



CLOTILDE POIVILLIERS  
Revue de Presse

# BEAUTY FORUM

FOCUS

Les masques de soin

SPA &

WELLNESS

Le management des équipes

DOSSIER

MAQUILLAGE PERMANENT :  
UN MARCHÉ PROMETTEUR



## NOUVEAU BACHELOR à l'école Peyrefitte Esthétique Aix-les-Bains

Le spa connaît une ascension fulgurante dans le monde. En quelques années, il est devenu l'espace bien-être incontournable et l'un des facteurs clés dans la réservation d'un établissement hôtelier. En tant qu'acteur de cette mutation, l'école Peyrefitte Esthétique Aix-les-Bains a créé le Bachelor Expert Soins Corps, une formation dédiée, établie en partenariat avec les établissements et hôtels de luxe, visant à apporter une réponse 100% opérationnelle. Au programme : encadrer une équipe de spa praticiens ; créer une carte de soins innovante ; gérer une clientèle exigeante ; assurer la croissance du spa ; innover, communiquer. Le cursus se compose de six mois de formation intensive, suivis d'un stage d'immersion en France ou à l'international au sein des spas et hôtels de luxe. Cette année encore, plus de 50 offres de stage sont à pourvoir en exclusivité pour les élèves de l'école dans des établissements aussi prestigieux que le Chabichou, Partouche Hôtels, Club Med, Cinq Mondes, Deep Ocean Bora Bora, etc.

Pour postuler, rendez-vous sur [www.peyrefitte-esthetique.com](http://www.peyrefitte-esthetique.com)

## JOLIE INITIATIVE À L'IBCBS

Suite à une dotation de masques pendant le confinement, les étudiantes de l'International Beauty & Cosmetic Business School (IBCBS) ont décidé de mettre à l'honneur le partenaire Beautéville. Également appelé China Beauty Town, Beautéville est un pôle beauté entièrement consacré aux cosmétiques, situé à deux heures de Shanghaï. En remerciement, elles ont donc fabriqué une banderole en chinois ; les auteurs du texte étant les étudiantes chinoises de l'établissement. Dès la rentrée, le kit hygiène sécurité de chaque élève comportait un sachet de 20 masques, ainsi qu'un flacon de gel hydro-alcoolique offert par le groupe Rocher. Chacune a suivi une formation à la norme AFNOR SPEC, mise en place à l'initiative de la CNEP, de la FEBEA et de la Cosmetic Valley. « Dans ce contexte tendu, j'ai souhaité que chaque étudiante comprenne le mécanisme de contamination de la COVID-19 et connaisse les protocoles pour se protéger et protéger les autres. Cela nous a permis une rentrée sous contrôle, sans que ces nouveaux gestes soient perçus comme une contrainte », souligne Régine Ferrère, directrice de l'établissement.

[www.regineferrere.com](http://www.regineferrere.com)



## SE FORMER AU SHIATSU ESTHÉTIQUE

Praticienne et enseignante en shiatsu, diplômée de la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel (FFST), mais aussi fondatrice de l'école Shiatsuthema et auteure, Clotilde Poivilliers a développé une formation en shiatsu esthétique à destination des esthéticiennes et des instituts dédiés au bien-être. Basé sur une approche holistique qui tient compte de la dimension physique, émotionnelle et mentale de l'individu, l'enseignement repose sur une dynamique de groupe pour solutionner les difficultés rencontrées pendant le stage.

Au choix, deux formules de deux jours : la formation de base composée de trois modules - shiatsu du visage et du crâne - shiatsu des pieds et des jambes - shiatsu des mains et des avant-bras (avec possibilité de dissocier les trois) ; et la formation de shiatsu sur chaise pour un dos en pleine forme. À l'issue du stage, les participants reçoivent un certificat de shiatsu esthétique de l'école Shiatsuthema.

[www.shiatsuthema.com](http://www.shiatsuthema.com)

## L'ÉCOLE EUROPÉENNE D'ESTHÉTIQUE UPGRADE SON ENSEIGNEMENT

L'École Européenne d'Esthétique poursuit la dynamisation de son apprentissage, qui mixe désormais distanciel et présenciel, avec la mise en place d'un tableau interactif. Baptisé Novotouch et conçu par Vivitek, il a été installé dans l'une des plus grandes salles de classe de l'établissement niçois, garantissant créativité et plus grande productivité, tout en facilitant l'apprentissage à distance des élèves. Cet outil technologique dispose de nombreuses fonctionnalités. Entièrement tactile et doté d'une grande

visibilité, il simplifie et repense l'enseignement, tant pour les intervenants que pour les apprenantes. Il permet également d'enregistrer toutes les actions effectuées pour une utilisation ultérieure. Enfin, les cours peuvent être capturés sous forme de vidéo afin de pouvoir être révisés ou rattrapés. Une approche digitale devenue incontournable dans le contexte sanitaire actuel.

[www.ecole-esthetique-nice.com](http://www.ecole-esthetique-nice.com)



Patrice De Brincat, formateur chez Vivitek, donnant une formation à l'équipe pédagogique de l'école.

## « UN P'TIT COUP D'POUCE »

### Les ateliers de shiatsu en famille

*Pour mieux communiquer, se connaître et se respecter*

Et si vous profitez du confinement ou bien des vacances pour découvrir un outil exceptionnel qui permettra à toute la famille de retrouver la sérénité ? Le shiatsu en famille permet de renforcer les liens familiaux, grâce à la communication par le toucher. Par des pressions des pouces sur certains points d'acupuncture, il contribue au bien-être physique et psycho-émotionnel des enfants mais aussi à celui des parents. Un véritable antistress à portée de mains !



- Le shiatsu des mains permet la régulation des émotions, le lâcher-prise, la confiance en soi et l'adaptabilité...

- Le shiatsu des pieds favorise le calme mental, le sommeil, la sérénité, la vitalité mais aussi l'immunité...

En ces temps troublés, ces deux séquences de 5 à 10 minutes, permettent aussi d'harmoniser les limites personnelles de chacun et de diminuer les ressentis d'impuissance, de frustration et d'anxiété liés à la crise sanitaire et au confinement.

Enfants (dès 6 ans) et parents pratiquent à tour de rôle, l'un sur l'autre, un petit protocole précis, facile à mémoriser et à reproduire ensuite, comme un rituel pour désamorcer un conflit, « apprivoiser » une émotion ou encore favoriser la détente du corps et de l'esprit. Beaucoup d'enfants seront ravis et fiers de proposer la

petite séquence de shiatsu des mains à leurs camarades ou à leurs grands-parents, pour le plus grand bonheur de tous !

Le fait que toute la famille puisse suivre cet atelier, permet, non seulement de partager un beau moment de complicité associé à un contact affectif à travers le toucher mais aussi d'apprendre un protocole facile à reproduire. Plus tard, dès que ça sera nécessaire ou juste pour le plaisir, ils pourront le refaire pour favoriser presque instantanément, la paix émotionnelle et le calme mental et pour renforcer les liens familiaux.

L'enfant pourra même décider de proposer à l'un de ses parents ou de ses frères et sœurs, de lui faire un peu de shiatsu pour le calmer, s'il y a un peu de tensions dans l'air !

La formation se fait en ligne, vous pourrez donc vous installer en famille devant votre ordinateur avec vos



enfants pour apprendre ces deux séquences d'une pratique millénaire issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Possibilité de formation à domicile pour minimum 10 personnes, (devis sur demande).

Infos, tarifs et inscriptions sur <https://www.shiatsuthema.com/ateliers-shiatsu-en-famille>

Les ateliers « Un p'tit coup d'pouce » sont aussi proposés dans le cadre de l'entreprise. Ils permettent la cohésion d'équipe et le développement de qualités professionnelles essentielles telles que concentration, planification, discernement, efficacité, calme émotionnel, efficacité/sérénité ...

<https://www.shiatsuthema.com/ateliers-shiatsu-en-entreprise>



Clotilde Poivilliers, de formation scientifique initiale est thérapeute et enseignante en shiatsu et fascia quantiques : elle collabore avec des médecins, psychothérapeutes et hôpitaux pour la gestion de la douleur et la déprogrammation cellulaire et transgénérationnelle de comportements et de schémas mentaux limitants, issus des chocs émotionnels et pour l'accompagnement à la maternité.



Elle propose aussi des séances de coaching psychocorporel en vidéo-conférence pour se libérer des « poisons » comportementaux qui empêchent de vivre un quotidien épanoui aux niveaux personnel, relationnel et professionnel : la culpabilité, la comparaison, la victimisation, le manque de confiance de soi, de discernement, de concentration ...

Elle est consultante en entreprises et dans les écoles, pour la gestion du stress et des émotions, avec la cohérence cardiaque, la pleine conscience et l'auto-shiatsu et formatrice en Mind Mapping dans le cadre de l'apprentissage et de la performance.

Auteur, elle a publié trois livres aux éditions Eyrolles, « L'ÉNERGIE CORPS-ESPRIT pour vivre en harmonie », « J'ARRÊTE DE ME TROUVER NUL(LE), 21 jours pour être fier(e) de moi » et « ZÈBRE ZEN, développer ses talents quand on est surdoué »

Convaincue de l'impact de nos pensées et de nos émotions sur notre santé globale et sur notre relation aux autres, elle donne des conférences et anime des séminaires et des ateliers de développement personnel et professionnel pour rendre à chacun, la possibilité d'agir en conscience sur la santé du corps et de l'esprit.

Site : [www.shiatsuthema.com](http://www.shiatsuthema.com)

Contact :

**[clotildepoivilliers@gmail.com](mailto:clotildepoivilliers@gmail.com)**

Tel : 06 21 41 10 86

# esprit bébé

LE MAGAZINE PARENTAL HYBRIDE · CONSEIL &amp; LIFESTYLE

#49

## FUTURE MAMAN

- Recettes de boissons énergisantes pour jeune et future maman
- Pour renforcer votre immunité, il faut bien dormir
- Angoisses et peurs courantes pendant la grossesse
- Frontez de la musique, c'est bon pour votre enfant

*Lait infantile*

Comment choisir  
le lait de mon bébé ?

FOCUS  
SUR L'IMMUNITÉ  
DES TOUT-PETITS

L'EAU EST VITALE  
POUR BÉBÉ



CAHIER  
FAMILLE

*Bébé nomade*

Protections solaires  
pour bébés et enfants

*Dossier Spécial*

**BIBERONS ET SUCETTES**

Guide d'achat  
et sélection shopping

Zoom sur le lait  
de croissance

Tout savoir sur les coliques  
du nourrisson

L 11611 - 09 - P 4,20 € - 00



# Focus sur les enfants À HAUT POTENTIEL

Focus sur les HP, les Hauts Potentiels, ces enfants qui posent beaucoup de questions et qui s'ennuient en classe, ces enfants qu'on appelle « les surdoués ». Comment sont ces enfants particuliers ? Quel type d'intelligence ils portent ?

