



SEP M
TOP
ventes

BIBA
JUN 2021 # 492

JUN 2021

PSSST...
Ça, ça
à relancé
notre
sexualité!

**SE SENTIR
VIEILLE
À 40 ANS?**
Allez, hop,
désintox
p.66

**J'IRAI
AU BOUT DE
MES RÊVES!**
PASSER DE L'IDÉE À LA RÉALITÉ,
C'EST DE L'AUDACE (ET DU TRAVAIL!)
TÉMOIGNAGES DE CELLES QUI ONT OSÉ

**CHIC, SEXY
& COOL**
LA MODE SE MET
À L'HEURE
D'ÉTÉ

**ÉPILATION
INTIME**
8 trucs
bons à
savoir

**GALBÉ,
TONIFIÉ,
RAFFERMI...**
**MON
CORPS
REVIT**

**TÉLÉTRAVAILLER
AU VERT...**
Je m'équipe!

L 16521 - 492 - F: 2,20 € - RD

REWORLD MEDIA

Mensuel ISSN 0721-7996 D: 5,50 € - BEL: 3,50 € - ESP: 3,50 € - GR: 4,00 € - DOM S: 3,50 € - ITA: 3,50 € - LUX: 3,50 € - NL: 3,80 € - NL: 3,80 € - PORT CONT: 3,50 €
CAN: 6,50 \$ CAN - GB: 3,95 £ - MAR: 40 DH - TOM S: 7,50 CFP - TOM A: 13,50 CFP - CH: 6,15 \$ - TUN: 7 DTU



EN COUV

J'irai au bout de mes rêves

On a une bonne nouvelle : réaliser un rêve ne relève pas de la magie, du hasard ou de la chance. C'est plutôt une question de choix, de sueur et d'audace. Autant dire que c'est à notre portée. Mode d'emploi pour passer du rêve à la réalité et témoignages de celles qui ont osé y aller.

Par Caroline Michel

Je fais le tri pour identifier mon rêve

Nous avons toutes des rêves en tête. Peut-être même qu'ils sont douze à rivaliser dans notre esprit. C'est la raison pour laquelle ils nous paraissent inaccessibles : une trop grande quantité de rêves brouille les pistes, et plus ils sont nombreux, plus on se sent petite. À ce propos, le coach Stéphane Dieutre, auteur de « Et maintenant que vais-je faire ? », (éd. Alisio), s'oppose à la célèbre « wish list », en français « la liste des rêves » : « Quand on flirte avec plusieurs rêves, on s'aperçoit que certains sont de faux rêves. Ils répondent davantage à un désir de se faire plaisir ou à une quête d'ego. » « Les vrais rêves, eux, sont ceux

qui nous font vibrer, qui engagent tout notre être et qui, quand ils se réalisent, nous accomplissent », cadre le spécialiste. L'heure est donc au ménage : ciao les rêves « à la mode », les rêves pour épater la galerie ou satisfaire nos proches, et même les rêves qui ressemblent davantage à des projets. Ces derniers appartiennent à une autre liste, la « to do ». Nous, ce que l'on veut, c'est identifier le rêve avec un grand R, celui qui mérite notre attention. Pour ça, il nous faut « cerner les moments où l'on se sent pleinement soi-même », conseille le coach. Si on tremble de bonheur en cuisinant ou en écoutant patiemment nos potes, peut-être qu'on rêve de participer à Top Chef ou de devenir psy. Éclairant.

Je largue mes croyances

On n'est pas née avec une carte routière, mais presque : enfant, on a entendu que « l'orthographe et toi, ça fait deux », ou encore que « tout le monde est médecin dans la famille, tu seras médecin ». Voilà pourquoi nous avons abandonné notre rêve de devenir romancière et appris à manier le bistouri. Toutes ces remarques se sont transformées en croyance. Et une croyance, ça prend le volant et ça conduit. Stop ! Il nous faut reprendre le contrôle et assumer ce rêve enfoui : ce n'est pas parce que l'on a grandi à Limoges qu'on ne peut pas devenir surfeuse. Ainsi, on cherche des contre-exemples, puisque les exceptions remettent à jour nos croyances. C'est ce que fait la thérapeute Caroline de Surany dans son livre « La chance, quel talent ! » (éd. Larousse), en évoquant le destin de Kazuo Ohno, célèbre danseur japonais, qui s'est lancé à 29 ans. De quoi se dire que tout est possible, peu importe d'où l'on part. « On nuance nos pensées. On ne dit plus "Je suis trop vieille pour être chanteuse" mais "certaines chanteuses se font repérer à 40 ans, ça arrive" », conseille la thérapeute.







