

Miroir, miroir, dis-moi...

L'image du corps : s'empoisonne-t-on la vie avec notre apparence ?

Je dois perdre encore 10 livres pour rentrer dans mon costume. Je ne peux pas porter de jupes fendues à cause de mon gras de jambe. Mon corps n'est pas assez ferme. Je suis trop maigre/trop grosse pour être une danseuse orientale... Mes cheveux ne sont pas assez longs, raides, frisés, épais, minces... Et même : Ah que je m'haïs quand j'ai l'air de ça... Ces phrases vous sont-elles familières ?



Isabelle Gagnon
Saint-Eustache

Êtes-vous satisfaite du corps que vous avez ? Y a-t-il des parties de votre corps que vous détestez vraiment ? Est-ce que vous vous rejouez souvent la même cassette de pensées automatiques négatives sur votre apparence, en vous voyant en photo, en vidéo, ou dans votre miroir... Recherchez-vous désespérément la perfection en essayant d'utiliser le bon maquillage, la diète ultime, le programme d'exercice miracle, la machine à abdo... et même la chirurgie ?

Je vous pose toutes ces questions pour vous parler de votre image corporelle. L'image corporelle ne réfère pas à votre corps dans la réalité, l'image corporelle réfère plutôt à la **relation** que vous avez avec votre corps : vos perceptions, vos pensées et vos émotions relativement à votre apparence physique (Cash, 1997).

Le fait que nous soyons danseuses orientales nous amène inévitablement à exposer notre corps au regard du public plus souvent que la moyenne des femmes. Participer à des spectacles nous amène à accepter de façon au moins minimale notre corps. Toutefois, nous pouvons quand même vivre de l'insatisfaction, surtout si nos attentes sont élevées envers nous-même. Je ne vais pas m'attarder dans cette série d'articles sur les causes sociologiques du manque d'estime de soi corporelle des femmes. Nous étions nombreuses à nous réjouir du fait que les mannequins trop maigres ont été bannies des défilés cet automne (*Journal de Montréal*, octobre 2006). Nous avons aussi l'exemple de la compagnie *Dove* qui a compris que les femmes en avaient assez de se voir imposer un idéal féminin jeune, mince, avec des hanches de jeune homme et des seins de femme qui allaite ! Mais je ne crois pas que

c'est en jetant le blâme sur la société qu'on va changer quelque chose (au fait c'est qui ça « la société » ? J'aurais deux mots à lui dire !) Non, je crois beaucoup plus aux décisions individuelles qui finissent par se joindre en un courant solidaire... C'est avec des gouttes d'eau qu'on fait des océans...

Cet article se veut un point de départ sur une série d'articles qui viseront à approfondir notre réflexion personnelle sur notre image corporelle. Cet article ne tranchera pas sur le corps idéal en danse orientale, car de toute façon, je soupçonne chacune de prêcher pour sa paroisse ! Et la plupart du temps, on peut de toute façon difficilement changer le corps qu'on a. Par exemple, on ne peut arrêter le cours du temps qui nous fait vieillir... Et pensez à l'effet *yo-yo*, dévastateur sur notre santé, des maudites diètes ! J'aimerais plutôt vous amener une nouvelle idée : Pourquoi ne pas tout simplement vivre avec le corps qu'on a, en transformant notre **image** corporelle ?

L'importance de l'image corporelle

Regardez bien les quelques statistiques dans l'encadré ci-contre, ces chiffres nous disent clairement que ça va mal côté image corporelle. Les complexes se développent maintenant chez les petites filles, de plus en plus jeunes. Selon la Société canadienne de pédiatrie, de 20 % à 42 % des fillettes de neuf ans tentent déjà de perdre du poids.

Quelques statistiques de *Dove*...

- > 1 % des femmes canadiennes se trouvent belles.
- > 45 % des femmes pensent que les belles femmes ont plus de possibilités dans la vie
- > 73 % des femmes qui ont un poids normal et 23 % des femmes qui ont un poids insuffisant désirent perdre du poids
- > Il y a 20 ans, les mannequins pesaient 8 % de moins que la femme moyenne. Aujourd'hui, les mannequins pèsent 23 % de moins !

L'insatisfaction reliée à une image corporelle déficiente est une cause majeure de trouble au niveau de l'estime de soi (André, 2006; Cash, 1997). C'est environ le tiers de notre estime de soi qui concerne l'image du corps, c'est donc dire que si vous n'aimez pas votre corps, il sera aussi difficile d'aimer la personne qui vit dedans : vous ! L'image corporelle fait partie intégrale de l'identité sexuelle, c'est-à-dire de se sentir masculin ou féminin. Vous pouvez en arriver à ne pas vous accepter vous-même, si vous croyez ne pas avoir les attributs physiques « nécessaires » pour vous sentir féminine. Une image corporelle négative peut aussi vous causer des difficultés de relations sociales, car logiquement, si vous ne vous aimez pas, vous croirez aussi que les autres ne vous aiment pas. Finalement, ai-je besoin de vous expliquer l'impact d'une image corporelle négative sur la pauvreté d'une vie sexuelle ? Comment pouvez-vous vous éclater à fond si vous êtes persuadée que votre corps nu est laid ou dégoûtant ? L'activité sexuelle peut alors devenir une source d'anxiété et d'évitement (Cash, 1997).

