

n° 32 bien dans ma vie!

bien dans ma vie!

Janvier 2005

N° 32

SEXE
C'EST QUOI
(POUR EUX)
UN BON COUP

RECETTES EXPRESS

Les copains débarquent...

Mieux que les soldes!

JE M'HABILLE
MODE ET
PAS CHER

- ▷ *Savoir acheter en magasins d'usine*
- ▷ *Les secrets des ventes privées*
- ▷ *Les bonnes affaires sur Internet*

2€
PRIX DÉCOUVERTE
1,70€

PSYCHO

Le culot, ça peut rapporter gros

BOULOT

Les gaffes à éviter
(si on veut avoir une promo)

BONHEUR

Mon profil astro 2005

www.bien dans ma vie.fr

T 04311 - 32 - F: 1,70 €



Janvier 2005 • 1,70 € • Anvers 2,20 € • Belgique 2,20 € • Luxembourg 2,20 € • Suisse 4,50 CHF • 100% 3 € • Grande Bretagne 2 £ • Espagne 2,8 € • Canada 4,50 \$ Can

Photo : Modestine/Getty Images



Un maximum de ■ : vous êtes culottée pour les autres

Autant dire que vous manquez parfois de culot, et même de confiance en vous. Souvent, vous aimeriez « oser » davantage, savoir provoquer les situations, mais la témérité semble parfois vous faire défaut. Plutôt timide et réservée, vous avez tout de même de beaux sursauts d'audace, notamment quand il s'agit de défendre votre entourage, vos enfants, par exemple. En clair, vous savez vous imposer pour ceux que vous aimez, mais dès qu'il s'agit d'agir pour vous-même, c'est beaucoup plus difficile. On vous a appris à ne pas faire de vagues, à respecter autrui, à tel point que vous vous laissez parfois faire. Alors, quand un désir personnel pointe, apprenez à l'écouter davantage. C'est ainsi que vous saurez oser pour vous-même, comme vous osez naturellement pour les autres.

Un maximum de ▲ : vous êtes culottée pour exister

Culottée, vous l'êtes souvent. Vous n'avez pas peur de vous affirmer et savez vous défendre. Vous tenez à ce que l'on vous respecte, savez ce que vous voulez et n'hésitez pas à jouer gentiment des coudes pour obtenir gain de cause. Meneuse, parfois grande gueule, vous êtes

entière. De fait, on vous adore ou l'on vous déteste, mais vous ne laissez jamais indifférent. Le ridicule et le qu'en-dira-t-on ne tuent pas, vous le répétez d'ailleurs souvent à votre entourage qui, lui, peut parfois pâtir de vos coups d'éclats. Car si votre toupet naturel

est pour vous une belle arme, il peut aussi parfois vous nuire. Notamment lorsque vous ne prenez pas autrui suffisamment en considération. De fait, la question se pose : votre sans-gêne est-il aussi un moyen de vous faire remarquer ? D'exister ? À méditer.

Un maximum de ● : vous êtes culottée pour obtenir ce que vous voulez

Culottée ? Oui, vous savez l'être. Vous savez vous imposer, oser quand il le faut, en tout cas quand le jeu en vaut la chandelle. Débrouillardée, fine, vous savez jauger les situations, évaluer quand il est bon d'intervenir et insister

pour obtenir ce que vous souhaitez. Vous savez donc jouer des situations pour vous défendre vous et votre entourage, mais savez filer doux quand vous estimez qu'il n'y a pas péril en la demeure. En clair, votre culot n'est pas un moyen

de vous faire remarquer, mais simplement un moyen d'action, voire de pression. Une arme efficace que vous savez maîtriser. Attention, cependant, à ne pas passer pour une manipulatrice aux yeux de ceux qui vous entourent !

Mieux
se connaître

Par Nathalie Chahine

PSYCHO



Dans la série
« bonnes
résolutions »,
cette année...

