

être bien **l'estime de soi à l'épreuve du maillot**

>>> QUATRE EXERCICES POUR SE JETER À L'EAU

Apprivoiser son image, poser sur soi un regard bienveillant, ressentir au lieu de juger...

Tel est le programme en forme de pacte d'amitié avec son corps que propose la psychothérapeute et sophrologue Michèle Freud.

Je me réapproprie mon image

En déambulant en maillot à la maison aussi souvent que possible. Le but est

double : se familiariser avec son corps en mouvement, libéré de ses vêtements, et se réapproprier son image en se regardant dans les miroirs et reflets de vitres. Cette exposition régulière atténuera considérablement l'effet de surprise négative lors de la confrontation à son reflet dans une cabine d'essayage. Et permettra de vivre la semi-nudité qu'impose le maillot de manière plus naturelle. Profiter aussi de ce moment pour essayer différents maillots afin de choisir celui dans lequel on se plaît le plus.

Je booste mon estime de soi

À la place d'un reproche, s'adresser trois compliments, pour faire contrepoids à son œil trop critique. Songer à toutes les félicitations que l'on a reçues ces dernières années. Retranscrire les phrases retenues sur des petites cartes et les regrouper en paquet. Chaque matin, en tirer une au sort, lire le compliment à haute voix et emporter avec soi cette énergie ainsi délivrée. Cette technique agit comme un ancrage positif.

Je m'encourage

En collant des Post-it avec des mots d'encouragement, des smileys, des compliments, dans son agenda, son sac, sur son bureau, son miroir... Ce sont autant de petits réconforts pour rappeler que la lutte contre les complexes et le regard trop critique se gagne par la persévérance et les antidotes positifs.

Si la méthode Coué dans sa version négative est efficace, il n'y a aucune raison de ne pas réussir à inverser le mouvement !

Je pratique la gratitude

Marcher, manger, dormir, être caressé, prendre dans ses bras... Le corps permet de vivre les fonctions premières, comme les émotions ou les expériences les plus bouleversantes. Il serait bon de s'en souvenir plus souvent. Car plus on ressent, plus on apprécie son corps pour ce qu'il permet de donner et de recevoir, et moins on le regarde comme un morceau de glaise à perfectionner

en permanence. Ralentir, faire des pauses sensorielles conscientes, accomplir les gestes de soin – se laver, se mettre de la crème, se maquiller – avec sensualité et douceur permet de développer un sentiment de gratitude qui, peu à peu, transforme le corps que l'on a en corps que l'on est.

