

Votre enfant déteste son corps, ses dents, ses oreilles... **Comment aider les jeunes focalisés sur leur image?**

Le point avec Alexandra Janssens, psychologue et psychothérapeute.

Texte Marie Bryon / Coordination
Valentine Van Gestel / Photo Corbis

10 ans... et déjà complexé!

«Je déteste mon nez. Je veux me faire opérer!» ne cesse de répéter Charline, 11 ans, depuis deux ans déjà. «Je lui réponds que je ne vois pas ce qu'elle lui reproche, à son nez; que pour son père et moi, elle est la plus belle. Mais ça ne l'aide pas, j'ai même l'impression que son malaise ne fait que s'accroître. J'en arrive à me demander si je dois l'emmener chez un chirurgien esthétique pour qu'il lui fasse comprendre que le problème est dans sa tête!» Comme Charline, près d'un jeune sur deux a du mal à aimer son apparence. Chez les filles, il s'agit souvent d'un complexe lié à la silhouette, tandis que les garçons sont plus généralement gênés par leur taille, qu'ils trouvent trop petite. **Cette difficulté à s'aimer est presque un classique chez les adolescents**, confrontés au changement de leur corps et soumis à des

variations hormonales conséquentes. Mais **l'on constate depuis quelques années qu'il touche également de plus en plus de préadolescents.**

Les prémisses de la confiance en soi

En cause? Notamment le culte de la perfection physique dans lequel sont baignés nos enfants de plus en plus tôt. Cette idolâtrie de l'apparence peut s'avérer dévastatrice en matière de confiance en soi. Pour être heureux, soyons parfaits vantent les pubs. Et celles-ci sont partout: en rue, dans le métro ou encore dans leur chambre, via les écrans. **Quand un (pré)ado lève la tête de son smartphone (et des modèles qu'il véhicule) pour se regarder dans le miroir, ses imperfections lui sautent aux yeux.** «D'autant plus qu'il s'agit d'une période où le regard des autres est extrêmement important.

Face à un corps en changement ou à l'imminence de cette métamorphose, la question de l'apparence occupe une place centrale dans leur vie», explique Alexandra Janssens, psychologue et psychothérapeute spécialisée en clinique psychothérapeutique de l'enfant et de l'adolescent. **Incriminer uniquement la société serait néanmoins réducteur. L'influence de l'entourage proche dans la construction de l'estime de soi est, elle aussi, capitale.** «Les complexes découlent d'un sentiment de différence. Or, la première différence dont un bébé prend conscience, c'est celle qui le distingue de sa mère. La façon dont il va vivre sa singularité est fortement liée à la façon dont sa propre mère va la vivre. A-t-elle fait le deuil de l'enfant idéal pour accepter celui qui est sous ses yeux? Est-elle en paix avec l'image qu'elle a d'elle-même?»,

Et si le problème est réel?

Inutile de le nier dans l'espoir de rassurer votre enfant. «Ce faisant, vous instaurez un tabou et vous privez non seulement votre enfant de la possibilité de cerner parfaitement le problème (en allant en discuter avec un médecin par exemple) mais aussi de le mettre en mots. Or, cet exercice aide à prendre du recul. Si ses camarades le rejettent, on peut même envisager - si l'enfant se sent prêt et s'il est assez mûr - qu'il fasse un petit exposé dans le cadre d'un cours. En général, cela force l'admiration des autres...» assure Alexandra Janssens.

poursuit la spécialiste. La réponse à ces questions influe incontestablement sur l'estime que l'enfant aura de lui et sa capacité à accepter ses différences.

