

Danielle

42 ans, coach en nutrition et hygiène de vie, professeur de marche nordique

“ // Aujourd’hui, je vis autrement mon corps. Moins dans l’aspect esthétique, plus dans le soin qu’il mérite ”



“Moi et mon corps... C’est intéressant de réfléchir à cette relation. Elle est en train de changer. Je m’accepte davantage comme je suis. C’est le résultat d’un cheminement personnel et du métier que je pratique. Bon, je n’ai jamais été un portemanteau! Je fais 70 kg pour 1 m 70 (73 kg avec ma petite couche d’hiver...), mais j’ai perdu vingt kilos en vingt ans (ma meilleure pub!). Etre ronde, c’est surtout difficile à l’adolescence, quand on ne correspond pas aux standards. Sportive depuis le plus jeune âge, j’ai toujours été très proche de mon corps. Comme je dis en riant, maintenant j’en vis: c’est mon outil de travail! En fait, il y a deux perceptions: moi dans moi, puis le regard des autres. C’est là que le bât blesse. Avec le volume que j’ai, je me sens stable, pleine, solide, en équilibre. Mais longtemps, il y a eu la peur de ne plus connaître l’ivresse du regard de l’autre. Aujourd’hui, je vis autrement mon corps. Moins dans l’aspect esthétique, plus dans le soin et le respect qu’il mérite. J’ai de la gratitude pour ce véhicule qui me permet de vivre, d’expérimenter et de jouir de tous les plaisirs qu’un corps peut procurer. Je ne parle pas seulement de plaisir sexuel! Je suis une grande sensuelle. J’aime être caressée par le vent quand je suis en parapente... Et il y a évidemment la nourriture, mon péché mignon. C’est par ma gourmandise que je suis venue à ce métier de coach en nutrition, via la cuisine bioénergétique: si c’est bon, autant que cela soit bon pour la santé! J’ai appris à me nourrir d’autre chose, au propre comme au figuré. Avec mon corps, je suis à présent plus dans l’être que dans le paraître.”

Texte: Carine Anselme.
Photos: Serge Brison. Maquillage: Filbur.