

# Usbek & Rica

LE MAGAZINE QUI EXPLORE LE FUTUR

PHILIPPE STARCK  
«*Les objets sont  
condamnés à mourir*»

UTOPIE  
*Vivre sur une  
autre planète*

CORÉE DU NORD  
*La guerre  
des Kim*

ÉCONOMIE  
*Une brève histoire  
de la finance*



## LES NOUVEAUX GOUROUS

*Ils vont  
vous rendre  
heureux*



M 01736-4-F: 5,00 € - RD





**Viktor Frankl (1905-1997)**  
 Professeur de neurologie et de psychiatrie, déporté en 1942, l'Autrichien Viktor Frankl crée le premier institut de logothérapie à San Diego (Californie), en 1970. Il postule qu'au-delà des frustrations et des complexes, l'être humain souffre surtout d'un vide de sens : la logothérapie se centre sur l'inconscient spirituel afin d'achever cette quête.



REPORTAGE

# « SAVOIR S'ÉMERVEILLER FAIT GAGNER SEPT ANS D'ESPÉRANCE DE VIE »

TEXTE  
Cécile Collette

**Reportage en immersion dans un « Atelier du bonheur » animé par Florence Servan-Schreiber. Thème du soir : la gratitude.**

► Une petite pièce sans ostentation, une grande table avec des verres et des carafes d'eau, un ordinateur, un vidéoprojecteur. Et, au mur, cette citation : « *Ce qui te manque, cherche-le dans ce que tu as.* » L'animatrice accueille son auditoire avec simplicité. Fille de Jean-Louis, nièce de Jean-Jacques, diplômée en psychologie transpersonnelle, Florence Servan-Schreiber possède un pedigree psycho-cognitif incontestable. Il y a un an, elle publiait *3 kifs par jour*, petit manuel des joies

quotidiennes qui décrispent. Et c'est au centre Qee, nouvel éden de la relaxation zen du quartier Notre-Dame de Lorette, à deux pas de la Grande Synagogue de Paris (belle topologie spirituelle), qu'elle enseigne l'art du kif à un aréopage de citadins paumés dans la grisaille.

## TOUT LE MONDE A L'AIR NORMAL

Dubitative, je m'attends à assister à une réunion des mélancoliques anonymes. À ne trouver que des nihilistes branchés ou des tristounets en chaussettes. Préjugés, présomptions, cynisme facile ! Pas d'effusion affectée ni de salutation au soleil. Une femme s'exclame : « *Ah, je suis contente d'être là !* » Le casting est surprenant. Un jeune homme à cheveux longs accro aux jeux vidéo, une quadra flamboyante d'une féminité charismatique, un homme

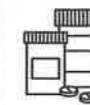
noir d'une exquise élégance, deux mères de famille type *executive woman*, une sexagénaire bohème, et deux messieurs, la quarantaine, l'œil qui frise. Tous ont sympathisé durant ces ateliers hebdomadaires. L'ambiance est bon enfant. On se dit bonjour, on plaisante, on prend des nouvelles les uns des autres. Bref, tout le monde a l'air normal. Chacun constate alors discrètement une présence inconnue : moi. Florence explique l'objet de ma participation. Personne ne se scandalise, l'intronisation est bienveillante. Personnellement, ça m'énerverait de voir un journaliste s'incruster à l'œil (la série de quatre ateliers vaut quand même 325 euros). Chacun a inscrit son prénom sur une pancarte placée devant lui, je fais de même pour m'intégrer au groupe de mes camarades éphémères. Comme tous les autres, j'ai un feuillet sous les yeux, avec les



phrases clés de cet atelier sur le thème de la « gratitude ». Petit devoir, il s'agit d'écrire ses trois « *kifs du jour* », et un événement particulier de la semaine. Le « kif » n'est pas nécessairement un plaisir ou une émotion forte, c'est un instantané positif.

## L'ORDINAIRE CRÉE L'EXTRAORDINAIRE

Le tour de table commence. L'un mentionne un déjeuner avec un ami, l'autre une discussion professionnelle menée sans heurts, une soirée d'anniversaire, un moment de jardinage. Certains évoquent une mauvaise journée, sans kif. « *Bah ! ton kif c'est quand tu vas te coucher ce soir* », répond le quadra enjôleur. Rires unanimes. Ces confidences anodines tournent autour de la vie moderne : retrouver du temps pour soi, ne plus être un automate, concilier travail et rôle de parent, être « *recentré* ». Finalement, en avouant mon goût pour les arbres en automne et mes élans sentimentaux, je suis la fille mièvre du lot. Trop lyrique. Beaucoup remercient Florence, chef d'orchestre chaleureux. Elle partage également ses contrariétés, ses interrogations et sa méthode pour dédramatiser. Elle explique ensuite à l'assemblée ...



## QUAND LA MÉDECINE PARALLÈLE DEVIENT « MAINSTREAM »

**En dépit des progrès scientifiques, l'humanité n'a pas envie de renoncer à ses remèdes de grand-mère. Au contraire, elle les fait fructifier.**

Médecines parallèles ? L'appellation est obsolète. L'heure n'est plus au simple homéopathe ou au rebouteux des familles. Consulter son énergétologue ou se faire une séance de Quantum Touch (méthode d'autogénération du corps par la circulation de l'énergie vitale) ne sera bientôt plus un snobisme occulte. L'objectif est toujours le même : détoxifier, purifier, revitaliser, relaxer, déstresser. Se reconnecter, trouver l'harmonie. Le spectre est large, il génère une fusion hybride entre hédonisme et ascèse. La guérison passe par le respect de la nature et du corps. Ces thérapies mêlent sans complexes traditions ancestrales *worldwide*, animisme et strictes lois physiques. L'approche est holistique (globale), la dualité s'estompe. Bonheur, neurologie, psychologie, anxiété, allergie, tout converge : l'homme, la Terre, les cycles et les ondes. Les remèdes ont pour noms phytothérapie (tisanes, gélules aux plantes médicinales), aromathérapie (huiles essentielles), gemmothérapie (essence de bourgeon), sympathicothérapie (stimulation du nez), auriculothérapie (stimulation de points de l'oreille), reiki (pratique japonaise), hydrothérapie du colon (un lavement, en résumé), chromothérapie (traitement par les couleurs), réflexologie plantaire, ozonothérapie (cure d'oxygène), eurythmie (art du mouvement), thérapie EMDR (par les mouvements oculaires). Dernier cri : la réduction du stress par le programme Mindfulness, qui associe esprit et perception. Dans le genre bucolique, des stages de marche afghane sont organisés. Le courant rétrofuturiste, syncrétisme entre recettes de grand-mère et nouvelles connaissances du corps, a de beaux jours devant lui. Qui l'eût cru ? — TEXTE C.C.