

3 - ZEN ZONE sous turbulences la Thérapie des 3B

La thérapie du **beau** du **bon** et du **bien** fonctionne à merveille alors pourquoi s'en priver ? Au milieu de ce chaos que nous traversons, ces 3 mots restent toujours présents et accessibles à tous et plus que jamais nous en avons besoin !

Après le tumulte des 1ers jours, nous avons tous appris à nous réorganiser, réinventer nos professions pour certains, et pas si mal. Il nous a fallu faire vite ! Depuis « **Restez chez vous** » est de rigueur, et ce que nous pouvons faire de mieux pour aider nos soignants. Frustrés de ne pouvoir les aider plus encore, certains sont à l'origine de belles initiatives, mais bien souvent bloqués par le côté sanitaire de la situation. Alors pour aider nos soignants prenons soin de nous, de notre santé en boostant notre système immunitaire et limiter ainsi la propagation de Mister C19.

Comment le booster et par où commencer ? Lâchons un peu les réseaux l'espace d'un instant et commençons par nous connecter à notre internet interne, activons nos sens.

Commençons par **le beau**. La beauté des choses, d'un instant, d'un geste, d'un son, sont remboursés par le vécu le saviez-vous ? Entourés de beau nous allons mieux. J'aime cette idée et nous avons tous autour de nous des objets qui nous relient à de jolis souvenirs. Le beau est partout, une notion abstraite et propre à chacun mais le beau apaise, il réveille en nous des expériences sensorielles ou intellectuelles. Le beau procure une sensation de plaisir, un sentiment de satisfaction.

Alors ouvrez les yeux et regardez... Regardez vos enfants, vos co-confinés vivre. Soyez attentifs à un moment de bienveillance. Considérez votre intérieur avec un nouveau regard. Prenez le temps de **contempler**, ce mot qui ne demande que le temps d'observer avec délice... Laissez-vous absorber par les couleurs et la forme, à la vue d'un objet présent de votre quotidien, mais peut-être oublié, une bougie, un coquillage, peu importe. Laissez-vous hypnotiser, naturellement. Un moment de pause au cœur de votre univers, si restreint soit-il votre physiologie vous emportera plus loin.

Le bon quant à lui se décline. Il désigne tour à tour une sensation gustative, tout comme un geste, bon et généreux ou encore un tempo. Le bon tempo, le bon rythme pour garder la cadence, ce dont nous avons besoin actuellement pour tenir. Le bon fait partie de notre culture française, du « bon et bien vivre » en toutes circonstances. Le bon c'est tout simplement peut-être offrir, partager, un gâteau, un plat, des paniers repas avec nos voisins, notre personnel soignant. Nos restaurateurs, nos fleuristes, pour beaucoup, ont su offrir. Le bon fait du **bien** !