



Faites-vous des dodos branchés?

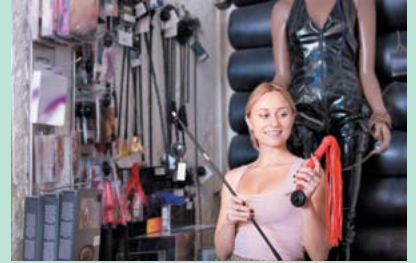
Quoi? Vous ne dormez pas branchée? Vous ignorez même de quoi nous parlons? Laissez-nous le soin **de vous expliquer**.

De plus en plus de curieux veulent mieux **connaître leurs habitudes de sommeil**. Combien d'heures de sommeil profond, léger ou agité accumulez-vous? Afin de répondre à ces questions, **le dormeur se branche à son téléphone intelligent** ou à sa montre (nous avons testé le fameux bracelet Fitbit!).

Certaines applications permettent même d'analyser vos habitudes de sommeil, vos habitudes de présommeil et leurs répercussions (caféine, sport ou alcool, par exemple) sur plusieurs jours, et d'**écouter vos ronflements nocturnes**, s'il y a. Il ne faudrait juste pas oublier qu'il s'agit d'une **lecture approximative**. Pour des résultats précis, il n'y a rien de mieux qu'une électroencéphalographie!

La job la plus excitante du monde

Quelle serait à votre avis **l'emploi le plus excitant qui existe?** Travailler (ou plutôt flâner) sur une plage à longueur d'année? Être payé pour faire le tour du monde en croisière, à titre de guide touristique? Eh non! Vous avez tout faux...



La job la plus excitante du monde est celle offerte par LoveWoo, une compagnie londonienne de **jouets sexuels** pour adultes. Pour 45 000 \$ par année – avec assurances médicales, vacances payées et un rabais à un centre de conditionnement physique en prime! –, l'entreprise demandait un **«testeur de produits érotiques»**.

Hélas, le poste était ouvert jusqu'à la mi-septembre et doit donc déjà avoir trouvé preneur. Quelles tâches aura donc le nouvel employé? Il devra faire un peu de rédaction, mais surtout **développer des vidéos** (rien de sexy, juste du sérieux!) pour présenter les nouveaux produits aux clients potentiels.

Auriez-vous osé, pendant un instant, troquer votre 8 à 5 pour cet emploi peu conventionnel?

Notre prescription bonheur



Le spectacle des couleurs d'automne tire à sa fin. Notre **prescription bonheur** pour survivre à la grisaille: le deuxième ouvrage signé Raphaëlle Giordano, la fille au million d'exemplaires vendus en France

avec *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une*. Dans *Le jour où les lions mangeront de la salade verte*, le personnage principal, Romane Gardener, nous invite à changer de «fréquence intérieure» **grâce à son programme «anti-burnerie»**. Oui, oui, l'auteure a inventé un terme qui fait référence à une série de comportements qui ont des répercussions négatives sur soi, mais aussi

sur les autres. Par exemple, le manque de tact, d'écoute, d'empathie; la mesquinerie; le jugement. Voilà quelques exemples de penchants «burnés». Les remèdes qu'elle propose? **L'humour et l'autodérision**. Et même Maximilien, qui travaille constamment, qui possède tout ce qu'un homme pourrait vouloir et, surtout, qui croit n'avoir aucun travers **risque d'en sortir transformé**. Il va comprendre qu'en travaillant sur lui-même, il va changer les vies qui gravitent autour de lui.

«La clé de notre bonheur est dans ce qu'on est, pas dans ce qu'on a...»

– Extrait du livre

En conclusion du livre, vous trouverez le «Petit manuel anti-burnerie», qui permet d'entreprendre une revue de ses **comportements** pour, peut-être, avoir un quotidien plus épanoui.

Naturaliser sa vie: pour ou contre?

Chaque mois apporte sa vague de **nouveaux défis** un peu plus fous les uns que les autres. Il y a eu les «21 jours de douches froides» (qui s'inflige un tel supplice?). Ou encore, la mode du *no poo* dont **Kim Kardashian serait une adepte** (il faut être fou pour ne plus utiliser de shampoing, non?).

Pourquoi ce besoin de repousser plus loin les limites de sa vie? **Manque-t-on à ce point de défis** au quotidien? Nos journées sont-elles si surchargées qu'on ressent une soif de retourner à la base? Nous nous questionnons...

