

## HOLISSENCE



Illustration : Hélène Garçon

# L'AMOUR sous toutes ses formes...

**Qui dit Saint-Valentin dit fête des amoureux. D'où parfois le sentiment d'exclusion que peuvent ressentir les célibataires face à l'overdose de coeurs du 14 février. Et si nous redéfinissons la Saint-Valentin afin que tout le monde s'accorde pour célébrer l'amour ?**

**R**ien de plus déprimant qu'un 14 février en solo, estiment généralement ceux qui ne sont pas en couple à cette date. Pourtant, en détournant un tout petit peu le contexte, il est possible de réinventer cette journée en une fête, non pas des amoureux, mais de l'amour ! Parce qu'une chose est sûre : on ne dit jamais assez, aux gens qu'on aime, qu'on les aime...

## FÊTER LA SAINT-VALENTIN AVEC SON CREW

Taylor Swift, Beyoncé, Rihanna... Toutes les stars de la pop n'ont que ce mot à la bouche. Leur crew. En français, la bande de copines. Un phénomène de mode qui devrait perdurer, tant l'union fait la force et tant les amies restent, quand les amours, eux, passent. Fêter la Saint-Valentin avec ses meill-

leures amies, c'est la garantie de ne pas manquer de sujets de conversation au restaurant – ce qui n'est pas le cas de ce petit couple, là, au fond de la salle, qui n'a pas décroché un mot depuis les entrées – et de finir un peu éméché(e)s à danser sur du Pharrel Williams. Si ce n'est pas de l'amour, ça y ressemble...

## CÉLÉBRER L'AMOUR AVEC SES ENFANTS...

« My heart belongs to daddy », chantait Marilyn. Alors attention, nous ne sommes pas en train d'encourager le complexe d'Edipe. Mais nos enfants ne sont-ils pas finalement la quintessence de ce que l'amour représente ? Alors si le 14 février on est sans amoureux, ou qu'on n'a pas envie de participer à ce que certains considèrent comme une mascarade

commerciale, pourquoi ne pas consacrer cette soirée à l'Amour avec un grand A, celui qu'on leur porte et qu'ils nous rendent ?

## ... OU SES PARENTS

Un tête-à-tête avec sa maman, son papa, ou les deux réunis, une virée au cinéma en famille, un restaurant ou une journée au spa entre mère et fille... Tout est bon pour se dire que l'on s'aime, malgré la distance, malgré la vie qui rend parfois les instants privilégiés plus difficiles à organiser.

## EN PROFITER POUR SE RAPPROCHER DE SON FRÈRE, OU DE SA SŒUR

Depuis qu'on a quitté la maison, qu'on s'est casé(e)s ou qu'on a trouvé le job de nos rêves,

qui nous mobilise douze heures par jour, on ne la voit plus. Elle, qui nous a connue à l'âge ingrat de l'appareil dentaire et des boutons d'acné, avec laquelle on a fait le mur pour rejoindre notre amoureux de 4<sup>e</sup>, qui nous piqûrait nos jeans et à qui on le rendait bien. Lui, avec qui c'était la bagarre un jour sur deux, qui nous donnait des ordres parce qu'il avait un an de plus et qui regardait nos chéris avec des yeux de tueur. Elle, notre sœur, lui, notre frère. Avoir la chance d'avoir grandi dans une fratrie, c'est la garantie de ne jamais être complètement seul(e). Et comme la fête des frères et sœurs n'existe pas, on pourrait tout à fait décider de profiter de la Saint-Valentin pour leur dire qu'on les aime. ■

■ CAROLINE FRANC

DANS CE NUMÉRO...

## SHOPPING 10 PRODUITS POUR SE CHRÉRIR

Page 3

## TRAVEL 3 SPOTS À DÉCOUVRIR EN AMOUREUX

Page 5

## MOVEMENT LE YOGA DE LA PLEINE CONSCIENCE

Page 7

## TÊTE-À-TÊTE COUP DE FOUDRE POUR JULIETTE KATZ

Page 8

## WELLNESS TIPS POUR UN AMOUR FOU

Page 11

**U**n édito sur l'amour ? Je ne sais par quel bout commencer... Même la playlist de Titanic que j'ai lancée dans l'espoir qu'elle m'inspire ne m'est d'aucune utilité. Ma page reste aussi blanche que l'iceberg percuté par le célèbre navire. Comment réussir à capturer la quintessence de l'amour et le tenir gentiment prisonnier dans cette cellule de papier ? Comment l'encler sur cette feuille comme il ancre nos vies ? Et je ne parle pas seulement des grandes histoires d'amour avec le fameux « grand A », mais aussi de celles avec un petit « a », comme celles de l'amitié ou de l'amour propre, qui devraient elles aussi avoir droit à leur majuscule. Impossible à mettre en mots, l'amour est

pourtant bien là. Juste sous mon nez. À me narguer au bout de la page. Je pourrais presque le voir qui danse sur la voix de Céline Dion s'époumonant sur My heart will go on. Il est dans le texto de mon amoureux qui vient d'arriver, il se prélasser sous les cocotiers de la carte postale que m'a envoyée une amie exilée à l'autre bout de la Terre. Il est aussi dans l'immeuble d'en face, entre ces deux tourtereaux pelotonnés sur un canapé ou dans les quelques gouttes avec lesquelles cette vieille dame arrose ses plantes. Il est dans le rouge à lèvres flamboyant que vient de dégainer cette jeune femme dans le métro, comme il est dans les yeux de cette maman qui gazouille avec son bébé. Il est dans l'étreinte de ces amis qui se quittent sur un quai de gare ou dans la bague que caresse cette jeune mariée. Il est dans le baiser que donne une grand-

mère à sa petite-fille, dans les écouteurs partagés par un père et son fils. Il est dans chaque ligne du journal que vous êtes en train de lire.

L'amour est ici et là. Il est partout autour de nous. Il est comme l'air que l'on respire : on ne peut ni le voir, ni le toucher, mais sans lui, notre cœur ne se serait jamais mis à battre. On apprend aujourd'hui à se focaliser sur notre respiration pour vivre en pleine conscience. Pourquoi ne pas faire la même chose avec l'amour ? Le cherir et le cultiver au quotidien pour notre propre bonheur, mais aussi pour celui des autres. Et pas seulement le jour de la Saint Valentin, mais aussi tous les jours de l'année ! Love is in the air. À nous de le reconnaître, et de le partager !

■ PAR HÉLÈNE GARÇON



Taylor Hernandez

■ **Présidente et éditrice :** Élodie Jacquemond ■ **Directrice Communication et Marketing :** Amandine Dupré ■ **Directeur Artistique :** Cyril Fernando

■ **Responsable éditorial/illustration :** Hélène Garçon ■ **Rédaction :** Caroline Franc, Cécile Rudloff, Clémence Allaire, Jennifer Delattre

■ **Chef de projet :** Capucine Fèvre ■ **Contact :** Holissance, 49 rue de Bretagne, 75003 Paris • **Mail :** hey@holissance.com

■ **Imprimeur :** Roto France Impression, Rue de la Maison Rouge, 77 185 Lognes

Edmond Agency SAS, 49 rue de Bretagne 75003 Paris, immatriculée au RCS de Paris sous le numéro 831 931 605, au capital social de 155 000 euros.



