



Fiche thématique

## SE RECONCILIER AVEC SON CORPS

*«Notre corps est la barque qui nous portera jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie.  
Il faut en prendre soin»*

*Swami Vivekananda*



Florence Bierlaire  
Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose Ericksonienne- ANC)  
Sexologue clinicienne  
DU sur les troubles du comportement alimentaire à Paris  
Tabacologue

Clinique Antoine Depage  
101 avenue Henri Jaspar  
1060 Bruxelles  
02 538 61 40  
GSM: +32 472 72 74 86  
Florence.bierlaire@toutestpossible.be  
www.toutestpossible.be



**«Notre corps est la barque qui nous portera jusqu'à l'autre rive de l'océan de la vie. Il faut en prendre soin»**

**Swami Vivekananda**

*«Ah si seulement j'étais plus mince, plus grande, plus fine de taille...»*

*«Ah si seulement mon nez était plus petit, si j'avais une plus grosse/une plus petite poitrine...»*

*«Ah si j'étais plus musclé, plus beau...»*

*«Ah si j'avais un corps de rêve...».*

Et voilà notre petite voix dévastatrice en train de s'exprimer à tout va...

On se prend la tête avec nos défauts, on se déteste, voire on se hait...on se cache

***Comment avancer sereinement avec une mélodie si méprisante en tête?***

Comme si cela ne suffisait pas, la société s'en mêle et place la barre toujours plus haute:

Les hommes doivent être minces, beaux et musclés et en passant être à la fois sensibles et machos; bref le prince charmant sous tous rapports.

Les femmes doivent être jeunes, belles, minces, et sur tous les fronts en même temps avec la même aisance; bref la superwoman parfaite.

Sans compter les photos de stars et de mannequins retouchées qui renforcent nos inévitables complexes.

***Comment être soi dans une société basée particulièrement sur l'image?***

Je vous défie de trouver en ce mois d'aout un magazine santé qui ne parle pas de régime!

Et bien sûr, il faut être heureux, parfaitement épanouis et sereins en toutes circonstances...

Avec notre propre dictature et celle de la société nous voici sous pression maximale!

***Face à une telle inflation, comment faire la paix avec soi-même et se réconcilier avec son corps?***

Et si on faisait de l'acceptation de soi un chemin d'exploration et de découverte plutôt qu'une montagne à gravir!

S'accepter est un apprentissage comme un autre et ne signifie nullement se résigner ou baisser les bras.

La question n'est pas de devenir quelqu'un de parfait mais de parvenir à s'aimer tel que l'on est et de prendre soin de soi sans que ce soit une obsession.

Ce n'est pas dans la nature des choses d'être toujours au sommet de sa forme: même la nature connaît des cycles et une vague dans l'océan ne peut pas rester en l'air, elle retombe pour ensuite reprendre son élan.

La vie est faite de hauts et de bas, de réussites et d'échecs, d'évolutions et de limites.

Et le monde est fait de gens imparfaits dont nous!

***«Cultiver son jardin en se résignant à sa perpétuelle imperfection»***

**Montaigne**

D'abord il faut savoir que les autres ne nous voient pas comme nous nous voyons: là où on se focalise sur nos défauts au point qu'ils prennent toute la place, les autres eux nous voient dans notre globalité. D'ailleurs est ce que nos défauts empêchent nos proches de nous aimer?

La réponse est clairement NON: ils nous aiment avec nos variabilités d'humeur, nos faiblesses, nos valises.

Notre sentiment envers nous-même est souvent sans nuance et l'image de nous qui

en ressort s'en trouve complètement déformée.

Même nous, selon notre humeur et d'un jour à l'autre on peut se sentir chouette ou complètement moche (pourtant nos mensurations n'ont pas changé pendant la nuit;-)

Ne pas s'aimer a beaucoup de conséquences: une difficulté à aller de l'avant, un frein à faire certaines choses, des difficultés relationnelles...

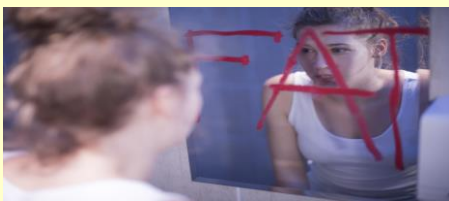
***Et si au lieu de se contraindre on cherchait plutôt à prendre soin de nous avec bienveillance?***

### **Quel projet avons-nous pour notre corps?**

Le faire maigrir, le contraindre, le soumettre, le maltraiter?

Lui infliger une discipline exigeante?

Le traiter avec tyrannie?



Ou en prendre soin avec bienveillance et le traiter comme on traiterai son meilleur ami?

En faire une rencontre qui fait du bien?

Prendre soin de sa santé?

Se concentrer tout simplement sur ce qui nous fait du bien?



Certaines imperfections de nos corps sont le résultat de nos blessures alors prenons soin de nos blessures avec compassion!

Notre corps exprime comme il peut notre histoire.

Parfois nos douleurs ou notre embonpoint nous protègent d'autre chose, et sont des mécanismes de défense mis en place à un moment donné.

Ainsi plutôt que de courir après la perfection, apprenons à vivre avec nos limites et à prendre soin de nous sans entrer dans une autre dictature, celle du bien-être.

Prendre doucement soin de soi comme un choix et non comme une obligation.

Votre corps est forcément imparfait, et il le sera de plus en plus! Avec le temps il sera moins ferme, moins lisse et sujet à diverses modifications...c'est inévitable.

### **Alors que faire? Comment entamer ce processus de réconciliation?**

- Apprenez à penser les choses autrement et plus positivement, développez des pensées dites «alternatives» et non négatives et péjoratives.

