

## Pourquoi peut-on être mal à l'aise par rapport à son image ? L'image de soi est liée à l'estime de soi.

### « Faisons coïncider notre image avec ce que l'on est à l'intérieur »

Pourquoi peut-on être mal à l'aise par rapport à son image ? L'image de soi est liée à l'estime de soi. Cette image est donnée dans l'enfance par le regard que vos parents, proches ou professeurs, portent sur vous. S'il a été bienveillant et valorisant, il vous permet de construire votre confiance en vous. Sinon, c'est une blessure que l'on traîne. On peut donc être mal à l'aise par rapport à sa vie psychique, à cause de sa nationalité, de sa culture ou parce que l'on se retrouve dans un contexte où l'on ne connaît pas les codes. Être soi devrait suffire à construire son image... Pas forcément : il n'y a pas de coïncidence entre son identité profonde et son image. Cette image est à construire, c'est un travail ! Avec ce que j'appelle les vecteurs d'image de soi (1) : le son de la voix, le choix d'un vêtement, de couleurs, une démarche, une manière de se positionner. On est tout le temps sous le regard de quelqu'un, autant contrôler ce qu'on donne à voir de soi. Pourquoi ne le fait-on pas

instinctivement ? Personne ne nous l'a appris, et puis, le narcissisme est connoté négativement. On croit que Narcisse s'est perdu parce qu'il a prêté trop d'attention à son image. Mais on a mal interprété le mythe. Le problème, c'est que Narcisse se contemple dans l'eau, dans son reflet, au lieu de se construire à partir de son identité profonde, de la réalité de ce qu'il ressent. Il se noie dans son personnage social et dans son désir de plaire à tout le monde. Comment modeler une image qui nous ressemble ? En se construisant de l'intérieur vers l'extérieur : le sentiment de ce que je suis m'aide à construire mon image. Il faut habiter son image de façon authentique. Ce qui rend solide c'est de se plaire à soi avant de chercher à plaire aux autres. Regardez ces jeunes filles très maigres : elles ont l'impression de se plaire à elles-mêmes, sauf qu'elles sont affreusement conformistes. Elles ne font que suivre une mode. Il faut savoir discerner ce qui est bon ou mauvais pour soi. La première règle étant d'apprendre à s'aimer et à bien se traiter. Et pas forcément de se

conformer aux canons de la beauté ? J'ai fait carrière dans la mode et j'y ai plutôt appris que la coiffure et la mode sont des savoir-faire qui permettent de donner confiance à quelqu'un. Et surtout pas de le stresser en lui imposant un style. Le mauvais artifice, ce serait se parer, comme une coquille vide. Il faut comprendre que nous ne sommes pas tous pareil, heureusement, et que chacun a, par exemple, un poids conforme à sa nature. On peut gâcher sa vie à vouloir maîtriser les choses autrement pour se conformer à une image aseptisée de la beauté. (1) L'auteur a déposé ces titres à l'INPI. <http://imagedesoi.com/> **À lire.** *L'image de soi et Valoriser votre image* de Marie-Louise Pierson, Eyrolles, 335 pages, 18 €.