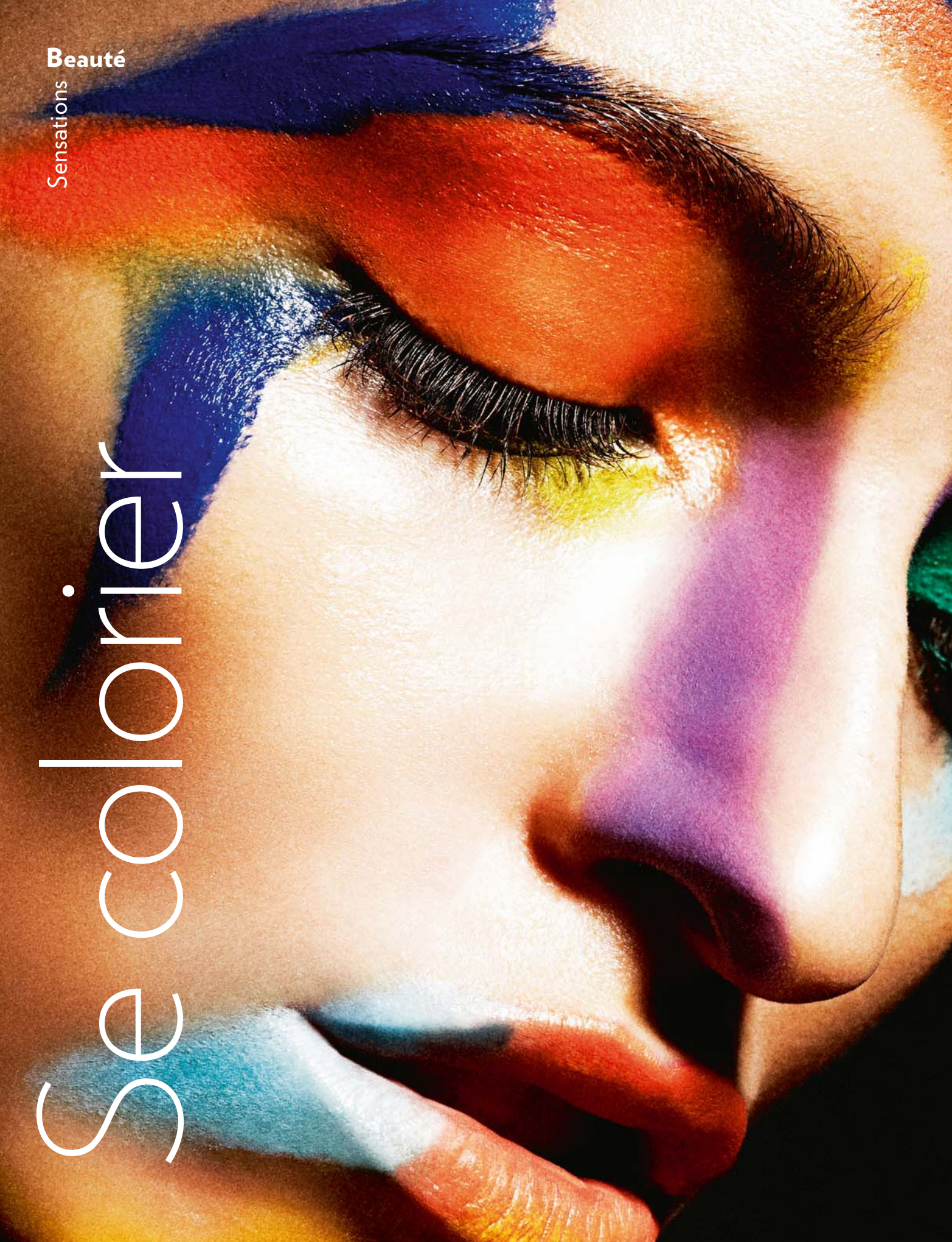
Se colorier



Par **Audrey Tropauer**

Mon visage, mon mandala

Inspiré de la tradition bouddhiste, cet art graphique est source de bien-être. Et si **jouer avec nos palettes de maquillage** avait les mêmes vertus ?

Avant même de commencer à colorier, ouvrir la boîte de pastels et découvrir son arc-en-ciel nous apaise. Choisir la bonne teinte et, minutieusement, donner vie au dessin… Le mandala est inspiré de la tradition des moines bouddhistes. Transposé dans le champ du développement personnel, c'est une source intarissable de bien-être, comme en témoigne le succès des ouvrages antistress à colorier (trois millions et demi d'exemplaires vendus). Et si jouer avec nos palettes de maquillage laissait opérer la même magie ? « La vibration des couleurs nous met en relation avec les autres et avec nous-mêmes, confirme Frédérique Pétorin[1], chromothérapeute. Le choix d'une nuance ou d'une texture n'est donc jamais anodin. Aller vers le soyeux d'un fard ou la légèreté d'une poudre est révélateur de notre état psychique. » Avec l'aide de notre chromothérapeute et de maquilleurs experts, laissez-vous guider dans les couleurs et les matières de la rentrée.

