

# CHANGER DE TÊTE, DE CORPS ET D'ESPRIT

Se réconcilier avec son miroir et l'image qu'il renvoie n'a rien d'anodin ni de futile. C'est se réconcilier avec soi! Pour cela, il faut oser changer de tête, de corps et d'esprit.

**L'** apparence de soi n'est ni une tendance ni la notion freudienne du narcissisme revue et corrigée. La nouveauté, c'est que la notion a désormais pris sa place dans les théories et les pratiques: parce que son importance capitale est reconnue, nous tentons le tout pour le tout ou presque pour être bien dans notre peau.

*Pour en imposer aux autres, il faut avant tout s'imposer à soi-même*

## Un pas vers l'amour de soi

Pour être belle pour soi et pour les autres, inutile d'être un modèle de beauté standardisée. Ouf! Pour en imposer aux autres, il faut avant tout s'imposer à soi-même. **Jeter un regard d'amour sur soi est déjà un regard embellissant.** Cela peut prendre du temps... et il faut attendre le bon moment pour être prête dans sa tête à se dire que nous pourrions "être plus celle si..." Mais c'est le seul qui peut préparer au changement.

## 2 FEMMES, 2 GÉNÉRATIONS

Chacune à leur manière, Nadine et Émilie ont fait l'expérience d'un changement de look. Un changement dopant. Un changement qui a modifié leur attitude face à la vie: elles se sentent plus légères. Elles se racontent dans les pages qui suivent.



Ça ne change pas la face du monde  
**MAIS...**

**Ce qu'il nous faut changer avant même d'envisager un petit ou un grand changement, c'est la vision que l'on a de nous. Ça ne change certes pas la face du monde, ni même la nôtre, mais ça prépare. Considérablement!**

**Montrer ses défauts, c'est les faire disparaître...**

On ne nous demande pas de les surligner au marqueur mais de devancer remarques et autres vannes. Et le meilleur moyen de les assumer, c'est encore de les faire soi-même.

**Même les plus belles ont des complexes!**

La différence, c'est qu'elles les gèrent et digèrent: en tentant de les camoufler; en vantant d'autres parties plus avantageuses de leur physique.

**Être belle c'est bien, le devenir c'est mieux!**

C'est le temps qui nous construit, et la patience surtout. Il faut bien se dire que rien n'est jamais définitif.

