

## Et si j'oubliais un peu le miroir ?

**Psycho.** Dès qu'on voit un miroir, on regarde si on n'a rien de travers... Et bien sûr, on ne voit que ses défauts ! Fatalité ? Heureusement non !

### Témoignage

**Amélie**, 29 ans, commerçante.

« Je cache mes fesses sous de grands pulls alors que je fais un poids normal. Je n'aime pas mon front qui brille ni mon nez bosselé... Sans en faire une obsession, je reconnais que je vois trop mes défauts. Par exemple, c'est une épreuve de sortir si j'ai un bouton sur le front ! »

**Les réponses d'Yvonne Poncet-Bonissol**, psychoclinicienne, auteur de *Se réconcilier avec son corps* (éditions [Dangles](#) 12,15 €).

### On dit qu'être narcissique, c'est s'aimer trop. Mais que dire quand on ne voit que ses défauts dans le miroir ?

C'est du narcissisme négatif. Un autocentrage souvent féminin, mais les hommes aussi peuvent en souffrir. Il est question du rapport à la séduction dans cette façon de scruter le miroir. Notre société est très culpabilisante à cet égard : la dictature de la beauté, du bon poids, est présente tous les jours dans les médias, les cours de collègues et lycées. Mais lorsque l'image devient une obsession, le problème est souvent lié à l'enfance.



Pierre Sibill

### Craint-on d'avoir les défauts physiques de ses parents ?

Exactement. C'est comme un miroir psychique. On ne veut pas ressembler à ses parents et on finit par en devenir complexé. Dans ce cas, c'est généralement qu'il y avait un tabou sur la question dans l'enfance, qu'on n'en parlait pas dans la famille.

### Que dire à quelqu'un qui voit son physique toujours « trop ceci ou cela » ?

Il ne faut pas rentrer dans le jeu de la plainte mais plutôt dire à cette personne : « C'est toi qui te vois comme ça, ce n'est pas mon avis ni ma

vision ». Un premier pas pour l'aider à se décentrer de son image faussée et à ne plus se poser en victime.

### Comment se réconcilier avec son corps ?

Il faut retrouver les vraies sensations du corps, en faisant du sport, par exemple. Mais l'idéal, c'est l'amour : être amoureux est d'une grande aide pour se décentrer de son image en s'intéressant à l'autre !

Véronique COUZINOU.

**À lire aussi :** *J'arrête de (me) juger*, d'Olivier Clerc, Eyrolles, 11,90 €.