

Aux petits SOINS

Self-care. Outre-Atlantique, c'est le terme de l'année 2018, cet art de prendre soin de soi pour vivre mieux et pleinement. On essaie? Par Joy PINTO

Le self-care, on en parlait déjà chez les philosophes grecs», s'amuse Sophia L. Mann, coach et professeur de yoga au Tigre Yoga Club. «Le fameux "Connais-toi toi-même" de Socrate évoquait le souci de soi, dans une version très morale. Il fallait prendre soin de soi afin de mieux prendre soin des autres et de devenir un bon citoyen», poursuit-elle. D'ailleurs, self-care ne veut pas dire self indulgence, narcissisme, égocentrisme ou égoïsme, ni même s'acheter une nouvelle paire de chaussures parce qu'on le vaut bien, mais véritablement faire attention à soi pour assurer ses divers rôles, envers soi et les autres, au meilleur de soi-même. Bref, faire ce qui nous fait du bien, mais pas forcément envie (des brocolis au dîner?) pour construire notre force et notre équilibre et vivre pleinement. Cinq idées pour s'y mettre pas à pas.

ÊTRE SYMPA AVEC SOI-MÊME

Vous l'entendez, cette petite voix off? Mais si, celle qui nous raconte qu'on est nullarde parce qu'on est arrivée en retard pour récupérer les enfants ou que c'est certain, on ne va pas réussir à rendre ce super projet. Elle est extrêmement nuisible. «Notre cerveau n'a pas de sentiments. C'est une machine qui associe des mots à des images. Si on le convainc que l'on est nulle, il va nous enjoindre à rencontrer des personnes qui nous font sentir nulle et nous mener à des situations où l'on sera nulle», explique Marielle Alix, coach bien-être. A faire, vite: le reprogrammer chaque matin avec trois idées pour la journée. Par exemple, aujourd'hui, je veux me sentir épanouie, énergique, aimée. «En filigrane, c'est le moyen de s'enjoindre à se faire du bien avec une balade à l'heure du déjeuner, un dîner maison, un automassage...», poursuit l'experte. La voix est toujours là? On l'observe sans

l'écouter et on se demande: est-ce que je parlerais comme ça à ma mère? A mon copain? Ou même à ma collègue d'open space? Certainement pas. On leur dirait plutôt: «Mais si, vas-y, tu peux y arriver.»

CULTIVER SON ÉNERGIE

Chaque jour, une «to do list» longue comme deux bras nous laisse KO. «Stressé par le trop-plein d'activité, notre organisme produit du cortisol et de l'adrénaline non-stop. Cela l'épuise», tranche Marielle Alix. Arrêtez le flow d'hormones exténuantes en vous adonnant à des activités calmantes et ressourçantes: un bain aux sels de magnésium, un moment sur le canapé avec un bon bouquin, une balade en forêt (la nature agit comme une pile) ou un cours de yoga. P.-S.: bouger ne fatigue pas plus. Au contraire, se connecter à son corps recharge les batteries.

EXPLORER SON CÔTÉ OBSCUR

La véritable bienveillance, c'est de réussir à ne pas être dans le jugement de ce qui est bien et de ce qui est mal. Autrement dit, les défauts que vous refoulez dans l'idée d'être vous en mieux ont droit de cité, au même titre que vos qualités. «L'idée, ce n'est pas de les faire disparaître, c'est impossible, mais de les analyser pour les exploiter», explique Mai Hua, artiste, à la tête du blog philosophique Maihua.fr. Comment faire? Déjà, observer sans juger la situation: «Tiens, il y a de la colère? Quel a été le déclencheur? Comment se manifeste-t-elle?», puis voir ce que l'on peut désamorcer et comment utiliser le reste. Dans le cas de la colère, cela peut être crier des insultes contre un mur, taper dans un coussin ou faire un gros jogging, bref évacuer, littéralement. Ou, au fil du temps, l'utiliser à bon escient, dans quelque chose de créatif par exemple. «C'est dans notre part d'ombre que se cache l'essentiel de notre génie», affirme Mai Hua. ►



Haut, **Sonia Rykiel**.
Robe, **Gauchère**. Boucle
d'oreille carré, **Dinh
Van**. Boucle d'oreille
ronde, **Adeline Cacheux**.

► NOURRIR SON CORPS

On vous épargne le chapitre « évitez les aliments transformés et mangez des légumes », mais quand même, faites-le. Vous êtes ce que vous mangez. Alors, pour savoir ce que votre corps apprécie, observez ses réactions. Ventre gonflé, nausée et maux de crâne après un gratin de pâtes ? C'est peut-être le gluten qui ne passe pas. Ou le lactose ? Poursuivez l'enquête en dissociant les éléments. Ça vous fait ça après chaque repas, même de délicieux brocolis vapeur ? Le souci se cache peut-être dans votre façon de manger : trop vite, sans respirer, devant *The Crown* ? « *Bien manger, c'est aussi préparer une jolie assiette, prendre le temps de sentir les aliments pour se mettre en appétit, mâcher et savourer chaque bouchée* », avertit **Marielle Alix**.

ACCEPTER LES COUPS DURS

« *Le drame de certains mouvements du yoga et de la méditation, c'est la culture du positivisme, la politesse de toujours aller bien* », dénonce Sophia L. Mann. Le self-care, c'est aussi oser être triste, exprimer ses besoins, demander de l'aide, bref afficher sa vulnérabilité. « *Réussir à se montrer tel que l'on est, sans attendre de réponse d'autrui* », dit Mai Hua. Des pistes pour soulager la peine ? « *Exprimer ses émotions* », suggère **Marielle Alix**. En pleurant ou en écrivant ce que l'on ressent. Trop dur ? Place au sport, qui permet d'évacuer, ou au massage, qui aide à recevoir sans parler. •

Ça fait du bien

1. Une poêlée de légumes en poudre. Super Greens, **Neat Nutrition**, 42 € sur Net-a-porter.
2. Un bain moussant et relaxant. Bain Douche Parfumé Maracuja, **Yves Rocher**, 3,90 € les 200 ml.
3. Un livre qui nourrit l'esprit. *Self-Care for the Real World*, **Nadia Narain & Katia Narain Philips** (éd. Random House, 19,73 €).
4. Une huile de massage qui sent bon. Rose Oil, **Susanne Kaufmann**, 52 € les 100 ml sur Ohmycream.fr.
5. Une infusion euphorisante. Tisane Ô Joie, **Chic des Plantes!** 11,50 €.
6. Un spray magique. Vaporisateur de Zénitude, **Mio Skincare**, 29,24 € sur Amazon.fr





Polo, Carven.
Short, Sandro.
Bracelets et boucle
d'oreille, Dior.

GRAZIA
AVRIL 2018