

## Soins esthétiques et image de soi

### Quelle est la finalité des soins esthétiques ?

Corriger des imperfections, certes, mais également apporter une amélioration de la qualité de vie, en clair, un peu plus de bonheur et de bien-être.

Or, il n'est pas rare de constater un décalage entre le résultat perçu par le médecin ou l'entourage, et celui ressenti par la patiente (ou le patient).

Pour expliquer ce paradoxe, on peut incriminer la subjectivité humaine mais on peut également constater que l'observation par le patient se fait toujours devant un miroir, soit à 30 ou 40 centimètres, et parfois beaucoup moins s'il s'agit d'un miroir grossissant. Et à quelle distance se trouvent les autres personnes quand elles regardent la patiente ? Toujours de plus loin nous révèle Edward T Hall dans son livre passionnant intitulé la dimension cachée.

Car la distance entre les personnes obéit à des règles aussi strictes qu'inconscientes. Schématiquement, deux personnes qui se parlent seront à 90 centimètres l'une de l'autre, davantage si ce sont deux anglais, moins si ce sont des italiens. De même, un homme et une femme qui ne forment pas un couple ne pourront se rapprocher à moins de 80 centimètres et s'il s'agit d'un couple la distance descend autour de 60 centimètres (45 à 75 cm), la limite extrême étant de 40 centimètres en public «pour des adultes américains de classe moyenne» (sic).

Tout cela devient crucial en esthétique lorsque Hall nous apprend qu'en fonction de la distance, l'oeil fonctionne différemment. De très près, les reliefs seront amplifiés, les proportions déformées et les couleurs mal perçues. A une distance «sociale», les reliefs s'aplanissent mais les couleurs et les proportions sont maintenant respectées. Il est alors possible d'avoir une vision très précise d'une partie du visage mais cela ne sera pas convenable socialement. Si l'on s'éloigne davantage, la silhouette vue de loin donne une impression de tête plus petite et l'élément majeur est la grosseur ou la minceur et la tenue droite ou voutée.

Bref, l'observation d'une ride dans un miroir grossissant donne un aspect qui n'existe pour personne dans la vraie vie.

Le visage vu de près dans le miroir est notre image intime qui nous accompagne plusieurs fois par jour mais que les autres ne voient pas non plus, à part peut-être l'être cher, mais quand un homme tient dans ses bras la femme qu'il aime, regarde-t-il ses rides ? Non, bien sûr ?

Quant à l'image à distance sociale que perçoivent toutes les personnes qui nous parlent, nous ne la regardons guère dans la glace alors que notre entourage ne voit qu'elle.

Enfin, **la silhouette** vue de plusieurs mètres est l'image que nous donnons à voir à une majorité des personnes, sans quasiment jamais en tenir compte.

En pratique, mieux vaut s'observer à distance sociale, soit environ un mètre pour orienter un soin esthétique.

On observera la fraîcheur du teint, invisible de près, si difficile à photographier même par les médecins et pourtant tellement ressentie par l'entourage. Elle dépend de la couleur mais aussi du microfroissage cutané. Pour comprendre ce phénomène, il suffit d'une expérience simple. Prenez deux feuilles blanches, froissez-en une puis déployez-la puis observez-les à distance. La

feuille froissée est grise. Il en est de même pour la peau.

La couleur pourra être améliorée par des crèmes, des peelings doux ou la LED tandis que le microfroissage relève plutôt des techniques de remodelage (Lasers, radiofréquence ou LED) et des techniques abrasives douces.

On notera également **les taches**.

Il peut s'agir de taches rouges, érythrose ou couperose assez facile à traiter par laser. Les taches brunes pourront être traitées par cryothérapie, par laser ou par peeling selon leur nature. Les taches blanches, plus rares, seront souvent les plus difficiles à corriger.

**L'ovale :**

Il correspond au degré de tension du visage.

Un relâchement important relève de la chirurgie tandis que les formes plus modérées peuvent être prises en charge par les techniques douces dites de skin tightening, ou également par laser abrasif ou fractionné.

Toutefois un facteur souvent méconnu joue ici un rôle majeur et il s'agit du port de tête.

Autre petite expérience, observez votre visage, ou mieux, faites-vous photographier tête droite puis penchée en avant et vous verrez illico la différence. Le cas extrême est atteint en se penchant au-dessus du miroir grossissant : effet catastrophe garanti.

**Les ombres :**

Dues aux rides ou aux plis, elles durcissent et vieillissent le visage. Le traitement relèvera du remplissage, de la toxine botulique, des lasers ablatifs, des peelings profonds ou de la chirurgie. Il faut garder à l'esprit que le propre d'un visage jeune est d'être rempli (la plénitude de la jeunesse), et donc lumineux, mais jamais figé ni tiré.

En s'éloignant de quelques mètres, l'aspect de la silhouette peut faire prendre d'excellentes résolutions. Telles une alimentation raisonnable pour mincir et une activité physique régulière pour se tonifier et se redresser, une attitude psychologique plus positive alliée à l'activité physique, améliorera grandement le port de tête. En réalité, les principaux bénéfices de cette vie plus saine resteront invisibles puis que d'après de nombreuses études, on aura ainsi évité ou retardé de graves maladies (cardiovasculaires ou cancéreuses), sans le savoir et sans y penser. Mais le bénéfice en bien-être et du point de vue esthétique apparaîtra rapidement et sera là pour nous motiver.

**Au final, devant son miroir, le mieux est de respirer, se détendre, et prendre du recul au sens propre comme au figuré.**

**Et si des soins esthétiques sont réalisés, vous serez alors dans les meilleures conditions pour obtenir une amélioration esthétique objective et une réelle amélioration de votre qualité de vie.**