

## JE NE ME TROUVE PAS BELLE!

Source: GÉNOIS, Agathe. ACSM-Bas- du Fleuve, *L'Anonyme*, Vol. 4, No. 4, Janvier 1996.

**Vous arrive-t-il de faire la grimace devant votre miroir et de vous trouver mille défauts? Sachez que cela arrive à toutes les femmes, même aux plus belles d'entre elles. Mais comment échapper à ce piège insidieux?**

Plutôt que de se trouver belles d'emblée, les femmes sont rarement satisfaites de leur apparence physique. On dirait même qu'elles ont davantage de facilité à se trouver des défauts qu'à prendre conscience de leur beauté réelle. Plus souvent qu'autrement on voudrait être grande, mince, avoir les yeux bleus, etc., en un mot ressembler à l'image de la beauté idéale véhiculée entre autres par les couturiers, les compagnies de publicité et la télévision.

C'est la tyrannie de la beauté et le culte de la minceur... Mais le grand défi, pour les femmes qui ne se trouvent pas belles, est de faire fi de ces normes imposées et de définir leur vision personnelle de la beauté.

### **Pourquoi on ne s'aime pas?**

Comme l'écrit Robert H. Schuller dans *S'aimer soi-même*: «S'évaluer soi-même avec honnêteté, c'est probablement l'acte le plus difficile à exécuter pour un humain. Nous avons tous tendance à être dominés par des sentiments de culpabilité conscients et inconscients.» Par exemple, pas facile d'aimer ses cheveux bruns si au cours de notre enfance, notre mère n'a pas cessé de nous dire qu'elle rêvait d'avoir une fille blonde! L'insatisfaction des parents influence fortement le rapport qu'on établit avec son corps. L'inverse est également possible on peut développer de la culpabilité et ne pas aimer ses cheveux blonds, parce que notre petite soeur aux cheveux bruns subit sans cesse des comparaisons à son désavantage. Ainsi, nombreuses sont les situations vécues pendant l'enfance qui ont façonné la vision que nous nous faisons de nous-mêmes. À cela, il faut encore ajouter les multiples pressions sociales qui, de tout temps, ont pesé sur les femmes et les ont maintenues dans le doute plutôt que dans l'estime et la confiance en soi. L'éducation des femmes a longtemps été uniquement orientée sur l'apparence et le regard des autres. «*Or si le regard de l'autre nous rassure parfois, il est impossible de se conformer en tout point aux désirs, aux attentes d'autrui, à moins de consentir à perdre son identité. Nous avons une image, nous ne nous réduisons pas à elle*», explique Isabelle Taubes dans un article intitulé *S'accepter corps et âme* (Psychologies, juillet 1991).

La morale catholique n'a pas aidé non plus en associant amour de soi et vanité, en insistant sur les méfaits de l'égoïsme plutôt que sur ses vertus. Et les conséquences d'une estime de soi chancelante sont très graves puisque la qualité des relations que nous établirons avec les autres dépend énormément du contact que nous entretenons avec nous-mêmes.

### **Pour apprendre à s'aimer telle qu'on est**

Pour beaucoup de femmes, la solution passe par le bistouri. Pourtant, au lendemain d'une chirurgie esthétique, il arrive que le problème ne soit pas encore réglé. Il ne suffit pas d'être belle pour être bien dans sa peau! Si seulement on pouvait garder à l'esprit que ce qui fait le charme d'une personne, c'est le relief, les petits défauts, toutes ces particularités qui font de chacun de nous un être unique. Le charme, c'est aussi l'aisance que l'on a avec soi-même.

Alors avant d'essayer de faire disparaître nos petites imperfections, pourquoi ne pas apprendre à les accepter?

Pour vous aider à y parvenir, voici quelques suggestions:

- Apprenez à échapper au piège des comparaisons et à moins vous soucier des normes.
- Faites preuve d'objectivité et d'honnêteté en vous regardant, et sachez reconnaître ce qui est beau au lieu de ne voir que ce qui ne vous plaît pas.
- Tenez compte de votre beauté intérieure, car elle transparaît dans votre apparence physique.
- Accordez moins d'importance au regard des autres et apprenez à vous faire belle pour vous-même.
- Enfin n'oubliez pas qu'à travers les époques la conception de la beauté idéale a bien changé... et changera encore!

### **Lectures suggérées:**

- *S'aimer soi-même*. Robert H. Schuller (Un monde différent Itée)
- *L'image inconsciente du corps*. Françoise Dolto (Seuil)
- *Apprivoiser l'ennemi intérieur*, Dr George R. Bach, Laura Torbet (Éditions de l'Homme).