

EN COUV

Je.
 deviens

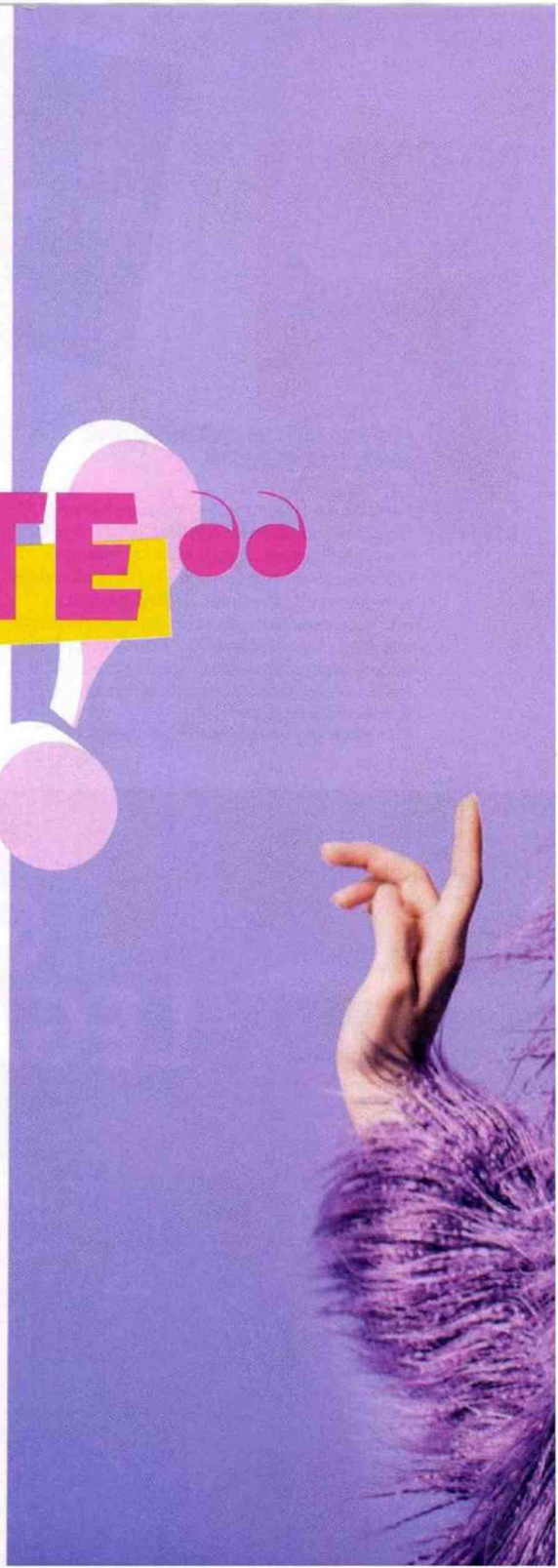
“ **CETTE** ”
 FILLE

Vous savez, « cette » fille...
 charismatique, unique,
 fantastique à qui la vie sourit
 (et le serveur aussi).
 Rien de bien annapurnesque,
 rassurez-vous. Il suffit de le
 décider! Témoignages et
 déclics de filles qui sont
 parvenues à évoluer vers
 celle qu'elles voulaient être.

Par Caroline Michel

LOOKSTUDIO/S-UTTERSTOCK

58 BIBA





BIBA 59





EN COUV



Hier encore, on a levé trois fois la main au café en espérant que le serveur nous repère... C'était juste avant le coup d'épaule de cet inconnu dans le bus, le mail pas sympa de notre collègue qui nous prend pour une bonne poire, et notre manque de répondant face à la dame-pipi de la gare qui n'a pas voulu nous faire accéder aux toilettes sous prétexte que l'on n'avait pas de monnaie, juste un gros billet. En cumul, ça fait beaucoup, et ça nous ramène à cette question : pourquoi parais-je aussi transparente, et seulement considérée quand il s'agit d'être la copine sympa et disponible ? À quand cette fille charismatique, unique et solaire que je rêve d'être (que je suis au fond) et qui sait se faire entendre ? Car oui, on ne demande pas grand-chose, si ce n'est d'être respectée, écoutée, saluée, et, par extension, bien mieux dans nos baskets. La bonne nouvelle, c'est que cette fille qui force l'admiration est en nous, pas à des milliards de kilomètres. Notre mission ? Allumer la lumière, notre lumière, et c'est bien plus simple que ça en a l'air, comme

