

## Bien dans son corps au quotidien

Chère lectrice,

Ce livre ne tient pas assez compte de votre spécificité, il s'accorde au masculin bien souvent.

Pourtant l'intégration de ce qui s'y écrit est plus aisée pour vous que pour votre homologue masculin.

Il faut en effet le convaincre déjà qu'il a un corps « vivant » en dehors du sport, du plaisir ou de la sieste !

Pour vous, votre corps n'est pas le support de votre tête mais vous-même ; il s'y passe des choses, comme dit en souriant mon ami Roland Sonkin : maternité et cycles menstruels lui donnent sa force créatrice, son lien au cosmos.

Les approches corporelles vous sont d'emblée naturelles. La réalité matérielle vous est familière. Une souplesse de comportement, votre goût de l'adaptation, votre nécessité même d'être en harmonie avec l'environnement, gens, lieux, saisons, ... vous caractérisent.

Mais, en entreprise, cette force que représente cet accès naturel au corps et même sa fonction génitrice semblent se retourner contre vous.

Absences et fatigues des cycles et maternités y font écho. Et voilà que cette force profonde, hors temps, doit épouser l'aspect des contours masculins immobiles et inféconds. L'entreprise, par sa rigidité, son goût de l'uniformisation et des standards, s'oppose à votre richesse naturelle.

## Avant-propos

Bien souvent alors survient la tentation ou la nécessité de la conformité au « modèle masculin » qui y règne.

Vous risquez alors de le dépasser ou l'aggraver (comportements rigides et autoritaires).

Votre corps passe du statut intime à celui de partenaire, vous l'observez, le conformez aux normes en vigueur, il devient constant et « clean ».

Dans ce nouveau rapport à lui, vous perdez votre âme.

Aussi espérons-nous que tout ce livre qui, à bien y regarder, est un hymne au corps et au plaisir du quotidien, vous permettra de trouver un équilibre entre vos nécessités fondamentales et vos nécessités de statut.

Ce réinvestissement corporel permanent de l'instant apporte un contrepoint aux demandes d'image.

Plus le corps frontière est sollicité (présentation, esthétique, etc.), plus le corps territoire doit être investi. Caresses de l'autre, du vent, de l'eau, des éléments... massages, soins de détente, mais aussi plaisirs de tous les sens vous sont d'autant plus nécessaires que vous avez de responsabilité, d'image à donner.

Ces plaisirs manquant, vous êtes alors en nécessité de renforcements sensoriels standardisés : cigarettes, alcools, médications...

Votre corps profond, s'il est négligé, bafoué, se trouble beaucoup plus vite que celui de l'homme (insomnies, maux de tête, fatigue, etc.).

## Bien dans son corps au quotidien

Savoir passer de la vie professionnelle à la vie personnelle et équilibrer les deux nécessitent encore plus de soin pour vous. La vie privée est bien souvent une deuxième vie professionnelle avec horaires, tâches, organisation peu propice à la récupération.

Essayez dans ce quotidien familial, à deux ou solitaire, de garder le plaisir du corps, de l'espace apprivoisé, du temps ressenti et même des gestes ménagers.

N'attendez pas le moment de tranquillité, ou le cours de gym, ou la séance de yoga ou le bain du soir pour vivre votre corps. Chaque instant est donateur à sa façon de présence, de vie.

Le temps à soi ne se conquiert pas, il se décrète. Il revêt nos actes de sa couleur.

Le temps à soi est une appropriation personnelle de l'instant et non ce moment mythique accordé par la vie, récompense du devoir accompli.

Je souris en pensant aux infirmières de Toulouse essayant, pendant une formation, de faire comprendre sans grand espoir à l'homme que je suis ce qu'est la vie d'une femme qui travaille ; à la fin de leurs explications elles me regardent et me disent : ALORS ? et je vois comme des fusils dans leurs yeux braqués sur moi, sur l'homme !

Dans ce livre, beaucoup de conseils, de réflexions viennent de ce qu'elles ou d'autres femmes exerçant des métiers bien différents (responsables de PMI, cadres,

## Avant-propos

secrétaires de direction, employées) m'ont confié sur leur vie, leurs stratégies.

Aussi, j'espère que, malgré le sexe de l'auteur et son style « au masculin », vous y trouverez le langage qui est le vôtre.