

Se reconnecter à son corps

Si nos jobs citadins et ultra-connectés nous ont éloigné-es de nos sensations, la pause estivale est le moment idéal pour se mettre de nouveau à leur écoute. Et retrouver un équilibre entre le corps et le mental, gage de paix intérieure et de mieux-être. Farniente, sexe, balades, yoga ou même naturisme : à écouter nos témoins et nos expert-es, tous les moyens sont bons !

Par **Laure Marchand** Photos **Maud Chalard**

Impatiente, elle compte les jours, s'y voit déjà. Plus qu'une semaine et Cécile sera en Grèce, face à la mer, sur sa terrasse. La maisonnée sera encore endormie et l'horizon commencera à se parer des teintes roses et orangées du soleil. Dans le matin naissant, en symbiose avec la nature qui s'éveille doucement, elle fera sa première leçon de yoga en plein air. « *Pratiquer en écoutant les oiseaux et en sentant le vent sur ma peau, je n'attends que ça, s'enthousiasme-t-elle. Toute l'année, je fais mes exercices au saut du lit, dans mon salon, et ça n'a rien à voir. Là, tout est décuplé: je suis plus présente à mon corps, à mes sensations, à mes émotions. C'est un moment de bien-être à la fois plus intense et plus paisible.* » Ça y est: tant attendues, les vacances d'été sont enfin là. Période propice pour ralentir, prendre soin de soi, se reposer. Si souvent malmené tout au long de l'année, notre corps a besoin d'être écouté. Pas question de lui imposer un régime – de toute façon il est trop tard – ou de le scruter au microscope mais plutôt de le chouchouter et de s'y reconnecter. « *Sur ce sujet, nous nous réveillons souvent au début des vacances, ce qui veut bien dire que nous l'avons oublié le reste du temps, c'est triste*, constate Anne Bianchi, professeure de yoga⁽¹⁾ et sexothérapeute. *Notre culture induit une grande séparation entre le corps et l'intellect, nous sommes beaucoup trop dans nos têtes. Cela entraîne une forte fatigue émotionnelle et corporelle.* » D'ailleurs, combien sommes-nous à souffrir brusquement d'un mal à peine les valises ouvertes? Une sciatique qui se réveille violemment, une tendinite qui réapparaît, des crises d'angoisse qui refont surface, une grande fatigue qui nous tombe dessus... C'est un grand classique.

QUAND LA PRESSION BAISSE, que la détente commence à produire ses effets, des signaux massifs de l'état dans lequel nous nous trouvons réellement se manifestent avec force. « *Notre corps est notre meilleur ami, il passe son temps à nous envoyer des messages pour nous renseigner sur notre état, mais la plupart du temps nous n'y prêtons pas attention*, explique Catherine Aliotta, sophrologue⁽²⁾ et fondatrice de l'Institut de formation à la sophrologie. *Or, le corps et l'esprit vont de pair, nier un des deux éléments, c'est forcément se mettre en déséquilibre.* » Un corps mal en point empêche de mettre une action en mouvement et un mental en souffrance entrave physiquement. •••

Road trip en Suède, Maud Chalard, 2016.

... La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons profiter de l'été pour rectifier le tir. Pour Adeline, 41 ans, ce temps qui s'étire tranquillement *« permet de remettre en adéquation le corps et l'esprit, qui ne le sont pas forcément le reste de l'année quand j'ai la tête dans le guidon. Ce rapport au temps différent favorise la conscientisation de ce que je suis en train de faire »*. Farniente, siestes, après-midi dans la chaise longue ou balades s'y prêtent particulièrement. *« Un moment de bien-être est idéal pour identifier ce qu'il se passe dans son corps: qu'est-ce que je ressens dans les bras, les jambes, comment je respire... »* énumère Catherine Aliotta. *« Si je sais repérer les messages positifs de mon corps lorsqu'il va bien, je peux alors comprendre, par contraste, ceux qui m'indiquent qu'il va mal. »* Et prendre l'habitude d'y prêter attention douze mois sur douze.

NOS CINQ SENS SONT DE PRÉCIEUX ALLIÉS. Car c'est grâce à eux que la vie palpète en nous. La valise de Marc est minimaliste. Trois T-shirts, un short et un maillot. *« L'été, c'est la période où je me déchausse, raconte ce quadragénaire. Chez moi, être plus proche de mon corps, ça passe d'abord par les pieds. »* Il marche pieds nus dans la garrigue pour sentir le thym, les cailloux, la roche, les herbes. *« Ça pique, ça brûle et ça fait du bien! Je me sens revivre par la base. »* À la fin de l'été, *« la plante est dure, la corne épaisse, presque à toute épreuve. C'est le signe que les vacances sont réussies et que je suis parfaitement aligné avec moi-même! »*. Chacun son rituel et son sens préféré: la sensation du sable chaud et de l'eau sur la peau, le frais d'un verre de rosé dans la gorge, le goût d'une pissaladière, les odeurs après l'orage... Le contact avec la nature, invitation aux plaisirs des sens, les aiguise. Pensez à la plénitude que procure la contemplation d'un coucher du soleil ou d'une sauterelle dans l'herbe. Sursollicitée, la vision bute désormais sur les écrans. Leur lumière bleue est devenue l'horizon indépassable de nos vies.

