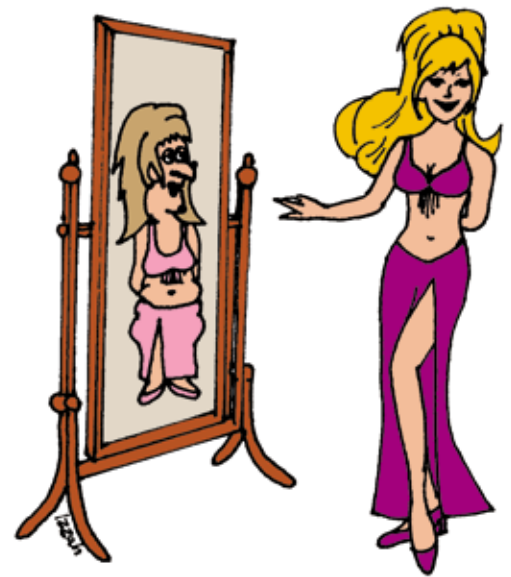


Miroir, miroir, dis-moi...

L'image du corps : mais que se passe-t-il à l'intérieur ?



Est-ce que cela vous arrive de vous parler intérieurement ? Bien sûr ! Tout le monde le fait ! On appelle ça le dialogue intérieur (Cash, 1997). Ces conversations



Isabelle Gagnon
IZZAH
Saint-Eustache

silencieuses avec vous-mêmes reflètent vos pensées, vos perceptions

ou vos interprétations des événements qui vous entourent. Et dans vos conversations avec vous-mêmes, il y a des affirmations, des pensées ou des conclusions tirées sur vous-mêmes. Et bien sûr, des émotions émergent de ce discours intérieur... Ce discours intérieur se réalise souvent sur le pilote automatique, en ce sens que c'est un processus la plupart du temps inconscient, car nous ne sommes pas toujours en train de nous observer en train de penser. C'est d'ailleurs un objectif de la plupart des psychothérapies, que de développer sa capacité d'introspection, de devenir le témoin privilégié de sa propre vie intérieure...

La plupart d'entre nous ne sommes donc pas conscientes de tout ce qui peut nous traverser la tête. Le lien n'est pas souvent fait entre les stimulus, les pensées et les émotions qui en résultent. Mais on s'en rend finalement compte quand on ne se sent pas bien dans notre peau... Dans cet article, je vous propose une façon d'analyser le problème à l'origine de pensées et d'émotions négatives à propos de notre image corporelle : allons explorer le domaine des fausses croyances.

Les fausses croyances

Nous avons toutes des croyances relativement à notre apparence, que nous avons

développées suite à des expériences avec des amis, des membres de la famille, sans compter l'influence des médias. Ces croyances se regroupent en schèmes cognitifs et nous aident à comprendre et à interpréter la réalité plus rapidement. Ces schèmes cognitifs sont ancrés depuis l'enfance, sont automatiques et inconscients, ce qui fait qu'on les considère comme des vérités coulées dans le béton.

Dans l'encadré suivant, vous trouverez quelques-unes des fausses croyances identifiées par Cash (1997), des fausses croyances communes à la plupart des gens. Vous pourrez également autoévaluer leur présence dans vos pensées.

Comment se débarrasser de ces fausses croyances ? En premier lieu, je vous invite à

les étudier attentivement : elles contiennent toutes très peu de vérités, mais énormément de mensonges. Vous rappelez-vous qu'au niveau secondaire, on vous a déjà demandé d'écrire des textes où il fallait développer les arguments pour et contre d'une proposition afin de vous faire votre propre opinion ? Je vous propose la même démarche, afin de vous aider à devenir non seulement un être pensant mais conscient !

► Les gens beaux réussissent mieux dans la vie.

Pas automatiquement ! On peut être avantagé par la première impression qu'on donne, mais elle ne dure pas toujours. Avez-vous remarqué comment la beauté peut devenir très secondaire face à quelqu'un qui est finalement égoïste ou méchant ? De plus, il faut savoir

Faites le test !

Cash (1997) a identifié des affirmations concernant l'apparence physique qui peuvent poser problème pour l'image corporelle. Faites le test et cochez si vous êtes en accord ou en désaccord avec les affirmations suivantes :

- ✓ Les gens beaux réussissent mieux dans la vie
- ✓ Les gens vont remarquer tout de suite ce qui ne va pas dans mon apparence
- ✓ Mon apparence physique reflète qui je suis vraiment

- ✓ Si je pouvais améliorer mon apparence, je serais beaucoup plus heureuse
- ✓ Les gens m'aimeraient moins s'ils savaient ce dont j'ai vraiment l'air
- ✓ Il m'est impossible d'être satisfaite de mon apparence à cause de la pression des médias

Avec combien d'affirmations êtes-vous en accord ? Selon Cash (1997), plus vous êtes en accord avec ces affirmations, plus vous courez le risque que votre image corporelle soit problématique.

que la beauté a un revers à sa médaille : elle crée envie, jalousie ou peut réduire quelqu'un à n'être qu'un symbole sexuel. Enfin, la beauté est une base peu solide pour l'estime de soi car à cause des standards réducteurs de notre société, ladite beauté tend à s'envoler avec l'âge...

