

## Oser aimer son corps

« *Notre corps est notre jardin, et notre volonté en est le jardinier* » William Shakespeare

Beaucoup d'hommes et de femmes, la plupart même, n'aiment pas leur corps. Ils le jugent : trop gros, trop petit, pas assez musclé, pas assez harmonieux, ... Parfois, ils le maltraitent, bien souvent ils le nient ... Or, il est présent. Tous les jours avec vous. Il vous porte et vous transporte partout où vous allez. Il vous permet de prendre vos enfants dans vos bras, de vous promener, de cuisiner, de travailler, de créer, de danser, de câliner, de couvrir de baisers, de faire l'amour et bien d'autres merveilleuses actions encore ! Et vous ? Comment le remerciez-vous ? Comment le célébrez-vous ?

**Mille façons d'aimer son corps et de le lui montrer :** l'art d'aimer s'apprend et il commence par l'art de s'aimer Soi-même. Oui avec un grand « S » car si vous ne vous aimez pas vous-même, comment voulez-vous apprendre à aimer l'autre, à aimer tout court ? S'aimer, c'est une démarche à la fois intérieure et extérieure. En reconnaissant notre beauté extérieure, nous prenons également soin de notre intérieur. Cette « beauté », c'est la nôtre. Il n'est point question de mannequin, ni de mode. Il y a juste nous : notre peau, notre regard, notre posture, notre gestuelle, notre démarche, nos seins, notre ventre, notre sexe, nos yeux, nos jambes, nos cheveux ... NOUS! Ce qui demande toute notre attention et notre bienveillance. Si vous aussi vous pensez qu'il est doux de prendre soin de Soi, voici quelques idées :

**Oser regarder et dessiner son corps :** prenez un miroir et de manière curieuse et bienveillante, observez vos formes telles qu'elles sont, dessinez-les pour mieux les accepter.

**Oser aimer son corps :** pourquoi ne pas utiliser un outil tel que la méditation pour aller à la rencontre de vous-même, même là où vous ne vous aimez pas encore assez parfois. Prenez le temps de vivre en pleine conscience, de ressentir les différentes parties de votre corps. C'est une très belle façon d'apaiser votre relation à votre corps et à développer davantage d'harmonie dans votre vie.

**Oser laisser votre corps se transformer :** notre corps change sans cesse. En nous adaptant à ses modifications, nous pouvons découvrir de nouvelles facettes de nous-même, de nouvelles habiletés. C'est vrai aussi pour notre sexualité. La naissance d'un enfant ou encore la ménopause, peuvent par exemple être des périodes de transition où il faut apprendre à réapprivoiser son corps, découvrir à nouveau son potentiel érotique et surtout se libérer de la panique ! L'être humain a une capacité extraordinaire de s'adapter aux différentes phases de sa vie. « *Le corps est le vaisseau avec lequel nous traversons le chemin de la vie.* » Henri-Frédéric Amiel

**Parce que VOUS le valez bien !** un dernier conseil pour aujourd'hui : prenez 5 minutes de votre temps pour faire du bien à votre corps. En lui passant une crème douce sur la zone de votre choix, en lui offrant les doux rayons du soleil de l'été ou en le regardant avec tendresse. Une certitude, il vous le rendra au centuple !

Héline Zabeau  
Psychologue-Sexologue  
[zabeauheline.psy@gmail.com](mailto:zabeauheline.psy@gmail.com)