Donnez une valeur plus relative au jugement des autres.

- Apprenez à vous estimer, à vous voir autrement, à être conscient de vos aptitudes, de vos qualités, de votre valeur.
- Mettez en avant vos points forts plutôt que de vouloir cacher vos points faibles.
- Il est essentiel de valoriser son corps, dans l'intimité à l'autre, dans l'intimité à soi, en se massant, en se donnant du plaisir, en prenant soin de sa peau, en prenant plaisir à s'habiller...
- Apprenez à accepter les compliments, à vous percevoir comme étant désirable.
- On connaît mieux son corps lorsqu'on laisse l'autre y accéder: c'est-à-dire le regarder, le valoriser, le complimenter, l'aimer.
- Arrêtez de réduire le corps à une dimension mathématique de l'esprit, ce

dernier calculant les calories qu'il est prêt à lui accorder et pas un gramme de plus.

- Stop avec le terrorisme alimentaire! Ne pas s'interdire mais se mettre des limites...c'est éviter la loi du tout ou rien et conserver un bon équilibre! Un repas festif ne suffit pas à déséquilibrer tout votre organisme! Le corps est complexe! Les dépenses énergétiques peuvent varier d'un jour à l'autre.
- Le contexte de pesée n'est jamais le même, et il est non seulement normal mais inévitable que le poids varie et même parfois de plusieurs centaines de gramme; ne courez pas après un chiffre unique qui n'existe pas!
- Aucun aliment ne fait grossir en soi! Ce sont les proportions prises qui peuvent faire prendre du poids!



- Surtout ne pas viser que la perte de poids! C'est le meilleur moyen d'en prendre! Les restrictions n'engendrent que des frustrations et les frustrations des pulsions et vous entretenez le cercle vicieux des restrictions et des crises de compulsions, aussi préjudiciables à votre corps qu'à votre tête.
- Pratiquez du sport de façon régulière et douce et non pas à outrance.
- Prêtez attention aux sensations agréables de la nourriture quand vous mangez.
- Prenez le temps de mastiquer, de savourer.
- Mangez lentement.
- Prenez au moins trois repas.

- Mangez «conscient», dans le calme. Un repas sur le pouce, avalé à toute vitesse ou en occupant son esprit à autre chose n'est pas un repas prit dans des bonnes conditions; on y prend alors peu plaisir. Résultat: plaisir manquant, frustration et risque de crise.
- Soyez prêt(e) à accepter un écart par rapport à la norme de beauté idéale, valorisez certaines parties de votre corps.
- Faites la liste de vos qualités et relisez la tous les jours. Si vous avez du mal à la faire demandez à vos proches, vous serez agréablement surpris ;-)
- Faites-vous plaisir: qu'est-ce qui vous fait du bien? qu'est-ce qui vous détend? Et planifiez ces moments dans votre agenda.

### **Et comment je mets en œuvre tout cela me direz-vous?**

Tout le monde connaît ce que deviennent nos résolutions de nouvel an! Si on est plein d'ardeur et d'énergie, elles peuvent tenir un peu...et puis la loi de la gravité a tôt fait de nous ramener dans nos vieux schémas!

Et pour cause, quand on a installé certaines habitudes, celles-ci constituent une sorte de sillon neuronal dans le cerveau; comme si c'était le même circuit de neurones qui s'activait à chaque fois.

Aussi, si on veut créer un nouveau circuit, il vaut mieux adopter la politique des petits pas:

- sélectionnez un premier petit changement que vous aimeriez opérer et mettez-le en place avec pour défi de le tenir 30 jours.

Les recherches tentent à prouver que c'est le temps approximativement nécessaire à l'installation d'une nouvelle habitude qui devient alors une évidence comme se laver les dents.

- engagez-vous par écrit et auprès de vos proches; éventuellement demandez leur soutien;
- gardez en tête que votre motivation est de prendre soin de vous et de vous sentir mieux;
- en cas de rechute, identifiez les éléments déclencheurs de cette rechute, et pour chaque élément déclencheur voyez ce que vous pouvez mettre en place;
- faites de votre choix votre priorité numéro 1;
- faites-vous coacher!
- vous pouvez aussi utiliser des applications de coaching;
- mettez un petit message de rappel sur votre Gsm pour qu'il apparaisse toutes les 4 heures: «Est-ce que ce à quoi je suis en train de penser nourrit mon bien-être?»;
- félicitez-vous à chacun de vos pas plutôt que de regarder constamment vers le sommet ce qu'il reste à parcourir;
- récompensez-vous et renouvez votre engagement.

Et seulement quand cette nouvelle habitude est installée, choisissez une deuxième étape!



Rappelez-vous, c'est par la pratique qu'on maîtrise! Sans action et sans persévérance, il ne se passe rien!

Et ça, je le répèterai encore et encore ;-))))

Allez...GO pour opération bienveillance et douceur envers soi-même!

**«Fais du bien à ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester»**

**Proverbe indien**

*Florence*

*Pour potentialiser votre bien-être et vous aider à devenir une meilleure version de vous-mêmes ;-)!*

Florence Bierlaire  
 Psychothérapeute (Thérapie systémique- Hypnose  
 Ericksonienne- ANC)  
 Sexologue clinicienne  
 DU sur les troubles du comportement alimentaire à  
 Paris  
 Tabacologue

Clinique Antoine Depage  
 101 avenue Henri Jaspar  
 1060 Bruxelles  
 02 538 61 40  
 GSM: +32 472 72 74 86

[Florence.bierlaire@toutestpossible.be](mailto:Florence.bierlaire@toutestpossible.be)  
[www.toutestpossible.be](http://www.toutestpossible.be)