

Patricia **Olive**

CORPS LIBRE,
cœur sauvage

Une aventure dédiée
aux femmes vivantes

JouVence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Réécris ton histoire (avant qu'elle flingue ta santé), Valérie Broni

Le Livre des secrets de famille, Caroline Derumigny

Ce bouquin est moins cher qu'une thérapie, Liz Kelly

Comment agir face aux gens en colère, D^r Ryan Martin

Adieu la culpabilité, Yves-Alexandre Thalmann

Osez la lumière !, Loïc Landrau

Daronne et lesbienne, Mélanie Gire

Fukko, les 12 secrets des Japonais, Nicolas Chauvat

C'est le chaos là-haut !, D^r Sandra Stallaert

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : **www.editions-jouvence.com**

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-064-9

Couverture : Charlotte Thomas

Illustration de couverture : Freepik ©lacerdabh

Correction : Sylvie Charraire

Mise en pages : Valérie Boukobza

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

*Ce livre est dédié à ma lignée maternelle,
mamie Ninette, tatie Jeanne, Louison, ma maman Janine,
mes sœurs Maryline et Nathalie, mes belles-sœurs Claire
et Patricia, ma fille Gaïa, mes belles-filles Léa et Anna,
mes futures petites-filles, mes nièces Mathilda, Tina et Alice,
et à vous les femmes qui avez dû plier sans rompre et qui
cherchez encore à vous redresser dans votre pleine lumière.*

Sommaire

Lettre à celles qui me lisent	11
Comprendre les mots pour mieux s'habiter	15
Introduction	17
Proposition avant de démarrer votre lecture	22

Partie 1 – **Comprendre le rapport conflictuel avec votre corps.....25**

Retrouver la conscience du corps oublié.....	28
Ces femmes qui ignorent leur propre mal-être corporel	28
L'insatisfaction corporelle	30
Le syndrome de la comparaison	33
La peur du rejet	39

Un rapport au corps façonné par l'histoire.....	43
La femme, un décor passif... ..	43
L'éloignement de ses sensations corporelles :	
l'impact de la religion	47
Se réconcilier avec le plaisir corporel	50

Déconstruire les standards de la beauté :	
minceur, sport et jeunesse	53
Le culte de la beauté.....	54
La culpabilité alimentaire : un piège aux multiples	
conséquences	56
Une injonction à la santé d'un nouveau genre	57
Le sport comme lieu de conflit intérieur	60
Les femmes et l'espace	61

Bouger comme une fille	64
Le jeunisme	66

Les loyautés familiales qui nous éloignent

de notre corps	70
Les attentes de la famille	72
Ce que l'on reçoit et ce que l'on transmet	74
Prendre sa responsabilité d'adulte	77

Des miettes pour les femmes...

La soumission des femmes	87
Le syndrome de la femme invisible	91

Partie 2 - **Quatre portes pour libérer son corps**

Retrouver le chemin du corps

Première porte : réguler son système nerveux

pour retrouver la paix intérieure

La théorie polyvagale : comprendre notre système nerveux pour mieux gérer nos émotions	99
Être en bonne santé, c'est rester en rythme et honorer le vivant en nous et autour de nous	105
En pratique	109

Deuxième porte : retrouver le dialogue entre le corps

et l'esprit

Affiner notre perception interne	115
Les occasions de faire alliance avec son corps	124
Tomber en amour	136
Oser l'intimité	137

Troisième porte : se relier aux cycles et au vivant	140
Reprendre le pouvoir sur notre espace mental	141
Changer d'air et de rythme	141
Se reconnecter à la nature pour se retrouver soi-même ...	142
Se relier aux cycles du vivant	143
Nos saisons personnelles	144
Quatrième porte : prendre sa place	154
Redécouvrir et valoriser notre singularité	154
Affirmer son identité et trouver sa place	155
Être chez soi	156
Huit clés pour prendre votre place	158

<i>Partie 3</i> - La voie du cœur sauvage et de l'âme souveraine	163
La femme sauvage	166
L'art d'être vraie	168
S'exprimer	181
Donner corps à ses projets	189
Des exercices pour développer son potentiel créatif	190
La femme souveraine	195
Honorer le sacré	195
Rayonner	200
S'émanciper	206
Pour suivre la voie de la femme souveraine	209

<i>Le mot de la fin</i> - Vers des corps réconciliés	215
Remerciements	219

Notes de fin	221
Bibliographie	235
À propos de l'autrice	237

Lettre à celles qui me lisent

Ce livre s'adresse à toutes les femmes : celles qui ont résisté, douté, et grandi, celles qui se cherchent encore, celles qui se sont épanouies et déployées, celles qui ont souffert, chuté, puis trouvé la force de se relever, celles qui ont remporté des victoires, grandes ou petites.

