

---

## *Être bien dans sa peau... le début du bonheur !*

---

Auteurs : RAMONNET Christine (Sophrologue) • RENAUDIN Stéphanie (Sophrologue)



Voilà la saison où les corps vont se dévoiler un peu plus après un hiver emmitoufflé dans les épaisseurs rassurantes des pulls et des manteaux, même si le grand froid n'a fait qu'un bref passage. N'empêche, les tenues estivales, ramènent inlassablement le sujet sur la silhouette et éventuellement sur les quelques kilos superflus !

Je laisse la question des régimes à nos charmantes diététiciennes et vous invite à revenir, en bonne sophrologue, au corps. Ce corps qui a incité le Dr David Frederick, professeur de psychologie de la Chapman University à mener une étude pour démontrer un lien certain entre l'image que l'on a de soi et de son corps, et sa satisfaction générale, sorte de baromètre pour éprouver une certaine forme de bonheur.

Cette enquête a donc porté sur plus de 12000 participants âgés entre 18 et 65 ans et le résultat montre :

- La perception du poids corporel, de la silhouette et de l'apparence générale du corps, joue pour les hommes comme pour les femmes, un rôle majeur dans leur satisfaction de la vie en général.
- Pour les femmes, la satisfaction de l'apparence générale s'avère un prédicteur clé (le 3ème) de la satisfaction globale de la vie, derrière la situation financière et la vie de couple,
- Pour les hommes, la satisfaction de l'apparence est le 2ème prédicteur le plus fort de la satisfaction de la vie, derrière la situation financière. Eh oui, finalement l'importance physique s'avère plus prioritaire chez les hommes que chez les femmes : ah ! Les idées reçues...
- 24% des hommes et 20% des femmes s'estiment très ou extrêmement satisfaits de leur poids,
- La moitié se déclare « pas très satisfaits », • l'accent est mis par les répondants, sur l'importance d'être minces pour les femmes et athlétiques pour les hommes.

- Les personnes qui ne sont pas satisfaites de leur poids corporel sont également moins satisfaites de leur vie sexuelle et ont une estime de soi globale généralement plus faible.

Or, une image négative de son corps conduit à plus de sédentarité et entraîne un cercle vicieux en termes de poids et de silhouette. A contrario, se sentir bien dans sa peau incite aux relations sociales, amicales et amoureuses.

Alors, à quelques semaines de la sortie des maillots de bain, il est une approche chère aux sophrologues qui consiste à travailler sur son schéma corporel. Dans le cadre de mon propos, il s'agira non seulement de s'accepter tel que l'on est mais surtout de se sentir bien dans son corps donc bien dans sa tête, avec cette recherche d'harmonie entre les deux. En somme, un cercle vertueux. Précisons toutefois, que comme tout régime alimentaire ou sportif sérieux, cet apprentissage s'effectue sur plusieurs séances...