# QUELQUES NUANCES DE ROSE



Février a ce petit quelque chose d'étrangement doux. L'envie d'enfiler une maille rose très pâle est plus que présente et le besoin de vivre des moments chaleureux avec celle ou celui qui partage notre vie l'est tout autant. En beauté, on se cajole aussi avec des soins adaptés à la saison. Parfum pour enivrer l'autre, blush pour rehausser le teint ou encore crayon pour souligner le regard d'une teinte subtile et similaire à un beau bouquet... Voici quelques nuances de rose pour apaiser les esprits et se sentir belle.

■ PAR CLÉMENCE ALLAIRE

## LA BOUGIE « ROSE DE LIGHT » DE DIPTYQUE

Quoi de plus agréable que d'allumer une bougie et de s'immerger dans un bon bain chaud ? En plus de créer une ambiance romantique et cocooning à la fois, la « Rose Delight » de Diptyque dégage une essence captivante. Réminiscence de votre premier rendez-vous galant ou d'un weekend à la campagne en amoureux, cet objet du désir réveille de vieux souvenirs et apporte une touche de fraîcheur à votre intérieur.

60€

## L'EAU DE TOILETTE « ROSE OLIVIER » DE BASTIDE

Le Sud n'est jamais loin, surtout quand la commode de la salle de bains est décorée d'un parfum signé Bastide. En Provence, les rosiers et les oliviers s'enlacent, se câlinent et dégagent une odeur exquise. Une complicité poétique qui donne des envies d'escale sur les hauteurs d'Aix. On note aussi que ce sillage passionnel dégage une note boisée de caractère et réconfortante.

110€

## LE CRAYON « GRAPHIC EYES » DE ZOEVA

Pink is the new black ? Et pourquoi pas ! Souligner et agrandir son regard avec du rose serait une bonne idée pour finir l'hiver et accueillir le printemps. Le crayon « Graphic Eyes » de Zoeva combine la texture crémeuse de l'eyeliner avec la prise en main très simple d'un crayon khôl, pour une technique d'utilisation personnelle et sans règle. La beauté est un jeu, ne l'oubliez jamais !

8€

## LA LOTION « ROSE DEEP HYDRATATION » DE FRESH

Et si on se lançait des roses après une bonne douche bien chaude ? La lotion « Rose Deep Hydratation » de Fresh permet de donner un coup de frais immédiat à la peau. Sa formule douce avec de vrais pétales de rose nettoie la peau, aide à éliminer les impuretés, la pollution et les résidus. Une potion précieuse qui resserre les pores et favorise la bonne pénétration de votre sérum et crème hydratante.

47€

## LE « ROUGE ALLURE INK » DE CHANEL

Déposer un baiser sans laisser de trace, avoir les lèvres habillées d'un rose parfait pendant huit heures tout en ayant l'air sophistiqué, c'est possible grâce au « Rouge Allure Ink » de Chanel. Loin des rouges qui assèchent les lèvres, cette encre intense, ultra-pigmentée et confortable rend la bouche parfaitement pulpeuse. Un produit de beauté audacieux surtout quand l'on se tourne vers le rose 140 – Amoureux.

36,50€

## LE BLUSH « AMBIENT LIGHTING BLUSH » DE HOURGLASS

Des pommettes à croquer c'est possible ? Parfaitement, surtout quand elles ont été mises en valeur par une touche de « Ambient Lighting Blush » signé Hourglass. Grâce à son mélange de pigments rosés et nacrés, les joues sont lumineuses et colorées comme il faut. Une façon de bien mettre en valeur cette partie du visage qui reçoit beaucoup de baisers.

38€



## LA BASE DE TEINT « MÉTÉORITES » DE GUERLAIN

Parce que la douceur continue après le soin, il est toujours recommandé, avant d'appliquer le fond de teint, de se tourner vers une base perfectrice qui lisse la peau et accueille merveilleusement bien le maquillage. Dans ce rayon, Guerlain propose la fameuse « Météorites », un gel frais et fondant à l'envoûtant parfum de violette qui garantit à la peau ce fini rebondi et pulpeux tant désiré.

62,50€



## L'ENLUMINEUR « FRESH GLOW » DE BURBERRY

Qu'on se le dise, le packaging d'un produit de beauté compte autant que le contenu, et l'enlumineur « Fresh Glow » de Burberry nous tape immédiatement dans l'œil grâce à sa dentelle délicate. Beau et efficace, ce produit de beauté sublime les zones du visage naturellement éclairées par la lumière. Sa texture douce, légère et translucide enchantera les professionnels du strobing et tous les autres mordus de maquillage !

51€



## LA CRÈME POUR LES MAINS « L'INTENSIVE ARGAN & ROSE PERSE » DE GROWN ALCHEMIST

Avis à celles et ceux qui partent à la montagne pour savourer le ski de printemps. Grown Alchemist fait la guerre aux mains sèches avec sa crème « L'Intensive Hand Cream Argan & Rose Perse ». Ce soin riche et ultra-hydratant pénètre sans laisser de résidu gras et soigne les mains les plus abîmées par le froid. En ce qui concerne l'odeur, le mélange de la rose et de l'argan est surprenant et envoûtant. Un sans-faute pour la marque bio australienne.

22€

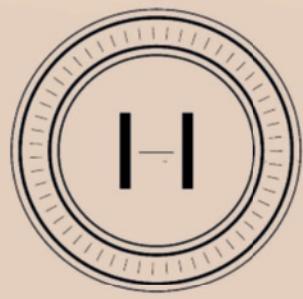


## LE BAUME « DIOR LIP GLOW » DE DIOR

Peter Phillips, directeur de la création et de l'image du maquillage Dior, nous l'avait soufflé à l'oreille : « L'année 2018 s'annonce géniale, en soin tout comme en makeup. » et lorsque l'on a découvert le remake du fameux « Dior Lip Glow » en plusieurs teintes, notre cœur a fait boum. Ce baume à lèvres est un petit bijou pour celles qui souffrent de tiraillements en hiver et qui souhaitent cajoler leur belle bouche avec un rose mat délicat ou avec une jolie teinte corail.

