

Corinne Meynard Diététicienne Nutritionniste & Sophrologue

Se réconcilier avec son corps et s'affranchir du poids :

Pendant longtemps, la balance a occupé une place centrale dans notre rapport au corps. Elle semblait capable de déterminer si nous avions « réussi » ou « échoué », si nous avions été « sages » ou « raisonnables », si nous pouvions être fiers de nous… ou au contraire nous sentir coupables.

Pourtant, un chiffre ne résume ni une personne, ni sa santé, ni sa valeur. Il ne dit rien de notre énergie, de notre histoire, de nos émotions, de nos besoins ou de tout ce que nous mettons déjà en œuvre pour prendre soin de nous.

En tant que diététicienne, nutritionniste et sophrologue, j'accompagne les personnes qui souhaitent sortir de cette relation parfois douloureuse avec leur corps et leur alimentation. Car se réconcilier avec soi-même ne signifie pas renoncer à son bien-être.

Cela signifie apprendre à avancer autrement : avec davantage d'écoute, de respect et de douceur.



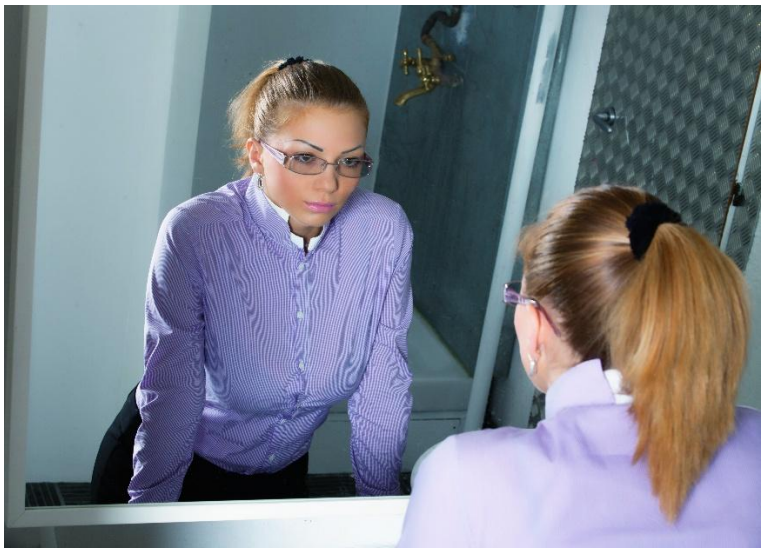
La balance ne raconte pas toute l'histoire

Le poids peut varier naturellement au fil des jours et des semaines. Il dépend de nombreux facteurs : l'hydratation, la digestion, le cycle hormonal, le sommeil, le stress, l'activité physique ou encore certains traitements.
Pourtant, nous avons souvent tendance à interpréter chaque variation comme un jugement sur nous-mêmes. Une hausse devient une faute. Une baisse devient une récompense. Peu à peu, la balance prend le pouvoir sur notre humeur, notre confiance et nos choix.

Mais un chiffre reste un indicateur parmi d'autres. Il ne peut pas mesurer :

- La qualité de notre sommeil ;
- Notre niveau d'énergie ;
- Notre capacité à ressentir la faim et la satiété ;
- Le plaisir que nous éprouvons à manger ;
- La façon dont nous prenons soin de nous ;
- Notre bien-être émotionnel ;
- La relation que nous entretenons avec notre corps.

S'affranchir du poids, ce n'est pas ignorer son corps. C'est refuser de le réduire à une donnée unique.



Changer de regard sur son image corporelle

Notre image corporelle ne dépend pas uniquement de notre apparence. Elle est aussi influencée par notre histoire, notre éducation, les remarques reçues, les normes sociales et les images auxquelles nous sommes exposés au quotidien.

Il est donc compréhensible que le regard porté sur soi soit parfois sévère. Nous avons souvent appris à observer notre corps comme un objet à corriger, à comparer ou à contrôler.

Et si nous commencions à considérer notre corps comme une partie de nous à écouter et à respecter ?

Le corps nous accompagne chaque jour. Il nous permet de marcher, de respirer, de ressentir, de créer, d'aimer, de nous reposer et d'évoluer. Il n'a pas besoin d'être parfait pour mériter notre attention.
Changer de regard ne signifie pas forcément aimer immédiatement chaque partie de son corps. Cela peut commencer par une étape plus accessible : apprendre à le regarder avec moins de jugement.

Remplacer :

- « Je déteste mon ventre » par « Je remarque que je suis mal à l'aise avec cette partie de mon corps » ;
- « Je suis nul(le), j'ai encore grossi » par « Je traverse une période où mon corps change » ;
- « Je dois absolument me transformer » par « Je peux prendre soin de moi sans me faire violence ».

Les mots que nous employons envers nous-mêmes ont un impact.
Ils peuvent renforcer la culpabilité ou, au contraire, ouvrir un espace de compréhension.



