

Je suis la plus belle



Pose bisou, devant sa glace, au bureau : la mode du « selfie » est partout. Interview avec Sylviane Barthe-Liberge, psychologue.

(1) Atlantico : Le « selfie » connaît un véritable essor. Comment l'expliquez-vous ?

Sylviane Barthe-Liberge : En fait, l'autoportrait n'a rien d'un phénomène nouveau. Des artistes comme Van Gogh et Matisse l'ont abondamment pratiqué. Ce qui est nouveau, et rendu possible par la technologie, c'est l'accessibilité à tous. Le « selfie » semble être la suite logique de l'évolution culturelle et technologique. Sans compter que l'apparence est aujourd'hui une part importante de notre vie. A une époque où l'image prime, pourquoi ne pas se servir des outils mis à notre disposition pour contrôler l'image que l'on donne à voir ? C'est une manière facile et rapide d'avoir une image plus flatteuse que la réalité, et redorer ainsi l'estime que l'on peut avoir de soi.

(2) Sommes-nous tous devenus

25 narcissiques ?

Nous sommes tous narcissiques, et cela depuis que l'homme est homme ! Par contre, il y a une différence entre le « normal » et le « maladif ». Le « narcissique maladif » se reconnaît par une obsession de son image. C'est une personne qui va épier le regard des autres sur lui. Mais aussi son propre regard : il ne peut pas passer devant un miroir sans se regarder avec attention. L'image que lui renvoie le miroir doit flatter son égo. Il recherche l'approbation, mais aussi l'admiration. En effet, il y a une quête de devenir une star. Symboliquement, les réseaux sociaux sur lesquels on poste des selfies sont un miroir mondial.

(3) Observe-t-on une augmentation des troubles de l'estime de soi ?

En consultations, effectivement, je rencontre de plus en plus de personnes qui souffrent de troubles de

l'estime de soi, associés à un
50 manque évident de confiance en soi.
Dans cette société de l'image, il y a
des codes de plus en plus exigeants
au niveau de l'apparence. Les per-
sonnes qui ne correspondent pas à
55 ces codes vont avoir tendance à se
replier encore plus facilement sur
elles-mêmes. 42, cela va ren-
forcer des troubles de l'estime de soi

déjà existants. Enfants, nous
60 grandissons dans le regard de nos
parents. Si ce regard est défaillant ou
rejetant, nous aurons à faire à des
personnes adultes manquant cruelle-
ment de confiance en elles et ayant
65 une estime d'elles très faible. La
société (et les réseaux sociaux) peut
venir renforcer ces troubles.