

version  
**femina**

femina.fr

**gand**  
LE MEILLEUR  
DE LA BELGIQUE

**DOSSIER**

*Psycho, santé,  
enfants, le tour du  
monde de ce qui  
marche vraiment*

**MAKE-UP  
BOOSTEZ  
LA COULEUR**

**OLIVES, IL N'Y A PAS  
QUE LA TAPENADE!**

**BENOÎT  
POELVOORDE  
JOUÉ COMME  
IL RESPIRE**

**VACANCES  
VOUS ENVOYEZ  
ENCORE DES CARTES  
POSTALES, VOUS?**

**MODE**

**mon jean  
et moi**



Ne t'inquiète pas, maman,  
on ne changera rien : on regarde  
ce que les autres font mieux que nous,  
et on continue à notre manière.



Si on regardait ailleurs et si on s'inspirait des autres pays  
au lieu de croire qu'on a toujours raison... Nous avons  
sélectionné pour vous, sur tous les continents, des idées en  
matière de psycho, de santé et d'éducation. Une enquête  
qui prouve que la mondialisation, ça a parfois du bon.

Par Valérie Josselin (Psycho), Ingrid Habefeld (Santé) et Anne Lamy (Enfants)  
Illustrations Marianne Maury Kaufmann

MMK



## Des méthodes psys **QUINOUS FONT DU BIEN**

**B**onheur, amour, liberté, harmonie, cohérence... Voilà ce que nous promettent le Yi Jing, l'ho'oponono ou les quatre accords toltèques qui font chaque année de nouveaux aficionados dans notre pays. Pourquoi un tel succès ? « On est toujours à la recherche de ce qui fait sens quand on a le sentiment que tout s'effondre », analyse Elsa Godart, philosophe et psychanalyste, auteure du *Sentiment d'humanité* (Ovadia). « Plongés dans un quotidien mené par l'individualisme, le matérialisme, l'utilitarisme,

nous pouvons vite perdre de vue ce qui fait notre humanité : nous sentir en lien avec les autres, croire en une force qui nous dépasse... Le pouvoir de ces méthodes est de nous ramener à ces évidences. » Jusqu'où peuvent-elles nous apaiser ? « On pourrait les comparer à des médicaments antidouleur, fait remarquer Elsa Godart. Cela ne guérit pas notre mal-être mais, sur l'instant, on se sent mieux. Et ce n'est déjà pas si mal ! On a tous besoin de petites parades pour sortir de la morosité, surtout lorsqu'on n'est pas croyant. » Testez !

### **CHINE** YI JING pour agir au plus juste dans une situation donnée

**D'où ça vient ?** Il ne s'agit pas d'un art martial, mais d'un livre ancestral chinois (Yi pour « changement » et Jing pour « grand livre »). « Le Grand Livre des changements » décrit une pratique divinatoire vieille de plus de trois mille ans pour favoriser une prise de décision éclairée. Il est composé de 64 hexagrammes : une structure à six traits empilés, formés soit par des traits d'énergie yin représentés sous la forme de deux traits horizontaux courts, soit par des traits d'énergie yang matérialisés par un seul trait horizontal long. A chaque hexagramme sont associés un mot et un texte court. Certains mots parlent d'eux-mêmes : « Attendre », « Progresser pas à pas », « Faire retraite », « Déjà traversée ». D'autres sont plus difficiles à saisir : « Chaudron », « Délivrance », « Filet d'oiseleur ». Il faut alors aller lire les textes s'y rapportant pour avoir plus de précisions.

**Quel est le principe ?** Celui qui pose la question (la plus concrète possible) lance simultanément trois pièces à six reprises – un tirage avec 50 baguettes est aussi possible selon un processus plus complexe. Le tirage (pile-face) est alors « converti » en 2 hexagrammes selon une convention précise : le premier de « situation », comment la situation se présente pour moi et quelle est l'attitude à adopter ; le second, de « perspective », qui donne des conseils complémentaires. « **Le Yi Jing est avant tout un livre de vécu et de pratique qui s'est élaboré au fil des siècles**, nous apprend Didier Goutman, consultant spécialiste du Yi Jing, membre actif de l'association Djohi et formateur auprès de l'Institut Chuzhen. Il ne sert pas à prédire l'avenir. Il

renseigne la personne qui fait appel à lui sur l'énergie en jeu au moment du tirage et sur la façon la plus juste d'agir dans la situation concernée. » Mais comment obtenir une réponse juste à partir d'un simple lancer ? « Aucun jeté n'est sans doute réellement aléatoire, répond Didier Goutman. Selon la conception de l'univers dont est issu le Yi Jing, chacun de nous serait relié à un ordre universel invisible, régi par deux énergies fondamentales opposées et complémentaires : le yin et le yang. Pour que l'homme puisse s'y inscrire de façon harmonieuse, il lui faut s'y conformer, être en adéquation avec les flux du moment. » Le Yi Jing peut être utilisé chez soi. Et il

n'y a pas de contre-indication à le pratiquer pour soi-même. « Contrairement au tarot, le Yi Jing offre un texte précis et donc une structure sur laquelle s'appuyer, précise Didier Goutman. La marge d'interprétation s'en trouve réduite. » Beaucoup avouent le consulter régulièrement, voire quotidiennement, en cas de doute : « Que dois-je faire concernant cette proposition d'embauche ? », « Dois-je continuer cette relation ? » Une chose est sûre : l'implication personnelle est essentielle. Plus on sera disponible, détendu, ouvert à toute éventualité et sans idées préconçues, mieux ça marchera !

