



SE VOIR LAID EST UN SENTIMENT QUI REMONTE SOUVENT À L'ENFANCE MAIS QUI PEUT CHANGER. EXPLICATIONS DE GISELE HARRUS-RÉVIDI, PSYCHANALYSTE. PAR LAURE LETER

ELLE. Pourquoi sommes-nous si peu objectifs concernant notre physique ?

GISELE HARRUS-RÉVIDI. Parce que notre image de nous-même est d'abord « langagière » comme disait Françoise Dolto. Le regard sur notre corps dépend de ce qu'on nous a dit de lui dans notre enfance. Il se construit aussi selon le ressenti du désir et de l'amour des autres pour nous. Un enfant très aimé pourra se sentir séduisant à l'âge adulte, même s'il n'est objectivement pas dans les « canons » de la beauté de son époque. Et l'inverse est vrai.

ELLE. La critique crée-t-elle le complexe ?

G.H.-R. Oui, on peut se sentir encombré inconsciemment par ce que les autres ne souhaitaient pas chez nous. Parfois, un physique agréable est mal accepté par une famille. Je me souviens d'une patiente, une mannequin ravissante, qui se trouvait mille défauts et se plaignait d'en souffrir dans son métier. Sa mère lui disait que, lorsqu'on est si jolie, on ne peut pas être intelligente. Se sentir « laide » signifiait donc, pour cette jeune femme, être intelligente. C'était sa façon de déjouer la malédiction maternelle. Notre

physique n'est pas que physique, il est aussi une construction intellectuelle.

ELLE. Ce regard sur soi peut-il changer ?

G.H.-R. Oui, et dans les deux sens, d'ailleurs. Une image positive peut être atteinte par la jalousie des autres ou des moqueries. Ces blessures laissent des cicatrices, mais elles peuvent se compenser. D'abord, en repérant, au besoin grâce à une thérapie, comment notre regard a été façonné. Ensuite, par un travail de réassurance dans le réel. En multipliant les centres d'intérêt, on se décentre de soi, et on finit par s'accepter. Si on réussit dans ce qu'on entreprend, si on est passionné par son travail, si on est entouré affectivement, on construit une image de soi différente. Avec l'expérience du divan, je sais que la lumière intérieure peut se modifier radicalement jusqu'à changer le reflet du miroir.

ELLE. La chirurgie esthétique peut-elle aider à effacer une mauvaise image de soi ?

G.H.-R. Oui, lorsqu'on a un défaut réel, incontestable et très visible. C'est plus difficile quand la partie du corps que l'on déteste sert de prétexte, de symbole, de projection à un mal-être plus profond. Quand elle est un point de fixation de toutes nos frustrations. C'est le cas lorsque l'on pense que, si on avait mesuré 1,80 mètre ou eu des oreilles plus petites, notre vie aurait été très différente. Parfois ces angoisses « esthétiques » se fixent même sur des parties très secrètes, intimes. Dans ce cas, la chirurgie risque de simplement déplacer le problème et de conduire à une surenchère d'interventions.

ELLE. Qu'en est-il du relooking ou du coaching en image ?

G.H.-R. Le coaching consiste en un apprentissage des codes vestimentaires et esthétiques en vigueur dans le milieu qui nous entoure. Cela peut être utile, car se sentir plus en adéquation, aide à gagner en confiance en soi. La réassurance physique vient souvent de la rencontre avec une personne qui nous soutient et qui nous estime. Un conjoint, des amis, des collègues. Etre entouré d'amour et de paroles gratifiantes est très efficace pour changer de regard sur soi. ■

« NE BOUGE PAS, TU VAS TOMBER ! RÉUSSIR MALGRÉ SES PARENTS » de Gisèle Harrus-Révidi (éd. Payot).