## COMMENT DÉFINIR UN SURDOUÉ ?

Un surdoué est un enfant à haut potentiel, il est considéré comme intellectuellement précoce lorsque son âge mental et intellectuel est nettement en avance sur son âge réel, notamment affectif. On les appelle aussi EIP, Enfants Intellectuellement Précoces. C'est un enfant vif d'esprit, il comprend et intègre des notions qui ne sont pas de son âge. Il est capable de trouver des solutions, notamment à l'école, sans savoir comment expliquer son cheminement intellectuel. Curieux, il pose des questions sur tout, tout le temps et s'émerveille de tout ce qui est nouveau et nourrit sa grande créativité.

## UN SURDOUÉ EST-IL FORCÉMENT AGITÉ ?

Cela dépend des enfants. En général, un enfant surdoué a du mal à se plier aux règles si elles n'ont pas de réel fondement ou si on ne peut pas lui fournir d'explications. Il a souvent tendance à discuter, négocier, ne pas obéir, ce qui est difficile à vivre pour ses parents. Certains enfants sont particulièrement agités, d'autres sont plutôt calmes, préfèrent la solitude. Tout petit, le surdoué a en général un sens aigu de la justice, une grande empathie et des valeurs humaines étonnantes. Il ne fait les choses que si elles ont du sens. Il est aussi généralement doté d'une hypersensibilité émotionnelle et sensorielle.

## SURDOUÉ HYPERSENSIBLE ?

Oui...un surdoué a une plus grande sensibilité qu'un enfant ordinaire. Il capte tout, les ambiances, les émotions, les intentions des autres, ce qui favorise une

grande intuition mais lui confère aussi une plus grande vulnérabilité. Il est souvent perturbé par les bruits, les odeurs, la lumière, les matières des tissus. Tout va très vite dans sa tête et dans ses réactions : il fonctionne en mode « too much ». Comprenant et enregistrant tout rapidement et facilement, il devient parfois allergique. « Hors-norme », différents du reste de la population, certains hauts potentiels ont des difficultés d'intégration et manquent de confiance en eux, mais ce n'est pas le cas chez la majorité d'entre eux.

## Conseils pratiques

La méditation pour gérer le mental, est de plus en plus proposée dans les écoles, à partir du CP.

- La cohérence cardiaque permet d'être efficace mais zen, et de mettre ses émotions au service de la gestion des idées et de l'apprentissage.
- Le drone-coach, une sorte de caméra personnelle qui permet de s'auto-observer en live pour réajuster les comportements inadéquats et pour faire la part des choses face aux événements.
  - Le Kasala, un rituel africain d'autolouange qui nourrit et renforce l'estime de soi et la confiance en soi
  - Des séquences d'auto-shiatsu pour réguler les émotions, les comportements et les attitudes relationnelles.

## LES SURDOUÉS SONT À LA MODE

Bien qu'ils ne représentent qu'environ 3 % de la population, les surdoués sont à la mode. Il arrive donc régulièrement que l'on dise à des parents que leur enfant est probablement précoce, sous prétexte qu'il est créatif, rebelle à l'autorité, hyperémotif ou hyperactif... Mais la réalité est tout autre puisque la douance n'est pas subjective, elle est objective car anatomique et physiologique. Depuis quelques années, le cerveau des hauts potentiels a été étudié sous IRM, notamment par l'équipe du Dr Revol qui a écrit la préface du livre *Zèbre Zen*, montrant qu'ils ont un fonctionnement cérébral singulier qui explique une grande partie de leurs caractéristiques au niveau cognitif, émotionnel et sensitif. Il est donc maintenant prouvé scientifiquement qu'ils ont une forme d'intelligence qualitativement et quantitativement différente, et une organisation spécifique de leur personnalité.

# RENCONTRE AVEC CLOTILDE POIVILLIERS

Clotilde Poivilliers est coach psychocorporel, formatrice en gestion du stress/ Mind Mapping, et auteure de "Zèbre Zen", paru chez Eyrolles. Elle nous donne des conseils pratiques.

## ❶ COMMENT VALORISER CE POTENTIEL ?

### COMMENT ENCADRER L'ENFANT ?

Comme le terme l'indique, « haut potentiel » signifie que le HPI a DU potentiel et même un sacré potentiel, mais cela ne veut pas dire pour autant qu'il en a conscience, ni qu'il l'accepte ni même qu'il le développe et l'utilise au mieux. Le développement intellectuel du petit zèbre est très en avance sur son développement psychoaffectif et c'est ce qui pose le plus de problèmes, tant pour lui-même que pour ses parents, ses enseignants ou ses camarades car cette opposition est troublante.

**La première étape**, un peu complexe, consiste donc à le considérer comme un enfant de son âge tout en reconnaissant et en nourrissant son esprit vif et insatiable.

**La deuxième étape** est de comprendre et d'accepter qu'il trouve des solutions aux problèmes sans passer par le raisonnement classique.

Il possède des facultés intellectuelles, émotionnelles et intuitives l'amenant plus rapidement au résultat escompté. Il faut accepter (et éventuellement lui expliquer) qu'il fonctionne comme un détective qui a la faculté de percevoir plus d'indices que la plupart des autres et ne pas systématiquement le forcer à expliquer comment il est arrivé au résultat. Pour éviter les jalousies ou les craintes des autres enfants, il est important d'expliquer que son cerveau fonctionne différemment, comme s'il possédait des logiciels différents avec des avantages et des inconvénients.

**La troisième** sera plus concrète : il faudra lui



donner des clés pour apprivoiser ses émotions, ralentir le flux de ses pensées et développer sa confiance en soi afin d'assumer sa différence car le plus difficile pour lui, c'est de gérer ses tempêtes émotionnelles, son mental galopant et son rapport aux autres.

**La quatrième** est de surtout, en tant qu'adulte, parent ou enseignant, ne pas culpabiliser par rapport à nos réactions parfois inappropriées face à ce mystérieux petit extraterrestre. Comprendre comment il fonctionne en se documentant avec des livres, des vidéos ou des forums de parents, est souvent un premier pas vers l'acceptation et la gestion de sa différence pour l'aider à avancer sur le chemin de la réussite et de l'épanouissement personnel.

## ❷ LES HAUTS POTENTIELS SONT GÉNÉRALEMENT HYPERSENSIBLES. QUELS CONSEILS PRATIQUES POUVEZ-VOUS DONNER AUX ADULTES, ET AUX PARENTS D'ENFANTS SURDOUÉS ?

En effet, le HPI est hypersensible, il perçoit tout de façon exacerbée, les atmosphères comme les émotions des autres. Parfois c'est la tempête émotionnelle et il explose, parfois il garde tout en lui et il se renferme. Quoi qu'il en soit, ça perturbe fortement ses capacités cognitives parce que ça limite le fonctionnement du cortex cérébral. Il a besoin de comprendre et d'adapter ses réactions émotionnelles au contexte. Avant 7 ans, le petit enfant n'a pas les fonctionnalités cérébrales pour gérer ses

émotions, le mieux est donc de passer par la voie corporelle en lui faisant un câlin ou en le berçant éventuellement pour l'apaiser. Cependant, j'ai mis au point un atelier de gestion des émotions pour les petits, en leur apprenant les « points magiques », des points d'acupuncture à presser sur eux-mêmes pour apprivoiser leurs émotions. Plus âgé, on peut expliquer à l'enfant que c'est normal de ressentir telle ou telle émotion, qu'il peut l'accepter, qu'il ne doit pas la réprimer mais que pour s'apaiser, il peut utiliser une sorte de variateur d'intensité comme pour les lampes halogènes, en utilisant sa respiration : lui apprendre à inspirer en comptant jusqu'à 5 et à souffler en comptant jusqu'à 7, pendant 5 cycles respiratoires (inspir/expir), 7 fois par jour et au moment de chaque « débordement émotionnel », est une solution très efficace.



# ENFANT SENSIBLE, ENFANT INTELLIGENT ?

Que cache un enfant sensible ? Comment réagir face à ses caprices ? S'agit-il vraiment de caprices ? Zoom sur ces enfants parfois difficiles à vivre, en tout cas très attachants.

## EN QUOI UN ENFANT SENSIBLE EST-IL DIFFÉRENT ?

Par essence, nous sommes tous différents les uns des autres. Pour certains enfants ou certains adultes, la différence s'exprime au creux des sens. C'est-à-dire que les antennes qui permettent de capter les informations sensorielles et les émotions sont, chez ces enfants extrêmement sensibles, fonctionnent intensément et en permanence, sans aucune pause possible. L'enfant est alors submergé d'un flot d'informations dont il ne sait parfois que faire. Par ailleurs, il peut se retrouver seul au sein de son entourage à capter telle ou telle information, telle ou telle émotion. Cela peut donc faire souffrir cet enfant, car il ne se sent pas entendu, pas compris dans ce qu'il ressent, pourtant au plus profond de lui-même. Un décalage s'installe alors entre ce qui est attendu de lui, la perception qu'a l'entourage de l'enfant, et son identité réelle.

## COMMENT COMMUNIQUER ET COMMENT RÉAGIR AVEC UN ENFANT SENSIBLE ?

Dans cette perspective, l'enjeu est la construction identitaire de l'enfant, afin de lui permettre de s'épanouir, se réaliser et découvrir sa véritable identité. Il est important de tenter d'entendre, de comprendre les agissements des enfants sensibles, si surprenants puissent-ils paraître. Peut-être ont-ils simplement perçu quelque chose qui n'était pas à notre portée. C'est pour cela que nous ne pouvons pas comprendre leur réaction. Une attitude d'écoute, d'ouverture et de bienveillance favorisera l'acceptation chez l'enfant, de sa propre sensibilité. Toute attitude de jugement entraînera bien souvent, malheureusement, l'enfant vers une fermeture chaque fois de plus en plus irrémédiable.

Les enfants sensibles peuvent se servir de cette sensibilité et de cette intelligence pour développer leur créativité, unique et merveilleuse.

## LES ENFANTS SENSIBLES NOUS INVITENT À RÉINVENTER LE MONDE

« Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être adapté à une société malade » Ainsi parlait le sage Indien Jiddu Krishnamurti. Si 90 % de la population fonctionne sur un modèle principalement rationnel, il en est par extension de même pour la société tout entière. Ce modèle qui sépare, spécialise et partitionne à outrance ne se fourvoie-t-il pas ? On prend conscience chaque jour un peu plus des conséquences écologiques désastreuses d'un tel mode de fonctionnement.

La rationalité est bien entendu inhérente et nécessaire à l'être humain, mais ne l'aveugle-t-elle pas lorsqu'elle se trouve séparée de sa consœur émotionnelle ?

À vouloir trop faire taire l'émotion au bénéfice de la raison, despotique et tyrannique, on éveille les egos, on ravive chez l'humain le désir insatiable du profit aveugle, complètement déconnecté de l'environnement et de ses pairs.

