



Votre psycho-dossier...

Les chemins de l'épanouissement corporel

Alternature

Végétarien? Allergique aux produits laitiers?

Découvrez notre nouvelle gamme d'alternatives à la viande et au fromage **100 % végétales!** (vegan)

VEGUSTO
100% plant-based, végétal, plant-based

Alternature 6, rue des Hêtres 68220 Hogenhal le Haut
www.alternature.com - info@alternature.com
03.85.68.13.47

www.alternature.com

Disponible plus de 15 ans, 100% végétal, ce produit est sans gluten. Ne pas utiliser d'additifs alimentaires. Ne pas utiliser d'additifs alimentaires. Cherchez les ingrédients !

Indépendamment de la mode – et fort heureusement –, l'apparence liée au poids reste dépendante de facteurs (le plus souvent protecteurs) de subjectivité. D'autant que la santé ne doit jamais être exclue de l'idée de l'image à renvoyer dans le miroir. C'est ainsi que tout un chacun a ses secrets de beauté et ses astuces pour rayonner. Point de diktats dans ce nouveau psycho-dossier. Au contraire, la liberté de s'aimer à sa façon...

Je m'accepte comme je suis !

Votre psycho-dossier

Vivre aux dépens de l'image négative que nous renvoie notre entourage et surtout se laisser définir par un discours réducteur, c'est poser un déni sur ce que nous sommes. C'est surtout essayer de paraître conforme aux canons de beauté ambiants au risque d'y perdre notre âme... et notre santé.



*À lire :
« S'aimer tel que l'on est »
Chantal Calatayud,
Éditions Jouvence
80 p., 4,50 euros



Sans cesse en quête de reconnaissance, nous en oublions parfois ce que le Développement personnel nomme à juste titre « estime de soi », passage obligé pour une auto-réconciliation victorieuse ! Vittoria Pazalle, auteur du livre « Anorexie et boulimie : journal intime d'une reconstruction » aux Éditions Dangles, exprime bien le malaise sous-jacent à la non-acceptation de soi et le fantasme selon lequel tout va

se régler grâce à un corps bien « formaté » : *Enfant, j'étais maladivement timide et en grandissant cela s'est intensifié. Je ne sais pourquoi je pensais qu'en atteignant un poids « idéal », je parviendrais enfin au bien-être, ce qui alors ferait disparaître aussitôt tous mes problèmes... Et encore... Grâce à une thérapie, j'ai compris que n'ayant pas confiance en moi, aucune estime de moi-même et étant incapable de*

« Quel que soit le régime alimentaire que l'on suit dans l'intention de mincir, il est important de ne pas en faire une obsession »



Lingerie grandes tailles et sexy !

Que l'on soit pulpeuse ou très grande n'empêche en rien le *sex appeal*. Bien au contraire ! Il n'y a qu'à consulter les hommes sur le sujet. Aussi, des sites en ligne de plus en plus inventifs proposent une lingerie adorablement sexy. L'un d'eux déculpabilise même à bon escient : *C'est parce qu'une sexualité épanouie est nécessaire à l'équilibre de chacun, que toutes les femmes ont le droit de se sentir jolies et désirées, que nous proposons notre sélection d'articles...* Il ne reste qu'à se laisser tenter par des ensembles coquins allant du 40 au 60, dans une gamme tendance et chic dédiée aux femmes qui n'ont pas renoncé à séduire...

gérer mes émotions, j'utilisais la nourriture pour exprimer mon mal-être. En me sous-alimentant, je désirais atteindre une perfection totalement impossible (un corps sans un gramme de graisse) pour non seulement camoufler ce problème chronique de ne guère parvenir à trouver ma place, mais aussi pour faire taire mes manques et besoins si douloureux... Ainsi, s'occuper en priorité du contenant – le corps – masque en réalité une problématique liée plutôt au contenu : l'esprit. Autrement dit, quel que soit le régime alimentaire que l'on suit dans l'intention de mincir, il est important de ne pas en faire une obsession. Ne laissons pas l'arbre cacher la forêt !

L'indispensable rapport positif à soi

À ne pas s'accepter, la vie devient un combat épuisant et transforme l'individu en un pitoyable guerrier dans un monde où l'ennemi semble rôder partout, déclare la psychanalyste Chantal Calatayud dans son ouvrage « S'aimer tel que l'on est », paru aux Éditions Jouvence. Une phrase qui en dit long sur la trop grande quantité d'énergie dépensée à mauvais escient afin de lutter contre une mauvaise image de soi.

Après avoir suivi une kyrielle de régimes et autres conseils diététiques, sans réel mieux-être, Pauline décide de consulter un psychanalyste. Outre le travail sur la mise à jour des ressorts inconscients dus à ses prises de poids, sa plus grande satisfaction fut la découverte de sa capacité d'acceptation : *Pour la première fois, témoigne-t-elle, j'avais le sentiment qu'un thérapeute m'acceptait corps et âme. Au point que j'ai fini par accepter mon enveloppe corporelle.*

Si on me demandait maintenant quelle est ma plus belle victoire dans la vie, je répondrais sans ambages : accepter mes formes... Ce n'est d'ailleurs qu'à partir de cette acceptation que j'ai pu m'occuper enfin de mon corps et qu'il a cessé d'être un « poids »...

Qu'importe le flacon...

Tant que l'apparence vient en première intention, pas question de prétendre à un bonheur authentique et durable. La leçon de vie nous arrive parfois de ces personnes handicapées, celles qui ont su faire de leur différence un tremplin pour elles et pour les autres. Patrick Segal, sportif privé de ses jambes à l'âge de 24 ans, raconte dans « L'homme qui marchait dans sa tête », publié chez Flammarion, comment on peut retrouver la joie même si la vie nous joue de méchants tours. C'est dans ce sens que Chantal Calatayud titre un des chapitres de son livre : « Handicaps, je vous aime ! ». Alors, en ce qui concerne nos formes, *qu'importe le flacon...*

Marion Thomas

