

PORTRAIT DE  
NAVETTEUR

## June Van den Bossche

23, étudiante en  
psychologie

📍 Anvers-Berchem → Duffel

📷 @junevdboss

Texte et photo par Charlotte De Cort  
En lire plus sur [metrotime.be](http://metrotime.be)

## & ses six sens



J'aime observer les petites manières des gens parce que cela permet de déduire beaucoup de choses à leur propos. Cette capacité d'observation m'aide aussi dans mes études de psychologie. Au centre de réhabilitation, on rencontre parfois des patients qui ont plus de difficultés à s'exprimer oralement, il faut alors accorder une plus grande attention à leur langage corporel.



Tous les soirs, j'écoute dans mon lit un podcast sur la science. Le problème est que je tombe presque toujours endormie avant d'avoir pu apprendre quelque chose. *(rires)* C'est la raison pour laquelle j'écoute aussi activement pendant que je me prépare dans la salle de bain. C'est surtout Philosophize This! que j'écoute avec une grande attention. J'y apprends comment les philosophes ont réfléchi à l'humanité à travers le temps.



Ma grand-mère dit toujours que je parle beaucoup trop vite. C'est parce que ma pensée est aussi très rapide. Comme je vais bientôt faire un stage dans le cadre de mes études de psychologie, j'envisage de suivre des cours de diction avec un logopède. Je veux apprendre à parler plus lentement et à mieux articuler, pour que les patients puissent bien me comprendre.



Dans l'auto que j'avais héritée de mon grand-père, il y avait une odeur très reconnaissable qui me faisait à chaque fois penser à lui. Il y avait aussi une de ses paires de lunettes. J'ai vendu cette voiture récemment. Avant de la céder, je me suis mise au volant. C'était comme si je m'éloignais de mon grand-père, et j'ai donc voulu faire mes adieux au « petit bolide ».



Je suis une horrible chipoteuse. C'est dû au fait que je suis de nature nerveuse. Enfant, je fourrais mes doigts partout, et ma mère a plus d'une fois retenu son souffle. Même si j'essaie désormais de ne pas chipoter, je ne peux pas m'empêcher d'arracher constamment les petites peaux au bout de mes doigts. Cela fait des années que j'essaie de faire pousser mes ongles, mais – malheureusement – je les ronge sans m'en rendre compte.



Je suis une charmeuse d'animaux. Quand j'étais enfant, j'avais déjà un effet apaisant sur nos animaux de compagnie: ils se laissaient prendre et se comportaient comme des bébés dans mes bras. J'ai un jour sauvé un coq d'un chien qui lui courait après dans la rue. J'ai été la seule à pouvoir le prendre sur les genoux et à le caresser. Il attaquait les autres gens. *(rires)*

## TIPS & TRENDS

### Dépensez moins en gaspillant moins



Dans cette nouvelle édition du MWE, nous avons décidé de nous pencher sur le 'zéro déchet'. Les livres et les ateliers sur le sujet foisonnent. Mais pour le conseil de la semaine, je vous ai déniché un bouquin pratique écrit par une jeune bruxelloise de 26 ans, Yoneko, et sa maman Marie-Louise Bruyère. "Zéro Gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux" vous aidera sans aucun doute à vous diriger petit à petit vers le zéro déchet.

**L**e 'zéro déchet', ce n'est pas qu'une manière de consommer éco-responsable. C'est aussi l'occasion de faire des économies. Et pour certains, cette pratique peut permettre d'en faire de sacrées! Oui mais par où commencer?

Tout d'abord, il est important de déterminer ses habitudes et ses dépenses pour mieux cibler ses besoins. Grâce un petit test, Marie-Louise et Yoneko vous proposent de faire le point sur vos habitudes : « Êtes-vous un pro du shopping ? ». Leurs conseils vous permettront en tout cas de faire en sorte de le devenir.

### Manger mieux en économisant

Ce livre pratique vous donnera des trucs et astuces pour mieux consommer au quotidien, mieux faire ses courses, mieux choisir ses aliments... L'objectif est sans aucun doute de consommer en étant plus éco-responsable. Mais pas seulement. Cette pratique permet également de manger sainement tout en dépensant moins et d'économiser sans se priver. Bref, une méthode bénéfique pour la Terre, pour la santé et pour son portefeuille ! On commence quand ?

[nurtantio-projects.com](http://nurtantio-projects.com)

« Zéro Gaspi ! La méthode pour jeter moins et vivre mieux », éditions Larousse, 6,95 €



Maité

📷 @Maite\_Hamouchi