Complètement déconnecté de tout ce qui confère, justement, à l'homme son unité en tant que microcosme. La société rationnelle est sans doute coupée d'une part d'elle-même. Elle est la représentation de l'inconscient collectif composé d'une multitude de personnes, elles aussi coupées d'une part d'elles-mêmes. Dans cette optique, on entrevoit clairement la citation de Jiddu Krishnamurti. Ces enfants sensibles, à l'intelligence émotionnelle exacerbée, souvent au profil en apparence inadapté, n'invitent-ils pas le monde, la collectivité, à retrouver une certaine forme d'unité ? À reconstruire, ensemble, le pont qui jadis reliait ces deux pôles si complémentaires que sont la rationalité et l'émotion ?

Extrait du livre " Les 10 qualités cachées de nos enfants les plus sensibles "

TEMPS  
n° 50  
annuaire

juin • août 20

# féminitude

LE BONHEUR COMMENCE

APRÈS CINQUANTE ANS

Je ne séduis plus  
**j'ensorcelle**



L'histoire russe de  
**Macha Méril**



**Vie de couple**  
comment éviter  
de s'énerver pour  
pas grand-chose



Régalez vos amis avec  
les recettes du chef  
**Pierre Gagnaire**



Le Dr Laurence Plumey  
vous aide à faire  
**la paix avec**  
vos douleurs

Femmes  
hommes  
**tous égaux**  
du cerveau?

## Marie-Paule Belle

« Je ne suis pas habituée à me livrer  
autant sur le plan personnel.  
J'avais également peur de  
subir des attaques  
sur les réseaux  
sociaux. »

**J'apprends  
à repérer  
les signes  
du destin**  
et ça change tout

**Les femmes**  
qui ont fait  
avancer l'Histoire

**Pourquoi  
ne pas essayer**  
le sexe sans  
pénétration?

M 07941 - 56 - F: 3,70 € - RD



## Épanouissante attitude

L'échec professionnel est souvent perçu comme un moment douloureux ayant un véritable impact sur notre moral et sur nos projets. Mais bonne nouvelle... Trois experts, **Béatrice Arnaud**<sup>1</sup>, psychosociologue des organisations, **Clotilde Poivilliers**<sup>2</sup>, thérapeute et enseignante en shiatsu quantique, et **Annabelle Roberts**<sup>3</sup>, coach fondatrice de l'agence de communication Present Perfect, nous démontrent que l'échec est surtout l'occasion d'attirer succès et confiance en soi !

### JE ME CONCENTRE SUR MES COMPÉTENCES

**Béatrice Arnaud** : Positivez l'échec et vivez-le d'abord comme une expérience ! Vous avez eu le courage de vous lancer dans un projet et cet événement vous a apporté une force supplémentaire. En parallèle, pensez à noter sur un carnet toutes vos réussites professionnelles. Relisez-le régulièrement. Cela vous aidera à être objective sur vos qualités et elles sont nombreuses !

# Un échec au travail ? Quelle chance !

**Clotilde Poivilliers** : Ultra protecteur, le cerveau déteste vous faire prendre des risques et retient généralement le négatif. Depuis le début de l'humanité, c'est sa manière à lui de vous alerter sur d'éventuels dangers à venir. Or, il est capital de vous concentrer sur le positif car cela vous aide à avancer... Analysez les raisons de votre échec et partez du principe que grâce à lui, vous continuez à vous améliorer. Ayez un regard bienveillant sur vous-même et n'ayez pas de réserve à évoquer avec votre entourage professionnel comme personnel, vos réussites et vos compétences.



"Disposez de ce précieux temps qui s'écoule trop vite en fonction de vos priorités, de ce qui vous rend heureuse, de ce qui est bon pour vous."  
Annabelle Roberts

**Annabelle Roberts :** Lorsque je subis un refus, un échec professionnel, je me concentre tout de suite sur les ambitions qui m'animent au quotidien. Je me rappelle que mon but est de continuer à développer mon agence de communication spécialisée dans la parole en

public et le storytelling afin de payer davantage mes salariés et d'aider les personnes qui en ont besoin. Dans les moments de doutes, continuez à tenter de décrocher des étoiles. Forcément, la réussite sera sur votre chemin et cela boostera votre confiance en vous.



Épanouissante attitude



“ Si vous voulez éviter la charge mentale, il est indispensable de trouver un équilibre entre l'action, le plaisir et le repos.”

Clotilde Poivilliers



### JE MÈNE MON PROJET À BIEN

**Béatrice Arnaud :** Fixez-vous des objectifs clairs et réalisables. Inutile de lister un trop grand nombre de missions. Cela vous démotiverait. Débutez par un ou deux projets qui vous tiennent réellement à cœur. Avancez pas à pas et célébrez vos petites et grandes réussites. N'attendez pas d'emblée une reconnaissance de la part des autres. Le bonheur et la sérénité doivent uniquement provenir de vous et de vos actions.

**Clotilde Poivilliers :** Imaginez et visualisez les différentes étapes réussies de votre projet dans le futur. Cela permettra à l'inconscient de mettre en place des circuits neurologiques facilitant le succès... Car sachez que dans ce cas, certaines aires cérébrales s'activent comme si votre projet était déjà acquis ! L'approche quantique est également importante. Selon elle, les personnes et les pensées qui vibrent selon les mêmes fréquences s'attirent comme des aimants.

Cessez donc de cloisonner. Ouvrez-vous à l'univers et faites confiance à votre instinct.

**Annabelle Roberts :** Lorsque je me lance dans un projet, ma devise est la suivante : prêt, tirez, visez ! Il n'y a aucune erreur de logique dans cette série d'actions. Car si vous visez avant de tirer, vous risquez d'être paralysée par vos peurs, par vos doutes. Si vous décochez une flèche, elle part, se pose plus ou moins près de la cible et cela vous oblige à être dans l'action.

### JE NE DOUTE PLUS DE MES TALENTS DE MANAGEUSE

**Béatrice Arnaud :** Une nouvelle tendance émerge... Le manager doit, désormais, prôner la bienveillance perpétuelle. Mais nous vivons dans un monde complexe, ambigu, pas forcément prévisible. Le manager ne peut donc pas faire face à tout et a aussi besoin de s'appuyer sur son équipe. C'est ça, l'intelligence collective. Et de cette manière, chaque collaborateur se sentira davantage responsable et engagé.

**Clotilde Poivilliers :** Faites confiance à votre part animale et rappelez-vous qu'il y a toujours un chef dans les meutes. Chez les humains, c'est la même chose ! Il existe les leaders et les suiveurs. Assumez donc votre place de manager et apparentez-vous plutôt à un guide, à l'écoute, qui accompagne. Il n'est pas question de jouer au petit chef dictateur qui fait peur et qui écrase l'autre.

**Annabelle Roberts :** En France, le manager est censé trouver une solution à absolument tout ! En réalité, c'est très difficile. Le manager n'est pas un super héros et il a le droit de solliciter son équipe lorsqu'il ne sait pas. C'est d'ailleurs le principe du travail en équipe. Le rôle du manager est de laisser ses collaborateurs s'exprimer en sécurité afin qu'ils soient encore plus créatifs et

innovants. Car il est clair que nous avons tous des compétences différentes. Par chance, les mentalités évoluent peu à peu en France. Même s'il reste encore des sociétés qui choisissent leurs managers en fonction de la renommée de leurs écoles et non de leur humanité...

### VIE PERSO, VIE PRO... JE GÈRE DE MAIN DE MAÎTRE !

**Béatrice Arnaud :** La place des femmes change dans la société... Elles assument davantage leurs ambitions professionnelles et elles parviennent à s'organiser de façon à ne pas en faire pâtir leur famille. Les grandes dirigeantes rentrent, par exemple, à leur domicile à 18 h afin de profiter de leurs enfants. Elles se remettent à travailler lorsque ces derniers sont couchés à 20 h 30. Les outils de connexion modernes le permettent. Profitons de cette chance !

**Clotilde Poivilliers :** Si vous voulez éviter la charge mentale, il est indispensable de trouver un équilibre entre l'action, le plaisir et le repos. Quand vous travaillez ou effectuez une pause, faites-le en pleine conscience et profitez au maximum de l'instant. Cessez de vous mettre la pression continuellement. Faites de votre mieux en fonction des circonstances mais renoncez à être parfaite.

**Annabelle Roberts :** Disposez de ce précieux temps qui s'écoule trop vite en fonction de vos priorités, de ce qui vous rend heureuse, de ce qui est bon pour vous. Qu'il s'agisse de la vie personnelle ou professionnelle, il n'est pas question pour autant de subir le quotidien s'il ne vous convient pas. Si vous avez besoin d'aide pour concilier famille et carrière, sollicitez les bonnes personnes. Fixez-vous un quota de demandes et de possibles " vestes " par semaine. Qui ne tente rien, n'obtient rien !



## J'APPRENDS À METTRE EN AVANT MA PLUS-VALUE PROFESSIONNELLE

**Béatrice Arnaud :** Le travail au quotidien vous plonge dans un tourbillon et une course permanente. Difficile de pouvoir recenser vos qualités et vos attentes professionnelles. Or, ne laissez jamais les directeurs des ressources humaines décider pour vous. Aussi, prenez le temps de la réflexion. Projetez-vous et posez-vous les bonnes questions. Où avez-vous envie de travailler dans 10, 5 ou 3 ans ? De quelle manière souhaitez-vous évoluer ? Autant de pistes qui vous aideront à dessiner votre profil et vos futures ambitions...

**Clotilde Poivilliers :** Analysez votre expérience et votre situation professionnelles avec recul... Visualisez vos échecs sans dramatiser et soyez dans l'acceptation. Engagez-vous à faire mieux et ne vous mettez aucune pression. N'hésitez pas à rencontrer d'autres pro-

## LA BOÎTE À OUTILS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE AU TRAVAIL

**Béatrice Arnaud :** À travers cet ouvrage, je souhaite démontrer qu'il est toujours possible de modifier son destin professionnel. Rien n'est jamais écrit...

Les lecteurs m'affirment que ce livre leur a permis de prendre du recul sur leur situation. Ils aiment tout particulièrement les exercices

## ZÈBRE ZEN

**Clotilde Poivilliers :** Il était temps d'aider les zèbres, c'est-à-dire les personnes à haut potentiel intellectuel, à mieux vivre leur incroyable talent et à se faciliter la vie au quotidien. Pour cela, le livre rassemble des solutions théoriques comme très pratiques à base

professionnels de votre branche afin de comprendre leurs visions, leurs attentes. Consultez sur Internet les listes de compétences requises pour votre métier. Cela vous permettra de mieux cerner vos atouts et qualités.

**Annabelle Roberts :** Que vous soyez en poste ou en recherche d'emploi, restez proactive ! Profitez des nombreux outils existants pour booster votre carrière. Aussi, utilisez LinkedIn, les réseaux sociaux ou les formations gratuites accessibles sur le Net afin de doper votre valeur et votre image professionnelles. Devenez une bonne communicante. N'hésitez plus à prendre la parole en public. Osez rappeler vos succès, vos compétences. Trop de femmes pensent qu'elles seront perçues comme des vantardes ! C'est totalement faux !

