

En moyenne, un crâne est pourvu de cent mille à cent cinquante mille cheveux. Ces derniers protègent la tête des aléas climatiques et des chocs et gardent en mémoire notre vécu. Avoir un cuir chevelu sain passe par une certaine hygiène de vie. C'est ce qu'explique **Martine Bertetto**¹, thérapeute.

CE QUE MES CHEVEUX disent de moi

S'affirmer par ses cheveux, c'est témoigner de son assurance et de sa force

Ris : J'ai la chance d'avoir un bon capital cheveux. Ma chevelure, très épaisse, est un atout beauté. Pourtant, je l'ai maltraitée. À l'adolescence, mes cheveux sont passés par toutes les couleurs : violet, orange, vert, bleu nuit... Comme je m'habillais intégralement de noir, seul mon crâne arborait de la couleur. C'était ma façon de me démarquer.

J'assurais mes décolorations et colorations avec des produits bourrés d'ammoniaque. Mes cheveux se sont toujours bien comportés malgré ces mauvais traitements. Je ne les entretiens pas, ne fais aucun soin mais ils sont toujours resplendissants. Et à la différence de mes sœurs, je n'ai aucun cheveu blanc à 50 ans. C'est vraiment ma fierté.



Les cheveux noués ou emmêlés sont souvent en lien avec les tensions mentales.

© L. ALVARES

Le décryptage de Martine Bertetto : Iris exprime vraiment sa personnalité à travers ses cheveux symboles de la beauté, de la santé, de la sensualité... Elle affirme son style, son assurance et sa force. Elle ne craint pas de changer, d'oser les couleurs. Iris est consciente de la résistance de sa chevelure. Elle ne fait pas de soins, ce que je lui conseille tout de même, et elle a utili-

sé des produits chimiques. Par ses cheveux, elle indique ses choix, ce qui la définit comme la démarque. Quand elle nous révèle qu'à son âge, elle n'a pas de cheveux blancs – à l'inverse de ses sœurs – elle affirme encore sa couleur à elle, ce qui la rend différente. Ses cheveux lui rendent bien le fait qu'elle les aime. Elle les porte avec fierté et s'assume.

mieux
Pour ma tête

"Tout est émotionnel donc en fonction de ce que la vie nous fait traverser et la façon dont nous l'appréhendons, cela va plus ou moins impacter la consistance du cheveu."
Martine Bertetto



Le cheveu est en lien avec nos racines profondes et garde notre mémoire cellulaire

Annabelle : Je suis née avec des cheveux blonds crépus. Alors que dans ma famille, tous les avaient lisses et bruns. J'ai longtemps pensé que mes parents avaient fauté ou m'avaient adoptée. C'était d'autant plus difficile quand ma mère galérait pour me coiffer. Elle avait consulté des coiffeurs afro pour prendre des conseils pour dompter ma crinière. Je n'ai jamais assumé mes cheveux.

J'avais l'impression d'avoir des nœuds sur la tête. Je les ai fait lisser mais cela ne tenait jamais longtemps. Je me suis même rasée pour mes 18 ans. Cela ne m'allait pas trop mal mais quand il a fallu chercher un emploi, j'ai dû me résoudre à retrouver ma chevelure. Avec le temps, j'apprends à m'accepter d'autant plus que beaucoup m'ont remarquée et aimée grâce à mes cheveux.

Le décryptage de Martine Bertetto :

Le cheveu est en lien avec nos racines profondes. Annabelle doute des siennes en raison de sa chevelure différente des autres personnes de sa famille. C'est un stress pour elle, une insécurité et une difficulté pour se construire. Elle se pose maintes questions, témoigne que sa mère galérait pour la coiffer, ce qui n'est pas une mince affaire. Et de surcroît, elle allait voir des coiffeurs africains... Annabelle a pu se demander si ce n'était pas ses origines. Ses cheveux frisés peuvent toutefois être ceux qu'arborait une arrière-grand-mère ou tante. C'est un peu pareil avec les yeux. Ils peuvent être bleus du fait d'un aïeul tandis que ceux de nos parents ou notre fratrie sont

marron. L'impression que décrit Annabelle d'avoir des nœuds sur la tête est tout à fait conforme à ce qu'elle traverse : elle se fait des nœuds dans la tête à trop se poser de questions sur qui elle est. Les cheveux noués ou emmêlés sont souvent en lien avec les tensions mentales. À l'âge de la majorité, Annabelle s'est rasé la tête. C'est l'émancipation. Elle ne l'a pas fait n'importe quand. Elle a coupé avec ses racines, fait table rase et finalement a arrêté de se battre avec ses cheveux. C'est un acte symbolique. Son émotionnel moins exacerbé lui permet de prendre plus de recul et de mieux s'accepter. Finalement, elle a réalisé que personne ne la rejetait.

Comment prendre soin de nos cheveux ?

Mieux pour moi : Les cheveux jouent souvent un rôle important dans l'expression de notre personnalité. Pourquoi ?

