

95 % des femmes n'aiment pas leur apparence physique

Article de Jean-Marc Dupuis *in Santé et innovation*, 08/11/2013

J'ai lu sur Internet que, selon les statistiques, 95 % des femmes n'aiment pas leur apparence physique. (1)

Face à un problème aussi généralisé, de nombreux sites et articles proposent des solutions.

Vous avez le choix entre :

1. devenir enfin belle, via l'usage de cosmétiques, régimes, sport, bronzage, parfois chirurgie (résultat sans aucune garantie) ;
2. vous persuader que vous êtes déjà belle, sans rien changer à la réalité (méthode Coué) ;
3. vous convaincre que votre apparence physique n'a aucune importance. Cela consiste généralement à déclarer que c'est « la société » qui est « pourrie », qu'elle impose aux femmes des « standards de beauté déconnectés de la réalité » en donnant des poupées Barbie aux petites filles, en faisant des défilés de haute-couture avec des mannequins squelettiques, à cause des hommes machistes, etc.

Tout cela, à mon avis, ne fait pas beaucoup avancer le schmilblick.

Et bien que personne ne m'ait demandé mon avis, je vais tout de même dire ce que je pense de ce problème.

Les femmes sont aussi dures avec les autres

Commençons par un chiffre :

Quand on demande aux femmes de juger les hommes, elles considèrent que « 80 % d'entre eux sont plus laids que la moyenne ». (2)

80 % des hommes, donc, aux yeux des femmes, ne sont même pas assez beaux pour mériter d'être étiquetés « moyens » !!

Ce chiffre révèle un fait capital : la plupart des femmes ont un très haut niveau d'exigence.

Faites l'expérience, chères lectrices : la prochaine fois que vous êtes dans un lieu fréquenté, prenez le temps de compter les hommes qui vous paraissent trop laids pour envisager une aventure avec eux. Puis comptez les hommes vous paraissant beaux. Il est probable que vous n'échapperez pas à la règle. Vous verrez environ 9 hommes laids ou médiocres pour 1 homme beau, et peut-être plus encore (d'hommes laids).

Le fait que les femmes ne se trouvent pas belles n'est donc qu'un cas particulier d'une règle générale : les femmes sont exigeantes *avec tout le monde*.

Un résultat de l'évolution

L'explication pourrait être biologique, un résultat de l'évolution de l'espèce humaine.

Les femmes sont obligées d'être très sélectives parce que ce sont elles qui portent les enfants. Pour concevoir un enfant, il faut un ovule et un spermatozoïde. Or, pour utiliser le langage des économistes, les spermatozoïdes sont très abondants sur le marché, et les ovules très rares.

L'homme fabrique constamment des spermatozoïdes, et ce pendant toute sa vie à partir de la puberté. De plus, féconder une femme n'entraîne pour lui, sur le plan biologique, aucune conséquence (à part bien sûr une forte envie de dormir). Il est donc par nature enclin à disséminer ses spermatozoïdes un peu partout.

Il en va tout autrement pour les femmes. Non seulement elles n'ont qu'un ovule par mois, et ce uniquement de la puberté à la ménopause (environ 35 ans). Mais en plus, une fois l'ovule fécondé, les conséquences pour la femme sont gigantesques : grossesse, accouchement, avec tous les risques que cela implique, puis évidemment l'allaitement, l'éducation, etc. Il faut donc *protéger au maximum l'ovule*, ne pas laisser n'importe qui le féconder !!

Cela expliquerait l'exigence et la sélectivité qu'ont développées les femmes dans leur appréciation des partenaires potentiels.

Cette exigence dont elles font preuve avec les autres, les femmes se l'appliquent aussi à elles-mêmes. C'est pourquoi 95 % des femmes ne sont pas satisfaites de leur physique, bien que cela ne soit pas du tout justifié.

La vraie beauté

En se jugeant si durement, les femmes font une autre erreur : elles sont victimes du « syndrome du miroir ».

