



Beautébien-être

Les mantras du

Moi

PAS QUESTION DE TOMBER DANS
UN HYPERNARCISSISME PROPRE À L'ÉPOQUE,
MAIS PLUTÔT DE BOOSTER SON EGO
EN PRENANT SOIN DE SOI. ET DE SAVOIR S'AIMER
POUR CHEMINER VERS LA SÉRÉNITÉ INTÉRIEURE.
LEÇON D'AUTOBIENVEILLANCE.

PAR CÉCILE GUERRIER / PHOTOS BRUNO BARBAZAN / RÉALISATION LISA JOUVIN
/ MODÈLE GEORGINA HOWARD © NEW MADISON

PHOTO BRUNO BARBAZAN



APAISÉE

Mise en beauté Dior
par Jolanta Cedro :
Fond de Teint Forever
Undercover Beige
Clair, Diorskin Nude
Air Luminizer Glow
Addict Holo Golden,
Fard à Paupières
Diorshow Fusion Mono
Météore, Mascara
Diorshow Iconic
Overcurl Noir, Lip Glow
Matte Raspberry,
Coiffure Greg
Everingham,
Manucure Julie
Villanova,
Peignoir et serviette
Descamps.



Beautébien-être

« **L**e problème n'est pas d'être narcissique puisque tout le monde l'est, tout dépend de comment on l'est », résume Jean Cottraux, psychiatre et membre fondateur de l'Académie de thérapie cognitive de Philadelphie, dans son dernier ouvrage, « Tous narcissiques, I Love Myself » (éd. Odile Jacob). C'est dire si l'ego-trip questionne à l'ère de l'hypercorrection et des frénésies de selfies. Entre prendre soin de soi face à son propre miroir et vivre à travers son reflet numérique et sociétal, il y a un pas que l'on peut vite franchir, au risque de devenir esclave de sa propre image. « Notre société est ancrée dans un "ego système" et une vénération pour le pouvoir qui engendrent cette norme, où l'individu doit être dans l'excellence et la performance », décrypte Coco Brac de la Perrière*, conseil de dirigeants, animatrice d'ateliers de pleine conscience et auteur de « Lâcher prise sans laisser tomber » (éd. Fayard). « Nous vivons aussi dans une dictature du temps, de l'immédiateté, une dynamique de narcissisme surdimensionné via les réseaux sociaux qui nourrissent l'ego, mais ont aussi tendance à muscler la frustration... Tout cela est un frein à l'essence même du "soi". » Et notre bien-être dans tout ça ?

*cocobracdelaperriere.com



L'ÉNERGIE DU LEVER DE SOLEIL

CATHERINE SAURAT-PAVARD,
ENSEIGNANTE DE YOGA AU TIGRE
ET À LA MAISON KELLER, À PARIS
(WWW.YOLAJJOY.COM)

VOTRE MANTRA ? « J'inspire : je sais que ce moment est parfait. J'expire : je sais que seul ce moment existe. J'utilise ce mantra dans mes cours et dans ma vie pour revenir à l'essentiel et sortir des projections mentales. »

CE QUI VOUS DONNE FORCE ET ÉNERGIE ? « Le lever du soleil. C'est le feu, l'énergie, la force d'action, c'est ce qui me reconnecte à la grandeur de la nature et à ma lumière intérieure. C'est aussi un moyen de resynchroniser le corps. Il faut juste trouver un endroit où il y a du ciel ! »

VOTRE ASTUCE BIEN-ÊTRE ? « Respirer des huiles essentielles de lavande, de rose, de mandarine... J'en ai constamment sur moi pour m'aider à "fixer" mon énergie. »

[J'ÉCOUTE MA PROPRE VOIX]

« Que l'on ait des milliers de followers ou pas, la question tourne autour d'"être" et de "savoir être" », selon Coco Brac de la Perrière. « Pour son épanouissement, chaque personne doit effacer son ego au profit de son être et écouter sa propre voix(e). La vie de l'ego est dans le mental et a toujours besoin de justifications. Alors que la vie de l'être est dans l'intuitif, le ressenti, le silence », poursuit cette coach, qui allie psychologie positive et méditation pour apprendre à lâcher prise.

