

De l'autre côté du miroir

Nos rapports avec notre corps sont emprunts d'une certaine mouvance. Certains jours, notre miroir nous renvoie une image que nous considérons comme franchement hostile

Loin d'être une réalité objective, l'image du corps est propre à chacun. Elle est façonnée par nos idéaux, par nos attentes déçues ou comblées, par des mots, des regards aimants ou distants. C'est précisément en fonction de tous ces paramètres que nous nous créons cette vision que nous avons de nous-mêmes.

Il y a souvent un grand décalage entre le corps réel et celui que l'on désire. La plupart du temps les disgrâces dont nous nous plaignons et que nous sommes souvent les seuls à pointer concernent moins la réalité de notre corps que des problèmes d'identité non résolus.

Pour certaines personnes, l'image corporelle est morcelée, elle n'est pas à même de les rassurer. Pour d'autres, elle est bancale voire déformée.

L'anorexique qui se contemple dans son miroir caresse le rêve intime d'être débarrassée de ce corps qui l'encombre.

Pour certains, il est un poids pesante qu'ils traînent comme une carapace encombrante ou une cuirasse rigide véhiculant la honte. La personne en surpoids a en général une piètre image de son corps. Elle le néglige, l'habille mal ou le cache sous des vêtements informes

D'autres l'érigent en forteresse dans laquelle ils s'enferment sans pouvoir communiquer avec l'extérieur ; ils l'élèvent même en sépulture dans laquelle gît un corps qui ne renvoie plus aucun signe de vie à force de tout retenir.

Il y a ceux qui l'utilisent comme un instrument de travail et l'usent prématurément.

Pourquoi tant d'ambivalence ?

La culture judéo chrétienne nous a habitués à ignorer notre corps et ses besoins. Elle nous a enseignés que le corps était le lieu de tous les dangers, que le plaisir était associé au péché, à la culpabilité.

La dictature de la minceur contribue elle aussi fortement à cette haine implacable pour la moindre de nos imperfections.

La société valorise les minces, alors difficile de vivre en harmonie avec un corps qui ne correspond pas aux critères imposées. Pour mieux le mâter, on entreprend de le traiter comme une machine à dompter le soumettant aux régimes, à une discipline draconienne où l'exercice physique est pratiqué à outrance, sans tenir compte de nos limites.

Ce corps à corps implique l'idée d'une lutte, d'une victoire à remporter à tout prix . Ainsi malmené, il devient surface de résonance en nous envoyant des messages auxquels nous restons sourds.

Les émotions sont étouffées, la peur se niche au creux de notre ventre ou du plexus solaire, les mots restent bloqués dans la gorge, la colère stagne au creux de la poitrine, ainsi s'inscrit la souffrance.

Lorsque la maladie atteint un lieu spécifique du corps, il s'agit d'un cri de l'être profond qui l'habite. Douleurs et symptômes sont autant de symboles à décrypter pour en comprendre le sens.

Alors pour mieux juguler leurs maux divers, certains pensent éradiquer leur mal-être en recourant à la chirurgie esthétique. Il arrive que la métamorphose se révèle salutaire et redonne confiance, mais le scalpel n'est pas la solution compensatrice à nos tourments profonds car les changements nécessaires relèvent souvent d'un autre répertoire.

Blessure narcissique, épuisement, mélancolie ou chagrin d'amour ne sont pas réparables par la chirurgie. Un coup de bistouri, même s'il est radical, n'élide ni une remise en question, ni une psychothérapie.

Certains, en essayant, par cette voie, d'éradiquer leur mal-être déplacent tout simplement sur le corps les incertitudes et les exigences de leur âme. Derrière ces perpétuelles demandes se profile une réelle discordance entre le corps et soi, une indicible détresse aussi, une soif d'amour ou une supplique qu'il faut entendre comme : « Aidez-moi à m'aimer ! »

Après avoir enquêté sur les pratiques en chirurgie esthétique, Noëlle Chatelet* témoigne :

« J'ai rencontré des hommes et des femmes venus résoudre des problèmes liés à leur corps. En réalité, tous cherchaient des réponses beaucoup plus profondes sur leur être, leur identité, comme si le corps était le seul matériau, l'unique véhicule à notre disposition pour donner la parole à quelque chose en nous qu'on ne peut exprimer : le besoin d'un regard aimant. »

A tant rechercher le bonheur à travers la perfection du corps, nous finissons par nous perdre. Etre bien dans sa peau, bien dans sa silhouette, c'est réduire autant que possible l'écart entre le corps réel et le corps rêvé, au-delà des critères de mode ou de société.

Et si nous accordions un peu moins d'importance au paraître ?

Nous vivons dans une société normalisée à outrance. Les visages sont liftés, les corps sont lisses et parfaits, mais l'être profond est lui en souffrance, anémié, car nous ne sommes pas assez disponibles pour accorder de temps ou de valeur à sa vie intérieure, à l'épanouissement de la conscience et de la joie intérieure..

Nous songeons souvent à notre corps pour le couvrir de mille critiques mais nous omettons la plupart du temps de l'écouter, simplement pour entendre ses appels traduisant une exigence précise.

Lorsqu'on parvient à être plus proche de son corps, à analyser et décoder les messages qu'il nous envoie et à lui prodiguer les soins nécessaires, curieusement, il se transforme, les kilos que l'on essayait de perdre, s'envolent, le regard que l'on se porte se modifie. Etre en adéquation avec son image corporelle est aussi ce qui permet d'affronter le regard de l'autre et de le dépasser. Se projeter en permanence une image idéale ou se comparer sans cesse aux autres empêche d'être en accord avec la réalité de notre être.

« Ce qui manque le plus aux hommes et aux femmes aujourd'hui, c'est le calme intérieur, la sérénité et la joie de vivre » écrivait K.G. Durckheim

Prenons simplement le temps d'une petite rencontre avec soi pour faire silence et entendre les messages qui nous viennent de l'intérieur

Offrons-nous régulièrement ce rendez-vous avec nous-mêmes et profitons pleinement de l'instant présent pour explorer nos richesses intérieures et nous connecter à nos cinq sens., observer simplement ce qui se passe en soi, autour de soi , s'arrêter un instant, ouvrir les yeux, regarder le soleil ou le ciel étoilé, écouter une musique, être présent à ses vibrations, laisser nos sens revenir à la vie, à la réalité

Ce temps pour soi est un moment où l'on se pose, on écoute, on soigne son corps et son âme.

Redécouvrir un temps plus lent, dicté par le désir de vivre pleinement le moment présent , goûter à l'infini les petits bonheurs de la vie, réapprendre à voir le monde, à renaître à ses sens, ses couleurs ses sons, c'est apprendre à savourer la solide nourriture de la vie et cela confère une beauté, un rayonnement et un magnétisme qui dépassent largement les critères de la mode et ce, quel que soit notre âge.

Michèle Freud est psychothérapeute, spécialiste de la gestion du stress et de la gestion du poids, auteur d'une méthode complète (livre et deux C.D. audio Vouloir Mincir) et d'un ouvrage récemment paru chez Albin Michel Mincir et se réconcilier avec soi.

Elle dirige également l'Ecole de sophrologie « Michèle Freud Formations »

Voir site www.michelefreud.com

ou BP 7 Boulouris 83700 St Raphaël