

Image du corps, image de soi

Conférence-débat

Par Véronique Kohn

Mercredi 15 février, 18h-20h, Red Turtle à Montpellier



« Miroir, mon beau miroir, dis-moi qui est la plus belle ? »

Qui aujourd'hui n'est pas concerné par l'envie de plaire physiquement, d'être beau/belle et séduisant. La thématique de l'image idéale du look, de la beauté du corps, est si prépondérante à travers les médias et la culture occidentale, que nous en sommes souvent otage.

Pour beaucoup, le regard que l'on pose sur l'image du corps est en lien avec l'image que l'on a de soi, et cette image est totalement subjective parce que la beauté elle-même est subjective.

De plus, notre idéal de nous-même nous fait souvent souffrir, nous nous trouvons des imperfections en voulant correspondre aux canons de l'époque.

Une représentation idéale déformante de notre corps et visage amène certain(es) à la chirurgie esthétique et ce de façon parfois excessive, voir pathologique. Croire que l'on va être aimé si la « façade » est parfaite est un leurre, l'acceptation des autres est grandement en rapport avec l'acceptation de soi.

Autrement dit plus j'aime et j'accepte mes imperfections sur le plan physique, plus je suis en accord avec l'image qui est la mienne à l'âge que j'ai et plus j'ai de chances de plaire et de rayonner ce que je suis. D'où vient la difficulté à accepter notre image du corps ?

Parfois du modèle parental, si l'enfant a eu l'un de ses parents lui-même soucieux de sa propre image, il a vite compris que les autres nous évaluent à travers le physique et que c'est très important de donner une bonne image à l'extérieur avec toute la honte des imperfections physiques.

Parfois, les enfants entre eux se moquent durement du physique de leurs camarades, des vexations, humiliations sur la taille, le poids, les lunettes. L'enfant conclut qu'il n'est pas ok. Et les mannequins véhiculent les critères sur lesquels nous devrions nous conformer sinon gare à nous. Ces facteurs déforment notre vision de nous et nous rend critique et persécuteur vis à vis de nous même, de notre image intérieure.

Pour trouver la paix, se réconcilier avec notre propre image, nous devons cesser impérativement de vouloir correspondre à l'idéal sinon nous passerons notre vie à lutter contre l'inéluctable, le

Vieillesse naturel, les rejets des partenaires qui ne sont que superficiels puisque basés sur l'image.

Ne dit-on pas qu'une personne a du charme non pas parce qu'elle est belle mais qu'elle rayonne un certain charisme, une grâce qui lui est propre, qui émet de l'harmonie alors que sa beauté n'est pas conforme aux canons.

Véronique Kohn interroge avec vous ce thème qui est vecteur de beaucoup de souffrances, comment j'accepte ou pas mon aspect physique, combien d'énergie je déploie sur ce thème quotidiennement, et comment je peux générer une forme d'apaisement et de joie à être ce que je suis.



Adresse : 44 avenue de Palavas, 34000 Montpellier

Participation: gratuite et consommation au bar

Informations et réservations :

par téléphone au 06 11 51 53 64 ou par mail verovic.kohn@gmail.com



Véronique Kohn



Psychologue, psychothérapeute et formatrice à Montpellier. De par ses cursus professionnels multiples et son parcours de vie personnel elle fait le lien entre les approches psychothérapeutiques des traumatismes et la dimension spirituelle de l'existence. Elle donne des conférences et anime de nombreux stages thématiques sur la relation amoureuse.

<http://veroniquekohn.com>