le souligne la psychologue Cécile Kapfer, autrice de « Réinventer sa vie est possible à tout âge » (éd. Jouvence) : « Il ne s'agit pas de devenir quelqu'un d'autre et de s'embarquer dans une illusion, mais de faire évoluer certains aspects de sa personnalité. » En d'autres mots, on va partir de la fille que nous sommes et chercher le bon « clic ». On va tourner quelques boutons pour reprogrammer la machine et, dans une semaine, deux semaines, on aura changé d'allure et gagné en prestance. Le mot d'ordre, pour commencer ? La deadline ! « Se donner un objectif à court terme est moteur, ça nous aide à nous lancer », explique la psy. C'est avec cette idée que les 6 lectrices que nous avons interrogées ont osé devenir CETTE fille : un jour, c'est le ras-le-bol, on veut exister, et on se fait la promesse que dans un mois, tout aura changé. Voilà comment nos témoins ont opéré le virage tant attendu, et c'est super inspirant. Et si, pour incarner cette fille iconique, il suffisait de se motiver un bon coup et de sourire davantage ? D'être

plus discrète au quotidien ? De s'affirmer posément ? Et s'il fallait, dès demain matin, prendre la bonne résolution de se tenir droite ou de se mettre aux rollers ? Récits motivants et conseils de notre psy.

« J'AI APPRIS À DIRE CE QUE JE PENSais, TOUT SIMPLEMENT » Lola, 37 ans

La fille d'avant : « J'étais beaucoup trop malléable, surtout au travail. Moi, qui suis free-lance dans la communication, j'avais tendance à accepter tous les projets que l'on me proposait à des tarifs trop bas. Les rares fois où j'essayais de négocier, j'avais l'impression de parler dans le vide. Mon manque de crédibilité était énorme. Avec mes amis, je le ressentais aussi. On ne m'écoutait pas. L'été dernier, par exemple, j'ai suggéré une maison de vacances, personne n'a vraiment étudié ma trouvaille parmi les liens qu'on échangeait dans le groupe WhatsApp. »

Comment elle est devenue CETTE fille : « J'ai remarqué que mon mec, lui,

SHUTTERSTOCK/ISELEV ANDREY VALEREVICH



était écouté, et que quand je parvenais enfin à imposer mes choix à notre bande de potes, c'était parce qu'il abondait dans mon sens. Je l'ai observé, et j'ai compris qu'il s'affirmait sans jamais se justifier : il veut quelque chose, il n'argumente pas, il dit simplement que c'est la bonne direction. Il m'a semblé que le point commun de ceux que l'on écoute, c'est la clarté, le propos concis. Désormais, je dis ce que je pense, sans m'embourber, sans m'étaler. Cet été, j'ai choisi la maison de vacances, pas pour faire la chiantie, mais pour me lancer un défi. J'ai copié un lien en disant que le gîte était super et ça a mordu. Depuis, je fonctionne comme ça. Je veux, je dis. J'accepte que l'on ne soit pas d'accord avec moi, et quand c'est le cas, je sais que ça ne tient plus à mon manque d'affirmation. Cela dit, on est souvent d'accord avec moi maintenant ! »

L'AVIS DE LA PSY

Ce que Lola a compris est essentiel : pour se faire écouter, il faut veiller à la façon dont on s'exprime. Il arrive que l'on en dise trop ou pas assez, que l'on parte dans tous les sens, que l'on manque de précision, que l'on passe d'un sujet à un autre sans prendre le temps d'aller au bout d'une idée. Tous ces mécanismes n'invitent pas les autres à nous suivre. Ainsi, avant toute tentative d'affirmation, le plus important est de se convaincre soi-même. On pourra alors convaincre les autres car nous livrerons un discours bref et engageant. Il ne faut pas hésiter, quand on veut exposer ses envies et ses besoins, à s'auto-persuader plusieurs minutes, voire plusieurs jours, avant. Lors de ce travail, on se renforce, et une fois face aux autres, on se fait entendre.

