

Neuro-Relaxation Positive : QUAND LA BEAUTÉ VIENT DE L'INTÉRIEUR

par Muriel PICARD

Soigner, protéger, embellir, c'est la première mission d'une esthéticienne.

Et si, rien qu'avec ses mains et un peu de savoir-faire, on allait chercher la beauté plus loin que la surface de la peau ? Avec Sandra Clausse*, créatrice de la technique NRP (Neuro-Relaxation Positive) découvrez comment vous pouvez -vraiment- faire émerger la beauté de l'intérieur.



Sandra Clausse

**Voici la méthode
pour un «lâcher
prise» total dès le
1^{er} quart d'heure
de soin**

La beauté globale est une réalité incontestable. Et on peut toutes en faire l'expérience au quotidien. Le stress tout comme la fatigue ont un impact sur le visage. Les traits se creusent, les rides s'accroissent, le teint devient plus terne. Cela prouve que ce qui se passe à l'intérieur a une influence sur l'extérieur. Actuellement, les professionnelles de beauté sont formées à des techniques de massage qui ont pour objectif de stimuler la circulation sanguine localement, à appliquer des produits sur la peau selon des protocoles précis afin de corriger certains déséquilibres de la peau. Mais en comprenant ce qui se passe plus en profondeur, on peut aller encore plus loin pour apporter à la peau tout ce dont elle a besoin et l'aider à retrouver son équilibre.

'INFLUENCE DE LA GÉNÉTIQUE... MAIS PAS SEULEMENT !

La génétique et le mode de vie jouent un rôle sur la nature et l'état de la peau mais seulement à hauteur de 20 à 50%. Alors comment expliquer que la peau soit sèche, ultra-sensible, sujette aux rougeurs ? Plusieurs facteurs entrent en ligne de compte.

L'acidification de l'organisme

L'un des plus importants est l'acidification de l'organisme. Le processus de digestion libère des particules acides dans l'organisme, un phénomène qui est par ailleurs tout-à-fait naturel. En revanche, il est nécessaire de compenser cette acidité afin de préserver l'équilibre interne. C'est le travail des minéraux, présents dans les fruits et les légumes, d'où l'importance de consommer en quantité suffisante et quotidiennement les fameux dix fruits et légumes par jour préconisés par les nutritionnistes. Sinon, le corps va puiser là où il peut les minéraux qui lui manquent : dans les ongles, les dents, les cheveux, qui se fragilisent, deviennent ternes et cassants. L'acidité ambiante a également un effet corrosif sur la peau par le biais de la sueur qui devient elle aussi acide. Cela se traduit par l'apparition de sécheresse, de rougeurs et d'irritations.

Le stress

Autre élément déterminant sur l'état de la peau : le stress, qui possède également une action acidifiante en perturbant la digestion. Mais surtout, il agit sur le système nerveux végétatif qui a pour fonction de réguler les fonctions automatiques de l'organisme : respiration, digestion, circulation sanguine... Sous l'effet du stress et de l'adrénaline, le corps se met en mode «orthosympathique», un système de mise en alerte naturelle qui déclenche toute une chaîne de réactions : accélération du rythme cardiaque, de la respiration, rétraction des capillaires afin de créer un afflux sanguin vers les organes internes, cerveau, cœur et membres inférieurs. Une réaction bien utile en cas de danger mais particulièrement toxique pour le corps quand elle perdure et notamment pour la peau. À cause de la rétraction des vaisseaux sanguins périphériques, elle se retrouve en manque d'oxygène et d'éléments nutritionnels, avec des effets visibles sur sa tonicité et son éclat.



Doc. Dizfoto 1973

67

E NVOYER LES BONS SIGNAUX À VOTRE CLIENTE

On comprend donc l'importance d'obliger le corps à passer en «mode parasympathique», ce mode antagoniste de l'orthosympathique qui assure la vasodilatation, abaisse le rythme cardiaque et la tension artérielle, facilite la digestion. Et, contrairement à certaines idées, nul besoin d'agir en interne pour y arriver !

Comme l'explique Sandra Clause, lors d'un soin, vous pouvez tout-à-fait amener votre cliente à ce total «lâcher-prise», uniquement en mettant en place un ensemble de pratiques qu'elle a conceptualisée dans la méthode NPR, et qui vont favoriser la relaxation dès le premier quart d'heure en institut. Il est en effet essentiel de ne pas perdre une seule minute car plus vite on envoie des signaux de détente, plus vite le système nerveux végétatif se met en phase et plus la peau en profitera ! D'où l'importance d'agir dès le premier contact en accueillant votre cliente avec une voix calme et avec une gestuelle apaisante.

Cela implique aussi de ne pas vous occuper uniquement du visage ou d'une partie du corps mais bien de votre cliente dans sa globalité. Avant de l'installer sur le lit de soin, proposez-lui un bain de pieds chaud qui réchauffe, détend et améliore la circulation sanguine. Un matelas chauffant ou une serviette chaude placée sur le lit prolonge la sensation de bien-être ressentie et prépare votre cliente à la prochaine étape de la technique de NPR.