#### **POUR ALLER PLUS LOIN...**

• **Le Yi Jing, le livre des changements**, traduction et commentaires par Cyrille Javary et Pierre

Faure (Albin Michel). • **Le Yi Jing pour les Nuls**, par Dominique Bonpaix (First), qui pratique le Yi Jing depuis plus de trente-cinq ans. • **Yi Jing. Mieux se connaître. Prendre les bonnes décisions**, par Serge Augier (La Martinière), l'unique héritier de la tradition taoïste Da Xuan. [sergeaugier.com](http://sergeaugier.com) • **Association pour l'étude et l'usage du Yi Jing** (fondée par Cyrille Javary) : [djohi.org](http://djohi.org). • **Le Cercle du Yi Jing** (fondé par Pierre Faure) : [cercle-yijing.net](http://cercle-yijing.net). Présentation, ateliers, colloques... • **L'Institut Chuzhen** forme à la médecine chinoise et organise également des cours de Yi Jing : [chuzhen.com](http://chuzhen.com).

#### **TÉMOIGNAGE**

### **Jean-Baptiste 38 ans, ingénieur**

« J'ai découvert le Yi Jing l'an dernier pour y voir plus clair dans mon évolution professionnelle. Et cela m'a beaucoup aidé ! Depuis, je m'en sers environ une fois par semaine. Je l'utilise toujours très en amont, quand tout est encore possible et non lorsque je suis "acculé" ou sur le point de prendre une décision. Quand le résultat du tirage est favorable, je me sens confirmé dans mon choix. Quand il est défavorable, je suis très sensible aux indications fournies par le texte, mais cela ne change pas mon envie. Je prends juste en compte avec plus d'attention les écueils potentiels. Dans certains cas, cela me permet d'adopter une attitude de lâcher-prise qui facilite souvent le cours des choses... Avec la pratique et l'analyse des situations a posteriori, j'interprète mieux les textes au regard de mes envies, de mes émotions. C'est pourquoi je me sentirais bien incapable de tirer le Yi Jing pour quelqu'un d'autre ! Autant les explications métaphysiques du Yi Jing me laissent sceptique, autant sa philosophie de vie, fondée sur la responsabilité individuelle et sur une certaine sagesse, m'interpelle : personne n'est prisonnier de son destin ! »

## HAWAÏ

### HO'OPONOPONO pour faire la paix avec les autres et avec soi-même

**D'où ça vient ?** En langue hawaïenne, *ho'o* signifie « commencer une action » et *pono*, « bonté », « honnêteté », « juste » ou encore « soulagé ». L'*ho'oponopono* était utilisé par les anciens pour résoudre les différents problèmes de communication que pouvaient connaître les communautés. Mais c'est au XX<sup>e</sup> siècle que cet art de réconciliation a été érigé en méthode par la chamane hawaïenne Mornah Simeona, puis par le D<sup>r</sup> Ihaleakala Len. Travaillant dans un hôpital psychiatrique à Hawaï, ce dernier aurait, grâce à cette pratique, calmé des malades très difficiles et changé radicalement l'ambiance de l'hôpital.

**Quel est le principe ?** « L'*ho'oponopono* nous fait comprendre que tout ce qui arrive dans notre vie n'est que la conséquence de mémoires et de programmes inconscients (hérités de l'inconscient collectif ou de notre éducation), explique Laurence Dujardin, thérapeute spécialisée dans les soins quantiques. Notre esprit est comme un ordinateur qui s'ouvre sur des logiciels par défaut. En le nettoyant de ces croyances erronées, en faisant des "mises à jour" régulièrement, les problèmes se transforment en leviers favorables et nous réintégrons notre véritable identité. L'*ho'oponopono* nous montre également que nous sommes tous reliés les uns aux autres. A partir de ces principes, la méthode propose de créer des rituels puissants pour changer de comportements et harmoniser corps et esprit, afin d'accroître notre énergie créative. » Les outils sont d'une simplicité extrême ! Lors d'un différend ou d'une situation déplai-

sante, il suffit de prononcer les phrases : « Je suis désolé » pour reconnaître sa faute ou sa responsabilité ; « S'il te plaît, pardonne-moi » pour faire la paix en soi et avec l'autre ; « Je te remercie » pour témoigner de sa gratitude envers l'autre, la vie, la richesse de l'expérience ; « Je t'aime » pour ouvrir le cœur et libérer le meilleur de soi. « Une fois qu'on les a compris et intégrés, ces mantras agissent puissamment sur notre inconscient, assure Laurence Dujardin. Inutile de les méditer. En les disant à voix haute ou basse, nous nous mettons en situation de vouloir changer notre état interne, nous nous décidons à reprendre le contrôle de notre existence. La partie est donc déjà à moitié gagnée ! »

