

# SELF CARE CLUB



Le guide qui fait vraiment du bien

Santé mentale,

santé sexuelle

santé tout court...

et autres infos cool

tapage



#TAPAGE

# ON S'EST PAS DÉJÀ VUES QUELQUE PART ?



Non ? Alors on va en profiter pour se présenter vite fait. C'est pas tous les jours qu'on a l'occas' d'être là, comme ça, entre les mains de quelqu'un d'aussi cool que vous.

Chez Tapage, on aime faire du bruit. Pas pour emmerder les voisins. Pas simplement pour se faire remarquer. Mais parce qu'on pense que toutes les femmes méritent de se faire entendre. Sans se faire couper la parole, sans se faire mansplainer, quel que soit le sujet.

S'il y a bien un sujet qui nous semble important aujourd'hui, c'est celui du self care. Un acte politique, d'après Audre Lorde, poétesse américaine noire, lesbienne et féministe : « Prendre soin de soi est un moyen de vous préserver dans un monde hostile à votre identité, à votre communauté et à votre mode de vie ».

Le self care, ça n'est pas simplement se passer du beurre de karité sur les jambes (même si ça peut être un bon début). C'est aussi prendre soin de sa santé mentale, s'intéresser à sa santé sexuelle, prendre du temps pour sa santé physique...

Alors voilà, On vous file ces quelques pages comme un gros hug pour vous donner la force de vous y mettre. Et si vous en voulez plus, on est juste là :



@tapage



Tapage



@tapage



Bisous.

# SHOP IT LIKE IT'S HOT

Lubrifiant naturel My Lubie, 15 €



Pour kiffer sexuellement,  
méditer autrement,  
dormir tranquillement...

Sex toy Coco Puissante, 119 €



Cœur en quartz rose Let's Play On The Moon, 13 €



Huile de CBD 5% Équilibre, 40 €



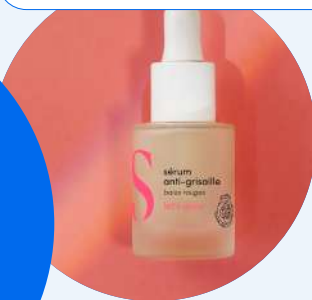
Baume soin vulve, Baübo, 45 €

Robe pull Make My Lemonade, 99 €



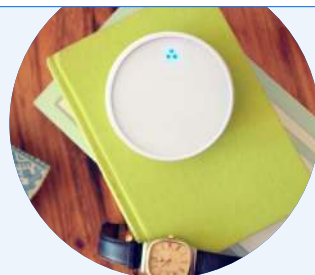
Culotte menstruelle Moodz, à partir de 35 €

Sérum anti-grisaille Seasonly, 25 €



Bougie anti-connards Félicie Aussi, 35 €

Régulateur de sommeil Dodow, 49 €



Puzzle Print Club London x Luckies, 20 €

# LES COMPTES INSTA POUR METTRE DE LA THÉRAPIE DANS SON FEED



Personne n'est  
totalement  
introverti.e  
ou totalement  
extraverti.e.

@gangintroverts

## @GANGINTROVERTIS

« Liv, ici pour décomplexer les introverti-es » peut-on lire dans la bio de ce compte Insta bourré de bons conseils. Comment envoyer bouler son syndrome de l'imposture, se convaincre qu'on est une belle personne, démontrer sa créativité ou encore faire la paix avec son hypersensibilité... bref, le genre de trucs qu'on aurait aimé lire plus tôt. Préparez-vous à envoyer un paquet de posts à vos introverti-es préférés (ou à les enregistrer pour vous).



## @PHILOSOPHYSISSEXY

Marie Robert est philosophe (oui, comme Socrate, la classe) et elle s'est mis au défi de prouver que la philosophie peut être sexy. Pour ça, elle poste tous les matins une petite pensée avec quelques clés pour nous faire réfléchir à l'actualité, à nos relations, à nos complexes, à nos angoisses, à l'amour... enfin bref, à la vie. C'est très bien écrit, accompagné de photos simples et jolies, et parfait à déguster au petit-déj avec son café.



## @WEEWAAZ

Si vous avez souvent l'impression de galérer avec toutes vos émotions (coucou le combo anxiété-mélancolie-fatigue-chronique-besoin-d'amour), les petits dessins de cette illustratrice australienne devraient vous parler. On adore ses personnages beaucoup trop chou mais surtout ses mantras qui résonnent tous à leur manière (« Je me sens un peu vide aujourd'hui » / « En avant toute vers l'inconnu » / « J'ai besoin d'une pause de moi-même »). Seul bémol : tout est en anglais (mais pas besoin d'avoir un gros niveau).

# La playlist de Videoclub



À ÉCOUTER  
EN BOUCLE POUR  
FAIRE LE PLEIN  
D'ÉNERGIE POSITIVE



## LECTURE



It's Not Unusual  
- Tom Jones



Dreamers  
- Clément Froissart



Flash  
- Lewis OfMan



Opportunity  
- Kevin Krauter



Pumped Up Kicks  
- Foster The People



The Story of a  
Magnificent Blowjob  
- Basile di Manski



Moon (And It Went Like)  
- Kid Francescoli



Drown  
- Cuco, Clairo



Under Your Spell  
- Desire



Sofia  
- Clairo



\*La minute autopromo\*

Retrouvez toutes nos playlists sur Deezer et Spotify !



