



ELLE

RÉTRO-COOL
LE DISQUAIRE,
NOUVEAU SPOT
BRANCHE

25
IDÉES
JOYEUSES
POUR
APPRENDRE
À ÊTRE BIEN

SPÉCIAL
FORME
EN FAIRE MOINS...
MAIS MIEUX !
LE SPORT QUI GALBE
LE BON RÉGIME
PROGRESSIF
LA MÉDITATION
FACILE

EXCLUSIF
L'ARTISTE JEFF KOONS
NOUS EMMÈNE
EN VOYAGE

LOVE STORY
MEGHAN, LA FUTURE
PRINCESSE QUI BOUSCULE
BUCKINGHAM

ACTRICE
RADIOUSE
**ALICIA
VIKANDER**
NOUS INSPIRE

MODE
GRAPHIQUE
ET CHIC
L'EFFET GAGNANT
DU NOIR ET BLANC

M 01648 - 3721 - F: 2,20 €



HEBDOMADAIRE 14 AVRIL 2017 FRANCE METROPOITAINE 2,20 € AND : 2,60 € BEL : 2,50 € CAN \$: 5,65 € CND : A : 4,80 € D : 4,50 €
ANTILLES A : 5,30 € SAINT-MARTIN : 6 € REUNION A : 6,50 € GUY S : 4 € CH : 4,30 FS. ESP : 3,60 € FIN : 5,90 € GR : 4,40 € ITA : 3,60 € LUX : 2,50 € MAR : 33 MAD
PORT, Com : 3,60 € NL : 4,50 € NCAL : 460 CFP. POLY S : 510 CFP. TUN : 5,40 DNT. TUR : 5,20 €

elle.fr



© GEMMA BOOTH - VALLEYCANALCOURTIVE INSTAGRAM - ISTOCK



PSYCHO

EN THÉORIE, ON CHERCHE
TOUTES À SE SENTIR MIEUX.
MAIS, CONCRÈTEMENT, ON NE
SAIT PAS TOUJOURS COMMENT
S'Y PRENDRE. BONNE NOUVELLE :
VOICI NOS IDÉES TESTÉES
ET APPROUVÉES.

PAR PAOLA DICELLI, JULIA DION, ISABELLE DURIEZ,
DANIÈLE GERKENS, CATHERINE ROBIN

Manuels de développement personnel en pagaille, postes de Chief Happiness Officer (responsable du bonheur en entreprise), boom des massages, de la méditation, du yoga... Se faire du bien est devenu l'objectif commun numéro 1. « Cela n'a rien de superficiel, affirme Fabrice Midal, philosophe spécialiste de la pensée positive (1). La plupart des gens se sentent submergés par les injonctions irréalisables et contradictoires d'une société soumise à la dictature de la rentabilité. Cela génère une souffrance et une anxiété énormes. » Une situation courante, surtout pour les femmes. « Il faut assurer comme mère, femme, amante, professionnelle, sportive... constate Catherine Bensaid, psychiatre et psychanalyste (2). Les femmes veulent tout bien faire et peuvent porter un regard dur sur elles-mêmes. Par conséquent, se faire du bien devrait être un impératif féminin ! » On a beau savoir qu'une soupape de décompression est profitable pour soi et pour les autres, on finit malgré nous par fignoler un dossier/jouer avec les kids/ranger son intérieur, plutôt que de se faire couler un bain/lire un roman/prendre l'apéro... « Les femmes sont les reines du "il faut", "je dois" » car elles ont grandi avec des normes restrictives quand les garçons ont droit à des normes incitatives, confirme la D^{re} Barbara Polla (3). Elles gagneraient à être dans le "coming in", c'est-à-dire à opter pour une approche transgressive des normes, à miser sur l'"auto-nomie", à se faire du bien en fonction de ce qu'elles sont. Être en paix passe par la connexion à ses aspirations fondamentales. » Cela nécessite d'avoir mis un peu d'ordre en soi. « Se faire du bien consiste avant tout à ne pas s'éloigner de soi, précise Catherine Bensaid. Pour cohabiter avec ses blessures et aller de l'avant, il faut bien se connaître. Ensuite, on peut écouter ses élans, ses malaises, ses envies, ses besoins... » Tout n'est donc pas perdu ? « L'essentiel, c'est de cesser de s'envisager comme une machine qu'on peut rendre plus performante en la réglant avec des outils de développement personnel. Se faire du bien passe aussi par des solutions simples et gratuites », conclut Fabrice Midal. Se mettre à la sculpture comme Brad Pitt après son divorce ou faire de la rando comme Jessica Biel, à chacun son truc... Voici les nôtres !