#### POUR ALLER PLUS LOIN

• **Ho'oponopono, une méthode simple et efficace pour se libérer du poids de sa mémoire**, de Laurence Dujardin (Eyrolles). • **50 Exercices d'ho'oponopono**, de Virgile Stanislas Martin (Eyrolles, en octobre) • **Sagesse & puissance d'ho'oponopono**, de Maria-Elisa Hurtado-Graciet et

Je t'aime.  
Tu as raison.  
Je suis désolée.  
Je t'aime.



Houla !  
Qui est-ce que j'ai fait de mal ?



Jean Graciet (Jouvence) • [mercijetaime.fr](http://mercijetaime.fr), le blog de Maria-Elisa Hurtado-Graciet sur l'*ho'oponopono*. Conférences et stages sur [eveiletsante.fr](http://eveiletsante.fr) et [luc-bodin.com](http://luc-bodin.com).

#### TÉMOIGNAGE Martine 65 ans, formatrice

« J'ai vécu une année très difficile sur le plan professionnel en 2010 : toutes les propositions de boulot étaient annulées à la dernière minute. Je n'arrêtais pas de me plaindre, ce qui ne faisait qu'empirer la situation. Jusqu'au jour où une amie m'a parlé d'un livre sur l'*ho'oponopono*... que j'avais justement dans ma bibliothèque. Ce fut la révélation : j'ai compris que ce qui se passait à l'extérieur de moi n'était qu'une projection de ce que je ressentais. Au lieu de me focaliser sur ce que je ne voulais plus, j'ai commencé par réfléchir à ce que je voulais, par écrit : l'endroit où j'avais envie de vivre (à Paris, dans un studio situé dans une rue piétonne et donnant si possible sur un jardin), dans quel type de travail je me projetais (stable, indépendant), etc. J'ai commencé par l'appartement : j'ai envoyé un mail à mon réseau... et j'ai trouvé, grâce à une amie d'amie, un studio qui correspondait à ce que je cherchais !

J'ai déjeuné avec mon ancienne chef... qui cherchait une free-lance régulière. Le boulot était à dix minutes à pied de chez moi ! Je ne crois pas au miracle. Il ne suffit pas d'adresser une prière à l'univers pour qu'elle soit exaucée. En revanche, je suis persuadée que lorsqu'on est en paix avec soi-même, qu'on fait preuve de cohérence entre ses pensées et ses actes, on attire à soi le succès. L'*ho'oponopono* m'a aidée à changer ma perception des choses et à me connecter à mon énergie positive. Je prononce plusieurs fois par jour le mantra « Je suis désolée, pardonne-moi, je t'aime, merci » dès que je me sens en conflit dans une situation particulière. Il m'arrive aussi de l'utiliser si je suis témoin d'un événement extérieur. Par exemple si, dans la rue, je croise des personnes qui se bagarrent, je prononce ce mantra pour leur envoyer la paix et pacifier à l'intérieur de moi ce qui a besoin de l'être... »

**MEXIQUE****LES ACCORDS TOLTÈQUES  
pour apprendre à "être", tout simplement**

**D'où ça vient ?** C'est l'histoire d'un livre, paru aux Etats-Unis en 1997, devenu culte dans le monde entier. Et du parcours atypique d'un homme : né en 1952 dans une famille de guérisseurs au Mexique, don Miguel Ruiz devient neurochirurgien, avant qu'une « expérience de mort imminente », dans les années 70, ne transforme sa vie. Il décide alors de retrouver le savoir de ses ancêtres toltèques, devient chaman et se donne pour mission de transmettre cette sagesse au plus grand nombre. Mais qui étaient ces fameux Toltèques ? Des guerriers pacifiques ayant donné naissance, aux alentours de l'an 1000, à l'une des plus grandes civilisations – dont se sont réclamés les Aztèques –, d'où leur nom de « maîtres bâtisseurs ».

**Quel est le principe ?** Dans la spiritualité toltèque, l'homme ne se considère pas au centre de l'univers, mais s'inscrit dans l'ordre du monde et il doit collaborer avec la nature, les esprits, qui sont ses alliés.

