

Beautébien-être

# Les mantras du

# Mi

PAS QUESTION DE TOMBER DANS  
UN HYPERNARCISSISME PROPRE À L'ÉPOQUE,  
MAIS PLUTÔT DE BOOSTER SON EGO  
EN PRENANT SOIN DE SOI ET DE SAVOIR S'AIMER  
POUR CHEMINER VERS LA SÉRÉNITÉ INTÉRIEURE.  
LEÇON D'AUTOBIENVEILLANCE.

PAR CÉCILE GUERRIER / ILLUSTRATIONS BRUNO BARBEZAN / AMPLIFICATION LISA JOUVIN  
/ PHOTO GÉORGINA HOWARD / NEW YORK DISCO

PHOTO BRUNO BARBEZAN

« **L**e problème n'est pas d'être narcissique puisque tout le monde l'est, tout dépend de comment on l'est », résume Jean Cottraux, psychiatre et membre fondateur de l'Académie de thérapie cognitive

de Philadelphie, dans son dernier ouvrage, « Tous narcissiques, I Love Myself » (éd. Odile Jacob). C'est dire si l'ego trip questionne à l'ère de l'hypercorrection et des frénésies de selfies. Entre prendre soin de soi face à son propre miroir et vivre à travers son reflet numérique et sociétal, il y a un pas que l'on peut vite franchir, au risque de devenir esclave de sa propre image. « Notre société est ancrée dans un "ego système" et une vénération pour le pouvoir qui engendrent cette norme, où l'individu doit être dans l'excellence et la performance », décrypte Coco Brac de la Perrière\*, conseil de dirigeants, animatrice d'ateliers de pleine conscience et auteur de « Lâcher prise sans laisser tomber » (éd. Fayard). « Nous vivons aussi dans une dictature du temps, de l'immédiateté, une dynamique de narcissisme surdimensionné via les réseaux sociaux qui nourrissent l'ego, mais ont aussi tendance à muscler la frustration... Tout cela est un frein à l'essence même du "soi". » Et notre bien-être dans tout ça ?

\*cocobracedelaperriere.com



## L'ÉNERGIE DU LEVER DE SOLEIL

CATHERINE SAURAT-PAVARD,  
ENSEIGNANTE DE YOGA AU TIGRE  
ET À LA MAISON KELLER, À PARIS  
(WWW.YOLAJJOY.COM)

**VOTRE MANTRA ?** « J'inspire : je sais que ce moment est parfait. J'expire : je sais que seul ce moment existe. J'utilise ce mantra dans mes cours et dans ma vie pour revenir à l'essentiel et sortir des projections mentales. »

**CE QUI VOUS DONNE FORCE ET ÉNERGIE ?** « Le lever du soleil. C'est le feu, l'énergie, la force d'action, c'est ce qui me reconnecte à la grandeur de la nature et à ma lumière intérieure. C'est aussi un moyen de resynchroniser le corps. Il faut juste trouver un endroit où il y a du ciel ! »

**VOTRE ASTUCE BIEN-ÊTRE ?** « Respirer des huiles essentielles de lavande, de rose, de mandarine... J'en ai constamment sur moi pour m'aider à "fixer" mon énergie. »

## J'ÉCOUTE MA PROPRE VOIX

« Que l'on ait des milliers de followers ou pas, la question tourne autour d'"être" et de "savoir être" », selon Coco Brac de la Perrière. « Pour son épanouissement, chaque personne doit effacer son ego au profit de son être et écouter sa propre voix(e). La vie de l'ego est dans le mental et a tous jours besoin de justifications. Alors que la vie de l'être est dans l'intuitif, le ressenti, le silence », poursuit cette coach, qui allie psychologie positive et méditation pour apprendre à lâcher prise.

## JE M'AIME DONC JE SUIS

Méditer, faire des salutations au soleil, courir, manger sain, aller se faire masser au spa, se déconnecter de son smartphone ou décider de ne rien faire pendant deux heures..., l'idée est de s'offrir une parenthèse agréable et d'être dans ses sensations. Loin d'être égoïste, cette démarche « d'ego-centrage » devient altruiste, explique Coco Brac de la Perrière : « Pour mieux prendre soin des autres et entrer en relation, je vais être généreuse avec moi-même. C'est un travail qui demande une certaine souplesse, à commencer par débrancher son pilote automatique "environne-mental" et redescendre de la tête vers le cœur pour être davantage bienveillant avec soi, donc avec les autres. » Une pensée partagée par la coach beauté-wellness, Marielle Alix : « Se faire du bien est une démarche active qui demande à s'engager pour soi. Savoir recevoir pour savoir donner demande un apprentissage et, certes, du courage, mais c'est une perspective qui cultive l'estime et la bienveillance envers soi. »