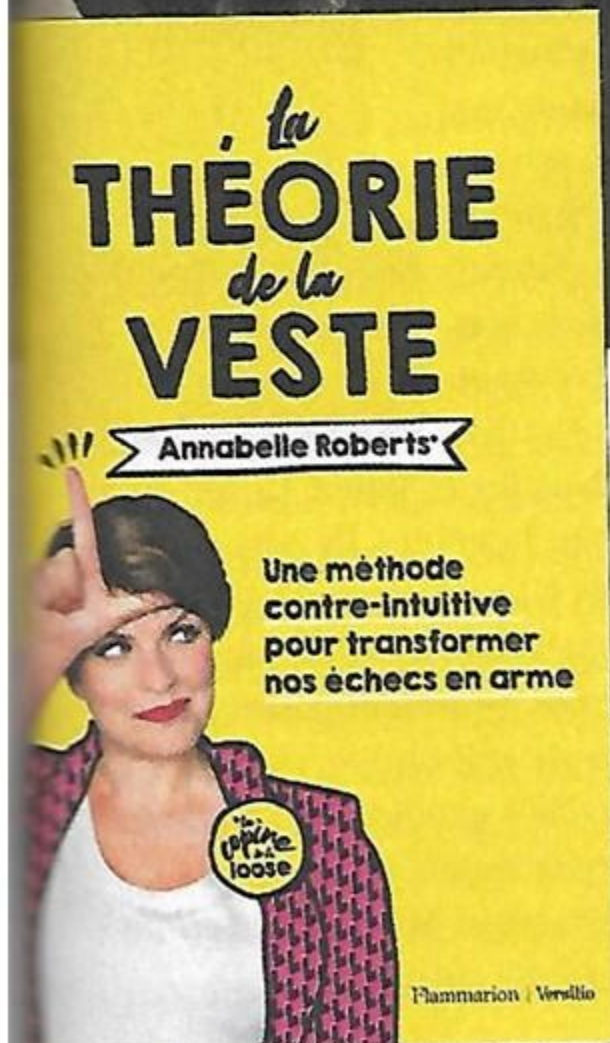
Sarah Ellero

pratiques permettant d'avancer très concrètement dans leurs projets (coécrit avec *Éric Mellet*, Éditions Dunod, 192 pages, 26,50 euros).

de méditation, de cohérence cardiaque et les lecteurs semblent apprécier ! (Éditions Eyrolles, 206 pages, 16 euros, [shiatsuthema.com](http://shiatsuthema.com)).



Le travail au quotidien vous plonge dans un tourbillon et une course permanente. Difficile de pouvoir recenser vos qualités et vos attentes professionnelles.



## LA THÉORIE DE LA VESTE

**Annabelle Roberts :** L'échec est souvent très mal vécu... J'ai voulu casser cette idée reçue et prouver que se prendre des vestes peut inciter à la confiance en soi et à l'action. Les retours

de lecteurs sont très touchants. Un homme, qui dormait dans sa voiture car il traversait de grosses difficultés professionnelles, m'a dit être allé au bout de son idée de création d'entreprise grâce au livre. Aujourd'hui, tout va bien pour lui. Il est un dirigeant heureux et a offert l'ouvrage à son équipe (*Coéditions Flammarion/Versilio*, 228 pages, 17,90 euros, [www.present-perfect.fr](http://www.present-perfect.fr)).





# Santé Naturelle

www.santenaturelleomag.com

## Santé

Ayurveda, médecine  
du corps et de l'esprit

Une semaine de menus  
**minceur et bien-être**

*La thalassothérapie*  
pour retrouver énergie  
et bonne humeur

**LE GUIDE YOGA**  
POUR LES DÉBUTANTS

**Conseils spirituels**  
pour être heureux

Comment se programmer  
positivement ? Rencontre  
avec **Clotilde POIVILLIERS**

Dix rituels  
cucurmin  
du dimanche



## Spécial Remise en forme de la tête aux pieds

*Le vélo, moyen naturel  
de remise en forme*



*Pourquoi est-il important  
de se détoxifier régulièrement ?*



Mag. Santé 35  
num. 778 000

L 16732-34-H-F-4,80 €-R3



ISSN 1148-1148  
www.santenaturelleomag.com

# Rencontre avec Clotilde POIVILLIERS Comment se programmer

## *positivement?*



Nous avons tous un programme mental caché au fin fond de notre cerveau. Confiance en soi, nervosité ou hypersensibilité, tout se joue au niveau de cette programmation, inconsciente en grande partie. Rencontre avec Clotilde POIVILLIERS coach psychocorporel.

**1 Clotilde POIVILLIERS vous êtes coach psychocorporel et thérapeute en shiatsu quantique, de quoi s'agit-il exactement ?**

Le coaching psychocorporel que je pratique est basé sur le lien entre le corps et l'esprit, thème de mon premier livre « L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie ».

J'agis à 3 niveaux :

- Sur le présent pour agir sur les symptômes grâce au shiatsu quantique qui allie le toucher énergétique et l'intention, et à la fasciathérapie.
- Sur le passé pour découvrir et éradiquer leurs causes avec le décodage psycho-bio-énergétique et la reprogrammation cellulaire et transgénérationnelle.
- Sur le futur en donnant des pistes et des outils pratiques basés sur les neurosciences appliquées, pour éviter de retomber dans les mêmes schémas de fonctionnement psycho-émotionnel.

**2 Vous avez sorti en 2016 "J'arrête de me trouver nul(le), retrouver confiance et estime de soi", pouvez-vous nous présenter ce livre ?**

Il fait partie de la collection « J'arrête de... 21 jours pour... ». La médecine traditionnelle chinoise dit que 80% des symptômes sont dus à des émotions et des pensées mal gérées. En tant que thérapeute psychocorporel, je me suis effectivement rendu compte que de nombreuses personnes présentant des douleurs, des dérèglements organiques et psycho-émotionnels, se trouvent nulles et que cette croyance erronée entraîne souvent des comportements d'autosabotage ou d'autodestruction inconsciente. Réussir à la transmuter est fondamental pour retrouver

confiance en soi, avancer sur le chemin de la réussite et de l'épanouissement personnel. Ce livre est un guide didactique, théorique mais surtout pratique, découpé en 3 parties : La 1ère, phase de l'observateur, permet de comprendre comment on s'est programmé à se trouver nul(le) et pourquoi on continue. La 2ème phase, celle de l'acteur, donne des outils concrets pour se déprogrammer de l'impression de nullité. Et la 3ème, phase de l'observateur, présente un programme pour se reprogrammer en conscience, à être enfin fier(e) de soi.

### **3** Vous invitez le lecteur à comprendre l'origine de cette programmation mentale (être nul), et à agir activement pour se déprogrammer. Pouvez-vous développer ?

L'éducation, le milieu socio-culturel ou religieux, les expériences et les échecs du passé, l'héritage transgénérationnel, et même une sorte de fidélité familiale, peuvent être à la source du manque de confiance en soi. Tout ceci, associé à ce que j'appelle les « poisons du quotidien », la culpabilité, la comparaison, le principe du don et de la dette, la notion de mérite (récompense/punition), le sentiment d'abandon, de rejet ou d'humiliation et même la surprotection, favorisent la mise en place des diktats (« il faut, je dois, ça ne se fait pas... ») qui participent à ce ressenti de nullité. Le mental-menteur qui prend les rênes de notre vie, entretient un puissant cercle vicieux entre rumination sur les échecs passés et anxiété vis-à-vis des échecs du futur. Peu à peu, on devient son pire juge et on se programme pour rater. Comprendre est le premier pas pour démarrer le challenge qui permet de passer de « nul » à « fier de soi ».

### **4** Vous faites appel à certains outils de la médecine chinoise dans votre démarche ?

La 2<sup>ème</sup> phase de ce chemin de « nul à fier de soi » est celle de l'acteur qui met en place dans sa vie, au quotidien, des outils spécifiques pour déprogrammer les modes de fonctionnement devenus inutiles ou même handicapants. En effet, je propose des séquences d'auto-shiatsu, issu de la Médecine Traditionnelle Chinoise, qui consiste à presser sur soi-même, des points d'acupuncture spécifiques sur le bout des doigts (mudrâs) ou sur le corps, en prononçant des phrases spécifiques. Ce travail sur l'énergie vitale vise à court-circuiter l'inconscient afin de libérer le corps-esprit des « logiciels » énergétiques erronés, issus du passé et même du transgénérationnel. Il permet aussi d'activer des qualités essentielles comme la prise de décision, le passage à l'action, le discernement, l'adaptabilité, la confiance, le lâcher-prise, la capacité à marquer ses limites personnelles et à oser, la créativité, la volonté, la sérénité... Pour développer des états d'être indispensables au changement, je propose aussi 3 autres outils d'origine ancestrale, revus par les neurosciences appliquées : La respiration de cohérence cardiaque, un protocole d'autolouange, le « poster à bulles » et un outil d'auto-observation, le « Dronecoach ».

### **5** Pouvez-vous nous parler du programme P.A.R.I.® ?

C'est une méthode inédite que j'ai bâtie selon la logique des 5 éléments de la médecine chinoise. Son nom est l'acronyme des 4 étapes énergétiques qui permettent de sortir facilement du « rond-point de la nullité », alimenté par la rumination et l'anxiété pour atteindre le but proposé, « être enfin fier de soi ». En adoptant des comportements spécifiques, on agit sur certains méridiens qui, par la voie énergétique, activent des compétences neuro-endocriniennes et psycho-émotionnelles qui favorisent la confiance en soi.

P comme Plaisir pour nourrir le méridien Cœur qui active l'estime de soi et la confiance en soi.

A comme Action pour nourrir le méridien Foie et relancer la sécrétion de certains neuromédiateurs impliqués dans la motivation et la persévérance.

R comme Relation pour nourrir le méridien Poumon et découvrir ou valider qu'on est quelque'un de bien.

I comme Imagination constructive pour nourrir le méridien Rein et reprogrammer son corps, son mental et son inconscient, à changer ses habitudes et à se considérer comme un gagnant. En agissant ainsi sur notre énergie vitale, on peut harmoniser nos émotions, nos ressentis et notre mental et développer ainsi certaines facultés indispensables pour être, agir et réagir de façon juste. De quoi être fier de soi !

### **6** Pour finir, quels conseils pouvez-vous donner à nos lecteurs afin d'aller vers leurs pleins potentiels (et arrêter de se trouver nul) ?

Faites-vous plaisir et « bullez », en toute bonne conscience car votre corps-esprit a besoin de joie et de repos pour fournir le meilleur. Osez penser et faire des choses nouvelles pour forcer votre inconscient à lâcher ses vieilles habitudes, mais au début ne visez pas trop haut pour que chaque nouveau pas puisse être une petite victoire. Honorez-vous et remerciez-vous pour vos progrès. Allez à la pêche aux feedbacks positifs, acceptez tous les compliments avec gratitude. Aidez les autres et soyez fier de ce que vous leur apportez. Adoptez les attitudes corporelles, les paroles ou l'état d'esprit des personnes que vous admirez car votre corps va considérer ça comme sa propre réalité et activer en vous les facultés nécessaires pour réussir. Pour augmenter votre motivation, prenez conscience que si vous arrêtez de vous trouver nul(le), si vous retrouvez confiance en vous, ça ne sera pas seulement pour vous-même mais aussi et surtout pour vos enfants et les générations futures car, tout ce que vous « nettoyez » maintenant, tout ce dont vous vous libérez, vos descendants n'auront plus à le faire.

