



Date: 05.04.2012



Feuille d'avis de Neuchâtel

L'Express
2001 Neuchâtel
032/ 723 53 01
www.lexpress.ch

Genre de média: Médias imprimés
Type de média: Presse journ./hebd.
Tirage: 20'629
Parution: 6x/semaine



N° de thème: 843.30
N° d'abonnement: 1083184
Page: 19
Surface: 67'187 mm²

APPARENCE Les psychothérapeutes tentent faire redécouvrir le vêtement qui libère. Guérir de la tyrannie du look

PASCALE SENK

A coups de régimes drastiques et parfois même de vomissements contrôlés, elles essaient de retrouver la taille 36 de leur adolescence. Avec un usage chronique de Botox, et le recours fréquent aux interventions de chirurgie esthétique, elles veulent atteindre et surtout figer une beauté plastique irréprochable... Quant à leur garde-robe, pourvu qu'elles puissent acheter le dernier sac d'un styliste fashion ou la jupe tendance de la saison, elle est peu à peu devenue leur raison de vivre.

Gare au «Desperate housewives syndrome»

Elles, ce sont ces femmes qui, atteignant le milieu de vie (35-50 ans), se retrouvent sous la contrainte d'un trouble comportemental aujourd'hui identifié par les psychologues sous le nom de «Desperate housewives syndrome». La série américaine a en effet été la première à mettre en scène ces quadras qui entrent en rivalité avec leurs filles adolescentes, veulent ressembler aux people des magazines qu'elles lisent et se débattent avec une frénésie d'achat dans les boutiques de fringues. C'est une spécialiste des troubles alimentaires, le Dr Tamara Pryor, du Eating Disorders Center de Denver, qui la première a identifié et nommé

ce trouble, constatant que l'anorexie tardive était actuellement en recrudescence chez des patientes matures bien trop préoccupées, voire obsédées, par leur image.

En France (et en Suisse), elles sont aussi fort nombreuses. Michèle Freud, psychothérapeute et auteur de «Mincir et se réconcilier avec soi» (Éd. Albin Michel), les identifie dès leur première séance: «Elles sont minces et veulent encore perdre des kilos, elles se trouvent moches alors qu'elles sont jolies, elles décrivent une vie où elles se remplissent de vêtements ou de nourriture comme pour combler un vide.»

Quelle liberté?

Bien sûr, ces errances ont des causes sociétales. Dans la remarquable enquête que la journaliste Mona Chollet a menée autour de cette «Beauté fatale» (Éd. Zones), les liens entre ces symptômes et les messages insistants adressés aux femmes par les industries des médias, de la mode et de la beauté sont évidents: «Les pressions sur leur physique, la surveillance dont celui-ci fait l'objet sont un moyen rêvé de les contenir, de les contrôler, estime la journaliste. Ces préoccupations (...) les maintiennent dans un état d'insécurité psychique et de subordination qui les empêche de donner la pleine mesure de

leurs capacités et de profiter sans restriction d'une liberté chèrement acquise. Chez les plus fragiles d'entre elles, ce souci de ressembler aux gravures de mode devient une quête évidemment insatiable.

Elles veulent ressembler aux gravures de mode

De la légèreté, elles passent à la frustration, parfois même à la souffrance. C'est alors qu'une psychothérapie peut s'avérer nécessaire. Mais comment soigner une telle obsession de son image? «En découvrant quel besoin profond insatisfait se cache derrière un tel syndrome, affirme Michèle Freud. Ces femmes sont comme étrangères à elles-mêmes. Elles ignorent si ce que réclame leur être profond est du repos, de la reconnaissance, de l'amour, de la sécurité... Le premier travail consiste donc à les sortir de cette confusion de leurs besoins.»

«Est-ce que je plais?»

Même diagnostic pour Jean-Pierre Seznec, psychiatre et médecin du sport qui a publié «J'arrête de lutter avec mon corps» (Éd. PUF): «Très souvent, ces patientes confondent



l'image en deux dimensions qui se reflète dans leur miroir et leur image réelle, qui inclut aussi une dimension émotionnelle», observe le Dr Seznec. «Si l'on est triste, par exemple, on se trouve moche. Et dès qu'on se demande "est-ce que je plais", on déclenche son anxiété.»

Le psychiatre constate alors qu'il faut souvent apprendre à ces femmes à «purger» leurs émotions autrement qu'en les anesthésiant via des achats

frénétiques ou des régimes affamants.

Le remède? L'accès à de réelles satisfactions, plus profondes. Ainsi, les patientes de Michèle Freud sont invitées à tenir un carnet de bord dans lequel elles dressent chaque jour une liste d'activités qui leur sont réellement plaisantes.

«Être renarcissisées»

«Elles ont aussi besoin d'être renarcissisées à travers des sensations corporelles renouvelées: massage, relaxation... Des techniques de relâchement corporel comme la sophrologie les aident à ressentir leur corps d'une autre manière», ajoute la psychothérapeute. Autre exercice: se regarder dans le miroir et parler d'une partie d'elles-mêmes qu'elles aiment bien, qu'il s'agisse de leurs mains, jambes ou poignets... Un protocole «step by step» en quelque sorte, qui peu à peu les amène à se libérer d'une image de soi tronquée. ❖ Le Figaro



La mode doit rester
un plaisir,
pas une tyrannie! SP