Un projet mené par

LE VINATIER
PSYCHIATRIE UNIVERSITAIRE
LYON MÉTROPOLE

réhabilitation psychosociale

et soutenu par

FIRAH
RECHERCHE APPLIQUÉE SUR LE HANDICAP
APPLIED DISABILITY RESEARCH

FONDATION L'ORÉAL

2024

LIVRET DU PARTICIPANT

MORIN Karine
FANGET Dorothée
24/04/2024

INTRODUCTION

Ce livret personnel a été réalisé pour accompagner votre réflexion sur la présentation et l'image de soi. Il contient des espaces libres que vous pouvez remplir avant, pendant et après les séances collectives ainsi que des informations pratiques (adresses, astuces, fiches, plannings…) qui pourraient vous être utiles. **Il est important que vous puissiez l'apporter à chaque séance afin de le compléter au fur et à mesure.**

Vous pouvez également nous contacter par mail :

dorothee.fanget@ch-le-vinatier.fr

karine.morin@ch-le-vinatier.fr

SOMMAIRE

Dates des séances :

SEANCE 1 : présentation du contenu groupal et des objectifs .....//...../.....

SEANCE 2 : les codes sociaux dans les interactions sociales .....//...../.....

SEANCE 3 : présentation de soi et hygiène corporelle .....//...../.....

SEANCE 4 : prendre conscience de mon corps, et de mes émotions .....//...../.....

Tâche à domicile 1 : Le plan de suivi individualisé corporel

SEANCE 5 : mes idées et désirs éventuels de changement .....//...../.....

SEANCE 6 : présentation et estime de soi .....//...../.....

SEANCE 7 : lieux de bien être et hygiène vestimentaire .....//...../.....

Tâche à domicile 2 : planning et organisation

SEANCE 8 : planning et organisation du bien-être .....//...../.....

SEANCE 9 : découverte des odeurs et des textures, approche sensorielle .....//...../.....

SEANCE 10 : Réalisation de produits – atelier pratique .....//...../.....

SEANCE 11 : oser le changement .....//...../.....

SEANCE 12 : éveil des couleurs .....//...../.....

SEANCE 13 : le Clubhouse et discussion fin de groupe .....//...../.....

Tâche à domicile 3 : Comment se réconcilier avec son corps ?

Les séances se dérouleront au 3 éme étage du 4 rue Jean Sarrazin 69008 Lyon

Les lundis de 14h à 16h.

SEANCE 1 : Présentation du contenu groupal et des objectifs

Intervenants :

Support :

Mes notes :

SEANCE 2 : Les codes sociaux dans les interactions sociales

Intervenants :

Support :

Mes notes :

SEANCE 3 : Présentation de soi et hygiène corporelle

Intervenants :

Support :

Mes notes :

La balance décisionnelle

Mon objectif de changement …

Conserver mon fonctionnement actuel		**Changer mon fonctionnement**	
Avantages ?	Inconvénients ?	Inconvénients ?	Avantages ?

SEANCE 4 : Prendre conscience de mon corps, et de mes émotions

Intervenants :

Support :

Mes notes :

TACHE A DOMICILE 1: Plan de suivi individualisé

1. Quel regard avez-vous sur votre aspect physique en général ?	2. Comment évalueriez-vous le regard des autres sur votre physique ?	3. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) de votre visage ?	4. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait(e) de votre corps ?
|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10	|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10	|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10	|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10
Ce que j'aime :	Ce que j'aime :	Ce que j'aime :	Ce que j'aime :
Ce que je n'aime pas :	Ce que je n'aime pas :	Ce que je n'aime pas :	Ce que je n'aime pas :
Ce que j'aimerai pouvoir changer :	Ce que j'aimerai pouvoir changer :	Ce que j'aimerai pouvoir changer :	Ce que j'aimerai pouvoir changer :
Est-ce une priorité : oui – non	Est-ce une priorité : oui – non	Est-ce une priorité : oui – non	Est-ce une priorité : oui – non

5. A quel point êtes-vous préoccupé(e) par votre apparence ?	6. A quel point votre apparence physique influe sur vos interactions :	7. Pensez-vous parvenir à adapter vos tenues vestimentaires en fonction des circonstances ?	8. Autre :
|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |-10	Sociales : Sentimentales : Professionnelles : |- 0 |- 0 |- 0 |- 1 |- 1 |- 1 |- 2 |- 2 |- 2 |- 3 |- 3 |- 3 |- 4 |- 4 |- 4 |- 5 |- 5 |- 5 |- 6 |- 6 |- 6 |- 7 |- 7 |- 7 |- 8 |- 8 |- 8 |- 9 |- 9 |- 9 |- 10 |- 10 |-10	|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10	|- 0 |- 1 |- 2 |- 3 |- 4 |- 5 |- 6 |- 7 |- 8 |- 9 |- 10
Ce que j'aime :	Ce que j'aime :	Ce que j'aime :	Ce que j'aime :
Ce que je n'aime pas :	Ce que je n'aime pas :	Ce que je n'aime pas :	Ce que je n'aime pas :
Ce que j'aimerai pouvoir changer :	Ce que j'aimerai pouvoir changer :	Ce que j'aimerai pouvoir changer :	Ce que j'aimerai pouvoir changer :
Est-ce une priorité : oui – non	Est-ce une priorité : oui – non	Est-ce une priorité : oui – non	Est-ce une priorité : oui – non

Mes commentaires :

SEANCE 5 : Mes idées et désirs éventuels de changement

Intervenants :

Support :

Mes notes :

SEANCE 6 : Présentation et estime de soi

Intervenants :

Support :

Mes notes :

SEANCE 7 : Lieux de bien-être et hygiène vestimentaire

Intervenants :

Support :

Mes notes :

TACHE A DOMICILE 2 : planning et organisation

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
MATIN			
MIDI			
APRES MIDI			
SOIR			

	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN				
MIDI				
APRES MIDI				
SOIR				

Mes commentaires, remarques, pense bête…

SEANCE 8 : Planning et organisation du bien-être

Intervenants :

Support :

Mes notes :

SEANCE 9 : Approche sensorielle

Intervenants :

Support :

Mes notes :

SEANCE 10 : Atelier pratique

Intervenants :

Support :

Mes notes :

SEANCE 11 : Oser le changement

Intervenants :

Support :

Mes notes :

SEANCE 12 : Eveil des couleurs

Intervenants :

Support :

Mes notes :

SEANCE 13 : Le club house

Intervenants :

Support :

Mes notes :

TACHE A DOMICILE 3 : Article comment se réconcilier avec son corps ?

Comment se réconcilier avec son corps ?

En mai dernier, Fabienne Kraemer, psychanalyste, était notre invitée sur psychologies.com.

Au cours d'un tchat en direct, elle a répondu à de nombreuses questions d'internautes sur leurs complexes, leurs difficultés à s'aimer de la tête aux pieds… Nous publions les meilleurs moments de cet échange.

VÉRONIQUE : Bonjour, Pourquoi est-il si difficile de porter un regard bienveillant sur soi alors que l'on a conscience que c'est néfaste de mal se parler intérieurement et de se dénigrer en permanence ?

F.K : Bonjour Véronique, votre question est passionnante. En effet, comment ne pas se dévaluer alors que l'on sait pertinemment que ce n'est pas productif ? Comme vous le dites, il s'agit plus d'un discours intérieur, et il y a fort à parier que ce discours ne soit pas le nôtre mais celui que l'on a entendu sur nous.

Soit directement dans le cadre familial, soit indirectement à cause des diktats de la beauté qui nous sont imposés. Il s'agit donc de faire taire une voix, certes intérieure, mais qui n'est pas la nôtre. C'est un chemin d'indépendance qui exprime notre désir d'être libre de choisir nos critères personnels de beauté. Est-ce que cela vous parle ? Cela peut faire l'objet d'une thérapie quand c'est très douloureux, ou plus simplement d'une décision personnelle de décrypter les moments où l'on parle en fait sous une influence extérieure.

GAËTANE : Bonjour, se sentir femme est une chose bien difficile parfois. Comment y arriver lorsqu'on a une poitrine quasi inexistante ? Je me dis toujours qu'aucun homme ne m'aimera comme cela. Merci pour votre réponse !