➤ **Les gens vont remarquer tout de suite ce qui ne va pas dans mon apparence.**

Si vous êtes très obèse ou défigurée, on ne va pas vous manquer, c'est dans la nature humaine de déceler les différences. Et puis après ? Cela ne veut pas dire que vous allez être automatiquement rejetée ou ruinée. Votre personnalité et votre gentillesse vont finalement avoir beaucoup plus d'impact. Et en fait, la vérité, c'est que les gens se préoccupent assez peu de ce que les autres ont l'air, car ils sont trop préoccupés par leur propre apparence.

➤ **Mon apparence physique reflète qui je suis vraiment.**

Connaissez-vous des gens beaux mais détestables ? Des blondes intelligentes ? Des personnes obèses travaillantes ? Pas besoin d'en rajouter n'est-ce pas ?

➤ **Si je pouvais améliorer mon apparence, je serais beaucoup plus heureuse.**

Est-ce que cela vous est déjà arrivé de désirer désespérément quelque chose, tout en vous mettant à dénigrer ce que vous aviez ? Pour justifier nos désirs de « neuf », on se met à dénigrer le « vieux ». Cela crée des courses sans fin à la chirurgie esthétique, comme on peut le voir chez le chanteur de *Thriller*, Michael Jackson...

➤ **Les gens m'aimeraient moins s'ils savaient ce dont j'ai vraiment l'air.**

Cela vous est-il arrivé d'arrêter d'aimer quelqu'un parce que cette personne montrait une imperfection physique ? « Ouf je ne savais pas qu'elle avait une cicatrice due à une appendicite, je ferais mieux de ne

Faire face au corps « idéal » : avec ou sans bretzel ?

Une étude récente s'est intéressée à l'impact des images de corps idéal sur nos habitudes alimentaires. Des femmes devaient visionner des images de corps féminins beaux et minces, pour ensuite remplir un questionnaire sur leur image corporelle. Un bol de bretzels était à leur disposition... et les chercheurs ont évalué le nombre de bretzels mangés par chaque participante. Les participantes qui avaient une faible image corporelle ont inconsciemment mangé moins de bretzels... (Résumé de recherche tiré de la revue *Psychologie Québec* de janvier 2007, le magazine de l'Ordre des psychologues du Québec.)

plus lui parler... » « Ah non, je pensais qu'elle portait au moins du 36C, je l'élimine de mon cercle ! » « Moi je ne parle pas aux personnes de moins de 5 pieds 7 pouces... » En voulez-vous plus ?

➤ **Il m'est impossible d'être satisfaite de mon apparence à cause de la pression des médias.**

Ben voyons ! Arrêtons de faire les consommatrices victimes et impuissantes ! Pas besoin d'avoir une intelligence supérieure

Quelques statistiques du Réseau Éducation-Médias

- ✓ Le poids des jeunes filles et des femmes qui travaillent en tant que mannequin est inférieur de 23 % à celui de la femme moyenne de leur âge
- ✓ Les hanches d'un mannequin d'étalage typique de grand magasin mesurent six pouces de moins que celles d'une femme moyenne
- ✓ 50 % à 70 % des jeunes filles de six à 12 ans pensent souffrir d'embonpoint alors que leur poids est tout à fait normal
- ✓ Huit millions de femmes américaines souffriraient d'anorexie ou de boulimie, deux troubles de l'alimentation qui peuvent mettre la vie en danger
- ✓ Les magazines féminins comportent dix fois plus d'articles et de publicités faisant la promotion de la minceur que les magazines masculins...

pour réaliser combien les images véhiculées par les médias sont effectivement irréalistes, extrêmes, retouchées, modifiées... Néanmoins, il est important de réfléchir à l'impact des médias sur nos comportements. Dans les encadrés de la page 23, vous trouverez des sources de réflexion sur l'influence des médias sur notre image corporelle. Pour aller plus loin, consultez le site bilingue du Réseau Éducation-Médias : www.media-awareness.ca/francais

Et puis après...

Ce n'est pas tout d'arrêter de croire toutes ces bêtises, par la suite il faut remplacer ces discours intérieurs négatifs par un discours plus positif. Devenez donc votre propre meilleure amie. Vous ne diriez jamais à une amie toutes ces choses horribles que vous vous dites. En devenant votre propre meilleure amie, vous aurez la chance de développer une nouvelle attitude, une voix forte, rassurante et réconfortante qui vous parlera d'une façon réaliste de votre apparence. Une voix (voix !) non violente, tolérante et raisonnable. Ainsi, vous devenez une femme adulte, qui est responsable et consciente de la façon dont elle se sent et de ce qui peut provoquer chez elle des émotions positives et négatives. Et qui sait enfin faire la différence entre son corps physique et son image corporelle. ❖

Bibliographie

Cash, T. F. (1997). *The Body Image Workbook : An 8 steps program for learning to like your looks*. New Harbinger Publications.

Site web du Réseau Éducation-Médias : www.media-awareness.ca/francais

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

Pour trouver de l'aide :
Service de référence de l'Ordre des psychologues :
514-738-1223 ou www.ordrepsy.qc.ca

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