

**Pour mieux prendre soin de votre corps, osez un grand lâcher-prise !
Loin des exigences dictées par la société ou par les autres, apprenez
à vous reconnecter à votre corps et à le traiter avec bienveillance.**

**Massages, méthode Coué, exercices
anti-complexes, trois experts vous
aident à devenir
"le corps que vous êtes" en
4 étapes simples.**

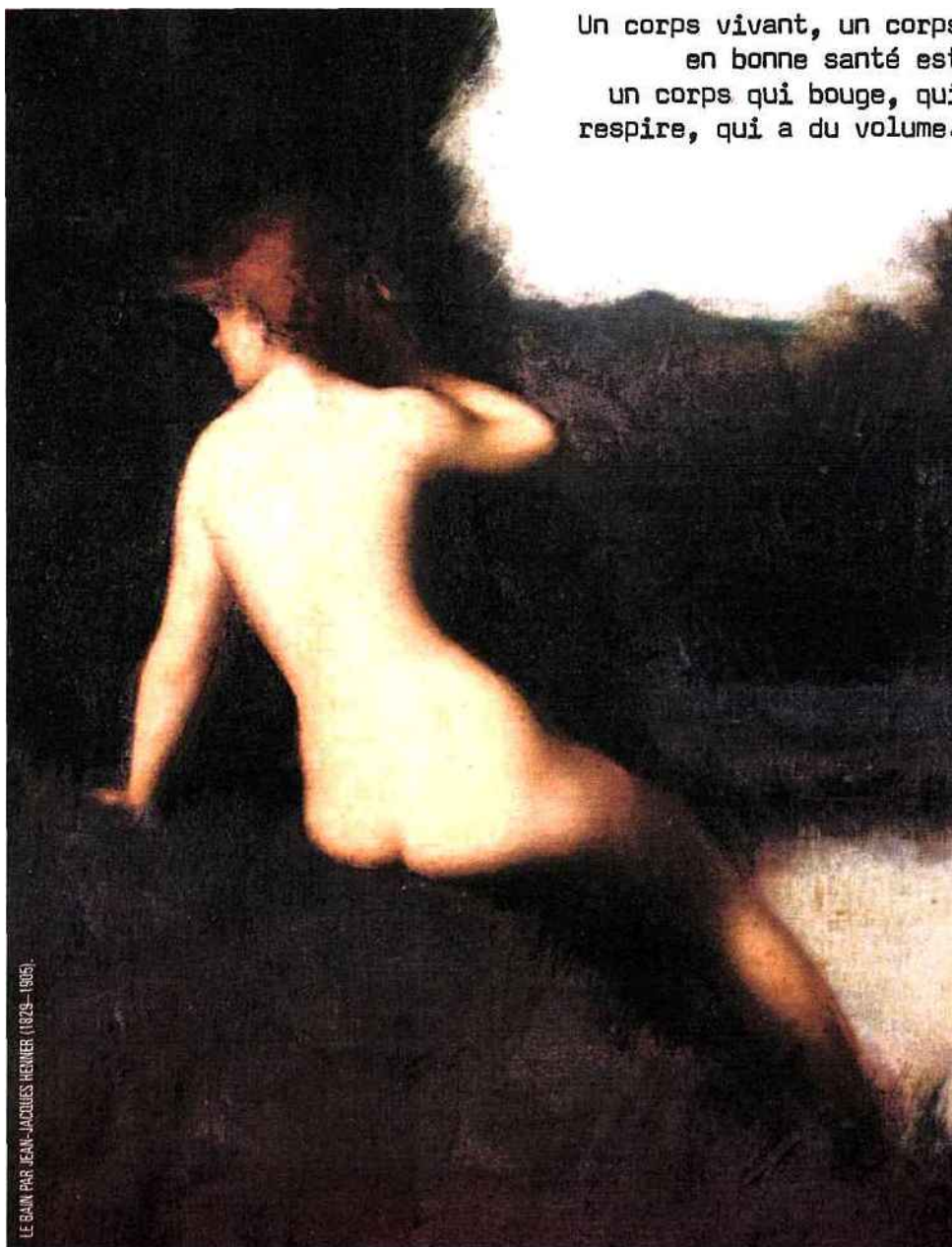
4 étapes simples pour poser un regard bienveillant sur mon corps

