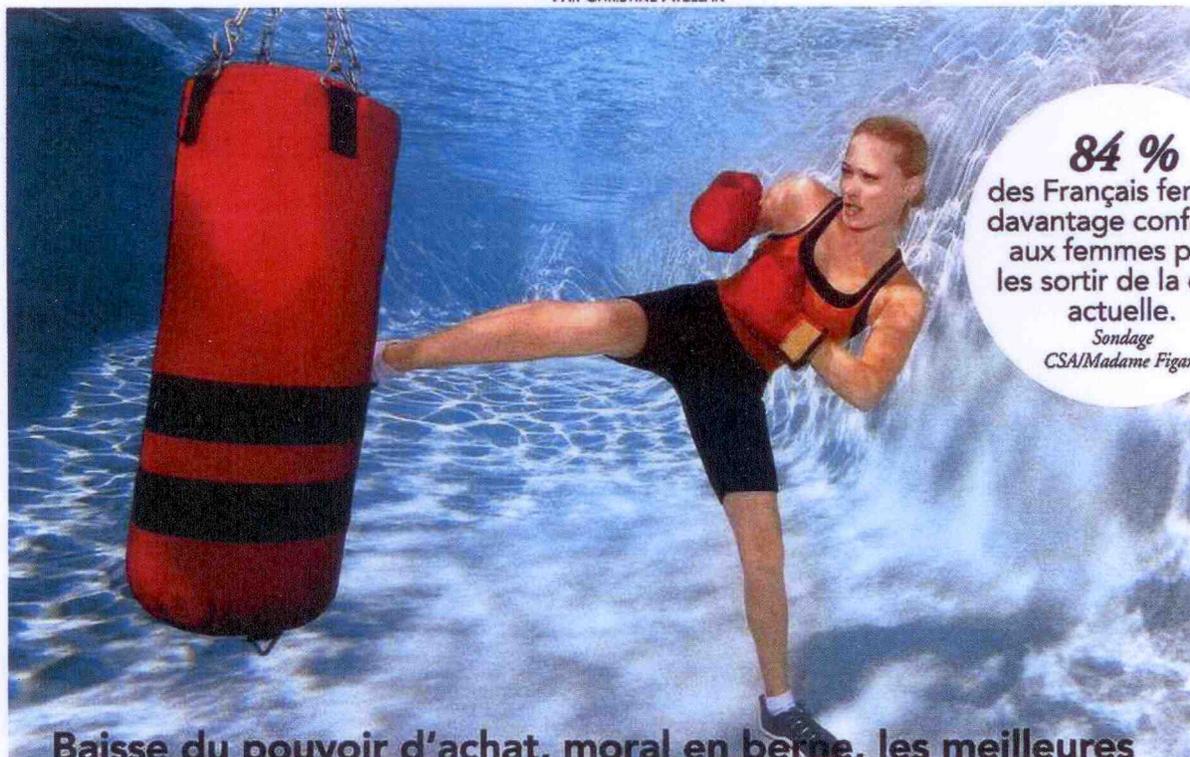


## ● C'est dit, c'est fait...

PAR CHRISTINE AVELLAN



**84 %**  
des Français feraient  
davantage confiance  
aux femmes pour  
les sortir de la crise  
actuelle.

Sondage  
CSA/Madame Figaro

Baisse du pouvoir d'achat, moral en berne, les meilleures solutions anti-morosité pour s'adapter et positiver.

## Je m'attaque à la crise



**A Lire** ● "Vivre mieux, dépenser moins", Ed. Toucan, 8,90€. ● "Manuel de survie par temps de crise", Ed. Le Cherche Midi, 7€. ● "Le plaisir à petit prix, Bien manger pour moins de 9€ par jour", Ed. Plon, 9,90€.

## 3 questions à Béatrice Millêtre psychothérapeute

**Comment positiver la crise ?**

Le mieux est d'analyser la façon dont on est réellement affecté et ne pas se laisser submerger par l'ambiance générale du "tout va mal". Il faut envisager les choses de manière constructive et être à l'écoute de ce que l'on veut. Si je perds mon travail, par exemple, comment rebondir ? C'est peut-être le moment de faire un bilan de compétences...

**Quelles conséquences en famille ?**

Certains parents font peser plus de pression sur leurs enfants. Ils doivent être les meilleurs dès la maternelle, ce qui est bien trop lourd pour des tout-petits. A cause du stress, d'autres sont plus irritables. L'idéal : faire retomber la pression avant de rentrer à la maison !

**Quels sont les effets de la crise sur le long terme ?**

Elle permet une remise en question des valeurs de la société, modes de consommation en tête et une ouverture vers les autres. Si avant, on parlait de développement personnel, on s'aperçoit aujourd'hui que l'on a aussi besoin d'autrui pour se sentir bien.

Auteur de "Prendre la vie du bon côté", Ed. Odile Jacob.



Des sites de déstockage version bébé

**www.babystock.fr :**  
le plus complet – articles de puériculture, vêtements et jouets.  
**www.mamanhabillemoi.com :**  
le plus varié – de nombreuses marques et grand choix de tailles (0 à 14 ans).  
**www.abikid.com :**  
le plus fashion – une sélection très raffinée.