**Rien n'est donc plus dangereux que l'ego. Ce n'est que lorsqu'on parvient à le dépasser qu'on peut sortir des erreurs de jugement et de la vanité, sources d'incompréhension et de souffrance.** Pour nous y aider, don Miguel Ruiz nous livre quatre règles à appliquer dans la vie quotidienne : « Que votre parole soit impeccable », parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez vraiment. N'utilisez pas la parole contre vous-même ni pour médire d'autrui. Utilisez la puissance de la parole dans le sens de la vérité et de l'amour ; « N'en faites jamais une affaire personnelle », vous n'êtes pas la cause des actes d'autrui. Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité ; « Ne faites aucune supposition », ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs... ; enfin, « Faites toujours de votre mieux », quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets. « Les accords toltèques font le pont entre la religion, la psychologie et le développement personnel, observe

Patrice Ras. Surtout, ils répondent à notre besoin de spiritualité, largement insatisfait dans notre culture. Si l'Américain Carlos Castaneda fut le premier à faire découvrir à l'Occident la puissance de la pensée toltèque, tout le talent de don Miguel Ruiz est d'en avoir tiré la quintessence et d'avoir expliqué ses préceptes avec des mots simples, faciles à retenir et illustré par des cas concrets. » Chaque année, les accords toltèques font des émules et sont même devenus une marque déposée... qui inspire nombre de coaches et de thérapeutes.

**POUR ALLER PLUS LOIN...**

• **Les Quatre Accords toltèques**, de don Miguel Ruiz (Poches Jouvence) : le texte clé. • **Les Fabuleux Pouvoirs des accords toltèques** et **Petit Cahier d'exercices des quatre accords toltèques**, de Patrice Ras (Jouvence). • **Le Jeu des accords toltèques**, d'Olivier Clerc et Marc Kucharz (Guy Trédaniel Editeur) : un jeu de développement personnel (il faut être au minimum quatre).

• **Ateliers et formations** : olivierclerc.com.

**TÉMOIGNAGE****Raïssa 37 ans, consultante**

« J'ai découvert les quatre accords toltèques il y a six ans. J'ai immédiatement "accroché" ! Depuis plusieurs années, je suis des formations en développement personnel, et ces mantras faciles à mémoriser évoquent l'essentiel : notre mental est sans cesse pollué par des croyances négatives, souvent héritées de l'enfance. Pour moi, le premier accord est le plus difficile à appliquer : "Que votre parole soit impeccable", car je passais mon temps à me juger. Comme manager, j'étais aussi très dure avec mon équipe. Aujourd'hui, je suis beaucoup plus bienveillante envers moi et les autres. Le dernier accord résonne aussi beaucoup pour moi, qui suis perfectionniste. J'essaie désormais de faire du mieux que je peux, en tenant compte de mon état. Cela m'a énormément aidée à prendre du recul vis-à-vis de moi-même. Par exemple, quand un proche se met en colère, je ne prends pas les choses contre moi, j'essaie de comprendre ses motivations profondes. Ça change tout. »

**MÉDITER GRÂCE AU MANDALA**

**A**u rayon des coloriages pour adultes, le choix ne manque pas. Mais savez-vous que le mandala n'est pas qu'un simple tableau exotique vaguement mystique ? C'est un terme sanskrit signifiant « cercle » et par extension « sphère, environnement, communauté ». Né en Inde au cours des premiers millénaires, puis introduit au Tibet, le mandala a connu une expansion grâce au bouddhisme. « Figure de l'univers et manifestation du divin, le mandala est un espace particulier où la création cosmique vient s'incarner », explique Sylvie Verbois, ethnothérapeute et auteure des *Mandalas, exercices de méditation* (Eyrolles). C'est le psychiatre Carl Gustav Jung qui l'a introduit en Occident comme méthode de connaissance de soi, de réparation et de guérison. Le centre du mandala symbolise ce point d'équilibre à l'intérieur de nous, cette zone de paix au-delà de l'agitation du mental et du monde extérieur. La contemplation ou le coloriage d'un mandala a un effet de recentrage. « Le mandala est un cheminement vers soi pour mieux retrouver notre nature véritable, précise Sylvie Verbois. En favorisant la concentration grâce à la précision du geste, il nous permet de canaliser nos pulsions agressives et d'extérioriser nos anciennes blessures. Et, par là même, de nous libérer de nos pensées obscures. » Pour commencer, on s'amusera à colorier des formes prédessinées\*. Et si on devient « mordu », pourquoi ne pas essayer de créer son propre mandala ?

\* *Art-thérapie : 100 nouveaux mandalas*, de Jean-Luc Guérin, Hachette Loisirs ; *Mandalas bien-être, estime de soi*, de Rosette Poletti & Barbara Dobbs, Jouvence...

**HAÏKU, L'ART DE L'ESSENTIEL**

**A**l'ère du zapping et de l'anticipation, ces courts poèmes destinés à capter l'instant présent attirent un public grandissant : ateliers et communautés fleurissent sur le Net ! C'est le poète japonais Matsuo Basho (1644-1694) qui fit de cette pratique un art codifié : trois lignes et dix-sept syllabes. Selon lui, le haïku favorise quatre vertus : *sabi*, la recherche de la simplicité et la conscience du temps qui passe ; *shiori*, la capacité à suggérer des choses sans les exprimer formellement ; *hosomi*, l'amour des choses humbles et la découverte de leur beauté ; *karumi*, l'humour qui allège du sérieux et de la gravité. Pour s'initier, *Haïkus, 45 poèmes et 45 coloriages*, d'Hanako Kimura (Mango).

