

Vie à deux

# Cinq mauvaises habitudes qui peuvent mettre votre couple en danger

JMN

Libreville/Gabon

**SE** disputer pour un oui ou pour un non, arrêter de faire des efforts, resté collée à son partenaire... Autant de détails qui peuvent mettre à mal une relation. Comment y remédier ? Le point des conseils d'une thérapeute de couple.

**1. Se reposer en permanence sur l'autre**

Au début d'une relation, on a tendance à déléguer certaines tâches si l'on considère que l'autre les exécute mieux que nous. On s'entend alors dire : "Tu repasses le linge mieux que moi donc je préfère te laisser faire". Si dans un premier temps, le partenaire

peut se sentir valorisé, repasser le linge devient finalement un automatisme, puis une contrainte. Le couple enregistre ce fonctionnement, qui devient une mauvaise habitude. Pour rééquilibrer la situation, il est nécessaire d'intervenir rapidement. Celui qui "laisse faire" doit se remettre en question et agir, tandis que celui qui "fait" doit apprendre à communiquer, pour demander de l'aide à l'autre.

**2. Être tout le temps ensemble**

Un couple fusionnel est un couple qui fait tout ensemble et qui pense se suffire à lui-même. Ce fonctionnement est souvent illusoire, car il n'est pas forcément viable à long terme. Et pour cause : vivre ainsi,

c'est prendre le risque que la personnalité des conjoints s'efface au profit du couple, ce qui peut engendrer un appauvrissement de la relation. Et être incapable de faire les choses seul, c'est aussi s'enliser dans une dépendance affective.

Pour préserver son couple, il faut apprendre à être bien seul, afin d'être épanoui en couple.

**3. Se disputer pour tout et n'importe quoi**

Personne n'aime se disputer. Des conflits à répétition sous n'importe quel prétexte cachent donc souvent un problème plus profond. Pour remédier à cette situation, il faut commencer par s'interroger sur l'origine du malaise, en communiquant calmement.

Pourquoi suis-je irritable ? Pourquoi mon conjoint est-il sur la défensive ? Ressent-il de la frustration ? Autant de questions qu'il est nécessaire de se poser. La seconde étape, c'est l'acceptation : pour avoir une relation apaisée, il est nécessaire d'accepter que l'autre soit différent. C'est alors le moment de réfléchir à deux, afin que ces différences deviennent une force.

**4. Se laisser aller**

Entretenir une relation demande des efforts continus. Pourtant, il arrive qu'un laisser-aller s'installe, qu'il soit physique, comportemental ou intime. Pour remédier à cela, il faut se poser la question suivante : est-ce que j'aimerais que mon conjoint fasse

ce que je suis en train de faire ? Si la réponse est "non", un travail sur soi est nécessaire.

L'astuce pour que ce travail aboutisse ? Garder à l'esprit que l'autre est notre meilleur ami, car avec son meilleur ami, on garde une certaine distance que l'on perd parfois avec le conjoint. Un bon moyen de ne plus entrer dans la salle de bain quand l'autre est aux toilettes ! Il ne faut pas non plus hésiter à communiquer avec son conjoint, en lui demandant si des choses le dérangent dans notre comportement.

**5. Oublier de prouver son amour à l'autre**

Un "je t'aime" habituel et machinal ne suffit parfois pas à combler l'autre. Pour ne pas mettre son couple

en péril, il faut comprendre comment son partenaire a besoin d'être aimé. Petite attention, surprise, geste d'affection... Les possibilités sont multiples ! Le tout est de trouver ce qui convient à son conjoint. Pour cela, rien de tel que l'observation : il faut partir à la découverte de l'autre, faire un pas vers lui.

Une fois de plus, la communication est essentielle : il ne faut pas hésiter à demander à son conjoint s'il se sent aimé et ce qu'il attend de nous. Même s'ils ne paraissent pas naturels, ces petits détails peuvent faire la différence et aider un couple à perdurer dans le temps !

Source Femmes Actuelles.

Beauté

# Un bon nettoyage de peau en 5 étapes

JMN

Libreville/Gabon

**UN** nettoyage de peau dans les règles de l'art permet de se débarrasser de toutes les impuretés et de garder une peau saine. En commençant toujours par le démaquillage de votre visage, chouchoutez ensuite vos pores obstrués par un bon gommage puis un par sauna facial et enfin un masque de soin adapté à votre type de peau. Une bonne hydratation de votre peau viendra parfaire votre rituel beauté pour un rendu comme à l'institut ! Suivez le guide.

**Le nettoyage**

Démaquillez soigneusement votre peau en commençant par le bas du visage : le cou, les joues, les ailes du nez puis le front. Terminez délicatement par

les yeux.

Une fois votre peau débarrassée de toute trace de maquillage, savonnez-la avec un nettoyant doux et rincez-la à l'eau tiède. Séchez votre visage en le tamponnant avec une serviette. Enfin, à l'aide d'un coton, passez une lotion sur l'ensemble du visage pour retirer le calcaire de l'eau du robinet.