Qui dit retrouver ses sens dit bien souvent renouer avec son enfance. Les sensations des jeunes années sont inscrites en nous. Enfouies dans nos corps, elles ne demandent qu'à se réveiller. Pour Flore, c'est surtout le toucher et l'ouïe qui remontent le plus. Depuis sa naissance, elle passe une partie de ses vacances dans la maison de ses grands-parents. Les platanes avec leur tronc bosselé sont là, rassurants, immuables, à côté du portail: *« À 47 ans, j'en détache toujours les petits bouts d'écorce, si caractéristique. La pulpe de mes doigts y est instantanément réceptive. Cette sensation un peu râpeuse au toucher me procure un bien-être très familier. »* Avant les grandes chaleurs de la journée qui immobilisent et font taire les mille vies du jardin, un couple de tourterelles roucoule dans leurs branches. *« Depuis le temps, évidemment, plusieurs générations se sont succédé. Mais ce roucoulement que j'ai entendu quand j'étais encore dans mon berceau m'inscrit dans un temps long, la durée de ma vie en fait, et c'est rassurant. Quand je les entends, j'ai le réflexe de souffler entre mes deux mains jointes comme quand j'étais petite pour en imiter le chant. Mes enfants, des citadins pur jus, se moquent un peu mais les tourterelles répondent! »*

Se reconnecter avec son corps passe aussi par la déconnexion des écrans. Les vacances sont l'occasion parfaite pour les remiser au fond de la valise. Au lieu de scroller

Chacun son rituel et son sens préféré : la sensation du sable chaud et de l'eau sur la peau, (...) le goût d'une pissaladière, les odeurs après l'orage... Le contact avec la nature, invitation aux plaisirs des sens, les aiguise.

indéfiniment et fébrilement sur un téléphone, se plonger dans un bon livre permet de se mettre en relation avec soi. À chacun-e ses goûts et ses envies. *Les Réveries d'un promeneur solitaire* de Jean-Jacques Rousseau posent des mots sur nos besoins de nature ; *Apprendre à faire l'amour* d'Alexandre Lacroix⁽³⁾, à la tête de *Philosophie Magazine*, nous invite à prendre le temps de repenser nos relations charnelles pour leur donner plus d'intensité...

L'ÉTÉ RIME SOUVENT AVEC NUDITÉ ou tout le moins avec vêtements légers. À cette saison, les corps se voient, se regardent, se désirent aussi... ou pas. Si pour certain-es, l'exposition des corps va de pair avec leur érotisation, ce n'est en rien un incontournable. C'est d'ailleurs l'avis de Margaux Cassan, 26 ans et autrice de *Vivre nu*⁽⁴⁾. Dans cet essai, l'écrivaine partage ses réflexions nées du naturisme qu'elle pratique avec son oncle et sa tante depuis son plus jeune âge dans le sud de la France. Dans une société obsédée par les corps, où la quête de l'apparence corporelle perçue comme « parfaite » peut tourner à l'obsession, elle explique ce que l'expérience collective de vivre nu apporte, bien loin des fantasmes habituels: *« Cela peut sembler paradoxal mais le naturisme permet de se reconnecter à son corps en le laissant tranquille. Dans la société textile, et encore plus avec les réseaux sociaux, le corps des femmes tout particulièrement est constamment réduit à la notion de surface, à son apparence, aux rides, à la cellulite et monopolise le regard. Dans le naturisme, on ne se retrouve pas seule avec un corps nu. En se fondant dans une communauté, au contact d'une variété infinie de corps, le corps retrouve un anonymat, peut s'oublier, et laisser ainsi la place à un rapport serein avec lui. »* Ce qui pourrait être notre ambition à tou-tes. ●

1. satnam-montmartre.fr 2. Trouver votre équilibre émotionnel avec la sophrologie, éd. Leduc. 3. Éd. Allary. 4. Éd. Grasset.

• SE RÉAPPROPRIER SON CORPS APRÈS UNE GROSSESSE : « PENDANT UN MOMENT, J'AI CRU NE PAS ÊTRE NORMALE. » À LIRE SUR **MARIECLAIRE.FR**



Mono Lake
Californie, Road
Trip aux USA,
Maud Chalard,
2019.