

prima

Source d'inspiration

2€

Dossier Coiffure

C'est le printemps,
je change de tête!

Couleurs, coupes
et soins pour
faire le bon
choix

Cadeau!

Votre mini journal
de 28 pages



CAHIER CRÉATIF

13 idées
mode-déco
top tendance

Chez moi
Ma cuisine
trouve son style!

Nouvelle formule!

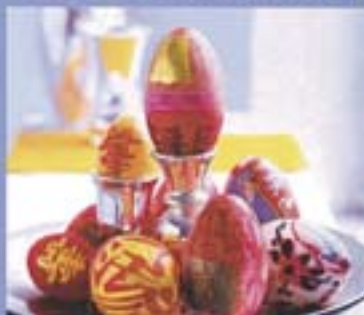
Super faciles, nos
desserts chocolat



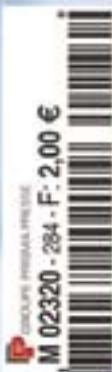
Les cures thermales,
ça marche vraiment!



C'EST PÂQUES!
On crée l'ambiance pour toute la famille



BEL 2.56€ - CH 4.201€ - CM 3.756€ - A 4.50€ - D 4.50€ - ESP 3.60€ - GR 3.60€ - IRL 3.00€ - ITA 3.00€ - LUX 2.50€ - PRT 3.00€ - RUS 2.50€ - SLO 2.50€ - UK 3.00€ - USA 3.00€ - AUT 2.50€ - BEL 2.56€ - CAN 3.756€ - CZE 3.00€ - DEN 3.00€ - FIN 3.00€ - FRA 3.00€ - GER 3.00€ - GRE 3.00€ - HUN 3.00€ - IRL 3.00€ - ITA 3.00€ - JPN 3.00€ - KOR 3.00€ - LUX 2.50€ - NLD 3.00€ - NOR 3.00€ - POL 3.00€ - PRT 3.00€ - ROM 3.00€ - RUS 2.50€ - SLO 2.50€ - SWE 3.00€ - SWI 3.00€ - TUR 3.00€ - UK 3.00€ - USA 3.00€ - VEN 3.00€



LE FAIT DE SOCIÉTÉ DÉCODÉ

PAR OLIVIA RENAUDIN



LE PAPE DE LA PUB

Jacques Séguéla compte à son actif quinze campagnes présidentielles, dont celles de Mitterrand et de Jospin. Pour lui, « faire une élection, c'est raconter une histoire de telle façon que l'enfant qui sommeille en tout électeur croie que le candidat est le seul héros crédible de cette histoire. »

Jamais sans mon coach !

Ils nous relookent, nous aident à faire notre CV... ou à élever nos enfants ! Ils ont investi notre vie. Pourquoi ce besoin ?

QUI SONT-ILS ?

Guide ou professeur ?



Douce Albertini, coach des stars.

Jusqu'à la fin des années 1990, les coachs s'adressaient aux sportifs, aux dirigeants d'entreprises, hommes politiques ou stars du show-biz. Aujourd'hui, le phénomène se démocratise : on l'appelle le *life coaching* (ou accompagnement de vie). Le coach nous

aide à changer de look, de déco, être plus performant au travail, faire face à un ado difficile ou renforcer notre couple. Dernier cri : le *coach culture*, nous dit ce qu'il faut avoir lu et vu. Aux États-Unis, ils sont en passe de détrôner les psys. En France, la « coachmania » est en marche : on recense déjà plus de 2 500 professionnels.

QUE FONT-ILS ?

Ils nous aident à construire le futur

« Nous aidons à réfléchir sur un projet de vie », explique Bernard Hévin, responsable du *Dôjo*, un centre de développement personnel à Paris. « Contrairement au psy, le coach ne s'intéresse pas au passé. Il part du présent pour construire l'avenir. » Le coaching ne répond pas à une souffrance psychologique, d'où sa définition de « thérapie du bien-portant ». Le coaché éprouve des difficultés ponctuelles, liées à un changement : promotion, divorce, retraite... Face à son client, le coach questionne, écoute et reformule, sans juger ni

POURQUOI ONT-ILS TANT DE SUCCÈS ?

Ils nous montrent le chemin de la sérénité

Céline, 25 ans, vient de terminer un stage dans un grand cabinet d'avocats. « J'étais débordée de travail, je me trouvais susceptible, nulle. Je pleurais tous les soirs. J'avais besoin d'une aide d'urgence. Une amie m'a conseillé un coach. Incroyable mais vrai : en seulement cinq séances, j'ai réussi à prendre du recul et à retrouver ma sérénité. » Pour Valérie Brunel, sociologue et auteur de

Managers de l'âme (La Découverte), l'essor de cette demande traduit l'évolution vers une société de plus en plus individualiste : « Nous sommes dans le culte de l'individu performant, qui prend sa vie en main et agit sur son destin. » Quand la pression est trop forte, il fait bon se tourner vers un tiers, qui nous donne des clés concrètes pour se sentir mieux, en peu de temps.



C'est du propre !, Confessions intimes, et Super Nanny : le coaching version cathodique.