COMMENT SE  
FAIRE KIFFER  
AU LIT ?





## LES TIPS POUR « SEXPLORER » DE MERCI BEAUCUL

On a discuté avec Léa du compte @mercibeaucul\_, qui traite de sexualités conscientes et positives. Elle nous a filé quelques conseils pour explorer son corps tout en douceur et bienveillance et se faire kiffer au lit.

Ton meilleur conseil pour prendre du plaisir ?

Il faut avant tout s'intéresser au plaisir en général. Remarquer tous ces petits moments, au quotidien, où l'on prend du plaisir, même en dehors des moments sexuels. Si on se concentre uniquement sur le sexe, on peut se bloquer facilement. L'idée c'est que si on habitue nos corps à prendre du plaisir au quotidien, en dehors du lit, quand on en ressentira dans la sexualité, ce sera plus facile de le remarquer, de l'assimiler, de l'apprécier et aussi de l'accepter.

À quoi ça sert de s'explorer ?

La découverte de son propre corps, c'est quelque chose de super important. Dans le cul comme dans la vie, chaque personne est unique. Certain-es ont des points sensibles à différents endroits, qui vont se déclencher plus ou moins, selon la manière dont on y touche, le temps qu'on y passe, le contexte... Explorer tout ça en solo sur son propre corps peut rendre les choses plus faciles avec un-e partenaire, déjà pour l'exprimer, mais aussi pour le ou la guider.

Comment on fait pour découvrir son corps ?

Il y a plein de manières de faire. On n'est pas là pour relâcher des grosses pulsions, et se masturber à fond la caisse. C'est cool aussi de prendre des moments pour aller masser tel endroit, découvrir ce qu'il se passe quand on y touche de telle façon... L'idée, c'est de ne pas nécessairement toujours rechercher un plaisir intense, mais juste d'avoir de la patience, de la compassion et de la curiosité pour son propre corps et son fonctionnement.



Une dernière chose ?

C'est important de savoir nommer nos organes. Savoir qu'on a une vulve, des lèvres, un clitoris, un urètre, une prostate, un gland, un dicklit... Et savoir les placer aussi. En fait, plus on connaît nos corps, plus on les normalise, et moins on en a honte. C'est là qu'on peut vraiment prendre et donner du plaisir.

# « LES MEILLEURS CONSEILS DE NOS PSYS »



Free thérapie pour tous·tes <3

Qu'est-ce qui peut vous retourner le cerveau en mode double salto arrière et vous remettre les idées et le moral dans le bon sens ? Une bonne séance chez la psy, obviously. On sait que les thérapies sont loin d'être accessibles à tout le monde (#àquandleremboursement), alors on vous fait péter quelques conseils de psy juste ici.

## La vie, c'est se confronter à l'impermanence des choses

Difficile d'accepter que la vie soit une gigantesque épopée qui fasse sans cesse remuer nos neurones, nos sensations, mais aussi nos repères. Comment accepter de ne rien contrôler ? Comment accepter la rupture, le deuil, les pandémies... sans s'effondrer ? L'impermanence des choses est l'un des concepts clés du bouddhisme, considéré comme l'une des plus grandes causes de souffrance humaine. Parce que tout change, parfois plus vite que prévu. Parce qu'il y a un début et une fin à chaque chose. Et c'est ok, parce qu'il y a de la beauté dans l'éphémère. Que la fin d'un cycle ne vient jamais sans le début d'une nouvelle étape. L'idée du risque (ou du pari) qu'est la vie, c'est de ne pas en connaître le résultat. Accepter les sauts dans le vide fait certes partie des choses qui nous déstabilisent... mais aussi des expériences qui nous stimulent, et qui créent du mouvement.

## Everything happens for you, not to you

« Les choses arrivent pour toi, pas contre toi ». En gros, la façon dont on reçoit et interprète les événements compte beaucoup dans la manière dont ils nous touchent. Se dire que les choses arrivent pour nous et pas contre nous, c'est accepter que souvent, le seul pouvoir qu'on ait sur les événements, c'est la manière dont on les interprète. Quand tout va mal, on peut avoir l'impression que le monde entier est ligué contre nous : une petite contrariété prend une ampleur énorme, une simple remarque nous semble parfaitement assassine, un petit contretemps devient un giga-bâton dans nos roues... et on perd pied. Il est pourtant possible de twister ces contrariétés en opportunité d'apprendre à (mieux) se connaître. C'est aussi une manière de se dire et d'accepter que parfois, quand les choses ne fonctionnent pas, c'est qu'il y a une raison. Ça peut être douloureux de réaliser pourquoi, prendre du temps... C'est parfaitement normal.

