

Les vraies et fausses promesses du développement personnel

TEST

Qu'est-ce qui vous fait régresser ?

RÉCITS

- Un jour, j'ai disparu
- J'ai été humiliée sur Internet
- Je travaille tout le temps

DOSSIER

COUPLE : EN ATTENDEZ-VOUS TROP ?

⊕ Paroles d'hommes : leurs doutes en amour

BENOÎT POELVOORDE

"Le rire a été mon arme absolue"

SANTÉ

Que la lumière soigne !

UNE RENCONTRE EXCEPTIONNELLE
FRANÇOIS ROUSTANG
le maître de l'hypnose



>>> profondeur, pour apprendre à écouter son corps, explique Lisanne Bujold, superviseuse en MLC. Il ne s'agit pas de se débarrasser à tout prix de nos cuirasses, qui nous sont aussi des protections utiles, mais d'apprendre à les ouvrir lorsqu'elles nous encroûtent. » Allongés sur le sol, les participants, seuls ou en groupe, sont guidés vers une exploration intérieure, soutenus par des outils tels que des balles et des bâtons en mousse.

Soirée découverte le 15/1, à Paris. Prix: 20 €. Rens.: mlcfrance.asso.fr.

COLLOQUE

De l'air

Rien que d'y penser, nos poumons s'en réjouissent. Le premier colloque de respirologie explorera les applications de cette approche contre le stress et l'anxiété, l'importance du souffle dans la tradition médicale chinoise, le yoga et la médecine ayurvédique, mais aussi dans le sport, le coaching et la thérapie. Également au programme: des ateliers de *mindfulness*, de cohérence

cardiaque, de sophrologie, de *wutao*, d'hypnose... Une incitation à inspirer et à expirer en conscience, pour un meilleur équilibre.

Les 23 et 24/1, à Paris. Prix: 300 €. Rens.: respirologie-france.com.

SALONS

De l'eau

En plus des traditionnelles cures contre les rhumatismes ou les kilos en trop, cette année, le salon des Thermalies se penche sur une nouvelle tendance: la thalasso en prévention du burn-out. Pour déstresser, recharger les batteries, certains établissements proposent ainsi des enveloppements au magnésium marin, des séances de *watsu*, de modelage sonore aux bols tibétains et même un atelier de détente sous la pluie en Bretagne!

Du 22 au 25/1, à Paris. Prix: 10 €, ou invitations gratuites à demander sur thermalies.com.

Du vert

Le Jardin des thérapies se veut une pépinière des approches existantes: thérapies (psychogénéalogie, art-thérapie, hypnose...), mais aussi développement personnel, coaching, bien-être (massage, shiatsu...). Pour sa deuxième édition, ce salon propose des ateliers pratiques et des conférences sur les émotions, l'écopsychologie ou la yoga-thérapie.

Du 30/1 au 2/2, à Paris. Entrée gratuite en s'inscrivant sur jardindestherapies.fr/Paris.

En bref

« Sade, attaquer le soleil »

Pour le bicentenaire de la disparition du sulfureux marquis, une exposition du musée d'Orsay explore son influence sur l'art des XIX^e et XX^e siècles. Delacroix, Moreau, Degas, Man Ray et l'inévitable Picasso prennent acte de l'origine sexuelle de la violence, mais aussi du caractère à la fois irrépressible et terriblement subversif du désir. Savoureux.

Jusqu'au 25/1, à Paris. Prix: 11 € (tarif réduit: 8,50 €). Rens.: musee-orsay.fr.

Journée internationale des câlins

La légende dit qu'elle a été lancée en 1986 par le révérent Kevin Zaborney pour lutter contre la déprime de ses ouailles. À *Psychologies*, nous pensons qu'elle mérite d'être reconduite d'un jour sur l'autre, jusqu'à l'année prochaine. Parce qu'un *hug* dissout les tensions, crée du lien, du bien-être et du bonheur. Une excellente résolution pour 2015.

Le 21/1.

Vies de couleurs

Pour ne plus choisir la première couleur qui vient: noir pour ses vêtements, blanc pour ses murs, gris pour ses cartes de visite. Praticienne psychocorporelle et peintre, Frédérique Pétorin propose une formation au langage des couleurs qui « vous soutient, vous transforme et vous aide à passer des caps ».

Les 17 et 18, et les 26 et 27/1, à Paris. Prix: 330 € (un jeu de cartes « Se connaître par les couleurs » et un guide offerts). Rens.: vies-de-couleurs.fr.



ABONNEMENT à Psychologies magazine

JE M'ABONNE et je bénéficie de réductions

■ France métropolitaine	1 an (11 n°) : 36 € au lieu de 44 € (prix de vente au numéro*) 1 an (11 n°) + 2 hors-séries : 42 € au lieu de 56 €* 2 ans (22 n°) : 62 € au lieu de 88 €*
■ DOM	1 an (11 n°) : 67,17 € (dont 31,17 € d'envoi prioritaire par avion)
■ TOM	1 an (11 n°) : 108,77 € (dont 72,77 € d'envoi prioritaire par avion)

D'AUTRES OFFRES SPÉCIALES sur Internet

● www.psychologiesabo.com

● PSYCHOLOGIES - Service abonnements CS 50002 - 59718 Lille Cedex 9
Règlement par chèque bancaire à l'ordre de PSYCHOLOGIES.

● Tél. : 02 77 63 11 27 (DOM TOM : 00 33 2 77 63 11 27) du lundi au vendredi, de 9 heures à 18 heures.

■ SUISSE : 13 n° pour CHF 86
EDIGROUP SA - Service des Abonnements - rue Peillonex 39, CH - 1225 Chêne Bourg
Tél. : 022 860 84 01 ● www.edigroup.ch ● e-mail : abonne@edigroup.ch

■ CANADA : 11 n° pour 84 \$CND + taxes. ÉTATS-UNIS : 11 n° pour 51 \$US
Express Mag 8155, rue Larrey, Montréal, Québec, H1J 2L5
Tél. : 1 800 363 1310 ● www.expressmag.com ● e-mail : expsmag@expressmag.com

■ AUTRES PAYS : tarifs étrangers spécifiques. Nous consulter en France.

JE GÈRE MON ABONNEMENT sur Internet

Je modifie l'adresse de réception de mon abonnement (déménagement, vacances...)
Je prolonge mon abonnement en me réabonnant à PSYCHOLOGIES
Je communique avec le Service clients (questions, réclamation...)

www.psychologiesabo.com

Service clients : PSYCHOLOGIES - Service abonnements CS 50002 - 59718 Lille Cedex 9
02 77 63 11 27 du lundi au vendredi, de 9 heures à 18 heures.

Avec le Web
c'est plus facile et plus rapide