Martine Bertetto : Je pense que les gens portent beaucoup d'attention à leurs cheveux car les cheveux sont une parure, le symbole de la beauté, de la santé, de la force. Ce qui questionne tout un chacun c'est comment s'en occuper. Je coiffe depuis quarante ans, vingt ans en coiffure traditionnelle et depuis autant de temps en coiffure énergétique qui apporte d'autres réponses. Cette méthode enseigne que réparer les cheveux a des limites. Qu'il ne faut pas les malmenier et faire n'importe quoi. Ces derniers sont en lien avec nos émotions, notre énergie, nos traumatismes. La crème et le baume ne feront pas grand-chose si le problème n'est pas pris à la raci-

ne. Cela vaut pour tout. Quand vous êtes malade, vous aurez beau prendre des cachets, si vous ne faites pas attention à votre alimentation, votre hygiène de vie, cela restera vain. Il faut travailler en profondeur. En libérant les mémoires cellulaires et émotionnelles, parfois par le simple fait de parler, le chemin s'éclaircit. La coupe énergétique que je pratique et évoque dans mon livre, *Qu'est-ce que mes cheveux cherchent à me dire ?*, tonifie le cheveu, libère les points d'acupuncture de la tête. Cela fait recirculer le sang, l'énergie.

Mieux pour moi : Vous écrivez que les cheveux sont des capteurs et la bibliothèque de notre vie. C'est-à-dire ?

Martine Bertetto : Le cheveu nous dit tout. Il porte les événements de notre vie, nos

traumatismes. C'est inscrit dans l'implantation, les formes dans la nuque, les cassures, les épis... Tout est observable dans les quelques millimètres implantés dans le cuir chevelu. C'est comme une bande magnétique. Lorsque je pratique le décodage psycho-capillaire d'une personne que je coiffe, je peux, par exemple, voir qu'il est arrivé tel ou tel événement traumatique, souvent enfoui dans les trois dernières années. Un accident vécu ou évité de justesse, une séparation... Cette lecture biologique permet de trouver des réponses, pour un mieux-être, un mieux-vivre dans le quotidien. Il n'est pas anodin que nous ayons besoin de nous couper les cheveux ou de changer de coiffure lorsqu'un grand changement est arrivé ou est sur le point de se produire : le saut vers une autre décennie, une rupture... C'est inconscient mais c'est parlant. Lorsqu'une personne me demande de couper de tant de centimètres ses cheveux, bien souvent ces centimètres à enlever correspondent au temps écoulé depuis un événement marquant dont la personne veut se libérer, le cheveu poussant en moyenne d'un centimètre par mois.

Mieux pour moi : Quand les cheveux changent, qu'est-ce que cela signifie ?

Martine Bertetto : Pendant l'enfance, les cheveux sont souvent plus clairs car pas suffisamment kératinisés. Ils vont changer, foncer, prendre de la vigueur au fil du temps. En général, nous perdons en moyenne entre trente et soixante cheveux par jour, avec un pic en saison automnale, période de renouvellement. Une chute de cheveux plus importante que la normale est due à la peur de perdre quelqu'un ou quelque chose ou à un problème hormonal. Tout est émotionnel donc en fonction de ce que la vie nous fait traverser

