

C'est capital d'aimer ton corps, mais pas facile. Un sérieux apprentissage est même nécessaire... que tu dois faire seule. Car, si tu y réfléchis, on ne parle pas beaucoup du corps en tant que tel.

Tu en évoques des parties (la tête, les pieds, le ventre), tu décortiques son fonctionnement (l'organisme) et ses tourments (les maladies), tu exiges qu'il dégage une forte attraction sexuelle (un corps de rêve, des mensurations sublimes). Mais tu ne l'envisages pas tel qu'il est : cette grande enveloppe qui contient tout ce que tu es.

Un « tout » dont on n'a pas conscience

Parfois, comme on n'aime pas beaucoup son corps, on se venge sur lui : on l'affame, on le gave, on l'égratigne, on le pousse à bout, on lui fait courir des dangers. Au bout du compte, on ne punit pas seulement son corps, mais soi-même avec. Il faut essayer de comprendre pourquoi on n'aime pas



EN PLEINE MUTATION

Il semblerait que le corps humain soit peu à peu en train de muter : tandis que certains jeunes naissent dépourvus de dents de sagesse¹, on observe chez d'autres un plus grand développement du pouce par rapport aux autres doigts – cette musculature renforcée et cette plus grande habileté pourraient être dues à l'emploi répété des téléphones, télécommandes et autres jeux vidéo !

¹. Ces dernières sont un héritage de nos ancêtres à grandes mâchoires !

son enveloppe charnelle : ne nous sert-elle pas comme il faut ? Représente-t-elle un poids à porter ? C'est notre corps qu'on trouve vilain ou c'est nous ? Est-il si laid que ça ? Il est vrai que les médias ne nous montrent que des corps splendides. Cette influence finit d'ailleurs par être néfaste : ceux¹ qui aspirent à une plastique parfaite sont de plus en plus nombreux... et de plus en plus insatisfaits, voire angoissés ! Pourtant, la perfection corporelle n'existe pas (voir Mannequins). Et, surtout, ça n'est pas la question. Car ça peut paraître étrange à première vue : on peut avoir un corps de

MOTS DE CORPS

En parlant du corps, l'écrivain Marguerite Yourcenar¹ évoquait :

• « Ce royaume aux frontières de peau, dont nous croyons être les princes, et où nous sommes prisonniers. »

Tandis qu'un proverbe chinois donne ce joli conseil :

• « Prends soin de ton corps, afin que ton âme ait envie de l'habiter. »

1. Romancière française et académicienne (1903-1987).

top model et le détester. Pour aimer son corps, il faut apprendre à le connaître, à l'écouter et à le respecter.

Apprendre à l'aimer

Cet apprentissage peut être long. Or, dans notre société de la grande vitesse et de l'immédiateté, on a de plus en plus de mal à savoir patienter... En attendant, voici quelques trucs pour apprendre à aimer ton corps. Le sport et la danse sont des amis : tu bouges, tu libères ton corps tout en apprenant à le contrôler. Peu à peu, tu te sens moins lourde, moins gauche, moins engoncée.

En toute intimité : des mouvements...

Tu peux aussi observer et ressentir ton corps, quand tu es toute seule et bien tranquille, nue ou presque (en sortant de ton bain ou après ta douche, par exemple) : regarde bouger tes membres, scrute tes articulations en mouvement, gigote ton dos, fais-toi des grimaces... Tu t'apercevras que ce corps-là est plutôt à l'écoute de ce que tu lui demandes !

... au corps abstrait

Pour mieux te représenter ton corps sans même avoir à t'agiter, tu peux jouer au jeu des portraits chinois : « Si mon corps était une fleur, ce serait... S'il était une machine... S'il était un animal... » On peut faire ça à plusieurs : c'est d'autant plus instructif et rigolo.

Le regard des autres ? C'est chacune qui voit

Enfin, sentir que ton enveloppe charnelle est à toi est fondamental... Mais, parfois, ça n'est pas si évident. On a le droit de refuser son corps, même à son amoureux. Le principe est imparable : s'il t'aime, il te respecte. S'il te respecte, il ne te considère pas comme un corps-pour-son-plaisir. Enfin, s'il ne te considère pas comme un corps-pour-son-plaisir, il acceptera que tu n'aies pas envie de certaines choses. S'il n'est pas comme ça, c'est très dur, mais il ne mérite pas ton amour et tu ne dois pas te laisser faire.

1. A commencer par les adultes !



DONNANT DONNANT

On peut demander beaucoup à son corps mais, en échange, il est important de lui donner autant : alimentation (voir cette entrée) et attentions (voir Arranger [s']), sommeil et soins.