[JE M'AIME DONC JE SUIS]

Méditer, faire des salutations au soleil, courir, manger sain, aller se faire masser au spa, se déconnecter de son smartphone ou décider de ne rien faire pendant deux heures..., l'idée est de s'offrir une parenthèse agréable et d'être dans ses sensations. Loin d'être égoïste, cette démarche « d'ego-centrage » devient altruiste, explique Coco Brac de la Perrière : « Pour mieux prendre soin des autres et entrer en relation, je vais être généreuse avec moi-même. C'est un travail qui demande une certaine souplesse, à commencer par débrancher son pilote automatique "environnemental" et redescendre de la tête vers le cœur pour être davantage bienveillant avec soi, donc avec les autres. » Une pensée partagée par la coach beauté-wellness, Marielle Alix : « Se faire du bien est une démarche active qui demande à s'engager pour soi. Savoir recevoir pour savoir donner demande un apprentissage et, certes, du courage, mais c'est une perspective qui cultive l'estime et la bienveillance envers soi. »



RELAXÉE

Mise en beauté Dior
par Jolanta Cedra :
Fond de Teint Forever
Undercover Beige Clair,
Diorskin Nude Air Luminizer
Glow Addict Halo Golden,
Mascara Diorshow Iconic
Overcurl Noir, Rouge Dior
Hypnotic Matte,
Coiffure Greg
Everingham,
Drap de bain Jalla.
Photos prises grâce
à l'aimable collaboration
de l'hôtel Parister, à Paris
(hotelparister.com).



DÉSTRESSÉE

Mise en beauté Dior : Diorskin Forever Undercover Beige Clair, Diorskin Nude Air Luminizer Glow Addict Holo Golden, Rouge Dior Rose Montaigne.

[LE POIDS DE L'ESTIME DE SOI]

Nathalie Meer, coach neuro-comportementaliste en nutrition (www.methode-meer.com), dénonce le cercle vicieux : ego défaillant, mésestime de soi, prise de poids. « Les personnes hypersensibles donnent plus d'importance à l'autre qu'à elles-mêmes, se dévalorisent, se jugent... Cela se traduit par des compensations, notamment par l'alimentation, entraînant des problèmes de poids. L'estime de soi consiste à se remplir de "soi" plutôt que de nourriture. »

Beauté bien-être



SE METTRE EN PRIORITÉ
MARIELLE ALIX, COACH BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE
(WWW.MARIELLEALIX.COM)

VOTRE MANTRA ? « Chaque matin,

je prends quelques minutes pour me centrer et me demander comment je veux me sentir aujourd'hui, et je choisis trois mots qui deviennent mantras.

Ils me connectent à mon pouvoir personnel, m'offrent une ancre si je me distrais ou sombre dans le négatif. »

CE QUI VOUS DONNE FORCE ET ÉNERGIE ? « Faire ce qui me donne du plaisir, parce que cela modifie ma biochimie. Loin d'être égoïste, c'est une clé vers une santé physique et émotionnelle florissante. C'est aussi une bonne façon de gérer le stress. »

VOTRE ASTUCE BIEN-ÊTRE ? « Réaménager mon planning en ciblant davantage mes choix et mes vraies priorités. »

[LES TERRAINS DU "JE"]

Des coachs de bon conseil pour un narcissisme positif.

✓ **Je respecte ma nature :** « L'estime de soi est facilitée si l'on ne se compare plus aux autres. La clé est de pratiquer quelque chose avec régularité, sans attendre l'illumination ou le dépassement », Caroline Wachsmuth.

✓ **J'arrête de culpabiliser :** « Loin d'être égoïste, se faire passer en priorité, c'est entrer dans la démarche d'apprendre à se connaître, à s'aimer et à se réapproprier son corps, par exemple avec le massage, le sport... », Nathalie Meer.

✓ **Je prends soin de moi :** « Bien-être et estime de soi sont intimement liés. Ce "je dois faire quelque chose pour moi" est une bonne clé d'entrée, car s'accorder un moment agréable, c'est déjà s'accorder de la valeur », Catherine Saurat-Pavard.



ÉCOUTE BIEN TON CORPS

CAROLINE WACHSMUTH, CRÉATRICE DE SOINS DE BEAUTÉ SUR MESURE (CAROLINE-W.COM)

VOTRE MANTRA ? « Fais le tri de ce que ton esprit te raconte, mais écoute bien ton corps (surtout lorsqu'il chuchote) et encourage l'un et l'autre à dialoguer chaque jour. »

CE QUI VOUS DONNE FORCE ET ÉNERGIE ? « La pratique de l'ashtanga yoga, courir ou marcher au grand air, une nourriture ultra-saine, et l'amour ! Tant que je peux créer, partager, échanger, je me sens énergique et je peux donner le meilleur de moi-même aux autres. »

VOTRE ASTUCE BIEN-ÊTRE ? « Purifier l'atmosphère au palo santo (encens d'Amazonie), lire, créer quelque chose de sain, comme un repas, expérimenter le plus possible pour m'élever et grandir. »

