Se relaxer, pas si facile!

BIEN-ÊTRE. Près d'un Français sur deux estime qu'il est difficile de s'accorder des moments de relaxation hors périodes de vacances. On en a pourtant bien besoin.

LÂCHER PRISE, débrancher, se mettre au vert, s'aérer les neurones... Les expressions, plus ou moins imagées, ne manquent pas pour décrire ce moment où l'on décide, avec délice, de déconnecter du monde extérieur et de se concentrer sur soi, de prendre le temps d'arrêter le temps. Bref de se relaxer. Chaque semaine ou presque, un nouveau livre fait l'éloge de la sieste, donne des techniques de méditation. Mais le moins que l'on puisse dire est que le message a encore du mal à passer. Près d'un Français sur deux (48 %) considère qu'il est difficile de s'accorder des moments de relaxation au cours d'une semaine normale, c'est-à-dire en dehors des vacances, selon une étude Harris Interactive* pour la Fé-dération française de massages bienêtre que nous dévoilons. Parmi les plus mauvais élèves, les femmes (surtout si elles ont des enfants) et la tranche d'âge 35-49 ans.

■Le stress est partout

Pourtant, les sources de tension ne manquent pas. Dans le tiercé de tête: la situation financière des personnes interrogées (importante pour 67 % d'entre elles), le contexte général en France (65 %) et... le travail (57 %). « C'est encore plus marquant chez les catégories sociales supérieures et celles en CDI qui ont l'impression d'être à temps plus que complet. Leur travail empiète sur leur vie privée avec les temps de transport à rallonge, les téléphones portables, les mails, le travail qu'on ramène chez soi », constate Florence Gobicchi, thérapeute psychocorporelle.

■ Le besoin de s'accorder du temps

« Il est absolument nécessaire d'écarter ce stress aigu car, s'il persiste, cela fragilise l'organisme. Deux tiers des consultations médicales sont d'une manière ou d'une autre générées par ce phénomène », fait remarquer Za-



Environ trois Français sur dix déclarent qu'ils préfèrent lire pour se relaxer. (LP/Frédéric Dugit.)

houa Belgaid, psychologue, qui ajoute: « Penser à s'accorder du temps est important pour sa propre santé et son équilibre. » Pourtant, c'est justement le manque de temps qui est mis en avant par 76 % des sondés pour ne pas çéder aux sirènes de la relaxation: 32 % déclarent y consacrer moins d'une demi-heure par jour, 16 % moins d'un quart d'heure.

■ Des réticences fortes

« Un manque de temps? Je dirais plutôt qu'il s'agit d'un état d'esprit. Les Français ne s'autorisent pas à s'accorder un sas de décompression quand ils se sentent overbookés. Pourtant, un quart d'heure suffit souvent », estime Florence Gobicchi, qui intervient régulièrement en entreprise pour des massages express sur chaise. « Le fait de se remettre dans les mains de quelqu'un, de se laisser porter, de laisser quelqu'un intervenir sur ses muscles tendus est un moyen de récupérer et d'accroître son énergie, de mieux repartir », souligne-t-elle.

■Lire ou faire du sport ?

Environ trois Français sur dix déclarent qu'ils préfèrent lire (34 %), regarder la télévision (31 %) ou faire une sieste (30 %) pour se relaxer. « Peu importe », résume Zahoua Belgaid pour qui « le plus important est d'être à l'écoute de ses émotions, de cette vie intérieure que l'on ne prend pas le temps de voir ».

Si certains se vident la tête en jardinant comme 11 % des Français, d'autres préfèrent sortir entre amis

(8 %), aller au ciné (8 %) ou faire du sport (13 %). Le massage n'est privilégié que par 4 % des interrogés, même si 82 % des Français (surtout les femmes) considèrent qu'il les aiderait à se sentir mieux dans leur corps et à lutter contre le stress. Mais attention à la tentation de vouloir remplir à tout prix la case « relaxation »! « C'est un moment où on recharge les batteries, où on n'a pas besoin de courir, où on se laisse porter », insiste Florence Gobicchi. Et si on en profite pour ne rien faire, c'est très bien aussi.

LAURENCE VOYER

* Enquête réalisée en novembre. Echantillon de 1 002 personnes représentatif de la population française âgée d'au moins 18 ans, méthode des quotas.

VOIX EXPRESS

Propos recueillis par THOMAS POUPEAU

Quelle est votre habitude pour vous déstresser?



Antoine Gatineau 34 ans, informaticien Paris (75)

« Je pratique le roller ! Je



Emmanuel Yahi 43 ans, agent de sûreté Nanterre (92)

« Mon secret, c'est de faire



Ihcene Djilani 29 ans, chargée RH Villejuif (94)

« La lecture me détend



Lucas Bonhofstetter 24 ans, employé libre-service Paris (75)

« Après une longue journée



Martine Petit 62 ans, retraitée Vaujours (93)

« La marche à pied est une