

RIVE
GAUCHE

CABINET DE DERMATOLOGIE

DR VÉRONIQUE GASSIA
DERMATOLOGIE, CORRECTRICE
& ESTHÉTIQUE

LE LÂCHER PRISE EN ESTHÉTIQUE

« L'art de vivre consiste en un subtil mélange entre lâcher prise et tenir bon »

Henri Lewis

Le lâcher prise en esthétique c'est « être bien dans son âge » : prendre soin de soi tout en se libérant de la tyrannie de l'apparence.

Lâcher prise, c'est renoncer à tout contrôler, c'est renoncer à prouver quoi que ce soit, c'est accepter que l'autre est l'autre et que moi-même, je suis qui je suis et non pas qui j'avais rêvé d'être. Mais ce n'est pas laisser tomber ou laisser aller, ce n'est pas renoncer !



SE LIBÉRER DU POIDS DES APPARENCES

Se libérer des stéréotypes, arrêter de se comparer : le monde dans lequel nous évoluons est dominé par l'image. Les normes esthétiques imposées aux hommes et aux femmes sont très exigeantes : ventre plat, ligne filiforme, teint halé et grosse poitrine pour mesdames, grande taille, muscles et tatouages pour messieurs.

Ce sont bien plus que de simples phénomènes de mode : Intériorisées par les hommes et les femmes, ces normes de beauté font aujourd'hui des ravages dans un monde du paraître. Que faire ? Relativiser les images idéales véhiculées par les réseaux sociaux, apprendre à se déconnecter, arrêter de se comparer ! S'accepter !



L'ACCEPTATION DE SOI ET L'ESTIME DE SOI

De nombreux mouvements tendent à équilibrer cette tyrannie des apparences : photographies de célébrités non retouchées ou « nude » sans maquillage, mouvements pour un corps naturel quel qu'il soit (« embrace your body », « the body positive »...), des personnes atteintes d'anomalies posent désormais comme mannequins (handicapés, trisomique, vitiligoïde...). S'accepter et croire en soi est un travail de développement personnel à maintenir toute sa vie. La société nous pousse au jugement de l'autre et tente de nous mettre dans des cases, connaître et accepter ses qualités et ses défauts, accepter les différences permet de combattre ce conditionnement afin d'améliorer l'estime et la confiance en soi.

NE PAS TOUT CONTRÔLER

- Relâcher la pression sur son poids, sa silhouette, son profil, sa peau. Ne pas aller contre sa nature, accepter ses limites, ne pas se contraindre.
- Favoriser une bonne hygiène de vie : bien dormir, manger équilibré.
- Faire un exercice physique régulier en douceur, selon ses envies, ses aptitudes et ses possibilités.
- Optimiser et entretenir son capital

ÊTRE BIENVEILLANT AVEC SOI-MÊME


- Diminuer les jugements négatifs portés sur soi-même,
- Dédramatiser les échecs.
- Éviter de se comparer,
- Apprendre à s'affirmer,
- Positiver,
- Se regarder avec bienveillance,
- Accepter ce qu'on ne peut pas contrôler.


PROCHAINE NEWSLETTER N°10
QUOI DE NEUF EN DERMATOLOGIE ESTHÉTIQUE

« Le bonheur est le secret de toute beauté, il n'y a pas de beauté sans bonheur »

Dior

Docteur Véronique Gassia
Cabinet de Dermatologie Rive Gauche
23 allées Charles-De-Fitte
31300 Toulouse
Tél. : 05 61 42 81 32
Mail : v.gassia@club-internet.fr
Internet : www.drgassia.fr

 docteur_veronique_gassia

 Veronique Gassia