

Sexologie

Beaucoup de magazines, journaux et films donnent l'impression que la seule manière d'être belle, c'est de rester jeune! Comment se sentir à l'aise et séduisante sans se déguiser comme ses petites-filles et sans forcément passer sous le bistouri? M^{me} A. P., Lausanne

L'image de soi

Votre perception de vous-même, comme vous l'évoquez, se fait à deux niveaux: un niveau externe (le regard des autres ou celui du miroir) et un niveau interne, qui correspond à votre perception des changements (ralentissement, sensibilité...) survenant dans votre corps. Malheureusement, même dans le cas où le regard de votre conjoint (niveau externe) est positif et où vous êtes satisfaite de ce que votre corps peut encore faire pour vous, celui de la société disqualifie plus qu'il ne donne une reconnaissance. Vous devez par conséquent apporter à vous-même cette reconnaissance. Ecoutez cette petite voix qui vous dit que vous avez votre propre beauté et votre séduction face à l'autre.

Nous pouvons choisir de nous sentir à l'aise malgré les stéréotypes et les idéaux, qui changent de toute manière au travers des époques: il suffit de comparer la pulpeuse silhouette de Marilyn à celle des filiformes mannequins d'aujourd'hui! Habiter votre corps d'une manière positive peut vous aider à être en paix avec son aspect. Ceci veut dire l'investir avec joie plutôt qu'avec cette sorte de «surveillance» qui peut se développer lorsqu'on l'observe, à l'affût des défaillances, des défauts, des rides. D'où l'importance d'une optique de «célébration» de votre corps, de votre sensualité mûre et de votre connaissance de vous-même. Partant de là, le toucher a toute son importance. Je vous conseille de vous offrir de temps en temps un

massage, un soin du visage ou même une séance d'aquagym qui vous offre les caresses de l'eau... Le toucher ne mérite pas cette image malsaine qui est souvent véhiculée lorsqu'il s'agit des aînés. Au contraire, il contribue au bien-être physique et psychique et devrait être considéré comme quelque chose d'important.

Interrogez-vous aussi sur votre style personnel. Pas celui de vos filles ou petites-filles, mais celui qui bénéficie de votre expérience, celui qui s'est modelé et a évolué avec le temps et votre personnalité. Définissez et soulignez ces détails qui sont les vôtres, sans vouloir imiter le style «à la mode». Rien ne vous empêche d'expérimenter, d'essayer ce qui vous tente, mais soyez surtout honnête vis-à-vis de vous-même,



et soyez fière de ce qui vous donne de l'allure, de la sophistication ou du charme!

Laurence Dispaux,
psychologue, sexologue.
ldispaux@hotmail.com

Pour vos questions

Sexologie ou droits:
Généralistes
Case postale 2633
1002 Lausanne