

féminité n° 51

mars • mai 19

féminité

LE BONHEUR COMMENCE

APRÈS CINQUANTE ANS

Mieux vivre avec
un corps défaillant

Fanny Ardant

« Au cinéma, tout comme dans la vie, il est urgent d'agir, de se faire plaisir ! »



Brigitte Lahaie

itinéraire d'une femme libre



Véronique Ovaldé

nous raconte les gens qui sourient



En 2 heures
je prépare
une semaine
de repas light



Couple

décider à deux sans se prendre la tête

Anny Duperey

« J'ai inventé un terme pour désigner le moment où vous arrivez à saisir l'intériorité de la personne dans un instant volé : à moitié affût du chasseur et à moitié hasard, j'appelle ça un affûsard ! »

Avec l'âge
je suis de plus
en plus sublime

J'apprends
à pardonner
et je me
sens plus
légère

Ma vie amoureuse
s'épanouit depuis
que je suis moins
à fleur de peau

Maladies chroniques
comment prévenir
l'aggravation et limiter
les médicaments

15 idées pour avancer
dans votre vie et être heureuse

M 07941 - 51 - F : 3,70 € - RD



Je retrouve la paix intérieure et **ça change ma vie !**

Ras le bol de vivre dans le stress et les angoisses perpétuelles ? Trois spécialistes vous aident à

ramener le calme en vous et pour longtemps ! Suivez donc sans attendre les conseils

d'**Isabelle Calkins**¹, coach et formatrice en communication, de **Sylviane Retuerta**², executive coach spécialisée dans le conseil en entreprises, et de **Virginie Tanguay**³, ex-membre des forces armées canadienne, désormais, auteure d'ouvrages sur la spiritualité.

Je me laisse souvent **envahir par les regrets**

Isabelle Calkins : La vie est une aventure et elle vous invite à l'explorer. Paradoxalement, vous avez besoin des moments de "déception" qu'elle vous impose pour apprendre et grandir. Dans tous les cas, les regrets surgissent quand vous laissez trop de place au

passé. Souvenez-vous que ces derniers font partie du voyage de la vie et tâchez plutôt de les transformer en désir de vivre encore plus puissant. Ils retrouveront leur juste place qui est que toute vie humaine doit comporter son lot de regrets !



Sylviane Retuerta : Souvenez-vous que vous n'avez plus le contrôle sur les événements déjà produits. Néanmoins, vous avez la maîtrise de votre vie actuelle ! Ne vivez donc que le moment présent. Cela vous évitera de rumi-

ner et vous permettra d'investir au mieux votre futur. **Dressez**, par exemple, une liste de **vos envies**. Optez également pour la **méditation** qui calme tout de suite le mental et le flux permanent de la pensée.

"Ne vivez que le moment présent. Cela vous évitera de ruminer et vous permettra d'investir au mieux votre futur."
Sylviane Retuerta

Virginie Tanguay : Concentrez-vous sur ce que vous voulez être réellement maintenant, au moment présent. J'insiste volontairement sur le verbe "être" car trop souvent, nous nous concentrons sur le "faire", sur nos accomplissements personnels. Or, ils sont uniquement liés à l'ego et à l'image que nous voulons renvoyer à l'autre.

Afin de vivre dans l'instant présent et ne pas avoir de regrets, connectez-vous avec vous-même et modifiez votre état d'être. En procédant ainsi, vous êtes assurée d'être toujours centrée et au diapason avec votre cœur. Et en vivant à partir de votre cœur, vous ne pourrez plus éprouver aucun regret.

J'ai l'impression de passer à côté de ma vie

Isabelle Calkins : Relativisez et recensez ce qui a été beau dans votre vie. Vos enfants, vos amours, vos amis, vos voyages, tous les moments de joie et de partage... Les occasions sont nombreuses ! Si vous ne pouvez pas changer les événements, il est possible, toutefois, de modifier le regard que vous posez sur eux. De plus, tant que nous sommes en vie, nous possédons un extraordinaire pouvoir de transformation. Rapprochez-vous de ce que vous aimez et de ceux qui ouvrent davantage leur cœur. Vivez tant qu'il est encore temps !

