

**Femmes**
D'AUJOURD'HUI**Femmes d'Aujourd'hui**Date: **06-06-2024**Page: **32-34**Periodicity: **Weekly**Journalist: **Muriel Loiseau**Circulation: **81167**Audience: **482865**Size: **1 492 cm²**PSYCHO-TEST

Quel est **votre âge intérieur ?**

Il y a celui que vous fêtez chaque année avec un verre de bulles ou de Kidi-bul et celui que vous avez dans la tête. Il reflète votre manière d'être et de faire au quotidien. Et tant pis si ça ne plaît pas aux autres.

TEXTE MURIEL LOISEAU COORDINATION JULIE BRAUN

1. Naître le 29 février, ça vous évoque quoi ?

- A. La chance d'avoir 10 ans au lieu de 40.
- B. Trop de gens qui oublient ou qui se sentent perdus. Le 28, c'est trop tôt. Le 30, c'est trop tard.
- C. Moins de fêtes à organiser.

2. Quel style de griffonnage faites-vous quand vous êtes au téléphone ?

- A. LOVE LOVE LOVE.
- B. Un sac à main.
- C. Une maison avec des détails comme une sonnette, une boîte aux lettres, un paillason.

3. Que trouve-t-on au fond de votre sac ?

- A. Un vieux ticket de cinéma: le premier film que vous avez vu avec votre chéri.
- B. Une facture que vous devez payer ou que vous avez déjà payée: il faudrait que vous vérifiiez à l'occasion.
- C. Un papier de bonbon qui colle.

4. Où êtes-vous au moment où vous faites ce test ?

- A. Dans les transports en commun. C'est le seul moment où vous avez un peu de temps pour vous, loin des contraintes.
- B. Dans votre canapé en scrollant en même temps sur Instagram pour ne rien louper de ce qui se passe dans la vraie vie.
- C. Dans la cuisine pendant que le granola à l'index glycémique bas cuit dans le four.





5. Vous avez une rage de dents abominable et votre dentiste refuse de vous recevoir avant une semaine.

- A. Vous postez un appel au bon plan sur les réseaux sociaux. C'est souvent efficace. Vous avez d'ailleurs trouvé votre plombier grâce à Facebook.
- B. Vous menacez de vous suicider avec des Chokotoffs.
- C. Vous allez aux urgences sans attendre parce que vous savez qu'au moins, là, on vous prendra au sérieux.

6. Votre meilleure amie vous appelle en dernière minute pour vous dire qu'elle ne pourra pas venir à votre anniversaire.

- A. Vous vous dites qu'elle a sûrement une bonne raison et lui pardonnez tout de suite.
- B. Ce n'est pas grave: elle se rattrapera en vous invitant au resto. Vous y gagnerez.
- C. Vous tirez la tête. C'est toujours comme ça avec elle. Toujours. Elle est incapable de s'amuser et stresse dès qu'elle doit aller dormir trop tard.

7. Qu'avez-vous fait le lundi de Pâques, cette année?

- A. Des blagues parce que ça tombait le 1^{er} avril.
- B. Une grande chasse aux œufs pour vos enfants.
- C. Supporté votre belle-mère.

8. Quel souvenir gardez-vous de votre premier baiser?

- A. Il vous avait payé le ciné et offert des pop-corns.
- B. Il goûtait le chewing-gum à la fraise. Sûrement un Hollywood chewing-gum (chewing-gum au goût très frais, waouahaaa).
- C. Il était bête, ce garçon. Vous regrettez de vous être laissé embarquer dans une histoire avec lui. Ça a duré 3 semaines: déjà trop long.

9. Au parc d'attractions, où vous trouve-t-on?

- A. En haut d'un roller coaster, tête en bas sûrement.
- B. Au stand barbes à papa. Roses: c'est important qu'elles soient roses.
- C. Sur un banc à attendre vos enfants qui sont en haut du roller coaster.

10. Vous communiquez avec vos copines par quel biais?

- A. Téléphone ou mail, le plus efficace.
- B. Snapshat pour pouvoir envoyer un max d'emojis rigolos.
- C. Vocal pour dire tout ce que vous avez à dire à votre aise sans être interrompue.

11. À laquelle de ces actrices vous identifiez-vous le plus?

- A. Sophie Marceau.
- B. Monica Bellucci.
- C. Audrey Tautou.

12. Vous trouvez un portefeuille bien rempli par terre. Que faites-vous?

- A. Vous le ramenez directement à la police, quitte à prendre du retard sur votre planning de la journée. Pas de bol, c'est mercredi, jour des enfants.
- B. Vous rigolez en regardant les photos

qu'il contient et imaginez la vie de son propriétaire.

