

# avantages

## SANTÉ

Portable, ordi...  
Faut-il se méfier  
des ondes?

## Cuisine

Délices malins  
au chocolat

## PSYCHO

Frères-sœurs,  
rivaux mais  
solidaires

## DOSSIER BIEN-ÊTRE

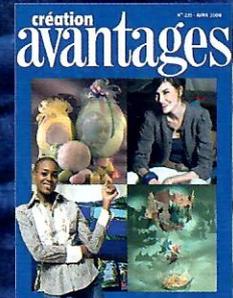
# J'allège ma vie!

- Je fais le tri dans ma tête
- Je me libère des kilos superflus
- Je vide mes placards

## BEAUTÉ

# 22

crèmes  
minceur  
passées  
au crible



Votre minimag  
24 pages

M 02006 - 235 - F: 2,00 €



dossier

spécial bien-être

# Alléger sa vie

Se sentir légère, c'est faire le ménage dans sa tête, dans son corps, dans sa maison. Coachs en développement personnel, nutritionnistes, pros de la détox nous aident à y parvenir. Avec, en prime, les astuces de la rédaction.

coordination **Sophie Pasquet** / réalisation visuelle **Fleur Lagarde** / photos **Arnault Joubin**

## J'allège...

... ma tête



p. 96

On se sent plus légère quand on ne subit plus. Boulot, famille, image de soi, des coachs aident nos quatre témoins à faire le tri dans leurs priorités.

... mon corps



p. 104

Petit kaléidoscope des astuces de la rédaction pour vous aider à entretenir votre silhouette. Machines surprenantes et exercices ludiques, alimentation équilibrée et sites choisis.

... ma maison



p. 114

Cuisine, chambre, salon... ne vous laissez plus envahir. Armoires, placards, frigo, congélo, faites le vide. Ne gardez que l'indispensable.



MISE EN BEAUTÉ CLARINS PAR JADE LUCCHINI  
AVEC EMBELLISSEUR TEINT «REFLET ROSÉ»,  
SOUFFLE DE TEINT «SABLE», MULTI-BLUSH  
DOUCEUR «ABRICOT», OMBRES À PAUPIÈRES  
MONOS «WHITE MARSHMALLOW», MASCARA  
WONDER LONGUEUR «NOIR», SUR LES  
LÈVRES, JOLI ROUGE «BABY ROSE». POUR  
LE CORPS, SÉRUM ADDITION MINCEUR,  
BAUME CORPS SUPER HYDRATANT.  
COIFFURE PASCAL WOLFERT/LEBIGUEONE.COM  
BUSTIER VERNI MAC DOUGLAS  
ROBE JUPON ANTIK BATIK

# J'allège ma tête

Charlotte et Claudine ont décidé de bousculer leur vie, Marie-Angel et Mathilde sont sur le point de le faire. Elles racontent et les pros donnent des conseils... utiles pour nous toutes!

## ELLES L'ONT FAIT

### Charlotte, 32 ans, a changé de métier

- **Sa problématique.** Je n'ai pas choisi mes études par passion ou par réelles convictions. Je suis devenue juriste dans une grosse entreprise parce que j'élevais seule ma fille et qu'il fallait assurer. Mais au bout de plusieurs années, la vie de bureau me pesait vraiment. Les horaires et la hiérarchie ne me convenaient pas non plus. Je recevais des ordres de personnes que je ne respectais pas professionnellement. Tous les jours, j'avais du mal à aller travailler.
- **Le déclic.** A la fin d'un contrat, l'Apec (Association pour l'emploi des cadres) m'a proposé un bilan de compétences.

- **La démarche.** Verbaliser mes souhaits avec un coach m'a aidée à valider ce que je voulais. Mon projet était de trouver un équilibre entre mes désirs, le travail et ma famille. Après plusieurs pistes, j'ai déterminé un projet professionnel: l'immobilier. J'ai fait des exercices pour me frotter au métier. La démarche a duré six mois. Un mois et demi après la fin du coaching, je suis devenue agent immobilier indépendante. Mes revenus sont encore irréguliers, je travaille beaucoup, mais j'ai gagné en souplesse de vie et j'ai la liberté de m'organiser et d'aller chercher ma fille à l'école. J'ai aussi gagné en confiance en moi. S. B.



#### L'AVIS DE

#### Pascale Pestel\*, son coach professionnel

Charlotte avait choisi des études par défaut, un métier raisonnable qui ne la satisfaisait plus. Il lui a fallu trouver sa voie. Pourquoi a-t-elle réussi?

- **Elle a identifié ce qu'elle voulait changer.**

Il est nécessaire de savoir si l'on veut changer de tâche, de salaire ou bien d'environnement professionnel. Pour Charlotte, il s'agissait d'un changement radical. Elle l'a découvert assez

vite. L'immobilier revenait souvent au cours des discussions. Elle a accepté de suivre une piste qu'elle ne connaissait pas. Les exercices que je proposais permettaient de la faire passer du rêve à la réalité du projet. J'utilise aussi un questionnaire à la Prévert où il faut compléter des propositions: «Je considère que mon métier c'est...», «Pour moi, réussir, c'est...». Il permet de mieux se connaître.

- **Elle savait sur combien de temps elle voulait opérer ce changement.**

Cherche-t-on du court terme (6 mois à 1 an), du moyen terme (2 ans) ou du long terme (5 ans)?

- **Elle était prête.**

La réorientation n'est pas forcément une solution, elle peut être une fuite. Il faut être prête à explorer des pistes inattendues.

\* Fondatrice de Motivia Consultants. Tél.: 01 72 76 26 09. [www.motiviaconsultants.com](http://www.motiviaconsultants.com)