

La réalité de la beauté des femmes

— Pat Fisher
Chapell Hill, Caroline du Nord (USA)

Dimanche dernier, j'ai animé dans mon secteur un atelier de femmes sur "l'apparence". J'ai encouragé tout le monde à essayer de s'imaginer ce que serait notre vie si nous n'avions plus jamais à nous soucier de notre apparence — nos cheveux, notre ventre, nos cuisses, nos seins, notre peau, nos fesses, nos vêtements. Nous avons réfléchi à la somme d'énergie et d'argent que nous dépensons pour notre apparence. Il est facile de voir qu'en tant que femmes, nous sommes encouragées à nous soucier de notre apparence dès la naissance, d'abord par nos mères (qui se soucient de la leur, et qui se souciaient aussi beaucoup de la nôtre), puis par l'industrie vestimentaire ou cosmétique, les médias, l'industrie diététique, celle de la mise en forme — toutes ces entreprises commerciales dont l'intérêt est que nous soyons hypersensibles de manière chronique à notre aspect physique.

Nous avons parlé de la manière dont nous nous mesurons les unes aux autres en tant que femmes, comparant sans arrêt notre physique, nos vêtements. Nous endurons la torture des chaussures à talons hauts et des vêtements trop serrés, ceci afin "d'être belles". Nous teignons, frisons et défrisons nos cheveux. Certaines subissent des opérations de chirurgie esthétique pour redresser leur nez, augmenter ou diminuer leurs seins, "rentre" leur ventre (Ah, ces euphémismes !) ou "remonter" leur visage !

Quand nous prenons de l'âge, chaque ride menace la perception que nous avons de notre propre beauté. Finalement, nous avons parlé de la manière dont cette oppression de l'apparence est également profondément mêlée avec le classisme — vous devez répondre à certains critères physiques pour paraître "professionnelle" ; des sommes énormes sont dépensées pour nous rendre hypersensibles à notre apparence et nous dépensons de manière incroyable pour "nous faire belles" ; quand il s'agit de trouver un compagnon, d'obtenir et de conserver un emploi, les femmes sont jugées sur leur apparence ; "être belle" signifie paraître avoir de l'argent, une bonne éducation, de la "classe".

J'ai présenté le Contrat de Réalité à ce groupe, et cela a marché à merveille. Après avoir obtenu leur accord sur les deux questions de départ, je leur ai demandé : « À quel point es-tu belle ? » Elles ont abondamment déchargées ! Nous étions huit femmes, âgées de 23 à 57 ans ; chacune des femmes a essayé de percevoir qu'elle est véritablement belle — réalité difficile à saisir. Elles n'ont pas étalé les souffrances concernant leurs "imperfections" physiques. Elles ont eu beaucoup de nouvelles idées. L'après-midi, pendant les séances à deux, la maison fut secouée par les décharges ! Beaucoup de chagrin, beaucoup de colère aussi. Il était difficile pour la plupart d'entre nous de percevoir la réalité de notre beauté et le fait que nous avons toujours été belles. Les souffrances chroniques sur notre aspect physique semblent diriger nos vies. Il est facile d'observer cela dans n'importe quel groupe de femmes (surtout en dehors de la Co-écoute) ; elles sont constamment en train de vérifier quelque chose — leur cheveux, leurs vêtements, leur visage — pour être sûres que leur apparence est correcte.

J'ai été très impressionnée par l'efficacité du Contrat de Réalité dans cette situation particulière. Carol Hewitt, une autre ancienne de la Co-écoute, fit remarquer que c'est en fait la prémisse la plus fondamentale de la Co-écoute — la complète appréciation de soi ! À la fin de la journée, je pense que tout le monde avait avancé. Je sais que c'était mon cas.

Voici quelques commentaires des participantes :

- « Alors qu'il m'était d'abord difficile de penser que *je* puisse être belle, je le crois entièrement en ce qui concerne mes filles. Quand j'ai pensé à elles et à leur beauté, cela m'a ouvert la possibilité de me voir aussi comme ça. »
- « Il se peut que nous donnions aux enfants un message perturbant, selon lequel il leur faut faire attention en permanence, alors qu'*ils* savent qu'ils sont beaux. »
- « Le Contrat de Réalité *oblige* la personne à séparer la détresse de la réalité, et ne permet pas d'étaler les vieilles souffrances. »
- « C'est vrai que si je peux voir clairement que tous les gens sont parfaitement beaux, alors je dois l'être aussi. »
- « J'ai besoin de voir que les autres sont dans le même pétrin que moi. J'ai le sentiment que je demandais aux autres : « Arrêtez-les ! », en d'autres termes, faites changer l'industrie cosmétique et celle de la mode, faites-leur accepter toute notre créativité et notre beauté. »
- « Le plus difficile est d'interrompre la *pseudo*-réalité pour atteindre la vraie réalité. Mais même un bref aperçu donne des bases pour travailler. »
- « Je vois d'une manière plus claire et précise comment l'oppression de l'image physique m'affecte, et comment travailler cela. À partir de maintenant de vais utiliser le Contrat de Réalité dans ce domaine. »
- « Le Contrat de Réalité est nouveau pour moi, et il me semble à la fois puissant et extrêmement inconfortable. Mettre son attention en dehors de la détresse est un bien meilleur moyen de retrouver sa vraie nature — mais je pense que cela prend aussi beaucoup d'énergie. Aussi, je suis très reconnaissante de voir des femmes si puissantes, en particulier celles qui sont plus âgées que moi, vivre leur vie avec tant de force et de grâce. C'est inspirant. »

Paru dans *Present Time* N°95 (Avril 1994)

Traduit par Brigitte Guimbal