Je prépare ma **grande évasion**

Maintenant qu'on a cerné notre rêve et décidé de lui accorder une chance, place à ce que Stéphane Dieutre nomme « la grande évasion ». Il s'agit de préparer son départ (vers son rêve) en établissant un plan d'attaque. Que met-on dans notre valise ? Un carnet pour prendre des notes et poser des idées, un agenda pour fixer des rendez-vous avec des personnes susceptibles de nous aiguiller, un bon jogging pour être à l'aise lors de nos séances de réflexion et un tableur (ou notre banquier, tiens) pour étudier les contraintes financières (souvent bloquantes). « Et, comme dans tous les bons films d'évasion, ce n'est pas forcément ce plan que l'on suivra ! », rassure le coach. Peu importe, l'essentiel est de réfléchir à toutes les actions utiles à notre voyage. Ensuite, c'est en route que l'on avise. D'autres idées naîtront, d'autres chemins s'ouvriront. Mais grâce à notre bagage, on aura pu partir.

Je fais de la place et **je bosse**

Quand la valise est prête et que l'on se décide à passer à l'action, reste à éclaircir la question du temps. Car, pour prendre forme, un rêve a besoin de place. Pour ça, rien de tel que la discipline : on consacre chaque jour un moment dédié à notre rêve. Même dix minutes suffisent : en trois minutes sur Instagram, on peut écrire à une influenceuse pour l'interroger sur son métier ou commander un super appareil photo pour réaliser son rêve d'immortaliser le monde. L'important, c'est de rester connectée et de cultiver son rêve pour le construire pas à pas. Pour aller plus loin, bien sûr, on peut carrément réaménager son emploi du temps, quitte à faire sauter des séances de piscine ou passer à mi-temps dans son job. Et ça tombe bien, c'est une option posée noir sur blanc dans notre plan d'attaque, juste à côté de « solliciter ma sœur pour qu'elle garde les enfants un soir par semaine ».



L'important, c'est de rester connectée et de cultiver son rêve pour le construire pas à pas.

J'utilise la technique du **recouplement d'avis**

Il y aura toujours des rabat-joie pour nous démoraliser. Ces personnes projettent leurs peurs et leurs déceptions sur nous. La solution est-elle de se taire et de garder son rêve pour soi ? Un peu. Mais notre entourage nous est précieux : certaines remarques sont malgré tout constructives et nous avons raison de semer des graines en racontant notre rêve à qui veut bien l'entendre. Les autres ont un rôle à jouer ! Alors que faire ? Stéphane Dieutre propose de procéder par « recouplement et convergence ». Autrement dit, on s'arrange pour avoir mille avis plutôt que deux, et ensuite, on fait converger. Si trois proches sur cent nous racontent qu'« ils n'y croient pas du tout », on s'en fiche. Si cinquante copines sur soixante persistent à nous dire que « tu devrais plutôt écrire des pièces de théâtre que des contes pour enfant, tu maîtrises les dialogues », on prend le temps de creuser. Attention, cependant : « Votre conviction personnelle doit aussi peser d'un très gros coefficient », souligne le coach. Au moins, avec ça, les autres ne seront plus jamais des freins, seulement des alliés.

Je tutoie **mes peurs**

Avant même de se lancer, et une fois sur la route, une vieille copine va taper l'incruste : la peur. Il y aura la peur de se planter (la plus grosse), et puis toutes les autres peurs en lien avec notre rêve, comme la peur d'être seule, d'être déconnectée (en cas de road trip, par exemple), de bégayer lors des rencontres... Reste à les apprivoiser ! Pourquoi ? Parce qu'elles font (et feront) partie de l'aventure. « Listez vos peurs puis trouvez un moyen de les braver. Si vous craignez de partir seule, osez déjà dormir une nuit seule à l'hôtel ! », propose Caroline de Surany. En somme, on rencontre ses craintes, on se met à l'aise et on les met à l'aise. C'est ça, tutoyer ses peurs ! Pour aller plus loin, on pratique l'exercice de « l'errance » régulièrement : « Sortez et marchez au hasard. À chaque croisement, tirez à pile ou face pour savoir si vous allez à droite ou à gauche », détaille la thérapeute, qui ajoute que ce petit jeu invite au lâcher-prise. Voilà ce qu'il nous faut pour oser davantage et reprendre le dessus sur nos angoisses. Bien sûr, sur le chemin du retour, on ne tire plus à pile ou face, au risque de ne jamais rentrer chez soi. Il ne faudrait pas que notre rêve nous attende trop longtemps ; il a déjà trop attendu.



