

SPÉCIAL BEAUTÉ

STYLIST

LE MAGAZINE HEBDOMADAIRE RICHE ET GRATUIT



N° 291
DU 05 AU 18 NOVEMBRE 2020
STYLIST.FR

"MAIS SI, ÇA VA !"
POURQUOI L'INJONCTION AU BONHEUR NOUS PLOMBE

SE DONNER LA PEINE

DES PREMIERS PAS À FAIRE, SANS PRESSION



L'ÉCOTHÉRAPIE

« Être en contact direct avec la terre, sentir les feuilles et toucher les arbres, impacte l'équilibre hormonal bonheur/stress en stimulant la sécrétion de sérotonine et en diminuant celle de cortisol, comme un Prozac® naturel », résume Christopher Le Coq, guide de Shinrin-yoku, technique de bains de forêt développée dans les 80's par l'Agence des forêts japonaises pour aider les Tokyoïtes en burn-out. En promenade, inspirez profondément pour inhaler un maximum de phytoncides, molécules sécrétées par l'écorce des arbres aux effets d'huiles essentielles apaisantes.

- ➔ L'huile visage repulpante, **Océopin**, 42 €, oceopin.com
- ➔ EDP Hwyl, **Aésop**, 105 € - 50 ml, aesop.com

SE (FAIRE) REGARDER DANS LES YEUX

Une image, c'est un circuit de rayons lumineux transformés par la rétine en impulsions nerveuses et transmises par le nerf optique au cerveau, où elles pourront projeter une scène comme un vidéoprojecteur. Et tant pis si la scène est traumatisante et obsédante. « Quand vous avez un trauma, votre cerveau le garde et l'amygdale – la partie qui gère les émotions – se retrouve en hyper-activation et doit se mettre en pause pour protéger l'organisme. Le cerveau ne gère plus les infos correctement et ce souvenir douloureux reste piégé dans la mémoire », explique Emmanuelle Vaux-Lacroix, psychologue clinicienne et superviseur EMDR. Grâce à un travail d'oscillation des yeux, l'EMDR reboote le traitement adaptatif de l'information pour transformer une image traumatique en une autre, plus positive.

- ➔ Masque Hypnos, **Dreaminzz**, 149 €, dreaminzz.com
- ➔ Masseur facial, **Skandas**, 169,99 €, globalrelax.com



AVOIR LE JOMO

Votre historique est formel: vous ne browsez pas pour regarder *L'Abécédaire de Gilles Deleuze* mais bien pour stalker Karen, votre bully de Seconde B. « On ne prend pas de plaisir à scroller sur les réseaux, note Elisabeth Rossé, psychologue spécialiste des addictions, notre usage est devenu intensif mais au bout d'une heure à ne rien faire devant son écran, on ressort insatisfait, dans un méli-mélo d'émotions puisqu'on alterne les phases de j'aime/j'aime pas. » Karen a la win? Vous êtes dans le mal parce qu'il n'y a pas de justice. Karen s'est fait rattraper par son karma? Vous êtes dans le mal parce que vous ressassez vos années lycée. Personne ne gagne contre le Gram. Si vous perdez du temps sur votre portable, c'est que quelque part, vous vous ennuyez. Faites ce test: à chaque envie d'aller sur les réseaux, dépensez-vous ou mangez du chocolat qui contient du salsolinol, un neurotransmetteur anti-dépresseur-like.

- ➔ Corde à sauter Christopher, **Louis Vuitton**, 480 €, fr.louisvuitton.com
- ➔ Baume à lèvres Sugar Chocolate Hydrating Lip Balm Édition Limitée, **Fresh**, 19 €, sephora.fr