

## LE P'TIT AIGUILLON

### s'est réconcilié avec les agapes

En découvrant les conseils d'une coach en image qui incite chacun et chacune à s'aimer à l'intérieur pour rayonner à l'extérieur, P'tit Aiguillon a déculpabilisé en reprenant une tranche de foie gras et en ouvrant une deuxième papillote ! Pour optimiser sa morphologie et élancer sa silhouette, il s'est amusé à jouer avec les lignes. P'tit Aiguillon avait demandé au Père Noël des jambes plus longues, mais il n'a pas été exaucé ! Il se contentera donc d'enfiler un pantalon sombre et sans poches pour minimiser ses défauts. Et soulignera ses atouts ! ■

**EXPO. Jusqu'à samedi.** « Des époques, des lieux, des hommes », à l'Office de Tourisme de Riom, de 9 h 30 à 12 h 15 et de 14 h à 17 h 15 (sauf lundi et jeudi matin) : pour mieux connaître le territoire du Pays de Vichy Auvergne représenté, en outre, par trois des communautés de communes du territoire de l'office qui adhèrent au Pays de Vichy : Coteaux de Randan, Limagne Bords d'Allier et Nord Limagne. ■



## QUALITÉ DE L'AIR

**ATMO. Calcul de l'indice.** L'indice Atmo représente en un chiffre synthétique la qualité de l'air sur l'agglomération. Quatre polluants sont pris en compte, le dioxyde de soufre, le dioxyde de carbone, l'ozone et les particules en suspension. Leurs niveaux sont traduits en sous-indice allant de 1 (très bon) à 10 (très mauvais). ■

## Riom → Vivre sa ville

**COACH EN IMAGE** ■ Maritza Desjonquères-Anazzo dénonce les ravages d'une apparence imposée

# Réconcilier l'être et le corps pour briller

**La Marsadaire Maritza Desjonquères-Anazzo vient d'être élue présidente de la section française de l'Association internationale des conseillers en image.**

### INTERVIEW

Elsa Charnay

elsa.charnay@centrefrance.com

■ **Coach, c'est une profession très tendance. Mais en quoi est-ce que cela consiste exactement ?** Un coach mobilise les ressources que chaque personne possède pour qu'elle parvienne à ses objectifs. Un coach va comprendre et accompagner une personne pour qu'elle obtienne ce dont elle a besoin, pour trouver ce qui lui manque et se sentir bien : trouver un travail, vendre ses talents, parler en public, trouver un partenaire... Il y a différentes spécialités dans le coaching. Un coach n'est pas un psychologue et ne fait pas de psychothérapie. C'est quelqu'un qui a été formé au coaching, qui accompagne et motive son client.

■ **Quels sont vos domaines de prédilection ?** J'évolue dans deux domaines : le coaching stratégique, qui consiste à aider les personnes à développer leurs stratégies principalement au niveau professionnel ; et le coaching en image, où je travaille avec des personnes qui ne sont pas contentes de leur image et recherchent plus de sécurité et de confiance. Il y a des situations qui détériorent l'image comme le divorce, avoir été trompé(e), les adolescent(e)s souffrant d'anorexie, les crises dues à l'âge... Bref, tout ce qui nous oblige à nous repositionner émotionnellement et à « accommoder » l'extérieur... Il faut travailler en interne et en externe. Les êtres humains sont un être et un corps qui le contient. Les deux sont importants.

■ **Beaucoup de femmes se trouvent moches ou grosses. En quoi un coach peut-il les aider à s'aimer ?** Un coach en image va travailler sur les besoins et les valeurs. Il va aider la femme à comprendre pourquoi elle a développé la « croyance » d'être grosse ou moche, en relation à quoi ou à qui... Il faut commencer en acceptant son style. Cela peut être objectif en regardant quel est le point « sain » qu'elle doit avoir ou qui lui correspond



**NON AUX DIKTATS !** La coach en image, installée à Marsat, se bat « pour que les femmes puissent exprimer extérieurement ce qu'elles sont intérieurement ». PHOTO : PHILIPPE BIGARD

## SES TRUCS ET ASTUCES POUR ÊTRE LA PLUS BELLE POUR RÉVEILLONNER

**BELLE ?** Une femme belle se sent bien avec elle-même, se connaît, s'accepte, se comprend et se respecte. Elle respecte son style sans le juger, a une hygiène alimentaire et fait de l'exercice parce qu'elle prend soin de sa santé plus que comme une punition par rapport à ce qu'elle a mangé. Elle marche avec une allure de sécurité, elle donne un sourire au lieu de la peur lorsqu'elle se retrouve face à quelqu'un. Une femme belle est fière et respecte son style sans copier, en sachant qu'il fait partie d'elle.

**S'EMBEILLIR.** En comprenant son style de base et en composant autour, tout en restant cohérente : utiliser les couleurs qui illuminent ; porter une tenue qui va avec sa morphologie ; avoir une coupe de cheveux qui respecte le style et le visage. Au niveau de la mode, prendre ce qui met en valeur, ne pas copier le style d'une autre, prendre soin de sa peau et se maquiller naturellement, manger équilibré, faire de l'exercice sans que ce soit un stress, chanter, danser, se regarder avec respect, avoir un minimum de vie sociale pour nourrir son essence féminine, accepter un compliment, et surtout, se respecter et respecter l'autre : « Il n'y a pas de beauté plus parfaite et puissante que celle qui émane de l'amour et du respect de soi ». Apprenez à vous regarder dans le miroir pour vous retrouver, pas pour vous critiquer... Apprenez à vous féliciter et prenez un échec comme une opportunité d'amélioration. Quel que

soit votre âge, chaque étape est merveilleuse et chaque étape nécessite respect et attention.

