

Sous l'œil acéré d'Atiq Rahimi



Engagé contre l'obscurantisme, l'artiste d'origine afghane a rencontré nos lecteurs.

page 16

Parents-enfants

Le redoublement n'est pas une bonne solution



Charles Dutertre

page 3

Jardin

C'est le moment de faire les semis



Joël Le Gall

page 4

Livres

Eun-Ja Kang,
une enfance coréenne



Marc Ollivier

E. March

page 12

Découvrez Tours et sa fête des vins



Anne-Laure Murier

Le week-end prochain, la cité tourangelle accueille la fête des vins du val de Loire, un alibi pour visiter une ville au riche patrimoine. page 6

Un Livre Photo*
OFFERT

photob★X.fr

* Voir conditions dans ce journal

Mode

Un petit bijou de sandale



Le plein soleil, c'est pour bientôt. Et avec lui l'envie de glisser nos pieds dans des sandales. Beaucoup de modèles ultra-plats cet été et un style résolument ethnique qui nous emmène en Inde, Afrique ou Amérique du Sud. Broderies (Palitana chez André, 69 €, andre.fr), cabochons brillants, perles tissées (Aloah chez Carmen Steffens, 165 €, carmensteffens.fr) ou plumes délicates (Minette chez Atelier Tropézien, 55 € sur sarenza.com) : vive la sandale-bijou !

Véronique COUZINOU.

Craquer pour l'ivoire végétal

La tagua est une graine d'Amérique du Sud qui a l'aspect de l'ivoire. Caroline Saubestre, créatrice d'A.typik, imagine des bijoux blancs ou colorés avec des teintures non polluantes à partir de cette noix issue du commerce équitable. Sautoirs contemporains (35 € à 49 €), bracelets ethniques (20 € à 30 €), bagues fleurs... Rens. a-typik.com

V.C.



Beauté

La bible du maquillage

Vénérée outre-Atlantique, la maquilleuse américaine Bobbi Brown nous livre enfin ses techniques de maquillage. S'adressant aussi bien aux débutantes qu'aux quasi-pros, ce livre détaille toutes les étapes essentielles, de manière claire et illustrée. On apprend d'abord à choisir et à nettoyer son matériel, avant de progresser pas à pas. En bonus : des conseils pour les peaux à problèmes, ou pour cacher la tête des mauvais jours. *Leçon de maquillage*, Bobbi Brown, 15,90 €, Marabout.

Jasmine SAUNIER.

Bien s'étirer au bon moment de la journée

Forme. Un étirement ciblé à chaque instant clé de la journée, ça détend, ça relaxe et ça repart ! Voici les bons gestes.

Au lever, pour se dérouiller. Au lit, sur le dos, on étire ses pieds en écartant les orteils et en tendant les chevilles que l'on fait tourner dans un sens, puis dans l'autre. On tend ses jambes, on ramène un genou après l'autre sur la poitrine, puis on se rallonge et on étire sa colonne vertébrale en inspirant. Ensuite, on bascule sur le côté et on s'assoit. Là, on tourne doucement la tête à droite et à gauche et on décrit des cercles dans un sens puis dans l'autre. Debout enfin, on tend les bras loin devant soi, on fait le gros dos, on laisse retomber ses bras, on tourne son buste d'un côté puis de l'autre en les laissant pendre, et on se redresse.

À l'ordinateur, pour éliminer les tensions. Assis, on penche la tête vers la droite aussi loin que possible, puis vers la gauche, l'avant et l'arrière. Ensuite, on croise les bras sur la poitrine, en essayant d'aller loin dans le dos, on maintient la position 10 secondes, on relâche et on répète avec l'autre bras au-dessus.

Après le sport, pour récupérer. Debout, pieds écartés de la largeur des hanches, la main gauche posée contre un mur pour conserver l'équilibre, on plie la jambe droite vers l'arrière en tenant sa cheville droite dans sa main gauche, et en ramenant doucement le pied vers la fesse. On maintient 10 secondes et on change de jambe. Ensuite, on tend ses deux bras contre le mur, on recule d'un pas suffisamment



On s'étire après le sport bien sûr, mais pas seulement...

grand pour sentir un étirement dans le mollet et on enfonce le talon dans le sol. 10 secondes pour chaque jambe.

Au coucher, pour dormir comme un bébé. Assis en tailleur, dos droit, yeux fermés, on effectue une rotation de buste sur la droite en prenant appui avec la main gauche sur le genou droit,

on se grandit, on respire profondément puis on change de côté. Ensuite, on inverse la position des jambes et on refait les rotations de buste. Enfin, on tend les jambes devant soi, on relâche la tête et le buste sur les cuisses puis on se redresse doucement en glissant les mains derrière son dos.

Caroline HENRY.

Le couple se sépare, les amis trinquent aussi

Psycho. Une séparation de couple n'est jamais simple à vivre pour les amis. Épauler sans juger, ne pas prendre parti. Facile à dire, plus compliqué à faire.

Témoignage

Hélène, 43 ans, Rennes.

« Quand ma meilleure copine m'a annoncé que son mari la quittait, ça a été un coup de tonnerre pour notre cercle d'amis. On pensait que la crise allait passer. Elle était tellement mal que nous avons fait bloc autour d'elle. Nous avons sans doute négligé les raisons de son mari. En ne le voyant pas pendant des semaines, nous n'avions qu'une version. Ce qui fait que nous avons jugé et rompu une amitié avec lui. Je sais qu'il en a souffert... »

Le regard de Marie-José de Aguiar, psychothérapeute.

Quand un couple se sépare, leurs amis trinquent aussi ?

Cela brise souvent le fonctionnement de l'amitié de type « groupal ». Les moments partagés tous ensemble vont être modifiés par la décision de l'un des amis de quitter son partenaire. Le collectif va devoir reconfigurer ses habitudes face aux choix des individus. C'est parfois une claque pour le groupe. On peut avoir caché à ses amis ce qui n'allait pas pour, justement, ne pas rompre l'harmonie du groupe.



Comment accompagner la séparation ?

C'est une situation acrobatique. Chacun veut épauler, comprendre, mais tellement de sentiments se mélangent. Par exemple, le principe de loyauté peut être fort. Les deux personnes du couple sont appréciées et on ne veut pas prendre parti. Et puis, souvent, celui qui se sépare a envie d'être soutenu en trouvant auprès de ses amis de quoi confirmer son choix. C'est l'effet miroir et rassurant de l'amitié. Ce qui est moins possible avec sa famille, dont on craint davantage le jugement.

L'ami doit-il soutenir le choix ?

Il n'y a pas de règle, ça dépend du niveau de franchise qu'a atteint une amitié. Il arrive aussi que la séparation d'amis renvoie à son propre couple. C'est une mauvaise grille de lecture.

Cela renforce l'amitié ?

Oui, car lorsque la personne trouve en l'ami un soutien neutre, bienveillant, elle osera raconter. Elle se sentira responsable de son choix, mais pas coupable. Il y a davantage d'être que de paraître. Cela donne une dimension nouvelle à la relation.

Valérie PARLAN.