



ELLE VIE PRIVÉE / BIEN-ÊTRE

# DIX MANIÈRES DE POSITIVER !

MORAL EN BERNE, INFOS NÉGATIVES ET GRISAILLE QUOTIDIENNE... NOS PISTES POUR SE SENTIR MIEUX DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE. PAR JULIA DION

## 1 ON CULTIVE SA JOIE DE VIVRE

Comment faire ? En lisant « S'aimer enfin ! » (éd. Albin Michel), le nouvel ouvrage du psychiatre et psychothérapeute Christophe Fouré (ex-moine bouddhiste), qui paraît le 31 janvier. Un éloge de l'acceptation de soi et une invitation à vivre pleinement, avec sagesse, douceur et bienveillance ! Autres ouvrages à consulter sans modération : « On a toujours une seconde chance d'être heureux » (éd. Odile Jacob) d'Yves-Alexandre Thalmann, « Time to Philo » (éd. Larousse), de Gaspard Koenig, qui nous aide à prendre de la distance avec les news, fake ou pas, grâce à Descartes et à Platon, et, enfin, « La Puissance de la joie » de la superstar littéraire Frédéric Lenoir (éd. Fayard/Livre de Poche).

## 2 ON SE MET AU PILATES BOOTY

Transpirer, cela aide à produire des endorphines, neurotransmettrices du plaisir. Notre collaboratrice Julie Pujols-Benoît l'a bien compris. Résultat, elle lance des séances d'abdo-fessiers plus intenses et plus fun. Le principe ? On travaille les fessiers et les jambes pendant trente minutes de façon très dynamique (mini-chorés, déhanchés, playlist ultra girly...), avant de passer au sol pour tonifier le ventre et la taille grâce à des exercices de Pilates. Julie dispense son cours survitaminé chez Bromance Paname (14 € la séance d'essai, 8, rue du Grand-Prieuré, Paris-11<sup>e</sup>, bromancepaname.fr) et à l'Espace République (17,50 € la séance d'essai, 40, rue du Château-d'Eau, Paris-10<sup>e</sup>, espace-republique.fr).

## 3 ON SE BRANCHE SUR DES PODCASTS VIVIFIANTS

Comme « Remèdes à la mélancolie », d'Eva Bester, qui distille bonne humeur et intelligence avec ses invités chaque dimanche matin à 10 heures sur France Inter, à écouter en replay. Et pour ceux qui maîtrisent la langue de Shakespeare, il y a « Scummy Mummies », condensé d'humour british de deux mamans londoniennes, et « From The Heart », le podcast de Rachel Brathen, la yogista la plus populaire d'Instagram. On y parle équilibre personnel, beauté de l'existence, peace and love !



## 4 ON RÉAPPREND À BIEN DORMIR

En oubliant le « miracle morning » de 5 h 30 du matin, vraiment trop fatigant et pas si simple quand on veut maintenir sa vie sociale et en testant l'oreiller Simba Hybrid initialement conçu pour la Nasa. Rempli de nanotubes de mousse à mémoire de forme, il permet de réguler la température du corps pendant la nuit (105 € l'oreiller de 60 x 60 cm sur simbamatelas.fr).

## 5 ON CASSE LA ROUTINE AU BUREAU

Pour respirer entre deux présentations PowerPoint, on s'abonne à des newsletters gratuites et punchy comme The Skimm (en anglais), Levo



(en anglais) ou celle de la toute nouvelle revue « Bossie » (en français) pour les femmes ambitieuses mais imparfaites ! Autre option, s'abonner à la box Happy Life qui fournit des tips pour trouver sa voix, mieux communiquer, comprendre son rapport à l'argent, etc. (à partir de 29,90 € par mois). Enfin, n'oublions les podcasts ELLE Active (gratuit) dont le thème cette année est « se réinventer ». Un beau programme.

## 6 ON SE REND UTILE

Envie d'aider les autres ? Hacktiv.org est une plateforme Web de géolocalisation des actions citoyennes. Le concept est simple : chacun découvre, autour de chez lui, une action solidaire à laquelle il peut participer selon ses centres d'intérêt et ses disponibilités. Au programme : scoutisme, solidarité internationale, lien social, secourisme, aide aux devoirs, collecte et distribution de nourriture...

## 7 ON SE FAIT DU BIEN

Grâce aux applis bien-être comme Gotta Yoga (des exercices de yoga en vidéo), Maïa Coach (des conseils diététiques en direct quand on poste la photo de son déjeuner !) ou Treatwell qui permet de réserver d'un clic des rendez-vous pour une nouvelle coupe, une pédicure ou un massage. Qui dit mieux ?

## 8 ON PRATIQUE LA RIGOLOTHÉRAPIE

En se ruant sur ses spectacles de rentrée qui devraient être remboursés par la Sécurité sociale tant ils font du bien au moral ! Notre prescription de la saison : Mudith Monroevitz, la réincarnation ashkénaze de Marilyn Monroe, à La Nouvelle Seine (3, quai de Montebello, Paris-5<sup>e</sup>), Melha, dans « Fat & Furious », au Théâtre du Marais (37, rue Volta, Paris-3<sup>e</sup>), et Camille Lellouche à la Gaîté Montparnasse, avec « Camille en vrai » (26, rue de la Gaîté, Paris-14<sup>e</sup>). Réservations sur theatronline.com

## 9 ON ÉCRIT SA VIE

Grâce à « 3 ans de souvenirs », le joli carnet illustré par @youliegram (éd. First, 9,95 €), on répond à de drôles de questions : « Si j'étais un légume, je serais... », « Ma palme d'or à moi... », « À bien y réfléchir, dis donc, je suis super douée pour... » Et on en apprend un peu sur soi. Révélateur ? Libérateur ? À tester !

## 10 ON CHOISIT DES SOINS BIO RIGOLOS

Pour toutes celles qui se languissent du printemps/rêvent de se mettre au vert/veulent de la douceur, on recommande Clé des Champs, petite marque qui monte de cosmétiques bio, du sérum au gommage, qui sentent bon le coquelicot, la tomate verte ou la figue de barbarie. À tester dans des spas partout en France : Ferme Saint-Siméon à Honfleur, Le Clos des Sources à Thannenkirch en Alsace... cledeschamps.fr ■