« J'AI MISÉ SUR LA DISCRETION » Lorie, 29 ans

La fille d'avant : « J'étais le genre de fille qui répond illico aux SMS, qui dit oui à toutes les soirées, qui stoppe la cuisson des pâtes pour sauver un ami et qui, aussi, en fait des caisses pour recevoir de l'amour. Je

« Toujours se demander : je ferais comment si j'avais tous les droits et personne pour me juger ? **C'est là que l'on devient une nana super libre, intéressante et puissante !** »

me voyais agir sans pouvoir m'arrêter. Pourtant, j'en avais marre de ne jamais penser à moi, d'être légèrement abusée par mes potes car "Lorie va s'en charger" et de ne pas être rappelée après un rencard Tinder, sans doute parce que je ne laissais jamais aux garçons le temps de le faire. »

Comment elle est devenue CETTE fille : « C'est ma grand-mère qui m'a éclairée, un jour que je lui confiais une énième déception amoureuse. Elle m'a dit : "Tu sais, vous, les filles d'aujourd'hui, vous manquez de discrétion." Elle avait raison, me concernant : entre mes selfies sur Instagram, mon téléphone greffé à ma main et ma main (un peu trop) sur le cœur, je me répandais à l'excès. Pour me faire désirer, il me fallait me retrancher. Pour réussir à monter ma boîte de cosmétiques, il me fallait arrêter de gratter à toutes les portes comme une fille en demande. Un matin, j'ai donc mis mon smartphone de côté, en faisant des "pauses" dans la journée, j'ai arrêté de répondre vite aux gens, et j'ai arrêté de trop raconter ma vie quand on me questionnait. Je suis devenue une femme discrète comme ma grand-mère, modèle d'élégance, et depuis deux ans, je peux certifier que mes relations ont changé, que les gens s'intéressent beaucoup plus à moi. Une copine m'a même dit que je sonnais "beaucoup plus vraie". La discrétion, c'est le secret du charme ! »

L'AVIS DE LA PSY

Dans certains cas, la discrétion est synonyme d'inhibition, notamment chez les personnes très timides. Mais si, a contrario, on est à l'aise, ouverte, voire trop à l'aise et trop ouverte, il est intéressant de faire un pas en arrière : parfois, on a tout à gagner en s'exposant un peu moins. Il n'y a qu'à voir, certaines stars sont très charisma-

tiques car elles ont appris à ne pas s'étaler, à ne pas envahir l'espace public, et donc à ne pas se laisser envahir. Quand on apprend à vivre « dans son coin », à parler moins mais mieux, on s'offre l'opportunité de développer des relations plus authentiques, d'être davantage respectée, de penser à soi et de poursuivre ses désirs intimes. Commencer par quitter son téléphone est une solution, car l'époque est à la surexposition et les réseaux sociaux ne nous font pas toujours du bien.