34,50€





# Les cadeaux à s'offrir en pleine conscience



♥ HOLISSENCE

[holissence.com](http://holissence.com)

# NOTRE SÉLECTION D'ESCAPADES EN AMOUREUX

**Vous rêvez de vacances, ou même d'un weekend en amoureux ? Se retrouver enfin à deux, au calme, passer du temps de qualité ensemble et découvrir des paysages fabuleux... C'est la promesse de ces trois établissements romantiques. Faites vos valises, et partez roucouler vers des destinations placées sous le signe de l'amour !**

■ PAR JENNIFER DELLATRE



© Jean-Luc Toubanc

## PRENDRE LE TEMPS À LOS CABOS

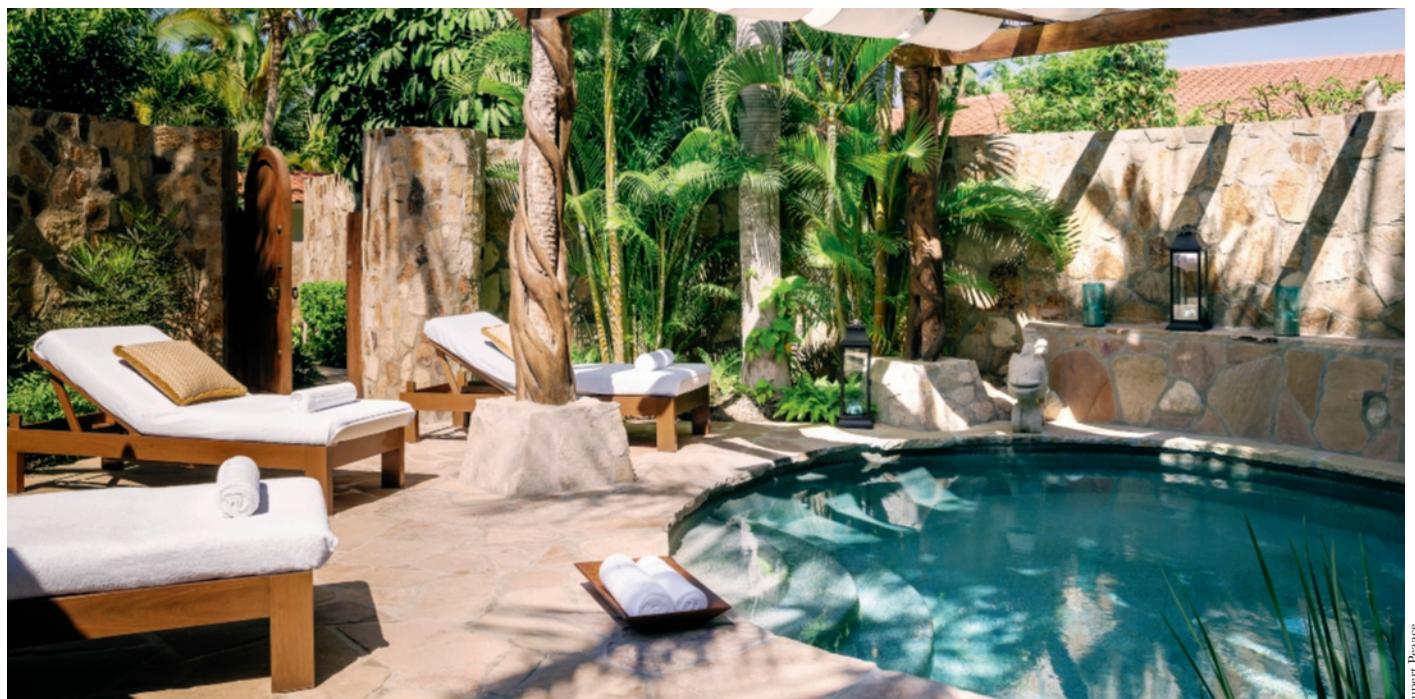
**E**n manque de vitamines D ? Cap sur Los Cabos, au Mexique ! Situé sur la péninsule de Baja, l'hôtel One & Only Palmilla de San Jose Del Cabo vous promet de vivre une nouvelle expérience bien-être. Au programme : désintoxiquer le corps et purifier l'esprit grâce au temazcal.

Inspiré par d'anciennes pratiques de guérison mexicaines, le temazcal utilise les herbes médicinales traditionnelles, la chaleur, la vapeur et l'encens copal, le tout sur fond sonore de musique indigène. Une ambiance propice au rapprochement amoureux...

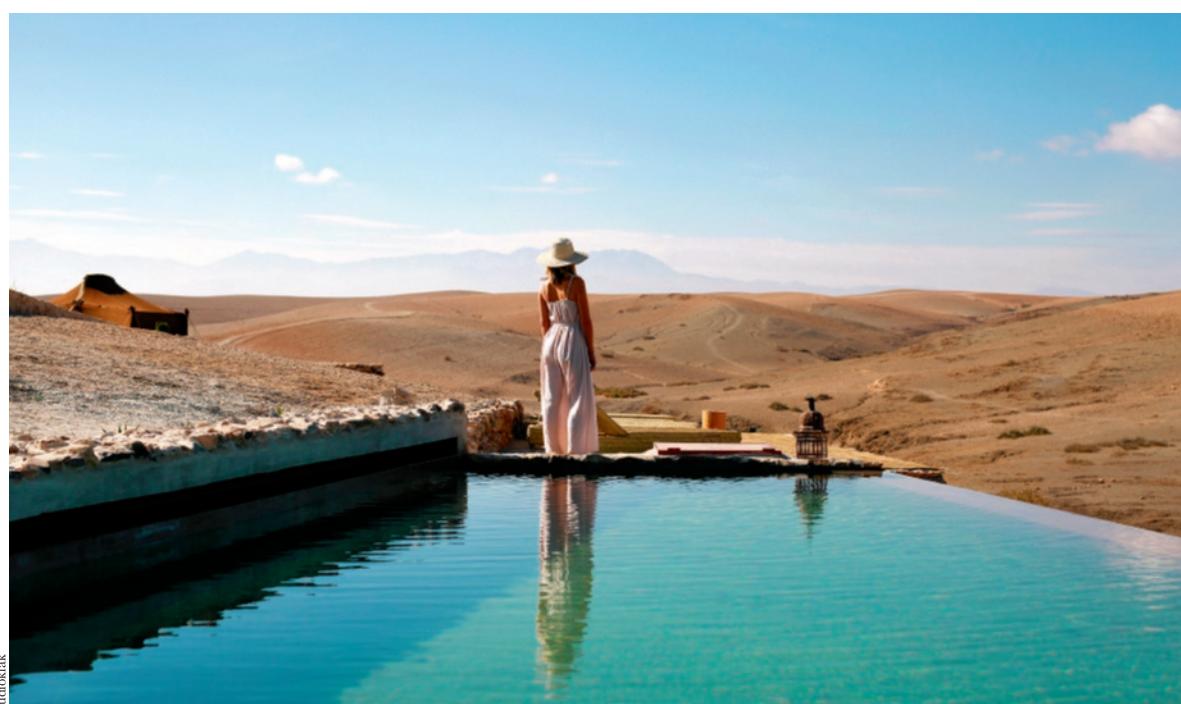
Pour prolonger la détente, l'établissement dispose d'un spa et d'une plage privée avec de multiples activités comme la plongée sous-marine ou la pêche en haute mer. De quoi fabriquer une multitude de souvenirs avec votre partenaire !

