

Février 2005

80 €

SPÉCIAL N°300
Luxe et volupté!
600 cadeaux
à gagner

SOS COSMÉTO
Au secours,
j'ai 30 ans !

PHÉNOMÈNE
Just married,
déjà divorcées

RIEN NE
ME RÉSISTE
J'obtiens tout
en douceur

ANTI-HIBERNATION
10 jours pour
avoir la pêche

VÉCU
Ma première
fois chez le psy

LE SEXE SANS STRESS

Pour être tout simplement
bien au lit avec lui

1026 - 300 - F: 1,80 €





LA VERTU DU MOIS

Le sens de l'humour

C'est la plus moderne des vertus. Contemporaine du goût du sport, elle partage certains de ses effets secondaires (les crampes, cousines musculaires du rictus). Mais a le bon goût d'éviter ses travers principaux : l'esprit de compétition et l'instinct grégaire, par exemple. Bref, si moderne soit-il, l'humour nous enferme rarement dans des stades...

SES AVANTAGES. Souvent défini comme « la politesse du désespoir », l'humour permet de faire oublier toutes sortes de tares (laideur, grand âge, accent ridicule, etc.). Il aide donc à survivre en société en projetant une image acceptable de ce pauvre de moi que nous sommes tous. Attention : il maquille les tares, mais son pouvoir couvrant est trop faible pour camoufler les vices. Si vous comptez sur lui pour faire oublier votre avarice (par exemple), vous serez ridicule, mais pas drôle du tout.

SON COÛT RÉEL. La pratique régulière (et efficace) de l'humour suppose une hygiène de vie impeccable. La moindre gueule de bois, avec son terrible cortège d'aigreurs d'estomac, vous fait dévier vers l'ironie, voire le sarcasme. Bref, l'amertume franchement pénible. Par ailleurs, l'humour doit se renouveler pour ne pas lasser, ce qui nécessite un minimum d'agilité mentale, à entretenir par des exercices réguliers. A cet égard, la fréquentation régulière des talk-shows télévisuels est une fausse bonne idée : les neurones s'y encrassent très vite...

RETOUR SUR INVESTISSEMENT. Très correct. Un sens de l'humour performant suppose certes un entretien régulier, mais vous permettra de vous faire aimer, ce qui n'a évidemment pas de prix.

VA AVEC : la discrétion, la modestie, la laideur, la froideur, le masochisme, la pauvreté (mais pas la misère, trop mélo), et toutes sortes de maladies incurables.

NE VA PAS AVEC : le sens tragique de la vie, la dépression (qu'il creuse), l'ambition (qu'il mine), les châteaux en Espagne, le hard rock, bref, tous les déséquilibres hormonaux...

BÉNÉFICE SECONDAIRE. Exercé sur soi-même, permet de se faire valoir en ayant l'air de se dénigrer. Gagner à ce point sur tous les tableaux, c'est très fort !

LE CONSEIL BIBA. Pas besoin d'être désespérée pour pratiquer cette politesse-là : usez et abusez de votre sens de l'humour. Et si vous en manquez vraiment, essayez Sainte Rita : seule la foi pourra vous sauver. R.B.

« Marche avec
des sandales
jusqu'à ce que
la sagesse
te procure des
souliers »

AVICENNE



LA BOURDE

**J'ai dit à ma sœur
que son mec
était nul...**

J'ai craqué. A l'idée de devoir partager le chapon de maman avec lui à Noël, j'ai lâché à ma petite sœur que son nouveau fiancé était vraiment le dernier des nazes. Pendant le réveillon, elle ne m'a pas lâché un mot, et depuis, no news...

**ON S'EXCUSE DE CE
QU'ON LUI A DIT...**

On aurait probablement pris plus de gants avec une amie. Une sœur, on part du principe que son amour nous est dû. Du coup, on a moins peur de le perdre en la blessant. Alors, cette fois, on lui parle de femme à femme. Et pas comme une grande sœur qui lui disait déjà comment saper ses Barbie. Je suis désolée de t'avoir fait de la peine. Je regrette...

... MAIS PAS DE CE QU'ON

PENSE. On a le droit de ne pas apprécier son fiancé. Ce n'est pas parce qu'on l'aime, elle, qu'on doit l'aimer, lui. Mais on n'enfonce pas le clou (je suis désolée, mais c'est vraiment un con). Un « n'en parlons plus » est la meilleure solution.

**TOUT EN SE DEMANDANT
POURQUOI.**

Quelles sont les raisons de cette franche antipathie ? Il ne convient pas à elle ou à nous ? Il est vraiment naze ? On ne serait pas un peu jalouse, au contraire ? On n'aurait pas envie de récupérer notre sœur pour nous toute seule ? Bref, on est honnête avec nous-même. Après tout, c'est son bonheur qu'on veut... V. U.

MERCI À JANE TURNER DU DOJO (CENTRE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL).

COMMENT COMMUNIQUER AVEC...

... une collègue menteuse

Mais si, je l'ai mis sur ton bureau, ce dossier. Et puis j'ai dit ses 4 vérités à Focut ! Comment ça, t'as pas reçu mon mail pour la réunion ? On en est sûre, elle ment, mais comme on n'a pas de preuve, on n'ose pas lui dire franchement.

On la joue d'abord gentille.

Après tout, dans un premier temps, on peut lui laisser le bénéfice du doute. Et même si la menteuse (ou le menteur, tout comme) entre dans la catégorie des personnes

toxiques, elle n'est pas (forcément) foncièrement méchante. Inquiète, pas assez sûre d'elle, elle ment surtout pour couvrir ses erreurs. Alors, on fait preuve d'empathie, on lui montre qu'on n'est pas une ennemie. Ça peut l'amener à une attitude plus positive.

Puis fliquette. Méthode du questionnement à l'appui pour faire tomber le masque. Tu as déposé le dossier quand exactement ? Où, sur cette pile ou sur celle-là ? La menteuse comprendra que l'on n'est pas dupe (même si elle ne reconnaît rien du tout). On lui laisse une porte de sortie pour qu'elle puisse restaurer la vérité sans se

sentir humiliée. Mais attention, elle est manipulatrice ! Ses propos peuvent même détenir un élément de vérité pour mieux tromper.

Mais l'affrontement peut

devenir indispensable. On dit alors franchement ce qu'on pense de son comportement en parlant fort et clairement. « Je ne te crois pas, c'est impossible... » Puis on passe à autre chose. « Cette conversation a été pénible, mais utile pour qu'on puisse continuer à travailler ensemble. N'en parlons plus. » Dans les jours qui suivent, on fait comme si de rien n'était. Mais maintenant, elle sait qu'on sait. V. U.