Que faire pour améliorer notre image corporelle ?

Bien oui, tout le monde sait qu'il est important de s'aimer, de s'accepter, de prendre soin de soi... On connaît ce discours cliché, il est bien beau, mais comment on fait concrètement pour aimer notre corps ? C'est la multiplication des petits gestes qui finiront par transformer votre image corporelle, cet article à lui seul n'est pas une pilule miracle ! Christophe André, psychiatre, dans son livre *Imparfais, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi* (2006), aborde la question de l'estime de soi corporelle dans un des chapitres. Je vous résume donc rapidement ce qu'il conseille de faire afin d'améliorer notre estime de soi

corporelle, cela nous donne déjà quelques pistes de travail :

1) Comprendre d'où originent nos complexes.

Avez-vous vécu dans une ambiance familiale dévalorisante, ou même humiliante ? Votre mère est-elle elle-même complexée par son corps ? Est-ce que votre père méprisait les femmes en les considérant comme des objets ? Avez-vous vécu des événements traumatiques qui ont pu affecter votre vision de vous-même ?

2) Observer les autres.

Connaissez-vous des femmes « imparfaites » qui semblent bien dans leur peau ? Comment vivent-elles avec leurs « défauts » ? Je vous donne un indice : elles se parlent probablement d'une façon positive et saine. Nous aborderons d'ailleurs ce sujet plus en profondeur dans le prochain numéro de Papyrus. Mais d'ici là, essayez de vous parler intérieurement à vous-même comme si vous parleriez à votre meilleure amie... Vous rappelez-vous du fameux « je suis fine, je suis belle, je suis capable » ?

3) En parler.

C'est important de partager notre vécu face à notre corps, car les complexes se nourrissent de la honte et de la solitude.

4) Écouter les avis des autres.

Notre entourage a beau nous répéter qu'on exagère nos défauts et qu'eux nous trouvent belles, on a tendance à mettre ces compliments de côté et à continuer à douter. Essayez la technique du collier de perles : quand vous recevez un compliment, enfiler-le en imagination sur un collier de perles, et quand ça ne va pas, caressez votre collier de perles...

5) Éviter la paranoïa.

Bien non, les gens ne focalisent pas uniquement sur vos défauts ! Ils sont d'ailleurs bien trop occupés à penser aux leurs !

6) S'exposer.

Mettez-vous volontairement dans des contextes qui provoquent vos complexes. Allez-y progressivement, sans vous faire violence, la honte ça ne tue pas et ça tend à diminuer quand on fonce dessus ! Attention le miroir, j'arrive !

7) Élargir sa vision de soi.

Considérez-vous dans votre totalité : vous n'êtes pas qu'un amas de défauts, de limites ou de faiblesses. Libérez-vous de cette obsession à focaliser sur vos parties du corps « disgracieuses », et libérez-vous aussi de cette manie à « oublier » vos plus belles parties du corps. Et allez-y encore plus à

fond ; l'aspect esthétique de votre corps n'est qu'une seule de ses dimensions. Que faites-vous de la santé ? De votre ressenti ? De votre âme ? Parce que la vraie beauté est beaucoup plus qu'une simple question de symétrie et d'harmonie, la vraie beauté est invisible pour les yeux...

La danse orientale : une thérapie par la danse pour accepter son corps...

Et pourquoi pas ? Il y a quelques années, je parlais à ma première professeur de danse à quel point c'était vital pour moi de danser, et elle m'a répondu que le corps, en dansant, réussit à exprimer ce qui ne peut pas se dire par des mots. En danse orientale, nous sommes à la fois danseuse et musicienne, et par les différentes parties de notre corps, nous tentons d'illustrer les divers instruments du Moyen-Orient, les rythmes, les mélodies... Par l'expression de notre visage, nous essayons en plus de partager avec notre public l'émotion que nous inspire la chanson... Vous l'avez maintenant compris j'espère, c'est votre âme qu'on veut voir sur scène, pas votre dernière job de seins en silicone !

La danse orientale est selon moi, la plus démocratique des danses et la plus respectueuse de la vraie nature du corps féminin : la norme, c'est la diversité ! Allez-y répétez après moi :

Imparfaites, libres et... danseuses ! ❖

Vous avez une expérience à partager concernant l'évolution de votre image corporelle en lien avec la danse orientale ? Écrivez-moi : ailesizzah@videotron.ca

Isabelle Gagnon est psychologue en pratique privée auprès des enfants, des adolescents et des familles. Elle pratique la danse orientale depuis trois ans.

Bibliographie :

André, C. (2006). *Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*. Éditions Odile Jacob.

Cash, T. F. (1997). *The Body Image Workbook : An 8-Steps Program for Learning to Like Your Looks*. New Harbinger Publications.

Site web de Dove : www.initiativevraiebeaute.ca

Pour trouver de l'aide :

Service de référence de l'Ordre des Psychologues : 514-738-1223 ou www.ordrepsy.qc.ca