1. Auteur de « Foutez-vous la paix ! Et commencez à vivre » (éd. Flammarion).
2. Auteure de « Libre d'être femme » (éd. L'Iconoclaste).
3. Auteure de « Femmes hors normes » (éd. Odile Jacob).

**A** COMME AQUA FRESCA

On sirote cette boisson légère mexicaine. La recette ? Mixer des fruits et de l'eau, filtrer le tout, sucrer un peu et servir avec des glaçons. Pastèque-coco, fraises-melon, mangue-ananas, concombre-citron-menthe... Beau, frais, plus gai que l'eau, moins sucré que les jus, c'est LE cocktail de l'été.

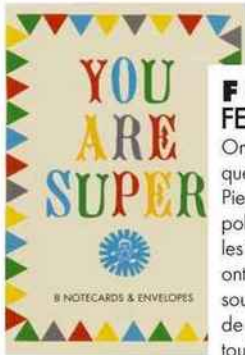
B COMME BREAKFAST

On change le menu de son petit déjeuner. Entre l'« avocado toast », le granola et le porridge mis en scène sur les réseaux sociaux avec force photos et le hashtag #healthybreakfast, bien manger avant 8 heures n'a jamais été aussi tendance. Aube radieuse de la food, ce petit déj nouvelle génération fait du bien au corps, à l'âme et à l'ego... Qui dit mieux ?

C COMME CHAT

On s'inspire de son animal de compagnie. Après avoir longuement observé Ziggy, son chat, Stéphane Garnier, auteur de « Agir et penser comme un chat »*, a compris « le secret qu'il voulait transmettre depuis si longtemps : lâcher prise, se consacrer à l'essentiel, penser à son bien-être... Vivre comme un chat ! » Curiosité, fierté, sincérité... le chat a toutes les qualités.

* Co-signé avec Ziggy (éd. de l'Opportun).



F COMME FEELGOOD NEWS

On lit des nouvelles positives. Parce que ça change notre vision du monde. Pied de nez au catastrophisme ambiant politique, climatique et économique, les infos sélectionnées par ces médias ont pour objectif de nous faire sourire tous les jours... Les rubriques de loptimisme.com ? « Aujourd'hui tout va bien », « Ils l'ont fait », etc.

I COMME INDIGNE

On assume d'être une mère imparfaite. Comme Olivia Moore dans son spectacle, « Mère indigne », à La Nouvelle Seine (jusqu'au 28 juin) et dans son livre « Sois mère et tais-toi » (éd. Leduc.s) : « Quand on me demande combien j'ai d'enfants, en général, je réponds : trop. »

E COMME ÉTOILE

On croit à sa bonne étoile. Christine Sarah Carstensen*, psychothérapeute, nous donne deux pistes pour attirer les bonnes ondes. 1/ Assouplir ses « croyances limitantes » : tordre le cou à cette petite voix dans votre tête qui vous répète « Je n'y arriverai jamais ». La vie est conditionnée par notre milieu... mais aussi par notre faculté à nous adapter. 2/ Faire « comme si » vous aviez réussi. Si vous gardez en tête votre objectif, vous aurez plus de chance d'attirer les bonnes personnes et serez plus attentive aux signes qui vous permettront de le réaliser. Visualiser son succès, c'est se placer dans les bonnes conditions pour réussir, dans un bon état d'esprit, constructif.

* Auteure de « Avoir de la chance, ça s'apprend ! » (éd. Albin Michel).

M COMME MARCHÉ

On s'offre une promenade. Une étude américaine, publiée par l'Académie nationale des sciences, montre que marcher dans la nature réduit le stress et les ruminations, ces pensées qui nous font voir la vie comme une montagne de difficultés sans issue. L'étude compare l'état du cortex préfrontal après 90 minutes de balade dans un parc ou le long d'une avenue à plusieurs voies. Sans surprise, ceux qui ont marché dans la nature sont plus optimistes. Aussi, ne résistons pas à l'appel du vert.



F

N COMME NOIX

On grignote des noix. Bonnes pour la ligne, elles sont aussi excellentes pour la santé. Le nutritionniste Raphaël Gruman* leur trouve toutes les vertus : « Grâce à ses apports d'oméga-3, la noix facilite l'induction nerveuse. Elle est riche en fibres, en magnésium, en calcium, c'est un carburant génial, plein de bon gras et qui apporte les protéines nécessaires aux végétariens. Elle protège le cerveau, fait baisser le cholestérol et favorise la santé cardio-vasculaire. »

* Coauteur du « Régime mind » (éd. Leduc.s).



E

H COMME HIPLET

On se met à cette danse hybride et branchée. À savoir un mix de hip-hop et de ballet classique, sorte de twerk sur des pointes, une danse imaginée au Chicago Multi-Cultural Dance Center. Le résultat, largement diffusé sur le Net : des chorégraphies démentes qui donnent envie de s'y mettre direct. Même si le booty shake version étoilée n'est pas donné à toutes, reste l'esprit, à adopter illico : rejeter les carcans, bouger comme on peut, comme on veut, sans craindre les regards.