Amis... et juges

Par la suite, plus l'enfant va grandir, plus il va élargir son cercle de références et se distancier de ses parents. **Il aura besoin de ses semblables pour définir sa propre identité.** «On pense souvent que le besoin de conformisme est propre à l'adolescence. Or, tout petit déjà, l'enfant a besoin de se sentir identique aux personnes qu'il aime ou admire. Je me souviens d'une petite fille de 4 ans, très peinée de ne pas avoir été invitée à l'anniversaire d'une de ses camarades parce qu'elle n'avait pas la même couleur de peau. L'enfant est sensible à la différence, il peut très mal vivre de ne pas ressembler aux autres. C'est particulièrement vrai à l'approche de l'adolescence, moment où il va rejeter ses parents au profit du groupe de référence. **Les autres lui permettent de se définir, de se rassurer, de renvoyer de lui une image positive. Plus l'importance accordée aux amis dans ce processus d'identification est grande, plus leur jugement inquiète...**»

Complexe et demande affective

Il n'est pas rare alors que le jeune, englué dans sa peur du jugement de l'autre, s'isole ou se montre excessivement inhibé. «Il peut alors développer l'illusion que s'il

ressemblait plus à ses amis ou idoles qu'il admire, il serait accepté socialement. Dans ce cas, le complexe est le symptôme d'une grande souffrance et d'une recherche affective importante.» Lorsque cet appel n'est pas entendu, cela renforce le jeune dans le sentiment de ne pas avoir de valeur. **Face à cette souffrance, il n'est pas toujours évident de trouver les mots justes en tant que parent.** «Il importe avant tout d'écouter son enfant lorsqu'il fait part de ses préoccupations, afin qu'il comprenne que ce qu'il pense, dit et ressent est important. Et de trouver ensuite le **juste équilibre entre le fait de ne pas banaliser et de ne pas dramatiser,** poursuit Alexandra Janssens. Rassurez-le en lui affirmant qu'il est normal d'être inquiet devant ce corps en transformation. Rappelez-lui à quel point ces changements sont importants et fascinants. Expliquez-lui que son corps va encore se modifier, tout comme l'image qu'il a de lui. Enfin, évitez de ne complimenter votre enfant que lorsqu'il se plaint de son corps, sans quoi vous risqueriez de renforcer la focalisation

et de la cristalliser. Mieux vaut le complimenter à d'autres moments; l'idéal étant de l'amener à s'apprécier lui-même.»

Miroir et bienveillance

Ce travail quotidien implique de **valoriser aussi - et surtout - autre chose que son physique.** Vous rendrez votre enfant fier de lui en relevant ses victoires, aussi minimes soient-elles, mais aussi en valorisant ses qualités, ses valeurs, ses passions. «Préférez les 'Tu peux être fier de toi' au 'Je suis fier de de toi'. Apprenez-lui à regarder son corps avec bienveillance et à le respecter: proposez-lui des sorties shopping à deux ou entre amies; aidez-le à se faire des compliments lorsqu'il se pose devant le miroir (cet exercice peut être fait de manière progressive: à deux côte à côte, puis seul, habillé ou en sous-vêtements); faites-lui découvrir une autre manière d'appréhender le corps à travers la sophrologie...», conseille encore la psychologue. Développez son esprit critique en dénonçant les retouches photos, les dangers de la maigreur, la vanité de certains messages publicitaires; apprenez-lui à manier l'humour et l'autodérision, armes redoutables contre la victimisation. Enfin, soyez cohérente: n'attendez pas de votre enfant qu'il s'accepte tel qu'il est si vous vous plaignez sans arrêt de vos kilos en trop ou critiquez à l'envi le physique de votre voisin. **Même si votre (pré)ado fait tout ce qu'il peut pour démontrer le contraire, vos paroles et vos actes ont encore une sacrée influence.** ●

Pour aller plus loin

- *J'aide mon enfant à développer son estime de soi*, de Bruno Hourst, Ed. Eyrolles
- *Tous pareils! Petites leçons de sagesse caribou*, d'Edouard Manceau, Ed. Milan
- *Azuro, le dragon bleu*, de Laurent et Olivier Souillé, Ed. Auzou
- www.centretakecare.com
- www.alexandrajanssens.be