LA TÉLÉ S'Y MET

Vie mode d'emploi

Sur TF1, *Confessions intimes* sauve notre famille en détresse ; sur M6, *Super Nanny* nous aide à dompter nos dictateurs en culottes courtes tandis que *C'est du propre !* nous enseigne le maniement du plumeau. Depuis quelque temps, les émissions de coaching fleurissent sur le petit écran. Et la liste est longue. Seul flop : *Starting Over*, diffusé en novembre dernier sur TF1 et aussitôt suspendu. L'histoire : six femmes au bord de la crise de nerf transformées en maîtres zen grâce à deux coachs. Les téléspectateurs ont tranché : trop caricatural !



Michèle Alliot-Marie, notre ministre de la Défense, a un coach attitré : l'ancien journaliste Jean-Luc Mano. Une fois par semaine, elle travaille son image avec lui.



LES POLITIQUES ADORENT!

Entraînés comme des sportifs

Anciens journalistes, publicitaires aguerris et autres conseillers en image sont des « hommes de l'ombre ». « Pourtant, leur rôle est essentiel. On peut perdre une élection à cause d'un mauvais conseiller », explique Georges Chétochine, comportementaliste. Avant chaque passage télévisé, l'entraînement s'intensifie. « C'est quasi physique, explique Jacques Séguéla, ancien conseiller de François Mitterrand et de Lionel Jospin. On visionne les prestations précédentes, on travaille le look, la diction et la gestuelle. Puis on les invite à se détendre : promenades, massages... » La politique est aussi un sport de haut niveau!

FAUT-IL S'EN MÉFIER ?

Instaurer un code de bonne conduite

La méthode de Marcel Staline, autoproclamé « supercoach », est radicale : « Les gens sont paumés, malheureux, médiocres. Je leur affirme qu'ils sont géniaux, créatifs, capables de tout, et d'abord d'être heureux. Je les rassure, ensuite je les excite : ils vont pouvoir aller de plus en plus loin, plus vite, et de plus en plus fort... sans limite. » Marcel Staline n'est heureusement qu'un personnage de fiction ! Ce « marchand de bonheur » sans scrupule est le héros de *Votre vie sera parfaite*, un roman écrit il y a un an par le philosophe

Roger-Pol Droit (éd. Odile Jacob). L'écrivain dénonçait le phénomène dangereux des gourous. La profession n'est pas encore réglementée. Résultat, n'importe qui peut s'improviser coach, et les sectes ont investi ce marché lucratif. « Il ne faut pas non plus tomber dans la diabolisation, se défend Gérald de Bourmont, coach expérimenté. Le bon coach ne doit pas faire rêver ni créer de dépendance. » La profession commence à s'organiser en associations dotées de codes déontologiques, comme la Société française de coaching.

Parole de coachée

« J'avais besoin de conseils »

Virginie, 32 ans, conseillère en parfumerie. « C'était il y a un an. Je venais d'avoir mon deuxième enfant. Je bouillonnais de projets : m'occuper de ma famille, revoir mes copines, me remettre au sport, réfléchir à mon avenir professionnel. Je ne savais pas par où commencer ! J'avais besoin des conseils d'un pro. J'ai vu Douce Albertini dans une émission de télévision. Elle parlait de son métier, le *life coaching*, avec une telle passion... J'ai tout de suite été séduite. Avant de commencer, elle m'a demandé d'écrire un mémoire sur ma vie, et d'établir une liste d'objectifs. Aujourd'hui, le bilan est positif. Je me sens plus épanouie dans ma vie professionnelle et dans mon rôle de maman. »

LE COACHING A DISTANCE c'est tendance...

Par téléphone. Le laboratoire Roche propose à ses clients en surpoids un suivi médical gratuit. Au bout du fil, un diététicien conseille, encourage et donne des idées de



menus. L'assureur Axa, lui, nous aide à arrêter de fumer et à mieux manger. Comptez 80 € les quatre entretiens de 20 minutes avec un généraliste, un diététicien ou un psychologue.

Par SMS. Une trouvaille de l'opérateur Orange : « Mieux gérer son temps », « Être plus sûr de soi », « Garder la ligne »... Pour 7 €, on reçoit 20 SMS avec exercices et conseils « personnalisés ». Vous avez dit gadget ?

Par MMS. Nouveau projet chez Orange : un programme de remise en forme personnalisé avec un coach sportif virtuel qui nous montre les bons mouvements. Bien sûr, on reçoit les images directement sur notre portable. A voir...

Par internet. Les e-coachs promettent de nous aider via un échange de mails ou par webcam interposée, sans jamais nous rencontrer. Mais attention aux charlatans !

Pour aller plus loin...

Des livres

- *Et si je me faisais coacher, moi aussi ?*, Gérald de Bourmont, Interéditions.
- *Pratique du coaching*, Bernard Hévin et Jane Turner, Interéditions.
- *Coaching, mode d'emploi*, André-Paul Emmenecker et Serge Rafal, éd. Marabout.

Des sites

- Société française de coaching : www.sfcoach.org
- Douce Albertini : www.douce.com