## L'angoisse est une peur sans objet

Concrètement, l'angoisse s'appuie sur les mêmes ressorts que ceux utilisés dans les films d'horreur : parfois, il ne se passe rien d'effrayant mais tout est fait pour vous filer les jetons. Vous ne savez pas de quoi, mais vous flippiez. Le moindre craquement du parquet semble évoquer l'arrivée d'une armée de zombies. Si c'est dans votre tête ? Oui. Ce qui ne change rien à l'intensité et à la réalité de ce sentiment qui vous envahit. Un bon moyen de la mettre au tapis peut être d'essayer de la formuler à voix haute. Précisément parce qu'en essayant de mettre des mots dessus, on se rend souvent compte de son abstraction.

## Vivre, c'est accepter de ne pas tout vivre

Coucou le FOBO (Fear Of Better Options) et le FOMO (Fear Of Missing Out) ! Aujourd'hui, on peut vite avoir de l'appétit pour tout : faire le tour du monde, lire tous les livres, tester toutes les expériences... Un appétit qui, à terme, peut se transformer en injonction, dans ce monde qui nous impose d'avoir tout vu, tout fait, et tout posté sur les réseaux sociaux. Finalement, vouloir tout vivre, c'est risquer de ne vivre que dans l'attente et la frustration, en oubliant de profiter du présent. Quand vous sentez que le FOMO pointe le bout de son nez, vous pouvez vous réciter cette phrase comme un mantra apaisant. De quoi vous recentrer et vous permettre de profiter pleinement des joies qui existent déjà dans votre vie.



## Vous pouvez prendre le risque de faire confiance aux gens

Faire confiance aux gens, c'est toujours prendre un risque. Même dans les relations les plus saines et épanouissantes, il y a toujours possibilité de se retrouver blessé·e ou trahi·e. Parce que les événements de la vie, la fatigue, les envies, les angoisses et les névroses de chacun·e s'accordent parfois difficilement... bref : faire confiance, c'est un pari. C'est tout à fait normal d'avoir des mécanismes de défense quand on a été blessé·e dans le passé, mais on peut les désarmer en pratiquant l'art de la conversation ouverte, en posant ses limites en cours de route. Faire confiance, c'est accepter une part de vulnérabilité, mais ça ne veut pas dire accrocher son cœur au mur sous la forme d'un jeu de fléchettes. Donner sa confiance à quelqu'un ne veut pas dire qu'on lui donne l'opportunité de nous blesser. Même si ça peut arriver : )

## Ça ne sert à rien de prendre de grandes décisions quand on est fatiguée

Vous avez trois tonnes de trucs à faire et une énergie en dessous de zéro ? Inutile de vous taper la tête contre le mur en vous disant que si vous alliez mieux, vous pourriez le faire. Autant vous reposer et remettre les choses à demain. La plupart des choses peuvent attendre. Idem en ce qui concerne le travail que vous avez à faire : parfois, mieux vaut dormir une heure de plus et commencer sa journée en forme, que se forcer à charbonner à 8h30 pour tomber comme une mouche à 10h. Stop laisser la petite voix du capitalisme nous embrouiller la tête : on est humain·es, after all, et notre énergie n'est pas une ressource inépuisable.

# LE VRAI/FAUX DE L'ENDOMÉTRIOSE

« C'est dans ta tête », « C'est normal d'avoir mal pendant ses règles », « Respire un coup ça ira mieux ». Autant de phrases que les personnes qui souffrent de douleurs de règles ont déjà entendues au moins une fois. Scoop : souffrir, ce n'est PAS normal. Comment reconnaître l'endométriose ? Comment la diagnostiquer ? Peut-on la soigner ? Ci-joint quelques infos dédiées aux personnes atteintes de cette maladie, à celles qui le suspectent, et à leurs alliés !

Parce que y en a marre d'avoir mal

L'ENDOMÉTRIOSE, C'EST  
BEAUCOUP PLUS QUE  
DES RÈGLES QUI FONT MAL

VRAI

Reprenons les bases. L'utérus est tapissé d'une muqueuse qu'on appelle l'endomètre. Chaque mois, à partir de la deuxième quinzaine du cycle menstruel, cette muqueuse se gonfle de sang pour accueillir un éventuel embryon. S'il n'y a pas fécondation, cette muqueuse superflue est évacuée par voie vaginale. Ce sont... les règles (tadaaa) !

Chez les personnes qui souffrent d'endométriose, des petites cellules (des micro-morceaux d'endomètre, grosso modo) vont migrer dans le corps vers d'autres organes. Elles peuvent s'installer un peu partout - sur les trompes, l'appareil urinaire et digestif, jusqu'aux poumons ou au cerveau dans les cas les plus graves. « Ces cellules endométriales placées à l'extérieur de l'utérus saignent au même moment que les autres, mais ce saignement n'est pas évacué : il irrite les tissus environnants et provoque une inflammation, similaire à ce qui se passe quand on a un corps étranger sous la peau ou dans l'oeil » explique Martin Winckler. Les douleurs peuvent se pointer non seulement pendant les règles, mais aussi avant, après, au moment d'uriner ou de la défécation... bref : ça fait mal et ça peut vite devenir très handicapant.

