

Introduction

Qui n'aspire pas à être bien dans sa peau ? Se sentir à l'aise dans son corps est à coup sûr un souhait partagé. Or, sans le savoir, nous nous barrons souvent l'accès à ce bien-être physique et psychologique.

Chaque matin au réveil, nous attendons de notre corps qu'il réponde docilement à nos exigences : se lever, prendre une douche, avaler un rapide petit-déjeuner, s'occuper des enfants avant de les déposer à la crèche ou à l'école, filer au travail... Le répit du week-end et des congés suffit à peine à ralentir le rythme et à récupérer de la fatigue accumulée.

Nous savons bien que, la plupart du temps, nous infligeons à notre corps un régime sévère, mais nous persévérons souvent jusqu'à ce qu'il dise stop à sa manière, en tombant malade. Une fois mal en point, nous sommes dans l'obligation de tenir compte de ce corps souffrant, dont nous ne voulons pas. Il s'agit donc de le remettre le plus vite possible sur pied. Après avoir absorbé quelques molécules, nous le faisons repartir comme si de rien n'était.

Certes, nous lui accordons bien quelques douceurs : un bon repas, quelques verres, une séance de repos devant la télé, des câlins... Pour autant, ce corps est-il vraiment pris en compte, choyé, aimé ?

Nous ne pouvons pas dire que le physique n'a pas sa place dans notre société, il est même partout à l'affiche, toujours beau, svelte, jeune... Et voilà que cette image nous tyrannise ! Nous

nous imposons de ressembler à ces êtres si parfaits, afin de plaire et d'obtenir l'attention que nous ne croyons pas mériter.

En ne nous mettant pas véritablement à l'écoute de notre corps, ou en cherchant à le faire ressembler à des modèles désirables, nous finissons par nous sentir mal dans notre peau. Apprivoiser son corps et en prendre soin peut ouvrir de nouvelles perspectives. Tout au long du chemin que nous allons parcourir ensemble à travers cet ouvrage, j'aimerais vous faire découvrir que :

- s'occuper de soi n'est pas du temps perdu ;
- votre corps est un allié, un ami précieux ;
- être bien dans son corps, c'est goûter de l'intérieur le plaisir d'être vivant.

Les exercices proposés, que vous pourrez suivre méthodiquement ou en fonction de vos besoins, vont tous dans le sens d'une meilleure connaissance de soi. Ils sont fondés sur diverses approches psychocorporelles, qui mettent en avant une attention bienveillante envers soi-même. Plus particulièrement, la démarche du *focusing* que je pratique sous-tend la progression du livre (voir spécifiquement le chapitre 8). Elle nous montre combien notre corps nous parle de nous, en nous incitant à privilégier ce que nous vivons dans l'instant présent et à l'accueillir sans jugement. Vous apprendrez ainsi de plus en plus à faire confiance à votre *feeling*, en vous mettant à l'écoute de votre sensibilité corporelle. Habitant de mieux en mieux votre corps, vous gagnerez en joie de vivre, et goûterez ce sentiment d'être vraiment vous-même. Au fur et à mesure se dessinera une certaine philosophie concrète de la vie...

Bon courage – il en faut un peu pour se prendre en main –, et n'hésitez pas à prendre du plaisir – il en faut aussi pour avoir envie de poursuivre !

1



Mon corps et moi

Quelles relations entretenez-vous avec votre compagnon de tous les jours et de tous les temps ? Êtes-vous vraiment ami avec votre corps ? Ce dernier est-il un allié, un ennemi, un traître, ou encore un fardeau ?

Lorsque vous êtes en guerre contre votre corps, la vie devient un champ de bataille. En revanche, si vous parvenez à nouer avec lui des relations amicales et complices, vous pouvez commencer à goûter au plaisir d'être vivant.

Exercice n° 1 • Faites le point !

Comme tout le monde vous avez un corps, mais qu'est-il pour vous ? Quelle relation privilégiée entretenez-vous avec lui ?

Prenez un peu de temps pour répondre honnêtement aux questions ci-dessous.



1. Votre corps, c'est :

Un outil fonctionnel, quelque chose d'encombrant, un objet d'apparat...

Et aussi :

2. Comment vous sentez-vous dans votre corps ?

À l'aise, coincé, bien chez moi, emprisonné, solide, souple...

3. Globalement, vous aimez-vous dans votre corps ? Sur une échelle de 1 (très peu) à 10 (vraiment bien), évaluez ce sentiment.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fixez-vous un objectif : à combien aimeriez-vous arriver ?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Comment traitez-vous votre corps ? Qualifiez en quelques mots la relation que vous entretenez avec lui.

Je le bichonne ; il doit m'obéir...

5. Décrivez maintenant en termes concrets les comportements qui justifient ce que vous venez d'écrire.

Je le bichonne en lui passant de la crème, en allant chez l'ostéopathe régulièrement, en lui donnant le repos dont il a besoin...

Entraînement

Continuez à examiner au quotidien la manière dont vous vous y prenez avec votre corps, les remarques que vous lui faites intérieurement, etc. Vous tenez là une clé pour vous transformer. Il est intéressant de passer d'un regard critique et désobligeant envers soi-même à une attitude d'accueil et de considération...