Sylviane Retuerta : Notre histoire est forcément émaillée de peines, de regrets, de séparations en tout genre, de traumatismes lourds parfois. Mais ces épreuves nous apportent aussi de la sensibilité, une nouvelle façon de voir la vie, les événements. Si vous décidez de faire un bilan, soyez juste. Notez les échecs mais également tout ce qui s'est bien

passé. Vous ne devez pas oublier la partie heureuse de votre existence car elle fait partie de votre capital. Avant de vous endormir, recensez trois beaux événements, faits ou rencontres de la journée. Ils nourriront votre subconscient durant la nuit.

Virginie Tanguay : Il est impossible de passer à côté de votre vie car chaque événement vous enseigne une leçon. Les épreuves vous mènent toujours là où vous devez être. Plus vous cheminez en totale conscience, plus les leçons vous rapprochent de votre vérité intérieure. À titre personnel, je suis atteinte du syndrome d'Asperger qui est un trouble de la famille de l'autisme. Ma vie n'a pas toujours été simple mais au fil des années, j'ai appris à tirer profit de cet accident de vie. Si je suis la femme que je suis aujourd'hui, c'est aussi parce que mon handicap m'a aidée à développer d'autres qualités et à aller à l'intérieur de moi-même.

Je suis frustrée car je n'ai pas encore réalisé la plupart de mes rêves

Isabelle Calkins : Les rêves nous régénèrent d'où l'importance d'en posséder un certain nombre ! Aussi, sélectionnez-les un par un, en commençant par les plus "faciles" à réaliser, et

" Il est impossible de passer à côté de votre vie car chaque événement vous enseigne une leçon."
Virginie Tanguay



posez très clairement des actes pour les concrétiser. Vous vous apercevrez qu'ils sont souvent bien plus simples à réaliser que vous ne le pensez. Si vous pensez que votre mémoire est défaillante, souvenez-vous de vos rêves d'enfant car ils vivent toujours quelque part en vous.

Sylviane Retuerta : Listez tout ce que vous avez envie de réaliser. Certains rêves seront faciles à réaliser comme l'inscription à ce cours de russe qui vous fait tant rêver ! D'autres nécessiteront plus de budget, de temps de préparation mais ce n'est pas grave. Relisez régulièrement cette liste et mettez-vous en action à votre

rythme. À chaque rêve réalisé, vous vous nourrissez du plaisir que cela active. Ce même plaisir vous aidera à booster votre motivation pour les rêves plus difficiles.

Virginie Tanguay : C'est le moment de vous poser les bonnes questions. Demandez-vous, par exemple, si vos rêves proviennent de votre ego ou de votre cœur ? Croyez-vous également fort en vos rêves ? Car si ce n'est pas le cas, il est certain que ceux-ci ne se manifesteront pas par magie ! La dernière étape consiste à entreprendre des actions en direction de vos rêves, même si au départ vous ne procédez que par petits pas.

Je contiens en moi des colères qui gâchent mon quotidien

Isabelle Calkins : Les émotions sont des trésors car elles transmettent des informations sur nous-même. Avant de juger cette colère, apprenez quel message profond elle vous transmet. Plus vous exprimerez vos idées, plus il sera facile de ressentir l'essence de la colère. Lorsque vous serez à jour dans vos communications, avec vous-même et les autres, cette colère pourra, alors, se révéler avec calme et bienveillance.

Sylviane Retuerta : Les colères anciennes empoisonnent votre vie et celle de votre entourage. Il est rare de les désamorcer seule car elles sont logées dans l'inconscient. Il est préférable de vous faire aider par un thérapeute. S'il s'agit de colères plus insignifiantes, recherchez les éléments déclencheurs. Vous attendez depuis plus

d'une heure dans la file d'attente d'une administration et vous êtes sur le point d'exploser ? Rappelez-vous que vous n'avez pas le contrôle dans cette situation mais vous avez le choix de votre réaction. Durant cette attente, profitez-en pour appeler une amie chère ou écrire la liste de vos rêves à accomplir !