LE POUVOIR DES ODEURS ET DE LA LENTEUR

Dans la plupart des instituts, il est désormais d'usage de créer un univers cocooning avec des lumières douces et la diffusion d'odeurs agréables.

Le simple fait de sentir un parfum que l'on apprécie ou que l'on reconnaît a déjà un impact physiologique et psychologique appréciable. En effet, les molécules odorantes activent le système limbique (la zone du cerveau qui joue un rôle dans l'olfaction et la régulation des émotions) permettant ainsi aux souvenirs positifs de remonter et de favoriser la détente. Mais le fait d'utiliser des huiles essentielles de qualité permet d'aller encore plus loin. Car, contrairement aux molécules chimiques des parfums de synthèse, qui sont inertes, les huiles essentielles sont des molécules actives dotées d'une énergie vibratoire propre. Elles se diffusent dans l'organisme par le biais des récepteurs olfactifs et stimulent la production des hormones de la relaxation et du bien-être. Dans le cadre de la NPR, Sandra Clause propose donc de faire choisir à la cliente, parmi l'un des quatre mélanges d'huiles essentielles, celui qui va éveiller l'émotion olfactive la plus positive. Elle sera ensuite invitée à le respirer profondément en préparation au soin proprement dit.

L'autre clé essentielle pour mobiliser le système parasympathique est la gestuelle de massage. On oublie les manœuvres toniques, petits pincements, battements et tapotements, qui ont pour but de stimuler la microcirculation sanguine et de réveiller le teint. Afin de calmer le jeu dans un organisme qui a toujours du mal à «débrancher» face aux nombreux stimuli du monde extérieur, les mains de l'esthéticienne doivent faire passer un message apaisant à l'aide de mouvements à la fois lents et enveloppants, d'abord légers puis de plus en plus profonds. →

En modifiant les rythmes du corps par ricochet, la peau en profite



Doc GVS

68

Les récepteurs nerveux présents dans la peau envoient alors des impulsions qui font basculer le système nerveux végétatif de son état d'éveil et de tension à un état de paix intérieure. Dans le cadre de la NRP, le modelage se focalise notamment sur la nuque et les trapèzes, une zone de tension bien connue qui empêche une bonne irrigation du cerveau mais également au niveau du bassin, autre région facilement contractée.

Grâce à ce rituel complet et sans aucune autre intervention que le massage manuel, le corps modifie l'ensemble de ses rythmes et, par ricochet, la peau en tire tous les bénéfices, avant même l'application des cosmétiques. Autant dire qu'elle est fin prête à profiter de tous les principes actifs qui lui sont offerts, d'autant plus lorsqu'il s'agit d'une cosmétique d'origine naturelle et bio.

S AINE À L'INTÉRIEUR POUR ÊTRE BELLE À L'EXTÉRIEUR

Le rôle d'une professionnelle de beauté ne s'arrête pas au soin en cabine. On sait que la beauté est en grande partie le résultat d'une bonne hygiène de vie globale, et on ne peut plus s'occuper de la peau sans s'occuper du reste. Une esthéticienne n'est évidemment ni une nutritionniste, ni une naturopathe mais elle peut malgré tout acquérir des connaissances dans ces domaines afin de prodiguer à leurs clientes quelques conseils simples de «beauté naturopathique» qui sauront faire la différence :


- Par exemple, en proposant de mettre le corps au repos non pas avec une diète stricte responsable de carences mais avec quelques attentions détoxifiantes : la prise d'un jus

de citron additionné d'eau tiède le matin à jeun pour éliminer l'acidité qui empoisonne l'organisme par exemple. Ou encore la consommation d'une soupe de légumes épaisse dans laquelle on ajoute des légumes crus comme l'oignon ou le radis noir, de véritables «nettoyeurs» de l'appareil digestif.

- La sérotonine, hormone de l'optimisme et de la bonne humeur, est fabriquée à 90 % dans l'intestin grêle. Un menu à base de fruits ou de légumes, riches en probiotiques naturels va aider à rétablir une flore intestinale saine et active, un passage obligé pour transformer correctement les aliments et synthétiser tout ce dont il a besoin pour rester en bonne santé.

- Enfin, sensibiliser les femmes soucieuses de leur beauté à l'importance d'un petit déjeuné équilibré : un mélange amandes, banane et céréales complètes accompagné d'une tisane chaude, c'est l'assurance d'avoir la bonne dose de protéines et d'aliments riches en précurseurs de cet anti-dépresseur naturel qu'est la sérotonine .

