

Vouloir mincir, mythe ou réalité ?

Vénus préhistoriques enrobées, corps de femmes aux rondeurs de la Grèce Antique ou de la Renaissance immortalisés par Rubbens , baigneuses plantureuses de Renoir tels étaient à l'époque les symboles de la féminité.

Cette image s'est modifiée au fil du temps.

La Vénus de Milo, jadis canon de beauté universelle nous fait aujourd'hui sourire..... Depuis les années 60 un nouvel engouement est né , celui de la minceur.

Nous sommes prisonniers d'une image idéale et sommes prêts à infliger à notre corps les pires tyrannies pour ressembler aux silhouettes des magazines car la mode et ses diktats est particulièrement contraignante..

Mincir est l'obsession la plus partagée de la planète

L'image du cadre dynamique que nous renvoient les publicités est celle d'une personne tonique, active, et... mince. La norme est à la femme active, à l'allure sportive, augure d'émancipation

L'homme lui aussi semble de plus en plus soucieux de son aspect extérieur Un corps mince, musclé et hâlé est pour lui synonyme de réussite sociale, de séduction..

Notre Société n'admet pas les gros.

Etre gros, c'est s'exposer au regard des autres, à leur mépris, à leur rejet

Les magazines exhibent des mannequins au corps longiligne, les médias glorifient le corps idéalement svelte, signe d'un parfait bien-être.

Alors victimes de cette pression extérieure, pour plaire, pour réussir, pour faire partie de cette élite, nous décidons nous aussi de nous glisser dans ce moule , car minceur rime aussi avec avec bonheur.

Nous nous lançons de manière anarchique dans des régimes amaigrissants et déséquilibrés, testant tous les remèdes miracles au prix de sacrifices excessifs..

Or, ces privations sont frustrantes et néfastes pour notre santé. Ne pouvant être en permanence dans la restriction, nous finissons par perdre tout contrôle et sombrons dans une alimentation anarchique..

Les périodes de régime, de restriction alternent alors avec des périodes de boulimie et de laisser aller .et la balance oscille ainsi entre le pire et le meilleur.

Les kilos s'empressent de revenir, comme si le corps se vengeait d'avoir été privé....

Notre rapport à l'alimentation s'avère bien ambigu ..

Nous savons combien tout ce qui se rapporte à la nourriture est porteur d'une charge affective d'autant plus grande qu'elle est liée à des expériences précoces inscrites dans la mémoire du corps et restées vivantes dans l'inconscient.

Dès notre naissance, nous réalisons à travers la prise de nourriture, un certain nombre d'expériences émotionnelles qui vont influencer la construction de notre schéma d'alimentation. En effet, le bébé est attiré par le plaisir du goût que lui procure le lait sucré Ce plaisir s'accompagne d'un sentiment de bien être physique, de protection aussi puisqu'il est absorbé dans les bras de la mère. Notre cerveau a mémorisé ces instants exceptionnels et la consommation d'aliments savoureux restera pour la plupart d'entre nous liée à cette expérience. L'aliment est alors le refuge compensateur de moments de frustration
« Ma seule histoire d'amour est celle que j'entretiens avec la nourriture » dit Sonia, boulimique..

Manger c'est beaucoup plus que s'alimenter, c'est aussi se rassurer, se consoler, se faire plaisir, se récompenser, vaincre la solitude.

Mincir est une affaire personnelle qui met en jeu aussi le corps et l'image que nous avons de nous-mêmes

Il y a souvent un énorme décalage entre le corps que nous avons et celui que nous désirons. Nous nous appréhendons rarement tels que nous sommes.

La perception de notre corps est le fruit de nos pensées, de nos expériences aussi.

L'image du corps est propre à chacun. Elle est liée à notre histoire, à notre passé, à nos acquis. Elle contient une mémoire.

Julie a 29 ans. Elle n'aime pas sa silhouette et pourtant, les autres la trouve séduisante. Elevée par des parents distants, manquant de tendresse, un père souvent absent, rigide, une mère dépressive, Julie n'a jamais été valorisée. Elle a tenté à maintes reprises de mincir pensant ainsi régler son problème. « *Aujourd'hui j'ai minci mais je n'aime toujours pas mon corps* » dit-elle

Notre corps se modèle au fil des pratiques liées à notre histoire familiale et le regard que nous nous portons est déterminé par la façon dont nous avons été aimés, valorisés durant cet apprentissage précoce qu'est l'enfance.

Si cette expérience a été satisfaisante, nous pourrons nous construire une image de corps saine.

Si tel n'a pas été le cas, nous devons apprendre à nous aimer, à nous réconcilier aussi avec notre image. Le passé est ce qu'il est, nous ne pouvons le changer. Mais nous pouvons modifier la vision que nous portons sur ce passé et sur nous-mêmes

Notre corps réclame écoute et respect. Il nous faut tenir compte de ses besoins, mais aussi des désirs de notre psychisme pour être en accord avec notre être dans sa globalité.

Si nous voulons nous sentir bien dans notre peau, commençons par prendre conscience de l'aberration de cette lutte « maigrir-grossir »

Nous pourrons alors réaliser que mincir n'est pas réellement le fond du problème.

Acceptons de vivre les changements que nous avons décidés avec détermination, plaisir et confiance

Apprenons à reconnaître l'origine du problème qui se cache quelquefois derrière la prise de nourriture. Pourquoi avons-nous besoin de ce refuge ? Pourquoi soumettons-nous notre corps à pareille tyrannie ?

Cessons de nous fixer des objectifs irréalisables, prenons conscience de nos vrais besoins et apprenons à les combler autrement que par l'ingestion de nourriture.

C'est à ce prix que nous pourrons réhabiliter la notion de plaisir dans notre manière de vivre, de nous alimenter, de nous mouvoir.

S'ouvrir à soi, être à l'aise dans sa tête, dans son corps, l'aimer, l'habiter, le traiter d'une autre manière pour devenir l'acteur de son propre scénario de vie permet une ouverture aux autres, à la vie.

Apprenons aussi à nous aimer avec nos failles et nos défauts et soyons davantage à l'écoute de nos vrais désirs. Enfin, ayons l'audace de vivre.

Par Michèle Freud,

Auteur de « mincir et se réconcilier avec soi » M.F. Edition

Un guide pratique et deux C.D. audio en vente exclusivement chez MF Editions BP 5 Boulouris 83700 SAINT RAPHAEL

