

## CORPS ET ÂME



Nager aux côtés du prince des mers procure chez certains une étonnante liesse. Ses puissants ultrasons agirait comme un baume. JIM DAVIS/CORBIS

# Le dauphin, ce thérapeute

## Les séjours de ressourcement au contact du cétacé font le plein de curieux

**Estelle Trisconi**

**L**e st-ce l'effet *Flippers*? Depuis la lointaine diffusion de la série télé américaine, le dauphin n'a jamais cessé de s'attirer la sympathie des foules. Y compris en Suisse romande. «C'est un animal magique», lâche Valérie Francillon, l'air rêveur. Cette maman de 40 ans établie à Blonay s'est d'emblée prise d'affection pour le cétacé, réputé intelligent, coopératif, pacifique et sensible. Un «ange marin», disent certains. «Lorsque j'en ai aperçu un pour la première fois, j'ai eu l'impression qu'il me scannait.»

Une rencontre d'une telle force qu'elle a souhainé jillco la partager. Les séjours que cette monitrice de natation organise deux fois par année depuis sept ans font souvent le plein de participants. Pas plus tard qu'hier, une dizaine de curieux sont partis la rejoindre en mer Rouge à la découverte de longs becs à l'état sauvage.

### Ses ultrasons, un baume

Un séjour dont on revient émerveillé ou apaisé, selon deux ex-participants (*lire ci-contre*). Valérie Francillon en est elle-même intimement persuadée: le prince des mers offre à qui le veut «quelque chose de plus»: «Ce serait prétentieux d'affirmer qu'il guérit. Mais pour peu que l'on soit sensible à ses vibrations, il nous guide sur le chemin de l'auto-guérison.»

Son credo est issu de la dolphinothérapie, une discipline qui prête au dauphin la faculté de détecter certaines pathologies. Il y parviendrait notamment grâce à sa technique de réécho-location, consistant à localiser un prédateur ou une proie en écoutant l'écho

d'un son émis. Mieux: sa capacité à produire de puissants ultrasons agirait comme un baume.

### Comme la méditation

Effet réel ou fantasme? Pour Philippe Daflon, psychothérapeute FSP indépendant et organisateur de pareils séjours aux Bahamas, pas de doute: ceux-ci agissent sur le cerveau et le corps: «Ils stimulent la production d'ondes alpha et thêta, nous mettant dans des situations sophroniques similaires au sommeil paradoxal et à la méditation profonde. Ils permettent encore de réactiver l'apprentissage, de diminuer les troubles dépressifs, d'augmenter le taux d'endorphine et de diminuer le rythme cardiaque.»

Dans son cabinet de consultation frimougeois, il n'est pas rare d'entendre le sifflement de cétacés... «J'utilise ces sons avec des enfants ayant des problèmes de concentration.» Les effets bienfaitsants, il a lui-même la joie de les ressentir lorsqu'il part à la rencontre de l'espèce: «Je rêve plus. C'est comme si j'étais un peu «pété». Sans compter que le simple fait de nager au milieu de l'océan dope l'estime de soi. Et qu'on ne peut que se faire l'ami d'une créature qui, à l'instar des autres animaux, «me juge pas».

Pour que le charme opère, quelques règles s'imposent: «Le dauphin est le maître du jeu, rappelle Valérie Francillon. Il ne faut pas tenter de le toucher, ni de nager derrière lui. Il est de toute façon plus rapide!» Alors, un moment de grâce peut surgir: «Un jour, je me suis retrouvée seule au milieu des eaux, quand soudain un dauphin s'est planté devant moi avec une algue, l'air de dire: «Je veux jouer avec toi, tu n'es pas seule.»...»

**Elisane Baudin, 66 ans, Bex**

### «Etre évolué»

J'ai pris part à un séjour en 2007 avec mes petits-enfants. Tous les matins, nous partions à la rencontre des dauphins dans le lagon. Ils s'enfuyaient, restaient à distance ou tournaient autour du zodiaque. C'était extraordinaire de les voir sauter autour de nous. Par soud éthique, mieux valait ne pas les toucher. Notre accompagnateur les appelait en silence, tendant juste les bras, ou poussant de petits cris. Il les sentait arriver. Pour peu qu'on développe une sensibilité à la parapsychologie, je suis sûre qu'il est possible d'entrer en contact avec un dauphin, à mon sens très évolué. Les Abortifères communiquent bien avec les animaux.