Les aficionados comme les novices pourront également profiter du parcours de golf à 27 trous. Pour les virées culturelles -ou shopping- Cabo San Lucas se situe à seulement 20 minutes en navette. Vous réservez quand ?

PLUS D'INFOS SUR LE SITE  
[www.oneandonlyresorts.com](http://www.oneandonlyresorts.com)



Rupert Peacock



studiodak

## FAIRE LE PLEIN D'IODE À DINARD

**C**astelbrac, quel drôle de nom vous ne trouvez pas ? Et ce n'est rien à côté de son architecture atypique, qui lui a valu le surnom de "Villa Bric à Brac", ou de son histoire. Villa privée devenue ensuite une station marine doublée d'un muséum d'histoire naturelle et d'un aquarium, cette étonnante bâtie du XIX<sup>e</sup> siècle tournée vers la baie du Prieuré et les remparts de Saint-Malo, a été réaménagée en hôtel de luxe en avril 2015. 25 chambres de style Art Déco composent cet hôtel, toutes avec vue sur la mer. Niveau romantisme, vous voilà servie !

L'établissement propose également un espace détente avec un spa, dans l'ancienne capitainerie, dans lequel les soins du corps et du visage sont signés Thémaé, l'expert de la beauté par le thé. L'occasion de partager une parenthèse bien-être à deux grâce au soin Cérémonie Complicité Orientale. Au programme de ce soin : un bain vapeur suivi d'un massage oriental. Ensuite, débutez la soirée dans l'ancien aquarium où se trouve aujourd'hui le bar sobrement baptisé "L'Aquarium". Puis, éveillez vos papilles grâce au chef Julien Hennote qui propose pour le restaurant "Le Pourquoi Pas", noté 13,5 au Gault et Millau, une grande sélection de produits de la mer.

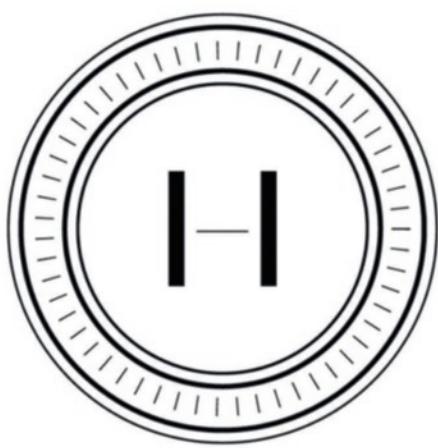
PLUS D'INFOS SUR LE SITE  
[www.castelbrac.com/fr/](http://www.castelbrac.com/fr/)

## SE RESSOURCER AVEC TERRE DES ÉTOILES AU MAROC

**E**nvie de déconnecter, de vous ressourcer et/ou de vous retrouver en tête-à-tête avec votre âme sœur ? Direction l'écolodge Terre des Étoiles dans le désert d'Agafay au Maroc, à environ 25 km de Marrakech. Perdu dans ce décor où la nature est au cœur de l'expérience, l'écolodge propose 18 tentes alliant tradition et confort. Ici, tout a été pensé pour créer un lieu de vie convivial et le plus autosuffisant possible. Comment ? En produisant sa propre énergie, en récupérant l'eau de pluie ainsi qu'en récoltant les fruits du potager et du verger.

Pour un moment de détente à deux, pourquoi ne pas vous initier ensemble à une heure de méditation en pleine conscience accompagnés d'un coach ? Enfin, les gourmets et amateurs de cuisine marocaine pourront suivre une initiation à l'entretien d'une oasis avec le jardinier permaculteur de Terre des Étoiles et ainsi découvrir les techniques d'agriculture biologique dans le désert.

PLUS D'INFOS SUR LE SITE  
[www.terredesetoiles.fr](http://www.terredesetoiles.fr)

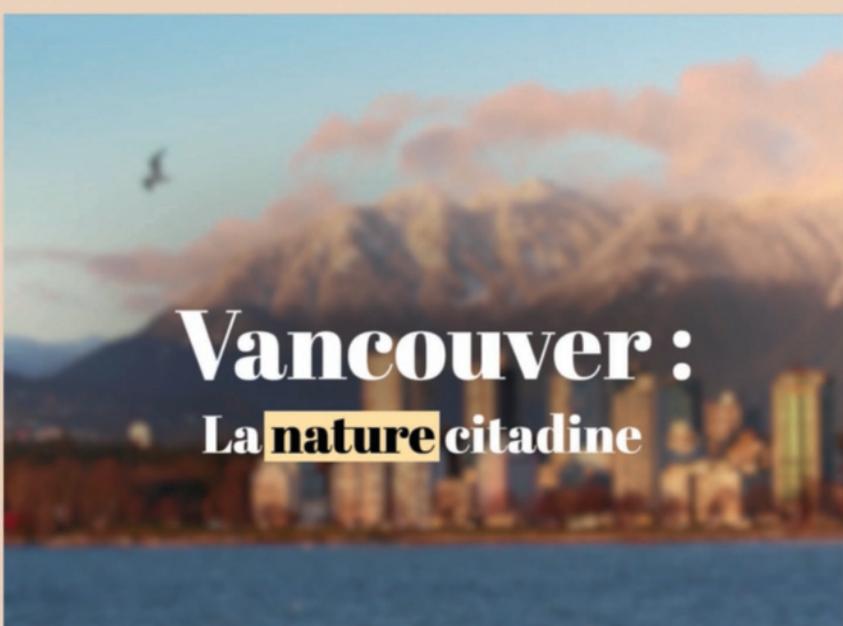


**Nul besoin de faire  
des milliers de kilomètres pour vous  
évader**

**Abonnez-vous à la page Facebook**

**De nombreuses vidéos voyage vous y attendent !**

**|| @HOLISSENCE ||**



# KUNDALINI YOGA LE YOGA DE LA PLEINE CONSCIENCE

**Considéré comme le yoga «originel», le Kundalini Yoga est une pratique du yoga qui propose une approche sur l'être global : corps, mental et énergie. Aussi surnommé «yoga de la conscience», le Kundalini est bien plus qu'une simple pratique de yoga, c'est un véritable style de vie.**

■ PAR JENNIFER DELATTRE

## YOGA KUNDALINI OU L'HARMONISATION ENTRE LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ÂME

Selon la Fédération Française de Kundalini Yoga\*, cette discipline est « considérée par certains comme le 'yoga originel' dans la mesure où elle réunit dans le corpus de ses techniques de nombreuses formes de yoga. » En effet, aussi appelé yoga de la conscience, ce dernier agit sur le corps grâce à divers exercices respiratoires et physiques ainsi que sur l'esprit via la méditation par la musique. Dans cette pratique, il n'est pas question de rechercher la perfection des postures comme dans d'autres types de yoga. «Nous travaillons avec des respirations intenses activées par un mouvement répétitif. Comme un état de transe se met en place, le mental lâche et laisse place à un ressenti beaucoup plus neutre. Une nouvelle vision se dévoile à nous très rapidement, cela fait un bien fou ! » explique Caroline Bénézet, ancien mannequin aujourd'hui professeure de Kundalini Yoga\*\*.