*Anciennement formatrice pour une grande marque cosmétique, Sandra Clausse a créé un nouveau concept de soin qui associe la technique de NRP, les soins bio et 100 % naturels Ardevie et une démarche de «beauté naturopathique». L'enseignement de cette méthode est disponible sous forme de 15 modules d'elearning de 15 minutes chacun à destination des professionnelles de la beauté qui souhaitent s'engager dans une approche de beauté globale.

www.ardevie-beaute.fr 



J'AI TESTÉ

LE SOIN DE NEURO-RELAXATION-POSITIVE



par Laure JEANDEMANGE

J'ai lu cet article de Muriel Picard juste avant de tester le soin avec Sandra Clausse. Honnêtement, après la lecture de l'article, je me suis dit «Ok, mais quoi de neuf ?». Bien entendu qu'il faut parler calmement à sa cliente, lui donner des conseils, que la table doit être chaude... Mais bon, on verra...

Toute la conversation tourne autour du bien-être et comment être mieux. Sandra me donne de multiples conseils, astuces. Sandra est à genoux devant moi et me masse les pieds tour à tour. Elle me demande de réfléchir à ce que j'attends de ce soin, et de choisir parmi différents complexes d'odeurs «Les Olfactives», la fragrance qui m'accompagnera tout au long du soin : agrume, vanille, rose-pivoine, bois sacré. Chaque complexe fait remonter des souvenirs agréables, propices à la relaxation. Le soin pourrait s'arrêter là tant je suis bien...

Une dégustation pour se détendre

N'ayant pas encore d'adresse à Paris, Sandra me reçoit dans un appartement extrêmement confortable et chaleureux. Immédiatement, elle me propose des gâteaux bio et une infusion qui vont m'apporter exactement ce dont mon corps a besoin dans cette ambiance hivernale triste et glacée. C'est très bon, très agréable, et je sens comme une chaleur, une douceur, une réassurance dans tout mon corps.

Ce qui est intéressant, c'est qu'au lieu de demander si je souhaite un verre d'eau ou un thé, d'emblée elle me dit : «Pour commencer la détente dès maintenant, je vous ai préparé une tisane avec de la passiflore, de la lavande et de la mélisse, ce sont des plantes apaisantes et relaxantes, idéales pour la saison. La passiflore pacifie et la mélisse facilite la digestion car la digestion prend beaucoup d'énergie, facilite l'endormissement et la lavande détend». Ce breuvage impose la détente.

Et pendant que je déguste mon infusion, Sandra me donne une multitude de conseils pratiques pour être plus en forme et plus jolie. Par exemple, pour avoir toute l'efficacité d'une infusion, il faut l'acheter en vrac. L'infusion en sachet n'est que de la poussière donc sans efficacité.

Bain de pieds, infusion, fragrance

Puis, nous nous dirigeons vers une pièce réaménagée en cabine. Après m'être enroulée dans un paréo, je m'assois pour profiter d'un bain de pieds chaud. Je profite d'une boisson, cette fois il s'agit d'un complément alimentaire avec des bourgeons. Ce sont de vrais bourgeons de plantes, ramassés à la main et qui ont macéré. Ma boisson se compose d'aubépine, millepertuis, mélisse et tilleul, le tout formant un excellent complexe anti-morosité et bonne humeur. Idéal pour l'hiver. Contrairement à des compléments alimentaires traditionnels qu'il faut prendre quotidiennement pendant des semaines, les bourgeons sont efficaces immédiatement. Formidable pour aider la cliente à se détendre et multiplier les effets du soin à venir.

Le soin visage

Je m'installe alors sur la table sous une énorme couette. Et là, débute tout le soin avec des manœuvres extrêmement douces et enveloppantes. Tout au long du soin, Sandra utilise toujours en base la crème Ardevie qui répond à toutes les exigences de peau et qu'elle enrichit de poudre de cerisier bio pour le gommage, avec l'huile Ardevie aux sept fleurs pour le massage et avec une poudre d'argile pour le masque. Le parfum que j'avais choisi apparaît à quatre étapes pour que je me reconnecte aux émotions positives que cette fragrance avait déclenchées. Et pendant le soin, au lieu de me parler de la pluie et du beau temps, Sandra parle d'un ton très monocorde et lent de mon bien-être : «Vous êtes sur une plage, le corps chauffé par le soleil...». Est-on dans de la visualisation, de l'hypnose consciente...? Je ne sais pas et ça n'a aucune importance. Alors que j'étais juste très bien, très détendue, là c'est une vraie déconnexion, comme rarement. Elle me dit : «Vous étiez en attente de quelque chose avec ce soin, les nuages s'écartent et dans le ciel, vous voyez apparaître une phrase brillante qui correspond à cette attente». Mon attente avec ce soin était d'avoir une parenthèse physique et psychologique dans un rythme quotidien à 300 km/h. Ce que je vois lorsque les nuages s'écartent c'est «Pour toi» oui, c'est ça, un moment rien qu'à moi pour une rencontre avec moi-même. Des mois après ce soin le «Pour toi», je le revois souvent et je n'ai qu'une envie c'est recommencer, vite, un soin comme celui-là !

Et la fin...

Après le soin, j'achète un sachet d'infusion et un flacon d'«Olfactives» pour prolonger les bienfaits physiques et psychologiques de ce moment.

Moi, qui ne suis que dans l'action, pas du tout «branchée» méditation, j'avoue que ce soin m'a littéralement happée par ce niveau de bien-être.