Les symptômes listés par l'association EndoFrance sont les suivants :

- ◊ Règles douloureuses (même si on peut faire de l'endométriose et ne PAS avoir mal pendant ses règles ou l'inverse !)
- ◊ Troubles digestifs
- ◊ Troubles urinaires

- ◊ Infertilité
- ◊ Fatigue chronique
- ◊ Douleurs pelviennes
- ◊ Dyspareunies (= douleurs pendant les rapports sexuels)

---

## RÈGLES DOULOUREUSES = ENDOMÉTRIOSE

POURQUOI PAS  
MAIS

Il est tout à fait possible de faire de l'endométriose et de ne pas avoir mal pendant ses règles, comme on peut avoir des règles très douloureuses (de temps en temps ou tout le temps) sans souffrir de cette maladie. Ces douleurs ont d'ailleurs un nom, les dysménorrhées. On considère qu'elles toucheront jusqu'à 70% des personnes menstruées au cours de leur vie. Elles sont causées (entre autres) par les prostaglandines, des substances chimiques semblables aux hormones, que le corps produit pour évacuer le sang menstruel en provoquant des contractions utérines.

Néanmoins, si chaque mois, au moment de vos règles, vous souffrez au point de devoir mettre sur pause les activités de votre journée : ce n'est PAS normal. Il est donc important d'explorer la piste de l'endométriose pour vous assurer que vous n'auriez pas besoin d'un contraceptif ou d'anti-douleurs adaptés.

---

## IL EXISTE PLUSIEURS TYPES D'ENDOMÉTRIOSE

VRAI

Il y a autant d'endométrioses que de personnes atteintes, tout simplement parce que cette maladie peut prendre des tas de formes différentes et toucher un ou plusieurs organes... Bref, c'est le bordel. Il existe aussi un autre type d'endométriose, l'adénomyose, une endométriose intra-utérine. Dans ce cas, les cellules endométriales touchent uniquement l'intérieur de l'utérus, jusqu'à atteindre le muscle utérin (le myomètre) dans les cas les plus graves. Cette variante de l'endométriose entraîne des règles plus abondantes que la moyenne (voire hémorragiques) et des douleurs prononcées au moment des règles.

---

## IL EXISTE UN TRAITEMENT RECONNU POUR L'ENDOMÉTRIOSE

FAUX

Scoop : tout ce qui concerne la vie et la santé sexuelle des personnes qui ont un vagin n'a pas vraiment été une passion pour la médecine ces dernières décennies. Pas étonnant dans ce contexte qu'il n'existe toujours aucun traitement spécifique pour soigner l'endométriose ou l'adénomyose. En attendant, des solutions existent :

La première chose qu'on vous proposera sera souvent un contraceptif hormonal comme un implant, un stérilet, ou une pilule en continu. Comme le souligne Martin Winckler : « vous n'aurez plus vos règles, donc vous

n'aurez plus de douleurs liées aux règles ». CQFD. Il est important de noter néanmoins que le choix d'un contraceptif n'est pas sans effets secondaires, et ne soulage qu'en cas "d'endométriose limitée".

La seconde option, plus radicale et invasive, est de retirer chirurgicalement les foyers d'endométriose. Même si elle est très efficace, cette méthode peut aussi être lourde pour les personnes concernées, surtout lorsque les foyers sont répartis sur plusieurs organes.

D'autres approches thérapeutiques (comme la fasciathérapie) et médicamenteuses (comme les dérivés morphiniques) existent, principalement pour mieux vivre ou soulager les douleurs. Un nouveau traitement à base d'ultrasons serait à l'essai en France, mais les résultats sont encore trop incertains pour commencer à balancer les confettis.

---

C'EST DIFFICILE D'AVOIR  
UN DIAGNOSTIC  
D'ENDOMÉTRIOSE

VRAI

Il faut en moyenne 7 ans pour avoir un diagnostic d'endométriose ou d'adénomyose en France. Il existe plusieurs étapes pour poser un diagnostic, qui en général se complètent.

◊ **Étape 1** : en parler avec un·e médecin (généraliste, gynéco, sage-femme...). Cette étape a pour but d'échanger autour de vos douleurs/symptômes et de repérer si elles peuvent être associées à une endométriose. Si vous avez déjà essayé d'aborder le sujet de vos douleurs de règles à de nombreuses reprises, et que vous n'avez pas été écouté·e, deux options : changer de médecin ou lui demander directement une ordonnance pour une démarche diagnostique auprès d'un centre d'échographie ou d'IRM (attention : il faut une ordonnance pour que ce soin soit remboursé).

◊ **Étape 2** : vous diriger vers un centre d'échographie ou d'IRM spécialisé dans le diagnostic et le repérage de l'endométriose. Ça peut être compliqué, surtout si vous ne vivez pas dans une grande ville. Vous pouvez à ce sujet contacter l'association EndoFrance qui vous aidera à vous repérer dans vos démarches selon votre lieu de résidence.

◊ **Étape 3** : le rendez-vous pour la pose du diagnostic. Tout est variable suivant vos symptômes / les étapes de votre démarche, mais le plus souvent, on vous proposera une échographie par voie vaginale, puis une IRM et/ou une endoscopie pour préciser si l'échographie révèle des lésions suspectes.