**SE MAQUILLER.** Le maquillage en excès peut être très négatif s'il est utilisé pour se cacher. L'absence de maquillage n'est pas un problème lorsque le style le permet. Cependant, cela peut être négatif puisque cela projette une image de négligence. Le maquillage nous aide à nous connecter avec nous-mêmes, il fait partie d'un jeu féminin qui réaffirme notre estime, c'est un moment important pour être en contact avec soi. Il doit être le plus naturel possible, tout en étant en accord avec sa peau. C'est seulement de cette façon que le maquillage sera un élément aidant à communiquer l'harmonie, l'ordre, la fraîcheur, l'élégance et la vigueur. Une femme dont le style est à 100 % naturel se sentira déguisée en se maquillant. À ces femmes, je recommande un maquillage ultra-naturel ou pas de maquillage.

**SUIVRE LA MODE ?** Ou ce que les créateurs « dictent » comme étant la mode... Il suffit d'observer et de voir s'il y a quelque chose qui met son style en valeur, sa morphologie et qui on est, sans imposer à son corps, et encore moins à soi, d'entrer dans un moule où on se sentirait déguisée, ce qui peut aggraver le manque d'estime et de confiance en soi.

**QUELS VÊTEMENTS ?** Dans les grandes lignes : « Je suis élégante, naturelle, sensuelle,

créative, etc. ». Évaluer quelle couleur illumine le plus le visage (\*). Se demander si le vêtement vous met en valeur et va avec votre style, ne pas se laisser emporter par la pression de la vendeuse. Tout ce qui donne de la verticalité allonge, alors que tout ce qui projette l'horizontalité élargit (les poches d'un pantalon ou des couleurs fortes donnent l'impression de hanches plus larges qu'un pantalon sombre et sans poches). Penser aux chaussures : qu'elles soient confortables et qu'elles donnent du style au pied, surtout avec une robe ! Si votre tenue a des couleurs ou des imprimés différents, minimisez les accessoires : si votre cou est court, pas de gros collier avec des perles, cela va vous donner une image horizontale. Comme disait Coco Chanel : « De la personne bien habillée, on se souvient de la personne. De la personne mal habillée, on se souvient de la tenue ».

(\* Mettre un foulard orange autour du cou et comparer avec un foulard fuchsia. Avec l'aide d'une autre personne, voir lequel donne le plus de lumière au visage. Si c'est le fuchsia, adoptez les couleurs suivantes : blanc, noir, bleu, fuchsia, rose, vert bleuté, rouge bordeaux et tout ce qui est argenté (toutes les couleurs comprenant du bleu). Si l'orange vous va mieux, privilégiez au contraire les couleurs chaudes : jaune, doré, café, orange, vert mousse, rouge fort orangé, etc.

d'un point de vue génétique. Il ne faut pas forcer vers la quête d'une image qui manque de respect à la personne. L'image externe ne peut pas être une recherche insatiable de ressembler à des modèles représentés dans les revues et sur les podiums.

■ **Comment lutter contre les dérives et les ravages d'une image trop parfaite ?** Nous vivons une époque où l'apparence s'est éloignée de l'être. Elle est même devenue un élément externe dissocié, dont on exige qu'il entre dans un moule imposé par des marques, des créateurs ou des médias. Cela augmente fortement les risques de troubles de l'image, notamment chez les personnes plus faibles (comme les ados qui souffrent d'anorexie, de boulimie et d'autres troubles de l'image) en voulant correspondre à un standard qu'elles pensent être ce qu'on leur demande. Pour une personne qui a peu confiance en elle, comme pour les adolescents qui sont aujourd'hui exposés à l'association de la beauté avec la minceur, les revues qui montrent des stars parfaites grâce à Photoshop®, des magazines vendant uniquement de petites tailles, des mannequins extrêmement maigres dans les vitrines et des tops modèles anorexiques, toutes ces influences font qu'il y a de plus en plus de femmes qui ne sont pas contentes de leur image et se focalisent sur le regard de l'autre. Avec l'Association internationale des conseillers en image (\*), nous avons proposé de faire une campagne d'éducation à l'image dans les collèges et auprès des groupes à risque.

■ **Qu'est-ce que le style ?** Il existe un concept erroné de style. Beaucoup parlent de « relooking ! chercher son style ! trouver un nouveau style ! ». Le style vient avec la personne et montre qui elle est. C'est la forme d'expression externe reflétée par la tenue, l'attitude et le langage qui sont en accord avec notre façon d'être, nos goûts et intérêts personnels. C'est une forme d'expression basique et distincte pour chacun. Le style parle de comment je suis, de mes goûts, de ma personnalité (sensible, élégante, conventionnelle, etc) et se voit grâce aux habits, à l'attitude et au langage. Le style ne change pas, il s'adapte seulement au rôle que l'on doit jouer (au travail, en public...) ■

(\* www.coachenimage.com)

