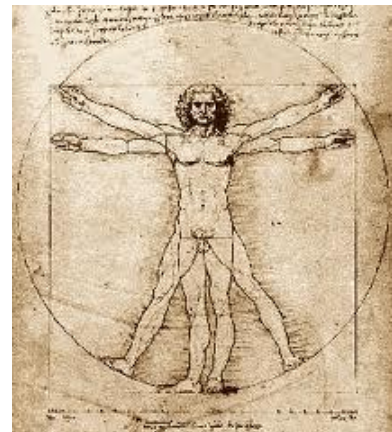
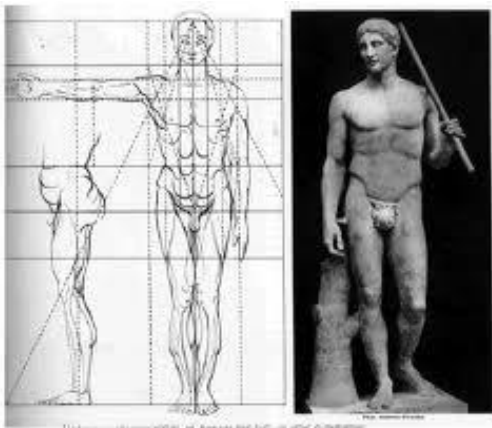


CHRONIQUE COMMEUNIQUE ÊTRE GUIDE ET COMPLICE DE SOI-MÊME

ARTICLE

SUJET : Que l'on fasse taire ces canons de BEAUTÉ!

Hélène Renaud et Michel-Jacques Bergeron



Les critères de beauté d'aujourd'hui, ne sont-ils pas comme un jeu d'illusions d'ombres et de lumières qui se reflètent dans des miroirs éclectiques selon les caractéristiques qui attirent l'œil de chacun? Pour les uns, tel aspect du reflet est beau, alors que pour les autres, ce même reflet n'inspire rien. Chacun met son amour sur les formes qui l'attirent et rêve de les rendre réelles.

La plus grande source de jugement est le corps physique, englobant la personnalité qui l'entoure et sa conduite. Dès que nous nous voyons dans un miroir ou que nous regardons quelqu'un d'autre, l'automatisme des jugements se met en marche. Sans même nous en rendre compte, nous scrutons les moindres détails, interprétant tout ce qui est à l'intérieur ou à l'extérieur de nos critères d'évaluation. Ce qui interfère avec ce qui est acceptable pour nous devient automatiquement une source d'attaque. Et ce qui a été jugé comme acceptable à un moment peut devenir inacceptable à un autre moment. Ce qu'il faut retenir c'est que le jugement de la forme comporte toujours un rejet. Si nous n'en acceptons qu'une partie, il nous faut donc rejeter l'autre. C'est une des raisons qui fait que nous ne nous aimons pas!

Plusieurs diront ne pas être attachés à la forme esthétique de leur corps et que les formes de l'autre n'ont pas d'importance, alors que ces mêmes personnes refuseraient de se présenter au bras d'un autre qu'ils jugent ne pas correspondre à leurs critères d'esthétisme. Étant donné que rien n'est plus incertain qu'une forme concrète, c'est pour cela que nous sommes si insécures et que le monde semble n'être un rêve insensé. N'oublions pas que ces formes ne sont fabriquées

qu'à partir de rien : de notre imagination. Ces formes naissent, s'usent, vieillissent et disparaissent. Il en est de même pour toutes les choses concrètes que nos yeux voient.

Considérons la théorie du fameux canon de Polyclète, grand sculpteur grec, basée sur ses œuvres les plus connues Le Diadumène et le Doryphore. Cet artiste recherchait les critères de la perfection et de l'esthétisme du corps humain. Selon ses règles pour déterminer les proportions idéales, la tête d'une personne devait rentrer 7 fois dans le corps, deux fois entre les genoux et les pieds, deux fois dans la largeur des épaules et deux fois dans la hauteur du torse. Ainsi le corps de l'homme pouvait s'inscrire parfaitement dans un cercle et en même temps dans un carré, et établir la proportion qui est le rapport que toute l'œuvre a avec ses parties, tel que Léonard de Vinci l'avait aussi développé dans l'homme de Vitruve. Ces deux artistes nous ont mis la barre haute en établissant des critères de perfection avec ce fameux canon de la beauté, qui même encore aujourd'hui dans l'inconscience collective est recherchée à travers le monde entier. Disons-le, c'est une référence illusoire, car très peu d'élus sur la planète peuvent correspondre à ces critères. De nos jours, les diktats de la beauté sont établis par d'autres artistes tels que les stylistes, les gens du cinéma, de la publicité, les couturiers, les maîtres-coiffeurs et les maquilleurs. Ne sont-ils pas les sculpteurs de notre époque qui façonnent la mode et nous font poursuivre ce rêve de perfection du corps, qui pour la majorité d'entre nous est inatteignable?

Est-ce que l'on ne se tire pas des boulets en se laissant influencer par ces nouveaux canons de la beauté? Pour le commun des mortels ne sommes-nous pas en train d'entrer dans un monde d'irréalité qui nous déconnecte de ce que nous sommes réellement?

Selon un sondage international mené par la France, grande Mecque de la mode actuelle, 20 % des répondants définissent la beauté par « avoir un beau sourire et être bien dans sa peau », alors que 80 % d'entre eux disent ne pas aimer leur corps. Serions-nous piégés par le monde des formes? Une beauté extérieure, une beauté plastique, d'un certain point de vue c'est cruel, parce que l'on sait qu'elle est établie sur des comparaisons. On sait aussi qu'elle est sujette à transformation et que ce genre de beauté est subjectif. On ne peut être complètement rassuré à l'intérieur de nous, lorsque nous mettons notre dévotion sur le corps parce qu'avec cette croyance nous bâtissons sur l'éphémère. Ainsi nous ne pouvons pas vraiment établir une véritable sécurité.