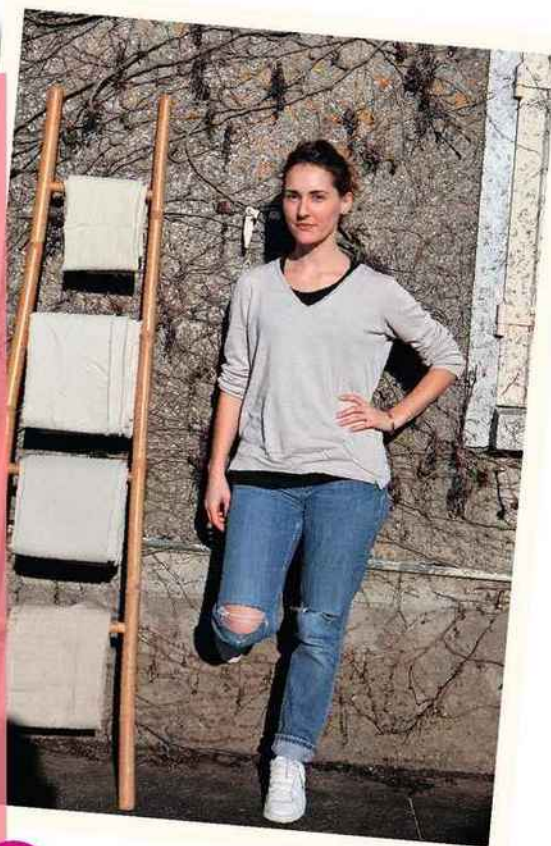
Celle qui n'a jamais lâché

Lucile, 33 ans, Occitanie: elle s'est battue pour devenir tisserande

Sur Instagram : @origines_tissages

Sommelière de métier, j'ai travaillé au Japon où j'ai rencontré des artisans tisserands. Face aux étoffes de soie et de chanvre, un déclic a opéré, sans doute guidé par ma culture familiale: mes grands-mères étaient couturières et travaillaient de beaux tissus. De retour en France, je me suis intéressée au tissage. J'étais en pleine création d'une société de consulting en sommellerie et je me disais qu'à 50 ans, vivre de cette passion enfouie serait un bon plan. Mais le Covid-19 m'a stoppée. Grosse remise en question et une évidence: j'ai compris que mon plan d'avenir était plutôt un rêve au présent. Je voulais apprendre le métier de tisserande! Malheureusement la filière textile française est bien plus détériorée que je ne le pensais: impossible de trouver une formation. J'ai aussi compris qu'il n'existait presque plus de tisserands. Pour en avoir le cœur net, j'ai tout quitté pour le Tarn, où persistent quelques survivants. J'ai tout de suite vu que ça allait être compliqué. Mais le directeur de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat m'a dit: « Les meilleurs projets sont ceux qui ne rentrent pas dans les cases. » Cette phrase ne m'a plus lâchée, d'autant que je me sentais très seule, jusqu'à ce que je sympathise avec un super tisserand qui m'a transmis son savoir-faire même s'il ne recrutait pas. J'ai obtenu une « immersion professionnelle » via Pôle Emploi afin de m'exercer dans des conditions légales. J'ai également souscrit à plusieurs assurances, car on bosse sur de grosses machines. Une vraie bataille administrative pour enfin me retrouver les mains dans les fils et le cambouis! Aujourd'hui, j'ai monté ma structure et je redonne aux créateurs et designers la possibilité d'élaborer en France un tissu original qui leur correspond.

On retient! Dans nos changements de vie, la solitude n'est jamais loin, mais les connexions humaines existent. Saisissons-les!