**Le gommage**

Le gommage a un effet 2-en-1 pour votre peau. Le produit gommant va retirer les impuretés et l'action de vos mains va masser la peau en profondeur et activer la micro circulation sanguine.

Pour ne pas irriter votre peau, ne frottez ni trop longtemps ni trop fort. Insistez sur le front, les ailes du nez et le menton, mais évitez le contour des yeux. Pour finir, rincez



Photo : D.R

Il est possible de prendre soin de sa peau comme à l'institut en suivant ces 5 étapes.

vos yeux à l'eau tiède.

**Le sauna facial**

Cette technique d'institut est très facile à reproduire chez soi, il serait dommage

de s'en priver. Préparez d'abord votre visage en appliquant une couche épaisse de crème hydratante autour de vos yeux,

car la chaleur pourrait assécher cette zone très fragile.

Remplissez un saladier d'eau très chaude avec quelques gouttes d'huiles essentielles et placez votre visage au-dessus pendant trois minutes et le tour est joué !

**Le masque**

Choisissez un masque qui correspond aux besoins de votre peau : purifiant, hydratant, défatiguant... il en existe beaucoup. Si vous le souhaitez, vous pouvez même les combiner. Par exemple, appliquez un masque défatiguant autour de vos yeux, un masque purifiant sur la zone T et un masque hydratant sur le reste du visage.

Vous n'avez plus qu'à le laisser agir pendant une dizaine de minutes. C'est le moment de vous installer confortablement, de fer-

mer les yeux et de respirer profondément. Une fois le temps écoulé, retirez-le doucement, pour ne pas irriter la peau.

Ne faites pas plus d'un masque et un gommage par semaine, cela serait trop irritant pour votre peau.

**L'hydratation**

Terminez toujours votre nettoyage de peau par un nouveau passage à la lotion pour éliminer les éventuelles traces de produits restantes et le calcaire. Enfin, appliquez une crème de soin hydratante pour apaiser les éventuelles rougeurs et éviter que la peau ne sécrète plus de sébum que nécessaire.

Ce rituel beauté est aussi un moment de détente. Alors profitez-en pour vous relaxer, écouter une musique douce et ne penser qu'à vous-même !

Soins du visage

# Comment faire un masque antipoints noirs maison ?

JMN

Libreville/Gabon

**ET** si on parlait à la chasse aux points noirs à la maison ? Oubliez les patchs hors de prix et les crèmes inutiles. Nos grands-mères le savaient, les remèdes les plus efficaces se cachent dans les placards, surtout quand il s'agit de lutter contre les points noirs. Vite fait, bien fait, on se concocte un masque maison 100% naturel pour retrouver une peau lisse et unifiée ! **Chasse aux points noirs, la recette maison** 1,5 c. à café de bicarbonate de soude

1 c. à café de miel brut 1 / Mélangez le miel et le bicarbonate de soude dans un petit bol. Si le miel est solidifié, vous pouvez le chauffer pour le liquéfier... à condition de le laisser tiédir avant de le manipuler ! Dans ce cas, mélangez à l'aide d'une cuillère ou d'un bâtonnet.

2 / Prenez ensuite une noisette du mélange au creux des mains et frottez vos paumes l'une contre l'autre pour assouplir la préparation.

3 / Appliquez sur une peau démaquillée, propre et sèche, en évitant le contour des yeux. Massez délicatement en cercles concentriques, durant en-



Photo : D.R

Le mélange de miel et de bicarbonate constitue un puissant masque antipoints noirs.

viron une minute. 4 / Si vous en avez le temps, laissez poser 10 minutes pour booster l'effet du masque. Rincez

ensuite à l'eau tiède. Esuyez avec une éponge humide pour éliminer toute trace du mélange. 5 / Pour une effet belle

peau encore plus blufant, terminez par un coton imbibé de vinaigre de cidre, qui rééquilibre le pH de la peau et resserre les pores.

6 / Admirez la douceur de votre visage, dites adieu (ou au revoir) à vos points noirs et profitez de votre grain de peau affiné !

**Le principe du masque maison antipoints noirs**

Star de la beauté naturelle depuis des siècles, le miel est célèbre pour ses propriétés antibactériennes. Le truc en plus ? Brut, il n'est ni pasteurisé, ni chauffé, ni traité, et si vous en trouvez du bio, c'est encore mieux ! Parce qu'il est cru, le miel brut

conserve tous ses bienfaits : antioxydants, nutriments, enzymes, vitamines et on en passe. Quant au bicarbonate de soude, il exfolie en douceur. Autrement dit, il débarrasse la peau de ses cellules mortes sans l'agresser, contrairement à nombre de gommages industriels... pour aider le miel à libérer tous ses bienfaits.

L'un désincruste, l'autre désinfecte, le mélange des deux purifie : on vous laisse imaginer l'efficacité de cette bombe beauté simple, express et naturelle en masque antipoints noirs maison !

Source Fourchette et Bikini