Ce qu'il faut bien noter, c'est que seul·es les médecins formé·es pour repérer les lésions

d'endométriose sont aptes à poser un diagnostic. Ces lésions microscopiques mais qui peuvent provoquer de très grandes douleurs passent la plupart du temps inaperçues pour un œil non-avisé. C'est précisément la raison pour laquelle la pose d'un diagnostic peut prendre autant de temps.

---

SI JE SOUFFRE  
D'ENDOMÉTRIOSE, JE NE  
POURRAI PAS  
AVOIR D'ENFANT



Il est possible que l'endroit où sont placées les lésions d'endométriose ou d'adénomyose complique la rencontre entre l'ovule et la spermatozoïde et/ou empêche la nidification de l'embryon. Cette maladie peut donc être responsable d'infertilité, ou causer de plus grandes difficultés à enfanter - mais elle n'empêche pas systématiquement la procréation ! 20 à 30% des personnes atteintes souffrent d'infertilité, mais la moitié d'entre elles réussiront à tomber enceintes (souffrir d'infertilité ne veut en effet pas dire qu'on est irrémédiablement infertile).

---

L'ENDOMÉTRIOSE PEUT  
IMPACTER MA VIE SEXUELLE



L'endométriose peut affecter la vie sexuelle des personnes qui en sont atteintes, tout simplement parce qu'elles sont crevées, qu'elles souffrent, et que les règles ont cette fâcheuse manie de revenir tous les mois (un peu relou quand elles vous foutent par terre, vous en conviendrez).

◊ Les douleurs au moment des rapports sexuels sont aussi un symptôme courant de cette maladie. Mais elles ne concernent pas tout le monde ! Ce qu'il faut retenir pour relativiser, c'est que ces douleurs ne se pointent pas en continu, et qu'on peut donc apprendre à mieux vivre (et mieux jouir !) avec elles. Il existe plein de pratiques sexuelles et de positions qui ne provoquent pas de douleurs (too bad pour la levrette, mais c'est la vie). Alors go réinventer votre sexualité en fonction de vos douleurs, de vos limites... et de votre imagination.



# COMMENT METTRE EN PLACE UNE RELATION SAINNE AVEC SON TEL ?



On a bien tenté de passer notre écran en noir et blanc (eurk), de télécharger des apps pour apprendre à déconnecter (lol) et de s'offrir un 3310, rien n'y a fait. On passe toujours trop de temps à notre goût sur notre téléphone, et surtout, on se rend compte que c'est pas hyper hyper sain pour notre santé mentale. Alors on fait quoi ?

## → Créer des espaces et des moments sans téléphone

Puisqu'on a tendance à ne jamais le lâcher, on peut se créer des « phone free zones », des endroits dans lesquels on n'emmène jamais son tél : les toilettes, la salle de bain, le balcon, ou même plus précis comme un fauteuil ou près de votre fenêtre préférée. Pareil pour les moments : pas de téléphone pendant les repas par exemple.

On peut aussi appliquer la méthode des 50 minutes, qui consiste à éteindre son téléphone 50 minutes avant de se coucher et à le rallumer 50 minutes après le réveil. D'après Brendon Burchard, l'auteur de cette méthode : « Quand vous checkez votre téléphone, vous intégrez le monde des fausses urgences, et votre vie devient rythmée par des réactions ». Retarder ce processus de 50 minutes chaque jour permet de s'accorder un peu de paix et de se concentrer sur ce qu'on a vraiment envie de faire de sa journée.

## → Remplacer des fonctionnalités de son smartphone

Bien sympa cette idée des 50 minutes, mais comment se réveiller sans réveil ? Et bien en investissant dans un vrai réveil-matin pardi. Plutôt que de dégainer votre tél dès que vous avez besoin de quelque chose, demandez-vous plutôt par quoi vous pourriez remplacer certaines de ses fonctionnalités. Vous pouvez par exemple remplacer vos notes digitales par un joli carnet, acheter le journal pour vous informer, vous faire plaisir avec un appareil photo polaroid, et même troquer Spotify contre un baladeur CD.





→ Désactiver les notifs non-essentiels

Est-ce que vous avez vraiment besoin de savoir que Tacos 2000 vient d'ajouter un nouveau plat à sa carte Deliveroo, que marie\_du\_34 s'est abonnée à votre compte Vinted ou que « vous pourriez peut-être connaître cette personne sur Facebook » ? Pas vraiment. Allez donc faire un tour dans vos Réglages pour désactiver les notifications qui ne vous apportent pas grand chose. Moins votre téléphone réclamera votre attention, moins vous lui en donnerez.

→ Faire un grand nettoyage de smartphone

Enfin, dans la même veine, on vous conseillerait bien de passer au smartphone minimaliste, c'est-à-dire allégé en photos, en apps (les jeux auxquels vous avez joué 3x, les retouches photos dont vos selfies n'ont pas besoin, au moins une de vos 8 apps d'astrologie...), et surtout en connexions (votre agenda, votre chat et votre adresse mail pro par exemple). Moins vous aurez de centres d'intérêt et d'occupations potentielles réunies dans votre tél, moins vous aurez de raisons de le consulter.