C'est décidé, j'arrête
de **me plaindre!**

Avec la nouvelle année qui approche, il nous vient des envies de repartir d'un bon pied, d'aborder l'avenir avec un grand sourire, de nous concentrer sur ce qui nous fait du bien et... d'arrêter de râler. Qu'à cela ne tienne ! Vous êtes prête ?

Se plaindre, c'est vrai que ça peut avoir du bon, ça soulage et ça aide à relativiser, à condition de ne pas basculer dans l'excès. À force de s'apitoyer trop souvent sur son sort, « on peut finir par ne plus faire que ressentir, entrer dans une forme de passivité qui empêche d'agir », prévient François Roustang, psychanalyste. D'où l'impression de ne pas avancer, avec le risque de se répéter. À la longue, c'est son propre moral qu'on mine à petit feu. Jusqu'à saouler son entourage, comme le raconte Sophie, 43 ans : « *Ce qui m'a décidée à résister à l'envie de me plaindre, c'est l'attitude d'une copine. Dès que j'aborde un sujet de lamentation, elle détourne le regard, me montrant clairement qu'elle décroche de la conversation. Je sens que je l'ennuie. Alors je me ressaisis.* »

Prendre du recul

Le jour où nous décidons de dire « stop », aux jérémiades systématiques, nous sommes vraiment mûres pour le changement, « capables de reconnaître qu'il existe d'autres moyens d'entretenir une relation ou de trouver des solutions. Nous avons envie de ne plus passer par la plainte pour établir un dialogue », explique Jane Turner, psychologue et coach spécialisé en développement personnel. Pour sortir de l'engrenage, le meilleur moyen consiste à s'écouter. Dès que vous sentez monter la « plainte », prenez un peu de recul. Pour vous aider concrètement à identifier ce qui « coince », puisez dans les exemples qui suivent. Décodées par François Roustang et Jane Turner, voici cinq situations de la vie quotidienne dans lesquelles vous pourrez vous reconnaître et rectifier le tir le cas échéant.

AVEC VOTRE MEILLEURE AMIE...

« J'en ai marre de ne pas arriver à perdre ces 3 kilos ! »

● Qu'est-ce que ça veut dire ?

Sans doute voulez-vous signifier à votre amie que vous seriez mieux sans cellulite et sans rondeurs. Vous êtes certaine que le fait de perdre 2 ou 3 kilos pourrait vous rendre plus désirable. Rien que de très banal dans notre société qui valorise la minceur ! Autre hypothèse : vous prêchez inconsciemment le faux pour savoir le vrai : votre amie va sans doute vous répondre que vous êtes très bien telle que vous êtes. CQFD. « *Ce type de plainte peut cacher une recherche de valorisation. Un besoin de se rassurer sur son apparence* », souligne Jane Turner.

● Comment arrêter de vous plaindre ?

Demandez-vous si vous avez réellement envie (ou besoin) de perdre ces kilos : si vous perdiez réellement ces rondeurs, votre vie serait-elle vraiment meilleure ? Si vous avez répondu « non » à cette question, pourquoi ne pas prendre un peu de distance par rapport à votre « souci ». Renouez plutôt avec un bien-être du corps pour enfin l'aimer tel qu'il est et non tel que la société a décrété qu'il doit être. « *Cela passe par des sensations très concrètes et personnelles : goûter ce qu'on est en train de manger, se sentir bien dans ses vêtements, faire bouger son corps en ayant conscience des mouvements de ses muscles. Et arrêter de penser, cinq minutes par jour, en respirant simplement, calmement. C'est essentiel* », affirme François Roustang. ▶

CHEZ LE COIFFEUR...

“ J’ai tout le temps mal au dos ”

● Qu’est-ce que ça veut dire ?