Se (re)connecter, se relier, s'écouter

# Open mind

NOUVEAU !  
N°14  
NOVEMBRE/DÉCEMBRE  
2019

Créer ses  
Rituels  
Anti-stress

Ouvrez-vous à la vie !

J'ARRÊTE  
le plastique

SLOW LIFE  
Adopter les pauses  
méditatives

SE RECENTRER  
SUR SOI  
Égoïsme ou  
positionnement ?

LES  
BIENFAITS  
de la nature

ÉMOTIONS  
Amies ou ennemies ?

RENAÎTRE  
à l'amour

PETITES  
HABITUDES  
pour grandes  
réussites

LA MAGIE  
des cristaux

PORTRAITS  
Plus zen la vie

CALME  
Faire le vide  
en soi

Et si on  
arrêtait  
DE JUGER ?

DOSSIER

S'ÉPANOUIR  
au milieu  
des AUTRES

Rester soi-même et poser ses limites  
Tisser des liens authentiques  
Sortir de l'emprise et se reconstruire

Douces synchronicités | Le nunchi | Apprendre à recevoir et à se laisser porter

Bimestriel

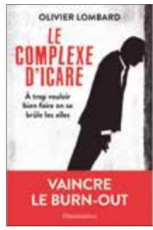
EDITIONS  
RVA

L 13172 - 14 - F : 5,95 € - RD



### Burn-out

Ostéopathe de profession, l'auteur a traversé trois burn-out. Il relate ici son expérience et donne de précieuses clés fondées notamment sur la médecine chinoise pour ne pas se brûler les ailes.



**Vaincre le burn-out, Olivier Lombard, Flammarion, 18 €**

### Féminin

Parsemé d'exercices pratiques et de pistes de réflexion, ce livre pousse les lectrices à découvrir leur voix féminine, leur pouvoir et leur vérité.



**Ton histoire fait ta force, Elle Luna, Susie Herrick, First éditions, 16,96 €**

### Adultes surdoués

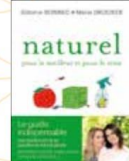


Méditation, cohérence cardiaque, rituels... Des moyens concrets sont proposés pour permettre aux adultes surdoués de s'épanouir. L'objectif est simple : être mieux avec soi-même, mieux avec les autres et mieux avec l'univers. Alors, partant ?

**Zèbre zen, Clotilde Poivilliers, Eyrolles, 16 €**

### Enquête

Bien connues des téléspectateurs, Sidonie Bonnet et Marie Drucker se sont entourées de spécialistes pour faire le point sur ce qui est bon pour soi sans faire de mal à la planète. On découvre une mine d'informations sur l'alimentation, les produits d'entretien, les soins pour bébé, etc.



**Naturel pour le meilleur et pour le reste, Sidonie Bonnet, Marie Drucker, Fayard, 22,50 €**

## Simplicité volontaire



Les parents soucieux de proposer à leurs enfants une éducation simple et épanouissante seront ravis de découvrir les activités proposées dans ce livre. Nul besoin d'un matériel particulier, il suffit de se promener et de glaner !

**La vie simple, Philippe Godard, Marie-Christine Jacquet, Nathan, 12,95 €**

### Bien-être

Il est temps de réinventer sa vie ! L'auteure livre les 7 racines qui apportent selon elle le bonheur. L'éveil, le lien, la quête de soi... Chapitre après chapitre, notre perception change pour le meilleur.



**Traité d'humanité durable, Marie-Cassandra Bultheel, Plon, 17 €**

### Réussir au féminin

Les femmes ambitieuses trouveront dans cet ouvrage de nombreux conseils pour avancer dans leur carrière sans perdre leur authenticité ni bafouer leurs valeurs.



**Le mythe de la gentille fille, Fran Hauser, Deboeck, 22,50 €**

### Changer sa vie



Les auteurs donnent des conseils autour de sept leçons de vie qui peuvent amener à de grands changements : la confiance en soi, le rayonnement, le stress, la curiosité, la prise de décision, la gestion de conflit et l'optimisme. À vous de faire le reste.

**Rise ! Tout dépend de vous, Marwan Mery, Laurent Combalbert, Dunod, 18 €**

### Argent



Économiste de formation, l'auteure a travaillé pendant 20 ans comme conseillère financière. Elle propose ici un ouvrage clair et pratique pour changer sa relation à l'argent et se simplifier la vie. Sa méthode s'articule autour de trois grandes étapes : comment générer de l'argent, comment le conserver et comment le multiplier.

**Money thérapie, Cristina Benito, Solar, 16,90 €**

### Trois romans à savourer au coin du feu



#### Comédie romantique

Voici un roman qui sent bon la cannelle et le sapin de Noël. On y retrouve les personnages attachants de *La vie est belle et drôle à la fois*, mais aussi l'excellente plume de Clarisse Sabard. À savourer bien au chaud sous un plaid !

**La vie a plus d'imagination que nous, Clarisse Sabard, Charleston, 19 €**



#### Voyage initiatique

Directrice financière, Maëlle n'a pas de temps pour les rêves jusqu'au jour où elle se retrouve contrainte de partir au Népal. On assiste alors à un voyage initiatique riche d'enseignements. Pistes de réflexion et leçons de vie s'entremêlent jusqu'à changer, au moins pour un temps, notre perception de l'existence. Une lecture agréable, apaisante et enrichissante.

**Kilomètre zéro, Maud Ankaoua, J'ai lu, 7,60 €**



#### Ecorchés vifs

On passe un agréable moment en compagnie de ces personnages écorchés par la vie. Ici, pas de suspense ou de grandes leçons, juste un bon moment de lecture qui séduira notamment les amoureux de littérature épistolaire.

**Dans le murmure des feuilles qui dansent, Agnès Ledig, Le livre de Poche, 8,40 €**

### La sélection d'Aurore, de la rédaction

#### Être



Comment s'autoriser à être soi ? Avec son ton franc et décalé, Alice Kara offre sa réflexion pour y parvenir : truffé d'anecdotes personnelles, de références issues du développement personnel et d'exercices, cet ouvrage est un melting-pot de petits bonheurs pour se sentir libre d'exprimer son potentiel malgré nos imperfections, sereinement !

**#Menfoumentape, Alice Kara, Éditions le Courrier du Livre, 17 €**

#### Addictions



Si le thème de la dépendance n'est pas simple à traiter, le témoignage de Russell Brand, authentique et plein d'humour est une bouffée d'air frais face à la lourdeur d'un tel sujet. Reprenant de manière personnelle le programme des Alcooliques Anonymes qu'il a expérimenté, ce livre, unique en son genre, propose des solutions concrètes pour mettre fin à ces comportements toxiques.

**Rédemption d'un con, Russell Brand, Éditions Leduc.s Pratique, 21,90 €**

### Adultes surdoués

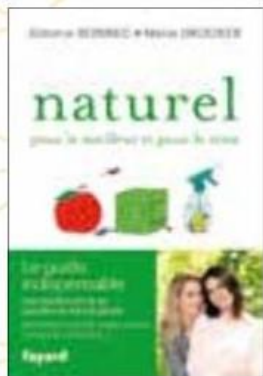
Méditation, cohérence cardiaque, rituels... Des moyens concrets sont proposés pour permettre aux adultes surdoués de s'épanouir. L'objectif est simple : être mieux avec soi-même, mieux avec les autres et mieux avec l'univers. Alors, partant ?



**Zèbre zen, Clotilde Poivilliers, Eyrolles, 16 €**

### Enquête

Bien connues des téléspectateurs, Sidonie Bonnet et Marie Drucker se sont entourées de spécialistes pour faire le point sur ce qui est bon pour soi sans faire de mal à la planète. On découvre une mine d'informations sur l'alimentation, les produits d'entretien, les soins pour bébé, etc.



**Naturel pour le meilleur et pour le reste, Sidonie Bonnet, Marie Drucker, Fayard, 22,50 €**

## Simplicité volontaire

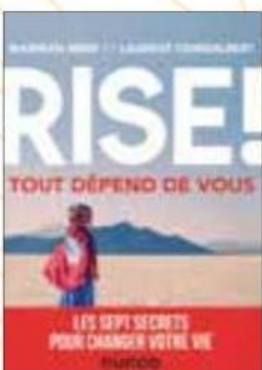


Les parents soucieux de proposer à leurs enfants une éducation simple et épanouissante seront ravis de découvrir les activités proposées dans ce livre. Nul besoin d'un matériel particulier, il suffit de se promener et de glaner !

**La vie simple, Philippe Godard, Marie-Christine Jacquet, Nathan, 12,95 €**

### Changer sa vie

Les auteurs donnent des conseils autour de sept leçons de vie qui peuvent amener à de grands changements : la confiance en soi, le rayonnement, le stress, la curiosité, la prise de décision, la gestion de conflit et



**Rise ! Tout dépend de vous, Marwan Mery, Laurent Combalbert, Dunod, 18 €**

### Argent

Économiste de formation, l'auteure a travaillé pendant 20 ans comme conseillère financière. Elle propose ici un ouvrage clair et pratique pour changer sa relation à l'argent et se simplifier la vie. Sa méthode s'articule autour de trois grandes étapes :



**Money thérapie, Cristina Benito, Solar, 16,90 €**

# ADULTE SURDOUÉ : COMMENT DÉCOUVRIR ET EXPLOITER SES TALENTS !

📅 8 Janvier 2020 👤 Chantal 💬 0 Commentaire

Découvrir et exploiter le versant lumineux  
du Haut Potentiel Intellectuel



Editions EYROLLES

ACHETER

« Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué », telle pourrait être la devise des adultes surdoués. Ils possèdent de multiples capacités qu'ils n'arrivent pas toujours à exploiter, du fait de certains freins liés à leur mode de fonctionnement souvent atypique.

Pourtant, on peut être surdoué et bien le vivre !



RECHERCHER UN ARTICLE :



## CATÉGORIES

[Aromathérapie](#)

[Astuces jardinage](#)

[Dossiers](#)

[J'ai testé pour vous](#)

[Mieux connaître les plantes](#)

[Non classé](#)

[Recettes naturelles ménagères](#)

[Recettes naturelles santé](#)

[Vie du Blog](#)



## ARTICLES COMPLÉMENTAIRES



Qu'est-ce que le Stabillum 200 ?



