

# Bien dans sa tête, bien dans son corps

## 1<sup>er</sup> prix

« Un esprit sain dans un corps sain », dit-on.

Mon corps est mon meilleur outil, celui que j'utilise sans y penser, parce qu'il fait partie de moi. Plus qu'un outil, il est la matière qui me compose, la masse organique qui me rattache au réel et à mon animalité. On pourrait le voir comme une simple enveloppe corporelle, mais je le vois comme une partie de soi.

Selon Descartes, seule notre capacité à penser prouve notre existence. L'humain serait séparé en deux parties, le corps et l'esprit, reliées pour former un tout vivant capable de façonner un monde où il se sent bien.

Les santés mentale et physique s'influencent souvent mutuellement, à l'image des fatigues qui résonnent dans nos corps sans raisons physiques, venues du cœur, juste une lassitude émotionnelle qui déteint. Ou comme la tension nerveuse qui s'échappe en larmes, simplement créée par l'épuisement corporel. La douleur blesse tout autant, qu'elle soit morale ou physique.

On prône l'équilibre, et on recherche la sensation d'intégrité dans le sport. J'utilise le sport comme un défouloir qui me débarrasse des pensées invasives qui me clouent au lit. Je pense que là où il y a du mouvement, il y a de la vie. L'énergie accumulée dans le corps par l'oisiveté nourrit nos pensées qui, gavées, nous submergent. Alors en fatiguant mon corps, je repose mon esprit.

Même lorsque je hais mon corps, il me permet de rire, de voir, de courir, de sentir le monde autour de moi et de l'apprécier, de percevoir la beauté, quand je ne la vois pas en moi. Il m'offre la possibilité d'accomplir les choses qui me rendent heureuse.

Le lien avec la nature est certainement ce qui me fait le plus de bien, quand je marche dans la montagne, ou que je nage dans les vagues ou les courants, que j'en sors fatiguée, mais plus souriante. Je me sens plus vivante quand je puise dans mes forces, en m'essoufflant tous les jours en courant dans l'air froid, ou en montant les escaliers à grandes enjambées. Je me sens étrangement mieux quand je sens mes poumons brûler et le sang pulser à mon front.

Être bien dans son corps implique pour moi d'être bien dans sa tête. Avant tout d'être sain et heureux émotionnellement, pour être capable d'appréhender son corps et de l'accepter en le respectant. Lorsqu'on est fragile psychologiquement, on a plus tendance à maltraiter son corps en le négligeant ou en l'affamant, et la maladie ou la douleur physique peuvent affaiblir notre état psychique. C'est donc un équilibre à trouver pour se sentir bien.

*Victoire - CO Florence*