

# Maman, c'est toi la plus belle du monde !

Se faire belle, prendre soin de soi, choisir des vêtements valorisants... Futile ? Non ! Réconcilier maternité et féminité, surmonter ses complexes : des expertes montrent l'importance d'oser rayonner, à tout âge. Des conseils à partager avec toutes les mères pour leur fête ce 29 mai !

Certains matins chagrins renvoient un portrait de soi peu flatteur : teint pâle, yeux cernés, cheveux raplapla... Associer les premiers vêtements qui tombent sous sa main (non manucurée) n'arrangera rien. Mais la course contre la montre s'impose afin d'éviter d'être en retard à l'école.

Et si l'on cessait de renoncer à se mettre en beauté ? « Prendre soin de soi, de ses cheveux, de sa peau, revient à rendre honneur à notre nature, que l'on a reçue et qui est belle, sourit Anne-Aymone Belliard, 35 ans, coach en image à Madrid. Notre corps n'est-il pas le vecteur de la rencontre ; notre image, un message non verbal ? » Cette conseillère aiguille aussi bien sur le choix des couleurs des vêtements, de la coiffure, des lunettes, ou des soins adaptés à sa peau. De nombreuses mères de famille font partie de sa clientèle. « La maternité est une étape de vie, qui coïncide souvent avec un nouveau départ, explique-t-elle, un besoin pour certaines de trouver une identité différente et un style plus adapté. » Or, l'air de rien, être bien dans sa peau aide à être bien en baskets comme en escarpins. Et vice versa.

## RÉVÉLER LA BEAUTÉ

« Toute femme est belle, quoi qu'il arrive, assure Bénédicte Delvolvé avec conviction. Chacune porte une beauté spécifique, donnée par Dieu, qui est sacrée. » L'enjeu : la révéler. Formée à la méthode Métamorphose, la quadragénaire a créé les ateliers Illuminence, destinés à apprendre à se parer judicieusement, dans le respect de soi. De manière individuelle ou en petit groupe, cette Parisienne commence par rechercher la palette de couleurs correspondant à la carnation, la couleur des



ISTOCK BY GETTY IMAGES

yeux et des cheveux. Puis elle observe l'architecture du corps : est-il plutôt vertical, losange, cercle ? Enfin, elle s'attarde sur le ressenti afin de déterminer la texture idéale du vêtement : vaporeux ou structuré, léger ou contenant. Aucun risque d'entrer dans une case, comme le précise l'entrepreneuse : « Il existe 475 profils différents. Chaque femme est

unique ! » Elle encourage celles qui peinent à se voir dans un miroir : « Se regarder avec amour est un exercice ; on est souvent très dure avec soi-même, à se focaliser sur un détail ou sur notre nez un peu fort. Nos cicatrices appartiennent à notre histoire. Si on accepte de les accueillir, elles ne nous enferment plus. La bienveillance du groupe aide à surmonter nos

complexes et restaure. »

Ainsi, tout commence par un chemin de connaissance et d'acceptation de soi. « La société occidentale nous a appris à vivre dans le mental, coupées de nos émotions, à être des guerrières », relève la psychologue Camille Sfez, qui prône une féminité sereine. « La maternité est un grand moment de fragilité, où l'on se découvre vulnérable, peut-être pour la première fois ; mais aussi une occasion de nous aimer en vérité. » Cette mère de deux enfants vient de publier *Vulnérable. S'émerveiller d'une sensibilité retrouvée* (Leduc). « La femme, en hébreu, c'est celle qui a la capacité à livrer passage, qui accepte d'être traversée par l'émotion. Cette polarité féminine est à l'intérieur de chacun. Se réconcilier avec notre fragilité permet de ne plus avoir peur de nous-même, de ne plus mettre de côté une grande partie de notre identité. » Et ainsi d'en faire une force, comme elle l'explique : « Lorsque j'accepte de me montrer vulnérable, je retire à l'autre le pouvoir de me démasquer. Cette authenticité demande du courage, mais elle libère et permet de devenir puissante ! Elle modifie aussi nos relations : les liens sont plus profonds, plus vrais. »

## PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Vivre ses émotions et apprivoiser sa féminité : Raphaëlle Rassinot l'a expérimenté à travers l'expression artistique. Cette mère de deux enfants est professeure de danse Chantraine, méthode originale intégrant aussi bien le classique que le style oriental, accessible à tous, quels que soient sa morphologie ou son