L'orange, guide de notre spiritualité

Posé comme un voile transparent sur le haut des pommettes et les paupières, ce halo orangé forge l'équilibre du visage. Solaire, cette couleur rappelle les tuniques des moines tibétains. Elle symbolise l'éveil aux autres, la douceur et l'authenticité. La peau est bien hydratée, simplement recouverte d'une BB Crème. Le blush pêche ou abricot est appliqué en monochrome à l'aide d'un pinceau pour mieux le fondre dans l'épiderme, façon aquarelle.

Notre choix : un blush crémeux à détourner en ombre à paupières sur une crème teintée légère (DiorBlush Cheek Stick orange abricot, Christian Dior, 34 € ; BB Light, Garnier, 9,90 €).

Le bleu métallisé, révélateur de féminité

Le bleu, qui symbolise l'engagement mais aussi le sérieux, est adouci par les effets métallisés ou irisés, symboles de féminité. La teinte est travaillée en à-plat opaque et velouté dans un parfait exercice de coloriage : il suffit de suivre la forme en demi-cercle de la paupière avec un gros crayon jumbo, puis de colorier l'intérieur. Avec un crayon adapté, redessinez légèrement la ligne inférieure du sourcil pour renforcer l'intensité du regard. Discrètes s'abstenir.

Notre choix : en base, un gros crayon bleu nuit pour colorier la paupière et, par-dessus, un fard très pigmenté (Magic Smoky Collection, Estée Lauder, 23,50 € ; Ombre essentielle Swing, Chanel, 28 €).

Le bordeaux, signe de volonté

C'est la recherche de naturel qui prime cet automne ; un mélange de couleur intense et de transparence. Ce bordeaux aux accents rosés renvoie à notre envie de changements et aux combats à mener pour y arriver. Comme Scarlett O'Hara se mordant les lèvres pour faire monter le sang sous la peau… Tapotez votre bouche avec vos doigts pour y déposer un peu de rouge à lèvres bordeaux mat de façon irrégulière. Ajoutez une touche de baume rosé pour accrocher la lumière.

Notre choix : un soin volumateur pour les lèvres (StriVectinLABS, 39 €), un rouge à lèvres mat et un baume coloré (VIP Red, Nars, 26 € ; KissKiss Roselip, Peach Party, Guerlain, 36 €).

>>

ALEXANDER STRAULINO/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO

>> Le rose, un retour aux sources

Il symbolise la bonne santé et le naturel, mais un naturel qui se travaille. Après avoir appliqué un fond de teint fluide, déposez un peu de terre de soleil sur l'ensemble de la pommette. Sans reprendre de matière, effleurez le front, le nez et le menton avec le pinceau. Puis faites fondre quelques touches de blush rose sur la « bosse du sourire » (le haut de la pommette). Redessinez la profondeur du regard en suivant le pli de la paupière avec un crayon de « contouring ». À estomper pour un résultat quasi invisible.

Notre choix : un crayon pour dessiner des ombres naturelles (Contour visage, Burberry, 32 €) et un blush crème rose (Multi-Blush Candy, Clarins, 28 €).

Le faux noir, touche de mystère

Et sur les ongles ? Une main bien à plat, l'autre, pinceau en main, qui essaye de ne pas trembler... Surtout ne pas dépasser ! Toute notre attention est concentrée sur cet objectif unique. Et c'est encore plus vrai pour les couleurs foncées. Depuis l'invention du « rouge noir » de Chanel (qui fête ses 20 ans cette année), le vernis sombre est le raffinement absolu de l'hiver. La teinte est foncée, sans être gothique. Cette saison, la tendance va chercher le côté obscur du vert, du violet et du prune : une belle élégance teintée de mystère.

Notre choix : un violet intense, un bleu qui flirte avec l'obscurité et un anthracite subtilement pailleté (Vernis 1 seconde « Berry Important Person », Bourjois, 9,99 € ; Pensée, Yves Rocher, 2,95 € ; Frock'n Roll, Essie, 11,90 €).

1. Son site : viesdecouleurs.fr.

10 MANDALAS À COLORIER
Une jolie pause pour respirer, se recentrer et renouer avec ses énergies profondes. À télécharger sur **Psychologies.com**

Merci à Max Herlant, maquilleur-conseil Yves Rocher, et à Patrick Lorentz, *senior makeup artist* Estée Lauder, pour leurs conseils.

FRÉDÉRIC AZLER POUR PSYCHOLOGIES. STYLISME CÉCILE GUERRIER. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF