



Bien dans son corps

*On ne peut pas dire que le corps doit être comme ceci ou comme ça.
« Ce qui compte, c'est de savoir si ce corps éprouve du bonheur, de la joie,
du plaisir, s'il est bien en contact direct avec le cœur, avec l'âme, avec le
sauvage. S'il bouge et danse à sa façon, c'est cela et rien d'autre».*

Clarissa Pinkola .

Introduction

- Pauvre corps ...** lorsqu'il se laisse définir par la mode et le commerce de vêtements, aliments et cosmétiques.
- Pauvre corps ...** lorsqu'il doit contenir, malgré lui, toutes les colères et les peines que nous ne savons dire.
- Pauvre corps ...** agressé par trop de stress, de bruits, de nuisances de toutes sortes.
- Pauvre corps ...** objet d'une médecine qui le coupe bien souvent en morceaux ... ou d'une église qui le rend coupable.

Au fur et à mesure que nous disons non à la vie et à l'amour et oui à la négation de nous-mêmes, la respiration se bloque, les mâchoires se crispent, le dos se courbe, les muscles se tendent. Perte d'énergie - maux de dos, de tête, d'estomac - sommeil perturbé sont autant de signes qui montrent qu'il a mal.

Mais...

- Corps heureux ...** lorsqu'il goûte ou donne la vie.
- Corps heureux ...** lorsqu'il vit l'instant avec attention, respire, hume, regarde avec émerveillement, lorsqu'il s'abandonne au plaisir des sens.
- Corps heureux ...** lorsqu'il travaille librement et joyeusement, lorsqu'il crée, lorsqu'il marche, court, danse ou se repose.
- Corps heureux ...** lorsqu'il est nourri sainement, lorsqu'il déguste, se délecte.
- Corps heureux ...** lorsqu'il est choyé, aimé, lorsqu'il caresse, lorsqu'il embrasse, donne la main, touche.

Etre, c'est d'abord être bien dans son corps, être en contact avec lui et tout ce qui vit en lui.

Objectif

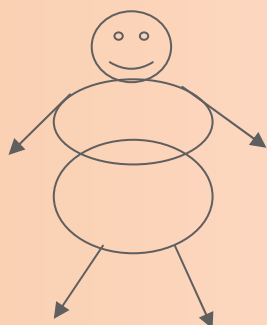
- ⇒ Réveiller l'attention que l'on porte à son corps, nécessaire à la réalisation de soi.

Démarche

Remarque méthodologique

Prévoir une grande feuille vierge style affiche.

Etape 1



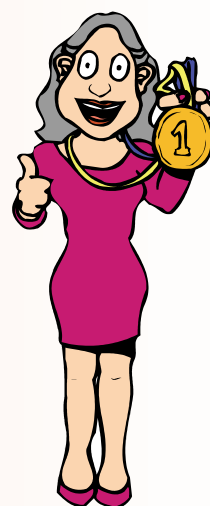
Allo, j'écoute

- ◇ Pouvons-nous simplement, chacune pour soi, pointer sur un petit bonhomme dessiné, les endroits de notre corps qui se font entendre, qui ont le plus souvent mal.
- ◇ Cherchons ensemble les principales agressions que les femmes font subir à leur corps.

Etape 2

Top model

- ◇ Quels sont mes critères de beauté ?
- ◇ Quel genre de femme(s) ai-je du plaisir à regarder ?
- ◇ Par quoi mon regard est-il influencé ?



Etape 3

Plaisir, plaisir ...



- ◇ S'abandonner, de façon consciente, à une sensation agréable aide à se recentrer, renforce la présence à soi-même et la confiance en soi, diminue l'anxiété.
Si je passe la journée d'hier en revue, puis-je nommer tous les instants de plaisir que j'ai eus consciemment ou non ?
- ◇ Chacune répond et nous listons tous ces moments sur l'affiche.
- ◇ Comment pourrais-je m'accorder davantage d'instant savoureux ?
On cherche ensemble. On peut, pour s'aider, passer tous les sens en revue.

Etape 4

Yoga et compagnie



- ◇ Certaines d'entre nous ont peut-être eu l'occasion de reprendre davantage contact avec leur corps, de lui faire du bien par l'une ou l'autre activité particulière.
Pouvons-nous partager nos tuyaux, nos expériences enrichissantes, nos questions ?

Restons toutefois critiques : attention aux faiseurs de miracles, aux prix exagérés, aux gourous de toutes sortes.
Nous sommes les seules à juger de ce qui est bon pour nous, à tel moment de notre vie.

... Un bol d'air

Je vous écris d'une vie de femme

Elle a la tête sur les épaules, dit-on. Elle l'a aussi dans les nuages, parfois même dans les étoiles. Le plus souvent dans l'armoire à provisions ou dans la machine à laver : elle se penche vers le hublot pour happer le linge à faire sécher, repasser, vérifier, ranger. Elle a les mains dans l'eau froide de la salade, l'eau trop chaude des vaisselles, l'eau sale des seaux de nettoyage.

Elle a les pieds sur terre : dans les mules qui glissent autour des lits d'enfants ou sur les talons des comédies mondaines.

Elle a le corps dru et solide pour grimper et dévaler les escaliers de la cave au grenier, du parc à voitures souterrain au bureau des allocations familiales ; pousser vigoureusement le chariot entre les rayons du supermarché. Pour étreindre l'homme et abriter ses petits.

Mais parfois elle voudrait être une, être libre et légère ; sans personne qui pèse ou s'accroche, sans voix qui appelle ou quémande. Courir les mains nues, nager loin, rencontrer pour rien, pour le seul plaisir de l'échange sans intention. Elle aimerait se souvenir. Elle rêve de partager. Tout et pas seulement les miettes.

*Extrait de « Célébration du quotidien », Colette Nys-Mazure,
Editions Desclée de Brouwer, 1997, page 114*

Action Chrétienne Rurale des Femmes
A.C.R.F. - ASBL
rue Maurice Jaumain 15, 5330 Assesse
Tél. : 083/ 65 51 92
Fax : 083/ 65 62 56
Email : contact@acrf.be
Site : www.acrf.be
www.zestedestime.acrf.be

