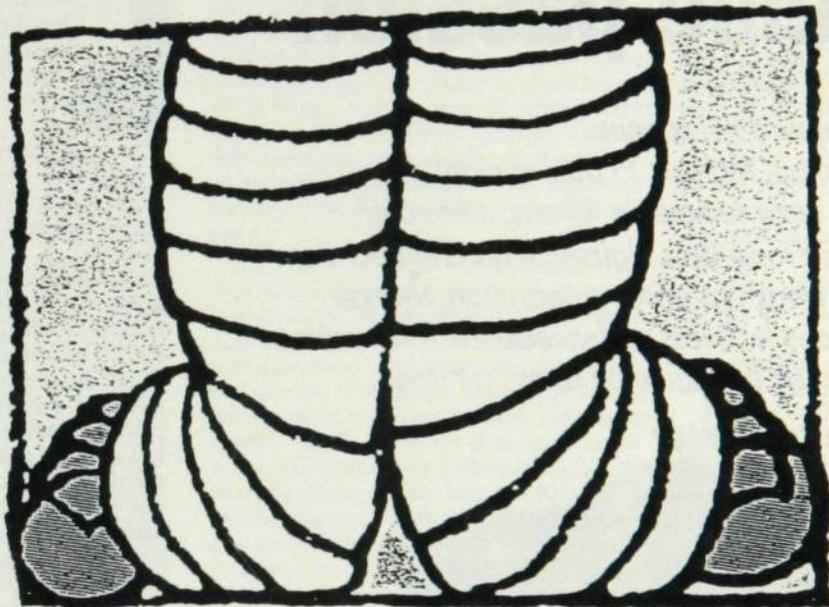


Les pieds de Jane Fonda



Hélène Sarrasin a rencontré Thérèse Bertherat pour discuter de son dernier livre, *Les Saisons du corps...*

par Hélène Sarrasin

Décembre à peine entamé, vous en êtes déjà à votre deuxième grippe. Vous rêvez des Fêtes pour dormir, dormir et dormir... Et devant les ami-e-s, vous avouez: «Il faudrait que je me mette en forme, j'attrape tous les virus qui s'approchent à 20 mètres de moi.»

Vous n'écoutez pas votre corps et vous êtes victime du «syndrome de la forme». C'est là le message de Thérèse Bertherat dans son dernier ouvrage, *Les Saisons du corps**. Dans notre vie moderne, explique cette dernière, nous voulons imposer un temps uniforme au corps. Pire, nous l'obligeons à fonctionner à l'inverse de son rythme biologique. À l'automne, quand il devrait se préparer tranquillement à entrer en repos, nous lui imposons la folle rentrée. Au printemps, quand, après sa récupération normale, il devrait pouvoir nous servir pour entamer de grands projets (rappelons-nous les semailles), nous ralentissons la cadence avant d'arrêter complètement pour les vacances. Plutôt que d'écouter notre corps, ses signes de refus ou de faiblesse, nous voulons le dompter. D'où la ruée vers la mise en forme: jogging, squash, gymnastique aérobique... peu importe, pourvu qu'on acquière force, endurance et dépassement. Résultats: muscles noués, maux de dos... Thérèse Bertherat ne condamne pas le sport, l'exercice. Elle remarque cependant que nous vivons dans un monde extrêmement dur et

qu'on devient de véritables batailleurs-euses cherchant à avoir le contrôle sur tout. Notre corps vit ainsi séparé de notre esprit. On le traite de la même manière que tout ce qu'on expédie dans la vie. Patient, il encaisse jusqu'à... Quand les premiers signes de rébellion apparaissent, on court chez un spécialiste pour qu'il nous remette sur pied, pour ne pas dire plus justement «en fonction». Bertherat s'élève contre cette dépendance face au personnel médical mais aussi plus largement face à nos conjoint-e-s, nos supérieurs, les politicien-ne-s. Elle est consciente que ce qu'elle exige est difficile mais elle est formelle. Il faut écouter notre corps et, pour cela, ne pas hésiter à s'arrêter et surtout réapprendre à regarder. «On a les yeux programmés.» On voit la santé dès qu'on aperçoit un corps bronzé, des muscles bandés, un sourire éclatant et on tente de se plier à ce modèle. Pourtant, si on observait un peu plus attentivement, nous dit Bertherat, on verrait bien qu'au bout de ses jambières, Jane Fonda exhibe des pieds de «malade». Bien que peu loquace sur la grande prêtresse de l'aérobique, Thérèse Bertherat, on le devine, réprovoque sa méthode. Pour elle, il est aberrant de travailler ses muscles en les crispant davantage, tout cela sur une musique qui rend «débile».

Sans aucun doute, Thérèse Bertherat identifie un problème réel. L'attraction des modèles sur les individus et particulièrement sur les femmes, malgré les efforts des féministes en ce sens, est toujours vivace.

Il faut donc continuer à en parler. Elle déplore aussi le fait que la conscience des problèmes liés à notre monde moderne – stress, sédentarité – n'ait pas abouti à une véritable réflexion et à une prise en charge. D'autant plus que nous risquons d'aggraver nos problèmes par la «forme à tout prix».

Cependant, en mettant l'accent exclusivement sur les comportements de dépendance et d'imitation, l'auteure ne dénie-t-elle pas la démarche toute récente des femmes de renouer par ce type d'activités avec une partie d'elles-mêmes? Une partie interdite dès l'adolescence et qui s'appelle folie, humour, jeu. Il semble en effet qu'en pratiquant différentes activités physiques, les femmes éprouvent à nouveau des sentiments qu'elles associent à la jeunesse, soit la liberté et la complicité; c'est ce qui les entraîne si nombreuses dans les studios de Jane Fonda et de ses émules. Cette dernière d'ailleurs, malgré tout ce qu'on a pu en dire, a toujours davantage insisté sur l'identité que chaque femme doit retrouver que sur la beauté. Quand j'ai évoqué cette réalité à madame Bertherat, ses yeux se sont agrandis un peu plus et elle m'a dit: «Ah, je n'avais pas pensé à ça...»

Hélène Sarrasin est membre du comité de rédaction de LVR.

Les Saisons du corps, Thérèse Bertherat, Éd. Albin Michel, Paris, 1985, 190 p.