Au-delà de la douleur bien réelle, il y a une demande plus profonde : « Regardez-moi et faites attention à moi. Compatissez et occupez-vous de moi. » « Se plaindre d’une souffrance est une manière de se sentir exister », indique François Roustang. « Cela permet d’établir un contact personnel, sans trop s’impliquer. Bien sûr que la conversation n’ira pas loin, et c’est même en cela qu’elle est importante. Parfois, ce peut être un premier pas pour aborder un problème plus profond », souligne Jane Turner.

● Comment arrêter de vous plaindre ?

Parlez-vous aux bonnes personnes ? Demandez-vous : « Mon coiffeur, mon esthéticienne peuvent-ils m’aider à trouver une solution concrète à mon problème ? » Si cet interlocuteur vous paraît bien choisi, pourquoi ne pas orienter la conversation sur une recherche de solutions, en demandant des conseils et des adresses qui vous aideront à faire face ? Il est possible que derrière la plainte se cachent d’autres motivations : peut-être avez-vous envie de vous faire mater ? Dans ce cas, cette séance chez le coiffeur ou chez l’esthéticienne remplira bien sa fonction.

AU BUREAU...

“ J’en ai marre que mon patron me parle sur ce ton ”

● Qu’est-ce que ça veut dire ?

Derrière cette plainte banale, il y a : « Il me parle mal et je me sens dévalorisée dans ce que je fais, et je te demande de l’aide pour ne pas perdre confiance en moi. » S’adresser à son alter ego, souvent situé sur le même plan hiérarchique, aide à digérer les coups durs et le stress du boulot. Décodage de François Roustang : « Les situations d’humiliation dans l’entreprise sont, hélas, fréquentes, il est normal de ne pas le supporter. Parler à votre collègue permet de reprendre confiance en vous. Ce qui vous rassurera, c’est qu’elle vous dise. “Ne t’en fais pas, le boss t’apprécie puisque c’est toujours à toi qu’il confie les gros dossiers.” »

● Comment arrêter de vous plaindre ?

Au lieu de vous identifier au problème (il me parle mal), projetez-vous sur la solution (comment faire avancer le débat ?). « Considérer qu’on n’est pas soi-même le problème et regarder la situation de l’extérieur permet de sortir de la position de victime », suggère Jane Turner. Pourquoi ne pas considérer la situation sous un autre jour : si votre patron vous critique, c’est peut-être parce qu’il cherche à vous faire progresser...

5 conseils* pour sortir de la plainte

☒ Quelle importance tout cela aura-t-il dans un an ? C’est la bonne question à se poser quand on se surprend à râler contre la machine à café encore en panne, ou pour un rendez-vous reporté !

☒ Réconciliez-vous avec l’imperfection. Pour lâcher du lest, prenez du recul en vous disant : « Qui demande que ce soit parfait ? Et si ça ne l’est pas, est-ce si grave ? »

☒ Positivez la situation ! Vous croulez sous les dossiers à gérer ? Étouffez vos pensées négatives et remplacez-les par « j’ai de la chance que mon patron me fasse confiance ! »

☒ Adoptez la stratégie « du verre à moitié plein ». Au lieu de vous apitoyer sur ce qui vous manque, essayez de faire l’inventaire de tout ce que vous avez !

☒ Regardez autour de vous. Votre salaire n’augmente pas depuis des années ? Pensez à la situation de ce copain, au chômage depuis un an, et vous verrez soudain votre situation d’un œil plus serein.

*Conseils tirés du livre de Richard Carlson, Ne vous noyez pas dans un verre d’eau - Cent conseils pour vous simplifier la vie, aux éditions J’ai Lu.

OPTIMISME, BONNE HUMEUR, CONFIANCE...



Photo : Mijocob/Photo ©

AVEC VOTRE HOMME...

“ Je suis crevée ! ”

● Qu'est-ce que ça veut dire ?

Simplement que vous êtes fatiguée ! Vous en faites beaucoup ou vous dormez mal (c'est simple, mais il faut y penser !). Votre plainte peut aussi masquer un reproche, tel que : « Tu ne m'aides pas assez à la maison. » Enfin, dire qu'on est crevée au moment de se coucher est un moyen très efficace de s'excuser de son manque d'entrain pour les câlins, et cache bien souvent un manque de désir.