Virginie Tanguay : La meilleure façon de modifier notre humeur est de réaliser quelque chose que nous aimons. Promenade en forêt, course à pied, lecture... À vous de voir ! L'important est de vous recentrer sur votre monde intérieur et ce, quotidiennement. En insérant dans votre routine des moments plaisir, vous vous assurez de ressentir des émotions plus positives, telles que la joie et l'amour.

Je souffre de vivre des relations tendues avec certains proches

Isabelle Calkins : La famille est souvent une sphère compliquée où se mélangent les attentes, les non-dits. Faites la part des choses et distinguez ce qui vous appartient de ce qui ne vous appartient pas. Acceptez également qu'il est impossible de demander à l'autre de changer car cela lui appartient. En revanche, vous avez la possibilité de relativiser et d'injecter un peu de bonté dans les liens. Cela permet souvent à tout l'écosystème de s'apaiser et de se réinventer pour le meilleur.

Sylviane Retuerta : Déclencher une discussion honnête et sincère avec la personne est le premier pas à effectuer. Cela éclaircira les griefs. Car bien souvent, nous imaginons à tort les questions et les réponses de l'autre.

La communication non violente expliquée par le psychologue américain Marshall Rosenberg reste tout de même l'outil à privilégier. Il repose sur quatre fondamentaux : l'observation, le sentiment, le besoin et la demande. Aussi, face à l'autre, observez ce qui se passe en vous. Communiquez vers autrui sans jugement ni violence. Écoutez-le avec empathie. Cela aide à poser les choses et à construire une solution à deux.

Virginie Tanguay : Nos relations sont un véritable outil de transformation personnelle, puisqu'elles nous servent de miroir. Elles reflètent bien souvent nos propres blessures, ce que nous avons à améliorer ou à modifier. Toutefois, l'autre n'a rien à voir avec nos états émotionnels. C'est



"Les émotions sont des trésors car elles transmettent des informations sur nous-même."
Isabelle Calkins



à nous que revient la tâche de nous interroger sur ce que l'autre éveille au fond de notre être. Si vous avez l'impression

que certaines de vos relations sont tendues, changez votre regard sur la situation et demandez-vous ce que l'autre vous apprend de vous-même.

Un coup de stress ? Les solutions qui fonctionnent !

Isabelle Calkins : Revenez à ce qui vous fait du bien : une marche en forêt, une séance de danse, de dessin, d'écriture, les moments heureux avec votre amoureux... Portez un regard bienveillant sur le cours de votre vie, sur les moments douloureux. Les tensions se dissipent et l'envie de vivre se régénère !

Sylviane Retuerta : Analysez vos pensées. Si elles vous font du mal, rejetez-les. Si besoin, consultez un thérapeute ou un coach au même titre que vous iriez voir un médecin en cas de souci de santé. Ayez le courage de vous séparer des relations, des personnes ou des informations toxiques.

Virginie Tanguay : Au lieu de consacrer votre énergie à voir le côté négatif d'une situation, recensez les raisons pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude dans votre vie. De cette façon, vous canalisez autrement votre énergie et vous misez automatiquement sur votre bien-être. Rapprochez-vous également d'un proche en difficulté. En aidant les autres, vous ressentez naturellement de la joie et du bien-être et cessez de vous concentrer sur votre histoire personnelle. Sarah Ellero

1/ Auteure de *La vie se voyage, 365 jours pour vivre en joie*, éditions Sophia, 385 pages, 19 euros. 2/ Auteure de *Mieux vivre avec ses émotions*, éditions Gereso, 202 pages, 20 euros. 3/ Auteure de *L'appel de l'âme : de la souffrance à l'éveil*, éditions Flammarion, 336 pages, 18 euros.