

psycho/guide

Je me réconcilie avec mon corps

On le critique, on le malmène... A nos yeux, notre corps a toujours plus de défauts que de qualités. Il est grand temps de lui montrer de la bienveillance! Par Isabelle Gravillon

Notre corps n'est jamais à la hauteur de nos attentes, jamais assez ferme, assez fin, assez agile... Faute de pouvoir le renier, nous le brutalisons, à coups de régimes ou d'exercices physiques, pour le faire correspondre aux normes de séduction en vigueur. Et si nous décidions de le considérer comme l'allié qu'il est?

Comprendre notre désamour

Si nous nous laissons aller à tant de brutalité avec notre corps, c'est que nous ne lui accordons pas une grande valeur, en tout cas pas autant qu'à notre intellect, considéré comme supérieur. « En Occident, nous sommes imprégnés de la pensée cartésienne, qui n'a eu de cesse de dualiser l'être humain, d'opposer le corps et l'esprit, note Nicole Prieur, psychologue et hypnothérapeute*. Ajoutons à cela les traditions religieuses, qui considèrent le corps comme sulfureux, car le lieu d'un plaisir malsain, et nous obtenons des individus qui, non seulement n'aiment pas leur corps, mais n'ont jamais appris à en prendre soin avec bienveillance. » « Quelqu'un qui n'a pas été porté, bercé, caressé quand il était bébé, qui a reçu une éducation corporelle distante, a beau-

coup de mal, en grandissant, à intégrer son corps, à le considérer autrement que comme un étranger », ajoute Anne Gatecel, psychanalyste et psychomotricienne. En pratique... Prendre conscience de cet « héritage » est déjà un premier pas vers la libération et la réconciliation. « Mais pour que cette compréhension intellectuelle ne renforce pas le clivage corps/esprit, il importe, en parallèle, de nouer un lien physique et charnel avec son corps, par exemple au travers de massages », propose Anne Gatecel.

Apprendre à apprécier sa valeur

Nous lui devons bien plus que ce que nous pouvons imaginer: sans lui, nous ne serions rien! « Le corps constitue la première intel-



Notre tête va mal et c'est lui qui réagit...

« Le corps possède une intelligence propre, note la psychologue Nicole Prieur. Il est capable de repérer certains nœuds psychiques avant la conscience. Il exprime alors par des maux

physiques ce que nous ne réussissons pas à verbaliser. Pour notre équilibre, il est essentiel d'apprendre à décoder son langage. Il s'agit d'opérer une forme de dissociation pour

s'adresser à la partie du corps qui nous fait souffrir. En nous adressant au corps et en le sollicitant, qui sait s'il n'enverra pas enfin un message clair à la conscience? » conclut-elle.

ISTOCK/GETTY IMAGES



Nous le brutalisons pour qu'il corresponde à la norme. Et si nous décidions de le considérer comme un allié ?

ligence de notre présence au monde. A l'aube de la vie, c'est grâce à lui et aux cinq sens dont il est porteur que nous avons interagi avec notre mère, capté des informations dans notre environnement. Grâce à lui, nous avons pu nous faire une idée de qui nous étions et de notre place dans le monde», explique Nicole Prieur. Alors, admettons notre dette vis-à-vis de lui, soyons reconnaissantes et respectons-le!

En pratique... Listons ce que notre corps, même imparfait, nous permet d'accomplir chaque seconde et que nous ne pourrions faire sans lui. **Marcher, courir, nager, danser, faire l'amour, câliner ceux que nous aimons, les toucher...** **Remercions-le pour ces « services rendus ».**

« Lui rendre hommage peut aussi passer par des sensations corporelles. Quand nous marchons pieds nus, prenons conscience de nos appuis sur le sol. Quand nous cuisinons, accordons-nous

le temps d'apprécier tous les parfums », suggère Anne Gatecel.

Le mettre en mouvement

C'est dans le mouvement qu'il s'épanouit le mieux, car notre corps n'est pas fait pour supporter l'immobilisme! « Dans notre évolution, le mouvement est ce qui nous a fait passer de la position passive du bébé à celle d'enfant partant à la découverte du monde. Et, toute notre vie, le mouvement va continuer de remplir cette fonction d'ouverture et d'enrichissement: nos pas nous portent toujours vers un ailleurs, quel qu'il soit », analyse Anne Gatecel. « La mobilité du corps peut provoquer une fructueuse mobilité des idées », ajoute Nicole Prieur.

En pratique... Bouger, oui, mais pour le plaisir. Trouvons l'activité physique qui nous sera agréable, seule ou en groupe, dans la nature ou en intérieur, selon nos goûts. « Rester respectueux de son corps et de ses limites, entendre ses douleurs, les essoufflements et le cœur qui bat la chamade... des signes qui disent qu'il est nécessaire de ralentir », insiste Nicole Prieur. Restons à l'écoute de notre corps pour mieux se le réapproprier. ●

* Coauteure, avec Bernard Prieur, de « La famille, l'argent, l'amour », éditions **Albin Michel**.