

ON EST PAS MAL COMMENT ON DEVIENT BELLE

Il peut suffire d'un trait d'eye-liner, d'une coupe de cheveux ou d'un bon relooking... Mais pour sortir de la banalité et attirer enfin les regards, il faut surtout apprendre à se connaître et jouer sur tous ses atouts. Les stars nous le prouvent chaque jour : on ne naît pas belle, on le devient.

Par Alix Leduc et Marie Pavlenko

SYLVIEROCHE



NOS EXPERTS

Le maquilleur Ludovic Engrand, expert en maquillage Shu Uemura. **La styliste** Hélène Vidal, styliste privée, fondatrice de www.hv-stylisme.com. **La coach** Aude Roy, coach en image personnelle et professionnelle, auteure de « **Donnez une bonne image de vous** » (éd. Interéditions). **La visagiste** Emma Guerri, visagiste, formatrice Saint Algue.

CE QU'ILS EN DISENT **Le maquilleur** D'une jeune fille en dehors des codes, qui n'a visiblement aucune notion de comment se mettre en valeur, on passe à une femme qui maîtrise son image. Sa signature, c'est son regard, encerclé de noir (eye-liner et faux cils), alors qu'avant on ne le voyait simplement pas. Et son teint, toujours impeccable. **La styliste** Son apogée, c'est en smoking : élégant mais discret. Elle garde sa personnalité, sa douceur, et semble dire : je veux bien être reconnue mais sans en faire trop.

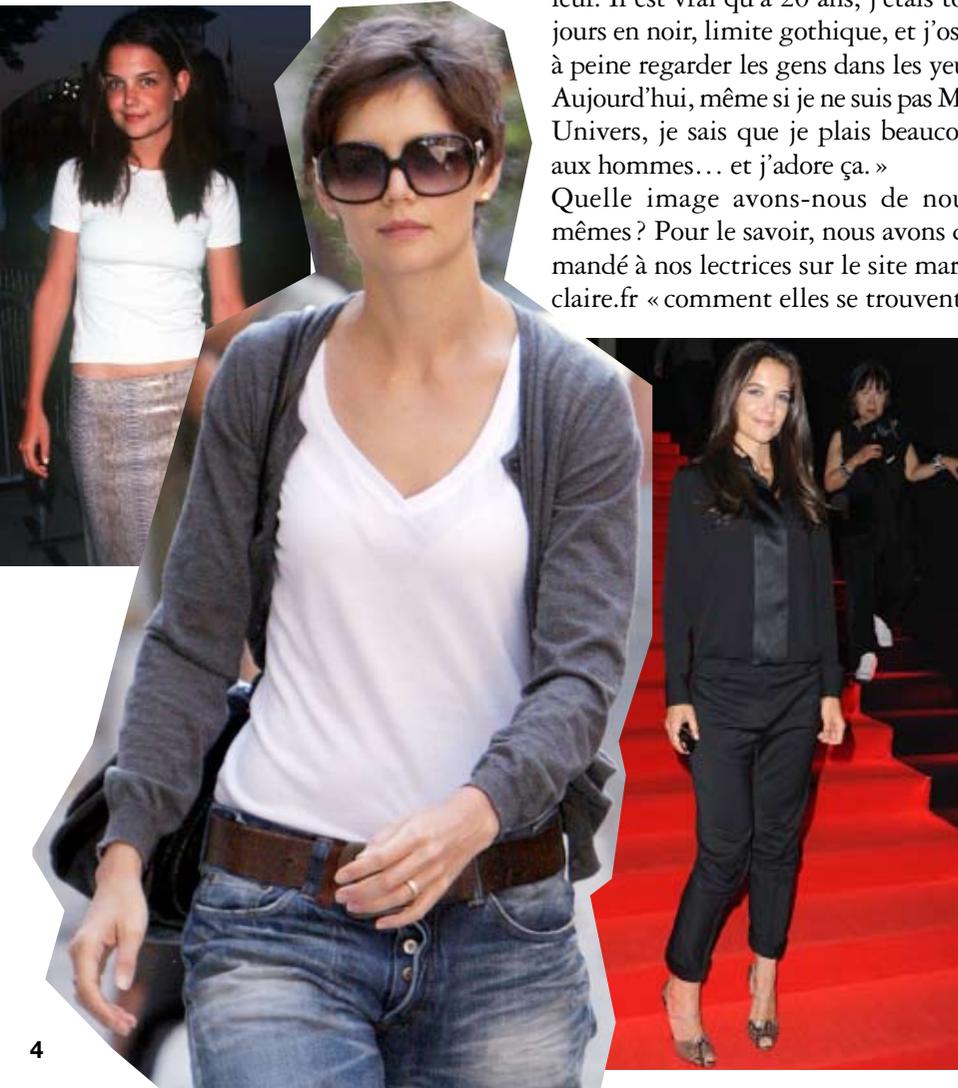
« J'ai beaucoup plus de succès aujourd'hui qu'à 20 ans, confie Juliette, brune piquante de 46 ans. Des gens qui ne m'ont pas vue depuis longtemps me disent que j'ai beaucoup embelli. Moi je n'arrive pas vraiment à me juger, mais j'ai gagné en confiance en moi et, surtout, je sais désormais comment me mettre en valeur. Il est vrai qu'à 20 ans, j'étais toujours en noir, limite gothique, et j'osais à peine regarder les gens dans les yeux. Aujourd'hui, même si je ne suis pas Miss Univers, je sais que je plais beaucoup aux hommes... et j'adore ça. »
Quelle image avons-nous de nous-mêmes ? Pour le savoir, nous avons demandé à nos lectrices sur le site marie-claire.fr « comment elles se trouvent ».

