

psycho

BIEN
DANS
SA PEAU

AUSSI une question
d'image de SOI

On y échappe rarement...
A certaines périodes de la vie, il y a comme un décalage :
**ce qu'on croit être ne correspond pas
tout à fait à ce que nous paraissions.**

Quelques clés pour retrouver cet équilibre.



→ **NOS EXPERTS**

GONZAGUE MASQUELIER,
psychologue et
psychothérapeute,
directeur de l'École
parisienne de Gestalt.



MARIE-LOUISE PIERSON,
psychanalyste,
spécialiste
de l'image de soi

Difficile d'être en accord avec son image, tout simplement parce qu'elle est plurielle. Il y a d'abord l'idée qu'on se fait de soi, la perception qu'on a de sa personne : ses qualités, ses défauts, ce qu'on représente aux yeux des autres... « Ce jugement dépend de plusieurs choses, souligne Gonzague Masquelier, psychologue et psychothérapeute, directeur de l'École parisienne de Gestalt. Le ressenti personnel, comme la conviction d'être trop petit, trop gros... Mais aussi les souvenirs d'enfance : le regard et les réflexions des parents sur notre caractère ou notre apparence, les moqueries des camarades de classe qui visaient notre grand nez ou notre timidité. »

Les autres nous jugent, voilà le hic!

Notre image est façonnée aussi par ce qu'on vit ici et maintenant : ce qu'on perçoit du regard des gens, les canons esthétiques de l'époque, notre capacité de séduction, les compliments ou les railleries. Bref, tout ce qu'on ressent de l'extérieur. Le problème, c'est que l'équilibre entre ces perceptions est précaire. « Il n'y a pas de coïncidence parfaite entre l'identité et l'apparence physique, assure Marie-Louise Pierson, psychanalyste. On doit l'accepter : on ne paraît pas ce qu'on est. Nous sommes tous des acrobates qui jonglons avec ce que nous avons en notre possession pour limiter ce déséquilibre. »

Mais parfois, l'écart est difficile à vivre. À certaines périodes de notre vie, comme à l'adolescence, après une grossesse, à la ménopause ou lors d'une rupture sentimentale, il se creuse et nous avons plus de risques de ne pas nous sentir bien.

Nos vêtements en disent long sur nous

« Je me suis toujours vu jeune dans ma tête, témoigne Daniel, 55 ans. Mais la société me renvoie une image d'homme vieillissant. Dans mon entreprise, je sens bien qu'on rechigne à investir dans des formations pour moi et je ne suis plus en course pour d'éventuelles promotions. C'est assez difficile à vivre. »

Pour certains, fragilisés dans leur enfance, ce désaccord avec leur image revient sans cesse. « À chaque petite blessure, cette fragilité se réveille, explique Gonzague Masquelier. Si on s'est moqué de votre démarche à l'école primaire, la moindre plaisanterie réactive votre mal-être. » D'autres maîtrisent mal les codes vestimentaires ou sociaux et envoient des messages contradictoires. « J'ai rencontré une jeune femme très "bling bling", qui portait une veste avec des strass et des fils dorés, se souvient Marie-Louise Pierson. Elle voulait défendre l'idée qu'elle était quelqu'un de naturel... Or, le fond et la forme étaient en total divorce. »

Comment remédier à ce décalage ? L'idéal, pour trouver une meilleure adéquation entre ce

qu'on ressent et ce qu'on montre, c'est de travailler sur ces deux domaines. « Dans le cas d'une femme de 50 ans qui se sent jeune, mais qui perçoit dans les magazines et le regard des autres qu'elle vieillit, on fera un travail psychologique pour l'aider à accepter qu'elle n'a plus 20 ans... Mais on réfléchira aussi à ce qu'elle peut faire pour montrer qu'elle est restée jeune et dynamique », précise Gonzague Masquelier. Démarche, regard, maquillage... Nous disposons d'outils pour faire passer le message. En particulier nos vêtements. « Même lorsque nous nous taisons, nous communiquons par l'intermédiaire de nos habits, pointe le psychothérapeute. Une personne qui porte des tenues passe-partout peut vouloir dire "je me sens nulle", ou "je ne veux pas qu'on me remarque". »

L'occasion de faire la paix avec soi-même

Bonne nouvelle, trouver les vêtements qui ne trahissent pas notre identité, c'est possible. « Il ne s'agit pas seulement d'un relooking, de transformer son apparence pour mettre en valeur son physique, insiste Marie-Louise Pierson. Mais plutôt d'un travail d'organisation intérieure qui permet de comprendre le sens de nos habitudes vestimentaires et de les faire évoluer pour être en accord avec nous-mêmes. » Alors, avec l'aide d'un professionnel ou chez soi entre copines, on s'y met !

CORINNE SOULAY



5 ateliers vêtements pour mieux s'aimer

Depuis des années, l'École parisienne de Gestalt propose des ateliers autour du vêtement pour se réconcilier avec son image. Simple mais efficace.

Premier exercice : se débarrasser du superflu. Marie-Louise Pierson est catégorique : « Nous sommes entourés de vêtements et d'accessoires qui font du tort à notre image. » La solution ? Les jeter dans de grands sacs en plastique.

