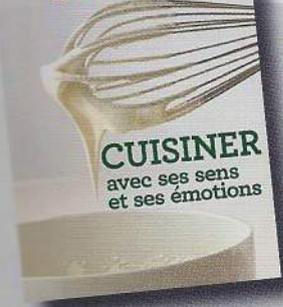


PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

SUPPLÉMENT
GRATUIT



Peut-on **aimer**
deux personnes
à la fois?

Réhabilitons
l'**obéissance!**

TEST POURQUOI
ÊTES-VOUS ÉGOÏSTE?

Comment vivre après
une expérience
paranormale

DOSSIER

Dès 30, 40, 50 ans...

BIEN VIEILLIR ça s'apprend

Toutes les pistes pour profiter de son âge

Karin Viard
« J'ai perdu
un temps fou à
me détester »

T 01751 - 289 - F: 4,00 €



Aimer ses seins

Symbole de féminité, la poitrine met en jeu l'image de soi. Or peu de femmes en sont satisfaites. Comment apprendre à l'aimer, se réconcilier avec elle, l'entretenir et l'embellir? Certaines nous en parlent, d'autres ont accepté de se dévoiler. PAR HÉLÈNE FRESNEL

Trop petits, trop gros, douloureux, gonflés, distendus, fuyants, en poire alors qu'elles les auraient aimés en forme de pomme... Peu de femmes aiment leurs seins. « Beaucoup d'entre elles me racontent qu'elles pleurent en les regardant dans leur salle de bains, le soir », raconte Valérie Supper, créatrice d'un « atelier seins¹ » organisé à Paris. Marie, 40 ans, détestait tellement voir cette partie de son corps qu'elle confie avoir fait enlever la partie de son miroir où elle les voyait : « Quand je me mets devant mon lavabo, je ne veux regarder que mon visage. Les maternités et l'allaitement ont, je trouve, considérablement abîmé mes seins. Ils étaient jolis. Je ne les reconnais plus. »

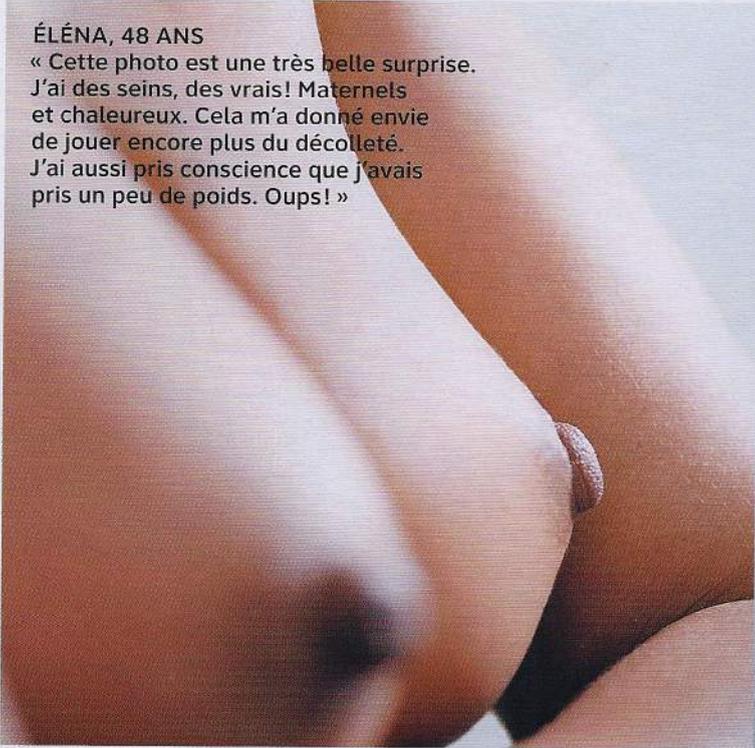
À LIRE

Sain de femme, sein de mère d'Hélène Parat
Une étude psychanalytique sur la dualité du destin féminin, l'opposition traditionnelle faite entre sein de femme et sein de mère, et la symbolique de l'allaitement (PUF, 2006).

