



## SE RÉCONCILIER AVEC SON CORPS

Yvonne  
PONCET-  
BONISSOL

Yvonne Poncet-Bonissol  
**Se réconcilier  
avec son corps**



Nous réconcilier  
avec notre corps,  
c'est apprendre  
à l'écouter pour  
mieux l'entendre.

Retrouvons ces  
mots qui ont empoisonné notre corps,  
regardons-les en face et dépassons-les :  
nous nous affranchirons petit à petit du  
regard d'autrui.

Remettons ce corps en mouvement, par  
l'activité physique, découvrons-le en  
travaillant le souffle, la respiration, l'énergie,  
la visualisation intérieure, considérons-le  
comme un allié, un ami avec qui dialoguer,  
dans le respect et l'écoute. Partons de  
l'idée qu'il ne faut pas penser « avoir » un  
corps, mais être ce corps. Acceptons de  
l'aimer pour nous aimer et mieux aimer les  
autres. Rendons à ce corps les moyens  
d'exprimer les émotions, faisons-le danser  
avec la vie, libre de se mouvoir, fort de  
l'énergie qui circule et le relie au cosmos...  
Être son corps, donc, pour être tout court...

Editeur : [Dangles](#)  
Nb pages : 128