



IMAGE DE SOI, IMAGE DU CORPS...*

Notre corps s'est modelé au fil des pratiques liées à notre passé, à nos acquis. Il raconte notre histoire, nos pensées, notre mode de vie ; il est témoin de nos douleurs, de nos difficultés, de nos émotions et de nos joies.

Loin d'être une réalité objective, l'image du corps est propre à chaque individu : elle est façonnée par ses idéaux, par ses attentes déçues ou comblées, par des mots, des regards dont il a été nourri durant l'enfance. C'est précisément la façon dont il a été valorisé pendant cette période qui détermine la vision que nous en avons. Il nous faut donc composer avec cette représentation.

Il y a souvent un énorme décalage entre le corps réel et celui que l'on désire avoir. Pour certaines personnes, l'image corporelle est morcelée, elle n'est pas à même de les rassurer. Pour d'autres, elle est complètement déformée.

L'anorexique qui se contemple dans la glace se voit obèse. D'une maigreur absolue, elle caresse le rêve intime d'être débarrassée de cette masse informe qui l'encombre ; sa difficulté à habiter ce corps vivant traduit en réalité une profonde souffrance.

Nous courons souvent après un idéal de beauté, sans jamais être satisfaits de notre apparence, malgré tous les efforts déployés pour l'améliorer.

La plupart du temps, les disgrâces dont nous nous plaignons et que nous sommes souvent les seuls à repérer concernent moins la réalité du corps que des problèmes d'identité non résolus.

La dictature de la minceur contribue fortement à cette haine implacable pour la moindre de nos imperfections. Pourquoi notre attention se porte-elle automatiquement sur nos défauts ?

« Pendant des années, j'ai ignoré mon corps, aujourd'hui je suis devenue une vraie phobique des miroirs. Dans mon appartement, je les avais tous décrochés. Ainsi, je n'avais pas à me confronter à mon corps difforme », confie Rachel.

René, le corps est l'éternel présent, mais aussi le perpétuel absent : présent par nature, absent pour la conscience, tellement absent qu'on omet de l'habiter. Cette vue partielle fait percevoir un corps morcelé où l'on est coupé de soi avec un sentiment de vide intérieur. Pour certains, il est un poids pesant qu'ils traînent comme une carapace encombrante, une armure rigide ou un objet véhiculant aversion ou dégoût de soi . 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. Enfin, il y a ceux qui l'utilisent comme un instrument de travail, l'éreintent ou l'usent prématurément. Pourquoi tant d'inimitié ?

La culture judéo-chrétienne a habitué l'être humain à ignorer son corps et ses besoins. Elle lui a enseigné que le corps est le lieu de tous les dangers, que le plaisir est associé à la faute, au péché et à la culpabilité. Cet héritage est souvent à l'origine de nombreux tabous encore solidement enracinés.

« J'ai passé la plus grande partie de mon enfance dans un pensionnat religieux. Pour nous dévêtir, nous étions priées de fermer les yeux. J'ai fini par croire que mon corps était répugnant et qu'il était impératif de le cacher. Aujourd'hui encore, à 50 ans, j'éprouve certaines difficultés à l'exhiber », reconnaît Barbara.

Notre société valorise les minces. Difficile de vivre sereinement lorsque son corps ne correspond pas aux critères imposés ! Alors, pour mieux le dompter, nous le traitons comme une machine, le soumettant à une discipline draconienne, sans tenir compte de ses limites. Ce « corps à corps » implique l'idée d'une lutte, d'une guerre, d'une victoire à remporter à tout prix, où chaque débordement devient une transgression culpabilisante. Le corps ainsi malmené devient surface de résonance, il envoie des messages présageant des déséquilibres intérieurs, mais nous restons sourds à tout appel.

Les souffrances s'inscrivent alors dans le corps : la peur se bloque dans le ventre, les mots restent bloqués dans la gorge, la colère stagne au fond de la poitrine.

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

Et si nous concentrons notre énergie à tenter de rétablir un juste équilibre entre la suprématie de l'apparence et l'acceptation bienveillante de soi. ?

Souvent, l'âge, les épreuves ou les expériences de vie rendent plus compatissant avec soi-même, avec une prise de conscience qu'il est urgent de vivre et de se faire enfin plaisir.

Être bien dans sa peau, bien dans sa silhouette, c'est réduire autant que possible l'écart entre le corps réel et le corps rêvé ; c'est d'être en harmonie avec ses vraies envies et non avec des critères de mode ou de société.

Lorsque nous établissons cette intimité avec notre corps, en nous mettons à l'écoute des messages qu'il envoie et en lui prodiguant les soins nécessaires, curieusement, il se transforme : les kilos si difficile à perdre s'envolent, le regard que l'on porte sur soi se modifie.

Lorsque le corps est totalement accepté, il confère une beauté, un rayonnement et un magnétisme qui dépassent largement les critères esthétiques, et ce, quel que soit l'âge.

*Par Michèle Freud, psychothérapeute, sophrologue , directrice de l'Ecole de sophrologie du Sud Est

[Voir ses ouvrages](#)

[Lire toutes nos chroniques](#)

Tous droits de reproduction soumis à autorisation de l'auteur.