



être bien

JE N'AI RIEN À ME METTRE

Quelle femme n'a pas connu l'angoisse du placard « vide » ? Tous ces vêtements qui paraissent vieux, laids, inadaptés... Simple coquetterie ? Trop facile, bien sûr.

PAR CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

Charlotte a 25 ans. Mince, ravissante, toujours habillée à la dernière mode, elle n'a malgré tout jamais « rien à [se] mettre ! Et je dis ça tous les matins ». Pourtant, la jeune femme avoue posséder un placard regorgeant de vêtements et d'accessoires, héritage d'une ancienne propension à la compulsion d'achats, qui l'a conduite au bord de la faillite. « C'est vrai que j'étais capable de m'acheter une robe à mille euros », concède-t-elle. Elle est donc retombée sur terre... Fini les achats délirants. Mais l'angoisse demeure. Des histoires comme celle de Charlotte, Élise Ricadat, psychologue clinicienne et psychanalyste, coauteure d'une étude sur le sujet (« À lire » p. 155), en a recueilli des dizaines. « Cette question touche tous les âges et toutes les classes sociales. Si le problème est aussi transversal, c'est parce qu'il renvoie à des aspects fondamentaux de la construction de la féminité, qui passe bien sûr par le corps et sa représentation. » Car l'angoisse du placard touche exclusivement les femmes, dont l'association séduction et beauté se transmet de génération en

génération. D'après la psychologue, cette situation est en passe de changer, avec la préoccupation grandissante des hommes pour leur aspect physique... Ce qui reste à prouver tant les stéréotypes ont la vie dure.

Papa, maman et moi

Dès la petite enfance, les filles se construisent en grande partie sous le regard paternel. « Les femmes qui se sont confiées à nous ont toutes exprimé à travers leur histoire combien leur père – et l'image qu'il leur renvoyait – avait été important, remarque Lydia Taïeb, psychologue. Il était à la source de leur propre capacité à se sentir féminines et séduisantes, c'est-à-dire aimables, dignes d'être aimées. » Ce regard masculin – d'autant plus crucial qu'il intervient en tant que séparateur de la dyade mère-enfant décrite par Donald W. Winnicott, rempart contre la toute-puissance maternelle – « confirme à la petite fille qu'elle est bien un individu fille, différent de la mère », explique la psychologue. Elle exercera d'ailleurs ses premières tentatives de séduction sur son père au cours de la période œdipienne. Nécessairement rejetées par ce >>>

Date : 01/03/2012
Pays : FRANCE
Page(s) : 152-155
Rubrique : être bien
Diffusion : (372630)
Périodicité : Mensuel

PSYCHOLOGIES



être bien, je n'ai rien à me mettre

>>> dernier, ces tentatives lui permettront plus tard d'aimer un autre homme.

Le regard de la mère, tout aussi important, s'avère très différent : « Il existe entre elle et sa fille un jeu de miroirs, affirme Élise Ricadat. La seconde va puiser dans l'exemple de la première des éléments de féminité, dont les vêtements font partie intégrante. La mère, de son côté, projette sur son enfant des éléments qui vont influencer son "devenir-femme". » Ainsi, une fillette dont la mère est extrêmement soucieuse de son apparence aura tendance, plus tard, à donner plus d'importance qu'une autre à sa garde-robe.

Derrière son apparente futilité, l'angoisse devant le placard est donc bien révélatrice d'une profonde question identitaire. Qui peut passer d'une légère inquiétude circonstancielle, comme à l'occasion d'une perte de poids ou de la sortie d'une maladie, à une véritable souffrance.

Nicole, 42 ans, entretient un rapport douloureux avec son dressing : « C'est vraiment lié à mon humeur. Certains matins, je ne vois rien qui puisse me convenir, me rassurer. Dans ces cas-là, j'enfile ma tenue "doudou", jean et pull gris, qui me reconforte, et puis je m'achète quelque chose. C'est comme si je mettais une nouvelle carapace. Ça me permet de repartir. » Nicole raconte avoir été atteinte d'un problème d'addiction, et s'être calmée depuis la naissance de son fils. Mais elle admet volontiers avoir besoin d'un regard sur elle, « celui de la vendeuse quand j'essaie, mais aussi celui de mon mari ». D'où vient ce besoin ? « Ma mère était un modèle pour moi, répond-elle. Toujours élégante, maquillée... Elle m'emmenait le mercredi faire les boutiques et, pour me consoler quand j'étais triste, elle m'achetait "un petit rien tout neuf". » Son père approuvait. Nicole reconnaît que le modèle maternel, inatteignable, est demeuré.

