

« Accepter son corps et s'aimer »

Auteurs : François Nef, Emmanuelle Hayward

Editeur : Odile Jacob

<< L'insatisfaction corporelle est une source de souffrance importante. Elle peut s'améliorer par une acceptation de son corps, de ses « imperfections » réelles ou imaginaires. Se comporter normalement, sans comportements d'évitement ou de contrôle de son apparence, permet de mener une vie conforme à ses aspirations fondamentales, une vie qui n'est pas dictée par le rejet de soi et la peur du regard de l'autre >>

Cet ouvrage propose une vision du rapport que nous entretenons avec notre corps. Rapport d'amour, rapport de haine, qu'en est-il de notre expérience corporelle ? Au fil des chapitres nous découvrirons comment chacun y réagit en fonction de ses propres croyances, ainsi que quelques conseils afin de développer une vie sans complexes.

Et voici les avis de notre « Club de Lecture »

- *« De prime abord, ce livre apparaît plutôt pédagogique et scientifique ; il n'empêche qu'en ayant déjà certaines connaissances sur les troubles alimentaires, nous pouvons de manière complémentaire améliorer notre compréhension à ce sujet. Nous passons ainsi d'une lecture comprenant des généralités vers des acquisitions plus spécifiques ».*
- *« Les approches proposées aboutissent sur d'importantes prises de conscience et requièrent préférablement un accompagnement guidé et spécialisé ».*
- *« Cette lecture nous explique comment passer d'un a priori négatif vers une autre idée, de dégager sur autre chose »*

Conclusion

Le corps est complexe en soi et se prête à toutes les interprétations. Nous vous recommandons vivement cette lecture afin d'en discuter et d'échanger vos avis entre proches. Effet « décomplexant » en vue !!