# DES PODCASTS POUR SE FAIRE DU BIEN AU CŒUR, AU CORPS ET AU CERVEAU



## LE PLUS CHAUD

Avec Le Son du Désir, la voix d'un personnage masculin vous guide dans des scénarios tous plus hot les uns que les autres. Disclaimer : voix masculine oblige, ce podcast est plutôt réservé aux personnes attirées par les hommes. Notez bien également que l'accès aux épisodes est payant. Vous préférez une séance de masturbation guidée ? On ne saurait que trop vous recommander le podcast VOXXX, dédié à toutes les personnes équipées d'un sacro-saint clito.



## LE PLUS THÉRAPEUTIQUE

Comment sait-on quand on est ami·e avec quelqu'un ? L'hypersensibilité peut-elle être une force ? Ça fonctionne comment, les émotions ? Pas besoin de se lancer dans un doctorat pour comprendre tout ça grâce à Émotions, le podcast d'Adélie Pojzman-Pontay (Louie Media). La journaliste mixe des expériences vécues racontées avec sincérité et des témoignages de spécialistes pour mieux décortiquer nos affects, le tout de manière hyper accessible.



## LE PLUS DRÔLE

Avez-vous déjà écouté une meuf brillante et hilarante répondre en mode conversation virtuelle aux plus grands tubes de Niska ou de Patrick Bruel ? Non ? Parce que ça existe et c'est vraiment génial. Ça s'appelle Troll 50, et c'est Klaire fait Grrr, la journaliste la plus décomplexée d'Arte, qui nous sert cette petite pépite en 5 épisodes. Comment la décrire ? Boh, mieux vaut l'essayer. Ce dont on est sûres, c'est que vous allez vous taper un bon fou rire.



## LE PLUS LOVE (OU PAS)

Comment sortir du cliché de la vieille fille à chats ? Pourquoi le couple est encore vu comme une fin en soi, la condition de toute vie réussie ? Comment gérer l'ascenseur relationnel dans le couple (cette suite d'impératifs à base de vivre ensemble, se marier, faire des enfants...) ? Autant de questions auxquelles s'attelle Le Coeur sur la table, le podcast de Victoire Tuailon. A écouter pour changer de perspective sur nos relations avec nos ami·es, nos parents et nos amant·es.



## LE PLUS ASTROLOGIQUE

Le meilleur plan podcast pour taffer sa culture astro et sa culture pop en même temps. C'est Quoi Ton Signe ? invite des créatrices, artistes, activistes... à parler de leur vie, leur créativité et leurs combats à la lumière de leur thème astral. Au programme : la géniale Pomme (team Lion ascendant Taureau), l'autrice et réalisatrice Mai Hua (team Bélier en folie) ou encore la journaliste engagée Jennifer Padjemi (team Capricorne forever). L'occasion de mieux comprendre comment on se construit avec (ou contre !) son signe astrologique.

Questions

QUIZ



## À QUOI RESSEMBLERA VOTRE PREMIÈRE TEUF POST COVID ?

Votre dernière soirée avant tout ce bordel, c'était...

- Un peu frustrant  
Si vous aviez su, vous seriez resté·e plus longtemps
- ★ Très sage  
Team canapé
- ▲ Une merveille  
De l'amour, des bisous,  
des paillettes
- Une aventure aux quatre coins  
de la ville  
2019 mood

Si on vous dit "teuf", vous pensez...

- Grande bande de potes  
Suffit d'être bien entouré·e
- Music please !  
Pas de fête sans culture
- ★ Petit comité  
Pour refaire le monde all night  
long
- ▲ On s'habille comment ?  
Extravaganza !

D-Day, vous sortez pour faire la fête.  
Vous allez...

- ▲ Dans ce festival trop bien  
Vous avez les tickets depuis  
mai 2020
- Dans votre club préf  
Pour taper du pied de midi à  
minuit
- À la terrasse d'un bar  
Et textez l'adresse à tout  
votre répertoire
- ★ Euh, faut voir  
«J'peux rester confiné·e ?»

Le truc qui vous manque le plus dans  
votre "vie d'avant" ?

- Rencontrer de nouvelles  
personnes  
Dans la vraie vie
- Vous prendre un shot d'inspi  
devant un concert  
Pas en streaming
- ★ La joie d'un dîner entre potes  
Apérolove
- ▲ Ne pas savoir à l'avance ce  
que vous ferez dans 3 jours  
#dernièreminute

# QUIZ

## Réponses

À QUOI RESSEMBLERA  
VOTRE PREMIÈRE  
TEUF POST COVID ?

**Vous avez un maximum de ●**

VOUS ALLEZ ORGANISER UN GIGA-APÉRO.

Peut-être dans votre salon, peut-être chez un·e pote, peut-être dans le PMU de votre quartier : on n'en sait rien, mais ce qu'on sait, c'est que ce sera bien. Pêle-mêle, vos ami·e·s, des inconnu·e·s, les potes de vos potes de vos potes, un giga-bazar blindé de bonnes vibes qui se terminera en gros câlin général.

**Vous avez un maximum de ■**

VOUS ALLEZ PASSER 24H SUR LA PISTE DE DANSE.