\* *association-francophone-de-haiku.com*.



# Des remèdes **VENUS D'AILLEURS**

On trouve, dans de nombreux pays, des actifs qui soulagent vite et bien les bobos du quotidien. Voici notre sélection\*.

## MEXIQUE

### LA POUDRE DE TÉPEZCOHUITE contre les brûlures

**C'est quoi ?** Le tépezcohuite est un arbre épineux, dont l'écorce est broyée pour obtenir une poudre riche en tanins, en flavonoïdes et en saponines. Grâce à ces trois substances, elle possède des propriétés cicatrisantes et régénérantes qui soulagent efficacement les brûlures. Des vertus qui ont notamment fait parler d'elle en 1985, lors du tremblement de terre qui a touché le Mexique, où elle a été employée pour faire face à la pénurie de médicaments. Ses résultats spectaculaires sur les grands brûlés lui ont valu le surnom de « plante miracle ».

**Comment l'utiliser ?** En cataplasme. Après avoir immergé la zone brûlée dans de l'eau froide pendant 20 minutes, mélangez 2 cuillerées à café de poudre de tépezcohuite dans 2 cuillerées à soupe d'argile verte, et ajoutez un peu d'eau pour obtenir une pâte lisse. Appliquez sur la zone lésée durant 30 minutes avant de rincer.

## AFRIQUE DU SUD

### LE ROOIBOS pour bien digérer

**C'est quoi ?** Les Sud-Africains ne jurent que par les feuilles de ce petit arbuste rougeâtre pour apaiser nausées, ballonnements, aigreurs et brûlures d'estomac des adultes comme des enfants. De fait, c'est un allié de choix après un repas trop copieux ou en cas de mal des transports. Les jeunes mamans l'utilisent également pour traiter les coliques de leurs nourrissons. Selon une étude menée en 2006 par des chercheurs pakistanais, canadiens et allemands (in *Basic & Clinical Pharmacology & Toxicology*, 2006), le rooibos doit ces effets calmants aux flavonoïdes qu'il contient en grande quantité.

**Comment l'utiliser ?** Faites-en infuser 1 cuillerée à café dans une tasse d'eau chaude (tiédie pour les enfants). Une seule suffit pour calmer les problèmes digestifs. L'été, vous pouvez aussi le consommer glacé.

## INDE

### LE GINGEMBRE contre les douleurs articulaires

**C'est quoi ?** Cette épice phare de la médecine ayurvédique – l'Inde en est le premier producteur au monde – est riche en gingérol, en shogaol et en paradol, trois substances anti-inflammatoires et analgésiques. Le gingembre soulage les douleurs en cas d'arthrose et redonne de la souplesse aux articulations.

**Comment l'utiliser ?** La dose conseillée est d'environ 2 g (½ cuillerée à café) de gingembre en poudre par jour, à verser dans une tasse d'eau chaude ou à ajouter dans un plat de légumes ou de viande.

## BRÉSIL

### LE CRAJIRU l'arme antiboutons

**C'est quoi ?** Cet arbre d'Amazonie produit une teinture rouge orangé riche en flavonoïdes, en tanins et en copaïba (une résine) aux propriétés bactéricides, anti-inflammatoires et cicatrisantes. Appliquée sur les boutons d'acné et les points noirs, elle accélère leur disparition.

**Comment l'utiliser ?** Après avoir nettoyé la peau, secouez bien le flacon et appliquez 1 goutte d'extrait de crajiru sur l'imperfection à traiter. Procédez de préférence le soir (à cause de la couleur), et renouvelez jusqu'à élimination complète de l'indésirable.

## GHANA

### LA GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA pour bien dormir

**C'est quoi ?** Une grande liane qui s'enroule autour des arbres. Les graines de cette plante contiennent un acide aminé dérivé du tryptophane aux propriétés sédatives : le 5-HTP. Rien de tel pour lutter contre les insomnies légères à modérées.

**Comment l'utiliser ?** En gélules, privilégiez celles contenant 100 mg de 5-HTP. Prenez-en 1 vers 17 heures, puis 1 vers 22 heures si le sommeil ne vient pas. A suivre pendant 1 mois.

## NAMIBIE

### L'HUILE DE MARULA contre les irritations cutanées

**C'est quoi ?** L'huile extraite des amandes de cet arbre haut de 18 mètres est très riche en antioxydants et en acides gras insaturés aux propriétés cicatrisantes. Ce cocktail restaure la barrière cutanée et soulage efficacement dermatites, eczémas et érythèmes.

**Comment l'utiliser ?** En massage. Sur le visage et le corps, faites pénétrer 2 ou 3 gouttes d'huile de marula en doux mouvements circulaires jusqu'à ce qu'elles soient absorbées. Sur le cuir chevelu, appliquez-en sur les zones irritées. Laissez agir 1 heure avant de shampooiner.

