

## TROUVER CE QUI MET EN VALEUR

**Choisir des vêtements qui respectent le corps tel qu'il est aujourd'hui, sans chercher à le contraindre.** Redécouvrir le plaisir de se sentir confortable et élégante, sans se comparer à l'« avant ». Il ne s'agit pas de masquer, mais d'accompagner avec élégance et indulgence, car se sentir bien passe aussi par le plaisir sensoriel. Choisir des vêtements confortables, doux, agréables à porter, se maquiller légèrement si cela fait du bien, changer de coiffure ou de parfum... Ces gestes ne sont pas superficiels : ils reconnectent au plaisir d'exister dans son corps.

## Apprivoiser son miroir

**Se regarder uniquement pour traquer ce qui ne va pas ou ce qui a changé** entretient la perte de confiance. S'observer pour vérifier une tenue, un détail qui plaît, un sourire, c'est positif, mais évitez de vous juger. Recentrez-vous sur vos sensations internes : plaisir de respirer à l'air libre, de bouger sans douleurs, d'observer les petits oiseaux... Certaines femmes choisissent même de réduire volontairement le temps passé devant le miroir pendant une période, afin d'éviter de se focaliser sur leur image.



## SOIGNER LES DÉTAILS QUI FONT DU BIEN

Parfois, la confiance revient par des choses très simples : une manucure soignée, un parfum que l'on aime, une coupe de cheveux rafraîchie, un bijou redécouvert. Ces détails n'effacent pas les changements, mais ils redonnent le sentiment de contrôle et de plaisir.

## Bouger tout en douceur

**Lorsque l'apparence devient source de souffrance, il peut être libérateur de déplacer le regard vers les sensations.** Marcher, s'étirer, respirer profondément, danser doucement chez soi... Le mouvement, choisi et respectueux, aide à renouer avec le corps vécu comme un allié plutôt que comme un souci. Des pratiques comme le yoga doux, la sophrologie ou la relaxation permettent aussi de recréer un lien de confiance, en réapprenant à habiter son corps sans exigence de performance.



## 3 questions à...

Emmanuelle Saunier, socio-esthéticienne à Marseille ([es-socioesthetique.fr](http://es-socioesthetique.fr))

### En quoi consiste votre métier ?

Il s'agit de prodiguer des soins esthétiques au sens large (massage, manucure, maquillage, épilation, conseils beauté...) à des personnes qui ont besoin de restaurer leur image. Lorsque le métier est apparu, dans les années 70, les soins étaient surtout destinés aux patients en psychiatrie, puis à ceux atteints de cancer. Aujourd'hui, on peut travailler avec des accidentés, des obèses, en Ehpad, mais aussi en libéral avec des personnes qui ont besoin de renouer avec leur image.

### Quels types de bienfaits observez-vous ?

Nous sommes le regard bienveillant, que les personnes ont parfois du mal à porter sur elle-même. Conseiller un style de maquillage, des couleurs ad hoc, pour un chemisier ou une perruque, faire un massage à une personne peu touchée par ailleurs, tout cela restaure leur image. Les personnes se détendent, s'apaisent. Certaines consentent même à se regarder dans le miroir de nouveau. L'un d'elle m'a même dit : « je me sens exister ».

### Vos conseils ?

Tous les corps méritent de l'attention, au moins avec des automassages, une coiffure soignée, des accessoires. Ne vous isolez pas en fuyant les miroirs. Il existe des ateliers collectifs de « bien-être », discuter avec d'autres femmes vivant les mêmes étapes aide à relativiser. Et pourquoi pas consulter une socio-esthéticienne indépendante ?

Plus de conseils forme sur [maximag.fr](http://maximag.fr)