F.K : Bonjour Gaëtane, il n'y a pas un seul type de physique de femmes. Diriez-vous que Charlotte Gainsbourg n'est pas belle, ni féminine ? Je crois que l'on a tendance à se comparer sans arrêt. J'ai l'habitude de dire à mes patients que nous disposons chacun, du fait de notre héritage génétique et de notre éducation, d'une boite de Lego : ce sont les pièces d'un puzzle qui nous constitue. Alors bien entendu, parfois, lorgne la boite de la voisine, une sœur, une amie et on se dit : « elle a des Lego rouges et moi je n'ai que des bleus et j'aime les rouges. ». Mais c'est inutile car nous n'avons qu'une boite de Lego dans notre vie, alors il vaut mieux accepter et apprendre à tirer parti des pièces bleues, qui ont leur charme intrinsèque.

Je vous propose donc de faire le chemin de votre acceptation profonde. Et d'aller vers des hommes qui justement aiment votre type, et ils sont aussi nombreux que ceux qui aiment d'autres poitrines. Il n'existe pas de physique non aimable. A vous lire, je me dis que le problème est peut-être ailleurs, que vous vous comparez à quelqu'un que vous connaissez et qui vous semble « mieux ». Peut-être gagneriez-vous du temps à vous accepter profondément ?

JULIA : Bonjour Fabienne, Comment retrouver la confiance en soi lorsque l'on a été abandonnée après vingt-neuf ans de mariage et que l'on vous dit : « tu n'as rien à te reprocher » ? Je me sens « moche » physiquement, mentalement… Merci !

F.K : Bonjour, comme vous le décrivez, il s'agit d'une blessure narcissique bien normale quand on se sent au final repoussée. On a alors tendance à s'accuser de ne pas être désirable pour l'autre et à penser que l'on est la cause du problème. Je pense que quand un couple rencontre des difficultés, les torts sont toujours partagés à 50/50.
Vous n'êtes pas responsable des problèmes de désir de l'autre. Je ne connais pas l'âge de votre conjoint, mais sachez que, vers la cinquantaine, les hommes connaissent des pannes de leur désir. Mais alors que les femmes sont largement préparées à l'arrivée de la ménopause, les hommes, eux, pensent que leur virilité ne les trahira jamais. Quand ils constatent les premières défaillances, ils peuvent accuser la compagne qu'ils ont à côté d'eux et chercher une personne qu'ils pensent « plus séduisante ». Seulement, cela n'a qu'un temps, car le souci ne vient pas de leur compagne mais bien de leur vieillissement. C'est très injuste et très douloureux.
C'est peut-être le moment pour vous de vous faire aider ? Y avez-vous songé ?

LILIANE : Chère Fabienne, j'approche de la cinquantaine et je m'apprête à aborder le cap de la ménopause, que j'appréhende un peu. Je vois bien déjà ma peau s'assécher, plisser un peu, mon cou se détendre, mon ventre s'épaissir. Je suis partagée : d'un côté, part de moi arrive à trouver les femmes matures plus belles que jamais, et de l'autre il y a moi.
Comment traverser cette période de turbulences ? Merci.

F.K : Bonjour Liliane, ne redoutez pas la ménopause, elle n'est pas si difficile, c'est aussi l'âge d'une certaine sérénité, d'un certain calme.
On a moins le sentiment de devoir coûte que coûte soutenir le désir des hommes, on peut se permettre d'être plus naturelle, plus simple. Il se dégage alors de chacune l'essence de ce qu'elle est vraiment. C'est fini la période où la ménopause était une étape importante, maintenant une femme vit plus longtemps sans règles qu'avec… Et la vie et la séduction ne s'arrêtent pas à la ménopause, bien au contraire. La nature est bien faite : en général, les femmes de 50 ans sont plus épanouies et plus heureuse que jamais.

ISABELLE : Bonjour Fabienne, comment accepter ce corps handicapé (à la suite d'un accident de la route), qui semble se déliter jour après jour ?
Comment faire face au regard de pitié des autres, qui vous rabaisse à votre condition de handicapé ?

F.K : Bonjour Isabelle, Je ne connais pas votre âge, mais il se peut que votre corps, à la suite de votre accident, vous accompagne depuis plus longtemps que votre corps valide. Et j'ai sentiment que c'est le deuil de votre corps valide que vous n'avez pas fait, comme si vous espériez un retour en arrière. J'ai dans mes proches quelques personnes qui se heurtent à un handicap, je reconnais que ce n'est pas simple, mais cela n'empêche pas de trouver du sens à sa vie. Il y a toujours une étape d'acceptation profonde de l'état dans lequel on se trouve.
Avez-vous été aidée dans ce sens ? Par ailleurs, le temps a de la prise sur les corps valides comme sur les corps présentant un handicap, nous sommes tous confrontés à cette dégradation.
Bon courage.