Dans le premier sac, placez ceux qui ne vous vont plus. Oui, cette veste cintrée est magnifique... Mais vous ne pouvez pas le nier, elle vous boudine. Même chose pour ce chemisier dont les boutons sont prêts à exploser. Ou ce pantalon trop large qui vous donne l'air d'un clown, ce jean qui laisse deviner vos sous-vête-

ments. Exit les chaussures qui font mal au bout de cinq minutes... Profitez-en pour vous débarrasser des pulls qui grattent ou des tops qui font transpirer.

Dans le deuxième, jetez ceux qui ne sont plus à la mode. Sans oublier les accessoires (sacs, ceintures, gants, chaussures...), dont la matière ou la couleur ne s'adaptent pas à votre garde-robe. N'essayez pas de vous persuader que la mode est passée, mais qu'elle finira bien par revenir. C'est vrai, elle a tendance à être cyclique mais, à chaque fois, un infime détail change... qui va faire toute la différence. Les chemises col

« pelle à tarte », par exemple, reviendront peut-être un jour sur le devant de la scène. Mais la coupe, la couleur, les motifs ou la longueur des manches aura sans doute changé.

Enfin, remplissez le troisième avec ceux que vous avez aimé porter. Soyez honnête, depuis combien de temps n'avez-vous pas reçu de compliments en portant votre jupe plissée de la fac ou votre pantacourt acheté l'été 98 ? Les passages en machine en ont eu raison. Les doublures se déchirent, la laine peluche... Leur âge d'or est derrière eux : respirez un bon coup et jetez-les.

“ Armelle, 37 ans

LE REGARD DES AUTRES EST SOUVENT PLUS BIENVEILLANT QU'ON NE CROIT

J'ai une image assez négative de moi-même. Il y a six mois j'ai donc suivi le stage « Être et paraître » de l'École parisienne de Gestalt. Pendant trois jours, avec un groupe de douze hommes et femmes, nous avons fait divers ateliers autour du vêtement. J'étais tétanisée à l'idée d'« oser » et de porter des habits inhabituels devant tout le monde. Mais je me suis aperçu très vite que nous avions tous envie de mieux nous connaître. L'un des exercices consistait à se vêtir et à évoluer dans le but de séduire. Le tout filmé ! J'ai pu me voir marcher, bouger... C'était assez dur, mais cela m'a beaucoup appris : j'ai réalisé que les parties de moi que je cherchais à cacher étaient finalement très visibles. Surtout, j'ai pu confronter ma réalité, l'image que j'ai de moi, avec le regard des autres, souvent plus bienveillant qu'on ne croit ! Aujourd'hui, j'ose plus la couleur, le bleu pétard, et certains vêtements comme les robes, que je m'interdisais auparavant. Plus que des questions de style, ce stage m'a permis de comprendre quelles étaient mes valeurs et ce que je voulais dans la vie. J'ai fini par comprendre que l'être et le paraître étaient liés. Avec nos vêtements, que nous le voulions ou non, nous montrons quelque chose de nous. Je sais que je dois encore travailler sur moi-même et changer des choses. Mais j'avance...



LA GESTALT, C'EST QUOI ?

Il s'agit d'une méthode de psychothérapie qui met l'accent sur la communication et le contact. Elle s'intéresse à la manière dont nous sommes en relation avec nous-mêmes : nos besoins, nos désirs, nos peurs. Mais aussi nos rapports avec les autres : vie affective, familiale et professionnelle. Et avec notre environnement : le lieu où l'on vit, la société...

Stage « Être et paraître » créé et animé par Aline Dagut, du 17 au 19 avril 2009, École parisienne de Gestalt, 27, rue Froidevaux, 75014 Paris. Tél. : 01 43 22 40 41. Internet www.gestalt.asso.fr



On échange ses affaires entre participantes !

À l'École parisienne de Gestalt, au cours des stages «Être et paraître», chaque participant apporte des vêtements de sa garde-robe et les met dans un «pot» commun. Pourquoi ne pas faire la même chose entre amies ? Les conseils d'un professionnel sont toujours plus constructifs mais, même chez soi, le jeu peut favoriser le questionnement. Apportez quelques pantalons, des jupes, T-shirts, débardeurs, pulls, gilets, manteaux... Ainsi que des accessoires, chaussures, chapeaux, ceintures, foulards... Composez ensuite une tenue avec ces différentes pièces.

Osez des habits que vous ne porteriez pas d'habitude, des couleurs et des formes audacieuses. Vêtue de votre nouvelle parure, présentez-vous aux autres et confrontez vos avis. Vos amies vous trouvent-elles à l'aise dans ces vêtements ? Quelle image de vous

ont-elles ? De votre côté, quel message avez-vous voulu transmettre ? Correspond-il à ce que vos amies ont perçu ? Vous sentez-vous bien avec cette capeline ou ce pantalon orange, ou plutôt mal à l'aise ? Et pourquoi ? En analysant ces raisons, vous prendrez peu à peu conscience de ce qui régit vos habitudes vestimentaires, sans que vous le sachiez, pourquoi vous avez choisi tel vêtement et pas tel autre.