- C. Vous hésitez à empocher les billets qu'il contient et à l'abandonner sur un banc, mais vous avez trop peur que quelqu'un vous voie.

13. Votre enfant vous demande ce qu'est le doigt d'honneur.

- A. Vous lui en faites un puis riez sans pouvoir vous arrêter devant son air médusé. Son père fait la même tête.
- B. Vous lui expliquez que c'est un geste vulgaire qui consiste à pointer le majeur en retenant le reste des doigts avec son pouce.
- C. Vous lui dites qu'il n'a pas intérêt à ce que vous le surpreniez à faire ça un jour. Vous lui demandez d'où il connaît ça d'ailleurs? C'est l'école? Oui, ces idées-là viennent sûrement de l'école.



→ **VOUS OBTENEZ UN
MAXIMUM DE**

Vous avez gardé un cœur de gosse

Le plaisir d'abord!

Vous êtes une grande personne, mais vous avez gardé des étoiles dans les yeux comme quand vous étiez petite. Vous êtes capable de profiter sans vous prendre la tête. Il arrive que le syndrome de Peter Pan vienne vous chatouiller. Oui, on parle de cette réticence que vous avez parfois à accepter les responsabilités. Rassurez-vous : ça arrive à tout le monde. Nous ne sommes pas des robots.

**VOUS OBTENEZ UN
MAXIMUM DE**

Vous avez une âme d'ado

Ô monde cruel!

Pour vous, la notion d'adolescence n'est pas qu'une étape de la vie. Vous vous remettez souvent en question et êtes sensible aux changements. Vous ne

supportez pas quand une règle est transgressée et maîtrisez l'art de la négociation comme personne. Vous avez parfois un petit côté Calimero aussi. C'est trop injuste? N'oubliez pas que la roue tourne. Aujourd'hui est peut-être difficile. Demain sera plus doux.

**VOUS OBTENEZ UN
MAXIMUM DE**

Votre carte d'identité ne ment pas

Une femme accomplie

Vous êtes adulte et fière de l'être. Vous vous êtes battue pour devenir celle que vous êtes. Vous savez ce qui vous convient et ce qui ne vous convient pas et suivez votre propre ligne de conduite. Vous êtes mature, réfléchie et souvent sage. Faites attention quand même de ne pas virer dans l'excès et de ne pas vous mettre la pression inutilement. On vous fait confiance pour mettre de temps en temps un grain de folie et d'inattendu dans votre vie.



L'avis de l'experte

Eloïse Vanderstraeten, psychologue aux Cliniques de l'Europe

« L'âge intérieur est propre à chacun. Il se reflète dans notre manière de ressentir les choses du quotidien. Il n'y a aucune raison de changer a priori. L'important est de rester soi-même. En revanche,

si un jour, on se sent en souffrance par rapport à ses ressentis, cela peut être utile de prendre du recul. Écrire son flux de pensées dans un carnet, en parler à un proche ou à une personne extérieure comme un psychologue, peut aider. À côté de cela, il ne faut pas oublier que rien n'est figé. Dans une vie, l'être humain est en constant mouvement selon les changements, les rencontres. Nous pouvons ressentir le besoin d'être en rébellion ou de retomber en enfance le temps d'un instant pour sortir de notre vie d'adulte. »

À LIRE POUR ALLER PLUS LOIN

→ **J'ai l'âge que je veux!**, Natacha Dzikowski, éd. Leduc.

Un guide de la longévité active qui donne envie de prendre des années sans vieillir pour autant. Parce qu'on n'a pas de date de péremption. L'autrice qu'on peut suivre aussi sur Instagram (@natacha_dzikowski) se décrit comme une activiste de l'âge heureux.

→ **Libérez votre créativité**, Julia Cameron, éd. Dangles.

Une pépite pour toutes celles qui veulent se reconnecter à leurs rêves d'enfant et d'ado. On y parle de pages du matin et de rendez-vous avec l'artiste : deux rituels faciles à mettre en place pour zapper nos blocages, nos mauvaises habitudes et nos inhibitions.

→ **Comme par magie**, Elizabeth Gilbert, éd. Calmann Levy.

Un livre qui chatouille aussi le lâcher-prise et la curiosité face à la vie, peu importe l'âge. Il s'intéresse à la notion de créativité. Vous avez une idée? Ne la laissez pas filer, car sinon, elle ira faire de l'oeil à quelqu'un d'autre qui aura peut-être le courage de la concrétiser.

→ **Chérir son ado intérieur**, Claire Stride, éd. Leduc.

Se reconnecter à celle qu'on était de 12 à 20 ans : voilà ce que propose cet ouvrage. Rassurer cet enfant grandissant, prendre du recul sur certaines blessures pour ne pas rester coincé dans de la frustration. ●