## ET AUSSI...

**LE BAUME DU TIGRE CONTRE LA DOULEUR** Le menthol et l'eucalyptus qui composent ce soin chinois possèdent des vertus antalgiques imparables pour calmer les maux de tête, les douleurs dorsales et articulaires. Appliquez-en une noisette sur la zone douloureuse – par exemple, sur les tempes pour apaiser une céphalée – et frictionnez.

**LE NIAOULI CONTRE LES MAUX HIVERNAUX** Cet arbre originaire de Nouvelle-Calédonie a une particularité : il résiste aux flammes et reverdit après un feu de brousse... Pas étonnant que son huile essentielle renforce comme nulle autre les capacités de défense de l'organisme ! Ce puissant agent anti-infectieux aux propriétés bactéricides et antivirales vient à bout des bronchites, laryngites, angines et rhino. Diffusez-en 5 ou 6 gouttes dans l'atmosphère.



CHÉRIE !

Je suis devant l'armoire à pharmacie.  
Tu m'as dit quoi, déjà ?

Troisième en partant de la gauche ?

### POLYNÉSIE

#### LE TAMANU pour soulager les jambes lourdes

**C'est quoi ?** Cet arbre autrefois sacré (prononcez « tamanou ») produit des fruits au parfum suave dont est extraite une huile d'un beau vert émeraude, particulièrement riche en polyphénols. Ces derniers possèdent des vertus fluidifiantes et circulatoires salvatrices pour donner un coup de fouet à la circulation sanguine, venant ainsi à bout des douleurs et des sensations de lourdeurs dans les jambes.

**Comment l'utiliser ?** En massage. Versez l'équivalent d'une noix d'huile de tamanu dans votre main et faites-la pénétrer en pratiquant des mouvements circulaires de la plante des pieds jusqu'à la cuisse pour activer le retour veineux. A renouveler autant de fois que nécessaire. **A savoir.** Cette huile est aussi très efficace pour soulager les douleurs musculaires. En cas de courbatures, après une séance de sport par exemple, n'hésitez pas à profiter de ses bienfaits délassants et décontractants.

### SRI LANKA

#### L'HUILE DE NEEM contre les poux

**C'est quoi ?** Le neem est un arbre qui peut atteindre 20 mètres de haut. De ses amandes est extraite une huile visqueuse qui engue les poux et les lentes, entraînant leur asphyxie. Une efficacité prouvée par une étude égyptienne publiée en 2006 dans la revue *Parasitology Research*.

**Comment l'utiliser ?** En masque. Appliquez l'huile de neem sur les cheveux humides des enfants et des adultes, en particulier sur la nuque et les tempes, lieu de prédilection de ces parasites. Laissez agir 30 minutes avant de passer un peigne à dents fines pour ôter tous les indésirables. Lavez et rincez abondamment pour éliminer l'huile, et surtout sa forte odeur d'ail ! **A savoir** Appliquée pure sur la peau, l'huile de neem permet de tenir à distance les moustiques lors des soirées d'été.

### SCANDINAVIE

#### LA RHODIOLE pour limiter le spleen

**C'est quoi ?** Une plante vivace utilisée autrefois par les Vikings pour retrouver force et courage. Un essai clinique réalisé en 2007 et publié dans le *Nordic Journal of Psychiatry* a prouvé qu'elle possédait des propriétés antidépressives, capables de réduire les symptômes en cas d'état dépressif léger, voire modéré.

**Comment l'utiliser ?** En tisane. Dans une tasse de 250 ml d'eau bouillante, laissez infuser 2 g de rhizome pendant 5 à 10 min. Filtrez avant de boire, de préférence le matin ou en tout début d'après-midi. Après 17 heures, elle peut perturber le sommeil. Si vous n'aimez pas son goût âpre, optez pour les gélules en privilégiant celles contenant au moins 400 mg d'extrait sec. La dose recommandée est de 2 gélules par jour, une au petit déjeuner et une autre à midi. A suivre pendant environ 1 mois, et à renouveler si besoin.

### NOUVELLE-ZÉLANDE

#### L'HUILE ESSENTIELLE DE MANUKA contre les infections

**C'est quoi ?** Le manuka est un arbrisseau dont les Maoris extraient une huile essentielle aux propriétés antiseptiques, antibactériennes et antivirales. Elle serait vingt fois plus efficace que celle extraite de l'arbre à thé (ou tea tree) pour venir à bout des infections ORL.

**Comment l'utiliser ?** En massage. Diluez 2 gouttes d'huile essentielle dans 1 cuillerée à soupe d'huile végétale et frictionnez le thorax et le haut du dos avec cette préparation. Pour renforcer vos défenses ou enrayer une infection prise à son début, vous pouvez également diffuser 2 gouttes d'huile de manuka dans l'air.

Merci à Sylvie Hampikian, experte en pharmaco-toxicologie.

\* Produits disponibles en pharmacies, magasins diététiques ou bio, herboristeries et sur Internet, [aroma-zone.com](http://aroma-zone.com), [greenweez.com](http://greenweez.com)...