âge. « La danse Chantraine cherche à honorer les trois dimensions de l'être : affective, corporelle, spirituelle. C'est un chemin vers l'unité de la personne, d'où jaillit la beauté. » La féminité naît de cette harmonie. « Être féminine consiste à accepter de vivre les contrastes. Nous ne sommes pas qu'une seule couleur. Cette exploration artistique permet d'exprimer et de relier toutes nos émotions. » Les gestes s'inspirent beaucoup des éléments naturels : élever les bras au ciel, effectuer un mouvement de balancier, danser le feu... « L'eau peut être ruisseau joyeux ou mer en colère ; le vent, brise légère ou

tourbillon. De la même manière, vivre dans son corps toutes les nuances qui cohabitent en soi – parfois rugissante comme un volcan, parfois caressante comme une plume – libère et fait entrer dans la grâce. »

Il arrive qu'une mère débordée en vienne à se perdre, à occulter ses propres besoins. « Que cherche-t-elle à réparer ?, interroge la psychologue. Un travail thérapeutique peut aider à relire son histoire, à consoler son enfant intérieur, à sortir de la fusion. » Afin de vivre des relations plus ajustées. « S'autoriser à prendre du temps pour soi implique de grandir en confiance : confiance en soi, confiance dans le père, ce qui l'aide à prendre sa place, confiance en l'enfant aussi, qui s'autonomise... » En fin de séance, une mère de famille a ainsi confié, reconnaissante, à Bénédicte Delvolvé : « Je me suis sentie exister ! »

## UNE PAIX INTÉRIEURE

Puberté, grossesse, accouchement, ménopause... « La vie est faite d'accidents, notre corps porte des cicatrices, reconnaît Raphaëlle Rassinot. À nous de le réapprivoiser à chaque étape, en apprenant à accueillir ces événements, à les vivre, à les laisser partir, à accepter d'être transformée, en confiance... » Lancé en 1996 aux États-Unis, le courant *body positive* milite en

favor de l'acceptation de son corps, pointant le jeunisme qui est refus de soi. Anne-Aymone Belliard encourage : « Une femme soignée, heureuse de son âge et de son histoire, sera toujours plus belle qu'une femme parfaite plastiquement mais

RAPHAËLLE RASSINOT

soumise à des normes lui imposant qui elle doit être et dépendante du jugement d'autrui. » Car la féminité n'est liée ni à un âge ni à des mensurations. Peut-être davantage à cette paix intérieure qui émane de soi, précisément lorsqu'on parvient à s'accueillir avec tendresse. Raphaëlle Rassinot en témoigne : « Je me sens plus à l'aise aujourd'hui dans mon corps, avec tout ce qu'il a traversé, qu'à 20 ans. » Une belle femme ? « Une femme lumineuse, répond sans hésiter Bénédicte Delvolvé, qui rayonne et non qui brille, c'est-à-dire qui laisse transparaître sa lumière intérieure. » **STÉPHANIE COMBE**

## IDÉES CADEAUX



### CARNET

Au fil des 110 pages, ce mémo invite à noter ce qui fait le quotidien de la mère de famille chrétienne : calendrier perpétuel, rendez-vous

médicaux, bonnes adresses, mais aussi versets bibliques favoris, intentions de prière, « ce que j'aimerais apprendre à faire », musiques « qui me font du bien », rêves de vacances... Un journal intime, pratique et esthétique, qui aide à mieux équilibrer les temps de sa vie : pour Dieu, pour soi, son couple, ses enfants.

**Carnet aux trésors d'une maman en or, d'Agnès Trannoy, Mame, 9,95 €.**



### BOÎTE À IDÉES

« Il est temps de prendre du temps pour moi », « Que seules les paroles bienfaites traversent ma bouche ! », « S'en aller à deux, en amoureux.

Dîner aux chandelles et se dire "Je t'aime" ». Dans cette boîte tubulaire se trouvent 52 petits papiers pliés à piocher et à ouvrir, pour retrouver le sourire.

**Petites méditations et attentions pour les mamans, de Karine-Marie Amiot, Mame, 12,90 €.**

### RETRAITE

S'inspirant du best-seller de John et Stasi Eldredge, l'équipe de l'association Cœur de femme propose de passer trois jours à l'écart, afin de se choyer et de retrouver ses aspirations profondes. Prochaine session « Une et multiple », qui s'inspire de la vie de femmes dans la Bible : du 11 au 13 novembre, dans la vallée de Chevreuse. Nouveauté : un parcours destiné aux 20-25 ans en cinq soirées et une journée de clôture à Paris.

**coeurdefemme.org**