CHIARA : Bonjour, je veux bien m'accepter, mais ma mère a toujours dit que je ferais mieux de compter sur mes études et mon cerveau plutôt que sur mon physique. Cela m'a aidée, car j'ai fait des études et j'adore mon travail. Pourtant, j'ai toujours du mal à me trouver pas mal (mon mari me trouve belle, mais c'est mon mari), j'ai encore cette phrase de ma mère dans la tête. Comment puis-je m'en affranchir ?

F.K : Bonjour Chiara, Votre maman a souhaité vous aider en ne vous résumant pas à une beauté. C'est une bonne chose, car elle vous a donné de vraies armes dans la vie. Cependant, elle a, semble-t-il, été un peu radicale, car aujourd'hui vous paraissez ne pas être suffisamment narcissique. Je crois que c'est important aussi de se trouver belle à certains moments et de ne pas se dévaloriser. Peut-être devriez-vous accepter de mettre dans votre agenda des rendez-vous beauté, pour vous aider à prendre plaisir à entretenir votre corps. Afin de vous réconcilier avec lui. La petite voix parentale s'appelle le surmoi. Chez vous, elle parle de ça ; chez d'autres, c'est autre chose. Il est important de la faire taire un jour, c'est d'ailleurs cela devenir adulte.
Les injonctions de l'enfance n'ont plus de sens à partir du moment où vous prenez votre vie en main et que vous décidez de ce qui est bon ou pas pour vous.
Un choix esthétique comme changer de couleur de cheveux ou sophistiquer un peu votre image serait peut-être une voie d'émancipation. Pensez-y !

---

3 exercices anti-complexes

Apprivoiser son image, se regarder avec indulgence, ressentir au lieu de juger… Cela s'apprend. Pour nouer un pacte d'amitié avec son corps, voici trois méthodes proposées par Michèle Freud, psychothérapeute et sophrologue.

Par Marie-Laurence Grézaud, Flavia Mazelin Salvi et Agnès Rogelet

1 Poser sur soi un regard bienveillant pour neutraliser ses fixations

Retrouvez une série de photos de vous que vous appréciez. Sur un papier, dressez deux listes : « ce que j'aime chez moi » et « Ce que je n'aime pas ». Assis, dos droit, en position « digne », songez à un élément qui vous déplait chez vous (vos cernes ?), puis, simultanément, associez-le à un autre qui vous plaît (vos yeux ?). Pensez à leur couleur, à leur forme, touchez-les (à travers les paupières), entendez les compliments faits à leur sujet.
Concentrez-vous un long moment en essayant de ressentir l'impact de ces « remarques » bienveillantes… Ancrez-le dans votre mémoire à l'aide d'un geste, par exemple en serrant l'extrémité de pouce et de l'index. Faites cet exercice quatre fois de suite. Repensez ensuite à votre défaut et, en serrant à nouveau les doigts, retrouvez les images positives. Passez ainsi de l'un à l'autre… jusqu'à ce que vous restiez centré sur l'aspect positif.
Cet exercice fait taire le cerveau rationnel et laisse la voie libre au cerveau émotionnel. Chaque fois que vous songerez à votre défaut, il vous suffira donc de serrer le pouce et l'index… **M.-L.G.**

2 Défiler en maillot à la maison pour se réapproprier son image

Déambuler en maillot de bain (ou en culotte) à la maison aussi souvent que possible présente un double avantage : se familiariser avec son corps en mouvement, libéré de ses vêtements, et se réapproprier son image en se regardant dans les miroirs et dans le reflet des vitres. Cette exposition régulière atténuera considérablement l'effet de surprise négative lors de la confrontation à son image dans une cabine d'essayage.
Et permettra de vivre la semi-nudité qu'impose le maillot de manière plus naturelle. **F.M.S.**

3 Se couler dans son corps pour se relaxer

Le corps est une maison dont l'esprit doit occuper toutes les pièces. La relaxation peut nous y aider. Debout, yeux fermés, expirez en vidant le plus d'air possible des poumons. Puis inspirez en remplissant lentement ventre, thorax et épaules. Suspendez votre respiration. Sautez tout en étant relâché, comme une marionnette. Lorsque vous ne pouvez plus retenir votre souffle, expirez à fond. A faire trois fois de suite avant de retrouver une respiration normale et de rouvrir les yeux. Cet exercice est idéal pour réveiller le corps en douceur avec le sentiment de l'avoir investi. **A.R.**

NOÉMIE : Bonjour, Il me semble qu'aujourd'hui il faut rentrer dans le moule… Si vous n'avez pas réussi professionnellement, si vous n'êtes pas à la mode et si vous n'avez pas un corps mince, la société vous rejette. Est-ce faux ? Cordialement.

