



## Sorcière de l'acceptation de son corps Witch of body acceptance

27

Clarisse

Clarisse souhaite nous rappeler que notre corps est notre véhicule sur terre, nous n'en avons qu'un, mieux vaut en prendre soin et le chérir. Nous nous attardons souvent sur son apparence au point d'en oublier tout ce qu'il nous permet de faire : marcher, voir le monde, écouter de la musique, prendre la main d'une personne que l'on aime, courir, réfléchir... Reconnaître les défauts de son corps (des vergetures, une calvitie, une cicatrice...) ne devrait pas impliquer de rejeter tout son corps.

*Clarisse wishes to remind us that our body is our vehicle on Earth; we only have one, so it is better to take care of it and cherish it. We often dwell on its appearance to the point of forgetting everything it allows us to do: walk, see the world, listen to music, hold the hand of someone we love, run, think... Recognizing the flaws of one's body (stretch marks, baldness, a scar, etc.) should not imply rejecting one's entire body.*

## Comment faire / Tips

Dans les activités de la vie quotidienne nous pouvons garder en tête la question suivant :  
« en quoi mon corps est formidable ou étonnant maintenant ? »

- Au lieu de porter son attention sur ce que nous n'aimons pas dans notre apparence, demandons-nous quelles sont les choses que nous apprécions.
- Nous pouvons nous traiter nous-même avec compassion : nous méritons autant de bienveillance que nous en accordons aux autres.

*In daily life activities, we can keep the following question in mind: 'In what way is my body amazing or astonishing right now?'*

- *Instead of focusing our attention on what we don't like about our appearance, let's ask ourselves what things we do appreciate.*
- *We can treat ourselves with compassion: we deserve as much kindness as we grant to others.»*

## Pour approfondir / To learn more

À VENIR  
SOON