

Le Vaudois Edouard Gétaz à l'assaut de New York avec un opéra de Leos Janáček
Culture, page 31



Megan Fox traite le réalisateur de *Transformers* de «Hitler», Steven Spielberg la vire
Les gens, page 35



Temps Libre

Culture
Notre époque
Agenda
Cinéma
Les gens

Mode de vie

Ils pensent positif et l'affichent au quotidien

Christine a d'abord été journaliste, Thierry employé de commerce et Ana étudiante en HEC. Chacun a bifurqué, à sa manière, pour poser un regard rose sur la vie

Caroline Rieder

Un sourire, un déclic, un câlin. Trois approches pour un même but: po-si-ti-ver. Peindre sa vie en lilas plutôt qu'en noir, c'est le credo de nombreux ouvrages de développement personnel. C'est aussi celui de la «psychologie positive», qui étudie comment aller mieux plutôt que de se borner à soigner ce qui ne va pas. Loin des grandes théories, des hommes et des femmes ont choisi de «regarder la face ensoleillée des montagnes plutôt que leur part d'ombre», le credo de Christine Ley, qui a fondé les Cafés Déclics. Tous l'affirment: la «positive attitude» est contagieuse et répond à un besoin de lâcher du lest dans une société sous haute tension.

Les Cafés Déclics

Suite à un épuisement professionnel, la journaliste Christine Ley a usé ses semelles sur la route de Compostelle. Au retour, il y a deux ans, elle fonde avec des complices les Cafés Déclics. Les rendez-vous voient défiler à Morges et à Genève des interlocuteurs qui ont choisi de changer d'existence ou de vivre selon de nouvelles règles, comme ce patron d'entreprise devenu cultivateur bio. Payants (20 fr.), les cafés permettent à leur créatrice de vivre «dans une sobriété heureuse.»

Celle-ci constate «une fréquentation accrue des rendez-vous, preuve que les gens ont besoin d'entendre des porteurs d'espoir, qui donnent du sens à cette crise politique, économique et sociétale que nous traversons». La quadra au visage lumineux voit dans cette «positive attitude» un mouvement en plein essor. Plutôt que des psys, Christine Ley convie des interlocuteurs qui évoquent leur expérience. «J'ai envie de donner du sens plutôt que des leçons.» Et la formule fait des émules, puisqu'elle gagnera Yverdon et Fribourg en septembre, sous la houlette de deux nouvelles animatrices.

Agenda sur www.declics-et-cie.ch

Souris.ch

Thierry Dällenbach a osé le pari de vivre en faisant la promotion du sourire. Imprimée sur des cartes de style Panini, une souris se transforme à l'envi pour faire passer le message. Selon l'humeur, on la choisira sous les traits de Dark Vador avec le slogan «La force est dans ton sourire», en concierge clamant «Ton sourire est la clé» ou encore en Merlin déclamant «Ton sourire m'enchanté». Le papa de Souris.ch distribue ces petites cartes lors de séminaires, gratuits dans les classes et payants pour les entreprises. «Ce n'est



Thierry Dällenbach distribue ses cartes à sourire. Pour susciter la sympathie, il compte aussi sur *Choupette*, qu'il emmène partout avec lui, même en rendez-vous d'affaires. VANESSA CARDOSO



Christine Ley (au centre) organise, avec ses complices Michel Finsterwald et Anne Bourdin, des Cafés Déclics. PATRICK MARTIN



Ana Rodriguez anime des soirées câlins. ODILE MEYLAN

pas un cours de psychologie positive, il s'agit plutôt de faire prendre conscience des bienfaits du sourire, du respect, de l'échange et d'une attitude positive. Un sourire n'a pas besoin d'être peint sur la figure, il peut être intérieur.» On a souvent pris Monsieur Sourire pour un fou. Mais la petite entreprise qu'il a créée n'arrête pas de grandir. Elle a de plus en plus de sponsors et édite un nombre de cartes grandissant: un demi-million cette année, toutes distribuées gratuitement. Un spot publicitaire vient aussi rappeler, jusqu'en décembre, les bienfaits de cette gymnastique des zygomatiques aux spectateurs des Cinémas Pathé.

Cartes souris.ch à partager sur Facebook ou Twitter: www.souris.ch

Soirées de câlins pas coquins

Ana Rodriguez a brisé un autre tabou: elle vante le toucher, sans connotation sexuelle, juste pour apporter un surcroît de bien-être. Après des études universitaires en HEC, elle a opéré un grand virage pour devenir thérapeute psycho-corporelle. Les soirées câlins qu'elle organise et anime sous une yourte mongole, à Chevaux-sur-Lausanne, résumement bien sa nouvelle philosophie: «Ça amène une ouverture à l'autre, un respect et une forme de bienveillance.» Mais elle n'en fait pas une recette miracle. «Il ne s'agit en rien d'une démarche pour surmonter des problèmes psychiques, c'est juste pour les gens qui ont besoin d'un peu de bonne humeur.»

Prochaines soirées: 25 juin et 24 septembre, 25 fr. www.soirees-calins.com

Rêves, rites et peurs: le sommeil, du bébé à l'ado

Livre
Deux pédiatres répondent aux questions des parents sur un thème toujours sensible au sein des familles, le sommeil

C'est le genre d'ouvrage qui prendra volontiers place sur une table de chevet. Corédigé par les pédiatres Marie Thirion et Marie-Josèphe Challamel, *Le sommeil, le rêve et l'enfant* a tout d'une bible. Car s'il est un sujet qui fait causer dans les chaumières, c'est bien celui des siestes et des nuits. Des premières heures de vie au grand chambardement de l'adolescence, les auteures décrivent de manière simple les différents processus en cours. Parce qu'il évolue au fil des âges, le sommeil mérite que l'on connaisse sa structure pour mieux comprendre ce qui se trame entre les rêves et les cauchemars.

Dans une édition revue au regard des nouvelles données des neurosciences, l'ouvrage décrit aussi de manière très précise certains phénomènes, celui des terreurs nocturnes par exemple. Rempli de bons conseils, il couvre un vaste champ de problématiques. Comment aider un enfant qui fait pipi au lit, un ado décalé, un petit qui ne veut pas dormir? Comment réagir face aux peurs du soir? Autant de questions qui trouvent ici réponse. **E.E.**



Le sommeil, le rêve et l'enfant
Dr Marie Thirion
Dr M.-J. Challamel
Ed. Albin Michel, 384 p.
34 fr. 60

Les mots de passe sont de véritables passoires

Téléphonie

Les utilisateurs d'iPhone manquent d'imagination pour leur code de sécurité à quatre chiffres

Beaucoup trop facile à contourner. C'est le constat établi par un développeur amateur qui s'est amusé à recenser les codes de verrouillage de plus de 200 000 utilisateurs d'iPhone et d'iPod dans le monde. Après recherches, Daniel Amitay a découvert que les possesseurs de smartphones ne se prenaient pas trop le chou au moment de choisir leur code de sécurité. Le top 10 s'établit ainsi: 1234, 0000, 2580, 1111, 5555, 5683, 0852, 2222, 1212 et 1998. Deux chiffres de cette liste «étonnent»: 1998 correspond à la date de naissance de nombreux utilisateurs et 5683 signifie «love» sur les anciens claviers. Mais quand on aime, on protège mieux que ça. **J.-F. D.**