« J'AI ARRÊTÉ DE ME COMPARER » Marie, 34 ans

La fille d'avant : « Il y a trois ans, j'ai pris la décision d'écrire un roman. Mon sujet : la famille et la place de l'aîné. Pour y parvenir, j'ai lu tout un tas de romans dans la même veine, mais je me suis noyée. Ce que je découvrais était excellent et moi j'étais trop nulle. D'aussi loin que je me souviens, de toute façon, je me suis toujours comparée. Ma sœur est plus jolie, mes copines sont plus drôles... Je me suis longtemps définie selon les autres et j'ai toujours voulu briller en faisant comme les autres. »

Comment elle est devenue CETTE fille : « Grâce au ridicule ! En fait, un jour, j'ai demandé à ma copine Sophia, que j'admire pour ses looks, de me prêter son magnifique chemisier et ses bottines adorées. Je devais me rendre à un salon littéraire où j'espérais croiser des auteurs ou des éditeurs. Badaboum : je me suis sentie bête, déguisée, quelqu'un d'autre. Comment allais-je réussir à attirer les regards sur moi et mon travail en étant une seconde version de mes copines ? Pourquoi ne pas créer ma propre version ? Je me suis amusée à lister tout ce que j'aimais et qui me rendait ►►



EN COUV

►► unique, et depuis, on me regarde davantage. J'ai même débloqué mon roman puisque j'ai décidé d'écrire à ma sauce, sans reproduire ce que les autres font. Le truc magique ? Toujours se demander : je ferais comment, moi, si j'avais tous les droits et personne pour me juger ? C'est là que l'on devient une nana super libre, intéressante et puissante ! »

L'AVIS DE LA PSY

Le témoignage de Marie le souligne : si on a tendance à se comparer, c'est souvent parce que l'on n'ose pas être soi. Comme si révéler sa singularité revenait à « trop en faire », à flirter avec trop de prétention. En somme, dans l'ombre des autres, on reste une personne humble, mais malheureusement, personne ne nous remarque pour qui nous sommes vraiment. Je recommande de poser ses propres intentions. On réfléchit à ce que l'on veut soi, pour soi, et on pense en termes de possibles, pas de limitations. Quel roman ? Quels vêtements ? Quel genre de soirée ? On a les réponses, il faut simplement faire ses choix et les assumer. Lorsque l'on fait les choses comme on le ressent, on devient fière de sa vie, et cette fierté n'a rien à voir avec de l'orgueil. C'est d'ailleurs elle qui nous aide à poser de nouvelles intentions, le cercle est vertueux.

« J'AI BOSSÉ SUR MES DÉFAUTS » Héloïse, 32 ans

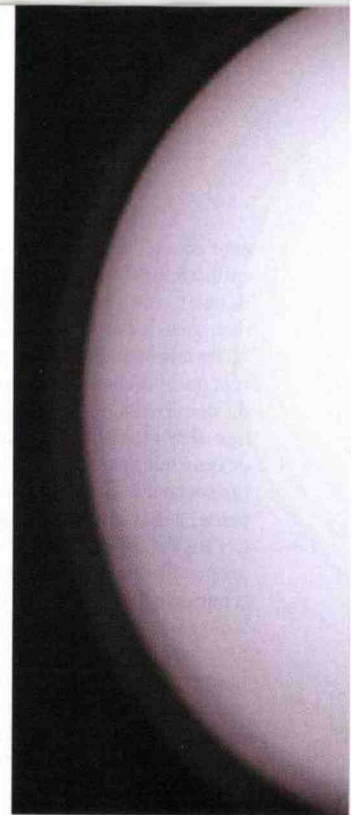
La fille d'avant : « J'ai toujours eu la certitude d'être une machine à défauts. Je suis constamment en retard, je suis une râleuse professionnelle, je suis bordélique, je suis agitée... J'en étais la première agacée : être une boule de nerfs, c'est lourd. Mais surtout, j'ai bien vu que ma présence n'était pas trop recherchée par les autres. Combien de mes amis m'ont reproché mon manque de fiabilité ? Combien de mes collègues sont partis en pause-café sans moi, sans doute inquiets de m'entendre rouspéter sur les failles du service hospitalier dans lequel nous bossions ? Que

devais-je faire, bon sang, pour être aimée comme j'aime les autres ? »