Leur trajectoire commune suit le rythme du souffle : un élan qui se déploie à l'inspiration, s'atténue, puis se relâche à l'expiration, dans un mouvement infini qui incarne la puissance et la résilience du féminin.

Ce parcours est aussi le mien, jalonné de peines et de joies intenses, d'exubérance et de pulsion de vie indomptée, et jamais rassasiée, mais aussi tissé de peurs profondes, de transformations irréversibles et d'inquiétudes traversées par la petite fille, la jeune femme, la femme mûre et la mère en moi. Une voie néanmoins de croissance, au fil duquel j'ai compris que la liberté ne se pense pas. Elle se vit, se ressent dans la chair, traverse le cœur sauvage et l'âme souveraine.

Puissiez-vous lire ces pages avec votre corps autant qu'avec votre esprit. Laissez la vibration des mots circuler dans vos tissus, jusqu'au plus profond de vous. Leur agencement crée parfois des fréquences qui murmurent aux oreilles de vos cellules.

Il n'y a donc rien à réussir ici. Juste à ressentir et à revenir à l'évidence la plus simple et la plus essentielle : vous êtes profondément vivante !

Patricia

*Il y a une vitalité, une force de vie, une stimulation
qui, à travers vous, se transforme en action
et, parce qu'il n'existe qu'un seul « vous »,
cette expression est unique.*

*Si vous la retenez, personne d'autre ne la
manifestera jamais et elle sera perdue.*

Le monde ne la connaîtra pas.

*Ce n'est pas à vous de décider de sa valeur ni de la
comparer avec ce que d'autres expriment.*

Votre tâche est de garder le canal ouvert.

Martha Graham¹

Comprendre les mots pour mieux s'habiter

Dans le domaine du corps, de l'esprit et de la transformation intérieure, nous utilisons souvent des mots comme « âme », « esprit » ou « mental », sans toujours bien distinguer ce qu'ils recouvrent. Or les confusions peuvent brouiller notre compréhension de nous-mêmes et ralentir le chemin vers l'unité intérieure.

Voici quelques définitions simples pour clarifier ces termes et mieux saisir de quoi il est question quand nous parlons de relation à soi, d'unité corps-esprit ou encore de conscience incarnée.

Âme

La part la plus profonde, vivante et sensible de notre être. L'âme est notre essence, ce qui nous relie à quelque chose de plus grand que nous – le sacré, la nature, l'universel. Elle ressent, elle aspire, elle nous pousse à nous réaliser pleinement.

***Soul* (en anglais, correspond à l'âme)**

Soul évoque la dimension vivante, vibrante et sensible de l'être – l'énergie émotionnelle et expressive de l'âme, plus tournée vers le ressenti que vers la spiritualité abstraite.

Dans les cultures anglophones, le mot *soul* évoque cette part authentique, vibrante et souvent émotionnelle de

nous-mêmes. Elle représente notre force de vie intérieure, ce qui nous anime profondément.

Esprit

L'ensemble de nos facultés conscientes : penser, comprendre, imaginer, créer, donner du sens. L'esprit peut être lumineux et clairvoyant, mais aussi dispersé ou confus. C'est lui qui élabore nos idées et qui nous permet d'explorer notre monde intérieur et extérieur.

***Mind* (en anglais, correspond à esprit ou mental)**

Le *mind* désigne l'activité mentale : raisonnement, mémoire, planification, imagination. Il est utile pour organiser, comprendre et anticiper, mais peut parfois nous couper de notre ressenti s'il prend toute la place.

Mental

Le mental, au sens courant du terme, est cette activité incessante de pensées, souvent automatiques ou répétitives. Il peut nous juger, nous limiter, nous ramener au passé ou projeter des peurs dans l'avenir. Apprendre à le reconnaître et à le mettre à distance permet d'ouvrir un espace pour le ressenti, la présence et la sagesse du corps.

Introduction

Cela fait des années que je cherche à habiter mon corps sans le juger. La perte de ma mère, emportée par la maladie de Charcot², et mon propre combat contre une tumeur cancéreuse du rein m'ont poussée à écrire ce livre. Être témoin de la dégénérescence cruelle du corps de ma propre mère et sentir le mien tirer un signal d'alarme m'ont donné l'élan nécessaire au partage de cette conviction : il est grand temps aujourd'hui de réapprendre à honorer notre être corporel, ce trésor vivant trop souvent négligé ou maltraité. Car nous ne *possédons* pas un corps, nous *sommes* corps.

