

TOUTES / TOUS DES WONDER WOMEN !

*Auteurs : RAMONNET Christine (Sophrologue) • RENAUDIN Stéphanie (Sophrologue) • Equipe Offre Prévention de la Mutualité Française
Date : 13-01-2023*



Nous pourrions vous souhaiter d'avoir des supers pouvoirs, tels ceux de Wonder Woman !

Supers pouvoirs comme celui de conserver son énergie en toute occasion, de retrouver l'équilibre malgré les épreuves éventuelles et de savoir maintenir votre optimisme pour mener tous vos projets.

Ce ne sont là que fabulations ou un (super) effet de style dans le registre des vœux, me direz-vous. Et bien non ! Ceci est du concret ! Car c'est une très bonne nouvelle pour tous les acteurs des techniques psychocorporelles : enfin, le corps est reconnu dans tous ses possibles sur le mental, preuves scientifiques à l'appui !

Pour exemple, la scénariste de la série « Grey's Anatomy », Shonda Rhimes qui relate dans un livre que, gênée par sa timidité, elle a décidé malgré tout de ne plus refuser aucune opportunité ou invitation avec une astuce pour mieux vivre ces moments : tenir la pose de Wonder Woman pendant quelques minutes avant de prendre la parole en public par exemple, pour se sentir plus confiante et charismatique. Cette pose consiste à se tenir debout, les jambes écartées et bien ancrées, le menton relevé en regardant bien devant soi, les mains sur les hanches : « comme si l'espace t'appartenait », précise l'auteur. Ainsi la posture influencerait notre état d'esprit (une pensée émue pour les « tiens- toi droit ! » de notre enfance).

Eh bien ce ressenti a effectivement été confirmé par une étude d'Amy Cuddy*, enseignante spécialisée dans l'art de la négociation et de l'influence. On savait déjà que la communication non verbale représentait 70% des informations captées par notre interlocuteur. Là, l'effet de la posture a été évalué sur celui qui la tient. Ainsi, le taux de testostérone, l'hormone de la domination, a été évalué dans 2 groupes de personnes : l'un ayant une posture assurée, l'autre une posture refermée. Dans le 1er cas, le taux augmentait de 20%, et dans le second cas, il baissait de 10%. Quant au taux de cortisol, l'hormone du stress, il a baissé de 25% dans le premier cas et a augmenté de 15% dans le groupe à la posture fermée.

Dans la même mouvance, le Dr Wendy Suzuki, professeur en neurosciences, a écrit un livre intitulé : « Bouge ton cerveau »* dans lequel elle propose de faire travailler la tête et le corps en même temps, en associant une pensée positive. Notre créativité et notre concentration en seraient développées, affirme-t-elle. D'autres coachs, comédiennes ou professeurs de yoga développent des méthodes similaires, se fondant sur le constat que nos émotions, notre joie de vivre naissent dans le corps.

Alors nous vous proposons ce que la sophrologie, née en 1960, présentait déjà intimement dans tous ses exercices dit dynamiques : commencez par prendre une posture verticale d'ancrage, les pieds écartés à peu près de la largeur de vos hanches, déverrouillez les fessiers, laissez respirer le ventre, relâchez la mâchoire, laissez les épaules redescendre, votre menton un peu relevé comme si un fil transparent partait du haut de votre crâne vers le plafond, vous pouvez fléchir les genoux. Puis regardez devant vous, vers l'horizon, sans fixation extrême, avec confiance vers cette nouvelle année à venir. Respirez et stimulez tous les possibles à venir, toutes vos (supers) ressources qui vont vous accompagner tout au long de l'année !

*Shonda Rhimes, « Year if Yes », 2016

*Cuddy, Amy J.C., Caroline A. Wilmuth, and Dana R. Carney. "The Benefit of Power Posing Before a High-Stakes Social Evaluation." Harvard Business School Working Paper, No. 13 027, September 2012

*Wendy Suzuki, « Bouge ton cerveau », édition Marabout, 2016