● Comment arrêter de vous plaindre ?

« Je ne dors pas assez. Dorénavant, je vais me coucher une demi-heure plus tôt pour être plus en forme » peut amorcer une solution à un manque de sommeil. « Si c'est une question d'emploi du temps trop chargé, demandez-vous pourquoi vous ne délégez pas un peu. Puis proposez un partage des tâches. Pour que cela marche, il faut renoncer à “bétonner” toute seule et faire confiance à l'autre ! », indique Jane Turner. Si c'est la libido qui est en berne, identifiez d'où vient le problème : un emploi du temps si chargé qu'il empiète sur l'intimité du couple ou un vrai problème conjugal ? À vous de mettre le doigt dessus pour avancer.

AVEC VOTRE MÈRE...

“ Je suis débordée à cause des enfants. Je n'ai pas une minute à moi ”

● Qu'est-ce que ça veut dire ?

Vous aimeriez lui dire : « Je voudrais que tu t'occupes d'eux comme une vraie grand-mère ! » « Si vous n'osez pas lui faire part de votre désir, peut-être redoutez-vous son jugement ? Ou bien estimez-vous que si elle vous aimait “vraiment”, elle le ferait spontanément ? », souligne Jane Turner. Enfin, cette plainte peut aussi cacher une difficulté à « couper le cordon » avec maman. « De nombreuses femmes voudraient garder avec leur mère la même proximité que lorsqu'elles étaient petites », estime François Roustang.

● Comment arrêter de vous plaindre ?

Identifiez ce que cache votre plainte, en vous demandant ce que ces émotions vous rappellent de votre enfance. Puis abordez la question de façon plus réaliste. « Votre mère vit sa vie, mais elle est sûrement prête à s'occuper de vos enfants de temps en temps. Alors quand elle le propose, foncez ! Si elle les emmène au cinéma, et pas en week-end, prenez les choses comme elles viennent. Quand on parvient à distinguer ce qui est possible de ce qui ne l'est pas, on arrête de ruminer », estime François Roustang. ■

À LIRE

- *La ligne du temps*, de Jane Turner, éd. Interéditions.
- *La fin de la plainte*, de François Roustang, éd. Odile Jacob.
- *Comment ne pas se gâcher la vie*, de Stéphanie Hahusseau, éd. Odile Jacob.
- *Oser. Thérapie de la confiance en soi*, de Frédéric Fanget, éd. Odile Jacob.

Malgré tous vos efforts, vous continuez à rabâcher ?

Les plaintes récurrentes sont souvent des répétitions d'une plainte assez ancienne, qui vient de l'enfance et qui se répète parce qu'elle n'a pas été écoutée », indique la psychiatre Stéphanie Hahusseau, auteur de *Comment ne pas se gâcher la vie* (éd. Odile Jacob). Pour l'identifier, notez à chaque fois

que vous vous plaignez quelles émotions vous éprouvez. Ensuite, demandez-vous à quel moment de votre enfance cette émotion vous fait penser, et laissez votre esprit vagabonder librement pour associer des souvenirs. Des bribes du passé peuvent alors resurgir et vous mettre sur la bonne piste.

Comment se faire de nouveaux amis ?

