



SPÉCIAL BONHEUR

On s'autorise (ou presque)

Se faire plaisir sans une once de culpabilité, envoyer promener les contraintes et les interdits, s'écouter un peu... c'est excellent pour le moral et la vitalité. Et si les idées vous manquent, on en a pour vous !

S'autoriser ce qu'on s'interdit trop souvent, on en a toutes envie. Oui, mais comment s'y prendre ? Selon Martine Teillac* psychothérapeute : « On peut tout se permettre si on agit dans un cadre défini, et surtout de façon très ponctuelle, à condition de toujours respecter les autres et surtout soi-même ! » Autrement dit : « Il ne s'agit pas de nous laisser gouverner par nos impulsions », prévient la psychologue et coach Françoise Kourilsky**. Parce qu'elles nous conduisent neuf fois sur dix à des regrets, des remords et de la culpabilité. On se doit donc de réfléchir avant de passer à l'acte. Ce qui ne veut pas dire ne pas écouter notre instinct et nos désirs, mais anticiper un minimum leurs conséquences. »

Pourquoi on a vraiment tout à y gagner

Nos vies ressemblent trop souvent à une somme de contraintes ! Et même si elles correspondent à des choix - élever des enfants, assurer dans son travail, avoir un beau jardin... - les cumuler sans jamais s'accorder de vrais espaces de liberté finit pas nous donner l'impression de vivre dans un état de frustration permanente, aussi pesant pour soi que pour les autres. S'autoriser une petite folie, oser dire ce que l'on pense vraiment aide à se sentir plus vrai, plus en accord avec soi-même. « Ça permet de ne pas accumuler les ressentiments qui sont des entraves à nos bonnes relations avec les autres comme avec nous-mêmes », analyse Martine Teillac.



ELEN VON UNKRETH / A&P - COMMERCE



appelée aussi caviar de la Baltique. Génial, les alternances de chaud et de froid, le pétrissage profond des muscles... Un pur moment de luxe dont vous ressortirez complètement délassée et revivifiée, la peau nimbée de délicates paillettes d'or. So chic, so cool !

- **Suprême Gold Massage, Destination Russie, Deep Nature Spa by Algothem, 1h15, 140 €, www.deepnature.fr**

12
Le bain de Cléopâtre

Sous une voûte étoilée, prenez-vous pour la célèbre reine d'Égypte avec ce rituel sensuel au parfum d'Orient. Bain bouillonnant au lait d'ânesse et huile d'argan, suivi d'un massage tout aussi enveloppant... un pur plaisir égoïste. La version bio à expérimenter chez soi ? Le bain au lait délicatement parfumé à la rose, qui soulage et sublime la peau malmenée.

- **Soin Jardin du Nil, 95 € les 55 minutes, Les Cent Cielles, Bain & Hammam, Tél. : 01 46 20 07 01. Plus d'infos sur www.lescentcielles.fr. Lait de bain Corps soyeux, Anakae, 59 €.**

9
COUP DE FOLIE

Une escapade à Tokyo (sans réduire à néant son budget vacances). A vous les balades dans le quartier high-tech de Ginza et les ruelles animées du quartier de Shibuya, la visite du plus grand marché aux poissons du monde et des temples traditionnels d'Asakusa. Ce voyage de rêve, au bout du monde, est désormais accessible grâce aux courts séjours, disponibles à des tarifs trois fois moins élevés que les formules classiques. Dépaysement garanti.

- **Dès 741€/pers., les 3 n./6 j. dans un hôtel capsule avec vols A/R sur www.voyages-smcf.com**

10
S'aimer toute nue

Pour cela, dit Martine Teillac*, « lancez-vous ce défi : seule dans votre salle de bains, regardez votre corps et tout ce qu'il dit de votre histoire,

de vos bonheurs comme de vos drames. Vous l'envisagez avec plus d'indulgence et pourriez enfin commencer à l'accepter... et peut-être même à l'aimer ! » Vous verrez, c'est bon. Deuxième étape, façon électrochoc, mais le résultat en vaut la peine : pourquoi ne pas poser nue comme modèle dans une académie de dessin. Grâce au travail des artistes et loin des retouches Photoshop*, vous allez (re)découvrir la beauté unique de votre corps, vu d'un œil extérieur. Vous ne vous regarderez plus de la même façon.

11
Du caviar à même la peau

Voilà un programme de star dans une ambiance très tsar ! Du gommage au massage du corps en passant par le soin du visage, tous les produits employés sont gorgés de caviar. Les œufs d'esturgeon ultrarémédialisants sont associés à la baie d'argousier revitalisante,

13
Une bague en or 24 carats... à 24€

C'est le pari fou tenu par l'artiste Jacques Blanc qui dessine au pinceau, à même la peau, la bague de vos rêves en déposant une fine pellicule d'or. L'éclat de ce tatouo brille de 24 heures à quelques jours si vous en prenez soin, le temps d'une parenthèse romantique.

- **Ateliers Or sur Corps, Printemps Haussmann, tél. : 01 42 82 50 00 ; ou Galerie d'Art Basia Embircos, tél. : 01 48 87 00 63.**



TOP FACILE et super jousissif !

JE DIS ENFIN CE QUE JE PENSE en commençant par des choses sans implication affective. Par exemple : cette dame qui vous double dans la file, ce café qu'on vous sert et qui est infâme ; autorisez-vous à exprimer ce que vous avez sur le cœur, conseillez Martine Teillac* : « Pas terrible votre café, non ? » Vous verrez qu'en étant juste réactive, vous ne serez jamais humiliante et, du coup, vous n'y perdrez rien. Mieux, vous y gagnerez en considération des autres et de vous-même !

JE RESTE UN JOUR ENTIER AU LIT et ça fait un bien fou ! Mais attention, prévient Martine Teillac, lâcher prise, c'est aussi accepter que les autres fassent ce qui leur chante... Alors, n'intervenez pas, arrêtez enfin de tout vouloir contrôler.

JE ME FAIS UNE SÉANCE CINÉ/TV DÉCOMPLEXÉE... en pleurant pour la 100^e fois devant *Le patient anglais* ! « Réservez-vous un moment de tranquillité », préconise Françoise Kourilsky**, il n'y a pas de honte : ces films servent de catharsis. Ils permettent de libérer des émotions enfouies. Autre option : se pécasser devant une émission idiote, « parce que ça détend, ça déresse les neurones, exactement au même titre qu'une séance de méditation ! », dit Martine Teillac. Une bonne façon de faire le vide en soi... Regardez *Secret story*, ça ouvre les chakras et ça rend zen ! Qui l'eût cru ?

LE MÉNAGE, ÇA ATTENDRA Selon Martine Teillac, les femmes investissent trop d'affect dans l'apparence de leur maison, comme si l'agissait de leur « intérieur à elle ». Comment changer ? En réalisant que le ménage, c'est d'abord on soi qu'il faut le faire. Lâcher balai et chiffons : un petit pas pour le ménage, un grand pas pour la femme !

JACQUES G. BRUNO/STUDIO NAO