F.K : Bonjour Noémie, certes nous vivons dans une société dure et exigeante qui nous met en compétition et sous-entend que l'on n'a jamais assez réussi. Les réseaux sociaux ont tendance aussi à renforcer cette compétition permanente. Mais il y a aussi tout un mouvement qui tend à réhabiliter les différences et se bat contre les diktats. Il y a dix ans, dire des régimes qu'ils étaient tous voués à l'échec était impossible ; de même, faire un article sur la beauté au naturel n'avait pas beaucoup d'écoute. Je crois que l'on commence à accepter que nous sommes tous différents, qu'il n'y a pas de normes. Même les défilés de mode invitent des physiques différents. Je pense que nous n'avons d'avenir qu'en acceptant les différences qui nous caractérisent et en les vivant comme des opportunités et non comme des craintes.

JIHANE : Bonjour et merci pour vos réponses. Moi, je me trouve laide, parce qu'à l'intérieur de moi tout ou presque est hideux et détestable. On parle ici beaucoup de la beauté « externe » ou « extérieure », que je ne dénigre pas, c'est un plus !
Mais, souvent, quand je rencontre des personnes bien dans leur peau et dans leur tête, cela transparait sur leur physique. Elles deviennent attirantes pour les autres, même si la vie ne leur a pas forcément attribué des « atouts » physiques majeurs…

F.K : Bonjour Jihane, Vous avez raison, la beauté est un état interne plus qu'externe. Comme le bonheur, qui est une aptitude plus qu'une réalité, la beauté a tout compte fait peu à voir avec une plastique parfaite, c'est plus un rayonnement, une aisance, une lumière qui vient d'une harmonie interne. Et c'est une chance car, du coup, elle est accessible à tout un chacun.

Maintenant, j'entends aussi ce que vous dites de vous et cela m'attriste de vous voir vous dénigrer comme ça.
Si l'on ne peut pas beaucoup jouer sur nos atours extérieurs, en revanche, on peut toujours agir sur ce que l'on est intérieurement. Je ne dis pas que c'est facile, mais il y a toujours des possibilités d'évolution vers une forme d'harmonie et de paix intérieure. Pour tous. Bien à vous.

VIVIANE : Je suis une femme âgée, j'ai traversé la mutilation de ma féminité extérieure (cancer), affronté le vieillissement de mon compagnon vers ses 50 ans (j'ai été désirée), regardé une belle jeune femme vieillir et s'arrondir… Je suis vieille, soit, mais digne ! Pas grâce à moi…mais en écoutant une petite voix intérieure bienveillante et qui m'aime. Grace à elle, j'ai rejeté les jugements, les modes et les diktats extérieurs pour l'écouter, elle. Elle me rendait ma dignité de femme. Elle me rendait ma liberté d'être parmi les autres en souriant devant leurs regards. Je vous livre un témoignage positif, et pourtant le doute et le regret d'une jeunesse éternelle m'ont effleurée un bon moment. La voix interne était là, mais je ne voulais pas l'entendre… et puis, un jour, je me suis tue et je l'ai écoutée.

F.K : Bonjour Viviane, quel joli témoignage, j'espère qu'il aidera bien des participantes, car le secret est celui que vous dites : la petite voix intérieure qui nous aime. Chez certains, la chance vient de parents aimants qui les accompagnent ; chez d'autres, qui n'ont pas eu cette chance, le travail sur soi ou le développement personnel peuvent les aider à apprendre à s'aimer. Merci de vos mots.

