



Spécial
femmes

Télé Star et vous



Claudie Gantin Verner
Chef de service adjointe

Bientôt le 8 mars : vive les femmes ! Vive nous ! Toujours disponibles pour nos enfants, nos conjoints, nos amis. C'est à croire que nous ne faiblissons jamais. En fait, nous avons juste de la ressource ! Un bain agréable, une bonne nuit de sommeil, un joli shopping à regarder, et nous voilà prêtes à rebondir !

Bonne lecture

Sommaire

| | |
|---------------------------------------|-----|
| PSYCHO : rebondir après un échec | 124 |
| SANTÉ : les étapes clés du sommeil | 126 |
| BEAUTÉ : vrai-faux sur le bain | 128 |
| MODE : l'alliance noir et blanc | 130 |
| ANIMAUX : Salon de l'agriculture | 132 |
| CUISINE : vive les petits gourmands ! | 133 |
| HOROSCOPE | 136 |
| BD & HUMOUR | 138 |

Psycho

Les revers sont inévitables, mais ils sont aussi constructifs. Marion Aufseesser* et Luce Janin-Devillars**, psychologues et coaches, vous aident à transformer les coups durs en opportunités.

Sophie Carquain

Mon CDD n'a pas été renouvelé. Je recherche à nouveau un emploi

L'ANALYSE DE MARION AUFSEESSER :

«C'est un atterrissage douloureux dans le réel. On ressent des émotions négatives, un sentiment d'exclusion ("On ne veut pas de moi") et de dévalorisation ("Décidément, je suis nulle").»

Comment rebondir ?

- ✦ **En se raisonnant** : vos difficultés sont liées avant tout au contexte économique et non à vos compétences.
- ✦ **En listant tout ce que vous avez appris** durant ce CDD et en programmant de nouvelles formations.
- ✦ **En positivant cette période instable** qui vous permet aussi de multiplier les expériences et donc vos savoir-faire.
- ✦ **En vous fixant un rythme de vie très régulier** pour les semaines à venir : lever matinal, déjeuner équilibré, plage horaire réservée à la recherche d'un travail...

Après je sais

Pour surmonter les revers de fortune, les ressorts ne manquent pas.

J'ai loupé mon bac

L'ANALYSE DE MARION

AUFSEESSER : «C'est un rude coup porté à l'estime de soi :

on a le sentiment de ne pas être à la hauteur.»

Comment rebondir ?

- ✦ **En ne faisant pas d'amalgame** : ce résultat ne doit pas occulter vos qualités et réussites dans d'autres domaines (sport, art, informatique...).
- ✦ **En faisant un point précis** : avez-vous tout fait pour réussir ? Qu'est-ce qui vous a manqué ? Cela vous aidera à faire autrement par la suite.
- ✦ **En vous fixant un nouvel objectif** (repasser le bac, se réorienter...) pour lequel vous mettrez en place un plan de travail précis et réaliste.
- ✦ **En vous débarrassant des pensées négatives** («Je n'y arriverai jamais»), qui ne feront que vous freiner.

PHOTOS : HANNE R. - GETTY IMAGES - JE LEONARDI/FRANCK

un échec, rebondir!



Le juge a tranché: je n'aurai pas la garde alternée de ma fille de 8 ans

L'ANALYSE DE LUCE JANIN-DEVILLARS: «Aujourd'hui, la souffrance des parents séparés de leurs enfants est tue, sous prétexte que le divorce s'est banalisé. D'où une sensation d'isolement qui exacerbe le chagrin. S'y ajoute la culpabilité, d'autant que la décision a été prononcée par un juge au regard de la loi.»

Comment rebondir ?

- ✦ **En distinguant le qualitatif du quantitatif.** Ça n'est pas parce que vous verrez moins votre enfant que votre rôle de parent sera moindre.
- ✦ **En reconstruisant votre équilibre,** ce dont votre enfant sera le premier bénéficiaire.
- ✦ **En n'oubliant pas qu'une décision de justice n'est pas irrévocable,** et qu'à partir de 13 ans, votre fille sera libre de décider avec quel parent elle veut vivre.

Je suis auto-entrepreneuse et me voilà obligée de déposer le bilan

L'ANALYSE DE MARION AUFSESSER: «L'investissement personnel a été de taille: on y a consacré généralement toutes ses forces et tout son temps. D'où ce désarroi et ce sentiment de deuil.»

Comment rebondir ?

- ✦ **En évitant de penser en blanc et noir** («Je suis géniale / je suis nulle»).
- ✦ **En étant fier de ce qui a été réalisé:** tout le monde n'est pas capable d'être auto-entrepreneur, même pendant quelques mois.
- ✦ **En identifiant la cause précise de votre échec** (mauvaise cible, circuit de distribution défaillant...).

J'ai postulé pour un job, mais c'est mon concurrent qui a été choisi

L'ANALYSE DE LUCE JANIN-DEVILLARS: «Cela met le doigt sur le complexe de préférence, qui renvoie à la configuration enfantine: nous rêvons tous d'être la préférée de sa maman, de la maîtresse à l'école...»

Comment rebondir ?

- ✦ **En évitant de vous mettre en cause personnellement.** Si vous n'avez pas été choisie, ça n'est pas que vous êtes mauvaise... mais que quelqu'un d'autre était plus adapté au poste.
- ✦ **En listant vos qualités** et vos compétences professionnelles.
- ✦ **En pensant déjà à l'après:** un autre job vous attend, plus proche de vos connaissances et de votre personnalité.

Mon conjoint me quitte après trois ans de vie commune

L'ANALYSE DE LUCE JANIN-DEVILLARS: «La rupture réactive le sentiment d'abandon qui fait partie des grandes craintes archaïques. La vie s'effondre. Le chagrin est encore plus violent chez ceux qui avaient eu à souffrir d'abandon dans leur enfance.»

Comment rebondir ?

- ✦ **En acceptant de ressentir le chagrin.** En luttant contre vos émotions, vous risquez d'en souffrir encore plus.
- ✦ **En cherchant malgré tout à vous faire plaisir,** physiquement d'abord, pour stimuler la production d'endorphines. Massage, sport...
- ✦ **En vous entourant de personnes bienveillantes** auxquelles vous pouvez vous confier. Écartez les faux amis qui dramatisent, s'apitoient et projettent leur souffrance sur la vôtre.

3 questions à MARION AUFSESSER

«Aux États-Unis, on applaudit ceux qui ont pris des risques !»

TELE STAR: En quoi l'échec est-il une chance ?

MARION AUFSESSER: Il offre l'opportunité d'évoluer. Aux États-Unis, où l'échec est valorisé, on applaudit ceux qui ont pris des risques. Chez nous, il y a l'éducation à la «mauvaise note» qui nous a habitués à vivre l'échec comme une sanction.

Y a-t-il des personnalités plus aptes à rebondir ?

M.A.: Oui, ces personnalités résilientes jouissent d'une grande sécurité intérieure. Elles peuvent sortir de leur «zone de confort» pour affronter la «zone de défi», tout en évitant la «zone de panique».

La bonne attitude pour rebondir ?

M.A.: Il faut positiver l'échec, en listant tout ce que l'expérience nous a apporté. Si notre moral s'effondre, il faut prendre du recul, en parler, et ne pas s'enfermer dans sa bulle.

L'avis d'Alessandra

«Je suis la preuve que l'on peut rebondir.

Un patron de chaîne m'avait dit, à 25 ans: «Vous ne serez jamais une star comme celles de ma chaîne.» J'ai pensé: «Je suis une sombre m...» Après un échec, il faut en parler à un proche. Ça fait du bien !»

