures de thermes romains. Le restant des 1 000 m² est décoré de sculptures indiennes en harmonie avec la philosophie moderne de Paule Salomon. « *Osons exalter une culture du désir, chevaucher la passion et le feu du sexe, continuer d'éclorre le coeur au-delà des blessures et s'ouvrir à l'infini de l'esprit.* » Ainsi parlait l'auteur de

Gourmande sérénité Gourmande Sérénité, de Paule Salomon, Albin Michel., cité à l'entrée de l'établissement. Espaces de beauté à tous les étages et niches de volupté sous les toits pour être plus proche du nirvana, ce temple ne fournit pas de partenaire mais accepte les couples qui ont envie d'un coiffeur, d'UV, de pierres chaudes, de massages cou, visage, décolleté ou dos et épaules (20 Euros), de goûter une salade mozzarella et plus si affinités. La révolution des

Réseau social

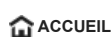
Poster sur :  [S'inscrire](#) [Connectez-vous](#)

euphorique brasserait 34 milliards d'euros dans le monde et le business aurait bondi en France de 61% rien qu'en 2006... Le corps est un acteur économique, l'objet de toutes nos attentions et de toutes les convoitises, un sujet de réflexion et de bêtise...

Culte de la personnalité

Le 16 septembre prochain, le 5^e Forum de l'Unesco de Sabine de la Brosse sera entièrement dédié aux dernières avancées scientifiques pour « *vieillir jeune* ». Une promesse d'avenir, annonce l'organisatrice, auteur du best-seller *Savoir pour guérir, vaincre le cancer du sein* Savoir pour guérir, vaincre le cancer du sein, de Sabine de la Brosse, éd. Filipacchi., qui participe au lancement, le 22 avril, de la première web-TV de l'anti-aging: LongeviTV est son bébé et celui du pédiatre François Sarkozy, frère cadet du président. Vivre cent ans en pleine forme, ça se prépare dès le plus jeune âge et en anglais...

L'euphorie du bien-être gagne ainsi chaque jour du terrain. Les masses se plient en quatre pour goûter aux exfoliants aux fruits exotiques qui adoucissent le grain de l'épidémie ou à la chirurgie esthétique qui retend les affronts du temps. Mais des esprits chagrins s'élèvent déjà contre la dictature du beau, de la bonne santé, du bien dans sa peau, qui contraint à se recroqueviller sur son nombril. Ces dissidents dénoncent le culte de la personnalité aux cinq sens surexploités au point de perdre le sens de l'existence et le sel de la vie...»



ACCUEIL



ENVOYER



IMPRIMER



PARTAGER

[Contacts et mentions légales](#)
[Signaler un contenu illicite](#)
[CGU](#)
[Charte des commentaires](#)

[ACTU](#) [DÉBATS](#) [BUZZ](#)



Retraites: trois minutes de vidéo éclipsent six mois...

Vendredi 29/10/2010 à 11:43 54



Retraites: Sarkozy a joué à «qui gagne perd»

Jeudi 28/10/2010 à 11:16 200

© Marianne2, droits de reproduction réservés - Marianne - 32, rue René Boulanger - 75484 Paris cedex 10 - Tel : +33 (0)1 53 72 29 00 - Fax : +33 (0)1 53 72 29 72

LES BLOGUEURS ASSOCIÉS

Lait d'Beu
 Sarkofrance
 Nick Carraway
 Antidote
 Super No
 Le vrai débat
 Philippe Bilger
 Hypos
 Slovar
 Laurent Pinsolle
 Didier Goux
 Aliocha
 Extra-ball
 SoBiz
 Bonnet d'âne
 Bah !? by CC
 L'hérétique
 Luc Mandret
 Mon amie chômeuse
 Fenêtres sur cour
 Blog économique et social
 Variæ
 Contre-Feux
 Hexaconso

SITE AGRÉGATEURS

Vendredi
 Dedefensa
 Contreinfo

CONCURRENTS (MAIS SYMPATHIQUES)

Rue 89
 Bakchich
 Agoravox
 Médiapart

LES ILLUSTRATEURS ASSOCIÉS

Rodho
 La Bande Pas Dessinée
 SB le Sniper
 L'Edito Photo
 Louison

IDÉES

Causeur
 L'@mateur d'idées
 BibliObs
 Nonfiction
 La vie des idées
 Slate

MÉDIAS

Acrimed
 Arrêt sur images
 Novövision
 Ozap
 Gilles Klein

ECO

Actu chômage
 Paul Jorion
 E24
 Eco89
 Econoclaste
 Les cordons de la bourse
 Economie et société
 Miroir social
 Protectionnisme.eu

INTERNATIONAL

Aujourd'hui la Chine
 Agence russe d'info

VIDÉOS

La Télé Libre
 Street Press

DIVERS

Maître Eolas
 Secret Defense
 I love politics
 Peoples.net
 Mémoire des luttes
 Street Génération