

Votre apparence et vous - 1/2

La beauté, dit-on, n'est qu'apparence. Pourquoi, dans ce cas, les jeunes qui ont un physique agréable semblent-ils avantagés ? Comment une jeune personne peut-elle résister à l'influence de ses camarades pour ce qui est de la façon de s'habiller ?

Vous ne vous trouvez pas d'un physique agréable ? Dans ce cas, sachez que bien peu de personnes - s'il en est - sont entièrement satisfaites de leur apparence physique. Contrairement à d'autres qui s'épient d'eux-mêmes en contemplant leur image dans l'eau, certains d'entre nous sont découragés lorsqu'ils se regardent dans une glace.

'Je ne me plais pas, dit-on en se lamentant, étant adolescent. Je me trouve plutôt laid (e). Je n'aime pas mes cheveux, ils rebiquent à l'arrière'. L'apparence d'un adolescent peut changer si rapidement que, selon un psychologue, souvent les jeunes "se sentent étrangers dans leur propre corps". Aussi nombre d'entre eux se tourmentent à cause de leur visage, de leurs cheveux, de leur ligne, bref, de tout ce qui fait leur apparence physique.

Il est vrai que votre apparence peut avoir une profonde influence sur la façon dont les autres vous considèrent et vous traitent. Le docteur James Comer a déclaré à ce propos : "L'image de notre corps est une partie de notre propre image. Elle peut exercer une influence sur la confiance que nous avons en nous et sur ce que nous faisons et ne faisons pas dans la vie". Il est donc normal d'accorder une certaine importance à son apparence physique. Toutefois, si vous vous intéressez tellement à cet aspect de vous-même que vous en venez à fuir les autres et à vous déprécier à vos propres yeux, ce n'est plus normal.

Qui a dit que vous n'étiez pas beau

On peut remarquer que certains s'affligent de leur apparence alors qu'ils n'ont pas lieu de le faire. Ainsi, dans la même classe, une jeune fille plutôt mince fera tout son possible pour grossir, alors qu'à proximité une autre jeune fille, bien en chair celle-là, va se trouver "trop grosse". D'où vient ce sentiment d'insatisfaction ? Qu'est-ce qui fait croire à de jeunes personnes agréables qu'elles ne plaisent pas ?

Richard Sarles, professeur en psychiatrie déclare : "L'adolescence est une période de transition au cours de laquelle des transformations importantes s'opèrent dans le corps. (...) Pour pallier la gêne consécutive à ces changements, la plupart des adolescents recherchent l'appui des jeunes de leur âge". Aussi, étant exposé aux regards de vos camarades, vous pouvez éprouver une grande anxiété à cause de votre taille ou de votre poids, voire de la forme de votre nez ou de vos oreilles. Si vous vous sentez délaissé par rapport à d'autres ou que l'on se moque de vous en raison de votre apparence vous pourrez être amené à perdre l'estime de vous-même.

En outre, le cinéma, la télévision et le livre exercent sur votre esprit une influence omniprésente. Que ce soit sur les écrans de télévision ou dans les pages des magazines, des hommes et des femmes au physique attrayant vous fixent du regard pour vous convaincre d'acheter tel parfum ou tel outil. Les médias voudraient ainsi vous faire croire que seuls les gens beaux et forts réussissent à se faire aimer et à être heureux, les autres étant condamnés à l'obscurité.

Ne vous coulez pas dans leur moule

Avant d'en conclure que vous avez un physique ingrat, demandez-vous : 'Qu'est-ce qui me permet de croire qu'il en est réellement ainsi ? 'Ce trait de votre visage - qui vous inquiète ou qui vous vaut des taquineries - est-il vraiment vilain ? Où bien sont-ce les autres qui vous poussent à le croire ?

Votre apparence et vous - 2/2

Réfléchissez : qui repand l'idée selon laquelle vous devez avoir une certaine apparence pour être apprécié, réussir ou trouver le bonheur ? Qui a intérêt à ce que vous fassiez un régime ou achetiez des produits de beauté coûteux, sinon les fabricants et les publicitaires ? Pourquoi les laisser modeler votre pensée ? Si ce sont vos camarades qui trouvent à redire à votre apparence, le font-ils pour vous rabaisser ? Dans ce dernier cas, vous n'avez que faire d'amis de ce genre.

Apprenez à juger votre apparence objectivement et à vous méfier de la propagande des médias. Très peu de gens ont un physique de mannequin. En outre, la beauté est passagère'. Les personnes qui vivent de leur beauté ne restent pas longtemps au sommet : elles sont rapidement remplacées par un nouveau visage. Disons aussi que le maquillage, l'éclairage et l'art des photographes permettent des prouesses étonnantes.

Ainsi, vous n'avez aucune raison d'être déprimé parce que vous n'avez pas un physique exceptionnel. Qui plus est, vos camarades n'ont aucune autorité pour décider de la taille ou du poids qu'il faut avoir pour plaire. Si vous vous sentez bien dans votre peau, ne prêtez pas attention à ce que disent vos camarades. Peut-être ce que vous aimez le moins en vous est-il précisément ce que les autres vous envient.