“J'AI REDÉCOUVERT MES SENS, UNE SENSATION DE BÉATITUDE ET DE MOMENT PRÉSENT, CELA M'A PERMIS DE M'OUVRIR AU-DELÀ DE MON MENTAL AGITÉ ET DE M'ÉPANOUIR DANS MON CHEMIN ET SURTOUT DE LE DÉCOUVRIR.” CAROLINE BÉNÉZET



Virginie Hamois

Le principe de cet enseignement est d'éveiller notre conscience et de faire passer l'énergie vitale de part et d'autre de notre corps. Cette énergie, surnommée « kundalini », est située au plus profond de nous-même. Pour Caroline, la pratique du Kundalini Yoga lui est extrêmement bénéfique : « J'ai redécouvert mes sens, une sensation de béatitude et de moment présent ». « Cela m'a permis de m'ouvrir au-delà de mon mental, de

m'épanouir dans mon chemin et surtout de le découvrir », ajoute-t-elle.

## LE KUNDALINI YOGA, SUR LE CHEMIN D'UNE PAIX INTÉRIEURE ET D'UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE

En agissant sur les systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire, le Kundalini Yoga « aide à affronter ses peurs, les réactions émotionnelles fortes ». « Il aide aussi à mieux sentir la subtilité de ses perceptions, à se défaire de ses habitudes et certitudes, et à décoder les conditionnements qui nous séparent de nous-même. Cela fait du bien, on se sent bien et ça remplit de bonheur » confie Caroline Bénézet. Il peut également avoir des effets étonnantes. Par exemple, il n'est pas rare de sortir d'un cours et de se sentir submergée par une grande bouffée d'émotion, ou très fatiguée avec une irrésistible envie de dormir. En faisant circuler et remonter l'énergie dans tout le corps, processus relativement intense, le Kundalini Yoga bouleverse autant qu'il apaise. Il fait jaillir les émotions, même les plus enfouies.

Il joue également un rôle dans la sexualité des individus. De quelle(s) façon(s) ? « Il faut comprendre que la Kundalini c'est l'énergie sexuelle transformée, utilisée à des fins créatives, que l'on monte le long des chakras, 'anatomie énergétique' du corps. En ce qui concerne la sexualité, cela peut la réguler. Il en découle une source de vitalité et de créativité pour mener sa vie à l'épanouissement. Les personnes à la libido endormie retrouvent ainsi l'envie de faire l'amour ! » explique Caroline Bénézet, avant d'ajou-

## QUI EST CAROLINE BÉNÉZET ?

Des studios photo aux tapis de yoga, il n'y a qu'une flexion de genou ! Ancien mannequin, Caroline Bénézet pratique le yoga Kundalini depuis 20 ans. C'est de l'autre côté de l'Atlantique, entre New York - où elle a vécu pendant près de 18 ans - et Los Angeles qu'elle découvre cette technique de yoga, aussi appelée « yoga de la conscience ».

C'est au bout de 10 ans de pratique que Caroline Bénézet décide de franchir le pas en 2007 pour suivre une formation de professeure au Golden Bridge de New York, un studio réputé de la Grosse Pomme fondé par Hari Kaur Khalsa, auteure de « A woman's book of yoga, Embracing Our Natural Life Cycles ». Après New York, Caroline Bénézet choisit la France pour continuer son apprentissage avec Karta Singh, à l'Amrit Nam Sarovar, dans les Alpes en 2009.

Après avoir ouvert son propre studio, baptisé Sweethome Yoga à Paris, l'ex-mannequin, qui vit désormais entre la capitale française et Biarritz, enseigne le Yoga Kundalini dans les studios les plus prestigieux de Paris, mais également à Hossegor et au Maroc. Toujours vêtue de blanc pendant ses cours, pour éloigner les énergies négatives, elle aide ses élèves à retrouver leur équilibre entre le corps et le mental, et à se reconnecter à eux-mêmes.

ter : « Faire l'amour peut être aussi une forme de méditation détachée de l'orgasme. » À méditer. ■

À noter : Relativement « puissant », il est recommandé de s'informer au préalable sur l'endroit et le professeur qui dispense l'enseignement avant de se lancer dans la pratique, dans le cadre le plus bienveillant possible.

\*[ffky.fr/le-kundalini-yoga](http://ffky.fr/le-kundalini-yoga)

\*\*Retrouvez Caroline Bénézet à Le Tigre Yoga club



Virginie Hamois

JULIETTE KATZ

# « S'AIMER, C'EST UN LONG CHEMIN »

**Chanteuse, « Facebookeuse », mannequin... Juliette Katz est multiple et aime se réinventer. Cette blonde volcanique à la voix douce et sensuelle cache sa sensibilité derrière un humour redoutable mais jamais cynique et poursuit son objectif : s'aimer pour ce qu'elle est. Une quête qu'elle décrit comme un long chemin, qui n'a pas toujours été facile à emprunter. Mais avec, à l'arrivée, la sérénité...**

■ PAR CAROLINE FRANC



Laurence Révol

**D**epuis son plus jeune âge, Juliette Katz a voulu être chanteuse. Un rêve qu'elle réalise très jeune, faisant même craquer Alain Souchon et se payant le luxe d'accueillir sur son premier album, en 2011, des poétesses comme Albin de La Simone ou Sia. Si aujourd'hui Juliette continue la musique dès qu'elle le peut, elle a depuis quitté son label et ajouté des cordes à son arc. « Sortir un album coûte énormément d'argent », explique-t-elle. Et l'époque n'est pas des plus favorables pour les jeunes artistes.

Pas grave, Juliette ne manque pas de ressources. Mannequin « plus size » à ses heures, elle est surtout devenue la plus drôle des « facebookeuses » beauté. « Coucou les girls », ses tutos décalés, qu'elle filme et met en ligne sur le réseau social, font mouche et sont vus des dizaines de milliers de fois. Jamais méchante, elle détourne gentiment les Youtubers souvent très « premier degré ». Son objectif : rappeler que la réalité est souvent à mille lieues de la beauté « Instagram » et que l'on peut s'aimer et se sentir belle, même en pyjama et sans maquillage. Petit à petit, Juliette a envie de tourner, parallèlement à ces tutos, des vidéos un peu plus sérieuses pour aider celles qui la suivent à s'aimer. Un objectif auquel on adhère à 100% chez Holissance et qui nous a donné envie d'échanger avec Juliette...

#### Comment sont nées tes vidéos « Coucou les girls » ?

Un peu par hasard en fait. J'avais l'habitude de regarder les tutos beauté des Youtubers avant de dormir. Ça agissait un peu comme un calmant sur moi ! Mais souvent, je me faisais la réflexion que tout cela était quand même très loin de mon

quotidien. Un jour, j'ai fait une mini vidéo postée sur mon compte Facebook, pour rire. Et j'ai récolté plein de likes. Je me suis dit qu'il y avait peut-être de la place pour ça, un peu de second degré.