« Vous avez osé porter une minijupe, mais vous vous sentez mal ? Demandez-vous quel sens cela peut avoir, proposez Gonzague Masquelier. Dans votre enfance, quelqu'un a pu vous dire que c'était une tenue de prostituée. Ou, à l'adolescence, un regard libidineux vous a choquée. Vous vous sentez ridicule avec ce chapeau à fleurs ? Il vous rappelle peut-être celui de votre mère lorsqu'elle sortait et qu'elle vous laissait seule avec la nounou... »

Le but du jeu :
se conjuguer au masculin pour mieux s'accorder au féminin.



BEAU LARK / NATION IMAGES, SHUTTERSTOCK

On se met dans la peau d'un homme

Cravate, pantalon à pinces, costume... À l'aide de quelques accessoires, glissez-vous une demi-heure dans la peau de l'autre sexe. Imitiez les attitudes d'un homme, mimez sa démarche, sa façon de s'asseoir et de bouger. N'hésitez pas à vous filmer entre copines pour ensuite analyser la vidéo. « L'objectif est, paradoxalement, de prendre mieux conscience des gestes de son propre sexe », explique Gonzague Masquelier. En se forçant à imiter les hommes, on se contraint à gommer des attitudes, des gestes, des mimiques associées à la féminité.

On se rend alors compte de ces détails qui font de nous des femmes et qu'on ne perçoit pas au quotidien. « Cela renforce notre identité de genre », précise la psychothérapeute. Un exercice particulièrement bénéfique pour celles qui, à la ménopause ou après un accouchement par exemple, ont l'impression que leur image n'incarne plus leur féminité. Qu'on se le dise, même notre façon de sortir d'une voiture ou de boire le thé en dit long !

Quelle femme
se cache
derrière les
apparences?
Nous ne
l'avouons pas
toujours...



On choisit les yeux fermés

Pendant un quart d'heure, touchez les habits mis en commun en fermant les yeux. Respirez les odeurs, palpez les matières. Et commentez vos sensations. « J'aime la texture du cuir, j'apprécie ce côté bestial » ou, au contraire, « l'odeur m'écoeure ». « Ce pull en laine me gratte », « j'adore cette jupe soyeuse, qui donne une impression de luxe » ou « je déteste cette matière trop légère ». Puis, toujours les yeux fermés, imaginez une tenue et enfiler-la

Ouvrez-les yeux, dites ce que vous ressentez et demandez aux autres ce qu'elles pensent de votre choix. « Assez souvent, les associations tombent bien, assure le psychologue. En se privant d'un sens, on renforce tous les autres, on laisse parler son corps. » Bref, on se fait confiance, on oublie le regard des autres, les barrières de la mode. Et on ose davantage. C'est un pas vers plus de liberté.

On se fait habiller par une autre

Vous êtes entourée de personnes de confiance. Alors, laissez-vous habiller de pied en cap par l'une de vos amies. Seule contrainte : vous rendre la plus belle possible. L'exercice peut avoir lieu les yeux fermés, histoire de ne pas influencer votre « styliste » improvisée. « Les autres osent toujours plus que nous, explique le psychologue. Et ils n'hésitent pas à mettre en valeur nos qualités, alors qu'on les ignore ou qu'on a tendance à négliger. »

Demandez à votre amie ce qu'elle a voulu dire de vous. Puis donnez vos impressions : comment vous sentez-vous dans cette nouvelle tenue, pourquoi elle vous plaît ou vous dérange. Ainsi, vous apprendrez beaucoup sur la manière dont les autres vous perçoivent. Et vous vous découvrirez peut-être des qualités inexplorées.

On affronte le monde avec sa nouvelle image

Si vous êtes courageuse, il ne reste plus qu'à vous montrer à l'extérieur. Allez déjeuner ou boire un verre entre amies, chacune ayant été préalablement habillée par une autre : dans le groupe, on se sent plus en sécurité. L'objectif : dédramatiser ses peurs.

On s'aperçoit généralement que le regard des autres n'est pas celui qu'on croit.

Vous avez passé deux heures avec un décolleté plongeant et personne ne vous a sifflée vulgairement ou regardée avec dédain. Vous n'avez surpris aucun ricanement sur votre passage bien que vous portiez des chaussures rouges. Mieux, vous avez perçu un regard flatteur... Au final, vous ne remettrez peut-être jamais cette tenue, mais vous aurez gagné en confiance. Ce qui vous aidera à réconcilier l'image intérieure que vous transmettez aux autres avec celle qu'ils vous renvoient.

SHUTTERSTOCK

À LIRE



Valorisez votre image

Déjouer les pièges de l'apparence et maîtriser les codes pour être plus libre.

Marie-Louise Pierson,
14,90 €, éd. d'Organisation

La Gestalt aujourd'hui, choisir sa vie

Comment affirmer sa personnalité tout en s'ajustant au monde.

Gonzague Masquelier, 19,10 €, coll. « Psychologie dynamique », éd. Retz.