

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

N°1520 HEBDOMADAIRE
DU 11 AU 17 NOVEMBRE 2013

**Bons plans
beauté**

Le best of
des produits
à petits prix

Y'a de la joie

Je veux être heureuse

Les 17 idées bonheur à adopter tout de suite

Déco tendance

Le bois nous épate
du sol au plafond

GRUPPI FISSA MEDITERRANEA

M 03271 - 1520 - F: 1,40 €



LE FÉMININ LE PLUS LU EN FRANCE
(Résultat One 2012 hors suppléments)

Raffiné

10 petits plats de saison spécial poissons

Santé news

LA BONNE HYGIÈNE
ANTI-VIRUS À ADOPTER

Sondage exclusif

Garder son job,
tout ce qu'on est
prête à accepter

+ NOTRE ENQUÊTE
LES NOUVEAUX
CODES AU TRAVAIL

Attitude
LES PÈRES
D'AUJOURD'HUI
DECRYPTÉS
PAR LES PSYS

OUPS

J'AI ENVIE DE ME
FAIRE TATOUER,
QU'EST-CE QUI
ME PREND ?

Mode

Le top shopping
des manteaux trendy





attitude

Coaching spécial bonheur

17 idées à adopter illico

Il suffit de pas grand-chose pour réinsuffler un peu de légèreté dans sa vie. La preuve avec nos bons plans 100% optimistes. PAR V. JOSSELIN, H. HODAC, V. DE TARLÉ, C. FOUILLERON ET S. JONQUOY

1. Choisir son jour fétiche

Avoir l'impression de subir les événements entame sérieusement notre humeur. Certes, mais comment renforcer le sentiment de les maîtriser ? « En multipliant les célébrations, recommande Pascale de Lomas, auteure de *Du temps pour soi, du bonheur pour les autres* (éditions Flammarion). S'arrêter à date fixe permet de regarder le passé et l'avenir, de se mettre en scène et de faire un petit bilan sur soi et sa vie. » Anniversaire d'une rencontre amoureuse ou amicale, succès, nouvel apprentissage, entrée dans une saison... Il y a mille occasions de faire la fête ! « On sort ainsi de l'ordinaire un jour particulier de l'année, on interrompt la routine, poursuit la coach. Pour mieux se relier à la vie et se dire plus souvent : je suis heureuse d'être ici et maintenant ! »

2. COLORIER POUR SE VIDER LA TÊTE

Au rayon des coloriages pour adultes, le choix ne manque pas : c'est la grande tendance de cet hiver !* Pourquoi ce succès ? Parce que tout le monde peut s'y mettre et... retomber en enfance sans culpabiliser ! En favorisant la concentration et la précision du geste, cette activité manuelle est idéale pour mettre notre mental au repos et retrouver le calme intérieur. Et même, selon les spécialistes de la gestion du stress, pour s'initier à la méditation.

* « Art-Thérapie : 100 mandalas anti-stress » (Hachette Loisirs), « Indigne-toi », cahier de coloriage pour adultes (Chifflet & Cie), « Le Cahier de coloriage Yves Saint Laurent » (Glenat)...



La fête, c'est quand on la décrète !

3. S'évader en musique

Côté spectacles, les fans de magie vont plonger dans le monde de *Magnifica*, qui mêle danse et magie à une histoire envoûtante. *My Fair Lady* s'offre une nouvelle jeunesse sur la scène du Châtelet, à Paris. Le cirque Phenix, lui, nous embarque pour un tour de piste féérique autour de la légende de *L'empereur de Jade*, et *Bollywood Express* nous convie à une superbe romance au cœur de l'Inde.



Le bonheur
selon Matthieu
Ricard sur
femme
actuelle.fr

PHOTOS: CHRIS GENIBER/REUTERS/PHOTODISC.COM, PINKA DOT REFININGSTOCK/GETTY IMAGES

4.

Se lover dans l'odeur des roses

On succombe aux senteurs printanières de ce jus aux accords de violette et notes cuirées (Glam Rose, Les Parfums de Rosine, 50 ml, 95 €, 1) ou à ce bouquet de roses de Mai et de Damas rehaussé de vanille (Trésor L'Absolue de parfum, Lancôme, 50 ml, 87,20 €, 2).