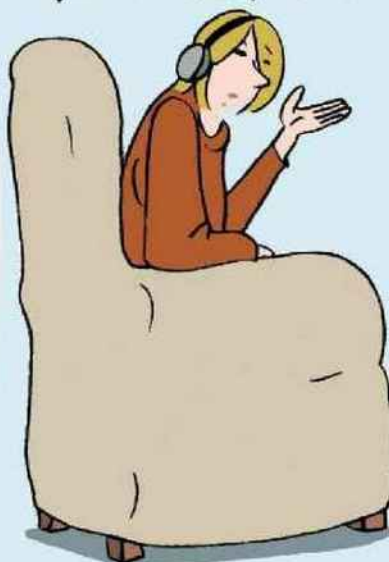


## Des exemples à suivre **POUR CHANGER L'ÉCOLE**

Tout près ou très loin, les manières de former les citoyens de demain varient. Quelles sont les idées à "piquer" pour nos enfants ?

**O**n serait tenté de regarder ce qui se passe en Finlande – première de la classe des classements Pisa – et de faire un copier-coller chez nous. La transplantation n'est pas toujours possible. Question de moyens alloués, de choix politique, voire de modèle éducatif. Voici quand même des idées à discuter, piochées tout près ou très loin. Nous avons demandé à Isabelle Servant\*, fondatrice de l'association Ecoles du monde - Acteurs en éducation (ecolespubliques.fr), de commenter nos trouvailles. Cette ex-professeure en économie et gestion a enseigné sept ans à Stanford (Etats-Unis) avant de revenir en France et de décider de faire un tour du monde des écoles pour trouver des sources d'inspiration et rendre nos écoliers curieux, ouverts et heureux d'apprendre.

Avec 3 en maths, en Finlande, j'aurais les félicitations.



Estime-toi heureux d'être juste privé de console : dans certains pays, t'aurais la tête coupée.



MMK

### CANADA

#### Les élèves hyperactifs ont droit à des vélos pupitres

Les enseignants de l'école primaire des Cèdres à Laval (Québec) ont fait ce constat : au moins 10 % des élèves ont besoin de bouger en classe, que ce soit à cause d'un déficit de l'attention avec hyperactivité ou pour d'autres raisons... Leur solution ? Installer des vélos pupitres, conçus par une entreprise américaine : un par classe. Depuis mai dernier, les enfants sont invités à pédaler pendant 15 minutes à tour de rôle, tout en travaillant, que cela soit pour écouter le cours, participer ou écrire. Les instituteurs noteraient déjà des progrès...

**L'avis de l'experte** C'est une solution parmi d'autres pour répondre aux besoins des enfants dits hyperactifs ou de ceux à la mémoire kinesthésique, qui ont besoin de bouger pour apprendre. Les difficultés de concentration des enfants sont un problème rencontré partout dans le monde. Pour y remédier, de nombreuses écoles ont recours à un temps court de respiration, de sophrologie ou de relaxation, qui permet à l'élève de se recentrer avant de démarrer les apprentissages.

### ISLANDE

#### On choisit ses cours

Comme chez nous, il existe un tronc commun pour les élèves islandais. Mais celui-ci s'enrichit de manière différenciée pour les collégiens qui peuvent choisir parmi une multitude de matières optionnelles pour adapter le programme à leurs compétences et à leurs goûts : réalisation d'un film, cuisine, langues, théâtre, mais aussi les matières du tronc commun proposées à un niveau soutenu (littérature ou maths par exemple). Le programme de ces options varie d'un établissement à l'autre.

**L'avis de l'experte** En offrant à l'enfant le choix de ce qu'il veut étudier, on l'amène à se responsabiliser. Il comprend alors qu'il travaille pour lui, pas pour ramener un bon bulletin à ses parents.





## JAPON

### Les parents s'invitent en classe

Les écoles ouvrent leurs portes deux ou trois fois par an : tous les parents qui le désirent peuvent participer à un cours de leur choix. Et, une fois par trimestre, ils sont invités également à assister à une journée entière de classe.

**L'avis de l'experte** Cette invitation permet aux parents de mieux comprendre l'effet produit par le face-à-face avec 30 élèves toute une journée ! Ils en sortent plus tolérants sur le métier d'enseignant et cela renforce les liens entre parents et profs. Plus globalement, l'école au Japon est très ouverte et favorise la coéducation famille-école. Les Pays-Bas soutiennent la même démarche avec des parents qui participent à de menus travaux dans l'école. En Australie, ils sont sollicités pour venir aider les enfants à la lecture de 15 à 20 minutes avant le début de la classe. Parents, seniors, bénévoles, toutes les bonnes volontés sont les bienvenues.

## DANEMARK

### L'année sabbatique est encouragée

Les bacheliers danois sont incités à faire une *gap year*, une année de césure, une fois leur diplôme en poche. Ce que l'on appelle chez nous une année sabbatique est, chez eux, encouragée et, il y a peu, donnait même des points lors de l'inscription universitaire, à condition d'avoir mis cette pause à profit avec des stages ou du bénévolat, par exemple, dans son pays ou à l'étranger.