Comment elle est devenue CETTE fille : « Sans dire que mes défauts étaient le problème et qu'il me fallait devenir parfaite, j'ai pensé que je pouvais fournir quelques efforts pour me... rénover. Oui, c'est vraiment le terme qui m'est venu car je restaurais mon appart à cette période. Donc voilà, que pouvais-je faire pour être plus accueillante et plus appréciée ? Et si, plutôt que de râler, je racontais des choses intéressantes ? Et si je souriais davantage ? J'ai vachement pris sur moi et continue de le faire, et le résultat est incroyable. Envie de gueuler ? Je m'énerve dans ma tête et j'arbore un visage heureux. Envie d'être ponctuelle ? Je me bouge ! Envie d'être calme ? Je respire. Maintenant, c'est automatique, et je vois mes qualités jaillir car mes défauts s'expriment moins. Je suis une fille marrante et généreuse, et ça ne se voyait même pas ! »

L'AVIS DE LA PSY

La démarche d'Héloïse est plus qu'intéressante. Finalement, travailler sur ses défauts revient à prendre soin des autres dans certaines situations, et donc à tisser des relations plus saines. C'est même une solution pour booster son attractivité. Pour autant, nous devons assumer nos défauts, qui ne disparaissent pas comme ça. Simple, il faut les voir comme des tendances, pas comme des vérités objectives à notre sujet. Nous ne sommes pas que colère, rigidité, désorganisation... Ne plus s'identifier à ses défauts permet de révéler ses qualités, et donc de devenir cette fille plus charismatique, puisque cette fille utilise ses pouvoirs. Pour identifier les qualités qui vont nous aider à briller, n'oublions pas que nos défauts sont bien souvent le pendant de nos qualités, et donc que nos qualités se cachent derrière eux. Un manque de rigueur peut être synonyme de créativité, alors misons sur la créativité. La colère dégage une puissance, alors utilisons son énergie pour exister et non pour nous emporter.



« J'AI DÉVELOPPÉ MES PASSIONS » Manon, 40 ans

La fille d'avant : « Je me trouvais un peu triste, je n'avais jamais rien à raconter, et j'enviais mes amies qui me rejoignaient au bar avec tout plein d'anecdotes, d'histoires à partager, d'aventures à relater. Je me suis longtemps demandé comment devenir cette fille plus vivante, moins ennuyeuse. Cette fille que l'on remarque et dont on boit les paroles parce qu'elle a des choses à confier, des débats à ouvrir, des idées lumineuses... »

Comment elle est devenue CETTE fille : « Un lundi matin, à la machine à café, j'écoutais mon boss débiter son week-end. Il m'a questionnée sur le mien et je suis restée coite, si bien que j'ai compris que le souci était peut-être là : je ne faisais rien de spécial, jamais. À cette époque, je me rappelle être tombée sur la chanson "Revivre" de Daniel Bélanger, le témoignage d'un homme qui se sent vide, et qui finalement comprend que ce qui lui arrive, c'est qu'il ne lui arrive plus rien. Gros dédic : je dois vivre, me réveiller, vibrer ! J'ai fouillé dans mes passions de jeunesse pour me ranimer. J'adorais le roller

SHUTTERSTOCK/HALY ALEX



LA « LETTRE À SOI »: s'écrire un mot pour se transformer rapidement

Et si, la solution, pour devenir la fille que l'on veut être, était de faire « comme si »? Comme si nous étions déjà cette fille, puisque c'est un fait, nous sommes cette fille! Simplement, elle dort dans un coin tandis que nous, on rêve de l'incarner. Mais comment jouer le jeu et se transformer en un rien de temps? La coach et thérapeute Anne Loïselle, qui publie « Le livre de la grande détachement émotionnelle » (éd. Le Jour), propose - parmi bien d'autres tips - de s'écrire une lettre à soi-même, que l'on date au futur, et au sein de laquelle on se raconte ce que l'on est devenue. Autrement dit, on prend la plume et on développe: je m'éclate dans mon boulot, je brille davantage au bureau, je suis entourée de personnes bienveillantes, j'ai perdu les kilos qui me prenaient le chou... Bref, on projette, on dresse le portrait qui nous attire et on fait comme si, en un an, tout s'était passé comme prévu. Pourquoi ça marche? Parce que poser les choses noir sur blanc va naturellement nous pousser à adopter les comportements adéquats. Plus on s'imaginera être cette fille, plus on agira comme cette fille et plus on sera cette fille. Donc? On écrit et on visualise en détail, pour que tout notre être y croie et que le changement opère.