FABIENNE KRAEMER : Je vous remercie pour toutes vos questions. En conclusion, il me semble que l'image que l'on a de soi se construit essentiellement dans l'enfance, donc faisons attention à ce que nous disons à nos enfants : inutile de les survaloriser ou de les sous-estimer ; Le travail sur l'image de soi peut-être pour chacun de nous l'occasion de s'émanciper aussi de l'image que nous ont véhiculée les autres. Etre en paix avec soi est un choix en conscience pour en finir avec ces heures de doutes et de tergiversations sur nos physiques, afin de passer à autre chose et de s'ouvrir à une forme de simplicité.
Nous ne sommes pas toutes et tous des splendeurs, des mannequins filiformes ou des beautés indiscutables, qu'à cela ne tienne ! Nous sommes plein d'autres choses, et le chemin de notre épanouissement personnel prend du temps. Avons-nous tant de temps à perdre à nous sous-estimer ? J'ai rencontré ici beaucoup de beauté intérieure !
Fabienne Kraemer est notamment l'auteure de vingt et Une Clés pour l'amour slow (PUF)
Pour des raisons de confidentialité, tous les prénoms de ce compte rendu ont été modifiés.

La souffrance n'est pas une fatalité

Un fil rouge relie les témoignages de nos lectrices : l'image inconsciente du corps. Psychanalyse et neurosciences contribuent à réparer les blessures qu'elle peut engendrer.

Par Hélène Fresnel

C'est Paul Schilder, philosophe, neurologue, psychiatre et psychanalyste autrichien, qui a découvert et mis en lumière, en 1935, le concept d'image du corps humain : « L'image de notre propre corps que nous formons dans notre esprit, autrement dit la façon dont notre propre corps apparaît à nous-mêmes. Des sensations nous sont données en provenance de toutes les parties du corps. Par-delà ces sensations, nous éprouvons de façon directe qu'il y a une unité du corps (1) » définit-il.

Quelques années plus tard, la psychanalyste Françoise Dolto approfondira ce concept dans son célèbre texte : *L'Image inconsciente du corps (Points).*

Elle y raconte des séances de psychothérapie avec des enfants perturbés dans leur rapport au corps : l'un est agité de tics, l'autre ne parle pas et affiche en permanence un sourire figé… Ces troubles se sont tous résolus, explique-t-elle, à l'aide de dessins, de modelages, ce qui a permis de faire surgir des conflits refoulés par les enfants, un deuil et des disputes autour d'un héritage, une jalousie fraternelle… puis de les dénouer grâce à la parole des petits patients eux-mêmes.

Que démontre Françoise Dolto dans cet ouvrage passionnant ? Que notre image du corps se structure en fonction des rapports que nous entretenons avec les autres, par la communication et le langage. Que notre corps exprime physiquement les troubles de notre image. Que cette image s'efforce de répondre à plusieurs objectifs : protéger notre narcissisme et notre intégrité physique de tout ce que nous pensons pouvoir leur nuire, mais aussi satisfaire des pulsions et désirs. Les complexes (« je suis trop gros, trop grosse », « mon nez est hideux », « mes fesses tombent » …) sont la trace de blessures, de castrations infligées au fil de notre vie, issues de nos échanges avec autrui, de notre histoire personnelle, de notre confrontation au monde, de situations que nous avons perçues, de paroles, de mots que nous avons interprétés, traduits, intériorisés, chacun à notre manière et parfois très douloureusement.

Mais rien n'est définitivement figé. L'image du corps est dynamique et, quand elle a été perturbée, abîmée, elle peut tout à fait être réparée, assure Françoise Dolto, grâce à « toute expression langagières, dessin, modelage, invention musicale, plastique, comme aussi mimique et gestes ».

Les neurosciences partagent cette analyse, à leur manière. Elles se sont elles aussi intéressé à ces troubles, à l'anorexie, à la boulimie, aux complexes et visions erronées de la forme du corps.

Elles ont remarqué que celles et ceux qui en sont atteints souffrent aussi d'un manque de sensations internes : ils perçoivent moins que les autres le chaud et le froid, la satiété, la faim, la douleur. Ces troubles internes sont appelés troubles de l'intéroception (2) et il est possible de les réduire, de développer sa conscience intéroceptive, d'améliorer ses perceptions internes et, donc, les troubles liés à l'image du corps en pratiquant régulièrement des exercices de méditation de pleine conscience, du tai-chi et du yoga (3).

(1). Dans l'Image du corps (Gallimard).
(2). Proceedings of the Royal Society B, 2011.
(3). Frontiers in Psychology, 2015.

PSYCHOLOGIES MAGAZINE AOÛT 2017