Ce qui est angoissant avec les formes, c'est que c'est toujours à recommencer. Que l'on arrête de se cacher notre attachement aux formes-images du corps, parce qu'elles nous tiennent en esclavage et on ne peut véritablement aller au-delà, tant et aussi longtemps que l'on se cache cette vérité. Seuls la lucidité et le bon sens nous montreraient la fragilité de tout ce qui provient d'une beauté cosmétique et la précarité des formes auxquelles nous sommes tellement dépendants. En vivant uniquement dans un univers de formes et de différences, nous ne pouvons pas faire autrement que de penser que le monde est injuste et sans pitié. Est-ce qu'il se peut que l'on attribue toute cette cruauté à l'amour qui ne joue pas son rôle, plutôt que de réaliser que nous sommes l'auteur du choix conscient de notre attachement à ces formes qui nous emprisonne dans la peur et l'angoisse?

Sans contredit la beauté est importante, mais elle n'est pas ce que l'on croit. La véritable beauté n'apparaît que lorsqu'il n'y a plus d'image, parce qu'elle est incapable de supporter une image. Prenons l'exemple d'un parent. Pour chaque parent, lorsque son enfant naît, que celui-ci corresponde aux critères de beauté ou non, cela n'a pas d'importance. Il aime son enfant, parce

qu'il aime l'être, l'innocence, la relation, la communication et la présence d'une beauté indéfinissable. Au fond, ce n'est pas la forme qu'il aime, c'est le contenu de l'amour. Il en est de même d'un véritable amour dans le couple. C'est l'être que nous aimons et c'est là que l'on voit, que lorsqu'on n'est pas dans le véritable amour, tout ce que l'on aime, ce sont les formes et dès qu'elles ne correspondent plus aux formes que nous aimons, nous rejetons l'être, que l'on disait aimer. La vérité c'est que nous aimions les formes du corps ou les formes symboliques que l'autre représentait: esthétisme, sexualité, argent, pouvoir, renommée, etc. Plus nous accordons de l'importance aux formes-images, plus nous entrons dans un univers – cosmos – cosmétique – artificiel, qui nous amène à nous comparer, à juger, à attaquer, ce qui crée une immense tension en nous et nous éloigne du naturel.

Pour voir notre beauté, il faut voir notre perfection qui de toute évidence ne peut se voir à l'extérieur dans une petite boîte carrée. Où allons-nous alors trouver cette beauté et cette perfection? Il nous suffit d'entrer à l'intérieur et d'attendre qu'elle se révèle à nous. Elle émane et irradie d'elle-même dans le présent calme, lorsque nos jugements, nos comparaisons et nos différences cessent. Ainsi, le contenu devient plus important que le contenant. Lorsqu'elle s'étend à partir de l'intérieur, la beauté est tout autour de nous.

Que l'on se détende par rapport à cette pression sociale qui nous fait croire qu'il faut correspondre à certains critères de beauté. **Toujours beau est celui qui porte en lui la joie et la paix. Ces attributs constituent les plus beaux maquillages et vêtements prêts à porter que l'on puisse revêtir.**

@ SOURCES



Les Formations **COMMEUNIQUE INC.** offre les formations Parent-guide, Parent-complice, Famille-guide, Famille-complice (parents-enfants) et Famille- classe au GrandCoeur (élèves dans les écoles) aussi des **conférences et des cours pour** éducatrices, enseignants, intervenants, individus, organismes, équipes d'entreprises, groupes de travail partout à travers le Québec. Voir les calendriers des événements sur le site **WWW.COMMEUNIQUE.COM 450-461-2401** ou renaudhelene@commeunique.com

Hélène Renaud, pédagogue, auteure et conférencière
Michel-Jacques Bergeron, auteur et formateur de formateurs
Pour en savoir plus, visitez notre site **WWW.COMMEUNIQUE.COM**

Aussi, vous pouvez lire tous nos autres articles dans la section CHRONIQUE



Hélène Renaud et Michel-J.Bergeron

Les Formations COMMEUNIQUE INC.

Formations: Parent-guide, Parent-complice

Famille-guide, Famille-complice, Développer l'Estime de Nous (parents-enfants)

Enfant-guide, Enfant-complice, Famille-classe au GrandC♥eur (écoles)

Enfant-guide, Enfant-complice, Famille-groupe au Grand♥eur (CPE ou garderies)

Éducatrice-guide, Éducatrice-complice

Enseignant-guide, Enseignant-complice

Les Conférences **COMMEUNIQUE**

À venir 3 autres formations actuellement en création:

- ☞ Couple-guide, Couple-complice
- ☞ Développer l'Estime de Nous (Entreprises)
- ☞ Développer l'Estime de Nous (Croissance personnelle)

Conférences pour parents, éducatrices, enseignants, intervenants, individus, organismes, équipes d'entreprises, groupes de travail.

Les Formations COMMEUNIQUE INC.

800, rue des Tilleuls, # 104

St-Bruno de Montarville (Québec) J3V 5N8

Canada.

Bur. **450. 461.2401**

Inscrivez-vous à notre Infolettre WWW.COMMEUNIQUE.COM

Courez la chance de gagner un de nos livres. Tirage à tous les trimestres

Les formations COMMEUNIQUE INC.

WWW.COMMEUNIQUE.COM

Copyright / Les formations COMMEUNIQUE INC.