



BEAUTÉ

VACANCES J'OUBLIE TOUT

Il ne suffit pas d'un claquement de doigts pour mettre son esprit et son corps au repos. Voilà 7 réflexes à adopter pour décompresser plus facilement.



Blouse Forte Forte.

PHOTOS : BRUNO POINSARD.
RÉALISATION VISUELLE : DOMINIQUE ÈVÈQUE.
TEXTE : FABIENNE LAGOARDE.



Dire stop à la frénésie du quotidien en appuyant sur la touche pause. S'adonner à la sieste, au farniente : voilà qui est bénéfique aussi bien pour le corps que pour l'esprit. Tunique Ambas et pantalon Hanro.



A peine arrivée sur son lieu de villégiature, on a envie de s'activer, de profiter de tout, tout de suite. Plage, marché, jogging matinal, fête du village... Difficile de mettre en sourdine le rythme effréné du bureau, de se déconnecter du jour au lendemain. Normal, c'est une mauvaise idée : « Pour que les vacances remplissent parfaitement leur rôle, à savoir nous ressourcer et nous reconstituer afin d'être en pleine forme au retour, il faut y aller progressivement et envisager un sas de décompression », conseille Emilie Devienne, coach et auteure de *Buller malin, ne rien faire et le faire bien* (Editions Eyrolles). Suivez le guide !

RELATIVISER

Les vacances ne peuvent pas tout combler, attention à ne pas en attendre trop. « Il faut arrêter de surinvestir leur potentiel », prévient la coach. Ne pas se mettre en tête, donc, de devenir en quinze jours une pro de surf ou de voile, de perdre 10 kilos, de trouver forcément l'homme de sa vie, de visiter la région dans ses moindres recoins... Ni même de vouloir qu'il fasse beau tous les jours : cette idée colle aussi la pression.

RALENTIR

On se met en mode *slow life* et on se laisse porter : « Il faut accepter d'errer un peu au début, de ne pas trouver tout de suite des activités ni même des centres d'intérêt », explique Emilie Devienne. Il est primordial de ne pas suivre une logique de consommation. Ainsi, les premiers jours, inutile de faire dix longueurs de piscine ou de programmer une rando de cinq heures. Pour déconnecter, il faut justement que les journées ne ressemblent en rien au planning surchargé du quotidien.

FAIRE LA SIESTE

Les premiers jours, on a tendance à se réveiller (trop) tôt, encore calée sur le rythme de l'année écoulée. Et donc à être encore fatiguée. Bien sûr, on peut envisager de se coucher plus tôt, mais, généralement, on a enfin le loisir de profiter des longues soirées sans penser à la sonnerie du réveil. Alors en attendant que l'horloge biologique se mette au diapason du rythme estival (une petite semaine), on s'adonne à la sieste. Dix à trente minutes suffisent. Pour s'endormir plus facilement, on mise sur des séances de méditation guidée et de sophrologie, pensées en collaboration avec des professionnels du sommeil (comme la box Morphée, 79 € chez Nature et Découvertes, Boulanger et morphee.co). Et ça marche aussi en cas de jet-lag. ➤

S'isoler est souvent la solution idéale pour recharger les batteries et attaquer la rentrée en pleine forme.



Maillot Chantal Thomass.
Bague noire Ginette NY, et bague serpent Rivka Nahmias.
Coiffure : Martyn Foss chez Airport Agency. Mise en beauté : Aline Schmitt chez Backstage Agency.
Assistante styliste : Emilie Gaudin.
Assistant photo : Olivier Colairo.



COUPER SON PORTABLE

Traquer le WiFi à peine les valises posées, scroller sur le transat, réfléchir au meilleur angle pour la photo... Rien de propice au break. Alors on pense détox digitale et on éteint tout. Passées les quarante-huit heures de frustration, le bénéfice mental est réel. Si c'est insurmontable, on essaie au moins chaque jour de retarder le plus possible le moment d'allumer son téléphone (astuces dans *Mon cahier digital détox*, d'Isabelle Fontaine, éd. Solar). Ce qui n'empêche pas de prendre des photos, dont des selfies pour les publier à la rentrée sous hashtag « latergram ». Quant aux contacts avec le bureau, il est indispensable de cadrer les choses : « On prévient que l'on ne regardera pas ses mails pendant la première semaine des vacances, ou que l'on est dans une zone d'accès limité, même si tout le monde sait que c'est faux », s'amuse l'auteure de *Buller malin*.

S'ENNUYER

S'embêter et, surtout, aimer ça ! Au sens premier du terme, les vacances sont un temps de vide « que l'on ne doit surtout pas chercher à remplir par tous les moyens », assure Emile Devienne, qui fait la différence entre ne rien faire et s'ennuyer : « L'ennui est un état involontaire qui survient n'importe quand, que l'on ne programme pas. » Pas de quoi paniquer : ce n'est pas du temps perdu, mais plutôt un temps de retrouvaille avec soi. A nous de l'accepter plutôt que d'en avoir peur et de faire n'importe quoi pour le combler.

PRISER LA "GOOD MOOD FOOD"

Cerises, framboises, tomates, pastèques, melons... Les fruits et légumes ultracolorés de l'été signent des assiettes ou des infusions gaies et healthy qui font oublier le sandwich avalé entre deux réunions. Mais pas seulement : ce que l'on mange peut aussi jouer sur la chimie du cerveau et stimuler les hormones du bonheur et du bien-être : sérotonine, endorphine et ocytocine notamment (lire *Green, Glam & happy, 180 nouvelles recettes bonheur*, de Rebecca Leffler, éd. Marabout). De quoi apprécier chaque instant.

RENOUER AVEC LA NATURE

Sans aller forcément jusqu'à câliner les arbres pour y puiser leur énergie, selon les principes de la sylvothérapie, il faut reconnaître que le pouvoir de la nature est indéniable. Comme l'a écrit le célèbre psychiatre Christophe André : « Tout être humain a fait dans sa vie l'expérience de cette forme de plénitude et d'évidence que l'on y ressent. » Sur son blog (psychoactif.blogspot.com), il explique même que contempler la nature accroît dans le cerveau l'activité des zones associées à la stabilité émotionnelle, l'altruisme, l'empathie...

Se ressourcer au contact des éléments fonctionne donc plutôt bien. Certains chercheurs anglo-saxons parlent même de vitamine G (comme green). On fait le plein en marchant pieds nus dans le sable ou dans l'herbe, en nageant dans l'océan plutôt que dans la piscine, même si l'eau est fraîche, en se baladant dans la montagne, en regardant passer les nuages, en s'allongeant sous les arbres, en appréciant le vent sur la peau... Idéal pour décrocher du quotidien. ♦

FABIENNE LAGOARDE



Marcher pieds nus pour retrouver des sensations oubliées...

Djellaba Ambas et culotte Eres.

PHOTOS RÉALISÉES AU CAMEL CAMP DESERT DAGAFNY (CAMÉL - CAMP COMI) ET À L'HÔTEL LA MAMOUNIA MARRAKECH AVEC LA COLLABORATION DES 1001 PRODUCTIONS (1001PROD.COM).