Je ne veux pas être méchante, l'objectif n'est pas de me moquer de ces filles, mais juste de ramener les femmes qui me regardent à la normalité et la vraie vie, celle dans laquelle on n'est pas forcément maquillée à la perfection, où les plats qu'on se prépare ne ressemblent pas à un post Instagram, etc. Et dire que ça n'est pas grave, on a le droit de s'aimer quand même !

#### Justement, quel est ton rapport à ton corps, à ton image ? Est-ce que tu t'aimes ?

Disons que je m'aime de plus en plus. Mais ça n'a pas toujours été simple. J'ai toujours eu des kilos en trop, depuis l'enfance. Et j'ai très vite été moquée, énormément. Je déclenchaïs chez les garçons quelque chose de très violent. Ma mère, en plus, n'arrêtait pas de me dire, « c'est dommage, tu as un beau visage, si tu étais mince tu serais jolie ». Ça ne m'a aidait pas trop. A 13 ans, je suis partie en cure d'amincissement. Ça a marché, j'ai perdu 20 kilos. Et quand je suis revenue au collège, tous les garçons qui m'insultaient avant voulaient sortir avec moi...

Par la suite, j'ai fait du yoyo toute ma vie. J'ai perdu beaucoup de poids et j'en ai repris le double. Je me sens mieux, personnellement, avec des kilos en moins, on ne va pas se mentir. Mais j'ai accepté

qui j'étais. Actuellement, je fais attention, j'essaie de manger sainement, de faire du sport. Parce que je veux prendre soin de moi, pas pour être mince, mais pour être bien dans mon corps.

#### Comment es-tu parvenue justement à faire la paix avec toi-même ?

La chose qui m'a le plus aidée à m'aimer, c'est le développement personnel. J'ai été accompagnée par une coach, qui m'a appris à accepter mes failles, mes qualités. A comprendre que je mangeais

énormément par désir d'autodestruction. Que je devais être bienveillante avec moi-même.

#### C'est quoi ton rapport à la féminité ?

Mon rapport à la féminité a longtemps été compliqué parce que j'associais féminité et sexe. Je ne me sentais féminine que lorsque j'étais désirée. Ce qui m'a plongée dans des histoires malsaines durant des années. Je pense que je m'estimais tellement peu que seul le regard d'un homme parvenait à me valoriser. J'avais tellement dénigré mon corps que si un mec beau me regardait, je me disais, « celui-là je le lâche pas ».

#### Et aujourd'hui ?

Aujourd'hui, j'ai un amoureux qui me regarde avec bienveillance, pour ce que je suis, pas uniquement pour mon enveloppe corporelle. J'ai appris à accepter mes complexes, on en a toutes, qu'on fasse un 36 ou un 52. Ce qui compte c'est s'aimer ! Je me fiche désormais totalement du regard des autres ! J'essaie aussi de ne pas dissocier mon corps du reste. Je le bichonne. Le sport m'aide beaucoup parce qu'en faisant du sport, surtout quand on est ronde, on le « ressent ». On ne peut plus l'oublier dans un coin ! Mais ce chemin est long, parce que ça n'est pas évident de lutter contre ses pulsions et de remettre en question des schémas ancrés en nous !



Laurence Révol

“ AUJOURD'HUI, J'AI UN AMOUREUX QUI ME REGARDE AVEC BIENVEILLANCE, POUR CE QUE JE SUIS, PAS UNIQUEMENT POUR MON ENVELOPPE CORPORELLE. »

#### Quel conseil donnerais-tu aux femmes qui veulent s'aimer davantage ?

Je crois que le premier conseil à donner, c'est d'arrêter de se comparer. Parce que ça ne sert à rien. Et puis aussi de se faire confiance. Parce qu'on sait au fond de nous ce qui est bon pour nous... ■



# UN WEEK-END À... COPENHAGUE avec Hélène

Berceau des vikings, Copenhague a décroché depuis quelques années le statut de capitale mondiale du bonheur. En partie grâce au hygge, un art de vivre danois qui pourrait se résumer à « plaid + thé + bougie + pâtisserie », mais aussi grâce aux nombreuses bonnes adresses de la cité scandinave qui reflètent cet état d'esprit à merveille.

■ PAR HÉLÈNE GARÇON

## UN LIEU POUR DÉJEUNER

Torvehallerne ! Il ne s'agit pas d'un restaurant, mais d'un marché couvert de street food, où toutes les cuisines du monde sont représentées, dont les spécialités danoises : les smørrebrøds, qui sont des tartines de pain de seigle. L'ambiance y est vivante et conviviale grâce aux grandes tables en bois installées à l'extérieur où se réunissent locaux et touristes pour manger un hot dog ou boire un verre. Un passage obligé, quelle que soit l'heure de la journée !

## UN RESTO POUR DÎNER

Pour un tête-à-tête en amoureux, foncez au Mother, restaurant italien dont la réputation n'est plus à faire. On y vient des quatre coins de Copenhague - et du monde entier - pour goûter leurs savoureuses pizzas. Petit bémol : comme dans tous les restaurants qui ont la cote, il vous faudra sûrement patienter plusieurs dizaines de minutes avant d'être installé. Mais Mother a pensé à tout en ouvrant, à côté du restaurant, un bar où vous pourrez siroter un cocktail tout en écoutant un groupe de musique italien, à la lueur tamisée des bougies. So romantic !

## UN HÔTEL

Manon les Suites ! Pour son emplacement idéal (juste à côté de la gare), son

petit-déjeuner buffet bio, son roof-top ensoleillé, sa piscine centrale, et sa déco aux multiples influences qui mêle l'urbanisme new-yorkais, l'ambiance tropicale de Bali et la plage d'Ibiza.

## TON MAGASIN PRÉFÉRÉ

Difficile de n'en choisir qu'un... Si on se base sur mon relevé de carte bancaire alors cela serait sans aucun doute l'enseigne Wood Wood, le Colette à la danoise. Impossible de ne pas craquer dans ce temple de la mode qui propose une sélection de vêtements féminins et masculins ultra-pointue allant de Comme des Garçons à Champion, en passant par leur propre marque Wood Wood. On y trouve les dernières collaborations du moment et une farandole de sneakers.

## UN COURS DE SPORT

La rue... Ou plutôt, les pistes cyclables. Copenhague est la ville de la bicyclette par excellence. Impossible d'y échapper ! Même moi, qui ai mis plus de trois ans à apprendre à faire du vélo, je me suis prêtée à l'exercice. J'en suis ressortie vivante (ouf !) mais surtout vivifiée grâce au vent salin qui souffle dans les rues et fouette le visage. Une bouffée d'oxygène, tant pour

l'esprit que pour le corps. La prochaine fois, on teste le tandem !

