

Aimer son corps : pourquoi, comment ?

On me demande souvent : aimer son corps, c'est possible ? Ceci est une compilation de plusieurs de mes posts Instagram/Facebook autour de l'image de son corps pour vous aider à faire évoluer celle que vous avez de vous dans le bon sens. Bonne lecture ! N'hésitez pas à me rejoindre sur Instagram/Facebook @auvertaveclili pour échanger davantage sur ce sujet.

Récemment, j'ai entendu l'humoriste danoise Sofie Hagen exploser ON A BESOIN D'UNE PRINCESSE DISNEY GROSSE !

Et je suis entièrement d'accord.



Récemment, j'ai entendu l'humoriste danoise Sofie Hagen exploser ON A BESOIN D'UNE PRINCESSE DISNEY GROSSE ! Et je suis entièrement d'accord. On a besoin de voir et d'entendre autre chose que le ramassis de conneries qui nous est servi depuis trop longtemps maintenant.

Si tu as grandi dans le même monde que moi, tu n'as sûrement jamais vu gamin?e d'héros?ïne avec un handicap, une peau noire, des bourrelets, une apparence androgyne, une pilosité développée, et/ou une préférence pour une personne du même sexe. Alors peut-être que comme moi également, tu as cru qu'il fallait ressembler à une certaine image pour être acceptable et accepté?e. Voire pour être heureux?se.

En bon petit soldat, tu t'es attaché?e à cocher toutes les cases de la soi-disant réussite, à commencer par un corps lisse et ferme puisque tu croyais, peut-être à tort, que c'était facilement dans ta sphère de pouvoir.

Peut-être que comme moi aussi, tu t'es cassé?e le nez, allant d'échecs en échecs, de désillusions en désillusions.

Si tu te retrouves aujourd'hui dans ce qui te semble être un puits sans fond alors félicitations. C'est la première étape. Car vois-tu, tu avais peut-être besoin d'en arriver là pour comprendre qu'on te vend du « fluff » depuis ton plus jeune âge.

Si notre apparence et nos préférences ne déterminent en RIEN notre valeur (et je t'assure que c'est bel et bien le cas), alors qu'est-ce que tu veux pour toi à partir de maintenant ? Que veux-tu célébrer ?

Finalement, qu'est-ce que tu cherches à travers la minceur, la santé, l'assiette healthy, le corps musclé, la conformité ? Est-ce de l'amour, de la connexion, de la complicité, de l'acceptation ? Comment peux-tu le trouver ailleurs que par le rejet de qui tu es ?

Si tu as besoin d'aide pour te construire une image de toi dans laquelle ta valeur ne dépend pas de ton apparence ni même de ta personnalité, contacte-moi. Ensemble, on va te permettre d'apporter au monde ta fabulosité. Car c'est de ça dont nous avons réellement besoin.

—

Aujourd'hui, j'aimerais t'inviter à penser à toi. Plus précisément, à ce que tu apprécies chez toi. Ce qui est unique, beau, touchant, sensible, doux, rigolo, surprenant peut-être, bien à toi. Peut-être que c'est un trait de caractère, une habitude que tu as, un talent que tu développes, une façon particulière de faire quelque chose.

Prends deux-trois minutes pour t'asseoir avec ça. Pour être en contact avec ce petit truc qui t'appartient, que tu peux chérir et célébrer si tu le souhaites. Pourquoi pas ?

Récemment, j'ai terminé de travailler avec une cliente. J'ai eu envie de lui dire à quel point j'avais aimé mes moments passés avec elle. Elle est touchante, délicate, généreuse. Quand je le lui ai dit, en utilisant d'autres mots, elle a pleuré. Elle était touchée. Et je sais pourquoi : elle ne s'autorise pas à penser à ces choses-là, à honorer sa personne, à se valoriser à ses yeux, à s'aimer, tout simplement.

Alors si toi aussi tu retiens tes larmes quand on se soucie de toi et qu'on te complimente, demande-toi à quels moments tu te privas de douceur envers toi-même. Et ose t'apporter ce réconfort que tu retiens encore.

