

au premier sens du terme. Toucher le filet de daurade pour ôter d'éventuelles arêtes, le humer pour vérifier sa fraîcheur, regarder sa découpe et sans doute l'embellir, l'écouter crépiter sous le filet d'huile d'olive. Avant de le savourer. Mieux encore : avant de le donner à savourer à ceux que l'on aime. Pour lui, « mettre ses sens en éveil, avoir de l'émotion à cuisiner, c'est simplement aimer ». Même quand il s'agit d'un « plateau-télé » en solo? « Bien sûr, répond Guy Martin. C'est s'aimer soi. Se rendre heureux un instant. Après, reste le souvenir affectif. »

Guy Martin est le chef du restaurant Le Grand Véfour, à Paris.

## 5 BOUGER SON CORPS... ET SE RELIER AU MONDE

Les multiples bienfaits du sport ne sont plus à démontrer : on est en forme, en bonne santé, on raffermi ses muscles et, cerise sur les biceps, on a bonne conscience. « C'est oublier qu'une activité sportive est également une belle façon de développer sa "sensorialité", assure Sylvie Alexandre, thérapeute psychocorporelle et instructrice de shintaido. Courir en écoutant de la musique permet bien sûr d'affiner la silhouette! Mais courir en écoutant son corps, son souffle, sa respiration, courir en éprouvant consciemment ce que l'on ressent, son plaisir comme sa douleur, remet en contact avec soi. Et permet de retrouver la pleine capacité de nos sens, celle qui nous a permis, tout petit, de nous adapter à notre environnement. » Bouger son corps serait donc un moyen de nous relier au monde qui nous entoure et que nous avons, à force d'habitudes, désappris à considérer. Pour Sylvie Alexandre, « le mouvement, dès lors qu'il n'est plus automatique mais effectué avec attention et vigilance, modifie notre perception de l'extérieur. Le simple fait de marcher, en sentant ses muscles travailler, ses bras jouer le balancier et ses pieds fouler le sol, nous rend présent à la vie. Acteur de sa vie ». Tel le bébé qui apprend à mettre un pas devant l'autre.

Sylvie Alexandre publiera, avec Catherine Aimelet-Périscol, *Ce que le corps sait*, à la rentrée 2008 chez Robert Laffont.

## 6 ÉCOUTER VIBRER SON ORGANISME... ET ENTRER EN RÉSONANCE

Qui ne se sent pas apaisé en écoutant une sonate pour violon? ou revigoré après un tonitruant morceau de James Brown? Pourtant, d'après Héléne d'Hennezel, musicothérapeute, entendre un son enregistré ne permet pas d'éprouver les vibrations émises par le son en live. Et revient à se priver d'une moitié de plaisir. « La partie audible d'un son va être interprétée par le cerveau et contribuer à une forme de détente psychique, précise-t-elle. Mais les sons acoustiques, eux, vont en plus agir sur l'organisme grâce à leurs vibrations concrètes. L'onde mécanique va ainsi se propager dans tout le corps et transmettre l'information jusqu'à nos cellules. » Si le cerveau est heureux d'entendre une sonate, l'organisme, lui, trouve plaisir dans la résonance. « Profitons des instruments acoustiques, comme lors d'un concert, avec le désir de mettre tout le corps au diapason, non pas seulement l'esprit, poursuit la musicothérapeute. Et ainsi éprouver d'autres sensations, plus organiques. Rappelons aussi que la voix reste le premier des instruments. » Pourquoi alors ne pas chanter à gorge déployée en tentant de saisir ces petites agitations internes? Ou écouter la voix de l'autre pour savourer la façon dont elle résonne en nous?

Pour en savoir plus sur Héléne d'Hennezel : [www.helenedhennezel.com](http://www.helenedhennezel.com)

## 7 CESSER D'INTELLECTUALISER... ET ACCUEILLIR LES SENSATIONS

À la lecture de tous ces conseils, s'ouvrir à sa sensualité ne paraît pas de tout repos. Faut-il un tel travail pour ressentir pleinement? « Il s'agit moins de s'astreindre à vivre des sensations que de les vivre... tout court! rectifie la psychothérapeute et psychanalyste Anne Floret-Van Eiszner. Accueillons-les, quelles qu'elles soient, sans commentaire, ni jugement, ni projection de ce qu'il faudrait ou non ressentir. Prenons ce qui vient, quand bien même ce serait de la tension, de l'angoisse ou même... rien! Être sensuel, c'est ne plus considérer son corps comme quelque chose d'abstrait, d'en dehors de soi. Mais bien comme... soi. » **A.A. ●**

Anne Floret-Van Eiszner est l'auteure des *Enfants bien dans leur peau* (Flammarion, 2005).