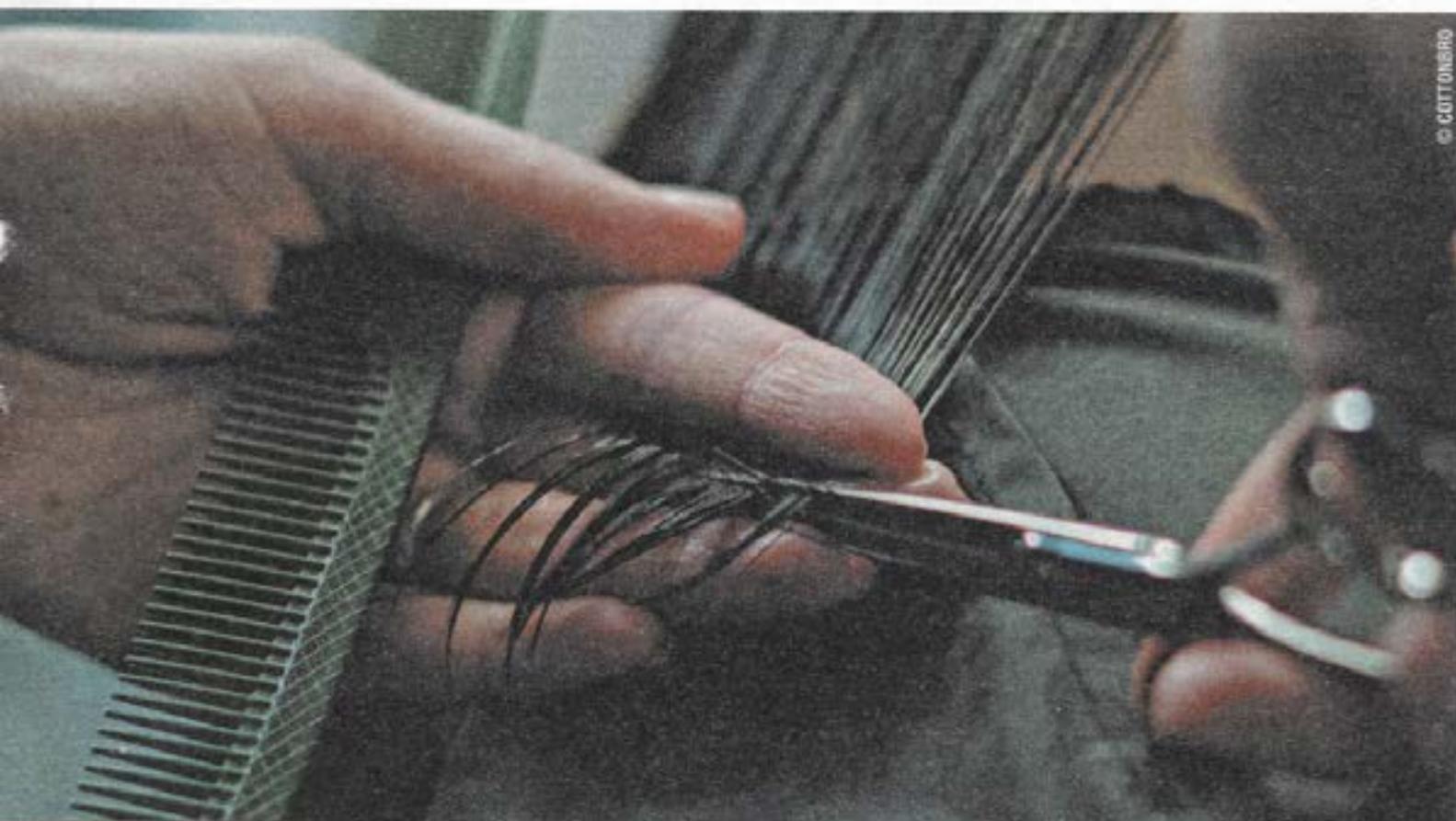
et la façon dont nous l'appréhendons, cela va plus ou moins impacter la consistance du cheveu. Par exemple, un cheveu qui a moins de tenue et est plus léger est déminéralisé. La circulation du sang se fait avec plus de difficulté.

Mieux pour moi : Comment favoriser des cheveux beaux et sains au fil des saisons ?

Martine Bertetto : Chaque saison apporte une énergie particulière. Déjà parce que les températures et notre alimentation changent. Notre corps est sous cette influence. Je recommande de manger des fruits et des légumes de saison et locaux. Ce sont des nutriments dont le corps, dans son intégralité, a besoin. Plus l'alimentation sera variée et non transformée, plus ce sera bénéfique pour notre microbiote intestinal. Il faut aussi prendre le temps de nous alimenter et bien mastiquer, et éviter de manger sur le pouce. Il est nécessaire aussi de respirer, ce que font peu de gens qui restent en apnée. Beaucoup d'applications expliquent comment bien respirer par des exercices adaptés. Cinq minutes par jour d'exercices désacidifient tout le corps. Respirer amplement aide aussi à cela. C'est possible de le faire à tout moment : dans une file d'attente, en voiture. Marcher est aussi un bon compromis. Vingt minutes par jour, c'est l'idéal. Chaque saison suppose également un soin adapté aux cheveux. L'hiver, il faut les hydrater car ils peuvent être secs.

Mieux pour moi : Comment arriver à aimer nos cheveux ?

Martine Bertetto : Effectuer un travail sur nos mémoires permet de comprendre pourquoi ce désamour est présent. Prendre le temps de nous occuper de nos cheveux va



Il n'est pas anodin que nous ayons besoin de nous couper les cheveux ou de changer de coiffure lorsqu'un grand changement est arrivé ou est sur le point de se produire.

aussi changer le regard porté sur eux. Imaginez qu'ils sont une personne. Qui que soit cette personne, elle ne mérite pas d'être négligée. Prendre conseil auprès d'un coiffeur peut être utile. Il conseillera un soin, un shampoing pour faire du bien, revitaliser le cheveu. Lui saura ce qu'il faut selon la saison, l'état du cheveu.

Mieux pour moi : Comment avez-vous eu l'idée de votre livre *Qu'est-ce que mes cheveux cherchent à me dire ?*

Martine Bertetto : Je me suis toujours intéressée à la santé, à l'alimentation... J'ai vu mon métier de coiffeuse évoluer et je me suis investie dans la sophrologie, la thérapie, l'approche énergétique au fil de mon parcours professionnel. J'ai voulu écrire ce livre pour dire aux personnes qui rencontrent des difficultés avec leurs cheveux qu'il existe des solutions.

Propos recueillis par Patricia Guipponi.

1/ Autrice de *Qu'est-ce que mes cheveux cherchent à me dire ?*, Éditions Baudelaire, 142 pages, 24 euros.