Depuis que j'ai déménagé, je n'arrive pas à rencontrer de nouveaux amis en dehors du travail. Je n'ose pas sortir seule. Comment vaincre ma timidité ?
JULIE, 29 ANS (BORDEAUX)

Dans la mesure où vous parvenez à vous faire des amis au sein de votre travail, votre timidité n'est pas excessive : elle serait plutôt du registre de la réserve et de la pudeur. Rien d'anormal, donc. Je vous encourage dans votre désir de vous faire de nouveaux amis près de chez vous. Puisque vous êtes d'un tempérament discret, je vous conseille de vous inscrire à des activités qui vous plaisent et qui se pratiquent en groupe : ce peut être des cours de théâtre (excellent pour exercer son affirmation de soi et vaincre la peur de s'exposer !), de danse, de plongée, de sculpture, de photos... le choix est vaste. Choisissez en fonction de vos goûts. Cela me semble essentiel : ainsi, vous irez à vos activités, non dans l'attente de faire connaissance avec les autres, mais avec l'idée de partager quelque chose que vous aimez avec eux. Je peux vous assurer que cela allégera considérablement votre démarche ! ■

Photo : Outmane



Vous ressentez un certain mal-être, adressez vos questions à
Martine Teillac
Psychanalyste

■ **Par courrier**
Bien dans ma vie !
 68, rue Marjolin 92309
 Levallois-Perret Cedex.

■ **Par Internet**
www.bien dans mavie.fr

L'aider à couper le cordon

Je vis avec mon ami depuis un an et demi, et tous les week-ends il part sans moi, chez ses parents, pour retrouver sa mère qui le réclame. Je ne supporte plus cette situation. J'ai même pensé rompre à cause de ça. Que dois-je lui dire pour qu'il comprenne ma souffrance ?

MARILYNE, 26 ANS (AMIENS)

Objectivement, la situation est intenable : comment vivre avec un homme qui n'a manifestement pas coupé le cordon ombilical avec sa mère et qui, par conséquent, reste sous son emprise ? Avant de prendre la décision de partir et de « céder » le terrain à cette mère abusive, je vous propose de vous battre. Tout d'abord, ne vous posez pas en victime et proposez-lui de vous emmener avec lui voir ses parents. S'il refuse, prévoyez de votre côté

des week-ends sympas avec des ami(e)s : il lui faudra assumer ses choix et vous laisser prendre du bon temps sans lui. Dites-lui que vous n'êtes pas disposée à arrêter de vivre, de respirer et de prendre plaisir à la vie sous prétexte qu'il a choisi de ne pas être là. Faites-lui également comprendre qu'il n'a pas encore « grandi ». Il est peut-être temps de devenir adulte. C'est avec une femme qu'il lui faudra construire sa vie, pas avec sa mère. Faites-lui toucher du doigt que, d'une certaine façon, elle lui interdit de devenir un homme puisqu'elle lui demande de continuer à jouer son rôle d'enfant qui rentre sagement à la maison. Il lui faut accepter aussi que vous n'êtes pas un objet décoratif posé dans la maison, mais un être vivant qui pourra prendre la décision de partir si la situation devient insupportable. Peut-être, alors, réalisera-t-il la place que vous avez dans sa vie et aura-t-il le courage d'affronter sa mère et de vous imposer dans sa famille. Ou encore, de faire le choix de mettre une grande distance entre celle-ci et vous deux. ■

Peur de l'échec

Je travaille à mon compte en tant que dessinatrice textile. J'ai vingt ans d'expérience, mais dès qu'il faut prospecter, je bloque. J'ai peur d'essayer un refus et ça me paralyse. Que puis-je faire pour avancer ?

PASCALE, 42 ANS (STRASBOURG)

Votre peur d'aller vers les autres pour trouver des clients vient de votre angoisse de l'échec. Votre comportement vous permet sans doute, inconsciemment, de ne pas affronter un saut dans l'inconnu. C'est pourquoi vous anticipez en imaginant le pire, alors que c'est peut-être le meilleur qui pourrait arriver. Mais, pour le savoir, il faut essayer. Avez-vous déjà pensé que vous pouviez prêter aux autres des intentions qu'ils n'ont peut-être pas ? Pour vous donner le courage et la confiance nécessaires pour agir, rappelez-vous que vous avez une longue expérience de votre métier. Faites la liste des personnes que vous aimeriez contacter et lancez-vous. Vous n'avez ainsi rien à perdre et tout à gagner... ■