

Se
(re)connecter
aux autres
et à son
environnement

« Plus je vais loin, plus je
me rapproche de moi-même. »

Andrew Mc Carthy

DIY

Envie de créer une décoration à thème ou plus soft et tendance ? Consultez la chaîne de Séverine, passionnée par les défis créatifs et laissez-vous inspirer !
Rendez-vous sur [youtube.com/user/severinejenny](https://www.youtube.com/user/severinejenny)

ON DÉCOUVRE...



Les toiles colorées et inspirantes de Manon Vichy, jeune artiste porteuse de trisomie 21. Exposée à Clermont-Ferrand et à la manifestation *Regards croisés* sur le handicap en contexte francophone au Canada, elle crée des œuvres personnalisées mais aussi des posters et cartes à prix tout doux. On adore ! Découvrez son univers sur [manonvichy.com](https://www.manonvichy.com)



Un an et un jour...

Cela allait faire un an que notre chatte adorée, Malou, avait disparu soudainement et n'était jamais revenue. Nous avons enquêté partout, distribué des tracts, mis des annonces. Je m'étais promis de laisser passer une année complète avant de considérer la possibilité de reprendre un chat. La veille de la date précise, nous avons entendu un miaulement au jardin. Un chat errant s'était blessé profondément à la tête. Nous l'avons amené chez la vétérinaire, lui expliquant qu'il n'était pas à nous. Deux jours plus tard, elle m'appela pour me demander si je voulais l'adopter ou si elle l'envoyait à la SPA. Un an et un jour après la disparition de Malou, nous avons décidé de l'accueillir. L'univers semblait nous envoyer un signe.



ON CRAQUE POUR...

Les sacs à dos faits main de L'oiseau Bateau pour les petits ! Plus question de perdre quoi que ce soit : le prénom de votre enfant est brodé dessus. Choisissez votre univers, et laissez-vous porter par ces créations aux notes oniriques et magiques ! [loiseaubateau.fr](https://www.loiseaubateau.fr)

Zoom sur... les fitas

Ce petit bracelet coloré d'origine brésilienne a pour réputation de réaliser non pas un mais trois vœux à la fois ! Pour expérimenter ce rituel, nouez-le trois fois autour du poignet, chaque nœud correspondant à un souhait. Ne l'enlevez pas : il tombera tout seul. C'est à cet instant-là que vos désirs devraient s'exaucer.



4 livres sur la parentalité

Ce journal intime et poétique retrace la grossesse inattendue d'Hollie Mc Nish, slameuse populaire au Royaume-Uni. Avec authenticité et franc-parler, elle démythifie l'idée que l'on se fait de la parentalité en l'abordant sous un angle inédit. Frais, émouvant et libérateur, cet ouvrage est un véritable coup de cœur !

Personne ne m'a dit, le journal d'un nouveau parent, d'Hollie McNish, Éditions Solar, 16,90 €

L'ASTUCE ANTISTRESS

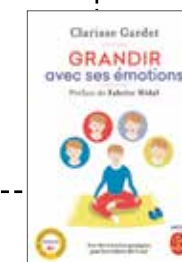
Certaines personnes vous intimident ? Fermez les yeux, faites-les apparaître sur votre écran mental puis amusez-vous tel un metteur en scène : faites leur porter un nez de clown et jouez une musique « décalée » (*Benny Hill, Les Bronzés*) sur laquelle ils danseront de manière ridicule. Effet zen immédiat !



Construit sous la forme de dialogues et agrémenté d'exercices pratiques, ce livre encourage chaque parent à être pleinement à l'écoute de ses émotions pour construire une relation filiale des plus épanouissantes. Novatrice et accessible, cette approche de la parentalité nous invite à découvrir la pleine conscience éducative pour le bien-être de tous ! *Les enfants d'aujourd'hui font les parents de demain*, d'Armelle Six, Éditions Leduc, 15 €

Ode à la femme

Julie Gauthier, apnéiste, réalisatrice et danseuse vient de sortir son dernier court-métrage *Ama*, en hommage à toutes les femmes. Sans parole, laissant libre cours à l'interprétation de chacun, cette danse aquatique de six minutes trente est un vrai moment de grâce et de beauté. À découvrir sur [lesfilmsengloutis.com](https://www.lesfilmsengloutis.com)



Dédié aux parents et aux professeurs, cet ouvrage aide les adultes à adopter la bonne posture pour mieux appréhender les émotions enfantines. Avec clarté et pédagogie, l'auteur livre des clés pratiques pour apprendre à tenir compte des ressentis des plus jeunes, en toute bienveillance. À adopter d'urgence.

Grandir avec ses émotions de Clarisse Gardet, Éditions Le livre de poche, 16,20 €

QUELLE COÏNCIDENCE

J'ai perdu la chevalière en or, cadeau de mon ex dans une rivière. Je l'ai cherchée en vain plus de trois heures avant de laisser tomber. Le soir même, je rencontrais ma nouvelle copine qui est devenue la femme de ma vie !



Psychologue clinicien de métier, Samuel Dock propose un voyage au cœur de l'adolescence en s'appuyant sur des extraits de ses consultations. Ces échanges, souvent drôles, parfois graves, ouvrent des fenêtres thématiques sur cet âge délicat. À découvrir absolument !
Punchlines des ados chez le psy de Samuel Dock, Éditions First, 15,95 €