Pourtant, notre histoire, notre culture, les dogmes, le patriarcat ont tout fait pour nous en déposséder. Il est possible de sortir de cette dualité corps/esprit en voyant les choses sous un autre angle, en regardant de l'autre côté du miroir.

La plupart des femmes que je rencontre portent en elles cette souffrance silencieuse qui se matérialise par un rapport honteux ou douloureux à leur corps. Cette rupture n'est pas une fatalité personnelle. Elle est le symptôme d'un conditionnement profond, qui a dégradé leur capacité à ressentir, à se faire confiance, à s'aimer et à se libérer à travers un cœur sauvage et une âme souveraine.

Nous continuons d'évoluer dans une société saturée d'injonctions et d'attentes qui nous éloignent de nous-mêmes. Trop souvent, notre corps de femme est encore perçu comme une contrainte, un fardeau, une source de douleur. Alors qu'il est au cœur de notre être : non pas un objet de possession, mais un sujet sensible et vibrant.

Il est grand temps d'interroger notre rapport au corps, de prendre conscience de nos comportements et d'apprendre à accueillir la différence et l'imperfection.

Ce livre est construit à partir de deux engagements profonds : celui de démêler les racines de ces blessures pour pouvoir les soigner et celui d'accompagner les femmes en les aidant à se libérer de leur tendance à se cacher derrière les apparences pour s'exprimer telles qu'elles sont. J'aimerais tant les voir relever fièrement la tête, prendre pleinement leur place, habiter leur corps avec amour et les regarder parler haut et fort sans baisser les yeux.

Que diriez-vous de l'idée de pouvoir rayonner sans masque, sans artifice, avec votre vérité simplement, aussi imparfaite soit-elle ? Puissent ces pages déposer un peu de clarté là où demeurent encore des zones d'ombre.

J'apporte des outils concrets, je présente des exemples de récits incarnés et des témoignages dans le but que chaque femme qui en ressent l'appel puisse reprendre possession de sa force intérieure et renouer avec son désir de s'émanciper de l'oppression invisible qui les muselle encore.

Et c'est possible, car votre corps est un trésor ; il est précieux, relié à des énergies qui vous dépassent. Je crois

en une source plus grande que nous. J'écoute ses messages, ses synchronicités, les cycles de la Lune et les saisons de l'âme. Ces repères m'accompagnent dans les crises et les transformations.

Depuis une trentaine d'années, j'accompagne des femmes sur la piste de la reconquête intérieure de leur espace corporel. Bon nombre d'entre elles croient que « le corps compte moins que l'esprit ». Elles consacrent une énergie immense à tenter de réparer leur équilibre nerveux, émotionnel, psychologique..., sans jamais retrouver totalement la paix intérieure. Ce constat, je ne l'ai pas seulement observé chez les femmes que j'accompagne. Il a aussi nourri, depuis longtemps, mon propre chemin de recherche et de création.

J'ai toujours suivi ma propre voie artistique, même lorsqu'elle déconcertait. Il y a trente ans, j'explorais déjà la relation à la nature, aux éléments et à l'identité dans mes créations, et dans mes stages. Aujourd'hui, ces pratiques se sont largement déployées. Voir ce mouvement grandir me réjouit profondément.

Je vous invite à approcher ce livre pas à pas, à l'instar du Petit Prince apprivoisant le renard³ : avec curiosité, patience et ouverture.

Nous rêvons toutes d'un accord profond avec notre corps. Mais combien d'entre nous y parviennent durablement ? Les instants de grâce sont éphémères, suivis de vagues d'insatisfaction ou d'agacement, voire de rejet. Notre rapport au corps oscille entre émerveillement et contrôle, entre miracle et contrainte.

« La plupart des gens sont mal à l'aise avec leur corps. Il y a le poids de la religion, les interdits, nous vivons dans une société beaucoup plus moralisatrice que tu ne l'imagines. Et puis, une fois nu, on ne peut plus se cacher, on est vulnérable. Pour vraiment faire l'amour, il faut avoir mené un travail sur soi-même, il est indispensable d'avoir éliminé en soi pas mal de préjugés. C'est une conquête de la liberté. C'est difficile, la liberté. C'est pourquoi je t'assure que tu ne feras bien l'amour qu'avec des filles intelligentes. Et note que cela n'a rien à voir avec la culture ni avec le niveau d'études, l'intelligence n'a rien de social, c'est une donnée brute. »

Alexandre Lacroix⁴, *Devenir écrivain*

Il est temps de changer de regard.

De réguler notre système nerveux.