Je m'éloigne des diktats de la société

UN CORPS VIVANT A DU VOLUME

" Nous sommes dans une société qui nous impose des images de corps plats réputés parfaits alors que ce ne sont que des représentations virtuelles ou très largement retouchées, rappelle Nathalie Julien'. J'ai vu des photos où les femmes avaient même des ventres creux alors que c'est complètement contre nature ! Un corps vivant, un corps en bonne santé est un corps qui bouge, qui respire, qui a du volume. D'ailleurs le ventre des femmes enceintes en est une magnifique illustration et ne les rend pas moins belles. Alors qu'un défilé de mannequins ne

respire pas particulièrement la santé et la joie de vivre. Je vois souvent des personnes stressées qui pour répondre à ces schémas font tout pour avoir un ventre plat et donc s'empêchent de respirer. Les conséquences sont classiques : le diaphragme est bloqué, la respiration est incomplète, les épaules remontent, un état d'anxiété s'installe, parfois avec des douleurs à la nuque et des maux de tête, le sommeil est perturbé... Relâchez-vous et surtout relâchez votre ventre ! Et comme me l'a dit mon compagnon : " Il n'y a rien de plus beau que le ventre d'une femme qui a donné la vie ! ". "



Un corps vivant, un corps
en bonne santé est
un corps qui bouge, qui
respire, qui a du volume.

LE BAIN PAR JEAN-JACQUES HENNER (1879-1885).

L'OBSESSION DE L'APPARENCE LIMITE LA LIBERTÉ

"Les complexes physiques concernent tout le monde, constatent Anne Marrez² et Maggie Oda³, nous sommes insatisfaits

de l'une ou de l'autre partie de notre corps, de façon plus ou moins intense. Cela devient problématique lorsque notre souci pour l'apparence devient obsessionnel et limite notre liberté.



Nous baignons dans un monde d'apparence où la beauté et la minceur sont signes de réussite.

Chacun veut tendre vers cet "idéal", inaccessible d'ailleurs. Les médias véhiculent ces messages et nous y sommes donc régulièrement exposés.

Il est important de prendre conscience de ces messages, car apprendre à s'aimer tels que nous sommes, avec nos qualités et nos défauts, apprendre à devenir notre meilleur ami(e), apprendre à nous aimer de l'intérieur aide aussi à mieux accepter l'extérieur, notre corps."

Je construis des nouvelles pensées positives sur mon corps

STOPPER LES IDÉES LIMITANTES

"Pour lutter contre les idées négatives que nous avons sur notre corps, il faut prendre conscience de nos pensées limitantes, des idées reçues, de nos croyances dysfonctionnelles sur notre corps. Pour vous aider, vous pouvez faire les exercices du *Petit Cahier d'Exercices d'acceptation de son corps* (voir un exemple dans l'encadré, NDLR) sur les pensées dysfonctionnelles et les croyances, conseillent Anne Marrez et Maggie Oda. Plus nous adhérons à ce genre de croyances dysfonctionnelles, plus nous augmentons notre insatisfaction corporelle. Or, nous pouvons relativiser, apprendre à nuancer, et construire de nouvelles pensées afin de nous défaire de ces pensées limitantes."