**Marie Gilliéron, 23 ans, Chambly**

### «Guide spirituel»

Les dauphins me fascinent depuis toute petite. En mer Rouge et aux Açores, j'ai noté des rapports très proches avec eux, presque intimes. C'est indescriptible. J'irais jusqu'à dire qu'ils sont des guides spirituels. Le risque de certains de ces voyages est d'en faire un animal de foire, avec qui on s'amuse puis on repart. Mais là, rien de comparable. L'approcher, c'était comme de revoir un vieil ami sympathique. Une expérience bouleversante. Je n'ai pas ressenti physiquement de vibrations, mais il se passe quelque chose. Il faut préciser que j'ai une relation spéciale avec les animaux en général. Mais un dauphin procure une joie qu'on garde à vie.

### Infos pratiques

## Nager avec le prince des mers

**Du 23 au 30 avril 2011**, croisière au large de la mer Rouge, au sud de l'Égypte, organisée par Valérie Francillon. Coût par personne environ 2700 francs (Vol aller-retour, transferts, hébergement sur un bateau et repas). S'inscrire participants au maximum. 078 822 20 59 ou sur [www.aquadelife.ch](http://www.aquadelife.ch).

**Du 24 au 31 juillet et/ou du 31 juillet au 7 août 2011**: séjour de ressourcement animé par Philippe Daflon sur l'île de Bimini (Bahamas). Entre 3000 et 4000 francs la semaine (Vol aller-retour, hébergement à l'hôtel et repas). Jusqu'à 10 personnes. 026 466 31 01 ou sur [www.dauphinressource.ch](http://www.dauphinressource.ch).

**Comment est-on passé du big bang à l'apparition de la vie sur la Terre? Réponses avec le dernier ouvrage du Français Jean-Noël Fenwick. Didactique, simple et drôle**

**Yseult Théraulaz**

## L'histoire de l'univers vulgarisée

**Les sept coups de génie de Madame Bigbang** n'est pas un bouquin ésotérique sur la vie d'une magicienne d'Afrique noire. Bien qu'un peu loufoque par ses comparaisons insolites, ce livre relate l'histoire de la Terre, du big bang jusqu'à l'apparition des premiers hommes sur la planète.

En guise de fil conducteur, l'auteur utilise Madame Bigbang: «Une marchande de fruits et légumes qui aurait la faculté de transformer, selon les nécessités du marché, les choux en artichauts (...), les pommes de terre en prunes, etc.»

«Le personnage de Mme Bigbang me permet, d'une part, de simplifier certains exposés, tels que la diversification des atomes. D'autre part, d'utiliser une métaphore humoristique au lieu des habituels termes de la nature ou Dieu pour caractériser certains événements qui se sont produits dans l'histoire du cosmos. J'en ai recensé sept, qui se sont avérés décisifs pour qu'au final l'homme apparaisse», explique Jean-Noël Fenwick, l'auteur.

### Une éternité de spaghetti

Ainsi au fil des 220 pages du bouquin, les lecteurs découvrent les raisons d'être des galaxies, des étoiles, des atomes, de la planète Terre, de l'ADN et de l'apparition des primates. Le langage est simple. L'auteur convertit les unités de temps en unité de longueur, ce qui permet de mieux visualiser les choses: «Cette conversion ne m'est pas propre. Un grand scientifique avait déjà indiqué que si le temps cosmique était rapporté à la taille de la tour Eiffel, l'histoire de l'homme tiendrait dans la couche de peinture au sommet de l'édifice», précise Jean-Noël Fenwick. Mais pour rendre ses théories encore plus palpables, l'auteur a choisi comme unité de longueur la largeur d'un spaghetti. Une année correspondant à un spaghetti. Ainsi, il faudrait 13 700 kilomètres de spaghetti pour aller du big bang à nos jours. De quoi nourrir plusieurs Gargantua...

C'est ce type de comparaison culinaire, dont l'auteur est friand, qui rend le livre très agréable. On s'éloigne des ouvrages de vulgarisation habituels, souvent indigestes...

**Les sept coups de génie de Madame Bigbang**, Jean-Noël Fenwick, Ed. Albin Michel, env. 20 fr. en librairie



## Et si on parlait sexe?

### Les multiples bienfaits d'un périnée tonique

**O**n dit que muscler son périnée peut être bénéfique pour la sexualité, tant chez l'homme que chez la femme. Est-ce vrai, et comment muscler cette zone?

tion, si vous contractez votre périnée, votre sexe se soulève légèrement.

— Lorsque vous êtes en train d'uriner, lors de la contraction, le jet d'urine est dirigé vers le haut.



**Directe, technique s'il le faut, notre sexologue**

5 secondes, en serrant le plus fort possible. Répétez ce geste 60 fois par jour au minimum, par séries de 10 à 15 contractions. Vous allez observer des

Muscler le périnée est tout aussi bon pour les femmes. Dans leur cas, les deux petits tests consistent en:

— Bloquer le jet d'urine, Quand une personne ne parvient pas à effectuer ces exercices seul(e), un médecin peut prescrire des séances de rééducation périnéale chez un kinési-