

Soirmagazine

Pr Nouria Benyakhlef explique, dans cette interview, comment le mythe moderne de la beauté, le culte de la minceur et de la jeunesse a réussi, en 20 ans, non seulement à remettre les femmes sous contrôle, mais aussi à faire des ravages considérables dans leur psychisme.

Par M. Z.

Le Soir d'Algérie : Depuis plusieurs années déjà, notre société a évolué de sorte que le culte de soi est devenu omniprésent. Comment expliquez-vous cette mutation ?

Pr Nouria Benyakhlef : Le culte du corps et de la beauté a toujours existé... Les hommes et les femmes se sont toujours souciés et préoccupés de leur image. Ce phénomène n'a rien de nouveau et n'est pas forcément plus amplifié ; ce qui change réellement, ce sont les outils de diffusion du culte du corps, à savoir la publicité et les médias. A l'aide d'un bombardement d'images, la femme s'est vu progressivement imposer un modèle physique asexué désincarné et par définition inaccessible : le mythe moderne de la beauté.

Flanqué de ces deux acolytes : le culte de la minceur et le culte de la jeunesse le mythe de la beauté a réussi, en 20 ans, non seulement à remettre les femmes sous contrôles, mais aussi à faire des ravages considérables. Haine de soi, troubles sexuels, insomnies, dépressions nerveuses dues à des régimes d'amaigrissement, morts par anorexie ou liposuccion sont quelques-uns des fléaux qui frappent aujourd'hui la population féminine. Les médias nous bombardent constamment d'images du corps féminin. Celui-ci sert à vendre n'importe quoi : des yaourts, des voitures, des films... Dans cette abondance d'images, on remarque cependant peu de diversité. Les corps sont jeunes, très minces, la peau est généralement blanche et sans défaut. Les images des magazines féminins et de la publicité nous présentent des femmes « parfaites » et irréelles, clonées les unes sur les autres. La société crée des normes, mais elles évoluent au fil des années ! Les plus beaux tableaux représentent des femmes en chair, elles sont magnifiques et elles expriment leur maturité et le bien-être. Aujourd'hui, les médias vantent la femme allumette, avec une poitrine exagérée ; la chirurgie esthétique est inévitable pour y arriver ! C'est honteux, beaucoup de

PROFESSEUR NOURIA BENYAKHLEF, SPÉCIALISTE EN PSYCHIATRIE
À L'EHS DRID HOCINE AU SOIR MAGAZINE

«La santé physique et psychologique des femmes inquiète plusieurs spécialistes»



Photos : D. R.

jeunes filles se sentent mal dans leur peau à cause de ça.

Aucune femme ne peut ressembler à Barbie ! Cela a été prouvé par des spécialistes. L'obsession des médias pour la minceur et la jeunesse aurait, selon certains spécialistes, des racines économiques.

En présentant un idéal difficile à atteindre et à maintenir, on assure la croissance et la rentabilité de l'industrie des produits amincissants et des cures de jouvence. Les femmes, inquiètes de leur apparence, sont plus susceptibles d'acheter des produits de beauté, de nouveaux vêtements et des produits de régime.

D'ailleurs, ce n'est pas un hasard si la jeunesse s'impose de plus en plus comme critère de beauté, au côté de la minceur. Des produits nous sont proposés pour nous permettre de nous rapprocher du modèle idéal.

Les signes du vieillissement sont perçus comme une calamité que l'on doit corriger. C'est certain



nement payant, car si nous n'avons pas toutes du poids à perdre, toutes nous vieillissons.

L'une des caractéristiques de cette mutation est l'adoption d'un régime alimentaire à l'approche de l'été ou tout au long de l'année. Avez-vous

observé des excès dans notre société ?

Il faut savoir que l'adoption d'un régime est le résultat de ce que véhiculent le regard des autres et le désir de leur plaire. Notre société n'échappe pas au reste du monde dit moderne.

Parmi les sujets de discussions entre femmes, les questions relatives aux régimes, à la mode et ses tendances ; chacune vient avec ce qu'elle a lu ou vu dans tel ou tel programme.