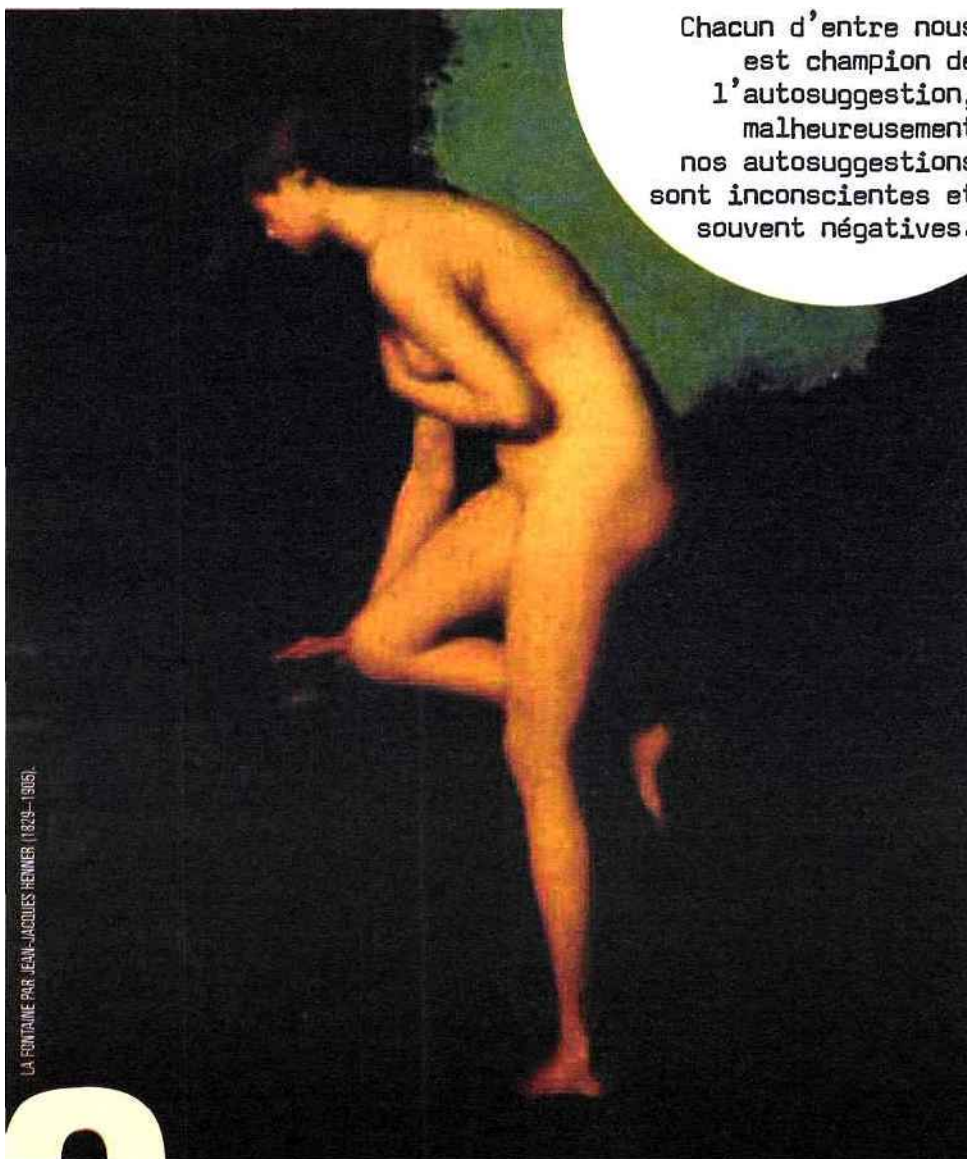
S'IMPLÉMENTER DE PENSÉES POSITIVES

"Utiliser la méthode Coué, c'est utiliser l'autosuggestion consciente et positive,

explique Luc Teyssier d'Orfeuill". Chacun d'entre nous est champion de l'auto-suggestion, malheureusement nos auto-suggestions sont inconscientes et souvent négatives : "Je n'y arriverai jamais", "Pour moi c'est impossible", "Je n'en suis pas capable"... et bien sûr nous nous donnons raison !

Or, il est possible de se reprendre en main grâce à l'autosuggestion consciente et positive. La définition que nous donne Émile Coué de l'autosuggestion est la suivante : "S'implanter une idée en soi-même par soi-même."

Il existe trois modes d'autosuggestion : par le corps (je fais, j'agis), par l'image (je vois, je me vois), par les mots (je dis, je me dis). Pour appliquer l'autosuggestion consciente et positive avec les mots, le mieux est de s'appuyer sur la construction de la célèbre phrase d'Émile Coué : "Tous les jours à tous points de vue, je vais de mieux en mieux." Vous pouvez répéter cette formule pour commencer."



Chacun d'entre nous est champion de l'autosuggestion, malheureusement nos autosuggestions sont inconscientes et souvent négatives.