5. Se laisser gagner par la nostalgie

Quoi de plus délicieux que de se rappeler le « bon vieux temps », rêver à un amour d'antan, se passionner pour les rétrospectives ou s'offrir du vintage ? « La nostalgie enveloppe le présent, accroît sa perception en lui insufflant une dimension supplémentaire, celle du temps », analyse la philosophe Barbara Cassin, auteure de *La nostalgie, quand donc est-on chez soi ?* (éditions Autrement). Attention, toutefois, à faire bon usage de ce sentiment ambigu et doux, mais parfois dangereux. Alors, oui, pour se refaire son petit *Cinema Paradiso* perso, si cela ne nous empêche pas d'être heureuse au présent et pleine d'espoir quant à l'avenir...

6. Télécharger l'appli du bien-être

On peut désormais augmenter son taux de bien-être au quotidien grâce à une nouvelle appli développée par des chercheurs de Harvard. Baptisée « 58sec », elle teste votre état d'esprit et vous apporte, en retour, des conseils personnalisés. Le tout en aidant la recherche scientifique sur le bonheur ! Gratuite, iPhone.

psycho

7. Cuisiner dans la joie

Préparer de bons petits plats, c'est bien, mais se mettre aux fourneaux et s'amuser, c'est encore mieux. Apprenez à vos enfants à devenir des chefs en herbe grâce à ce livre rigolo façon BD (*Les recettes dessinées de Papinette*, First Editions, 19,95 €). Et pour cuisiner comme une pro sans vous fatiguer, adoptez un robot culinaire high-tech qui fera (presque) tout à votre place : hacher, mixer, cuire, mijoter... Grâce à cette aide hors-pair, vous allez régaler la famille et les copains de super petits plats, sans stresser ni entamer votre bonne humeur. Notre chou-chou : le Cuisine Companion (Moulinex, 699,99 €). Bon, c'est sûr, la sérénité a un prix !

8. Inviter un ange à cocooner son visage

Quand l'épiderme a besoin d'apaisement, ce soin hydratant bio à base d'aloë vera et de fleur d'oranger diffuse ses bienfaits. Il soulage les peaux qui tiraillent et enveloppe le visage d'un exquis parfum de riz au lait. La Crème l'Ange Gabriel, La Manufacture des Sens, 50 ml, 39 €.

Vos petits bonheurs à partager sur femmeactuelle.fr



Oui à une pause gourmande entre amies !

9. Commencer son journal intime

Ecrire sur soi oblige à trier ses pensées, à établir des liens logiques, et donc à prendre de la distance par rapport aux soucis. « Les études montrent que si l'on consacre quinze minutes par jour à relater par écrit un événement douloureux, trois ou quatre jours après, on se sent déjà bien mieux, précise Jordi Quoidbach, docteur en psychologie. Et cet effet dure. » L'écriture et vous, ça fait deux ? Vous trouverez des bénéfices similaires en fabriquant un album photos à partir de vos « vieux » clichés, ou en faisant une cure de lecture.

10. Se reconforter avec son plat doudou

Un Français sur deux* indique avoir une recette « réconfort » en cas de disette morale. Un plat associé à l'enfance, à des moments heureux... Car « qu'est-ce que le plaisir alimentaire, sinon retrouver des sensations connues, répertoriées, choisies, remarque le Dr Marie Thirion, auteure de *Pourquoi j'ai faim ?* (éditions Albin Michel), et ce qui, depuis notre naissance, a provoqué [...] un apaisement. » C'est pourquoi les aliments qui nous consolent sont souvent délicieusement régressifs !

* Enquête Harris Interactive pour la Fondation Nestlé, 2013.

11. ANTICIPER LES JOIES À VENIR, C'EST BON POUR LE MORAL

Selon les chercheurs*, la partie la plus agréable d'une activité appréciée serait l'anticipation (et son cortège de rêves, de projections !). Penser à un plaisir futur relève notre niveau d'endor-

phines, tout comme s'y adonner. De plus, toutes les études montrent qu'il est plus facile d'améliorer son humeur en s'activant plutôt qu'en ruminant. Logique, sauf que la plupart d'entre nous

faisons exactement l'inverse : quand on a le blues, on préfère se réfugier sous la couette, se faire plaindre... Le conseil du Dr Christophe André, psychiatre et auteur de *Vivre heureux*

(Odile Jacob) : se faire un peu violence pour réamorcer la pompe de l'envie, « comme une remise en marche d'un moteur qui a calé ».