**L'avis de l'experte** En France, les bacheliers qui font cette coupure sont pénalisés s'ils veulent ensuite rejoindre une filière d'études dont les places sont contingentées : une fois inscrits sur APB (admission post-bac), ils verront leurs vœux examinés seulement après ceux des bacheliers de l'année, prioritaires. Or favoriser une année à l'étranger après le bac permet de mûrir, de relativiser sa façon de vivre, de s'ouvrir à la différence, d'apprendre une langue... C'est, de plus, en croisant les expériences et les savoirs que naissent les idées innovantes. Par exemple, partir faire un an d'horticulture quand on se destine à des études de maths... c'est un bon moyen de cultiver ses capacités d'adaptation.

## LITUANIE

### La danse et la couture sont enseignées aux filles et aux garçons

En Europe du Nord, les activités manuelles ont une place de choix dans le système éducatif. En Lituanie, de l'école primaire au lycée, la danse et les arts ménagers sont enseignés aux filles et aux garçons : couture, tricot, cuisine, diététique pour apprendre à manger équilibré... Idem en Islande, où il existe aussi des cours de menuiserie.

**L'avis de l'experte** Les pays d'Europe du Nord valorisent tous les talents, toutes les formes d'intelligence (artistique, sportive, manuelle, etc.) et pas seulement la capacité à être bon en maths ou en expression écrite : la société a besoin de gens qui construisent des bâtiments, travaillent la terre, autant que de chercheurs. Ainsi, un élève peu « académique » peut s'épanouir parce qu'il est doué de ses mains ou bon en sport. Ces cours existent aussi au Japon et en Inde. Ce serait une vraie révolution en France car il faudrait former les enseignants et changer complètement le modèle éducatif !

## CANADA

### Les enfants apprennent l'empathie grâce à la présence d'un vrai bébé

A Toronto, un parent du quartier et son bébé (de 2 à 4 mois) viennent à l'école neuf fois dans l'année scolaire. C'est le programme « Racines de l'empathie » qui s'est aussi développé aux Etats-Unis, en Nouvelle-Zélande, en Allemagne et en Irlande : un enseignant qualifié accompagne et guide les élèves dans l'observation de la relation entre la mère et le bébé ou le père et le bébé, pour décrypter les réactions de ce dernier et son évolution d'une séance à l'autre. Les élèves apprennent ainsi à nommer les émotions de l'enfant et, par ricochet, ils deviennent attentifs à leurs propres sentiments.

**L'avis de l'experte** Notre rapport au monde et à nous-mêmes dépend de nos émotions, de nos pensées, de nos perceptions. Pourtant, en France, nous faisons comme si nous n'avions rien à apprendre sur le sujet. Notre école est centrée sur le savoir, l'instruction. Mais l'éducation à la connaissance de soi devrait faire partie du programme.

## CHINE

### Ils échangent des compétences entre enseignants

A Shanghai, moins de 5 % des élèves sont en difficulté grâce à « l'administration renforcée », un système qui accompagne non pas les écoliers, mais les enseignants. Principaux en retraite ou professeurs expérimentés prêtent main-forte à ceux qui débutent et/ou qui rencontrent des problèmes dans leurs classes. Ils passent leurs préparations de cours et donnent des formations. L'équipe de soutien propose aussi des techniques inspirées de la recherche en pédagogie pour développer l'estime de soi des élèves.

**L'avis de l'experte** En France, même si les enseignants travaillent souvent ensemble en primaire (c'est moins fréquent par la suite), il n'y a pas de travail en équipe institué. Pourtant, échanger avec des experts, préparer les cours entre enseignants permet de débattre des difficultés, d'explorer des solutions ensemble. Nous pourrions aussi copier le Japon : l'enseignant débutant est accompagné d'un collègue confirmé 18 heures par semaine, qui le conseille ou le décharge de sa classe pendant qu'il se forme.

## DES BIBLIOTHÈQUES OUVERTES LE DIMANCHE

En France, les bibliothèques sont ouvertes en moyenne 30 heures par semaine et fermées le dimanche. Aux Pays-Bas, elles restent ouvertes tous les jours, de 10 h à 22 h, dimanche compris. Cela illustre l'importance accordée à la lecture dans les pays nordiques, et notamment dans ce pays. « C'est en effet une compétence sur laquelle on insiste particulièrement : on y consacre peut-être plus de temps qu'ailleurs et, surtout, on prend son temps, commente Isabelle Servant. En Finlande, par exemple, un enfant de 8 ans peut encore en être à l'étape de lire (ou écrire) des mots courts. Autrement dit, on ne le presse pas, jusqu'à ce que, à son rythme, il développe le goût de la lecture et des mots. Toute la scolarité future repose sur cet apprentissage. »

\* Auteure de *Mon carnet de vie et d'orientation*, Eyrolles, coll. « Apprendre autrement », à paraître en octobre.