des créatures toujours plus nombreuses sont au programme de cette suite [illegible]. Enfin, IO Interactive clôturerait ce mois chargé avec 007 First Light. Le studio danois, réputé pour la série Hitman, s'attaque cette fois à James Bond en racontant les premières années de l'agent secret au sein du MI6. Un projet particulièrement surveillé tant par les amateurs d'espionnage que par les fans du célèbre personnage.

Entre nouvelles licences, suites ambitieuses et remasters prestigieux, cette dernière semaine de septembre pourrait bien constituer l'un des temps forts de la rentrée vidéoludique. Reste désormais à voir si ces sorties tiendront toutes leurs promesses une fois les manettes en main.

horaires réguliers, lecture ou exercices de respiration. [illegible] un signal clair qu'il est temps de ralentir. Si les troubles persistent plusieurs semaines ou s'accompagnent d'une fatigue importante dans la journée, un avis médical est recommandé afin d'en rechercher la cause.

À l'heure où la prévention occupe une place croissante dans les politiques de santé, le sommeil apparaît comme un levier accessible à tous. Bien dormir n'est plus un luxe : c'est un investissement quotidien pour préserver son énergie, sa santé et sa qualité de vie.

Psycho

DIRE NON, UN EQUILIBRE A RETROUVER

Dire non reste, pour beaucoup, un exercice délicat. Par peur de décevoir, de créer un conflit ou de passer pour une personne égoïste, nous acceptons souvent plus que nous ne le souhaiterions. Pourtant, les psychologues rappellent qu'apprendre à poser des limites constitue un élément essentiel du bien-être psychologique. Loin d'être un refus de l'autre, c'est avant tout une manière de respecter ses propres besoins.

Dans un contexte où les sollicitations sont permanentes – au travail, dans la vie familiale ou sur les réseaux sociaux –, la difficulté à dire non peut rapidement conduire à une surcharge mentale. En voulant répondre aux attentes de chacun, on finit par négliger son propre équilibre. Fatigue, irritabilité, perte de motivation ou sentiment d'épuisement sont autant de signaux qui invitent à réévaluer ses priorités.

Poser une limite ne signifie pas devenir inflexible. Il s'agit plutôt d'exprimer clairement ce qui est acceptable ou non, avec respect et bienveillance. Une réponse simple, formulée sans justification excessive, est souvent plus efficace qu'un long discours. Dire : « Je ne peux pas cette fois-ci » ou « J'ai besoin de préserver ce temps » permet d'affirmer sa position sans agressivité.

Cette capacité s'apprend progressivement. Les personnes qui ont grandi dans un environnement où il fallait constamment faire plaisir aux autres peuvent éprouver davantage de difficultés à s'affirmer. Avec le temps, elles découvrent pourtant qu'un refus exprimé calmement est généralement mieux accepté qu'elles ne l'imaginaient. Les relations solides résistent aux limites ; elles en sortent même souvent renforcées, car elles reposent sur une communication plus authentique.

Les réseaux sociaux participent également à cette réflexion. Ils donnent parfois l'impression que chacun mène une vie parfaitement maîtrisée, capable de tout concilier. Cette comparaison permanente entretient la pression de toujours faire plus. Accepter de ralentir, de renoncer à certaines sollicitations ou de préserver des moments sans obligations devient alors une véritable stratégie de protection psychologique.

Au fond, poser ses limites n'est pas une marque de faiblesse, mais de lucidité. C'est reconnaître que notre temps, notre énergie et notre attention sont des ressources précieuses. En apprenant à les préserver, nous cultivons une relation plus sereine avec les autres comme avec nous-mêmes. Dire non, lorsque cela est nécessaire, permet finalement de dire un oui plus sincère à ce qui compte vraiment.

Au volant

ON L'A TESTÉ POUR VOUS BYD ATTO 2 DM-I



Ce SUV familial propose un excellent rapport prix / équipement. Disponible en deux finitions, le baroudeur du constructeur Chinois se distingue par une calandre noire laquée que viennent prolonger les projecteurs. Ils sont soulignés par les feux de jour tels le regard terrifiant d'un dragon. En dessous, le bouclier s'orne de deux prises d'air latérales et d'un petit spoiler gris pour ajouter une touche de virilité. Le profil, long de 4,33 mètres, repose sur des jantes de 16 ou 17". Les barres de toit et les vitres arrières surteintées sont réservées à la version Boost. Sous un élégant bandeau d'éclairage à l'effigie d'un huit couché, évoquant le symbole de l'infini, le hayon propose un coffre de 425 litres.

Vie à bord – Une belle lumière envahit l'habitacle avec la présence du toit vitré, sur notre version Boost. Derrière un volant à méplat, on est très bien installé sur des sièges à réglages électriques et chauffants (Boost). Sur une planche de bord en forme de vague se trouve la tablette tactile de 12,8 '' qui propose les fonctions multimédia et les paramètres de la voiture. L'Atto 2 est la première BYD à accueillir les services Google intégrés, dont Google Maps pour la navigation. Le SUV propose également un assistant vocal géré par Intelligence Artificielle. Pour les aides à la conduite, la caméra de recul est de série, avec une vision 360 ° sur la finition haute. A cela on ajoutera la liste des alertes de collision, de sortie de file ou encore de vigilance conducteur.

Sur la route – La technologie super hybride est un système Hybride Rechargeable qui essaie de privilégier au maximum le mode électrique, le moteur thermique agissant le plus souvent en tant que générateur d'électricité. Le système propose deux puissances associées à la finition choisie. Ainsi, la finition, Active, propose 166 ch quand la version Boost en developpe 212. On peut ainsi parcourir, en mixte, jusqu'à 40 km en électrique pour la version Active et 90 en finition Boost. Ces valeurs passent respectivement à 65 et 135 km en circulant en ville. Pour l'autonomie, avec un plein d'essence et les batteries chargées à 100 %, on peut parcourir sans arrêt jusqu'à 1000 km (Boost). On peut bien sûr recharger l'Atto 2 DM-i en le connectant à un chargeur. Il faudra compter environ 3 heures pour passer de 15 à 100 %. Active : 26 990 € / Boost 29 990 €. >> L'essai complet et plus de photos sur drive-essaiauto.com

Texte / Photo © Thierry ANDRE