Celle qui a osé se confronter à son plus grand désir (et peur)

Lydie, 39 ans, Grand-Est: du marketing à l'écriture

Sur Instagram @larbre_a_palabres

« Maman, tu voulais faire quoi quand tu serais grande? », m'a demandé mon fils un soir. Cette question m'a replongée en enfance. Moi, je voulais devenir écrivain. Mais ce rêve me semblait inaccessible. Après un bac scientifique, j'ai suivi des études de marketing et pris un poste de responsable dans une grosse boîte. Jusqu'aux mots de mon fils qui ont tout déclenché, à commencer par une formation d'écrivain public et la certification Voltaire. Je suis également devenue lectrice de manuscrits pour affiner ma technique et connaître les ficelles du milieu. Mais je me sentais illégitime à écrire, alors j'ai utilisé mes nouvelles compétences pour accompagner des gens, notamment à la réalisation de courriers administratifs. Jusqu'à ce que l'on me demande si je proposais des ateliers d'écriture. Encore une « question déclic »: je suis passée à mi-temps et me suis inscrite en DU Création Littéraire. Et puis j'ai eu une révélation: oui, je pouvais soutenir des plumes en devenant, mais ma plume à moi, où était-elle au fait? J'avais peur! Alors j'ai transformé cette peur en énergie. J'ai démissionné et me suis consacrée à l'écriture d'un recueil de poésies. J'ai pensé démarcher des éditeurs mais je ne veux pas m'en remettre au « destin »: je souhaite me réapproprier ma promesse d'enfant. J'ai donc lancé une campagne sur Ulule pour financer l'impression de mon recueil. Et bien sûr, je continue d'écrire et d'animer des ateliers.

On retient! On avance pas à pas. Et surtout, on tend l'oreille quand les autres nous interrogent sur nos rêves, nos compétences.





Celle qui n'a jamais perdu espoir

Alexandra, 40 ans, Bordeaux : elle a fait un bébé toute seule

Enfant, je rêvais déjà de devenir maman. Le rêve s'est plutôt bien engagé : à 23 ans, j'ai eu un premier enfant. Mais mon compagnon et moi nous sommes séparés. J'avais alors 27 ans. À ce moment-là, mon rêve de maternité subsistait mais sans pression : j'avais le temps de voir venir. À la trentaine, j'ai été rattrapée par mon rêve car, si j'étais déjà maman, mon désir profond était de fonder une famille nombreuse. J'ai fréquenté des hommes mais ne me projetais pas avec eux. Alors pourquoi ne pas faire un bébé toute seule ? Je me suis renseignée du côté de l'Espagne, pays qui, en 2016, était l'un des seuls à autoriser la PMA pour femmes seules avec don de sperme. J'ai économisé des années, soutenue par mes proches. Hélas, mes deux premières inséminations ont échoué. Je me suis remobilisée, même si c'était éprouvant pour le corps et pour l'esprit. J'ai mis toutes les chances de mon côté, consulté une magnétiseuse, fait du Pilates. Et miracle ! Mon fils est né en 2020. J'ai accouché seule pour conscientiser l'instant, puis pris un congé parental pour savourer les premières années de mon fils. Il serait dommage de se battre autant pour ne pas vivre à fond ce rêve d'enfant... dans tous les sens du terme.

On retient ! Avec ou sans soutien moral, il faut avancer pour éviter les regrets. Qui le fera à notre place, sinon ?

« Cette sensation d'alignement est l'indicateur premier de ce que nous sommes profondément... »

Celle qui a choisi de se consacrer à ce qui la rend heureuse

Claire, 38 ans, Paris : elle a lâché l'éducation nationale pour être comédienne
Sur Instagram : @maman.warrior

D'aussi loin que je me souviens, je ressentais une joie profonde quand je récitais des poésies à l'école. Je crois que cette sensation d'alignement est l'indicateur premier de ce que nous sommes profondément. Mais comédienne, pour moi, ce n'était pas un métier ! J'ai suivi des études de langues et suis devenue instit. J'étais malheureuse, pas à ma place. J'ai demandé une mise en disponibilité et suivi mon mec à Londres. Là-bas sont nés nos deux enfants. Quand ils sont entrés à l'école, j'ai enfin eu du temps pour réfléchir à mon avenir : illico, j'ai cherché des castings, j'ai participé et j'ai été reçue. J'ai tourné une pub, je me suis éclatée mais je me sentais un imposteur. Et puis ? Et puis plus rien. Ça ne prenait pas. Je me disais que j'avais loupé le coche et j'enviais ceux qui réussissaient. Après avoir remis un pied dans l'éducation nationale, la décision s'est imposée : j'arrête tout et j'enchaîne les castings et encore des castings... La bonne école ! Aujourd'hui, je fréquente le milieu de la pub et fais beaucoup de voix off. Et j'en vis ! Ça n'a rien à voir avec de la chance : ce sont des années de boulot, de doutes, d'enquête. Mais quel bonheur de réaliser ce rêve que j'osais à peine formuler gamine ! **On retient !** Toutes les initiatives comptent et nous inspirent. Passer à l'action est le secret, et en plus, ça aide à lutter contre le fameux complexe de l'imposteur...