De ressentir sans peur.

De cesser de surcontrôler.

D'habiter notre corps non plus comme un champ de bataille, mais comme une terre vivante, un lieu de puissance et de joie.

Il est temps de faire le deuil de l'image lisse de notre corps et d'honorer notre unicité, reconnaître et accueillir pleinement ce qui nous distingue – notre rythme, notre sensibilité, notre manière singulière d'être au monde – comme une expression juste et précieuse de la vie.

De rayonner dans notre voix, nos mouvements, nos choix.

De nous approprier pleinement notre beauté singulière. C'est là que réside la vraie transformation.

À travers ce livre, je m'adresse à toutes celles qui souhaitent :

- prendre conscience des blessures inscrites dans leur corporéité ;
- comprendre ce qui a pu les déconnecter d'elles-mêmes ;
- transformer leur regard intérieur et honorer leur être vivant ;
- se réapproprier leur mouvement, leur créativité, leur liberté d'être elles-mêmes, en équilibrant leurs pôles masculin et féminin, ainsi que leurs parts souveraine et sauvage.

Il ne s'agit pas de fuir ou de masquer son malaise par des distractions ou des addictions. Il s'agit d'affronter avec douceur et lucidité la manière dont nous avons été séparées de notre propre nature vivante. Et de reconstruire cette unité, non pas en cherchant à réparer un objet brisé, mais en rassemblant en nous ce qui appelle à être unifié.

Nous sommes bien plus nombreuses que nous le pensons à devoir entreprendre ce chemin.

Aujourd'hui, je souhaite contribuer à cette transition essentielle.

Je rêve de femmes moins stressées par leur apparence, plus libres dans leur sensualité, plus créatives, confiantes et prêtes à réinvestir leur vie avec audace.

Comme Camille Froidevaux-Metterie⁵ dans *Le Corps des femmes*, j'aspire à un monde où le corps des femmes ne sera plus assigné, réduit ou instrumentalisé.

Le livre se compose de trois parties :

- **Comprendre** : analyser pourquoi tant de femmes sont contraintes de survivre dans un corps qu'elles n'ont jamais été autorisées à habiter pleinement, à travers les dimensions psychologique, sociale et culturelle.

- **Transformer** : proposer des voies concrètes pour renouer avec l'être corporel et construire un mode de vie plus harmonieux, plus équilibré, plus respectueux de soi-même et des autres.

- **Élargir** : ouvrir de nouvelles perspectives à travers la femme sauvage et la femme souveraine, la créativité et la spiritualité pour célébrer la vie incarnée, s'émerveiller toujours de l'énergie d'amour et d'unité qui nous anime.

Cet ouvrage n'est pas exhaustif et ne peut aborder l'ensemble des enjeux liés au corps : je n'y traite pas, par exemple, des questions de genre, des accidents corporels ou de l'inceste. Il concerne néanmoins une grande majorité de femmes, même si certaines d'entre elles n'y trouveront pas forcément un écho direct ou un besoin particulier.

Proposition avant de démarrer votre lecture

Un livre ne se réduit pas à une seule expérience ; il invite à explorer nos propres profondeurs. Je vous propose donc de vous munir d'un cahier pour noter ce qui vous touche et d'observer votre évolution au fil des pages.

Prenez un moment :

Fermez les yeux, sentez votre souffle circuler en vous, réalisez que vous êtes vivante. Quel est, à cet instant, votre ressenti envers votre corps ?

Quelles perceptions, quelles émotions surgissent ?

Notez-les.

Vous reviendrez peut-être à cette question en fin de lecture.

PAUSE RÉFLEXION

Où en êtes-vous ?

- Aimerez-vous apprendre à vous faire confiance et à vous exprimer librement ?
- Ressentez-vous le besoin de revenir à vous-même, de lâcher prise face aux injonctions extérieures ?
- Aspirez-vous à vivre dans votre corps avec santé, féminité, liberté, vitalité ?
- Souhaitez-vous sortir de la tyrannie des apparences et accueillir pleinement vos émotions, vos sensations, vos besoins profonds ?
- Partagez-vous l'idée qu'il est temps de sortir de la dualité masculin/féminin, patriarcat/matriarcat, corps/esprit... ?

« Il n'y a qu'un temple au monde et c'est le corps humain.
Rien n'est plus sacré que cette forme sublime.
S'incliner devant un être humain, c'est rendre
hommage à cette révélation dans la chair.
C'est le ciel que l'on touche lorsqu'on touche
un corps humain. »

Novalis⁶, Fragments



Partie 1

Comprendre
le rapport conflictuel
avec votre corps

Pourquoi tant de femmes entretiennent-elles un rapport conflictuel avec leur corps? Dans cette première partie, je vais tenter de répondre à cette question en m'appuyant sur des constats et des mécanismes psychologiques, sociaux et culturels.