Le « syndrome du miroir » est cette erreur d'estimation que nous faisons tous lorsque nous nous regardons dans le miroir. Qui n'a pas essayé un jour, en se regardant le miroir, de se dire : « Imaginons que je ne me sois jamais vu ; quelle impression est-ce que je me ferais ? »

Mais le miroir ne reflète que l'aspect purement « plastique », c'est-à-dire matériel, de notre visage. Boutons, poils disgracieux, dents imparfaites prennent des dimensions disproportionnées.

Or, la « plastique » du corps n'est pas ce qui frappe les autres en premier.

J'en veux pour preuve la surprise qu'on éprouve toujours en rencontrant pour la première fois une personne qu'on ne connaissait qu'en photo. La différence est toujours énorme avec ce qu'on imaginait. Car ce qui nous touche le plus chez une personne, c'est sa présence, son attitude, son regard, son sourire, sa voix, son rire, sa manière de bouger, sa « manière d'être ». C'est cela qui va nous charmer ou, au contraire, nous repousser.

Le phénomène est encore plus fort avec soi-même. Il nous est strictement impossible de juger notre propre physique à partir de l'image que nous renvoie le miroir et même les photos.

Vous avez sans doute entendu parler de l'écrivain russe Léon Tolstoï. Il avait une allure magnifique : large front, regard foudroyant, menton volontaire, barbe de patriarche. Son extraordinaire personnalité et sa vive intelligence se lisaient sur son visage.

Eh bien voici comment Tolstoï se jugeait lui-même :

« J'étais souvent en proie à des accès de désespoir ; je ne pouvais croire que le bonheur pût exister sur terre pour un être affligé d'un nez aussi épaté, de lèvres aussi épaisses et d'aussi petits yeux gris que moi : je suppliais Dieu de faire un miracle et de me changer en beau garçon ; tout ce que je possédais dans le présent, tout ce que je pourrais posséder dans l'avenir, j'étais prêt à le donner pour avoir un joli visage. » (3)

Beaucoup de personnes, malheureusement, font la même erreur que Tolstoï et sont convaincues jusqu'au plus profond d'elles-mêmes d'être laides alors que ce n'est pas du tout à cela que pensent les personnes qui les rencontrent.

L'étrange « phénomène du cadavre »

Lorsqu'une personne en bonne santé meurt accidentellement, on est frappé du peu de ressemblance du cadavre avec la personne vivante. On réalise alors de façon brutale à quel point le corps, le simple corps sans vie, a peu d'importance, par rapport à la vie qui l'animait. C'est « l'étrange phénomène du cadavre ».

L'important, c'est la façon d'être, la façon de vivre, la façon d'être en vie ! Une personne énergique, drôle et sûre d'elle peut avoir un immense pouvoir de séduction, même si ses traits physiques sont très imparfaits.

Encore plus fort, les personnes qui aiment quelqu'un depuis longtemps vous diront combien ce sont, au fond, les imperfections de l'autre qui le rendent le plus attachant. Un visage lisse et idéalement proportionné, comme celui des statues grecques, risque souvent d'être complètement dépourvu de charme. Par contre, un visage présentant des aspérités peut exercer une attraction incroyable, ainsi qu'en témoignent les succès de séduction de quelqu'un comme Serge Gainsbourg. C'est l'histoire de la « Belle et la Bête » qui, comme tous les contes pour enfants, est pleine de vérité.

C'est pourquoi la première chose à faire pour devenir plus attirant est d'*enrichir sa vie intérieure*, de *cultiver son esprit*, et faire des activités qui *vous font vibrer*. Plus vous vivrez intensément, plus vous aurez de choses intéressantes à raconter, plus vous rayonnerez et plus les autres auront envie de partager cette vie avec vous.

Jean-Marc Dupuis *in Santé et innovation, 08/11/2013*