Celle qui a trouvé sa voie après un burn-out

Sylvia, 40 ans, nomade : elle vit en famille dans une tiny house Sur Instagram @aire_sans_limite

Plus jeune, je n'avais pas vraiment de rêve. Et puis j'ai eu des enfants ! Tout s'est dessiné : je voulais faire découvrir le monde à mes filles. Mais quand on est une famille de six, on revient à la réalité et on bosse pour se payer deux semaines de vacances par an... Pour ça, je mêlais trois jobs : entrepreneuse dans l'e-commerce, agent d'entretien et vendeuse à domicile de produits intimes. Et puis un jour, une de mes filles m'a demandé pourquoi je n'étais jamais là. J'ai compris l'engrenage : on se plie en dix en espérant des jours meilleurs mais on s'oublie. Le début d'un déclic qui a malheureusement pris forme quand j'ai fait un burn-out et que mon couple a craqué. Neuf mois de séparation puis une conversation sur la table : on reconstruit notre histoire mais différemment. Et si on devenait une famille nomade ? Nous avons vendu la maison et acheté un camping-car. Au début, il trônait sur un bout de notre terrain - nous avons gardé quelques mètres carrés. Puis, après un tour de France, nous avons fait construire notre Tiny House. Depuis un an, nous voyageons avec notre maison sur le dos et avons parcouru les Pays-Bas, la Belgique, l'Allemagne, et nous sommes actuellement en Espagne. Mes filles sont inscrites au CNED, en « classe réglementée » et nous vivons sur nos économies ! J'ai retrouvé du temps pour moi, je tiens un blog pour raconter ce rêve éveillé. **On retient !** Il vaut mieux écouter son cœur que sa raison. Car qui nous conduira vraiment à notre rêve ?



VOUS AUSSI, chères lectrices !

Vous vous jetez à l'eau et vous nous en faites part. Bravo !

Gérants dans le secteur du bâtiment à Pau, David et Johanna, 40 ans et deux enfants, ont décidé d'investir dans un camping-car et de se lancer dans un tour d'Europe. Pour fêter ça, ils nous ont envoyé une super photo de BIBA depuis l'Espagne, accompagnée d'un chouette conseil : « Pour réaliser son rêve, il faut oser ! Si l'on pense aux contraintes, aux obstacles, on ne fait rien. Le bonheur est si profond ensuite que toute la logistique et les concessions s'amenuisent ! ». Bien noté ! **Pour les suivre sur la route : @van_dels sur Instagram**



Celle qui a écouté son instinct (et des bons conseils)

Vanessa, 43 ans, Bretagne : de journaliste radio à fleuriste

Les fleurs ont toujours eu une place dans ma vie : ma grand-mère les adorait et moi aussi ! Mais ado, j'avais un autre rêve : devenir journaliste sportive. Au lycée, sur un coup de tête, j'ai postulé auprès d'une radio locale comme commentatrice. J'ai été recrutée et je n'ai jamais quitté la radio. J'étais là où je voulais être. Mais je suis convaincue que nous avons tous, au fond de nous, une boîte à rêves : nous en connaissons certains (le sport !) et en ignorons d'autres (les fleurs !). Voilà comment, un jour, ma fleuriste a ouvert « ma boîte à rêves » : elle m'a dit que j'avais l'œil pour associer les fleurs et que je devrais envisager une reconversion. Dans la foulée, je m'inscrivais à une formation en ligne. J'ai agi instinctivement. Depuis, je fais un CAP à distance et des stages. En parallèle, je continue la radio, où je réponds à des missions ponctuelles. Pourquoi faudrait-il réaliser un seul rêve ? Un rêve peut en cacher un autre : je rêve aujourd'hui de faire pousser mes propres fleurs dans un champ !

On retient ! Il est bon d'écouter ses « coups de tête » ! Quand ils surviennent, on s'exécute et on voit après. C'est ça, l'audace.

