

# Regard sur mon corps

« Cet été, j'ai enfilé mon maillot de bain pour aller à la plage. Seulement, cette année, j'ai réalisé que mon corps avait vieilli et j'éprouve, maintenant, énormément de gêne à me dénuder au point de parfois renoncer. »

Guy 79 ans.



**JEAN-CHRISTOPHE BÉTRISEY**  
Psychanalyste

La chaleur estivale vous a, comme chaque année, donné l'irrésistible envie de vous jeter à l'eau. Et soudain, entre le sable et le soleil, la réalité de votre corps, que vous n'aviez pas vu changer, a pris le dessus. Depuis que vous avez réalisé que vos chairs étaient moins fermes et que votre peau s'était un peu desséchée, vous avez développé un complexe qui vous fait renoncer à exhiber certaines parties de votre anatomie.

## Mais qu'est-ce qu'un complexe ?

Les psychothérapeutes s'accordent à dire qu'un complexe, qui affecte les attitudes, les envies, les émotions d'un individu, est le fruit d'un mécanisme inconscient qui se construit dans l'enfance. La perception que vous avez de votre corps, l'appréciation que vous portez sur votre image, aujourd'hui, tirent sans doute leurs origines d'injonctions parentales passées. C'est peut-être votre mère qui, à la plage vous montrait des enfants en surpoids en vous recommandant de ne jamais devenir comme eux. Ou c'est votre père qui n'avait d'yeux que pour les corps musclés. Une fois généré, le complexe

évolue de manière totalement autonome; il est comme une voix intérieure qui a la fâcheuse vocation à se focaliser sur nos imperfections. Ce gendarme intérieur, que les psychothérapeutes appellent surmoi, peut se trouver renforcé par les injonctions sociétales sur l'importance d'être jeune, ferme et lisse. Le vôtre ne se gêne donc pas de mettre le doigt là où ça fait mal, là où vous ne voudriez justement pas voir ce défaut ! Vous n'êtes pas le seul à souffrir d'un surmoi tyrannique, Guy. Le culte de la perfection fait souffrir nombre de personnes qui s'enlisent dans le tourment et y ripostent avec du sport à outrance ou de la chirurgie esthétique.

« Le culte de la perfection fait souffrir nombre de personnes... »

## Alors, comment dépasser un complexe ?

Il faut tout d'abord comprendre cette part inconsciente qui émerge. Et tenter d'identifier d'où vient ce gendarme intérieur qui se manifeste en vous tirant l'oreille. Quand vous vous méjugez

en vous regardant dans la glace, ne réagissez-vous pas comme un petit garçon qui aurait peur de décevoir ses parents ? Et si vos parents vous avaient encombré d'injonctions parce qu'eux-mêmes en étaient pleins ? Ne serait-il pas temps de les mettre à distance ? Vous parviendrez aussi à assouplir votre surmoi en vous mettant en situation. Programmez-vous une sortie à la plage. Dénudez-vous progressivement, sans vous comparer aux autres baigneurs. Levez-vous, faites quelques pas. Comment vivez-vous cet instant ? Vous êtes moins ferme que dans vos souvenirs mais quel en est l'impact ? Probablement insignifiant ! Ne donnez plus autant d'importance à vos pulsions culpabilisantes. Ne permettez plus que votre esprit malmène votre corps. Au contraire, favorisez leur réconciliation. Comme le disait très justement le psychanalyste Charles Baudouin : « Décrire les complexes, c'est aborder l'anatomie des organes psychologiques. »

## ET VOUS, COMMENT ALLEZ-VOUS ?

**Posez toutes vos questions.** Vous ne vous comprenez pas ou alors ce sont les autres qui vous paraissent compliqués. Demandez à notre expert de vous aider à déchiffrer ce qui se passe à [www.generations-plus.ch/psycho](http://www.generations-plus.ch/psycho) ou écrivez-nous.

DR