

## chirurgie esthétique « Changer son visage ne change pas qui on est »

### ENTRETIEN

J.H.

**P**sychologue spécialisée en thérapies cognitives et comportementales, Delphine Py est suivie par plus de 200.000 personnes sur les réseaux sociaux où elle milite pour une psychothérapie décomplexée et accessible. Alors que Kris Jenner (70 ans) est redevenue trentenaire, elle analyse ce que cette quête du « visage éternel » révèle de notre rapport au corps et à l'âge.

**Quand on revoit, dans le miroir, un visage qu'on n'avait plus vu depuis 40 ans, qu'est-ce qui se joue intérieurement ?**

Ça touche au schéma corporel, c'est-à-dire à la manière dont on se représente soi-même. Ce schéma ne bouge pas facilement. Il peut y avoir un écart entre ce qu'on imagine qu'on est, ce qu'on est réellement et ce qu'on voit dans le miroir. Le vieillissement se fait lentement ; la transformation chirurgicale, non. Donc quand le visage se modifie du jour au lendemain, le cerveau n'a pas encore réorganisé la perception du corps. Ça peut créer une dissonance, une impression de ne plus se reconnaître. Il faut accompagner cette réadaptation parce que, quand le schéma est trop perturbé, ça peut mener à des troubles.

#### Combien de temps faut-il pour s'adapter à un nouveau visage ?

Contrairement à ce qu'on lit parfois, ce n'est pas une question de « trois semaines ». L'idée vient d'une vieille étude sur le changement d'habitudes, souvent mal interprétée. On a cru qu'il fallait 23 jours pour s'adapter à quoi que ce soit ; c'est faux. Pour un changement corporel, surtout visible et rapide comme une chirurgie esthétique, l'adaptation demande bien plus. De quelques semaines à plusieurs mois, selon la personne, l'ampleur du geste, etc. Le cerveau doit littéralement reconstruire une cohérence entre le corps ressenti et l'image perçue. Ce qui pose la question du deuil du soi d'avant : un avant, un après, il faut réapprendre à habiter cet entre-deux.

#### Tout vient de la pression sociale ?

Elle est considérable. Il existe une pression très forte à rester jeune, lisse et dé-

sirable, surtout pour les femmes. Le fait que ces interventions deviennent « indétectables » accentue la contrainte : si tout le monde semble rajeunir, ceux qui ne le font pas deviennent les « vieux » du groupe. Ce fossé nourrit une mauvaise estime de soi et un rapport faussé au vieillissement. Les attentes de la société ne sont pas rationnelles. Elles varient dans le temps et selon les cultures, mais le message reste : vieillir, c'est déplaire. Or, le vieillissement n'est pas un défaut ; c'est un phénomène naturel, universel et même... une chance !

#### Les filtres des réseaux jouent-ils un rôle dans cette distorsion ?

Oui. Ils créent un biais de familiarité : on s'habitue à se voir à travers un visage modifié, lissé, idéalisé, et la réalité paraît dure en comparaison. Certaines jeunes femmes n'osent plus sortir parce qu'elles ont peur du décalage entre leur visage réel et leur image filtrée. Une influenceuse

que j'ai reçue en consultation refusait d'aller à des événements ou de rencontrer ses abonnés pour cette raison. Depuis le covid, les études montrent une hausse des chirurgies esthétiques chez les jeunes : ce qui relevait autrefois de la quarantaine commence maintenant beaucoup plus tôt. On veut ressembler à sa version numérique.

#### Cette quête de jeunesse passe aussi par la douleur...

Cette idée qu'il faut souffrir pour être belle est profondément ancrée. Ma grand-mère disait qu'il fallait se frotter avec des orties contre la cellulite et... elle le faisait ! C'est un comportement quasi rituel : dans toutes les cultures, il existe des pratiques de transformation du corps pour appartenir au groupe. Mais c'est pervers, parce que la douleur devient valorisée : on te félicite d'avoir « fait ce qu'il faut », d'avoir « tenu le coup ». Le message implicite, c'est : si tu ne souffres pas, c'est que tu ne fais pas assez.

#### Et sur le plan éthique, jusqu'où va la liberté esthétique ?

Dire « je fais ce que je veux de mon corps » ne suffit pas à garantir la liberté. Il faut interroger le contexte dans lequel ce choix est fait : est-ce une décision personnelle ou la réponse à une norme invisible ? Pour moi, la vraie liberté se-

rait de pouvoir vieillir sans culpabilité. On n'a pas à se corriger en permanence. L'enjeu, ce n'est pas forcément de s'aimer, c'est de s'accepter. Ce corps, même imparfait, me permet de marcher, de prendre des gens dans mes bras, de vivre. On aime profondément et on trouve beaux des gens qui ne le sont pas, selon les standards ; la seule personne à qui on refuse cette indulgence, c'est soi-même. Quel dommage !

#### Faut-il consulter avant une chirurgie esthétique ?

Oui, comme pour une chirurgie bariatrique (chirurgie qui consiste à modifier le système digestif, NLDR), c'est mieux d'avoir un accompagnement psychologique préalable. Ces interventions bouleversent le rapport au corps et à l'image ; elles peuvent réveiller des failles d'estime de soi. Ça vaut vraiment le coup d'évaluer ses attentes, qu'elles ne soient pas irrationnelles. Parce que ce n'est pas en changeant son visage qu'on changera qui on est.



Le guide  
de ta santé mentale  
DELPHINE PY  
Marabout  
368 p.  
8,90 euros

# HR FAIR

Le rendez-vous RH incontournable en Belgique

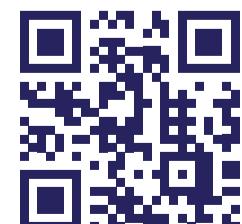
LE 20 NOVEMBRE 2025  
À AUTOWORLD



Comparez les prestataires RH  
pour PME et repartez avec des  
solutions pour votre entreprise !

Conférences – Outils & Services – Réseautage

INSCRIPTION GRATUITE SUR  
[www.hrfair.be](http://www.hrfair.be)



SUDINFO •

LE SOIR