Tu ES merveilleux?se. Montre-le toi, si ce n'est qu'un tout petit peu. Un peu plus chaque jour. Fais-en même une pratique régulière. Chiche ?

—

J'en parlais hier soir avec une cliente et je lui disais à peu près ceci : la nourriture est présentée comme cette solution à tous les maux. Et pour peu que vous souffriez d'inconforts digestifs, l'assiette "healthy" sera qualifiée de "seul médicament". On veut traiter un trouble bien souvent d'ordre psychique ou émotionnel avec de la bouffe ! Pour moi, ça n'a pas de sens.

Quand vous aviez 5 ans et que vous mangiez des bonbons, vous n'aviez sûrement pas de douleurs chroniques. Pourquoi donc est-ce que ces aliments en seraient l'unique cause maintenant que vous êtes adulte ?

Je ne dis pas ici que ce qu'on mange n'a pas du tout d'impact sur notre bien-être. Je tiens juste à redonner sa juste place à ses repas. Et ce faisant, je souhaite aussi vous autoriser à déposer cette pression que vous vous infligez depuis trop longtemps en voulant "bien" faire.

Combien de personnes s'auto-flagellent parce qu'elles n'y arrivent pas ?! Comment de personnes se jugent et se dénigrent parce qu'elles ont encore "craqué" ?! C'est pas une vie de se détester chaque fois qu'on termine un paquet de gâteaux !

Je vais vous dire c'est normal de "craquer" quand vos pensées et votre comportement laissent croire à votre cerveau que vous traversez une période de famine !! Même si vous mangez. Tant que vous continuerez à soutenir un discours noir et blanc au sujet de vos repas, vous enverrez des signaux de danger à votre organisme.

Notre société a rendu la nourriture anxiogène. Elle en rajoute une couche en faisant reposer la totalité de sa santé sur les épaules de l'individu. Elle contribue à véhiculer le message que la "bonne" santé est reliée à une quelconque vertu morale puisque si tu es malade, c'est de ta faute et tu as moins de valeur qu'une personne tout à fait valide ou sans soucis médicaux. Moi je dis MERDE à tout ça !

Le but de la vie n'est pas d'avoir un corps petit, lisse, sans bosses ni inconforts.

-

« Ton corps n'a pas un problème de poids.

C'est le monde qui a un problème avec les personnes de poids élevé. »

- traduction personnelle des propos de Marilyn Wann, entendus sur le podcast de Rachel W. Cole.

Lorsque j'ai voulu réparer ma relation à l'alimentation, j'ai dû changer ma perception du poids. Étant un être humain évoluant dans une société grossophobe, j'ai internalisé des propos dévalorisants et des injonctions permanentes autour de la forme, de l'aspect, de la texture d'un corps, et notamment d'un corps féminin.

J'ai grandi dans un monde qui a peur du gras, qui juge et

discrimine les individus qui ne conforment pas à un certain stéréotype tranché, genré, hypersexualisé. Et c'est naturellement que j'ai ingurgité des discours propres à la culture de régime dans laquelle nous baignons.

Retrouver un rapport agréable à la nourriture, manger ce que je veux, quand je veux, écouter mon corps, m'honorer, honorer les valeurs que je veux porter a nécessité un voyage au cœur de l'histoire de la minceur, dans laquelle se mêle le rejet de la personne qui ne rentre pas dans une case (et il y en a tellement !).

Lorsque j'ai compris d'où venait la peur d'un corps ample, j'ai accepté de me lâcher la grappe. Parce qu'en réalité, ce discours ne m'appartient pas. Cette peur de m'appartient pas. Je veux célébrer tous les corps. Et notamment ceux que nous avons.

Vouloir répondre aux besoins de son corps, s'offrir les mets que ce dernier désire, le bouger ou non comme on le désire, nécessite d'apprendre à dissocier les messages internalisés de ceux provenant effectivement de ses organes et de son microbiote.

Désormais, je sais que ce n'est pas mon corps qui n'est pas conforme. Et ce n'est pas le tien non plus. C'est notre société qui est difforme.

