



LA BONNE IDÉE

SE REGARDER COMME UN HOMME

« Contrairement aux hommes, qui se regardent et regardent les autres de manière globale, les femmes ont un œil plus scrutateur, plus morcelant », constate Michèle Freud¹. Sans surprise, il résulte de ces examens quotidiens sans concession un taux d'insatisfaction personnelle supérieur à celui des hommes. La psychothérapeute et sophrologue accompagne les femmes pour qu'elles adoucissent leur regard sur elles-mêmes. L'un des moyens les plus efficaces : avoir une vue d'ensemble de son visage ou de son corps au lieu de zoomer sur telle ou telle partie pour traquer les éventuelles imperfections. Les bénéfices ? « Ils sont multiples, assure Michèle Freud. D'abord, cette perception globale est toujours plus positive qu'un examen détaillé. Elle est aussi plus réaliste, car c'est celle que les autres ont de nous. Enfin, elle aide, paradoxalement, à avoir une image de soi mieux définie. Ce qui permet de procéder à des ajustements pertinents en matière de style vestimentaire, de maquillage et de coiffure. » Dernier conseil aussi basique qu'efficace pour augmenter la confiance en soi et son sentiment de bien-être : toujours s'observer dans le miroir avec bienveillance, en se souriant légèrement.

FLAVIA MAZELIN SALVI

1. Auteure de *Mincir et se réconcilier avec soi* (Albin Michel, 2012, avec un CD audio).
Son site : www.michelefreud.com.

