

Nsemi Béni Kongo

**COMMENT
AIMER
SON VISAGE**

DIASPORAS

Collection



NOIRES

Consciences



©Nsemi Béni Kongo 2016

ISBN version numérique : 9791091999465

ISBN version imprimée : 9791091999472

Date de publication numérique : 11 Juin 2016

Cette version numérique n'est pas autorisée pour l'impression

Mentions légales

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'Auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par le Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur accorde à l'acquéreur de ce livre numérique une licence d'utilisation sur ses propres ordinateurs et équipements mobiles jusqu'à un maximum de trois (3) appareils.

Toute cession à un tiers d'une copie de ce fichier, à titre onéreux ou gratuit, toute reproduction intégrale de ce texte, ou toute copie partielle sauf pour usage personnel, par quelque procédé que ce soit, sont interdites, et constituent une contrefaçon, passible des sanctions prévues par les lois de la propriété intellectuelle.

L'utilisation d'une copie non autorisée altère la qualité de lecture de l'œuvre.

Nsemi Béni Kongo

**Comment aimer
son visage**

Estime de soi

Collection Consciences

Remerciements

Il n'est jamais facile de se raconter, dévoiler son intimité, s'exposer et montrer sa vulnérabilité. A plusieurs reprises j'ai hésité à publier ce livre. Mais j'ai été soutenu et encouragé par des amis. Je pense notamment à mon frère d'âme Olivier T.K.

J'aimerais remercier Wesley et Idaline Magloire pour leur relecture et conseils avisés qui m'ont permis de clarifier mes idées.

Et un grand Merci à ma grande sœur de cœur Hulo Guillabert pour la publication de mon livre chez Diasporas Noires Editions.

**Je dédie ce livre à toutes les personnes
qui ont du mal à aimer leur visage.**

Introduction

Dans ce petit livre, j'aimerais partager avec vous une technique qui a changé ma vie...

Une technique grâce à laquelle je peux aujourd'hui me regarder dans le miroir sans honte ni dégoût. Cela m'était impossible il y'a encore quelques années.

C'est seulement en 2012, après avoir découvert cette technique que j'ai pu enfin apprendre à aimer mon visage. Grâce à elle, j'ai réussi à accepter ce visage qui se reflétait tel un ennemi dans le miroir.

Beaucoup de personnes peinent à aimer leur visage et se sentent moches.

Mon souhait est que cette technique puisse les aider à aimer et accepter leur visage tout comme elle a pu m'aider.

« Apprendre à *s'aimer soi-même* est l'amour le plus vrai qui soit » disait **Whitney Houston**

I. Le petit Béni pleure

A) J'ai grandi avec un profond sentiment de mal- être.

Pour bien comprendre comment cette technique m'a aidé, permettez-moi de vous raconter ma vie, le temps d'une parenthèse.

À l'âge de 5 ans, j'ai développé au niveau de la bouche une maladie de la peau connue sous le nom de Vitiligo.

« Le nom vitiligo serait dérivé du mot latin vitulum ou vitium. Il pourrait donc signifier, suivant les interprétations : « veau », « tache blanche » ou « défaut ». Le vitiligo se manifeste par l'apparition de zones de peau dépigmentée plus ou moins importantes, principalement sur le visage, les pieds, les mains, les articulations et les parties génitales. Les bordures de ces zones présentent la particularité d'être plus colorées que la peau normalement pigmentée. Sa manifestation peut se limiter à une dyschromie (décoloration) partielle ou évoluer vers une dépigmentation totale. » — Association française du vitiligo

Michael Jackson avait le Vitiligo, la mannequin Winnie Harlow qui connaît aujourd'hui un succès retentissant dans le milieu de la Mode a également le Vitiligo.

Durant mon enfance et mon adolescence, j'ai été fustigé d'insultes et de moqueries. Par exemple, plusieurs

personnes disaient que j'avais du sperme à côté de la bouche, j'en passe... Aussi, je ressentais de la honte vis-à-vis de moi-même, de mon visage, de cette petite tâche que j'avais près de la bouche, et qui prenait tant de place dans ma vie. Je me trouvais moche. Il m'était devenu de plus en plus difficile d'apprécier mon reflet.

J'ai grandi avec ce sentiment.

Je ne croyais pas que l'on pouvait s'intéresser à moi, que l'on pouvait m'aimer et que je pouvais plaire. Quand bien même j'ai fréquenté plusieurs filles – et de belles filles – je doutais de leurs sentiments. Je ne voyais pas ce qui pouvait leur plaire chez moi.

Sur cette photo j'avais 10 ans.



Parce que j'ai été humilié, que l'on se soit moqué de moi, je m'étais donné l'interdiction d'aimer mon visage, de l'accepter et de me trouver beau. En fait, je manquais d'amour pour moi-même.

B) Qu'est-ce que l'amour de soi ?

Selon moi, l'amour de soi est un profond sentiment de respect et d'appréciation que l'on ressent vis-à-vis de soi-même. C'est aimer et chérir tout ce qui constitue notre être, sans jugement et de manière inconditionnelle. C'est être capable de se donner de l'affection, de se pardonner, quelles que soient les circonstances.

Patrice Ras, un thérapeute français, dans son ouvrage « *Estime de soi, confiance en soi, amour de soi* », définit l'amour de soi en ces termes :

« C'est le sentiment que vous ressentez pour vous. Il correspond et permet de satisfaire le besoin d'aimer et (surtout) d'être aimé. Si vous ne vous aimez pas, vous ne pouvez pas (vraiment) aimer quelqu'un d'autre et vous ne pouvez pas vraiment vous sentir aimé par vos proches, à fortiori par un inconnu. Mais ce qui est encore plus gênant, c'est que vous risquez d'attirer et d'être attiré par des gens qui ne vous aiment pas, que ce soit en famille, en amour, en amitié, à l'école ou au travail. »

À partir de mon expérience, j'ai compris que tout enfant qui a été humilié durant son enfance à cause de son poids, sa

taille, ou pour tout autre critère physique ou mental, risque fortement de manquer d'amour pour lui-même une fois adulte. Voilà pourquoi il faut éviter d'humilier un enfant ou lui faire honte. Ce sont des choses qu'il oublie rarement et qui peuvent le marquer à vie.

L'amour que nous avons pour nous-mêmes est directement lié à ce que nous avons vécu durant notre enfance, à la relation que nous avons entretenue avec nos parents et les adultes de notre entourage. Un enfant qui ne reçoit aucune marque d'affection verbale et physique aura très peu d'amour pour lui-même, et risque de devenir un adolescent puis un adulte «fragile» émotionnellement.

Pour compenser le manque d'amour pour moi-même, j'ai commencé la musculation lorsque j'étais en classe de 4e, j'avais 14 ans. Il me fallait trouver un moyen d'attirer l'attention des filles. Et cela a finalement porté ses fruits.

Mais devenir le « Mr Muscles » de ces dames n'a pas changé grand-chose, car au fond de moi-même, je n'aimais toujours pas mon visage.