

1€10

N° 1062 Du 5 au 11 mars 2007

Maxi

Nos trucs pratiques vont vous simplifier la vie

Vous remettez tout au lendemain? **Nous avons des solutions pour vous**

Tout est prêt d'avance

Mijotez nos bons petits plats!



Soyez vigilante
Les sectes s'intéressent à vos enfants!

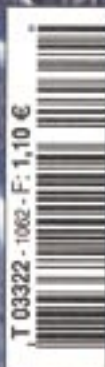
Une jeune mère devenue violente
"Je perdais le contrôle avec ma fille!"

Suivez nos conseils
Protégez votre cœur



Découvrez les vraies raisons de votre fatigue

Vous allez retrouver votre énergie!



Besoin de convaincre, envie de séduire ? Votre meilleure arme, c'est votre sourire!

Entre le quotidien, avec ses petits et gros tracas, et les nouvelles qu'assènent les médias, sourire n'est pas forcément la première chose qui nous vienne à l'idée. Et pourtant !

Souriez pour convaincre !

Face à une personne, vous n'avez qu'une chance de faire une bonne PREMIÈRE impression, et c'est l'affaire d'une minute ! Or, la science a prouvé que cette première impression conditionne la suite de la relation, si suite il y a. Atout principal pour donner une bonne (première) image de vous ? Avoir le sourire ! Mais attention, avertissez les pros, un vrai sourire, surtout pas crispé, car l'effet est alors inverse !

Nos conseils...

◆ **Ne vous forcez pas !** N'accrochez pas un sourire sur vos lèvres si vos pensées ne sont



Rien ne vaut un vrai sourire pour faire bonne impression !

pas souriantes ! Car c'est alors la raison qui commandera vos muscles, et seuls vos zygomatiques bougeront. Or, un vrai sourire est toujours commandé par une émotion et il mobilise aussi les muscles des yeux, d'où les petites pattes-d'oies, qui sont des signaux que le cerveau de votre interlocuteur capte immédiatement !

◆ **Repérez les bons moments pour sourire :** vous

êtes devant le chef du personnel ? Ne pensez pas à la pression de l'entretien qui va suivre, mais à la chance et au mérite d'avoir été sélectionnée. Et laissez cette émotion positive dessiner votre sourire !

◆ **Jouez à sourire la première !** Et si le contexte ne s'y prête pas, profitez des pauses café ou de l'heure de déjeuner pour communiquer ainsi votre esprit d'ouverture et votre attention aux autres !

◆ **Entraînez-vous !** Devant un miroir, fermez les yeux, pen-

Le saviez-vous ?

★ Au téléphone aussi, le sourire s'entend ! Faites le test en enregistrant une même phrase que vous dites avec et sans sourire. Et gardez-le à l'esprit pour décrocher vos rendez-vous !

★ 15 fois par jour, c'est le nombre de fois que sourit un adulte contre 400 pour un enfant de moins de 6 ans !



sez à une chose qui vous donne le sourire, sentez les muscles de votre visage mobilisés et regardez-vous !

Les sourires qu'on préfère !

Celui de sa maman, suivi du sourire de ses enfants, tout particulièrement du premier-né, et enfin celui de son conjoint.

C'est bon pour le moral !

Plusieurs expériences scientifiques ont démontré que le simple fait de sourire aide à se sentir bien ; cela s'appelle le « feedback facial » !

Notre conseil... Gardez votre sourire en forme ! Votre moral n'est pas au beau fixe, la période que vous traversez ne vous donne pas vraiment envie de

sourire ? Créez-vous des occasions de rire et souriez un bon coup, en



regardant un bon film comique ! Les pros le conseillent vivement, histoire que le cerveau ne se déconnecte pas de cette émotion positive et que le sourire garde plus facilement son naturel, même si la période est dure...

Souriez, vous séduirez !

C'est le refrain des pros de la communication et une grande enquête menée sur les célibataires français* le confirme : la joie de vivre arrive dans le trio de tête des qualités essentielles pour les célibataires français en quête de l'âme sœur. Et rien ne séduit plus un homme qu'une femme qui a toujours le sourire !

Nos conseils...

◆ **N'ayez pas peur du regard des autres !** - Est-ce que c'est à moi de sourire la première ? - « Que va-t-il penser si je lui souris ? » Pour les pros de la rencontre, pas de doute, la peur du regard des autres empêche de sourire, alors que c'est la plus sûre

façon de faire des connaissances et de créer une relation. Vous aurez toujours la possibilité, ensuite, de recadrer les termes de la rencontre, si besoin !

◆ **Soyez irrésistible !** Pour séduire un homme qui vous plaît, souriez-lui ! C'est alors la zone des instincts et des envies de votre cerveau qui mène la danse et dessine un sourire, presque gourmand, que le cerveau d'un homme « entend » aussitôt comme l'irrésistible message : « Je vous trouve à mon goût » !

◆ **Souriez au quotidien !** Ne gardez pas votre sourire pour les autres ! C'est tout bête, mais, en couple, après quelques années de vie commune, on perd souvent l'habitude

de se sourire comme aux premiers jours. Or, pour les spécialistes, la routine commence quand on perd ce plaisir, cet échange, ce regard. Et nombreux sont ceux qui se plaignent alors que leur chérie(e) ne semble plus les voir...

En couple, continuer à se sourire, c'est lutter contre la routine !