Réponses dans l'ordre : 29 % se jugent « pas mal ». 22 %, « mignonnes », 18,7 %, « jolies », 17,2 %, « moches ». Et seulement 13,4 %, « belles ». Et pourtant... On a toutes été témoins de métamorphoses bluffantes, comme celle de Juliette. De ces filles sans défauts particuliers, juste passe-partout, qu'on quitte quelque temps et qu'on retrouve... rayonnantes, lumineuses. Belles. Quel est leur secret ? Comment peut-on changer radicalement de catégorie ?

Valoriser sa singularité

« Les femmes ont toutes un potentiel énorme de séduction, mais souvent elles ne savent pas se regarder, elles ne connaissent pas leur visage, commente Cathy Wagner, coach, morphopsychologue et créatrice des ateliers *Eveil aux maquillage* ⁽¹⁾. On leur vend des standards de beauté clichés et inaccessibles qui leur donnent une mauvaise estime d'elles-mêmes. »

Pour Hélène Vidal, styliste privée, même si le vrai travail est intérieur, réfléchir sur l'aspect extérieur peut aider à changer de regard sur soi : « La beauté est une grande équation. Il faut une approche globale du corps et de l'esprit. Apprendre à s'habiller mais, pour cela, mieux connaître son corps, en pratiquant par exemple la barre au sol, le yoga... Cultiver les différences au lieu de les lisser, ouvrir de nouvelles perspectives sur soi-même. »
Experts en beauté et psychothérapeutes sont d'accord : pour devenir belle, il faut rester sourde aux diktats (d'abord ceux qu'on s'impose soi-même) et faire avec ce qu'on est. Cesser d'être en conflit (avec ce nez, ce menton, cette taille) et de s'imposer mille et une contraintes : ce qui, forcément, crispe, étrique et ride dans le mauvais sens. Valoriser sa singularité. Grain de beauté, dents du bonheur ou nez imposant peuvent devenir une force. Comme l'a découvert Marie qui, ado- ▶



► lescente, s'était juré de faire appel à la baguette magique de la chirurgie esthétique mais s'est finalement offert « une gueule » grâce à son nez busqué. Ou Isabelle qui, après des années de régimes en tous genres, a décidé que ses rondeurs étaient sexy et qu'elle ressemblait à une héroïne de la série « Mad Men ».

Se libérer des images

« Il faut en finir avec les critères de beauté à modèle unique, poursuit Cathy Wagner. Un visage creux vieillit moins bien qu'un rond. Passé un certain âge, il est souvent bien plus flatteur d'avoir une jolie coupe courte que de s'entêter à vouloir porter les cheveux longs comme une jeune fille ou pour répondre à l'envie de son homme. Les femmes doivent apprendre à connaître leur morphologie et à se mettre en valeur au lieu de vouloir copier des recettes de beauté qui ne leur correspondent pas. Quel gâchis de voir ces femmes au visage cartonné à force de se farder à outrance alors que rien ne vaut un beau teint pour rajeunir de dix ans... Le maquillage n'est pas là pour masquer mais pour révéler. Toute femme est belle, mais plus ou moins effacée. Il faut apprendre à mettre en avant ses atouts au lieu de focaliser sur ses défauts. Complexée par votre nez ? Mettez l'accent sur vos yeux ! Il faut apprendre à connaître les possibilités de son visage. Lors des ateliers maquillage, j'ai des clientes qui pleurent en se découvrant jolies. A 55 ans, certaines se disent qu'elles ont perdu vingt-cinq ans. » Mathilde Lacombe, blogueuse beauté sur www.lavieenblonde.fr et fondatrice de <http://joliebox.com>, résume : « La beauté, c'est s'assumer et apprendre à se valoriser. » Mais pourquoi est-ce si difficile ? « Dès l'enfance on a intégré des coups d'œil et des petites phrases qui emprisonnent,

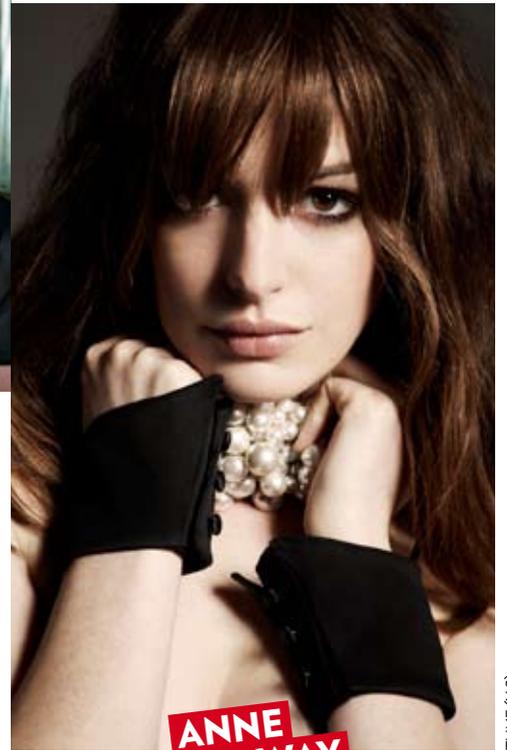


explique la psychanalyste Virginie Megglé⁽²⁾ : « Tu es comme moi, pas féminine », « Tu as les jambes arquées, comme toutes les femmes de la famille », etc. » « Toute mon enfance, j'ai porté les cheveux courts, car ma mère me répétait qu'ils n'étaient pas assez beaux pour pouvoir les porter longs, se souvient Lisa. C'est à 27 ans, lorsque je suis tombée enceinte, que j'ai eu un déclic. En devenant mère à mon tour, j'ai coupé avec ces interdictions et tous ces complexes transmis depuis toujours. Plus mon ventre s'arrondissait et plus mes cheveux poussaient. En fait, je me suis réapproprié mon corps et mon destin. Et cette libération m'a rendue plus belle. Je n'étais plus « la fille de », docile et un peu inhibée, mais quelqu'un qui décidait d'avoir le droit de plaire et d'être féminine. »

« Ce qui rend belle a toujours à voir avec quelque chose dont on se libère, commente la psychanalyste Sophie Cadalen. C'est un mouvement qui se voit. Quand on est empêtrée (dans sa vie amoureuse ou familiale, au boulot), on stagne, on est figée, et ça se voit. Alors que, même épuisée ou en deuil, ou en pleine rupture, on peut être belle aux yeux de tous, dès lors qu'on est déjà dans le mouvement. »

Décider de rayonner

« Quand Mathieu, avec qui j'étais en couple depuis sept ans, m'a annoncé qu'il était tombé fou amoureux d'une amie de son frère, très jeune et très, très belle, je me suis sentie nulle, laide, bouffie, ►



ANNE HATHAWAY

CE QU'ILS EN DISENT **La coach** Pour la rendre femme, on a dissimulé ses taches de rousseur, gommé son côté bonne mine. **La visagiste** Sa frange longue casse son grand front, très juvénile. Le regard charbonneux « débanalise » son visage. **La styliste** Le plus déterminant, c'est la coupe de cheveux. Ses traits sont très affirmés (grands yeux, grande bouche...), la coiffure doit être proportionnée, arrondir, adoucir. En robe et cuissardes, elle est « la » femme. Etant donné sa présence, le noir compense, équilibre, il n'assombrit pas.



GREGORY PACE/CORBIS. JAMES WHITE/CORBIS OUTLINE (X 2).

► se souvient Laurence, 35 ans. Il a fallu beaucoup de temps pour que je décide de me reprendre en main. J'ai voulu devenir belle, un peu comme si j'avais voulu me venger du monde entier. J'ai commencé à m'habiller de manière plus féminine, à me maquiller. J'ai changé la photo de mon profil Facebook, celle avec ma tête triste d'avant, pour la remplacer par un cliché carrément glamour, pris par un copain photographe. Je voulais que Mathieu s'en morde les doigts ou qu'au moins il ne me voie plus comme la victime. Je n'ai jamais su ce qu'il en a pensé, mais j'ai ainsi découvert ce que plein d'hommes pensaient de moi. Les compliments ont fusé, et j'ai soudain réalisé à quel point, en y mettant un peu

du mien, je pouvais être belle. Et puis, surtout, j'ai appris à sourire. Au début, c'était un sourire figé, mais peu à peu j'y ai pris goût. Je n'ai pas encore remplacé Mathieu, mais tout mon regard sur moi a changé. Je ne suis plus la Laurence timide et complexée mais une femme libre et fière de plaire. » Rien de tel, pour devenir belle, que d'être convaincue qu'on l'est. Faire confiance aux compliments des autres, cesser de douter.

Renoncer aux miroirs

Dans le même sondage publié sur notre site Internet, quand on demande à nos lectrices ce qui, d'après elles, « rend belle », pas de surprise : 40 % répondent « le bonheur », 35 %, « l'amour », 15 %, « bien se connaître », 10 %, « l'esthétisme ». Pas besoin d'experts pour le confirmer : quand on est bien dans sa

peau, on respire. Les jours où on est heureuse, on attire, on aime. « Parce qu'on n'attend rien des autres, suggère Nathalie, 49 ans. On n'est pas dans le repli sur soi, dans le doute. On pétille, on sourit, on rassure, on réchauffe comme un soleil. Comme on dit, on "dégage". Pas besoin de miroir pour sentir qu'on est belle ! » « La beauté, c'est avant tout réussir à se libérer du regard de l'autre, poursuit Sophie Cadalen. Si on est bien avec soi-même, les autres vont nous le renvoyer, mais ce ne sont jamais eux qui nous rendent belles. Les beautés les plus frappantes sont celles qui ne demandent rien. »
Ce n'est pas pour rien que, souvent, la maternité rend belle. « C'est ►

GETTY IMAGES FRANCOIS DURAND/GETTY IMAGES, JULIEN HEKIMIAN/GETTY IMAGES, PHILIPPE LEROUX/SIPA, FRÉDÉRIQUE VEYSSET/SIPA



CE QU'ILS EN DISENT

La visagiste C'est la couleur qui change tout. Le blond l'illumine, même sa peau paraît différente.
Le maquilleur La blondeur angélique est soulignée par le cran botticellien.
La coach L'œil cerclé de noir lui va très bien. Il fait ressortir l'iris, c'est l'ultra-sophistication.
La styliste Du déstructuré débraillé on passe au glamour romantique. De l'éteint, à l'allumé.

CE QU'ILS EN DISENT

La styliste Son atout, c'est un corps magnifique. Avant, elle le cachait dans des tenues amples, mais visiblement elle l'a accepté, apprivoisé, et elle le met en valeur. Du coup, elle regarde sans doute autrement son visage, et elle rayonne.
La visagiste En l'affublant de cette coiffure crépée, Jean Paul Gautier souligne l'aspect déjanté de sa personnalité, son originalité. C'est réussi.

VALÉRIE LEMERCIER





MARILYN MONROE

CE QU'ILS EN DISENT **La visagiste** Elle est déjà très jolie « avant », mais le blond, l'eye-liner et la bouche rouge accentuent son ultra-féminité. Cependant, son regard révèle une vulnérabilité, un côté femme enfant, pas très à l'aise, au fond, avec cette féminité exacerbée. C'est ce mélange « incompatible » qui a fait d'elle cette icône.

La styliste Tout est rond en elle, son corps, sa bouche, ses cheveux. En jouant à fond là-dessus, elle devient la femme absolue.



► en général un accomplissement et un apaisement, souligne Virginie Megglé. On se sent plus forte, plus vivante, moins soumise et moins victime. Et, surtout, avec l'enfant, on regarde moins son nombril, on délaisse un peu les miroirs. Le miroir est une quête de soi angoissante, c'est le signe de l'insécurité. Or le beau visage est paisible. » Mais qui est paisible à 20 ans ? Pour nombre d'entre nous, c'est paradoxalement

ment l'âge et le vécu qui embellissent. Pour peu qu'on sache être souple et se laisser patiner, peaufiner par la vie.

