

CORPS à CŒUR

MATHOU



LE CARNET POUR
VRAIMENT ESSAYER
DE FAIRE LA PAIX
AVEC VOTRE CORPS

LE
PAPIER
FAIT DE
LA RÉSISTANCE

LE DUC ↗ x LE PAPIER

FAIT DE LA RÉSISTANCE

- Une couverture en toile
- Du papier Arena white certifié FSC®
- Des encres végétales
- Un signet
- Une reliure cousue
- Un élastique vertical



ISBN : 979-10-285-2794-5



19,90 euros
Prix TTC France

« J'AI IMAGINÉ CE CARNET POUR QUE VOUS PUISSIEZ ENTAMER UNE LONGUE CONVERSATION INTIME AVEC VOTRE CORPS, POUR VOUS AIDER À MIEUX LE (RE)DÉCOUVRIR ET LE COMPRENDRE, ET PEUT-ÊTRE MÊME À LUI PRENDRE LA MAIN ET À LE SERRER CONTRE VOTRE CŒUR. » MATHOU

Des pages pré-remplies par Mathou pour écrire, dessiner, colorier, lister, cocher...



... et des pages lignées ou vierges pour vous livrer à votre façon.

CORPS
CŒUR^à

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.
Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Conseil éditorial : Agence littéraire Ariane Geffard

Correction : Gaëlle Fontaine

Mise en page maquette et couverture : Antartik

Photographie : Christophe Martin

© 2023 Le Papier fait de la résistance,
une marque des éditions Leduc
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris - France
ISBN : 979-10-285-2794-5

CORPS à CŒUR

MATHOU



Cahier
intime
des maux
de mon corps

LE
PAPIER
FAIT DE
LA RÉSISTANCE



AVANT-PROPOS

Je crois que pour moi le corps, c'est le cœur de l'intime. Je parle peu de mon corps autour de moi, de mes véritables sentiments envers lui, je veux dire. Mon corps et moi, c'est l'histoire d'une relation tumultueuse que j'ai toujours eu tendance à cacher derrière des couches de bonne humeur et de sourires.

Alors, écrire un cahier sur le corps, c'est très personnel pour moi, et j'espère pour vous aussi. C'est un cahier que l'on garde près de soi, à qui, surtout, l'on peut tout dire, le plus secret, le plus confidentiel.

Je suis heureuse que vous teniez ce cahier entre vos mains, j'espère qu'il vous aidera à mieux connaître votre corps, à le découvrir un peu plus, à mieux le comprendre et peut-être même à lui prendre la main et à le serrer contre votre cœur.

N'hésitez pas à le remplir en commençant par le début (c'est mieux) et sans trop réfléchir, les mots qui viennent spontanément sont sans doute ceux qui permettent de toucher au plus près la vérité vraie des émotions et des sentiments.

Vous trouverez peut-être les deux premières parties plus sombres, car on y décortique ce qui est le plus dur dans notre relation avec notre corps mais, promis, on va tenter d'éclairer tout cela par la suite !



PARTIE 1
corps à nu



"Le CORPS,

c'est le

LIEU de

tous les

NAUFRAGES!"

DR KHEIRA CHAKOR



Comment te représentes-tu ton corps ?

Moi ? Comme un autre moi

D'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours eu l'impression de ne pas appartenir à mon corps. Ou alors que mon corps était une autre version de moi, qu'il était comme séparé. Je n'ai jamais eu l'impression que mon corps me représentait, qu'il était vraiment moi. Il a toujours été une version mal aimée, un ami qui ne me voulait pas du bien, un compagnon encombrant, qui ne me plaisait pas.

Mon corps est hors norme (mais alors, quelle est la norme?), mon corps dépasse, déborde, il me submerge. Quand j'entre dans une pièce, j'ai l'impression que les gens ne voient que lui et qu'ils ne me voient pas moi, qui je suis vraiment. Ils voient mon corps qui prend toute la place et moi, je me cache derrière, ils ne voient pas une vraie version de moi, pas vraiment.

Mon corps me précède et alors tout est foutu, tout est biaisé : on voit bien que je me débats avec lui, qu'il me gêne, que je fais comme s'il n'existait pas en souriant exagérément, en mettant du volume dans mes cheveux, en ourlant mes yeux de noir, en me cachant derrière de longs tissus drapés, de grandes écharpes, des collants opaques.

Et toi ? Que penses-tu de ton corps ?

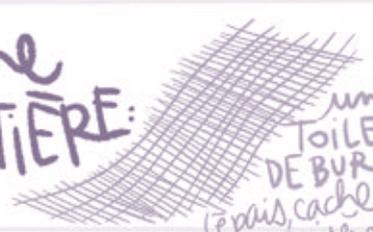
Si mon corps était...

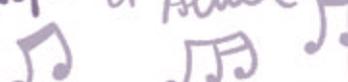
une
NOTE: 2/20

une
FLEUR: 
le PISSENLIT
(mauvaise herbe)

une
COULEUR: le NOIR
(car je m'habille
presque uniquement avec
cette couleur)

un
ANIMAL: 
un
ELEPHANT
(rien sûr)

une
MATIÈRE: 
une
TOILE
DE BURE
(épais, cache
-misère)

une
CHANSON: "CORPS"
d'Yseult 

un
VÊTEMENT: 
une
COMBINAISON
(tout en
un.
Simple
et
rapide)

une
QUALITÉ: 
LA DOUCEUR

un
DÉFAUT: le VOLUME

un
LIEU: 
une
GROTTE
SOMBRE

Si ton corps était...

une
NOTE:

une
FLEUR:

une
COULEUR:

un
ANIMAL:

une
MATIÈRE:

une
CHANSON:

un
VÊTEMENT:

une
QUALITÉ:

un
DÉFAUT:

un
LIEU: