

1€10

N°994 Du 14 au 20 novembre 2005

# Maxi

**Différents,  
oui, mais pas  
difficiles !  
Comment  
bien élever  
nos garçons**



**Vous avez  
l'intestin  
irritable ?**

**N'avez plus  
jamais mal  
au ventre !**

Donnons-leur le  
goût de la lecture

**Lire rend  
chaque  
enfant plus  
intelligent !**



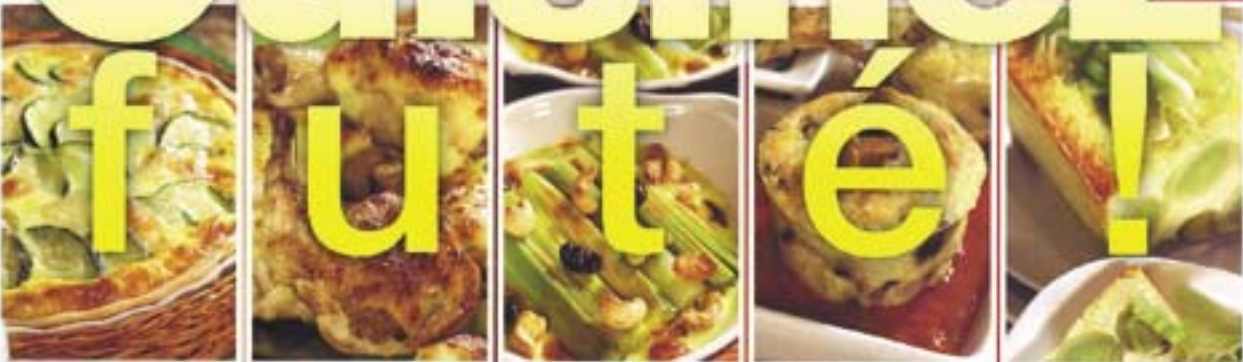
*Découvrez  
pourquoi  
nos vêtements  
sont si  
importants*

**Nos trucs  
pratiques  
vont vous  
simplifier  
la vie**

**Nos belles  
recettes  
sans casse-tête**

Elle devait protéger  
son enfant  
**"J'ai été obligée  
de dénoncer  
mon mari..."**

# Cuisez



T 03322 - 994 - F: 1,10 €





c'est la vie

# Découvrez... Les pouvoirs de vos vêtements

Une jupe ou un foulard font plus que nous habiller, ils parlent de nous et même ils travaillent pour nous... si on sait s'en servir !

L'apparence, c'est la première chose qu'on voit, donc le premier message qu'on envoie. Heureusement, aujourd'hui, faire de son apparence une

alliée n'est plus forcément une histoire de moyens. C'est l'affaire de quelques bons réflexes à ne pas perdre de vue malgré le défilé quotidien des looks en tout genre !



Pour les psy, savoir jongler avec nos apparences vestimentaires, c'est essentiel pour notre équilibre !

## Ils nous conditionnent !

Souvent, il suffit d'enfiler son soutien-gorge pigeonnant pour se sentir d'humeur sexy, ou son jogging en pilou pour avoir envie de flemmarder... Les Anglo-Saxons appellent ça les power clothes (traduction, les « habits de pouvoir ») ! Un effet bien connu des conseillers en image qui nous encouragent vivement

### Nos conseils

◆ Repérez vos « habits de pouvoir » : on vous a dit que cette tenue vous allait à ravir, vous avez décroché votre premier entretien avec, ou, simplement, elle vous permet de porter des talons plats et ainsi de vous sentir stable.

Les habits, nouvelle complicité amoureuse !

à identifier dans notre pendence, voire à acheter, quelques vêtements qui ont le pouvoir de nous faire nous sentir « d'attaque » parce qu'on y est parfaitement à l'aise et/ou qu'ils nous rappellent des expériences positives. Car enfiler un vêtement, c'est aussi adopter un état d'esprit !

◆ Choisissez-les la veille :

pour ne pas être parasitée par l'émotion d'un rendez-vous ou l'enjeu d'une journée au moment de vous habiller.

◆ Prenez-en soin : ça rassure votre cerveau !



À l'école, la tenue fait-elle la « bonne tenue » ?

### LE SAVIEZ-VOUS ?

■ Les femmes de 30 à 40 ans ont désormais tendance à acheter plus de vêtements que les 18-25 ans, en tête jusqu'ici !

## Ils influencent le regard des autres !

Aujourd'hui, on n'a le temps de rien. Même les rencontres et les entretiens d'embauche peuvent être minutés. Du coup, tout le monde se dit Je veux faire bonne impression ! et l'importance des vêtements ne fait plus un pli ! La clé ? Porter des vêtements qui vous

### Nos conseils

◆ Ne vous trompez pas de séduction ! Pour les coachs, c'est sans doute l'erreur la plus fréquente et la plus pénalisante, surtout pour les femmes au travail. Un décolleté plongeant peut suffire à fausser le regard de collaborateurs,

correspondent vraiment sans jamais essayer de copier un pseudo-modèle inspiré de l'idée qu'on se fait d'un poste, d'une entreprise... Sinon votre interlocuteur aura la sensation dérangeante d'être face à un personnage (qui cache quelque chose ?) et non à une vraie personne.

à fragiliser une autorité ou à parasiter un discours...

◆ Gare aux « massacreurs d'image » : des habits trop petits ou trop grands, élimés ou des accessoires démodés, ça ne pardonne pas, parole de spécialistes !

## Pour le couple aussi !

Charles Aznavour en a fait une chanson, Tu te laisses aller, les pays, eux, en font des livres ! Car, pour eux, pas de mystère : en couple, les vêtements sont révélateurs

### Nos conseils

◆ Ne confondez pas intimité et complicité ! Se mettre à l'aise en rentrant chez soi, c'est bien. Mais si votre vieux jogging tout déformé est

des sentiments et de l'importance qu'on accorde à l'autre ! Et nombreux sont ceux qui confient, en consultation, qu'ils se sentent négligés simplement parce que l'autre se néglige.

comme un doudou pour vous, gardez-le... pour vous, et pour les moments où vous êtes vraiment seule à la maison. Les habits, c'est aussi un jardin secret.

## Et les uniformes ?

■ Ça s'en va... et ça revient, en force même ! Aujourd'hui, on pense de plus en plus à l'uniforme pour valoriser l'image d'une société et souder les salariés.

■ Du coup, le secteur est en plein essor et se paie même le luxe de faire appel aux grands couturiers. ■ Ainsi, après, Dior, Ricci et Balenciaga,

c'est Christian Lacroix qui a posé sa grille sur le nouvel uniforme des hôtes d'Air France. À quand les pervenches « rhodiliées » par Jean-Paul Gaultier ?

### À LIRE :

■ M.-L. Pierson, L'Image de soi, éd. Eyrolles.

Merci à : F. Monneyron, auteur de La Mode et ses enjeux, éd. Kinokisek ; J. Turner, psychologue clinicienne, spécialiste en développement personnel ; D. G. Liska, psychopraticien, auteur de L'écologie du couple, éd. J'ai lu.