alors je me suis inscrite à une rando, et je lorgne même le roller derby! Je me suis également mise à la cuisine en me lançant des challenges et en invitant mes copains à dîner. C'est tout bête, mais depuis, je ne m'ennuie plus et je me sens plus passionnée, car passionnée.»

L'AVIS DE LA PSY

Tout ce qui sert notre bien-être et nous fait vibrer à la capacité de nous rendre radieuse. Cependant, à l'inverse, on peut vite tourner en rond et même broyer du noir. Ainsi, Manon a raison, développer des passions est une piste à ne pas sous-estimer. Toutefois, beaucoup de personnes soutiennent qu'elles n'en ont pas. Je propose une solution plus soft: trouver d'abord ce qui nous fait plaisir, ce qui nous tient à cœur. Que puis-je réaliser ou concrétiser aujourd'hui qui me mettra du baume au cœur? On n'est pas obligée de se mettre au théâtre, de collectionner les timbres ou de devenir marathonnienne, on peut commencer par s'offrir des moments plaisants. On notera aussi que si notre truc, c'est de faire plaisir aux autres

tandis que l'on ne sait pas comment se faire plaisir à soi, il nous suffit de nous inclure dans ce plaisir que l'on offre, de prendre notre part. Ensuite, on s'implique à fond dans une action, et pas dans mille. On ne cherche pas à épater la galerie. Il est important de se nourrir soi pour rayonner.

« J'AI BOOSTÉ MON ALLURE » Oriane, 30 ans

La fille d'avant: « Je ne suis pas très grande et j'ai toujours eu l'impression d'être invisible, peu charismatique. J'ai tellement intériorisé cette idée que durant mes études, je rougissais dès que je prenais la parole. Entre amis, j'étais la fille qui s'efface, qui ne se sent pas légitime, comme si l'intérêt de ses propos était proportionnel à sa taille... Donc voilà, la fille refermée sur elle-même, rabougrie, épaules voûtées et frange sur les yeux pour disparaître toujours plus, c'était moi. »

Comment elle est devenue CETTE fille: « Un matin, mes collègues et moi étions conviés à assister à une conférence. L'animatrice était petite mais plus je la re-

gardais, plus elle grandissait. C'était quoi, son secret? Sa façon de se tenir! Elle remontait le menton et plantait son regard dans le public avec un air de dire "je suis là", et le plus fou, c'est que tout le monde était happé par cette fille. Deux heures plus tard, je suis allée m'acheter un sandwich, et j'ai tenté de me redresser à la boulangerie. Petit à petit, j'ai pris l'habitude de me tenir droite. Juste ça. Ce réflexe m'a donné confiance en moi. Je gagnais des centimètres, de l'allure. Aujourd'hui, il me semble que je suis bien plus grande qu'avant. Je crois qu'il ne faut pas négliger la façon dont on vit son corps pour devenir une fille plus captivante, plus fascinante. »

L'AVIS DE LA PSY

Oriane a raison, le corps a son mot à dire dans la transformation de soi. Arborer une attitude de gagnante ou regarder les gens dans les yeux quand on s'adresse à eux, ça change la donne. Pour aller plus loin, notons aussi qu'être bien dans son corps est primordial pour être bien dans sa tête. Lorsque l'on est en forme, notre énergie est communicative, mais surtout, on ose davantage. Notre confiance est renforcée, notre dynamisme un moteur, et voilà que nous sommes physiquement présente aux autres et à notre environnement. La santé, c'est le préalable! Faire du sport, bien manger et bien dormir sont les trois clés d'un corps heureux. Après ça, le reste suit. ■

