



psycho  
perso

## Je me regarde tout le temps dans le miroir

Du coup d'œil dans le rétro ou les vitrines, à l'étude poussée de votre image dans la glace, que cherchez-vous à vous contempler ainsi ? PAR S. CATALAN-MASSÉ

Un besoin de se rassurer régulièrement sur son image n'est pas forcément une démarche narcissique. On peut chercher à vérifier les effets ou les empreintes de tel ou tel événement : critique, difficulté, grande émotion... Il y a aussi des périodes gratifiantes où l'on est tentée de se regarder davantage : après un bon régime, une aventure amoureuse ou au retour des vacances, quand, détendue et bronzée, on se trouve irrésistible. Après une épreuve, c'est plutôt le besoin de s'assurer que l'on est parvenue à se ressaisir, à effacer les stigmates de ce que l'on a traversé. Car en nous regardant, c'est un peu notre âme que l'on cherche à entrevoir.

### Sans cesse, vous guettez votre reflet

C'est plus fort que vous, même en pleine conversation avec quelqu'un, vous ne pouvez détourner le regard de votre image, aperçue dans le reflet d'une vitre. « En étant en quelque sorte en conversation avec vous-même, vous fuyez le regard de l'autre, traduit Yvonne Poncet-Bonissol, psychoclinicienne\*. Sans doute par crainte d'être happée par lui, jugée, de le décevoir et, plus largement, de perdre votre consistance. Peut-être avez-vous manqué d'un regard admiratif dans le passé. »

**Le conseil de la psy** « Exercez-vous à être davantage en phase avec votre interlocuteur. Si soutenir son regard vous paraît trop difficile, vous pouvez fixer un point situé entre ses yeux, au niveau des sourcils. Pensez aussi à l'écouter jusqu'au bout avant de répondre. Rien de tel pour apprendre à se soulager de soi-même ! »

### Vous vous concentrez sur votre visage

Vous observer de la tête aux pieds pour admirer cette petite robe que vous venez de passer, vous n'y pensez même pas ! Telle une femme en kit, votre regard reste bloqué sur votre vi-



### ET SI ON FUIT SON IMAGE ?

« Ne jamais se regarder, c'est se fuir, comme si on instaurait une détestation de soi-même », explique Yvonne Poncet-Bonissol. Se sourire de temps en temps, remettre délicatement en place une mèche entretient une bonne estime de soi. « On peut débiter sa journée par une petite séance de gym faciale devant la glace pour renouer avec un dialogue intérieur bienveillant. Sans oublier de porter une attention particulière à son corps. Prenez le temps de vous habiller lentement sans détourner les yeux du miroir. »

sage, c'est-à-dire ce qui se voit, et que vous pouvez mieux contrôler. Impossible de descendre plus bas. De toute évidence, vous niez votre corps et, certainement, ce qu'il a d'intime. Bref, sa dimension sexuelle. « Le manque de caresses, de gestes tendres et bienveillants durant l'enfance peut expliquer votre manque d'intérêt pour votre corps », constate notre expert.

**Le conseil de la psy** « Réconciliez-vous avec le petit enfant que vous étiez : imaginez que vous le portez, le câlinez. En créant ce cocon enveloppant et sensoriel à travers un massage, par exemple, vous devenez, en quelque sorte, le bon parent qui vous a peut-être tant fait défaut. »

### Vous focalisez sur vos défauts

Invariablement vos yeux tombent sur cette ride très creusée sur le front, ou sur vos bras potelés que vous détestez tant. Et il vous est impossible d'assumer ce nez « énorme » transmis par votre père ou cette culotte de cheval « bien ronde » héritée de votre mère. Cet effet loupe sur une zone particulière de votre silhouette déforme la perception que vous avez de votre corps. « Le détail de soi dont on a horreur renvoie en général toujours à celui que l'on déteste chez ses géniteurs, observe Yvonne Poncet-Bonissol. A moins qu'il ne s'agisse d'un compte à régler avec eux, mais dont on n'arrive pas à parler ouvertement... »

**Le conseil de la psy** « En faisant une fixation sur vos défauts, vous incitez les autres à ne voir qu'eux, et donc à vous juger négativement. Au lieu de courir les cabinets de médecine esthétique en quête de la perfection absolue, mieux vaudrait travailler l'affirmation de soi, en commençant par accepter les compliments (et pas seulement ceux qui portent sur le physique), en osant dire non plus souvent à ceux qui vous font perdre du temps, et oui au collègue qui vous propose, par exemple, d'aller boire un pot. »

### Vous ne vous reconnaissez pas toujours

Quelle sensation étrange ! Il vous arrive d'avoir un léger sursaut quand vous vous apercevez dans la glace. Un peu comme si vous perceviez la figure d'un ancêtre : vous en différez, en somme ! « Rien d'inquiétant, au contraire, rassure Yvonne Poncet-Bonissol. Lorsqu'on se trouve un air de ressemblance avec la tante Jeanne ou l'oncle Ted, c'est qu'on s'inscrit dans une histoire familiale et qu'on l'assume. »

**Le conseil de la psy** « C'est peut-être le moment de réaliser un album en partant à la recherche de photos de famille anciennes, photos d'oncles et de tantes, d'enfants... Une excellente initiative pour créer du lien tout en cherchant les ressemblances de chacun. »

\* Auteur de « Se réconcilier avec son corps », éd. Dangles