



(FRASSETTO POUR LE TEMPS)

## Mélanie, une vie dans le challenge permanent

**DÉFI RELEVÉ (1/8)** Se lancer un pari pour mieux se connaître et avancer dans la vie. Voici la première des huit challengers de l'été qui ont décidé de s'éprouver pour évoluer

MARIE-PIERRE GENECAND

C'est elle qui nous a donné l'idée de cette série. Sa manière, pour ne pas dire sa manie, de s'imposer des défis – un par mois en 2017, quand même – a suscité notre curiosité. Il y aurait donc des gens qui trouvent leur vie si simple qu'ils imaginent comment la compliquer? Mélanie rit. «C'est plutôt l'inverse. Mes défis visent souvent plus de simplicité. Surtout ils me forcent à sortir de ma routine, à ne pas m'encroûter.» Rencontre avec une jeune femme très dynamique qui pense sa vie en résolutions, mais sans tension.

Tout a commencé avec l'alcool, il y a treize ans. «Je ne sais pas si c'est

parce que je suis Valaisanne d'origine, mais je ne sais pas boire sans exagérer. Comme j'ai eu ma période fêtarde, j'ai bien biberonné quand j'étais jeune et du coup, depuis 2005, je fais tous les ans un mois sans alcool en février pour me nettoyer.» Cette résolution de la chandeleur s'est révélée tellement sans douleur qu'il y a quatre ans, Mélanie a continué son abstinence pendant six mois. «C'est quand même moins drôle en soirée. Les gens décollent alors que moi je reste à quai. Mais sinon, j'adore cette sensation de liberté.»

Deuxième coup de balai? En 2014, avec un défi fou aux yeux de tout(e) coquet(te) qui se respecte: ne pas acheter d'habits pendant une année. «Cette décision a une histoire», explique la

journaliste free-lance. «Le vêtement a toujours été très présent dans ma vie, car ma maman avait un magasin d'habits à Lausanne. Ce n'est pas par hasard que je suis devenue chroniqueuse *lifestyle*. Dans cette rubrique, je parlais notamment de mode, domaine dans lequel, comme dans les cosmétiques, la surenchère est perpétuelle. C'est pour réagir à cette frénésie que j'ai choisi cette année sans shopping.»

Le sevrage est là aussi très aisé. Une chemise bleu pâle, un jeans, une veste en cuir, quelques bijoux, mais, surtout, un sourire radieux comme plus bel accessoire, Mélanie a parfaitement comblé le manque. «J'ai réalisé qu'on avait souvent de faux besoins et que s'alléger n'était pas si sorcier.» La journaliste, qui avait déjà écrit un livre sur

comment bien consommer la mode (Fashion mais pas victime), partage son expérience de cette année sans shopping sur son blog «La vie en plus simple», puis, emballée, décide de poursuivre sur sa lancée.

### 2017, la grande année

Sauf que là, en 2017, elle fait les choses en grand. A partir de février, «parce que des résolutions en janvier, c'est trop cliché», chaque mois a son challenge à relever. Et s'il y a des défis standards, type se priver d'un aliment (la viande en avril, le fromage en octobre) ou d'une boisson (l'alcool en février, le café en juin), il y en a d'autres plus inattendus. Comme ce très joli pari de juillet: «Dire chaque jour à mon amoureux une raison pour laquelle je

l'aime.» Ou cet autre, intrigant, de mai: «Ne pas me justifier.» Ou encore, cette épreuve de novembre, bien plus difficile qu'il n'y paraît: «Ne pas couper la parole de mes interlocuteurs.» Et puis, il y a aussi les défis qui font sourire, comme celui du mois d'août: «Ne pas espionner mes ex sur les réseaux sociaux.» Ou encore cette promesse de «ne pas me défiler» en mars.

Ne pas se défiler? C'est-à-dire? «Affirmer mes opinions dans une conversation. Ou oser parler d'argent quand je tarde à être payée pour un mandat. On a tous des situations où

«J'AI OBSERVÉ DANS QUELS VÊTEMENTS IL ÉTAIT LE PLUS CANON... L'IDÉAL POUR BOOSTER LA RELATION!»

on repousse la confrontation...» Il est là, le grand mérite de Mélanie: choisir des défis qui résonnent dans le quotidien de chacun et dont la belle tire chaque fois le bilan. «En décembre, j'ai imaginé envoyer chaque jour une carte postale. Le four tot al! J'ai très vite arrêté, car le challenge était forcé.»

### Redécouvrir son aimé

Ne pas se justifier lui a aussi valu une tension lorsqu'elle a décliné l'anniversaire d'une amie sans donner de raison. En revanche, ne plus espionner ses ex sur les réseaux sociaux l'a éloigné des écrans. Et dire chaque jour sa flamme à son aimé lui a permis de découvrir des aspects insoupçonnés. «J'ai réalisé sa tendresse avec ses enfants, sa tolérance générale, ou simplement observé dans quels vêtements il était le plus canon... Rien de tel pour booster la relation!»

Mélanie réfléchit et conclut: «Tout cela reste léger, détendu. Grâce à ces défis, j'ai gagné en confiance et en conscience. Je ne sombre pas dans le contrôle permanent, mais je sais mieux pourquoi et comment je fais les choses.» ■