Cet ouvrage original dresse un portrait inédit des surdoués, sous l'angle des neurosciences et de l'éthologie. Pour tous les zèbres prisonniers d'eux-mêmes, mais aussi pour ceux qui n'assument pas ou n'exploitent pas totalement leur surdouance, ce guide orienté solutions offre enfin des moyens concrets (méditation, cohérence cardiaque, rituels de confiance...), théoriques et surtout pratiques, pour sublimer leurs incroyables talents et en neutraliser ou transmuter les effets secondaires...

**Un objectif essentiel :**

**être mieux avec soi-même, mieux avec les autres et mieux avec l'univers.**

**L'auteure :**



Chlotilde Poivilliers, elle-même zèbre, est thérapeute et enseignante en shiatsu et fascia quantiques. Elle collabore avec des médecins, psychothérapeutes et hôpitaux pour la gestion des douleurs et la déprogrammation cellulaire et transgénérationnelle des chocs émotionnels. Consultante en gestion du stress et des émotions, elle est aussi formatrice en Mind Mapping, notamment pour les surdoués.



Allaitement : comment favoriser la lactation.



La cryolipolyse : perdre de la graisse par le froid



Beauté des pieds : comment prendre soin de vos pieds.



L'accès aux médecines douces avec sa mutuelle

Ouvrez votre esprit

# inexploré



© D.R.



PUBLIÉ LE 27/01/2020



Alexandra Corsi Chopin  
Auteur

## LES LIVRES À LIRE

L'intelligence  
intuitive



**L'intelligence intuitive**  
Francis Cholle  
Eyrolles




**Zèbre zen**  
Clotilde Poivilliers  
Eyrolles



**Je pense trop**  
Christel Petitcollin  
Guy Trédaniel Groupe

 J'aime 313

 Partager

 Tweeter

Magazine » Enquêtes

PSYCHOLOGIES

## Surdoués : une intuition à haut potentiel ?

Et si la douance comprenait, en plus d'une capacité hors norme de saisir l'environnement, un accès particulier à l'intuition ? Quelques pistes de réflexion autour d'un atout qu'il s'agit d'assimiler pour les 3 % de la population qui semblent en être pourvus...

L'intuition est une capacité universelle. Elle jaillit telle une évidence, une vérité, une épiphanie. Au-delà des cinq sens communs, elle est la résultante de perceptions extrasensorielles. Lorsqu'elle se manifeste, l'intuition est neutre, vierge de toute émotion et ne dure pas. Elle ne subit donc pas l'influence du mental (excitation, appréhension, peur, etc...). Dans *L'intelligence intuitive*, Francis Cholle chercheur, diplômé HEC, enseignant, conférencier et auteur, explique que l'intuition est « notre capacité à établir une synergie entre raison et instinct, qui fonctionnent sur des plans de conscience différents ». Selon lui l'intelligence intuitive est « par nature écologique », impliquant l'écoute de soi, de l'autre et nous poussant à nous intégrer dans notre environnement grâce à une perception très fine de celui-ci. Chez les « hauts potentiels », également appelés « zèbres », tout fonctionne à l'excès : hypersensibles, leurs perceptions (sensorielles et instinctives) sont intensifiées. Il en est de même pour leurs facultés intuitives, amplifiées. Si notre environnement nous pousse parfois à verrouiller les portes de ce que nous ne maîtrisons pas, une réflexion autour de l'intuition, véritable atout des zèbres, est nécessaire. Alors, comment l'intuition se manifeste-t-elle chez eux ? Comment vivent-ils le rapport à l'autre, le quotidien ? Regards croisés de super-intuitifs, à la pensée hétérodoxe.

## Un cerveau ultra performant

Les hauts potentiels représentent 2 millions de personnes en France (environ 3 % de la population). Rois des suppositions et véritables têtes chercheuses, leur cerveau entretient une pensée analogique en arborescence plus développée que chez les normo-pensants, accentuée en permanence par des ponts effectués entre les événements passés, vécus et le présent. Chez eux, l'élagage neuronal est moins important que chez les normo-pensants : « Un surefficient mental reçoit entre 10 et 12 informations simultanément », nous affirme Christel Petitcollin, conseil et formatrice en communication et développement personnel, conférencière, écrivain et spécialiste de la surefficiency mentale. Les hauts potentiels « disposent de bien plus d'indices qui arrivent plus vite à leur cerveau (gaine de myéline plus épaisse – [l'influx nerveux transmet plus vite, NDLR]) qui est plus rapide et plus habile (davantage de connexions inter et intrahémisphériques) que celui des autres », nous explique Clotilde Poivilliers, elle-même zèbre, thérapeute et enseignante en shiatsu et fascia quantiques. En effet chez eux, les deux hémisphères cérébraux fonctionnent autant et de manière simultanée, c'est l'hyper conscience. Le zèbre est à la fois « super héros et Sherlock Holmes », s'amuse-t-elle. Dans son ouvrage *Zèbre Zen, Développer ses talents quand on est un adulte surdoué*, elle précise « Certaines informations sensorielles n'arrivent pas toujours à la conscience, notamment si le cerveau juge qu'elles sont secondaires ou pas utiles pour le moment. Or, les surdoués, dont la perception sensorielle, instinctive et intuitive est souvent exacerbée, sont encore plus sensibles que les autres à cette catégorie de signaux non verbaux qu'ils captent davantage du fait d'un déficit d'inhibition latente ». En somme, le cerveau capte plus et trie moins. C'est le cas de Pauline, haut potentiel, qui considère comme un soulagement le fait d'avoir été « diagnostiquée » zèbre récemment. Pour elle, l'intuition représente un précieux outil d'aide à la prise de décision : « Avant, je me disais qu'il fallait écouter la voie de la raison. Quand on est surdoué, on doute de tout. Mais aujourd'hui, je fais confiance à mon intuition ».



En effet, qu'est-ce que l'intuition sinon une information vibratoire quantique ? Les zèbres ont la capacité d'être plus souvent en conscience, de se connecter plus facilement au « tout » (à l'instar des chamanes). Ils ont conservé et développé la puissance de leur hémisphère droit, hémisphère plus développé chez les enfants, souvent moins considéré à l'âge adulte, surtout dans nos sociétés occidentales, qui font de la pensée de Descartes « *Je pense donc je suis* » une vérité.

« *L'intelligence intuitive est aujourd'hui considérée comme une autre forme d'intelligence, complémentaire à l'intelligence du raisonnement et de l'analyse (QI) et des émotions (QE)* », expliquent, dans *L'intuition, et si on l'écouterait vraiment ?*, Lydie et Bernard Castells. L'intuition peut donc se développer, s'approprier, à condition de réactiver la partie de notre hémisphère cérébral droit, en privilégiant des artistiques par exemple.

## Des perceptions exacerbées

La vitesse d'acheminement des informations sensorielles des zèbres est plus rapide. En effet, ils vivent avec une exagération physiologique (voire pathologique) de la sensibilité des récepteurs sensoriels : c'est l'hyperesthésie. Clotilde Poivilliers éclaire : « *Du fait de leur grande intuition, les surdoués perçoivent beaucoup plus de détails subtils et souvent invisibles que la plupart des gens. Le nombre, l'amplitude et l'intensité des signaux perçus étant majoré, leurs acuités sensorielle, émotionnelle et intuitive sont généralement plus importantes que la moyenne* ».

Par ailleurs extra-lucides, ils reçoivent des informations souvent de façon inconsciente. Dans son livre, *Je pense trop*, Christel Petitcollin précise : « *Les surefficiants mentaux décrivent des sensations d'être envahis par les états internes négatifs des autres. Ils disent parfois sentir des présences paranormales ou faire des cauchemars tellement réels qu'ils se demandent s'il s'agit d'un cauchemar ou d'un monde parallèle* ». Synesthésiques, ils évoluent dans un univers qui pourrait être celui d'une réalité augmentée, haute en couleur. Pauline confie : « *Les zèbres voient des couleurs, comme une intuition fulgurante. Je me mets souvent un filtre pour ne pas recevoir trop d'informations, sinon je suis dépassée et mon énergie s'amointrit. Il en est de même pour les prénoms ou encore les odeurs* ».

Toutefois, il se peut que les hauts potentiels subissent le syndrome de Cassandre. Christel Petitcollin prévient : « *Les personnes très intuitives se font souvent rabrouer et peuvent développer une attitude de déni* », en ignorant de façon délibérée les perceptions reçues. Tout l'enjeu pour le haut potentiel est donc de se connecter à son intuition, de l'accepter, de l'approprier et de se faire confiance. « *Il faut accepter une marge d'erreur mais l'intuition est très fiable* », conclut-elle.

## Une certaine forme de spiritualité

En médecine traditionnelle chinoise, le cœur est l'organe empereur. Doté d'un champ électromagnétique 5 000 fois plus puissant que celui du cerveau, c'est lui qui reçoit les informations en premier, avant même le cerveau, une fraction de seconde avant. Pour encourager et développer l'intuition, la cohérence cardiaque peut être une solution, afin de réguler le système nerveux autonome. Clotilde Poivilliers commente « *Les messages subtils provenant de notre conscience supérieure peuvent aussi être perçus par tous nos atomes, nos cellules, nos organes, nos systèmes, notre psyché, inconscient et conscient* ». Tout se met en cohérence avec le cœur et donc en résonance avec l'univers.

L'intuition, qui se révèle dans un espace-temps qui lui est dédié, permet de s'aligner avec son âme, son chemin de vie, sa nature profonde, chacun pourra l'appeler comme il l'entend. Il revient aux zèbres d'apprendre à faire fructifier ce « surdon », comme se plaît à l'appeler Pauline : « *C'est un cadeau que la vie m'a fait. Il faut capitaliser sur ses intuitions* ».

Si l'intuition est une aptitude que nous possédons tous, en l'écouter, c'est nous-mêmes que nous écoutons : canaux de transmission corporels, oniriques... Il est alors possible d'accroître son niveau de conscience, à condition de mettre ses pensées de côté. Pauline le sait bien, elle a laissé sourdre « cette petite voix » : « *Je me suis rendue compte que je ne me faisais pas assez confiance. J'ai toujours tout démontré par a+b, en séparant la douance de la spiritualité. Petit à petit, je me suis intéressée au sens de la vie, au pourquoi de notre passage du Terre et j'y ai vu des correspondances avec les surdoués* ».

En laissant l'énergie transporter l'information de l'intuition et en réactivant notre pouvoir créatif, nous pouvons donc nous connecter à ce qui est juste pour nous. Clotilde Poivilliers sourit : « *Pas juste dans le sens de la justice, mais juste dans le sens de la justesse* ».

L'intuition émet en permanence des instructions à notre corps, telle une porte d'accès à une conscience qui nous dépasse : « *un état mental passant par les sens amenant à l'universel* » affirmait Aristote. L'intuition ne serait-elle pas, finalement, une forme de clairaudience, de clairvoyance : une façon subtile et puissante de se connecter à la conscience universelle ?

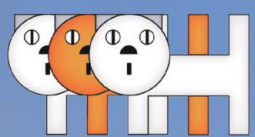
Vous aimez cet article ?

Partagez-le...