Et si tu veux toi aussi avancer dans un monde qui permet à tes filles et à tes fils de se sentir bien dans leur peau, alors il va falloir que tu redéfinisses toi-même tes critères de santé et de beauté. En faisant fi ou non – je n'impose rien bien sûr ! -, des propositions standardisées et d'après moi sexistes, racistes, grossophobes, xénophobes et j'en passe...(!) qui circulent aujourd'hui encore en 2022.

Si tu veux creuser ce sujet, je te recommande deux ouvrages (parmi tant d'autres) qui m'ont aidée dans ma réflexion "Rien à foutre des régimes !" de Caroline Dooner et "Anti-régime" de

Christy Harrison.

-

Je l'ai vu chez moi. Je le vois jour après jour chez les autres... Cette envie de changement qui naît du... désamour de soi. Et qui mène droit au mur.

Comme je l'explique aux personnes que j'accompagne, la base de tout changement, c'est le respect de soi. A minima. L'idéal, c'est l'amour de soi. Mais parfois, c'est juste difficile d'arriver à cet endroit. Alors on commence par la compassion ou la bienveillance.

Comme nos émotions viennent de nos pensées, toujours (coucou épisode n°5 de mon podcast Vert ma Vie – <https://auvertaveclili.fr/episode-5>), si tu poursuis un objectif de perte de poids, d'exercice physique ou de batch cooking parce que tu estimes que quelque chose ne va pas chez toi, que tu n'as pas de volonté, que tu es moche et nul?lle et tout le reste, tu auras beau diminuer tes portions, t'inscrire au gym (comme disent mes amis québécois) ou hacher tes légumes 3 heures durant le dimanche, tu ne te sentiras pas mieux pour autant. Du moins, pas durablement.

Comme je ne cesserai de le répéter, on ne peut pas se détester jusqu'au changement. Ce n'est pas possible, ça ne fonctionne pas comme ça. Imagine construire ta maison avec pour fondation de la paille ou du bois... Deux petits cochons ont essayé et ils s'y sont cassé le nez !

Alors on va se mettre d'accord toi et moi, si tu le veux bien. On va partir du principe que tout est parfait chez toi. Ouais, même ce bourrelet que tu détestes et cette manie de dégommer le tiroir de bonbons tous les soirs avant de te coucher.

On va se dire que c'est comme ça pour le moment parce que tu n'as pas encore tous les outils pour construire une relation à toi-même et à la nourriture qui t'est bénéfique. Et tu vas les

trouver. D'ici là, tu es merveilleux?se, tel que tu es. Si, si, tu ne pourras pas me convaincre du contraire.

Si tu as besoin d'aide pour mettre en place des changements alimentaires, corporels ou émotionnels, alors contacte-moi. Je serais heureuse de te guider et t'accompagner.

—



Nos corps sont dignes de confiance.

Si vous avez écouté [ma discussion avec Emma](#) hier autour de l'écoute de soi et de son corps, vous êtes peut-être

intéressé·e par la mise en place d'une pratique tournée vers l'introspection et la satisfaction de vos véritables besoins.

Il me semblait important de souligner un des prérequis à ça, à savoir la certitude que les réponses que vous cherchez ne se trouvent pas dans un livre, une vidéo, ni même ici. Elles se trouvent en vous, vraiment.

Pendant longtemps, je ne comprenais pas ce que ça voulait dire. J'entendais des phrases comme « tu as toutes les clés en toi » et j'étais perplexe. Maintenant, je sais ce que sous-entendent ces mots : que nous sommes fonctionnels, entiers et complets tels que nous sommes.

Quand on intègre cette théorie et qu'on la fait sienne, on peut alors créer un espace pour apprendre à s'écouter. On ne se sert plus de tout ce qu'on a vu et entendu contre soi. On tend l'oreille, on ne juge pas, on expérimente. Parfois, ça colle, d'autres fois non. En tout cas, on ne croit plus nécessaire de se réparer et les outils que l'on découvre ne servent plus à ajouter davantage de restriction et de contrôle à nos vies.

