



Libérez-vous!

Dans une chronique précédente, je vous disais combien nous avons des idées toutes faites que nous avons reçues de notre entourage. Il en est une qui a la tête dure: il s'agit des femmes qui ne doivent pas sortir seules. C'est bien connu que, d'après certaines personnes — votre mère, par exemple —, une femme ne devrait jamais sortir seule. Ca, ce sont les autres qui le disent, ceux qui font la morale. (Comme dirait Léo Ferré: "L'ennui, avec la morale, c'est que c'est toujours la morale des autres.") Mais si vous êtes seule, et si vous avez envie de sortir, il n'y a aucune raison au monde pour que vous restiez chez vous. Le samedi soir, dans les discothèques, c'est plein de femmes seules, qui ne sont différentes de vous que parce qu'elles ont risqué de sortir seules. Les chances sont beaucoup plus grandes de lier connaissance avec un homme si vous êtes seule. Donc, pour vous libérer, apprenez à ne dépendre que de vous. Sortez seule, le soir, dans un endroit gai et humain, et vous ne le regretterez pas. Je suis persuadée que vous vous ennuierez moins que si vous restez à la maison. Si les discothèques vous font un peu peur — à tort — allez dans des endroits plus sécurisants, comme à des parties de sucre, des manifestations, des colloques, etc., où l'accent est d'abord sur l'amitié.

Soyez belle

La beauté vient de l'intérieur, c'est bien connu. Elle dépend d'une bonne santé physique, mais aussi d'une bonne santé psychique. Si vous vous sentez toute pognée, vous aurez beau vous mettre sur votre 36, vous ne réussirez peut-être pas à retenir ceux que vous aimez. L'idée d'un psychiatre vous fait peut-être peur (vous n'êtes pas si malade que ça!). Puis-je vous suggérer, alors, l'analyse transactionnelle, qui se pratique en groupe, et qui est en quelque sorte une thérapie de croissance. C'est-à-dire que la thérapie transactionnelle vous permet de mieux vous comprendre, de mieux comprendre les autres, de mieux vivre une relation d'intimité, d'être plus sensible au vécu corporel (bio-énergétique), d'être plus agressive. Les possibilités sont illimitées. A vous de découvrir les vôtres. Cette thérapie est pratiquée au Centre de psychologie conjugale et familiale, 1256 est, rue Sherbrooke, à Montréal (tél.: 523-3167). Allez aux renseignements, on vous accueillera à bras ouverts.

Dites donc dont

Une faute qui se glisse souvent dans le parler des Québécois, et Dieu sait combien de fautes de ce genre je commets moi-même, c'est de dire "les choses que j'ai besoin" au lieu de dire "les choses dont j'ai besoin", comme on dit aussi "les choses que je veux te parler" au lieu de "les choses dont je veux te parler". Si vous voulez parler DE quelque chose, vous devez dire les choses DONT je veux te parler. Dites donc dont!

La patte douce

Je viens d'acheter chez Singer le nouveau pied presseur dit "Even Feed", ou pied à double entraînement du tissu. Ce pied, qui coûte \$4.95 seulement, permet de coudre les tissus difficiles, tels le similicuir, le plastique, le vinyle, mais aussi les tissus qui exigent un raccordement parfait, tels les rayures, les quadrillés, les imprimés à motifs répétés. Le pied en question est muni de chenilles, ce qui permet au tissu supérieur d'être entraîné à la même vitesse que le tissu inférieur, qui, lui, est déjà entraîné par les chenilles de la machine elle-même. Je crois que toute bonne couturière a besoin de ce pied. Il n'est pas cher et il est facile à installer.



Dans les discothèques, vous rencontrerez des amis aussi naturels et gais que vous. Inutile d'avoir peur.



Etre belle moralement suffit parfois à vous rendre plus jolie dans la vie de tous les jours. Soyez simple.

Oyez! Oyez!

Saviez-vous qu'une simple accumulation de cire dans les oreilles peut causer une petite perte d'ouïe. Il ne faut pas enlever toute la cire, car elle protège l'oreille. Vous pouvez vous garrocher sur vos Q-tips et vous blesser l'oreille, vous pouvez demander à votre médecin de le faire pour vous, ou vous pouvez vous procurer à la pharmacie un liquide que vous mettez dans vos oreilles et qui fait fondre le cérumen. A vous de choisir.

Dispositif antivols

J'ai un ami qui a inventé un nouveau système de protection contre les vols. Il a tout simplement suspendu un bâton de baseball dans le hall d'entrée de son appartement. Ainsi, si quelque'un pénètre dans son appartement sans y avoir été convié, il se pète le front sur ledit bâton, et le maître du logis, s'il dort, est immédiatement réveillé par un chapelet de jurons. C'est ingénieux, c'est amusant... et c'est pas cher.

Interloquée...

Si vous avez déjà commencé à acheter des vêtements de printemps et d'été, stop!

Evitez d'acheter des vêtements en interlock de coton, surtout en maille jersey, qui file comme des bas de nylon. Vous avez dû remarquer, lorsque vous avez acheté un tee-shirt de troisième qualité, les petits trous qui apparaissent au bout d'une semaine. C'est ça, l'interlock de coton; c'est un tricot à maille simple et, si une maille cède, vous avez tout de suite un trou. Choisissez plutôt un tricot à double maille, à maille fantaisie (la maille Lacoste, par exemple). L'épaisseur du tricot est un gage de qualité. Si je vous avertis, c'est que tous mes vêtements d'interlock sont troués en ce moment. Alors...

Spirale

Aux hommes et aux femmes séparés ou divorcés qui voudraient se joindre à un mouvement pour combattre la solitude, je recommande fortement le mouvement Spirale. On y rencontre des gens très agréables, avec qui l'on peut partager sa joie et ses ennuis, et avec qui on peut aussi s'amuser. Pour de plus amples renseignements, appelez Suzanne (488-8493), Claire (737-3306) ou Didier (524-4598). Vous ne serez pas déçus.