LA FONTAINE PAR JEAN-JACQUES HENNER (1829-1905)

Je réintègre mon corps

EN LE MASSANT RÉGULIÈREMENT

"Nous sommes des êtres réels qui bougent et vivent donc le massage nous aide à réintégrer notre corps par le toucher, en quittant les images qui ne font qu'agiter le mental. Il permet de sentir, de ressentir et par

là même de nous sentir exister. Il permet également de retrouver ce sentiment d'unité en arrêtant de nous focaliser sur les défauts que nous regardons à la loupe, souligne Nathalie Julien. Personnellement, je détestais mes pieds : déformés, les orteils



recroquevillés, je ne supportais pas de regarder ces choses étranges au bout de mes jambes. Puis, je me suis mise à les masser tous les soirs. Le premier effet est que cela favorise l'endormissement et améliore la qualité du sommeil en libérant le stress de la journée. Mais peu à peu, mes pieds se sont décontractés, les orteils ont retrouvé de la mobilité et même mes appuis se sont améliorés. Au final, j'ai commencé à aimer mes pieds et à apprécier leur particularité ! Mon conseil si vous n'aimez pas une partie de votre corps, massez-la régulièrement et avec bienveillance. Le massage permet de retrouver confiance dans ce corps qui nous soutient, nous accompagne et qui bien souvent est traité comme un outil dont nous nous occupons seulement lorsqu'il se rappelle douloureusement à nous. Nous pouvons ainsi passer, selon la formule connue, " du corps qu'on a au corps qu'on est ", de l'objet commercial au sujet que nous sommes. "

EN ADOPTANT DES GESTES POSITIFS

"L'autosuggestion consciente et positive de la méthode Coué, l'implantation d'une idée en soi-même par soi-même, passe aussi par le corps, précise Luc Teyssier d'Orfeuill.

En effet, nous pouvons implanter :

- **le calme** : en respirant doucement et profondément ;
- **la bonne humeur** : en souriant, pour cela expirez et soupirez d'aise ;
- **la joie et le plaisir** : en poussant le sourire jusqu'au rire.

Riez, riez de bon coeur, vous mettrez en route vos usines à endorphine, dopamine et ocytocine, les hormones du plaisir et du bonheur.

● **l'énergie et la motivation** : en faisant des gestes de gagne et de victoire comme le font les joueurs de tennis.

● **la force et l'aisance** : en nous redressant et en portant notre regard au loin."