Savoir vieillir

« Les femmes à qui la maturité va bien sont celles qui lâchent prise, qui s'affranchissent des canons imposés, remarque Sophie Cadalen. Jeune, on est souvent étouffée par les étiquettes. Le temps passant, on n'a plus d'autorisation à demander. On est dans un élan, dans le présent et le plaisir immédiat. »

Hélène, à 84 ans, est une arrière-grand-mère tout en lumière. Quand elle sourit, ses yeux se plissent, et tout s'illumine. « Quand j'étais jeune, c'est ma sœur qu'on trouvait belle et qui récoltait les compliments. Je n'en étais pas jalouse, elle était "la belle", j'étais "l'intello". Aujourd'hui ça s'est inversé. Il a fallu attendre d'être vieille pour apprendre que j'étais belle ! Malgré mes rides et ma silhouette d'octogénaire, on me dit que je pétille. C'est justement ►

SCARLETT JOHANSSON



CE QU'ILS EN DISENT **La coach** Le repère sur son visage est la bouche mais, au départ, au détriment des yeux. Le travail sur le regard rééquilibre. Les boucles, elles, apportent de la douceur et cassent le côté pin-up et la vulgarité potentielle. **La styliste** Scarlett, c'est un peu

la Marilyn de notre époque. Pour elle, le choix du blond doré est décisif. Ce qui « dénote » en elle, c'est l'adéquation entre son image, extrêmement pulpeuse, et ce qu'elle est, sans doute, au fond.



MICHAEL LOCHS/GETTY IMAGES. GAMMA (X2). STARFACE. MARY ELLEN MATTHEWS/CORBIS OUTLINE. RUVEN AFANADOR/CORBIS OUTLINE. GETTY IMAGES.



KATE WINSLET



CE QU'ILS EN DISENT

La styliste Au départ, ses traits sont masculins, le cendré des cheveux est froid. Tout le travail consiste à adoucir, arrondir, faire ressortir sa féminité.

La coach Son évolution repose sur l'élégance. Elle cultive un côté hitchcockien : la fragilité de la blonde, la finesse de la peau, du teint.

► comme ça que j'envisage la vie, malgré ses coups durs et ses vacheries : avec gourmandise. Je me sens bien moins complexée qu'avant, lorsque j'angoissais à l'idée d'être jugée. »

« La clef de la beauté, c'est l'émancipation, renchérit Virginie Megglé. Voilà pourquoi de nombreuses femmes embellissent malgré les rides. Avec l'âge on se libère des injonctions familiales et sociétales, et surtout on parvient à se rassurer. Les femmes les plus belles sont celles dont la vie n'est pas uniquement basée sur l'apparence mais aussi sur

l'être. Voyager, tomber amoureuse, donner la vie, mais aussi quitter, se faire quitter, vivre un deuil... Toutes ces épreuves et ces moments de vie nous transforment en profondeur, poursuit-elle. Ce sont des étapes autour desquelles se rejoue la naissance, on accouche d'un autre soi-même. On se reconnecte avec l'enfant qu'on a été. C'est cette réconciliation qui rend belle. » ■

1. <http://makeup.canalblog.com>.
2. Coauteure, avec Aurore Aimelet, d'« Aimer son physique pour s'accepter enfin » (éd. Hachette Pratique).

CE QU'ILS EN DISENT **La coach** Avant, c'est un garçon : la natation développe les épaules, épaissit le cou. Avec les cheveux longs et lâchés, elle casse la masculinité, elle adoucit. Le bustier souligne sa poitrine voluptueuse, donc sa féminité. **La visagiste** Epuré, féminin, sans chichi, le bustier est parfait. Elle reste sobre, et c'est bien. La pomponner « très féminin » serait, à coup sûr, un échec cuisant.

LAURE MANAUDOU



BEYONCÉ

CE QU'ILS EN DISENT **Le maquilleur** Son atout, c'est sa chevelure : elle lisse, boucle, tresse, joue avec les codes, se les approprie. Son visage dessiné, son petit nez, ses yeux de biche lui autorisent tous les excès. **La styliste** On conserve la sensualité, on gomme la vulgarité. Aujourd'hui, elle est juste voluptueuse.



MADONNA



CE QU'ILS EN DISENT

La visagiste Dans son évolution, il y a une recherche pour coller à la femme « iconique » des années 50. Les boucles et la longueur soulignent son côté doux, féminin. Le blond, l'eye-liner : elle adopte tous les codes de Marilyn et, plus largement, des actrices américaines. Le résultat, c'est une féminité contrôlée, intemporelle.

GETTY IMAGES (X 2), STEPHANE CARDINALE/CORBIS, ERIC RYAN/GETTY IMAGES, ABACA, MICHAEL MCDONNELL/GETTY IMAGES, KOBAL, GETTY IMAGES.