Difficile d'accepter, pour les femmes, que cet attribut essentiel de leur sexe se modifie autant au fil des ans. Mais pourquoi entretiennent-elles un rapport aussi ambivalent et fort avec eux? Explications d'Hélène Parat, psychanalyste : « Les seins sont la marque de la féminité. Ils sont un signe de maturité et de séduction, mais aussi un symbole de l'insatisfaction de la femme par rapport à son propre corps : le sein n'est jamais assez beau ni assez réconfortant parce qu'il ne correspond pas à l'idéal que, petite fille, nous nous sommes forgé. Les femmes ne naissent pas avec leur poitrine, qui reste longtemps virtuelle pour elles. Elles la rêvent pendant des années. » D'où un décalage avec la réalité.

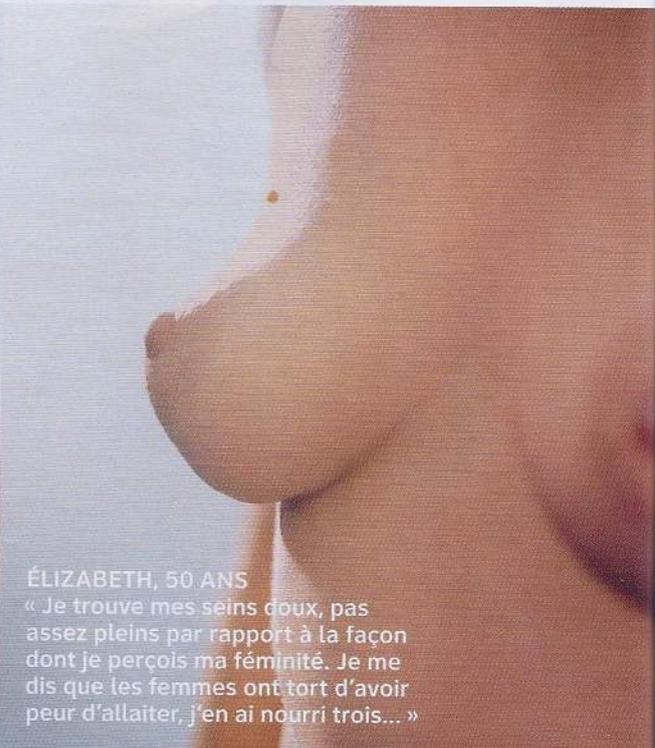
Quand les autres les jugent

Et quand l'adolescence arrive, c'est parfois le choc. Monique Ayoun, journaliste et écrivaine, auteure d'un drôle et joli livre sur ses seins², se souvient du traumatisme lorsque ces derniers ont poussé : « J'avais 11 ans et demi. Au départ, je n'étais ►



ÉLÉNA, 48 ANS

« Cette photo est une très belle surprise. J'ai des seins, des vrais! Maternels et chaleureux. Cela m'a donné envie de jouer encore plus du décolleté. J'ai aussi pris conscience que j'avais pris un peu de poids. Oups! »



ÉLIZABETH, 50 ANS

« Je trouve mes seins doux, pas assez pleins par rapport à la façon dont je perçois ma féminité. Je me dis que les femmes ont tort d'avoir peur d'allaiter, j'en ai nourri trois... »

► pas mécontente, mais ils ont été trop loin. Ils étaient très opulents et j'avais l'impression de disparaître derrière eux. J'en ai été très complexée. Heureusement, ma mère, qui avait vécu la même situation, m'a entourée, aidée à assumer. Elle m'a emmenée choisir mon premier soutien-gorge, m'a expliqué comment entretenir mes seins, me disait que j'étais belle. » Monique assume aujourd'hui fièrement une très belle poitrine que le temps n'a pas abîmée. Elle rend grâce à l'œil maternel, qui joue un rôle clé, confirment les analystes, dans ce rapport aimant ou difficile que nous cultivons avec eux. Ravissante trentenaire, Sarah se souvient, elle, d'une parole très différente : « Un jour, ma mère m'a dit, alors que je me penchais vers l'avant : "Tiens c'est marrant, tes seins, on dirait des pis de chèvre." Cette remarque m'a flinguée... »

Les masser pour se les réapproprier

Les regards des mères, des proches et des hommes, les représentations culturelles et symboliques dont leurs seins font l'objet échappent aux femmes. Elles n'ont pas de prise sur ce signe extérieur de leur identité. Et il n'y a pas d'entre-deux : soit ils sont assimilés à un objet érotique, soit à la maternité et à l'allaitement. Comment alors nouer un lien paisible avec eux? Chiara, masseuse qui dispense la formation créée par Valérie Supper, voit défiler beaucoup de femmes bloquées : « La poitrine est à la fois un tabou et un cliché. Elle est dotée d'une