De l'idéal au réel

Chloé, 23 ans, orpheline de père, est confrontée chaque matin à cette épreuve. « Mon armoire déborde, mais il manque toujours quelque chose. Ma famille me dit que je suis jolie, mais cela ne suffit pas. » Élise Ricadat souligne que, dans ces cas douloureux, « la légèreté du vêtement, son côté ludique et joyeux



disparaît, il est investi d'une mission qui le dépasse, celui de devenir le dépositaire de l'"être". Certaines femmes ne portent pas le vêtement, c'est lui qui les porte. « Il promet une vision idéale de soi, une réparation, mais aussi un masque, au sens de cacher et de travestir, analyse Lydia Taïeb. Or le placard renvoie à la réalité. Les habits deviennent objets du réel. Tout à coup, la vision idéale s'effondre, une fois de temps en temps ou quotidiennement, lorsque l'assise narcissique est insuffisante pour soutenir l'image de soi. Pour les cas moins graves, l'affaire est passagère, on se rattrape, cela va mieux le lendemain. »

Un problème au bureau ? L'une cherche le reconfort chez Zara ou H&M en s'achetant un énième sac dont elle ne fera rien, l'autre une veste dont la coupe la met si bien en valeur. Lise, 35 ans, constate avec humour : « C'est un avantage que nous avons sur les hommes,

Trois bonnes questions à se poser

Panne d'inspiration ? Crise d'autodévalorisation devant votre placard ? Pas de panique, il vous suffit de prendre un peu de temps pour revenir à vous et de vous poser les bonnes questions, rassure Michèle Freud¹, psychothérapeute et sophrologue, spécialiste des questions d'image et d'estime de soi.

1. Dans quels vêtements me suis-je plu et sentie bien la dernière fois ?

Remémorez-vous la coupe, les couleurs, les matières, le style, mais aussi les accessoires (chaussures, bijoux...) Puis ressentez à nouveau les sensations positives qu'ils vous avaient procurées.

Le bénéfice : vous rappeler que vous possédez les bons vêtements pour vous sentir bien et vous inspirer en cas de panne.

2. Dans quels vêtements m'a-t-on complimentée la dernière fois ?

Visualisez-les attentivement, puis essayez de qualifier le style de votre tenue.

Le bénéfice : prendre conscience que vous avez un style bien à vous et qu'il plaît. À vous de le reproduire avec les vêtements de votre armoire.

3. Sous quel signe ma journée est-elle placée ?

Identifiez l'activité principale du jour (les interlocuteurs que vous rencontrerez, vos éventuels déplacements).

Le bénéfice : restreindre le choix des possibles. Rappelez-vous aussi qu'une humeur maussade s'accommode bien de vêtements basiques et d'accessoires « fantaisie ».

Flavia Mazelin Salvi

1. Michèle Freud, auteure de *Mincir et se réconcilier avec soi* (Albin Michel, nouvelle édition avec CD audio, en librairie le 1^{er} mars).

Eux, pour compenser, ils n'ont pas grand-chose... » En se visualisant plus jolies, ces femmes s'aiment davantage et rapiècent leur estime de soi écornée, soignent leur fugace vertige existentiel par la légèreté.

Les habits du désir

C'est bien parce que le vêtement fait le lien entre elles et le monde que les moments de changements physiques – adolescence, maternité, ménopause, maladie... – entraînent une modification de la relation avec le corps, aux répercussions évidentes face au placard. Plus le sentiment d'intégrité, d'existence est fort, moins le rapport avec les vêtements sera difficile. Ce qui n'empêche pas des moments délicats d'ajustement. Bernadette, 55 ans, écrivaine, immobilisée deux mois après un accident de ski, témoigne : « Je n'avais plus envie de mettre quoi que ce soit, comme si mes tenues étaient marquées par mon accident. Dès que j'ai pu, j'ai refait ma garde-robe. C'était comme reprendre vie. »

Lise a vécu ce qu'elle appelle « un interlude » après la naissance de sa petite fille : « Je me désolais devant ma penderie. Le gros ventre

disparu, je ne pouvais même pas entrer dans mes pièces "d'avant". Je ne me reconnaissais pas et j'ai pleuré. Je pense que je pleurais la jeune femme insouciante que j'étais. Et puis je me demandais si mon homme aurait encore du désir pour moi. »

Là réside l'un des aspects de la relation aux vêtements : la question du désir de l'autre. M'aimeras-tu encore avec ces « vieilles » tenues ? Me désireras-tu si je suis revêtue des mêmes choses ? Par projection de nos peurs, notre paralysie vestimentaire évoque aussi la crainte de l'usure du sentiment amoureux. Lydia Taïeb note que l'habit (cette « seconde peau ») touche le corps autant qu'il le couvre. « C'est une interface entre le dedans et le dehors », entre les autres et soi, entre l'autre et soi. Il est chargé de rendre la personne à nouveau objet du désir, de susciter l'envie, de la... dévêtir. Et voilà comment, d'un placard que chacune trouve trop plein de « rien » à se mettre, nous en arrivons à la nudité du corps féminin. Voilà comment les habits en disent long sur les femmes et leurs amours, paraphrasant Jean Cocteau : « Le vêtement est ce que nous avons de plus profond. »

À LIRE

Rien à me mettre, le vêtement, plaisir et supplice d'Élise Ricadat et Lydia Taïeb

Deux psychologues et psychanalystes, s'appuyant sur une solide pratique clinique, explorent la relation complexe des femmes avec les vêtements. Même celles qui se pensent à l'abri de ces tempêtes coquettes découvriront que cette indifférence apparente est le reflet d'une relation pas si simple avec la mère... et le père. Passionnant (Albin Michel, 2012).