

côté
santé



Il suffit parfois de sortir de certains rôles imposés pour que tout se passe bien et s'offrir le plus beau des cadeaux au pied du fameux sapin : **un joyeux Noël !**



- la énième cravate pour son père peut trahir un manque d'attention de votre part, reflet sans doute de celle qu'il ne vous accorde pas. Du moins le pensez-vous !
- **Astuce festive** : derrière l'esprit de fête se cache également la notion de plaisir. «Sortez de la notion d'obligation de cadeau, recherchez plutôt la joie de le faire», propose Sarah Sérievic. Creusez-vous les méninges, faites preuve d'originalité. Cessez de choisir pratique, optez plutôt pour l'émotion. L'intention est souvent plus importante que le cadeau lui-même...

OUVRIR SON CADEAU, QUEL EMBARRAS ! APPRENDRE À RECEVOIR

«Vous auriez vu ma tête, quand j'ai sorti de son enveloppe un billet pour le concert des White Stripes à Londres... total hors de prix... Je me suis dit que c'était trop pour moi, et je l'ai rapidement posé sur le côté en bégayant à mon Jules un "merci beaucoup !"»

- **Décodage** : «Si enfant, vous n'avez pas été valorisée avec l'idée que vous méritiez le meilleur, forcément quand ça vous arrive, vous paniquez», explique Sarah Sérievic. Du coup, au lieu d'ouvrir

les bras et votre cœur, vous préférez penser que ça cache quelque chose, et vous vous fermez, méfiante.

- **Astuce festive** : quand recevoir est difficile, il suffit de se mettre en contact avec le plaisir que l'autre a à vous donner, ses yeux qui brillent, son sourire radieux... Laissez-vous toucher par sa joie. Peu importe que vous le méritiez ou pas, ce n'est pas le moment de se poser des questions, juste d'accueillir.

AU NOUVEL AN, Y A DE LA JOIE !

La fin de l'année est un moment de bilan. «Il n'est pas rare que l'on pointe du doigt ce qui ne va pas», déplore Sarah Sérievic. Alors forcément se la jouer glamourissime, boute-en-train voire sexy et conviviale, on se demande bien pourquoi ! Pour changer la donne, pardis, repartir du bon pied et en beauté en plus !

COUP DE BLUES EN VUE : POSITIVÉZ !

«À peine Noël passé, et déjà il faut se recoller à la fête... Mais fêter quoi au juste ? L'année qui vient de s'écouler avec son lot de mauvaises nouvelles. Ça au moins c'est derrière. Reste à se souhaiter que la prochaine soit meilleure. Et on en a bien besoin !» Virginie, 35 ans.

- **La bonne résolution** : donner un coup de pouce à la chance ! En imaginant que 2007 se soit écoulée sous de mauvais auspices, ce qui à bien y regarder serait très étonnant, reste à décider qu'en 2008, on croit à sa chance, parce que c'est bien le meilleur moyen que ça nous arrive !

- **Astuce festive** : «Commencez par un bilan positif», suggère Sarah Sérievic. C'est tout simple ! Prenez un joli carnet, remémorez-vous ce qui vous a fait frissonner de plaisir. Le bouquet de fleurs que votre Jules vous a offert, même si c'est deux fois dans l'année. La phrase gentille qui est «enfin» sortie de la bouche de votre maman, ou encore cette soirée entre potes à parler de Sébastien Chabal alors que vous n'y connaissez rien au rugby, ou bien à partager la déception des élections... Vous pouvez «ritualiser



l'événement», précise Sarah Sérievic. Portez des vêtements neuf pour vous préparer à aller vers le nouveau, et allumez une nouvelle bougie en formulant ce qui vous tient à cœur. Le mieux est de prendre du temps pour soi, pour y penser.

SENSATION BEAUTÉ EN BERNE : LIBÉREZ VOS EXPRESSIONS !

«Tu es très en beauté ce soir», roucoule son Jules à l'oreille de ma meilleure amie. Ce n'est pas à moi que ça arriverait. Il faut dire qu'entre les horaires de folie au bureau, et ma petite dernière, les ampoules coup d'éclat et la jolie petite robe noire ne vont pas suffire.

● **La bonne résolution** : regardez vous dans la glace avec bienveillance. «Se sentir belle, une question de disposition intérieure. Et plus encore de rayonnement», ajoute Perrine Prébois, responsable de la communication cosmétique chez Natura. Quand vous croisez un miroir, que ce soit sciemment ou par inadvertance. Il y a de grandes chances que vous portiez sur vous un œil sévère. À savoir : j'ai une tête épouvantable, ou encore «C'est à moi, toutes ces rides?».

● **Astuce festive** : «Jouez avec votre image», conseille Olivier Luz maquilleur pour Natura. Plaquer sur son visage un rictus de fête a peu de chance de berner qui que ce soit, à commencer par vous-même. En piste, devant votre glace ! Riez aux éclats, simulez l'étonnement, mettez-vous en joie... L'essentiel est d'explorer le territoire de l'émotion. Côté moral, ça «ouvre le visage». Côté physiologique, un petit quart d'heure émotionnel équivaut à une vraie gymnastique faciale, vous travaillez tous les muscles, et vous activez la microcirculation...

Pour les ateliers Mise en beauté, Natura. Tél. : 01 42 22 12 59. Tarif : 10 €. (à déduire de vos achats).

PRINCESSE D'UN SOIR : RÉVEILLEZ VOTRE INSTINCT DES COULEURS

«Plutôt discrète, genre petite souris, le soir du nouvel an, je mise sur l'effet robe noire et paillettes pour un effet fête en beauté. Pour moi c'est déjà beaucoup.» Constance, 39 ans.

● **La bonne résolution** : osez sortir des codes, à commencer par ceux de la beauté. «La fête comporte sa part d'audace et d'originalité», lance Perrine Prébois. Les classiques c'est bien joli, mais il y

a fort à parier que vous n'avez pas changé d'ombre à paupière depuis votre dernière augmentation. La plupart du temps, on suit des règles bien précises basées sur l'harmonique de couleurs à savoir celles de votre prunelle et de votre ombre à paupière. Ce soir-là, on s'en fiche, justement !

● **Le conseil** : réveillez votre instinct. Jamais tout à fait la même mais forcément une autre, le soir du nouvel an, on se lâche. «L'instinct de la beauté n'est pas seulement réservé aux professionnels, il est en vous aussi», assure Olivier Luz. C'est le moment de lorgner du côté des couleurs flashy, pailletées, pour un regard glamour, fifty ou incendiaire. Prenez de la distance avec les dikats et laissez-vous attirer... Profitez-en pour jouer la carte extrême féminité, ou exubérance. ■

*Sarah Sérievic, psychologue, auteure de *Rompre avec nos rôles. Éloge d'être soi*. Éditions Souffle d'or. Elle a élaboré une forme originale de thérapie, le «Théâtre authentique».

www.sarah-serievic.com



Je bouquine...

■ **Happy book. Toute une année bien dans ses talons**, d'Aude à Leslie, Éditions Hachette Pratique.

■ **Comment être heureux (enfin)**, de Windy Dryden et Jack Gordon, Éditions Leduc.