Vous arrive-t-il de ressentir un malaise diffus sans vraiment en saisir la source? Vous ignorez peut-être que la relation à votre corps en est à l'origine. Si c'est le cas, je vous invite à porter un regard lucide sur vos habitudes les plus ancrées et sur les mécanismes inconscients qui guident vos comportements.

Nous verrons que le culte de la jeunesse, de la minceur, la pression des modèles imposés et le poids de notre histoire personnelle nous empêchent d'être en paix avec notre corps. Toute notre existence semble soumise aux diktats d'une beauté fabriquée, qui ne reflète finalement qu'une infime partie de la réalité humaine.

Il m'a fallu des années pour comprendre à quel point ma relation à mon corps était conflictuelle – comme s'il s'agissait d'un animal indocile qu'il me fallait dompter. J'avais pourtant tous les signes extérieurs de ce que la société valorise : mince, belle, blanche, épilée, danseuse, sportive, pleine d'énergie.

Et malgré tout, je n'aimais pas mon corps. En vérité, je ne m'aimais pas. Je ressentais, certes, mais je contrôlais, je corrigeais, j'exigeais. Je pensais devoir me conformer à une norme, à un modèle, à ce que la société et ma famille attendaient de moi pour mériter ma place, pour me sentir *appartenir*.

Avec le temps, au fil des rencontres avec les nombreuses femmes que j'accompagne, j'ai réalisé quelque chose de troublant : beaucoup d'entre elles ignorent qu'elles n'aiment pas vraiment leur corps et donc qu'elles ne s'aiment pas.

Peut-être s'estiment-elles déjà heureuses de pouvoir correspondre à certains des standards de féminité, de minceur, de tonicité, édictés par la société et pensent ainsi qu'elles n'ont aucune raison de se plaindre. À partir du moment où elles ont réussi à cocher quelques cases, « sur le papier » elles semblent satisfaites. Pourtant, dans la sincérité des échanges, dans la vérité des gestes et de la présence, j'entends et je vois leur mal-être. Oui, elles auraient raison de questionner la relation à leur corps, à leur être.

Retrouver la conscience du corps oublié

Ces femmes qui ignorent leur propre mal-être corporel

Ainsi, beaucoup de femmes pensent être « bien » avec leur corps, simplement parce qu'elles correspondent à certains modèles, sans les remettre en question. Il leur est parfois difficile d'en parler plus en détails, habituées à ne pas ressentir, mais à penser. Elles se conforment à ce qui est attendu, sans jamais interroger leur perception profonde. Elles considèrent que prendre soin de soi, c'est avant tout veiller à leur apparence.

Mais, derrière cette maîtrise de l'image, il y a une déconnexion, un oubli du corps vécu de l'intérieur. Elles oublient qu'elles ont été conditionnées à ne « pas » écouter leurs sensations, à ne « pas » entendre leurs besoins réels, à se plier à des exigences extérieures plutôt qu'à un bien-être intérieur authentique. Elles se persuadent d'un bien-être illusoire, trompées par l'absence de douleurs visibles, ou parce qu'elles ont appris à les garder pour elles, voire à ne plus les ressentir, comme si une carapace les séparait du monde. Elles n'ont simplement jamais envisagé qu'une relation sereine et profonde avec leur corps soit possible. Elles ne s'accordent aucune pause, elles ne partagent pas leur inconfort, habituées à le supporter. Elles sont aveugles et sourdes vis-à-vis de leur corps qui hurle, étouffé et écrasé par les tensions, l'épuisement et le stress. Pourtant, cette apparente bienséance repose souvent sur des automatismes inconscients, dictés par la société : contrôler son poids, masquer ses soi-disant imperfections, se tenir droite, rentrer le ventre, avancer en silence, coûte que coûte...

Derrière cette illusion de conformité, il y a souvent un fossé important entre leurs croyances et la réalité : elles deviennent insensibles à leur fatigue, à leur désir de s'alimenter, de se nourrir spirituellement, indifférentes au fait qu'elles pourraient vivre une joie profonde au lieu d'un plaisir éphémère. Leur corps est devenu une chose à gérer, un objet d'apparat à entretenir, plutôt qu'une sphère sensible et vivante. Elles n'ont aucune conscience d'être en guerre avec elles-mêmes. Elles ne comprennent pas que leur corps est vécu comme une contrainte au lieu d'être un allié. Elles ne