M

D COMME DÉSIR

On réactive ses désirs. Selon la psychanalyste Sophie Cadalen*, nous nous empêchons constamment de les vivre pleinement. « Nous sommes les premiers freins à nos envies. Même si l'on est invité à prendre soin de soi, à s'écouter, à oser ce que l'on est vraiment, cela reste transgressif d'agir pour se sentir bien, sans normes ni comparaisons. Comme l'enfant, on ne veut pas dénoter, on veut être aimé, donc on n'écoute pas toujours ses désirs profonds. » Pour laisser libre cours à nos envies, il faut « faire le tri entre ce que l'on veut et ce que l'on ne veut plus et en opérant la distinction entre le "Je veux" et le "Il faut". C'est souvent libérateur. Si on se dit "ce n'est pas moi !", "ça m'ennuie !", il est souhaitable de dire clairement stop. Ensuite peut venir la question de ce qui me tient à cœur. Il s'agit de se libérer du regard des autres. »

* Coauteur de « Vivre ses désirs, vite ! » (éd. Philippe Rey).

D



Y COMME YOGA

On se met au yoga facile. Nul besoin d'être une pro pour briller au firmament d'Instagram catégorie #yogagirl, l'ère du lotus sans complexe est arrivée ! Depuis la publication de « Yoga Bodies » (éd. Chronicle Books), de Lauren Lipton, collaboratrice au « New York Times », qui montre des corps loin d'être des canons esthétiques (gros, vieux, post-accouchement...), les fans de yoga sont priées de poster en ligne avec fierté la posture de l'arbre ou du guerrier.

V COMME VOIX

On chante à tue-tête, pour gagner tons, confiance en soi et bonne humeur. Hervé Pata*, coach vocal, le dit : « Savoir poser sa voix, c'est bon pour la santé. Cela nous oxygène. Une heure de chant équivaut à une heure de gym. Et puis chanter stimule le cerveau. En déclenchant la production d'endorphines, les hormones du plaisir, le chant procure beaucoup de bien-être. »

* Auteur du « Grand Livre de la technique vocale » (éd. Eyrolles).

G COMME GRATITUDE

On cultive sa gratitude. « Cette émotion, qui mêle joie et surprise, encourage aussi la bienveillance, l'entraide et l'altruisme », précise Rebecca Shankland*, psychologue. Aux États-Unis, les « carnets de gratitude » où consigner ses pensées chaque soir font un carton tandis que certains hôpitaux, comme le CHU de Montpellier, organisent des ateliers dédiés pour ses bienfaits sur les plans mental, physique et social.

* Auteure des « Pouvoirs de la gratitude » (éd. Odile Jacob).



PSYCHO

ON SE FAIT DU BIEN !

Y

P

P COMME PIVOINE

On ne jure plus que par la pivoine, star du printemps. Elle égayait nos intérieurs par ses jolis tons de roses, ses vertus antibactériennes, anti-inflammatoires et anti-âge intéressent dorénavant les cosmétiques. La maison de parfum fragonard en a fait sa fleur 2017 et les marques la déclinent à l'envi (en shampooing chez Klorane, en produits de bain chez Sephora et en toute une gamme de soins chez L'Occitane). Alors nous aussi, pivoinons sans modération !

T

T COMME TRAMPOLINE

On se met à faire des bonds. Le « rebounding » fait de nombreuses adeptes en Californie, telles Kim et Khloé Kardashian, Michelle Williams ou Beyoncé avant sa grossesse, qui le pratiquent à des fins sportives et thérapeutiques. « Jumping Fitness », « UBound », « Trampo-Pilates » ou « Urban Trampoline »... : on y travaille sa respiration et ses muscles en douceur grâce à l'amortissement des ressorts. Surtout, il permet de développer l'équilibre et la concentration, et de se relaxer tout en s'amusant.

S COMME SOLO

On voyage seul. Entre les mêmes rôleurs, les envies contradictoires (je veux buller/ tu veux bouger) et les galères des déplacements en tribu, on rêve de vacances seule. Tendance lourde (en 2015, 24 % des voyageurs étaient partis en solo, contre 15 % en 2013 selon une étude Visa Global Travel Intentions Study), le voyage entre soi et soi permet d'aller davantage vers les autres, de trouver son rythme, de se recentrer... ■



G. PASCAL; G. KALT; ISTOCK; TABASTILES; FOUNDER OF STRALA; X. IMBERT; B. BIFOCHE REVIEW AGRNEY; D. ODHAM/GETTY.