Respecter son propre rythme

Dans une société qui valorise les résultats rapides, il est tentant de vouloir changer immédiatement. Pourtant, une relation apaisée avec son corps et son alimentation se construit rarement dans la précipitation.

Respecter son rythme, c'est accepter que chaque personne possède une histoire, des besoins et des ressources différents. C'est aussi comprendre que les changements durables sont souvent progressifs.

Il peut être utile de se poser des questions simples :

- De quoi mon corps a-t-il besoin aujourd'hui ?
- Ai-je suffisamment dormi ?
- Ai-je faim, ou est-ce une émotion qui cherche à s'exprimer ?
- Qu'est-ce qui pourrait me faire du bien maintenant ?
- Cette exigence vient-elle réellement de moi, ou d'une pression extérieure ?
- Comment puis-je avancer sans me punir ?

Ces questions ne cherchent pas à contrôler davantage. Elles invitent à renouer avec ses sensations et à développer une écoute intérieure.



Nourrir une relation plus sereine avec l'alimentation

Manger ne devrait pas être une succession de règles, d'interdits et de compensations. L'alimentation répond à des besoins physiques, mais elle est aussi liée au plaisir, au partage, aux émotions et à la culture.
Une relation apaisée avec la nourriture consiste notamment à :

- Reconnaître les signaux de faim et de satiété ;
- S'autoriser à manger sans culpabilité ;
- Sortir de la logique des aliments « interdits » ;
- Apprécier les repas et les sensations qu'ils procurent ;
- Accepter qu'un repas ne soit pas toujours parfaitement équilibré ;
- Éviter de compenser ou de se punir après avoir mangé ;
- Rechercher une alimentation suffisamment variée et adaptée à ses besoins.

Il ne s'agit pas de manger « parfaitement ». La perfection alimentaire n'existe pas et n'est pas nécessaire pour prendre soin de sa santé.
L'équilibre se construit sur la durée, dans la souplesse et la régularité.



La sophrologie pour revenir à soi

La sophrologie peut accompagner ce chemin de réconciliation. Elle permet de ralentir, de porter attention à ses sensations et de mieux identifier les pensées qui nous traversent.
À travers la respiration, la relaxation dynamique et la visualisation, elle aide à créer un espace entre ce que nous ressentons et la manière dont nous réagissons.
Une pensée comme « je ne ressemble à rien aujourd'hui » peut alors être reconnue comme une pensée, et non comme une vérité absolue.

Quelques respirations conscientes peuvent suffire à revenir au moment présent :

1. Installez-vous confortablement.
2. Portez votre attention sur votre respiration sans chercher à la modifier.
3. Inspirez doucement par le nez.
4. Expirez plus longuement, en relâchant les épaules.
5. Observez les sensations présentes, sans les qualifier de bonnes ou de mauvaises.
6. Répétez pendant quelques cycles.



Ce temps d'écoute ne transforme pas instantanément le regard que l'on porte sur soi. Mais il peut progressivement aider à développer une présence plus douce et plus respectueuse.



Des gestes simples au quotidien

La réconciliation avec son corps se construit dans les petites actions répétées.

Il peut s'agir de :

- Mettre de côté les vêtements dans lesquels on ne se sent pas bien ;
- Limiter les comparaisons sur les réseaux sociaux ;
- Choisir des mouvements physiques qui procurent du plaisir ;
- Prendre le temps de manger assis et dans le calme ;
- Remercier son corps pour ce qu'il permet de vivre ;
- Se parler comme on parlerait à une personne que l'on aime ;
- Cesser de remettre le bien-être à plus tard, lorsque l'on aura atteint un certain poids.

On peut aussi choisir de ne pas se peser, ou de prendre de la distance avec la balance si celle-ci devient une source d'angoisse. Cette décision peut être réfléchie et accompagnée, notamment lorsque le rapport au poids et à l'alimentation est particulièrement difficile.



Vers un équilibre durable

Se réconcilier avec son corps ne signifie pas abandonner toute envie d'évolution. Cela signifie avancer depuis le respect plutôt que depuis le rejet, depuis l'écoute plutôt que depuis la contrainte, depuis la confiance plutôt que depuis la peur.
Le corps n'est pas un projet à terminer. Il est notre compagnon de vie.

Chaque jour, il est possible de faire un pas vers une relation plus apaisée avec soi-même : en relâchant une exigence, en accueillant une sensation, en mangeant avec davantage de présence ou en cessant de laisser un chiffre définir notre valeur.

L'équilibre durable ne naît pas d'un contrôle permanent. Il se développe lorsque nous apprenons à nous écouter, à respecter notre rythme et à prendre soin de nous avec bienveillance.

Parce que nous méritons de vivre pleinement, sans attendre d'avoir changé de corps pour commencer à nous sentir légitimes.

Corinne Meynard, diététicienne, nutritionniste et sophrologue.