Je porte aussi un regard bienveillant sur le corps de mes proches

L'APPROCHE GLOBALE DU CORPS

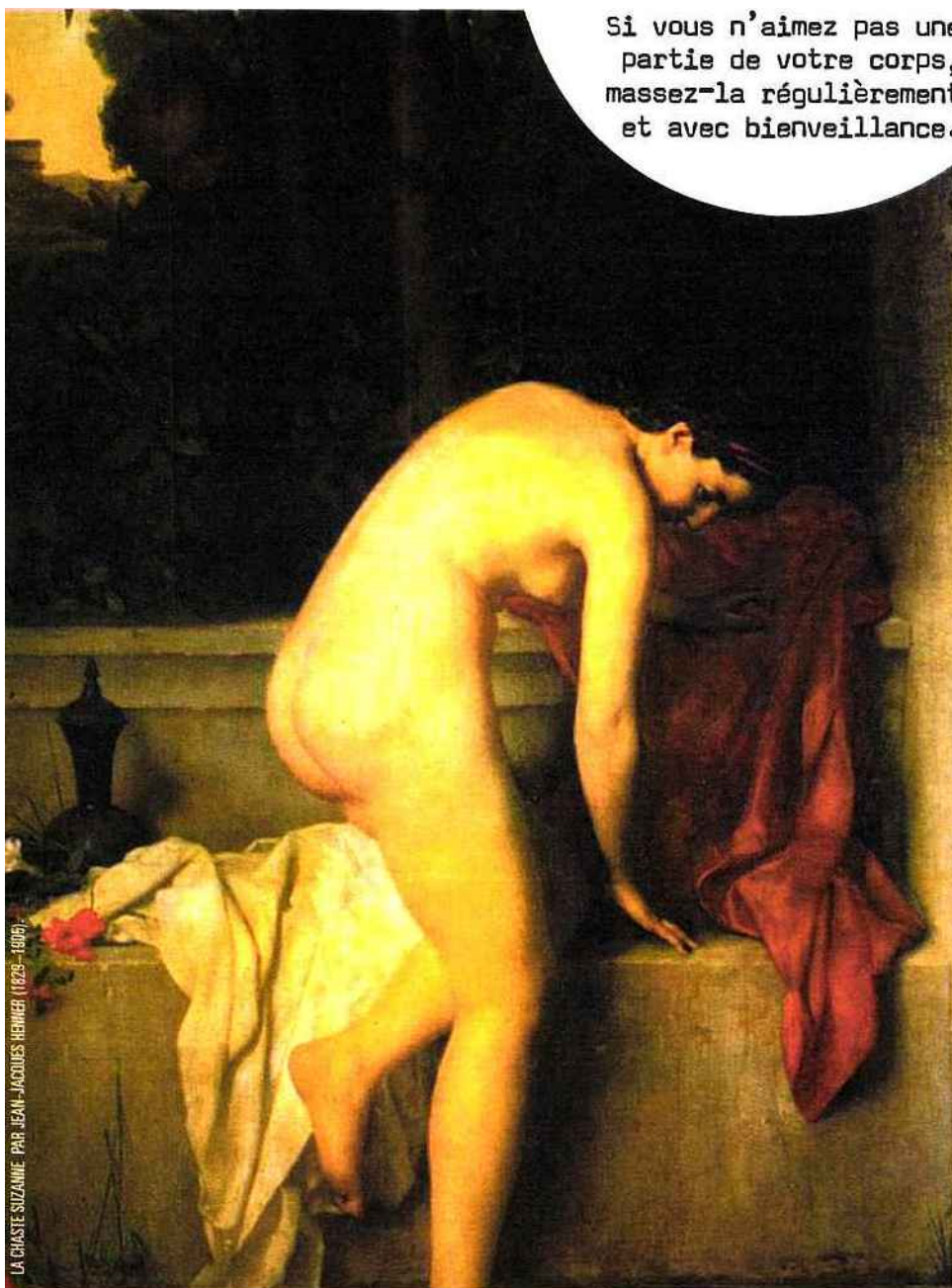
" Pour commencer, évitez les remarques négatives sur le poids, la silhouette, l'apparence de vos proches, insistent Anne Marrez et Maggie Oda. Encouragez les autres à s'aimer tels qu'ils sont mais surtout ce qu'ils sont, pour tout ce qu'il font de positifs dans leur vie. Apprenez-leur à s'aimer de l'intérieur,

à s'estimer et à avoir confiance en eux ; à développer une vision plus globale d'eux, non réduite au défaut physique réel ou imaginaire.

Enfin, vous pouvez les accompagner en douceur dans le dépassement des limites que l'insatisfaction corporelle leur impose, car l'action est un moteur de changement. "



Si vous n'aimez pas une partie de votre corps, massez-la régulièrement et avec bienveillance.



LA CHASTE SUZANNE - PAR JEAN-JACQUES HENNER (1879-1896)

LE MASSAGE EN AMOUREUX

"Osez masser votre conjoint ! suggère Nathalie Julien. Souvent nous nous empêchons de toucher l'autre parce

que nous nous trouvons maladroit et que personne ne nous a appris comment faire. Acceptez votre maladresse du début, faites-vous confiance et échan-



gez avec votre partenaire sur ses ressentis. Vous verrez que très rapidement, vous ressentirez ses tensions et vous pourrez le soulager.

L'intérêt est aussi que la personne qui masse profite également des bienfaits du massage autant que celle qui reçoit. Une étude a montré que des personnes âgées qui massent des bébés en tirent plus de bénéfices contre les effets de la vieillesse du point de vue physique et psychologique que les personnes qui sont seulement massées. Donc pour rester en bonne santé, massez ! De plus, vous accompagnerez avec tendresse votre partenaire dans la découverte et l'acceptation de son corps.

Enfin, du massage à la caresse, la transition est naturelle... Sachez que plus nous sommes caressés, plus la peau devient douce et sensible, donc la caresse est non seulement un formidable produit de beauté mais vous l'apprécierez de plus en plus !

Et quoi de plus beau pour prendre confiance en soi et en son corps que

d'être regardé, touché et caressé avec amour et tendresse."

REVENIR AU TOUCHER POUR MIEUX ACCEPTER MON CORPS

"Action sur le stress, la douleur, la fatigue, les états dépressifs, tous les jours de nouvelles études démontrent les bienfaits du toucher et du massage.