Paris Rive Bio n° 12 Septembre-Octobre

# paris rive bio



NOUVELLE  
FORMULE

**EXCLUSIVITÉ**  
**INTERVIEW DE**  
**KARINE ARSÈNE**

**SPÉCIAL**  
**LE GOÛT DANS**  
**TOUS SES ÉTATS**

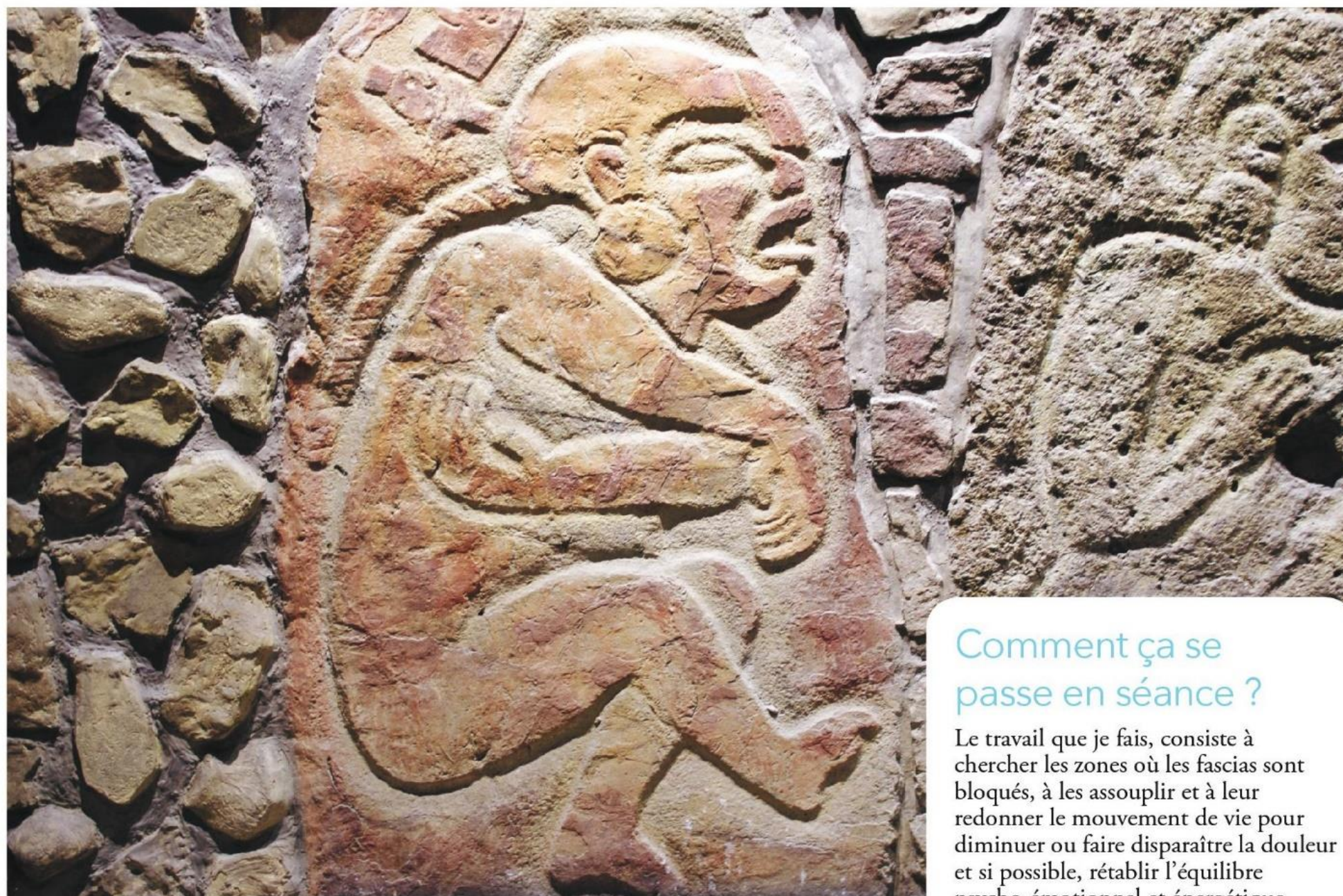
**NOUVELLES**  
**AVANCÉES**  
**EN MEDECINE**  
**QUANTIQUE**

## Une rentrée sereine !

**RENCONTRE AVEC FANNY REY,**  
**MARRAINE DE LA FÊTE DE LA GASTRONOMIE**

**ÊTRE BELLE ET GOURMANDE AVEC MÉLINDA NOËL**

## L'ORIGINE DE LA DOULEUR

Marre d'avoir mal au cœur,  
au corps et à l'âme...

## / origine de la douleur

La douleur peut être générée par des lésions ou des maladies... mais aussi par le psychisme. On parle alors de douleurs psychogènes qui n'en sont pas moins réelles pour autant.

Le Dr B, neurologue à l'hôpital de Versailles, m'envoie régulièrement, depuis quelques années, certains de ses patients (environ une centaine) atteints de douleurs neuromusculaires, migraines, troubles de la sensibilité...

Il y a pratiquement toujours une origine psychique (choc émotionnel, stress violent ou chronique, problèmes relationnels, schémas mentaux limitants, «bagage» transgénérationnelles...) à ces symptômes.

La plupart des douleurs sont liées à des émotions et ressentis - colère, peur, frustration, rancœur, culpabilité, manque de confiance en soi, autopunition inconsciente, etc - qui sont stockés dans les fascias, sous forme psycho-organique.

## Le monde fascinant des fascias

Les fascias sont des membranes très fines constituant une sorte de tissu d'emballage de protection, qui, comme un seul et même rouleau de «film alimentaire» entoure, sépare, maintient, relie et protège tous les organes, les muscles, les vaisseaux, les os et même le corps

entier avec la peau.

Ils ont aussi la faculté de recevoir et de transmettre toutes les informations utiles au bon fonctionnement de chaque cellule et de l'organisme entier.

A chaque choc psycho-émotionnel ou physique, ils se figent localement et perdent de leur fluidité et de leur élasticité. Comme du cuir mouillé qui a séché au soleil, ils se rétractent et bloquent le mouvement des articulations, des muscles et des organes, créant des douleurs parfois intolérables. On est parfois comme pétrifié dans la pierre. D'ailleurs, à propos de leurs douleurs, les gens disent souvent que c'est comme si ils portaient un vêtement trop petit qui les comprime tellement qu'ils ne peuvent plus bouger sans avoir mal. Cette contraction des fascias a pour conséquence, non seulement la douleur physique mais aussi la production de substances chimiques (neuromédiateurs) perturbant nos humeurs et nos ressentis et pouvant entraîner dépression, agressivité, perte de concentration ou hyper-activité.

De plus, étant donné que les méridiens d'acupuncture sont situés dans les fascias, leur contraction bloque le passage de l'énergie vitale, ce qui a des répercussions au niveau organique, émotionnel et comportemental.

## Comment ça se passe en séance ?

Le travail que je fais, consiste à chercher les zones où les fascias sont bloqués, à les assouplir et à leur redonner le mouvement de vie pour diminuer ou faire disparaître la douleur et si possible, rétablir l'équilibre psycho-émotionnel et énergétique. En effet, il ne s'agit pas seulement d'agir sur la douleur en elle-même mais aussi sur ses causes pour qu'elle ne revienne pas.

C'est pourquoi, je pratique aussi le shiatsu et la reprogrammation cellulaire pour relancer énergétiquement et vibratoirement, les capacités d'autorégulation et d'autoguérison, pour agir sur les émotions, l'anxiété, le stress... mais aussi pour déprogrammer les causes transgénérationnelles souvent fréquentes.

Et enfin, le coaching corps-esprit permet de mettre des mots sur les maux et de découvrir des pistes et des conseils (autoshiatsu, respiration, visualisation...), pour mieux gérer les émotions, le mental, les comportements et le stress.

**Clotilde Poivilliers**, thérapeute en fascia et shiatsu quantique, formatrice, conférencière et auteur de «L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie» et «J'arrête de me trouver nul(le)» parus chez Eyrolles. [shiatsuthema.com](http://shiatsuthema.com) - [jarretedemetrouvernul.com](http://jarretedemetrouvernul.com) - [clotildepoivilliers@gmail.com](mailto:clotildepoivilliers@gmail.com)



SANTÉ/BIEN-ÊTRE

# Un corps équilibré pour un meilleur fonctionnement

Pour en savoir plus, nous avons posé 6 questions à Claude-Jean Lapostat, praticien naturopathe et créateur du centre *Quantaform*.

**Paris Rive Bio : Qu'est-ce que la médecine quantique ?**

**Claude-Jean Lapostat :** La médecine quantique a été mise au point par des chercheurs russes, au départ pour les astronautes. Ayant amené l'allopathie pour soigner les astronautes dans l'espace, ils se sont aperçus que cela ne fonctionnait pas à cause de l'apesanteur.

Ils ont alors cherché à comprendre et à trouver des solutions pour pouvoir traiter en cas de besoin et ont alors mesuré toutes les fréquences du corps car chaque organe possède une fréquence très précise. Les cellules se recopiant tous les 21 jours, ils ont trouvé qu'on pouvait ré-informer toutes les cellules et soigner.

**Comment ça marche ?**

Grâce aux appareils de biofeedback, système *L.I.F.E* et *Quantascan Pro*, on peut faire un bilan sur 7000 points et voir les déséquilibres au niveau des cellules et ainsi les ré-informer. Il s'agit d'analyse non invasive en profondeur, on est simplement connecté aux machines et on remet les bonnes fréquences aux organes, tissus, vaisseaux... par des ondes électromagnétiques.

**Comment peut-on vérifier les bienfaits ?**

Le patient ressent immédiatement les bienfaits de la séance, ses symptômes ou douleurs ont disparu. Il peut par la suite faire des analyses médicales pour vérifier et continuer des traitements.

Les effets d'amélioration sont instantanés et on peut consolider le travail de rééquilibrage sur 4 à 6 séances avec 3 semaines d'intervalles ce qui correspond à la régénération naturelle des cellules.

**Est-ce qu'il vous arrive d'annoncer de mauvaises nouvelles lors d'une séance ?**

Non, on trouve toujours des solutions pour améliorer l'état du patient.

En travaillant en collaboration

avec la médecine traditionnelle on propose même de faire des examens complémentaires et on alerte sur des pathologies qui pourraient se déclarer dans un futur proche soit une prévision de 1 à 5 ans.

**Quels sont vos conseils pour avoir une bonne amélioration de son état de santé ?**

Tous traitements doivent être accompagnés d'une bonne alimentation et d'une bonne gestion du stress qui est un facteur très polluant. Nous traitons dans ce cas ces deux points pour des résultats probants.

**Qu'est-ce que le patient ressent pendant la séance ?**

En général le patient ne ressent pas les vibrations sauf cas exceptionnels chez des individus extrêmement sensibles.

Il peut arriver qu'après une séance on se sente un peu fatigué car le corps et l'organisme a été traité en profondeur sans compter qu'il s'est programmé pour un travail d'auto-guérison.

