



## Les livres qui font du bien

Certaines lectures se révèlent aussi bienfaitantes qu'une conversation avec un pro. Sur le transat ou non, c'est le moment idéal pour s'améliorer.

**Si vous êtes votre meilleur ennemi.** Votre « Moi », c'est à la fois votre pire ennemi et votre meilleur ami! Afin d'éviter les conflits internes et les ruminations, la priorité est de le transformer uniquement en un allié. Un exemple? Face à une corvée, vous râlez durant des heures... ou vous trouvez malgré tout des avantages à la réaliser. La première attitude vous rend malheureux, la seconde montre de la bienveillance envers vous. *Dr Philippe Presles, « Moi - Apprendre à vivre avec son meilleur ami et son pire ennemi », éd. Albin Michel.*

**Si vous misez tout sur le paraître.** Un livre qui regroupe une comédie acidulée et une réflexion où bon nombre d'entre nous se reconnaîtront : directrice d'émissions télévisées, Tara a une vie parfaite. En apparence car sous le vernis, ce n'est pas aussi joli. Suite à une énième humilia-

tion alcoolisée, elle entame alors sa « rééducation d'estime de soi ». Une lecture souriante, déculpabilisante et racontant le vrai parcours de l'auteure. Avec une énorme dose d'humour, comme le prouve déjà le titre! *Tara Schuster, « Achète-toi toi-même ces putains de fleurs », éd. Jouvence.*

**Si vous manquez de confiance.** Forme aggravée du manque de confiance en soi, le syndrome d'imposture est essentiellement féminin. Lorsqu'on reste convaincu d'être parvenu à ce job (ce couple, cette structure) sans être à la hauteur. C'est non seulement paralysant mais également épuisant. Pour s'en sortir, une prise de conscience de sa valeur et de son expérience demeure indispensable. Sans oublier de donner l'exemple : plus les femmes se retrouvent à des hauts postes de responsabilité, plus d'autres vont dési-

rer les imiter. *Elisabeth Cadoche, Anne de Montarlot, « Le syndrome d'imposture - Pourquoi les femmes manquent-elles de confiance en elles ? », éd. Les Arènes.*

**Si vous éprouvez des difficultés à choisir.** Notre existence est parsemée de décisions à prendre, petites ou grandes. Comment bien choisir? L'auteure décrypte ces cheminements, propose des solutions pratiques et livre ses expériences. Un exemple : les entrepreneurs à succès de la Silicon Valley s'habillent chaque jour de la même manière, gardent une routine de petit-déjeuner, etc. : une façon d'alléger leur besace décisionnelle du matin, gardant leurs réserves remplies à bloc pour leur travail! *Sophie Guignard, « Je choisis donc je suis - Comment prenons-nous les grandes décisions de notre vie ? », éd. Flammarion. ■*



### DIVINES TEXTURES

Mousse magique. Ce nettoyant pour le visage agit vite pour une action en profondeur et une élimination des cellules mortes sans grain. Il est tellement doux qu'il convient même pour les peaux sensibles. Pschitt Magique Nouvelle Peau, Garancia, 31 €, en pharmacie.



Huile en billes. On est fan de ce soin de nuit, à l'huile essentielle d'immortelle aux vertus apaisantes, adoucissantes et régénérantes. Laquelle est encapsulée dans de fines billes dorées, pour un visage lumineux dès le réveil. Immortelle Reset Nuit Huile-en-Sérum, L'Occitane, 84 €, [be.loccitane.com](http://be.loccitane.com).

### INFO-CORONAVIRUS.BE

Le site officiel belge pour suivre les obligations covid, télécharger les résultats d'un test ou son certificat de vaccination. Mais aussi connaître les dernières actualités selon le pays de vacances.

### COUPE DE CŒUR

A l'initiative de Pink Ribbon, cette campagne vise à récolter un maximum de queues de cheval. Lesquelles, longues d'au moins 25 cm, permettent de fabriquer des perruques pour les femmes traitées pour un cancer du sein. Même pas besoin de passer par un coiffeur : demandez une enveloppe spécifique chez « Pink Ribbon - Coupe de cœur » et déposez-la dans une boîte aux lettres sans l'affranchir ou dans une pharmacie Multipharma. Infos : [pink-ribbon.be](http://pink-ribbon.be).