Ce qui vous manque le plus dans le fait de ne plus sortir ? La joie de vibrer au rythme des basses de la musique que vous aimez. Alors D-Day, 22h, vous serez déjà en train d'attendre devant votre club / salle de concert / bar underground préféré. Au programme : le bonheur de taper du pied dans la foule, de sortir de là décoiffé·e, juste le temps d'aller aux toilettes et d'y retourner.

**Vous avez un maximum de ★**

VOUS ALLEZ METTRE UN PLAN À TOUT LE MONDE.

Oups. Vous vous étiez pourtant promis qu'une fois ce bazar terminé vous ne feriez plus le coup. Vous vous étiez juré·e d'aller faire un tour dehors, profiter un peu du bon air, prendre un verre rapido quelque part. Mais rien à faire : vous êtes crevé·e, avez une pandémie à digérer, et une série de ouf à finir. Et vous savez quoi, c'est OK.

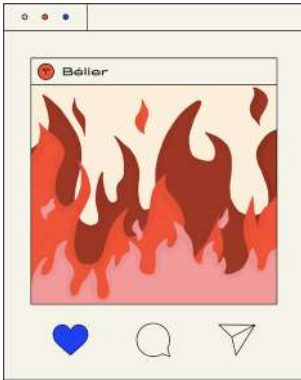
**Vous avez un maximum de ▲**

VOUS ALLEZ VIVRE UNE ÉPOPÉE IMPRÉVISIBLE.

Le seul truc que vous ayez véritablement prévu pour cette soirée : votre outfit. Autant vous dire que ça va envoyer du lourd. 18h, sur le pied de guerre, paré·e de votre habit de lumière et de vos meilleures vannes, vous aurez à peu près autant de plans sous le coude qu'il y a eu de soirées annulées en 2020.



# COMMENT GÉRER UNE DISPUTE SELON VOTRE SIGNE ASTRO ?



Bélier (21 mars - 20 avril)

Votre mantra ? Parler d'abord, réfléchir après. En bon signe de feu, vous partez au quart de tour. Quand vous sentez que ça monte, respirez un bon coup. Et n'hésitez pas à rappeler à vos proches que vous pouvez vous énerver en mode dragon et revenir 10 minutes après l'air de rien pour proposer un muffin et un câlin.

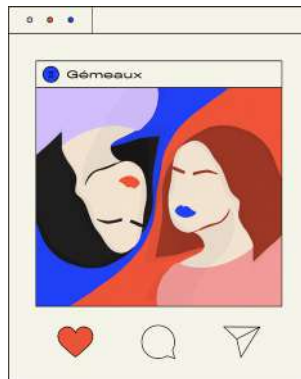


Taureau (21 avril - 20 mai)

On vous voit, Taureau : vous êtes un peu borné-e sur les bords. Du genre à camper sur

Aaaaaah on n'est pas bien, là, à se prendre la tête pour rien ? Euh, bah pas vraiment, en fait. Parce que la vie est déjà assez compliquée comme ça en ce moment et qu'on a quand même mieux à faire que de s'embrouiller avec les gens qu'on aime, on a demandé aux astres de nous filer deux-trois clés pour gérer des disputes (à peu près) sereinement.

vos positions, avec un lééééééger supplément mauvaise foi. Gardez les yeux et l'esprit ouverts, et appliquez le fameux mantra très utile pour faire retomber la pression dans une dispute : argumentez comme si vous aviez raison, et écoutez comme si vous aviez tort.



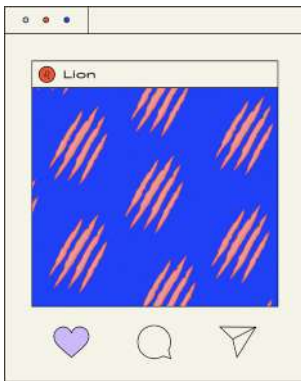
Gémeaux (21 mai - 20 juin)

Vous préférez noyer les embrouilles dans les blagues, l'auto-dérision et le second degré plutôt que de prendre le risque de vous engueuler avec quelqu'un que vous aimez. Abandonnez votre armure de « tout va bien » et prenez le temps d'écouter ce qu'on a à vous dire. Parfois, on a juste envie que vous soyez un peu plus sérieux-se.



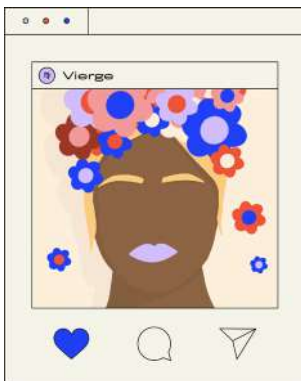
Cancer (21 juin - 22 juillet)

Pas facile pour vous de gérer une dispute. Vous avez peur d'aller trop loin, d'être blessé-e, de ne pas savoir comment revenir après. Ayez confiance ! Les disputes font partie de la vie, on peut même les voir comme des opportunités de tirer des situations douloureuses ou conflictuelles au clair. Dites ce que vous avez à dire, écoutez ce qu'on vous reproche, et n'ayez pas peur d'être vous-même.