## UN LIEU INCONTOURNABLE

Les jardins de Tivoli, un parc d'attraction aux allures rétro (le parc existe depuis 1843), implanté au cœur de la ville. Un endroit magique, surtout la nuit quand tous les lampions sont allumés, d'où l'on ressort des étoiles plein les yeux. Une vraie invitation au rêve.

## TON MUSÉE

Le musée du design ! Le seul d'ailleurs que j'ai visité à Copenhague, mais qui en valait vraiment la peine. L'histoire du design danois y est retracée, et en particulier celle de la chaise scandinave. Tous les plus beaux fauteuils de créateurs, que l'on voit d'habitude dans les revues spécialisées, sont exposés, pour le plus grand bonheur des esthètes comme moi !

## UN BAR

Le Mikkeller, un bar à bières. Pas du genre où l'on s'essuie la bouche avec la manche en regardant un match de football, mais plutôt de

ceux où l'on déguste des bières micro-brassées dans un verre à pied dans un cadre cosy et raffiné. Avec une petite trentaine de références à la carte, cet établissement est le repère des amoureux du houblon !

## LE VANITY CASE IDÉAL POUR COPENHAGUE

Une crème hydratante riche anti-UV, pour réconforter la peau après des journées passées dans le froid nordique. Celle-ci ne va pas sans une crème pour les mains. Dans ce rayon, je suis fan de la marque L'Occitane dont je collectionne les parfums. Et le dernier produit de ce tiercé gagnant : le baume à lèvres, pour faire des bisous tout doux ! Un vanity assez simple en somme, à l'image des Danoises qui ne jurent que par le naturel.

## UN VÊTEMENT

Un bonnet We Are Copenhagen, pour rester local ! ■

**Pourquoi les Danois sont-ils si heureux ?**  
Découvrez leur recette du bonheur sur notre page Facebook, rubrique vidéos !





amourhotels • S'abonner  
Hotel Grand Amour

amourhotels Bisou 🎉  
#repost @meetmeinparis #morning #tgif  
#friday #coffeetime #pink #hotellife  
#hotelamour #hotelgrandamour #paris  
horace.co 😊

306 J'aime 5 MAI 2017 Ajouter un commentaire...



la\_minotte • S'abonner  
Maison d'hôtes La Minotte

la\_minotte Une salle de bain vert amande pour un grand moment de détente 😊  
#chambrejuillette #maisondhotes  
#chambredhote #campagneparisienne  
#bain #détente #salledebain

69 J'aime 6 SEPTEMBRE 2017 Ajouter un commentaire...



hotel\_edgar • S'abonner  
Edgar

hotel\_edgar Details corridor  
#hoteledgar #paris #blue #parisjetaime

43 J'aime 1 FÉVRIER 2016 Ajouter un commentaire...



cafedelhomme • S'abonner  
Café de l'Homme

cafedelhomme Cheers!! Histoire de rafraîchir un peu... 🍷 #restaurant  
#trocadero #paris #terrasse #toureffel  
#cheers @thebestrooftops  
coy\_ole @tomedmunds1 @withersalex  
@stjohn66  
brunanmreis @eduardoteixeira  
gabiveigaewbank Amiga, esse lugar q tem  
q ir!!! @prijerk  
prijerk @gabiveigaewbank ebahhhh  
obrigada eu vouuu amigaa

326 J'aime 8 JUILLET 2017 Ajouter un commentaire...



peoniesparis • S'abonner

peoniesparis Morning grey Paris !☀️

#peoniesparis #coffeeshop  
#coffeeandflowershop #coffeeandflowers  
#caféetfleurs #coffee #flowers  
#cafélleur #flowershop #coffeelovers  
#flowerslovers #fleursetcafé  
#flowersandcoffee #baràfleurs  
#flowerbouquet #gardenflowers  
#wildflowers #花 #コーヒー #パリ #牡丹 #커피 #꽃 #파리 #모란  
tgvonline WHAT a shop front ?  
renault.patricia ❤️❤️❤️  
mili183014 素敵ですね@  
marguerite\_flowertruck\_shop 😍❤️😊  
marioncolombani ❤️

1 325 J'aime IL Y A 6 JOURS

henrietteh • S'abonner

henrietteh INTERNATIONALE  
@netaporter

Retrouvez les modèles exclusifs pour  
@netaporter sur www.netaporter.com !!  
La culotte d'une amoureuse voyage partout  
dans le monde !! Un marin dans chaque  
port... ;)) #henrietteh #moncœur  
#netaporter #amoureuse  
corporelle.lingerie 💖💖  
mi.maud Oh 💕  
maisonorso Ah la la  
misterkybycharlotte Bravo 🎉😊  
adunant @clemencelbrn  
kif\_and\_blog oh j'adore et les messieurs  
aussi j'imagine!

1 359 J'aime 27 DÉCEMBRE 2017



blooms\_france • S'abonner

blooms\_france La Box Bloom's de cette  
semaine va rendre les fêtes de Noël encore  
plus douces 🌟

Afficher les 21 commentaires

choupinette Super beau bouquet 😍  
soisbioetbatstoi Sublime j'adore  
l'eucalyptus a Noël c'est vraiment la base  
blooms\_france @marion\_mode\_et\_deco\_

nois sommes navrés de vous lire et d'  
apprendre que la livraison assurée par  
chronopost ne s'est pas déroulée comme  
prévu. Pouvez-vous nous adresser un mail  
à shop@blooms.fr afin que nous puissions  
vous aider au mieux. Belle après midi 🌿  
mariemaguelone Je viens de le recevoir  
carine29840 Magnifique j'adore les  
couleurs  
thefranchtealover l'adore 🥰

2 093 J'aime 21 DÉCEMBRE 2017

Ajouter un commentaire...



septimeparis • S'abonner  
Septime

septimeparis #septime #winterlight  
alexandermcintosh Can't wait to come for  
lunch soon and see it for myself  
@septime\_paris  
mentzler @ollips  
ollisimony Précis @mentzler  
victoria\_varrassolo love @anitamertzlin xxx  
anitamertzlin Thank you @la\_fable - I can't  
wait! @manteauoir XO  
\_mrs\_marvelous\_ @bjornjuhnke auch gut

401 J'aime 16 JANVIER 2017

Ajouter un commentaire...



Caitise Moyer

# AMOUR 10 FAÇONS DE FAIRE PASSER LE MESSAGE

**Que vous vouliez déclarer ou entretenir votre flamme, voici dix façons de dire "je t'aime"... Ou de le montrer !**

■ PAR CÉCILE RUDLOFF

## 1. LA SURPRISE

C'est un grand classique, toujours très efficace, qui va du bouquet de fleurs à la visite inopinée... En passant par le ren-

dez-vous énigmatique ("Retrouve-moi à 20 heures où nous nous sommes rencontrés pour la première fois..."). L'essentiel consiste à surprendre son/sa partenaire, tout en étant sûr que cela lui fera plaisir. Ce serait dommage que la belle intention se finisse en mauvaise surprise !

