



bien-être

FORME / SANTÉ / NUTRITION

1 MOIS POUR... *m'aimer*

Des coups de stress et des complexes, on en a toutes. Plutôt que de chercher à ressembler à d'autres femmes, et si on essayait d'être (enfin) nous-mêmes, bien dans notre peau et sûres de nous?

PAR SAMANTHA BARRETO

Faire le tri

Dans sa vie, et dans son esprit. Le bazar qui s'accumule dans nos placards est souvent le reflet de celui qui encombre nos pensées, et les objets sont liés à des émotions et des habitudes toxiques. La solution pour se libérer des biens et pensées inutiles? Revenir à l'essentiel en adoptant le Tri Conscient, grâce au livre *Ciao bazar!* de Thomas Siceaux, éd. Le Courrier du Livre, 15 €.

Se défouler

Casser des assiettes, pulvériser du mobilier pour évacuer colère, stress et frustrations, c'est désormais possible en France. L'idée: proposer des ateliers défouloirs à la carte et en toute sécurité, à la manière des *Anger Rooms* («pièces de colère») qui ont fleuri aux Etats-Unis. Certains sont même complétés d'une séance de sophrologie. De quoi être tout sourire...