Le plaisir qu'on a dans la vie c'est de manger. On nous conditionne à se faire ennemi de la nourriture. Il y a 30 ou 40 ans, on ne parlait pas de régime et de faible pourcentage de gras, etc. Les gens n'étaient pas plus gros qu'aujourd'hui, il n'y avait pas de problème d'obésité comme aujourd'hui. Le problème, en plus des magazines, c'est nous qui ne bougeons plus. La bouffe n'est pas plus engraisseuse de nos jours qu'elle l'était avant. Il faut manger pour vivre, il faut grouiller aussi, rester à la maison devant la télé, devant le PC ou devant la play-station... Bien sûr que le régime devient la solution miracle à la perte de poids. Mais aller dehors, marcher, faire du vélo, etc., je pense qu'on peut se permettre le fromage un peu plus gras, non ?

Des complexes surviennent lorsque la femme, notamment, ne répond pas au «top modèle» renvoyé par la société. Comment vit-elle cette situation ?

Le flot de messages sur la minceur, les régimes et la beauté ne cessent de répéter aux femmes que leur corps est un objet imparfait qui nécessite un important investissement ainsi qu'un travail constant.

En tentant d'atteindre un idéal de beauté inaccessible, les femmes mettent bien plus que leur budget en péril : leur santé physique et psychologique inquiète plusieurs spécialistes.

Des études montrent que des femmes et des filles constamment exposées à des images de corps féminins d'une impossible minceur risquent de développer des dépressions, une mauvaise estime de soi et de mauvaises habitudes alimentaires. Bien sûr, les magazines et la publicité ne sont pas seuls à promouvoir un idéal de beauté inaccessible. Le cinéma et la télévision contribuent grandement à le diffuser.



Les actrices de séries télévisées et de cinéma sont, généralement, de plus en plus minces et de plus en plus jeunes.

Pourtant, notre société méditerranéenne est loin de la physionomie européenne. Mais, nous suivons les mêmes règles de beauté...

Revenons à l'influence des médias aussi bien occidentaux qu'orientaux, qui font partie intégrante de notre quotidien grâce aux chaînes du câble et du satellite.

A contrario, comment doit-on réagir face à cette invasion culturelle ? Pourquoi cette obsession ?

Ce phénomène répond, d'une part, à un désir de l'individu de construire son identité.

Le culte du corps prend alors deux dimensions :

- l'expérience de soi-même qui vise à mieux se réaliser, s'épanouir et aller au bout de soi-même ;

- la vérité de soi qui prend appui sur l'apparence, le physique et le reflet projeté. D'autre part, le culte du corps répond à un besoin d'appartenance et permet à l'individu de s'identifier à tels ou tels groupes sociaux.

Le culte du corps crée une valorisation et une exposition démesurées qui fragilisent l'individu vis-à-vis des transformations subies par le corps au cours de sa vie (vieillesse, prise de poids...).

Les marques profitent de ce phénomène pour placer le bien-être au cœur de leur stratégie marketing tout en l'intégrant dans leur discours de marque.

Quels sont les conseils que vous pourriez donner pour s'accepter tels que nous sommes ?

La recherche d'une perfection dans l'apparence extérieure ne correspondrait-elle pas à une recherche d'un bien-être parfait à l'intérieur de soi ?

Dans la recherche de la perfection, c'est la recherche de l'amour des autres que l'on veut. Mais ne faut-il pas mieux d'abord s'aimer soi-même ?

- S'aimer, c'est avoir confiance en soi.

- Avoir confiance, c'est ne pas craindre le jugement des autres, ne pas se laisser démolir par celui-ci.

Comment faire pour accepter la différence physique des autres et les faire accepter ?

Nous on ne se voit pas, on voit les autres. Le regard change au fur et à mesure que l'on connaît les personnes.

L'image de soi est non seulement liée à l'estime de soi, mais à ses premiers modèles de représentations du corps, ce qui constitue pour une petite fille l'identification à la mère. Un enfant à qui ont fait des compliments pourra construire une image positive de lui-même, contrairement à celui que l'on critique et qui aura plus de mal à se bâtir une bonne image de soi. Beaucoup de femmes, à l'estime de soi basse, ont ainsi vu leur mère ou leur grand-mère se lancer pendant toute leur vie des chasses aux calories draconiennes. Mal dans leur peau, elles pensent aujourd'hui compenser leur manque d'amour d'elles-mêmes en maigrissant et se faire aimer en retour. Pourtant, c'est en prenant conscience du poids de son éducation et des ces modèles d'éducation qu'on peut trouver la clé pour sortir de ces fixations sur le corps. ■