

L'image corporelle : Quand l'image ne correspond pas à la réalité.
Miroir, Miroir, dis-moi qui est la plus belle...

Quand je demande à mes étudiants de se dessiner nu, grandeur nature, sur une feuille de papier, ils ne réalisent pas toujours la difficulté de cet exercice. Sans le conscientiser réellement, ils se retrouvent confronter à leur image corporelle. Les réactions sont parfois surprenantes mais elles permettent aux futurs massothérapeutes d'identifier certaines distorsions dans leur image corporelle.

Lorsque vous prodiguez un massage, vous touchez au-delà du corps physique et des structures anatomiques. Vous atteignez directement par votre massage, l'image corporelle de la personne. Saviez-vous que, par le massage, vous pourriez aider certaines personnes à avoir une meilleure perception d'eux-mêmes et de leur corps ? Mais avant tout, il est important de comprendre ce qu'est l'image corporelle et de définir ses liens avec la sexualité, ainsi qu'avec la massothérapie.

Il n'est pas simple de définir l'image corporelle puisqu'elle englobe une multitude de facettes. En fait, l'image corporelle est la représentation de notre propre corps que nous formons dans notre esprit. Elle se construit à partir des expériences psychologiques vécues avec notre propre corps et repose sur nos sentiments et attitudes par rapport à celui-ci.

Il est évident que les sources extérieures influencent également notre perception de nous-mêmes. Les commentaires de notre partenaire, le regard des autres et les normes de beauté véhiculées dans les médias, sont toutes des sources de renforcements (négatifs ou positifs) face à notre image corporelle.

Nous ne naissons pas avec une image corporelle toute construite. Elle se développe au fil des ans, selon la personnalité et les conditions de vie de l'individu. Les femmes semblent être plus vulnérables que les hommes face à leur image corporelle, dû au fait qu'elles aient à faire face aux transformations inévitables de leur corps au cours de leur vie. Par exemple, la puberté, la grossesse, la maternité ainsi que la ménopause, sont toutes des périodes où le corps subit d'énormes transformations. À chacune de ces étapes de la vie, les femmes auront à intégrer de nouveaux changements corporels à l'intérieur de leur image et à se resituer dans la façon de ressentir et de percevoir leur corps ainsi modifié.

Notre image corporelle nous serait accessible par l'intermédiaire d'une combinaison de sensations (musculaires, viscérales), d'impressions (tactiles, thermiques, douloureuses) ainsi que par la capacité ou l'incapacité à regarder certaines surfaces de notre corps. Par exemple, prenons le cas d'une femme n'ayant jamais regardé ni touché ses organes génitaux. Cette femme risque d'avoir des difficultés à se construire une représentation mentale réaliste de ses propres organes génitaux (cartographie génitale). Puis, par le fait même, à en ressentir toutes les sensations les plus subtiles. Il en va de même avec toutes les parties du corps.

Certaines maladies influencent considérablement l'image corporelle de la personne atteinte. C'est le cas, notamment des troubles alimentaires (voir *Massager* février 2003), où les personnes souffrant d'anorexie et/ou de boulimie vivent avec une distorsion importante au niveau de leur image corporelle. Plus simplement, ces jeunes femmes se perçoivent comme étant grosses alors que, dans les faits, elles sont bien en dessous de leur poids santé. Plusieurs personnes atteintes de maladies chroniques (sclérose en plaque, dystrophie musculaire, etc.) ou ayant subi l'ablation d'une partie de son corps (cancer, accident) risquent d'avoir pendant une longue période de temps une distorsion importante au niveau de sa représentation mentale de son corps. Cette distorsion est évidemment présente dans toutes les sphères de la vie de la personne, donc également dans la sexualité. Comment une personne n'aimant pas la représentation de son corps peut-elle se vivre pleinement dans sa sexualité ? À première vue, cela semble peu probable.

L'image corporelle et la massothérapie

Plusieurs clients, hommes ou femmes, refuseront de faire masser certaines parties de leur corps, car ils n'en apprécient pas l'image. Certains clients vous en feront mention, alors que d'autres ne vous diront rien. Ces derniers tenteront tout de même de recevoir le massage bien qu'il soit donné sur des parties de leur corps qu'ils n'aiment pas. Dans certains cas, le ou la cliente entretiendra des dialogues intérieurs en lien avec son corps qui se fait ainsi voir et toucher par un professionnel dit « objectif ». C'est dans ces moments-là que certains clients tenteront de se faire rassurer ou confirmer leur propre perception de leur image corporelle. Ils chercheront à savoir ce que vous pensez de leur corps. C'est un piège que vous devez absolument éviter!!!

Vous devez être conscient que tout commentaire, toute impression de votre part face à l'image corporelle d'un client aura un impact beaucoup plus important que vous pourriez le croire. Bien sûr, si vous dites à un client qu'il a un beau corps, de belles cuisses ou une peau très douce, cela ne pourra qu'influencer positivement l'image corporelle de votre client. Toutefois, ce n'est pas votre rôle. Vous n'êtes pas un ami, un conjoint, un parent mais bien un professionnel. Cependant, cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas aider vos clients à apprécier davantage leur corps.

Une chercheuse américaine, Tiffany Field¹, a démontré que la massothérapie influence positivement la perception de l'image corporelle chez les femmes souffrant d'anorexie et de boulimie. Nous savons que le massage contribue parallèlement, en plus de ses bienfaits musculaires ou énergétiques, à augmenter la conscience corporelle des individus. En apprenant à être touché d'une manière positive sur l'ensemble de son corps, l'individu parvient à développer une relation plus saine avec son corps, car il devient conscient de ce dernier. Plus il devient conscient des sensations habitant son corps, plus il devient à même de se faire une représentation mentale de son corps correspondant à la réalité. En ayant une image corporelle plus positive, les possibilités de vivre une vie sexuelle plus satisfaisante sont aussi plus grandes. Bien sûr, vous n'avez pas à travailler directement le mieux-être sexuel de vos clients. Mais sachez qu'en aidant les personnes que vous massez à se percevoir plus positivement, vous les aidez aussi à mieux se vivre dans leur sexualité.

Vous n'avez donc pas besoin de donner du « feed-back » verbal à vos clients pour les aider à développer une meilleure relation avec leur corps. Vous n'avez qu'à les masser et à les aider à ressentir le plus pleinement possible les sensations provenant de leur corps, donc d'eux-mêmes. Ça c'est votre rôle !!

On veut vous entendre

La chronique « On S'explique » fait peau neuve. Nous aimerions que vous nous envoyiez des histoires vécues, des anecdotes en lien avec la sexualité et votre pratique professionnelle. Vous aimeriez en savoir davantage sur certains sujets, vous avez des questions sur la sexualité, l'éthique ou votre pratique professionnelle? N'hésitez pas à nous écrire! Après tout, cette chronique... c'est pour vous !!!

Écrivez-moi à l'adresse suivante : chronique_sexo_fqm@hotmail.com

¹ Field, Tiffany. 2000. « Touch therapy », Ed. Churchill Livingstone, 255p.