Je donne dans mon livre une liste des bienfaits avérés par des recherches scientifiques sur le plan physique, physiologique et psychologique, précise Nathalie Julien.

De plus, notre corps mémorise toute notre histoire, chaque émotion a un impact sur nos muscles, nos tendons, nos fascias, mais nous avons pris l'habitude de ces tensions associées à des souvenirs enfouis au plus profond de nous.

Reprendre son corps en main permet de relâcher ces tensions et bien souvent de libérer des émotions et de lâcher prise sur le passé.

3 automassages simples pour ma santé

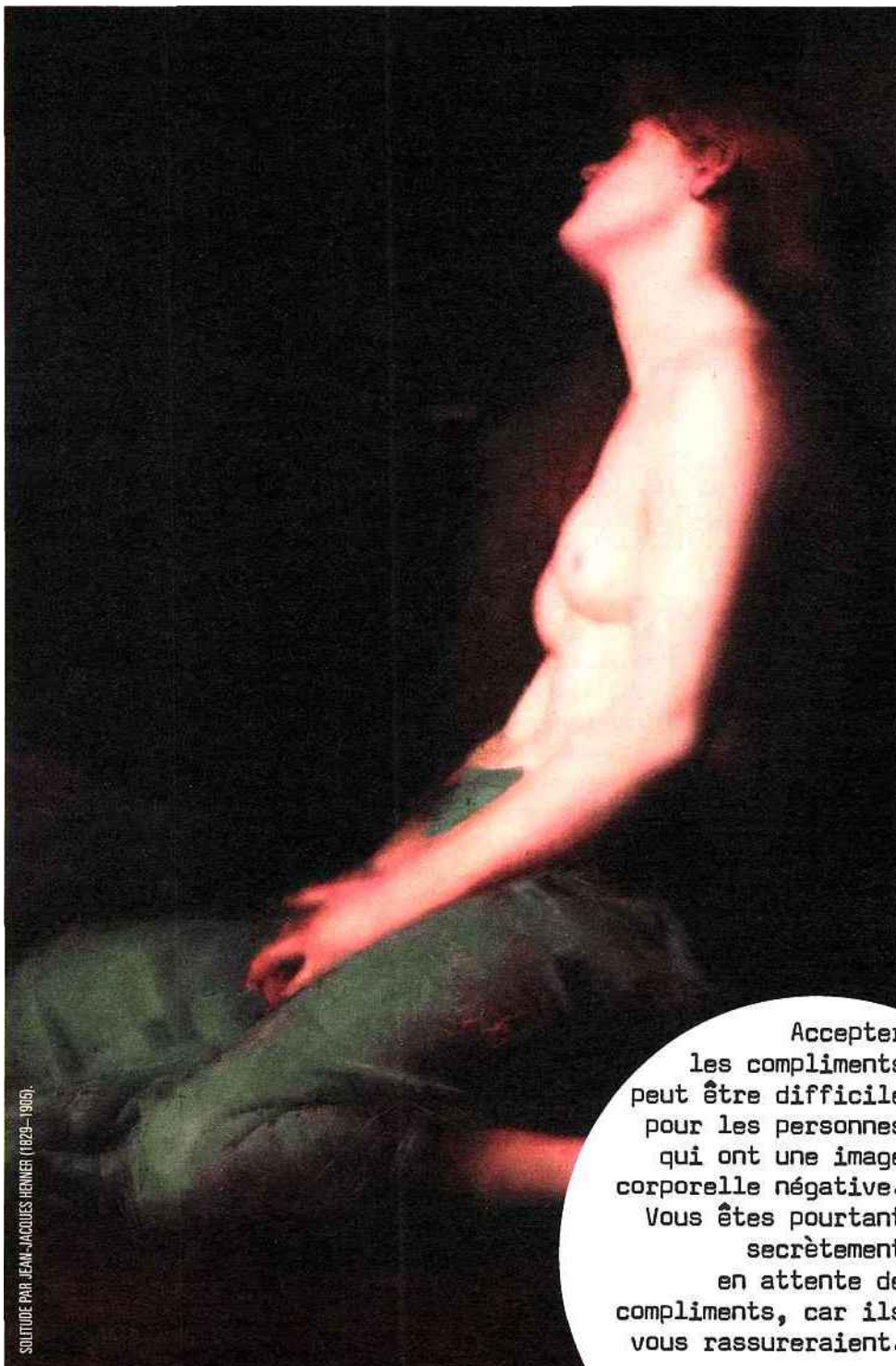


Notre corps est plein de ressources, et il vous dit de lui-même où il a besoin d'être touché pour maintenir ou rétablir son bien-être. L'automassage permet de connaître son corps et de trouver son propre équilibre, si nous

l'écoutons et en prenons soin.