**Est-ce qu'il est possible de passer à côté d'autres pathologies du patient ?**

Non, car la machine va chercher au plus profond les disfonctionnements, on peut également programmer un check-up complet.

La machine garde ensuite en mémoire toutes les interventions effectuées sur le patient depuis sa première séance.

**Peut-on soigner toutes les pathologies ?**

Oui, comme l'Alzheimer, sclérose en plaques et bien d'autres maladies et disfonctionnements... Ce système apporte aussi des solutions dans les domaines de la beauté, le bien-être, en accompagnement de sportifs, pour les enfants et les adolescents, les animaux et les plantes.

**Quel est le prix d'une séance ?**

98 € pour 2h30 de traitement.



**L'HOMME QUANTIQUE**

Par Emmanuel Randsford, Olivier Chambon, Tom Atham

Préface de Sylvie Dethiollaz

Vers une nouvelle compréhension de nos potentiels de guérison

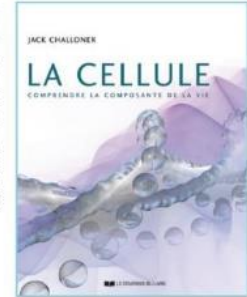
Éditions Guy Trédaniel Éditeur, 192 pages, 18 €

**LA CELLULE**

Par Jack Challoner

Un ouvrage accessible et abondamment illustré pour comprendre le comportement, la structure et le mécanisme infinitésimal de la cellule... afin de comprendre la vie même !

Éditions Le Courrier du Livre, 92 pages, 21 €



**TRANSURFING**

Par Vadim Zeland

Tome 1 - L'espace des variantes

Voilà une technique révolutionnaire de développement personnel pour transformer votre vie. Prouvé scientifiquement par l'auteur lui-même.

Éditions Exergue, 295 pages, 19,90 €

LES NOUVELLES AVANCÉES EN MÉDECINE QUANTIQUE

## Énergie corps-esprit et thérapies quantiques

Tout ce qui est vivant est vibratoire. La matière, composée d'atomes est de l'énergie concentrée. Elle est juste plus dense que les paroles qui sont plus denses que les pensées. Corps et esprit sont intimement liés. Nos pensées et nos émotions interagissent avec notre corps sous forme biochimique mais aussi sous forme vibratoire.

Le Dr Candice Pert, a découvert que nos émotions et nos pensées passaient de «non matière» à matière, sous forme de toutes petites molécules, les neuropeptides, qui transmettent les informations dans notre corps. Ainsi, tous nos organes mais aussi notre système immunitaire sont au courant de ce que nous pensons et éprouvons, en positif, comme en



négatif et ils s'y conforment ! Et, selon Fritz Albert Popp, le biophysicien, nos cellules communiquent entre elles à la vitesse de la lumière, grâce aux biophotons qui sont des ondes électromagnétiques porteuses d'informations.

Or, tout ce qui vibre à la même fréquence s'attire, les pensées qui sont aussi des ondes, peuvent donc interagir avec le corps par simple phénomène de résonance vibratoire.

C'est par ce biais-là que, presque bilingue «français-cellules», je pratique la «réinformation cellulaire», en parlant aux cellules et aux atomes.

Mon but est de reprogrammer les tissus, organes, glandes à fonctionner correctement. Tout symptôme, y compris la douleur, est dû

à une modification de la fréquence d'équilibre des atomes les constituant.

Je travaille avec mes mains pour détecter les anomalies vibratoires au niveau cellulaire et atomique puis je transmets par la pensée une nouvelle information vibratoire correspondant à la fréquence d'équilibre, comme le font les machines de thérapie quantique. J'utilise aussi le shiatsu pour agir sur l'énergie au niveau des points d'acupuncture afin de réguler les organes et leurs émotions associées et aussi la fasciathérapie pour dénouer les blocages et les tensions dans les tissus.

**Clotilde Poivilliers**

Thérapeute en shiatsu et fascia quantiques et reprogrammation cellulaire et transgénérationnelle. Auteur de «L'énergie corps-esprit pour vivre en harmonie» et «J'arrête de me trouver nul(le)» aux éditions Eyrolles.  
[www.shiatsuthema.com](http://www.shiatsuthema.com)



# Bonne année en shiatsu

*Alternative Santé* et la Fédération Française de Shiatsu Traditionnel ont décidé d'unir leurs efforts pour mieux faire connaître le shiatsu auprès des lecteurs d'*Alternative Santé* qu'ils soient abonnés ou acheteurs en kiosques.

A cette occasion, *Alternative Santé* a consacré son dossier mensuel de janvier 2010 à une meilleure connaissance du shiatsu : ses origines, ses principales écoles, ses praticiens, les publics auxquels il s'adresse, etc...

Parce que, dans le domaine de la santé, le shiatsu est une méthode de relaxation et de bien-être qui s'inscrit dans le domaine de la prévention.

Parce que, depuis sa création *Alternative Santé* s'est engagé dans la promotion des médecines naturelles dont la philosophie est proche de celle qui anime les praticiens de shiatsu.

Nous vous proposons donc, si ce n'est déjà le cas, de faire plus ample connaissance avec *Alternative Santé Magazine* et d'en parler auprès de vos élèves :

- Soit en bénéficiant des avantages de notre abonnement découverte 6 mois à 25€ (6 numéros + n°373 sur le shiatsu offert) avec un hors-série au choix offert.
- Soit en rejoignant les fidèles lecteurs de ce magazine en souscrivant à un abonnement annuel de 54€ au lieu de 59,40€ (11 numéros + n°373 sur le shiatsu offert) avec un hors-série au choix offert.

Nous nous réjouissons de ce partenariat et vous souhaitons une bonne année en shiatsu.

# Shiatsu : les racines

LE SHIATSU N'EST PAS UNE MÉDECINE COMPLÉMENTAIRE. IL S'INSCRIT DANS LE DOMAINE DE LA PRÉVENTION, DU BIEN-ÊTRE ET DU CONFORT DE LA PERSONNE. ISSU DES TRADITIONS CORPORELLES JAPONAISES, LE SHIATSU S'EST ENRICHİ DES APPORTS DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE. AVANT DE CONNAÎTRE DE NOUVELLES ÉVOLUTIONS AU CONTACT DE L'OCCIDENT.



Il existe une grande variété de pressions dans le shiatsu...

**D**ans tous les pays du monde, il existe des traditions corporelles basées sur la main. Au début de notre ère, au Japon, des techniques manuelles, nommées *teate*, auraient été pratiquées. Au VII<sup>e</sup> siècle, la médecine traditionnelle chinoise se propage au Japon. Son étude et son adaptation sont appelées *kampô*, ce qui signifie la méthode ou voie (*pô*) de la dynastie chinoise des Han (*kam*). Outre l'acupuncture, la moxibustion et la pharmacopée chinoise, le *kampô* comprend des techniques de massages, nommées *an-mo* ou *tuina*. Ces techniques évoluent et prennent le nom japonais de *anma*. Elles connaissent leur apogée durant l'époque Edo, de 1616 à 1867.

## Namikoshi codifie le shiatsu

En 1868, l'époque Meiji débute au Japon. Le pays s'ouvre après un isolement volontaire de deux siècles. L'occidentalisation du pays s'accompagne de l'essor progressif d'un militarisme nationaliste auquel le bouddhisme japonais est associé. La médecine et les disciplines manuelles occidentales sont imposées par le pouvoir. Les techniques traditionnelles, qui faisaient appel à des vibrations, percussions et étirements, sont délaissées. L'*anma* devint une spécialité quasi réservée aux non-voyants, qui l'exercent après obtention d'un diplôme d'État.

« La naissance du shiatsu rappelle celle du champagne en Seine-et-Marne et, en même temps, près de Turin, note Gabriel-Enzo Cimino, président de la Fédération française de shiatsu traditionnel (FFST). Des personnes, formées de la même manière au massage traditionnel *anma*, ont affiné les techniques les plus efficaces qui puissent être enseignées sans étude de la méde-

# FIGARO Femmes

« Sans la liberté de blâmer, il n'est point d'éloge flateur » - Beaumarchais.

100% COTON  
100% COTON  
100% COTON

**FORME** *Un massage venu d'ailleurs*

## Le shiatsu contre le stress

Estelle Burtin

Proche de la place de l'Arc-de-Triomphe, l'agression permanente des klaxons, des crissements de pneus et d'un bruit de fond quasi permanent se fait pesante. En reformant derrière moi la grande porte d'entrée du centre Vital team, c'est une pause qui m'est soudain offerte. Déjà Paris paraît bien loin. L'ambiance sentree mène aux chuchotements, la quiétude est souveraine. On est bien loin du luxe ostentatoire des spas de certains grands hôtels pari-

siens. La seule opulence tangible est celle d'un introyable silence. La décoration d'inspiration asiatique, quasiment dépouillée, annonce la couleur. La seule chose qui a de la valeur en ce lieu, c'est vous. Tout conduit à vous le laisser subtilement s'apaiser.

*La décoration d'inspiration asiatique, quasiment dépouillée, annonce la couleur*

siens. La seule opulence tangible est celle d'un introyable silence. La décoration d'inspiration asiatique, quasiment dépouillée, annonce la couleur. La seule chose qui a de la valeur en ce lieu, c'est vous. Tout conduit à vous le laisser subtilement s'apaiser.

La silhouette gracieuse de Clotilde Puvilliers se détache alors du décor et vous invite à la suivre dans une petite pièce hors du temps. Praticien diplômé de la fédération française de shiatsu traditionnel, Clotilde inspire d'entre une sérénité généreuse. Et, lorsque délestée d'une partie de vos vêtements, vous al-

longez votre corps chargé de stress et de nœuds sur la table de massage, c'est sans même tenter d'opposer une quelconque résistance, que la magie s'opère. Dans un ballet étourdissant, Clotilde fait alors jouer son art et ses mains, le tout dans un effluve musical monocorde et relaxant où percussions et tintements de cloches contribuent à aplanir les dernières tensions. Chaque geste reste précis, presque minuté. Les appuis de ses doigts se font tour à tour forts, gracieux et vigoureux. Puis, tout à coup, vous surprenez votre corps à se balancer au même rythme que ses effleurements. La respiration se fait de plus en plus profonde.

Votre corps et votre esprit se rejoignant enfin, se font mener à la baguette par ce chef d'orchestre d'un genre nouveau. Guettant les fausses notes accumulées le long des méridiens, dispersant équitablement les énergies, les pressions successives vous font plonger dans une profonde béatitude. A plus long terme, maux de ventre, de tête, insomnies et constipation sont atténués.

Après une séance de quarante-cinq minutes, totalement déconnectée de la réalité, vous repartez sur un petit nuage. L'esprit encore envifus et étonné.

Centre Vital team : 3, rue de l'Arc-de-Triomphe, 75017 Paris.

Tél. : 01.44.09.73.30 [www.vitalteam.fr](http://www.vitalteam.fr)