### Lion (23 juillet - 22 août)

Vous avez un léger-petit-tiny problème avec le fait de ne pas avoir raison. Votre défaut, si on ne devait vous en trouver qu'un : vous draper dans vos arguments et votre mauvaise foi. Comprenez que le « but » d'une dispute n'est pas d'avoir tort ou raison, mais de donner l'opportunité à chacun·e de s'exprimer. Vous pouvez écouter, et être écouté·e.



### Vierge (23 août - 22 septembre)

Véritable char d'assaut intellectuel et émotionnel, vous traitez vos disputes comme une dissert' (arguments, faits et screenshots à l'appui). Évitez de réécrire l'histoire de chaque personne avec qui vous vous embrouillez. Ok, vous vous souvenez de ce truc que

votre BFF a fait en 2013, mais c'est pas la peine de lui renvoyer à la tronche chaque fois que vous avez le seum.



### Balance (23 septembre - 22 octobre)

Si, sur le moment, le sentiment d'injustice peut vous brûler très fort et vous donner très envie d'étaler tous vos arguments jusqu'à épuisement des forces et des ressources, une autre option pleine de sagesse peut être aussi de laisser couler de l'eau sous les ponts. La conversation ne va nulle part ? Dites : j'ai besoin de temps pour réfléchir. Et réfléchissez.

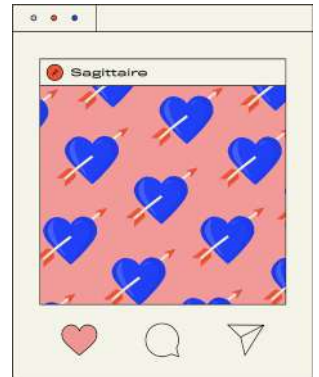


### Scorpion (23 octobre - 22 novembre)

Avec vous, la vengeance est un

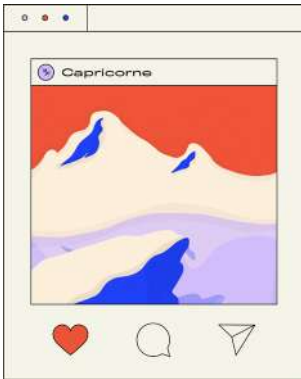
plat qui se mange froid. Vous avez tendance à vous mettre en mode cocotte-minute, et quand vous laissez sortir les choses, vous explosez.

Un petit exercice tout simple pour calmer le jeu : ne pas attendre que les choses prennent une ampleur folle pour parler de ce qui ne va pas.



### Sagittaire (23 novembre - 21 décembre)

Les conflits vous fatiguent. Vous préférez régler les choses à la cool, autour d'une infusion ou d'une bière, quitte à attendre 3 mois. On vous comprend, mais ce n'est pas toujours aussi simple. Quand ce n'est pas possible d'attendre, tournez votre langue 7 (36 ?) fois dans votre bouche avant de vous lancer. Objectif : éviter de jeter de l'huile sur le feu simplement parce que vous vous ennuyez.



Capricorne (22 décembre - 20 janvier)

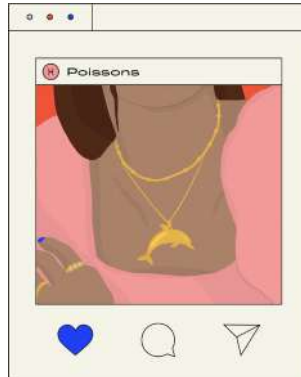
L'impression de discuter avec un morceau de glace, c'est ce qui peut arriver à quiconque se prend la tête avec vous. Vos mécanismes de défense se mettent en place tout seul et vous vous terrez dans votre posture de grande sage indifférente, au risque de faire penser à l'autre que tout ça ne compte pas pour vous. Travaillez sur votre empathie et expliquez votre mode de fonctionnement : les sous-titres avec vous sont toujours les bienvenus.



Verseau (21 janvier - 18 février)

Vous êtes la dernière personne avec qui on aurait envie de

s'engueuler. Parce que vous réfléchissez beaucoup (trop), et puis parce que vous êtes toujours convaincu·e d'avoir raison. Une embrouille n'est pas une partie d'échecs ou une compétition, et le but n'est certainement pas de gagner. Dites-vous plutôt qu'une dispute est une opportunité comme une autre d'apprendre des choses : sur soi, sur les autres, sur ses relations.



Poissons (19 février - 20 mars)

L'impact d'une dispute sur vous peut-être dévastateur, car vous prenez (toujours) les choses très à cœur. Votre côté fusionnel vous donne une excellente qualité d'écoute dans les disputes... parfois même au détriment de ce que vous ressentez. Ne vous sacrifiez pas sur l'autel de la réconciliation. N'ayez pas peur de dire ce que vous pensez, ou de demander du temps pour vous si vous avez besoin de digérer.



# LE MOT DE LA FIN

Allez tous·tes  
ensemble :  
On inspiiiiiiiiire  
Et on expiiiiiiiire



**REMINDER TO**



**BREATHE**

Prenez soin de  
vous !

tapage



On reste en contact ?



@tapage



Tapage



@tapage