Il existe quelques gestes simples qui, pratiqués au quotidien, peuvent réellement agir sur votre santé.

- En période hivernale, où nous avons facilement des rhumes ou des bronchites, se frapper doucement la poitrine avec le poing permet à la fois de dégager les bronches et de stimuler notre système immunitaire.



SOLITUDE PAR JEAN-JACQUES HENNER (1829-1865).

Accepter les compliments peut être difficile pour les personnes qui ont une image corporelle négative. Vous êtes pourtant secrètement en attente de compliments, car ils vous rassureraient.



- En cas de stress ou d'agitation, vous pouvez vous masser doucement le lobe de l'oreille pour vous calmer. Un geste suffisamment discret pour être fait même lorsque vous êtes en réunion !
- Enfin, je conseille souvent aux personnes souhaitant arrêter de fumer de

masser profondément le point au creux de leur épaule le temps que l'envie passe, point qui d'ailleurs peut être très sensible chez les fumeurs."



1/ Nathalie Julien est l'auteure du livre *Le Massage. Histoire, techniques et exercices illustrés à faire à la maison*, Editions Eyrolles.

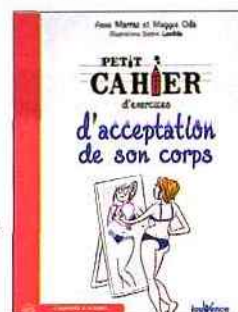
Lutter contre mes idées reçues pour mieux accepter mon corps



Parmi les exercices que proposent Anne Marrez et Maggie Oda pour vous réconcilier avec votre corps et lutter contre les expériences négatives du passé, il y a, par exemple, celui de "La minute pour soi" : "Accepter les compliments peut être difficile pour les personnes qui ont une image corporelle négative. Vous êtes pourtant secrètement en attente de compliments, car ils vous rassureraient. Les compliments sont en outre étrangers à votre langage intérieur. Si votre nouvelle voix intérieure parle de façon plus positive de

votre apparence, votre image corporelle dépendra moins du jugement des autres personnes. En même temps, vous vous sentirez capable d'accepter plus facilement les compliments qui vous seront faits. Répertoirez les compliments que vous aimeriez entendre ou que les autres vous font, consignez vos atouts sur une feuille. Chaque jour, vous prendrez le temps de vous regarder et de lire ces compliments pour développer une nouvelle voix intérieure plus positive. De même, dorénavant, acceptez les compliments que les autres vous font, en les accompagnant d'un : "Merci, ça me fait vraiment plaisir !" Cela participera à améliorer rapidement votre estime de vous-même."

2 & 3/ Anne Marrez et Maggie Oda, psychologues, sont les auteures du *Petit Cahier d'exercices d'acceptation de son corps spécial hommes*, Editions Jouvence.





Nous avons pris l'habitude
de ces tensions associées
à des souvenirs enfouis au
plus profond de nous.
Reprendre son corps en
main permet de relâcher
ces tensions.

NU COUCHE PAR JEAN-JACQUES HENNER (1829-1905)

Utiliser la méthode Coué pour mieux accepter mon corps



4 autosuggestions pour être dans une meilleure acceptation de mon corps :

- J'accepte de plus en plus mon physique et je l'apprécie de plus en plus.
- Mon corps est comme il est et je vis de mieux en mieux avec.

● Je remercie mon corps d'être présent pour moi chaque jour.

● Je suis bien comme je suis et je suis heureux(se) dans mon corps.

Olivia Dallemagne

4/ Luc Teyssier d'Orfeuille a préfacé le livre La Méthode Coué d'Émile Coué, qui propose également un cahier pratique, Editions Leduc.s.

