



PSYCHO

Des complexes ? osez l'imperfection !

Nez trop long, oreilles décollées, dents de guingois... Vous paieriez cher pour corriger, voire supprimer, ces défauts qui vous gâchent la vie ! Et si vous changiez tout simplement votre regard sur vos prétendues disgrâces ?

→ Avec le concours du Pr Jean Tignol psychiatre et d Yvonne Poncet Bonissol psychoclinicienne

Chausser du 46 Il y a certes pire dans l'existence, mais, à 15 ans, on n'a pas forcément le recul pour ne pas en rougir « *Quand on me demandait quelle était ma pointure, je me sentais vexé, se souvient Christophe, 40 ans aujourd'hui. Pendant quelques années, j'ai eu tendance à cacher mes pieds* » Et puis un jour, sans même l'avoir prémédité, il se surprend à rire alors que, dans une boutique de chaussures, le vendeur lui retourne « *Et elle est amarrée ou, la peniche ?* » « *Le complexe type de l'ado était passé, je devais avoir 21 ans* »

L'ado en son miroir

De fait, c'est généralement à l'adolescence que la question de l'image peut entraîner gêne, rejet, voire détestation pour tout ou partie de son corps « *A cet âge là, la préoccupation reste l'appartenance*, explique Yvonne Poncet-Bonissol, psychoclinicienne *Pour l'adolescent, ce qui compte, c'est l'acceptation du clan et les codes de référence* » Autant le dire l'embarras qui fut celui de Christophe n'a rien d'exceptionnel. À l'évidence, nous sommes une très grande majorité à avoir entretenu avec le miroir des relations conflictuelles durant cette période volontiers qualifiée d'« ingrate ». Parfois, la fixation qui a empoisonné ces années-là remonte à l'enfance. Il arrive même qu'elle ne disparaisse pas avec le temps, tel un fardeau dont on ne parvient pas à se délester. Céline a 34 ans. Elle vit en couple, a un petit garçon de 3 ans et travaille dans une maison d'édition. Une souffrance persiste pourtant dans sa vie. Aussi loin que remonte sa mémoire, elle se voit invariablement focalisée sur son poids « *Je n'ai jamais été mince même bébé, j'étais rondelette. Ça a toujours été une source de complexes*, raconte-t-elle. *Il n'y a*

pas une journée où je n'y pense pas. Au réveil, c'est déjà là ! S'il suffisait que je donne deux ans de ma vie pour perdre 20 kilos, je le ferais » De nature « *enjouée et rigolote* », elle s'emploie à donner systématiquement le change. Même si la vérité est parfois moins rose dans l'intimité « *Je suis souvent ronchon et quand mon amoureux me dit que je suis jolie, je fais la moue* ». Le seul moment où elle s'est sentie complètement heureuse, c'était pendant sa grossesse car, sourit-elle, « *on ne voyait que le ventre* ». Cela dit, elle se rejouit d'avoir accouché d'un garçon « *petit mangeur* » plutôt que d'une fille, sans quoi très probablement aurait-elle vu ses angoisses se démultiplier « *On n'est jamais dans la séduction, plutôt cantonnée au rôle de la bonne copine. Du coup*, conclut-elle, *on se met de soi-même en retrait* »

Habiter son corps

« *Le complexe physique est souvent l'expression d'un mal-être intérieur, et plus encore chez les femmes, qui n'ont pas le droit à l'erreur*, analyse Yvonne Poncet-Bonissol. *Il faut absolument sortir de sa prison mentale et apprendre à se détacher du regard des autres, à ne pas penser à leur place. Autrement dit, à être bien avec soi* » Au risque sinon de s'épuiser en régimes successifs, activités physiques incessantes et autres mesures de retour

“ Il n'y a pas une journée où je n'y pense pas. Au réveil, c'est déjà là ! S'il suffisait que je donne deux ans de ma vie pour perdre 20 kg, je le ferais ”

Céline, 34 ans

à l'encontre de ce corps vécu comme indigne « *C'est une manière de se gommer en permanence. C'est en cela qu'il est important d'investir l'être au détriment du paraître d'autant*, insiste Yvonne Poncet-Bonissol, *que le complexe physique peut être à l'origine d'une forme de repli et de mesestime de soi* » Travailler sur les émotions, les sensations (relaxation, yoga, sophrologie, etc.) peut aider à se reconcilier avec celui que l'on considère, à tort, comme son ennemi. Et si la « *thérapie corporelle* » ne suffit pas, une psychothérapie aidera à identifier



Du fantasme pur au complexe dur

Le psychiatre Jean Tignol est un des spécialistes de ce que l'on appelle, outre-Atlantique, le *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), connu en France sous le nom de « dysmorphophobie ». Explication : « Ce sont des personnes qui se font sans arrêt du souci pour un défaut qui n'existe pas ou qui est très léger. On les retrouve généralement parmi les clients des chirurgiens esthétiques, or il s'agit d'un trouble anxieux qui, dans certains cas, est tellement sévère que la personne qui en souffre ne peut plus rien faire. » Environ 2 % de la population serait affectée par cette pathologie, dont la moitié de manière invalidante, voire très invalidante. « Le BDD se range dans la même famille que la phobie sociale ou le trouble obsessionnel compulsif (TOC), précise Jean Tignol. Le traitement passe également par une thérapie cognitivo-comportementale (TCC), mais adaptée au BDD pour amener le patient à se détacher de l'idée que le problème, c'est le défaut physique. » Quand le BDD est très handicapant, des antidépresseurs peuvent être prescrits. Ils se montrent efficaces dans près de 70 % des cas. Problème, regrette le psychiatre, « le manque de reconnaissance de cette pathologie et, donc, de spécialistes ».

l'origine de cette crispation (problème de reconnaissance, peur de ne pas être à la hauteur, projection d'une angoisse refoulée...), permettant ainsi de s'en libérer.

Faire le deuil de l'être parfait

À 46 ans, Frédérique est obsédée par les poils de ses avant-bras, ce qui suscite l'incompréhension dans son entourage. « Tous me disent qu'ils ne se voient pas mais, moi, je ne vois qu'eux ! » Et même si aujourd'hui elle accepte de se présenter bras nus, longtemps, elle en a été incapable. « La question du complexe ne se résume pas au seul objet du complexe, mais concerne également les pensées qu'il génère, observe Jean Tignol, professeur émérite de psychiatrie à la faculté de Bordeaux. On peut ainsi présenter un défaut relativement apparent et ne pas y penser ni en être gêné et, inversement, avoir des complexes pour un défaut très léger, voire inexistant. » C'est alors une véritable pathologie qui peut entraver l'existence de celui ou celle qui en souffre (*lire ci-contre*).

La réplique fameuse du cinéma, « *Nobody is perfect* » (« Personne n'est parfait ») gagnerait à s'échapper de la pellicule pour être répétée tel un mantra. Sauf à demeurer toute sa vie son propre bourreau et courir sans fin après un illusoire « idéal du moi ».

ÉLISABETH BOUVET

En savoir plus

Livres :

- *Se réconcilier avec son corps*, Yvonne Poncet-Bonissol, éd. Dangles Éditions, 12 €.
- *Les Défauts physiques imaginaires*, Jean Tignol, éd. Odile Jacob, 21,90 €.