## 2. LE FORTUNE COOKIE

Combiner amour et gourmandise est toujours une recette gagnante. Un peu de farine, de sucre, d'oeuf et d'eau suffisent pour confectionner des Fortune

cookies maison et une petite vidéo vous aidera à les façonner. Il ne reste plus qu'à imaginer vos messages...

## 3. LE SOUVENIR

Les bons moments passés ensemble font le ciment d'un couple. Pour garder ces souvenirs amoureux à portée de main, vous pouvez confectionner un album photo personnalisé, inaugurer une boîte pour ranger les billets d'avion de vos voyages, les tickets de spectacles vus ensemble, etc.

## 4. UN COLIS, CHÉRI

Nos boîtes aux lettres sont remplies de prospectus et de factures, au point que l'on oublie le plaisir que peut procurer un courrier bienveillant... Lettre d'amour, colis contenant les petites choses qui font plaisir à l'être aimé ou un cœur gonflé à l'hélium sortant de sa boîte... La Poste est capable de transporter vos messages d'amour !

## 5. L'ESCAPADE

Rien de tel qu'une sortie hors de la routine pour entretenir la flamme. Découvrir ensemble un restaurant, s'échapper

# CINQ TIPS POUR ÊTRE ÉPANOUI DANS SON COUPLE

**Le plus difficile n'est pas de trouver l'amour, c'est de le garder. Comment s'épanouir dans son couple et ne pas laisser le quotidien et la routine grignoter peu à peu la passion des débuts ? Voici cinq règles d'or à respecter pour qu'amour rime – presque – avec toujours...**

■ PAR CAROLINE FRANC

## 1 • AVOIR DU TEMPS POUR SOI

On a souvent tendance à confondre amour et fusion. Certes, les premiers temps, l'idée même de se ménager des moments pour soi paraît absurde : ce que l'on veut, c'est être avec l'autre, tout le temps, jour et nuit. Seulement voilà, cette période fusionnelle ne peut pas durer. Ce qui ne signifie pas que l'on s'aime moins. Avoir une activité rien qu'à soi, se prévoir une soirée par semaine sans l'autre, c'est s'accorder une respiration salutaire. Et c'est aussi la meilleure façon de garder un peu de mystère pour l'autre. Rien de plus sexy que le mystère. Et rien de plus important pour l'épanouissement personnel que de cultiver son jardin secret...

## 2 • SE PARLER

Cela paraît évident, mais nombreux sont les couples qui souffrent d'un manque criant de communication. Ne pas oser dire à l'autre que sa façon de ne jamais reboucher le tube de dentifrice nous insupporte, c'est prendre le risque à terme que ce minuscule problème prenne une ampleur disproportionnée. Se parler, c'est aussi parfois tout simplement se raconter sa journée de travail, se confier ses doutes ou ses envies. Un couple qui ne se parle plus, c'est un couple qui court à sa perte...

## 3 • LIMITER LES ÉCRANS

Netflix est sans doute l'un des plus dangereux ennemis du couple. Les tablettes, les téléphones, les ordinateurs dans le lit sont autant d'obstacles aux câlins ou siestes crapuleuses. On instaure donc une soirée au moins par semaine sans wifi et on s'interdit les écrans dans la chambre à coucher.

## 4 • CONTINUER À SE SÉDUIRE

Ce n'est pas parce qu'on est désormais officiellement ensemble, que l'on vit sous le même toit ou même, que l'on a un enfant, qu'il faut oublier la séduction et considérer l'autre comme acquis. Séduire, ça ne veut pas dire acheter des dessous affriolants, enfin, pas forcément. Séduire, c'est savoir créer le manque, c'est flirter en envoyant des textos coquins alors qu'on est au boulot, c'est se faire du pied sous la table au restaurant comme si on venait de se rencontrer, c'est se surprendre en réservant une nuit à l'hôtel au débotté.

## 5 • RESPECTER LE TERRITOIRE DE L'AUTRE POUR QU'IL RESPECTE LE NÔTRE

Etre en couple, c'est faire des concessions. Accepter que l'autre n'aime pas la même musique, qu'il soit du matin alors qu'on est du soir, qu'elle déteste les odeurs de friture alors qu'on est un dingue de pommes de terre sautées. C'est aussi respecter l'intimité de chacun. Ne pas regarder « involontairement » son téléphone, accepter de ne pas connaître le mot de passe de son ordinateur. Cela implique d'avoir confiance, car sans confiance, on devient jaloux, un trait de caractère qui nuit considérablement à la vie conjugale. Il n'est pas inutile de dresser la liste de ce que chacun considère comme rédhibitoire, comme une sorte de contrat que l'on s'engage à respecter : « je n'entre pas dans la salle de bains quand elle s'épile, je le laisse lire aux toilettes même si ça m'énerve, je ne lui demande pas un compte-rendu détaillé de sa soirée avec ses copains/copines, etc ». ■

quelques jours (retrouvez nos suggestions sur Holissance.com !) ou pratiquer ensemble une activité, favorise la complicité.

## 6. UN GIF

Parce que nous avons tous nos téléphones à portée de main en permanence et que les gifs sont devenus un moyen d'expression à part entière, servez-vous en pour déclarer votre amour. Vous en trouverez facilement, sur [www.giphy.com](http://www.giphy.com) par exemple. A moins que vous ne préfériez en créer un, exclusif, pour votre moitié ?

## 7. UNE APPLI

Oui, les smartphones sont omniprésents dans nos vies et des tas d'applications nous aident à gérer tous les domaines de notre vie. Pourquoi pas l'amour ? Happy couple vous invite à mieux vous connaître, Honi vous aide à lancer des défis, Snake love propose un jeu de l'oie érotique...

## 8. UN MESSAGE CODÉ

Vous êtes trop timide pour vous déclarer ? Ou vous brûlez d'envie de tester la motivation de votre target ?

Votre partenaire aime jouer les détectives ? Envoyez lui un message codé, une charade, un A=L (et ainsi de suite dans l'ordre de l'alphabet), écrivez à l'envers. Oui, cela fonctionnait bien à l'école primaire et oui, cela peut faire du bien de retomber un peu en enfance !

## 9. UN TATOUAGE

Si vous êtes sûr(e) de vous, c'est le moment de passer à la vitesse supérieure. Les plus classiques envisageront le mariage, l'appartement, voire le bébé. Et si vous l'avez vraiment dans la peau, pourquoi pas un tatouage ? Les indécis, ou ceux/celles qui veulent voir, peuvent toujours passer par la case henné... ■

## 10. LES P'TITS PAPIERS

Un stylo et une feuille suffisent. Inscrivez-y de petites choses mignonnes (un cœur, "bisous", "bon pour...", "T'as de beaux yeux tu sais") et cachez les p'tits papiers dans ses affaires. Plaisir assuré à chaque découverte ! ■

# GUERLAIN



*La petite  
Robe noire*

MON **NOUVEAU** PARFUM



DISPONIBLE SUR GUERLAIN.COM