

6 suggestions pour améliorer la relation à son corps

Par Marie-Michèle Ricard, M.Sc., Ps.Éd., psychothérapeute

La relation qu'on entretient à son corps est de très près reliée à l'image corporelle, cette perception regroupant émotions, pensées, jugement face à son corps, ses formes, et son poids. Cette relation, qu'on voudrait la plus positive possible, agit comme facteur protecteur face aux insatisfactions corporelles et aux troubles des conduites alimentaires.

Développer une image corporelle positive permet de se sentir bien dans son corps et ce, avec certaines insatisfactions. L'image corporelle positive permet de ressentir des émotions agréables face à son corps, d'apprécier sa beauté unique, et d'utiliser son corps à bon escient. Cette image corporelle positive est de très près reliée à une bonne santé mentale. En effet, les personnes qui la développent expriment moins de détresse face à leur corps, développent des comportements alimentaires plus équilibrés et expriment un mieux-être plus grand. Elles rapportent aussi une meilleure santé physique.

Pour développer cette image corporelle plus saine et diversifiée, certaines habiletés sont à développer. Des réflexions peuvent être suscitées et certains comportements sont importants à mettre en place, ou encore à cesser.

Loin d'être un protocole rigide ou une recette magique, voici plutôt des suggestions pour améliorer la relation à son corps.

Suggestion n. 1 : Observez-vous

Fermez-vous les yeux.

Imaginez-vous devant votre miroir.

Laissez s'activer les émotions et les pensées.

Prenez conscience de l'inconfort ressenti.

Quels comportements avez-vous envie de mettre en place présentement ?

Observez-vous.

Pensez à une journée typique. Quels comportements faites-vous en lien avec votre image corporelle ? Quelle place prennent vos préoccupations corporelles dans votre vie ? Quelle importance vos insatisfactions corporelles ont-elles présentement ?

Cet exercice vous permet de vous connecter à votre image corporelle. Le fait que l'exercice soit agréable ou désagréable vous donne un indice à savoir si vous entretenez

une bonne ou une mauvaise relation avec votre corps. Cette observation vous permettra ensuite d'apporter quelques changements.

Suggestion n.2 : Comprenez le développement de votre insatisfaction corporelle

Offrez-vous la possibilité de comprendre d'où vient votre insatisfaction corporelle. Quels facteurs y ont contribué ? Plusieurs sont déterminants dans le développement d'une insatisfaction corporelle. Se permettre de tracer la trajectoire développementale de son image corporelle est un bon pas vers une compréhension complète qui mène vers une amélioration. Pensez à vos caractéristiques physiques et psychologiques, à vos expériences interpersonnelles passées et à l'impact que la société a pu avoir. Peut-être pourrez-vous identifier un déclencheur important, peut-être pas. Chose certaine, c'est l'interaction de plusieurs facteurs, et non un seul, qui explique vos insatisfactions corporelles.

Suggestion n.3 : Connectez à vos sensations corporelles

Chaque jour, prenez quelques minutes. Asseyez-vous et respirez lentement. Connectez à vos sensations corporelles. Quand vous avez faim, que vous êtes fatigué, que vous avez mal, que vous êtes excité, prenez quelques secondes pour identifier quelles sensations sont présentes. Savez-vous quels messages vous envoie votre corps avec ces sensations ? Êtes-vous en mesure de répondre à ses besoins réels ? Tentez d'identifier vos sensations sans les juger. Reconnectez à votre corps en écoutant, simplement.

Suggestion n.4 : Prenez soin de votre corps

Prendre soin de son corps signifie d'être en mesure de lui offrir ce qu'il demande. De la nourriture, du liquide, du repos, de la chaleur, de la douceur. Il peut être difficile et même complexe de répondre aux besoins de son corps, surtout si on a perdu l'habitude de les écouter. Allez-y lentement. Et permettez-vous, parfois, d'être dans l'erreur. Ajustez vos actions. Prenez la peine de doser et voir si votre corps réagit bien à ce que vous lui offrez. Écoutez-le.

Suggestion n.5 : Identifiez vos comportements de maintien

Vous avez sûrement des comportements qui vous maintiennent dans une préoccupation importante reliée à votre image corporelle. Identifiez plus clairement ces comportements. Pensez à vos comportements alimentaires ou d'activité physique, ou encore à ce que vous faites peut-être pour surveiller votre poids. Pensez à des comportements que vous évitez de faire, comme des vêtements que vous évitez de porter (bien que vous aimeriez le faire), des endroits où vous évitez d'aller (bien que vous aimeriez le faire), ou des choses que vous évitez de faire.

Ces comportements se nomment des comportements de maintien. Par leur action, ils maintiennent vos préoccupations corporelles, comme un rappel constant de penser à son corps, à son poids, à ses formes. Diminuer ou cesser ces comportements diminuent du même coup les préoccupations et donne plus d'espace mental pour autre chose, comme des intérêts divers.

Suggestion n.6 : Apprivoisez-vous

Améliorer la relation qu'on entretient avec son corps prend du temps. C'est une relation... Celle-ci demande donc de s'apprivoiser, ou de se réapprivoiser tranquillement. Offrez-vous ce temps et identifiez le besoin fondamental auquel vous tentez de répondre par votre contrôle corporel. Rappelez-vous que pour améliorer la relation à votre corps, il vous faudra fort probablement tolérer un inconfort et connecter à un besoin, comme le besoin d'être aimé, d'être accompagné, d'être validé, d'être important. Rappelez-vous que ces besoins sont fondamentaux et qu'il n'en tient qu'à vous de les exprimer et faire en sorte qu'ils soient comblés.

Pour en apprendre davantage sur l'image corporelle et la relation que vous entretenez avec votre corps, voici une suggestion de lecture très pertinente :

« De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle, développer une relation plus positive avec son corps », publié aux Éditions JFD, par Marie-Michèle Ricard.

Marie-Michèle est psychoéducatrice, psychothérapeute et auteure, spécialisée dans le traitement des problèmes liés au corps et à l'alimentation. Elle est cofondatrice de la clinique Imavi (www.imavi.ca) et se trouve derrière la plateforme www.acceptersoncorps.com.

Réseaux sociaux @mmricardpsed