LYDIE, 44 ANS

« Cette photo me révèle une part de ma féminité que je ne soupçonnais pas... En fait, devant ce sein, je me découvre beaucoup plus féminine que je l'imaginai. »

dimension sexuelle, qui peut même être vulgaire et sale. D'où la difficulté à s'en approcher. Or c'est nécessaire : notre corps n'est pas un objet dont nous pouvons changer les pièces quand elles sont cassées. Nous devons en prendre soin. » Et pour se réapproprier sa féminité, pour accepter cette zone si sensible et l'embellir, rien de plus efficace que de la toucher, en optant pour des gestes de bien-être simples, dénués de toute connotation sexuelle ou

Les faire refaire, ou pas

« Se faire refaire les seins n'est pas un remède miracle, explique Sylvie Abraham, chirurgienne plasticienne. Chaque intervention peut comporter des inconvénients. J'interroge toujours les femmes qui viennent me consulter sur leurs motivations : "Voulez-vous une belle poitrine pour vous habiller ou pour vous déshabiller?"

Une réduction mammaire, par exemple, implique d'importantes cicatrices. Et je refuse d'intervenir sur de belles poitrines légèrement affaissées avec le temps pour cette raison. Le résultat peut être psychologiquement et physiologiquement excellent sur des femmes qui ont été malades, ou sur celles dont les seins ont été abîmés par la grossesse

et l'allaitement. Elles arrivent avec un profond sentiment d'injustice, l'impression d'avoir été punies alors qu'elles ont tenté d'accomplir au mieux leur devoir de mère. Grâce aux prothèses, beaucoup regagnent en assurance. Elles retrouvent leur silhouette et reprennent ainsi possession de leur corps. »

PROPOS RECUEILLIS PAR H.F.

LILA, 24 ANS

« Je n'ai pas adoré voir mes seins sur cette photo. C'est assez déroutant de voir une de ses parties intimes autant exposée. J'ai trouvé qu'ils avaient perdu en authenticité et gagné en sophistication : j'ai l'impression de regarder deux gouttes d'eau si parfaites qu'elles me paraissent presque surnaturelles. »

médicale. Dans son atelier, Valérie Supper propose différents exercices d'automassage. Leur objectif ? « Insuffler de la vie, de la conscience dans la poitrine. Pour l'assumer et la faire rayonner, mais également parce qu'un organe dont nous nous soucions se défend mieux contre des agressions potentielles. »

Parmi les mouvements proposés, deux peuvent être pratiqués quotidiennement sous la douche, dans son bain ou juste après. Le premier geste permet

de drainer la lymphe et stimuler doucement la circulation sanguine : placer une main sous le sein qui lui est opposé, puis dessiner un huit couché en passant d'un sein à l'autre et en massant leur galbe. Le second consiste en un pétrissage doux, pour activer la circulation : de la main opposée au sein, se saisir de tout son galbe ; le masser doucement dans tous les sens, puis le faire rouler sur le muscle pectoral dans des mouvements amples et circulaires, trois fois dans chaque sens. Recommandations de Chiara : « Il ne faut pas être timide dans le toucher, mais se saisir des seins avec une main pleine, douce, englobante. Les doigts sont indiqués pour malaxer des points douloureux, au niveau du muscle pectoral, par exemple. » Valérie Supper préconise de « commencer par des effleurements avant de gagner en profondeur. Les huiles sont plus recommandées que les crèmes, car elles contiennent des acides gras essentiels grâce auxquels la peau maintient son taux d'hydratation. N'oublions pas que c'est elle qui tient nos seins et qu'en les touchant, nous leur redonnons une forme ». Ils prennent ainsi une consistance, permettent aux femmes de se les réapproprier physiquement et de les faire tout à fait leurs. Loin des clichés.

H.F. ●

1. L'atelier de massage des seins, Espace Weleda, à Paris. Rens. : 01 53 96 06 15 et www.espace-weleda.fr

2. *Histoire de mes seins* de Monique Ayoun (La Musardine, 2008).

@PSYCHOLOGIES.COM

Témoignages

Les psychonautes aiment leurs seins, ne les cachent pas et nous expliquent pourquoi, dans la rubrique « Beauté ».