

“Répondre au stress de façon plus consciente”

Coach et enseignante de Restorative Yoga, Audrey Favreau prône les bénéfices multiples de cette pratique, tels que bien-être physique, système immunitaire renforcé, confiance en soi augmentée. Une révélation pour la jeune maman qui a longtemps vécu avec une anxiété quotidienne. Récit d'une transformation.

Après mon école de commerce, j'ai travaillé pendant 11 ans dans une banque française où je gérais une équipe de 40 collaborateurs. J'étais en permanence stressée et fatiguée, avec des difficultés à respirer et à dormir, un plexus solaire souvent bloqué et une endométriose sévère, alors que j'essayais d'être enceinte grâce à des FIV * dans le cadre de mon premier mariage. En parallèle, je me suis formée au coaching avec Transformance Pro afin de mieux accompagner mes collaborateurs. Cela a été le début d'une période de grands changements, d'autant qu'au même moment j'ai vécu une épreuve personnelle très dure avec le départ, du jour au lendemain, de mon ex-mari. J'ai soudain pris conscience de mon stress, de ma tristesse latente, de mon manque d'envie et de sens. La seule chose qui me stimulait à l'époque, c'était le shopping ! Je me suis demandé ce qui était important dans ma vie et j'ai réalisé, grâce à la formation, que je n'avais pas pris la bonne voie. J'ai repris conscience de mes valeurs, les ai reformulées. J'ai ainsi compris que ma mission était d'aider les autres. J'ai divorcé et j'ai commencé à beaucoup voyager, avec le désir de m'installer là où irait mon cœur.

LE CHOIX DU CŒUR

Je voulais partir de France ; je ne pouvais plus supporter la frustration ambiante et le déchaînement de colère que je vivais au quotidien dans mon travail. La frustration est une stratégie pour éviter de ressentir les émotions. Quand on est dans la colère,

INTERVIEW Véronique Olivier PHOTOGRAPHIES Carlo Cattadori





le mental est concentré sur le jugement, de l'autre ou de soi : on évite de penser à notre propre émotion et on ne voit pas ce qui nous manque, en lien avec notre besoin profond. En revanche, lorsque nous prenons en compte nos émotions profondes, il n'y a plus de conflit. Mais cela demande une ouverture à soi et à l'autre... Désireuse de faire le vide, je suis partie pendant 10 jours à Bali où j'ai découvert le Restorative Yoga, ou Yoga Réparateur. Cet "art de ne rien faire" repose sur l'utilisation de différents supports – tapis, bolsters (traversins), couvertures, sangles, briques – qui permettent d'éviter toute tension musculaire, et sur la tenue prolongée de postures afin d'atteindre un niveau profond de relaxation. Intensément

thérapeutique, cette pratique liée à l'activation du système nerveux parasympathique entraîne au niveau corporel une relaxation musculaire, une détente de l'esprit et une moindre réactivité émotionnelle : une révélation par rapport à tout ce que je cherchais depuis longtemps pour me détendre et lâcher prise !

UNE REPROGRAMMATION EN PROFONDEUR

À mon retour de Bali, j'ai été certifiée coach et j'ai rencontré mon futur mari. J'ai lâché la banque et je suis partie le rejoindre en Italie où j'ai créé mon activité de coaching tout en démarrant une formation en Restorative Yoga, convaincue de ses effets profonds. À titre personnel, cette discipline m'a permis de mettre mon endométriose en sommeil et d'être enceinte deux fois, naturellement. Je n'ai plus de douleurs et je peux booster mon système immunitaire. Sa pratique quotidienne m'aide à me régénérer et, surtout, à cultiver le calme en moi et à répondre au stress de façon plus consciente. Quand on fait le calme

LE CONSEIL ULTIME : UN SAVASANA PAR JOUR

Ne rien faire pendant 20 minutes permet au système nerveux de s'apaiser, au corps de se détendre et à l'esprit d'être dans un état d'observation. Nous retrouvons alors notre équilibre émotionnel. Le moment de pratique adéquat dépend de chacun : cela peut être le matin au réveil si le mental est calme, après le déjeuner ou juste avant de s'endormir.

« J'ai redéfini mes valeurs et compris que ma mission était d'aider les autres. »

« Le Restorative Yoga entraîne une relaxation musculaire, une détente de l'esprit et une moindre réactivité émotionnelle. »

en soi pendant 20 minutes par jour avec une posture, cela permet de comprendre ce dont on a besoin et de faire une demande. Cela permet aussi de mieux écouter ce qui se passe chez l'autre. J'ai ainsi suivi les formations Restorative Yoga Relax & Renew® de Judith Hanson Lasater à Londres et Integrative Yoga Therapeutics de Bo Forbes, psychologue américaine et enseignante de yoga. Aujourd'hui, je suis certifiée expert teacher par Yoga Alliance®-Italia/International et j'enseigne le Restorative Yoga en associant les techniques de coaching. Je fais ainsi très attention à l'inclusion (comment la personne se sent, ce qu'elle a retenu, quelles sont ses attentes), à l'ouverture (après chaque posture, feed-back à deux et échange en groupe), à l'expérimentation et au partage d'expériences. Le but est de développer l'empathie et la compassion. Je travaille à la fois en individuel et en entreprise. On me fait des retours extrêmement positifs. Un de mes élèves m'a dit : « *Qu'est-ce que cela fait du bien d'être dans le silence et dans l'immobilité !* » et un autre a affirmé que c'était pour lui « *un véritable refuge* ». Le Restorative Yoga en entreprise, via des postures simples et faciles, permet de gérer le stress et l'anxiété rapidement et facilement : 5 minutes seulement par jour suffisent en effet à acquérir une meilleure conscience de soi. Les bénéfices se situent à la fois au niveau physique, avec une meilleure utilisation de nos ressources énergétiques, au niveau mental, avec une meilleure conscience pour résoudre les problèmes, et au niveau relationnel, avec des relations interpersonnelles plus saines. ★

LES 5 CONSEILS ANTISTRESS D'AUDREY

1. Se relaxer avec un scan corporel

Cinq minutes par jour suffisent pour prendre conscience de notre état et le modifier.

2. Changer de routine

Une personne sur deux dort moins de 6 heures par nuit, alors qu'elle aurait besoin de 8 heures. Pour y remédier, il suffit de se coucher 30 minutes plus tôt.

3. Mettre à distance ce qui est anxiogène

Pour cela, j'utilise une application qui contrôle le temps passé sur mon téléphone, je n'ai plus qu'un compte Facebook et je ne regarde plus les informations télévisées.

4. Calmer le système nerveux

Quand mon mental est trop présent, j'inspire et expire par le nez, en doublant le temps d'expiration.

5. Écouter ses émotions

Nos émotions nous informent si nos besoins sont ou non satisfaits. Si chaque jour j'arrive au travail avec le plexus solaire bloqué, ils ne peuvent pas l'être.

En savoir plus

www.restorativeyoga.fr et www.moncoaching-nantes.fr

* FIV : Fécondation in vitro