Si je pars du principe que je peux faire confiance à mes sensations corporelles, je peux alors me nourrir selon ma faim du moment, peu importe sa forme. Je peux me reposer même s'il est 17h et que je « devrais » faire autre chose de soi-disant plus productif. Je peux prendre un moment pour demander des nouvelles à un·e ami·e parce que j'ai envie de discuter avec quelqu'un que j'apprécie.

L'écoute de soi n'aboutit pas sur un nombrilisme et une paresse infinie. De l'ouverture à soi naît l'ouverture à l'autre. De la confiance en soi naît la confiance en l'autre. Si vous mettez de côté tout ce que vous avez intégré sur le corps humain, la nutrition, l'exercice physique et tutti quanti, qu'est-ce qu'il reste qui résonne en VOUS ?

Cette semaine, je repensais à toutes les fois où j'ai fait semblant de ne pas voir, pas entendre, pas comprendre.

J'explique souvent aux personnes que j'accompagne que pour s'exprimer, notre cerveau utilise des sons, des mots, des phrases. Notre corps, lui, dialogue par le biais de vibrations, de sensations.

Ce dernier ne peut nous parler qu'au travers de « symptômes » : brûlures d'estomac, aménorrhée, perte de cheveux, prise ou perte de poids involontaire, ongles cassants ou striés, boutons, spasmes, plaques, bouffées de chaleur, froid intense, tensions...

Ces quinze dernières années, j'ai vécu tout ça, souvent sous le prisme de « ça me gonfle, ça vient d'où, il faut que je répare ce truc... ».

Et ça s'est traduit par la prise de compléments alimentaires en tous genres, principalement.

Quand j'ai commencé à m'ouvrir à la discussion, notamment en passant du temps avec mes ressentis, j'ai pu changer la conversation.

Ce qu'on fait souvent, lorsque notre corps nous parle, c'est résister, vouloir le faire taire, oublier, se distraire, se cacher.

Ce qui est dommage, c'est que quand on fait ça, on ne fait que repousser le problème.

Les problèmes chroniques de digestion, pour ne citer qu'eux, sont un symptôme. Ils évoquent une gêne dans un ou plusieurs domaines de vie.

Si on avale des cachets sans chercher la cause, on met un pansement sur une plaie ouverte.

Bien sûr, cela n'empêche jamais de consulter un médecin. Je ne

suis pas anti-allopathie, que ce soit écrit ici. L'écoute de son corps n'empêche pas la consultation d'un professionnel de santé et vice-versa. J'estime même que ça peut être complémentaire.

Quand on tend l'oreille, quand on cherche à savoir ce que notre corps évoque, on redevient acteur de sa santé. Et quoi de mieux que d'être créateur de sa propre vie ?

—

On croit qu'on aimerait être heureux tout le temps.

Pourtant, c'est faux.

Si, si, réfléchissons-y ensemble : si on était joyeux matin, midi et soir, on devrait célébrer la violence, la mort, la déforestation... Toutes ces choses qui nous font crier à l'injustice.

En réalité, on veut juste être bien la majeure partie du temps, et savoir gérer quand on vit un coup dur.

Le mois dernier, j'ai eu un gros rhume. Le genre de truc qui m'a mis KO une semaine. Je me suis souvenue que c'est précisément dans ces moments-là que j'étais contente d'être en bonne santé.

L'être humain est ainsi fait, il a besoin de contrastes pour apprécier ce qu'il a.

Sans la maladie, pas de santé.

Sans la peur, pas d'excitation.

Sans la tristesse, pas de joie.

Sans la pauvreté, pas de richesse.

Sans le salé, pas de sucré.

Et la liste est longue.

Comment je sais que je veux me mobiliser pour les êtres

humains, la planète, les animaux ? Parce que l'inverse m'est intolérable.

En réalité, donc, on ne peut pas être heureux tout le temps. Et on ne veut pas. On a besoin des contrastes pour naviguer ce monde, exprimer notre opinion et avancer dans la direction que l'on a choisie pour soi.

C'est important de s'en rappeler, notamment dans les périodes de creux. Non seulement ça retire une certaine pression, mais en plus, ça nous redonne notre pouvoir.