* Leof van Boven et Laurence Ashworth, *Journal of Experimental Psychology*.

PHOTOS: SAUNDOR NEERING/ISTOCK, CHRIS OAKWORTH/ISTOCK/PHOTOFESTO.COM



Prendre le temps de rêver...



Petites attentions pour grands bienfaits !

13. Passer en mode câlins

Toutes les enquêtes le prouvent : ce n'est ni l'argent ni la réussite qui donnent la pêche, mais le lien avec les autres. Alors, profitons qu'il fasse froid dehors pour nous tenir chaud au sens propre comme au sens figuré. Les pistes les plus efficaces d'après les spécialistes de psychologie positive ? Passer un coup de fil à sa sœur ; faire des bisous, des compliments à ceux qu'on aime ; déjeuner avec ses collègues à l'extérieur ; sourire et dire bonjour au voisin qu'on croise chaque matin ; rendre service à un inconnu au moins une fois par jour ; dépenser de l'argent pour les autres. Autant de petites attentions qui sont tout bénéf pour le moral...

14. S'alléger avec le jeûne

Livres, documentaires... on parle de plus en plus des bienfaits sur le corps et l'esprit de cette privation volontaire de nourriture. Et, effectivement, mettre le corps en cétose (l'état dû à la restriction alimentaire) provoque des réactions en chaîne dans l'organisme qui sont puissantes pour le corps et l'esprit (mais pas anodines). Pour tester le goût du jeûne sans se mettre en danger : dînez d'une soupe de légumes verts et, le matin, contentez-vous d'un avocat. Entraînez-vous aussi à faire des journées « sans sucre » : ni fruit, ni laitage, ni féculents... C'est une bonne initiation pour s'alléger et se purifier.

15. LIRE UN BON ROMAN « FEEL GOOD »

Dans la lignée de *L'extraordinaire voyage du fakir qui était resté coincé dans une armoire Ikea* (Romain Puertolas, *Le Dilettante*), d'autres romans à l'univers décapant fleurissent. Notre sélection bonne humeur : *L'alphabète qui savait compter* (Jonas Jonasson, Presses de la Cité), le destin rocambolesque d'un enfant de Soweto ; *Les petits contretemps*, (Gaëlle Héaulme, Buchet Chastel) qui narre avec jubilation tous les petits aléas de l'existence ; ou encore, la biographie d'un mot avec *C'est l'histoire d'un mot...* (Jean-Loup Chifflet, Chifflet & Cie).



12. Tester la cure de poudre de perle

C'est un remède mythique en Chine, utilisé par les impératrices. On dit qu'il préserve la beauté, calme l'esprit et tonifie l'énergie yin du rein (à bichonner en hiver !). La recherche confirme sa richesse en oligoéléments, acides aminés et actifs rares comme l'aragonite, capable de renforcer os et cartilages.

www.laboratoiresbimont.fr

bimont fr.

16. Trouver son flux

Le plaisir de « bien faire », voilà le secret du bonheur selon la psychologue hongroise Mihaly Csikszentmihalyi ! Selon lui, les actions qui nous plongent dans un état d'hyperconcentration nous permettent d'oublier nos problèmes, le temps qui passe et tout ce qui nous entoure, nous procurant un sentiment de jubilation. Mais comment provoquer ce « flux » magique ? « En s'assignant une tâche juste assez difficile pour qu'elle sollicite au maximum nos forces et notre attention, sans être trop ambitieuse pour ne pas nous décourager. » De préférence une tâche gratuite, dont on se sent fière une fois accomplie ! A chacune, donc, de trouver son « flux » : jouer d'un instrument, faire du point de croix, bricoler, cuisiner...

17. Cultiver la bienveillance

Empathie, indulgence... des valeurs en hausse dans notre société cynique. Les recherches de Martin Seligman, pionnier de la psychologie positive, montrent en effet que la joie qui accompagne un acte de bonté désintéressé procure une satisfaction profonde. Et ceux qui ont souffert de dépression affirment que donner de l'amour et en recevoir est un important facteur de guérison. « Le chemin du bonheur passe par l'intelligence du cœur plus que par celle du cortex, et par la pratique plus que par le discours, confirme le moine bouddhiste tibétain Matthieu Ricard – par ailleurs docteur en génétique cellulaire – dans *Plaidoyer pour l'altruisme, la force de la bienveillance* (Nil).