



Ce que mes seins ont à me dire

Une lettre à écrire

*Un canevas d'écriture intime, pour retracer le fil rouge de
votre histoire — et découvrir, à travers vos seins, la femme
que vous êtes.*

*proposé par Judith Van den Bogaert
Accompagnatrice en Expression Sensitive®*

Exister est un fait, vivre est un art.

Avant de commencer

N'attendez pas d'être à la veille d'une ablation pour penser à vos seins et réaliser leur présence.

Voici le moment de leur écrire, de prendre conscience de leur histoire et, par là, du rapport que vous avez entretenu avec eux tout au long de votre existence. Une lettre authentique, dans laquelle les mots parleront de vos émotions et des pensées que vous avez entretenues — ou entretenez encore — à leur égard.

Dans cette lettre, vous pouvez aussi vous permettre de les remercier d'être et d'avoir été, chaque jour, à vos côtés, quelle que soit la qualité d'attention que vous avez nourrie à leur égard.

Prenez un moment au calme. Une bougie, peut-être. Un thé. Du temps pour vous. Et laissez venir ce qui vient — sans juger, sans corriger.

Enfance — *le temps où tout commence*

- Quelle fut ma première rencontre avec mes seins ?
- Ai-je vu les seins de ma mère ? Me suis-je comparée à elle ?
- Ma mère m'a-t-elle parlé de mes seins ? Et mon père ? D'autres personnes ?
- Étais-je pudique ? Quel était mon rapport avec la nudité ?
- Que représentaient les seins pour moi ?

Adolescence — *le temps des transformations*

- Comment me suis-je sentie quand mes seins ont commencé à pousser ?
- Mon rapport aux garçons, à mon père, a-t-il changé ?
- Me souviens-je de mon premier soutien-gorge ?
- Est-ce que je comparais mes seins à ceux de mes copines ?

Majorité — *le temps où l'on devient femme*

- Comment vivais-je mes seins ? Leur accordais-je de l'attention ?
- Est-ce que je les aimais ou me sentais complexée ?
- Quels étaient les mots de mon ou mes amoureux à leur sujet ?

Maternité — *le temps de donner, ou non*

Si vous n'avez pas eu d'enfant, ces questions parlent aussi de votre rapport au don, au lien, au choix.

- Quel était mon rapport à mes seins durant la grossesse ?
- Ai-je allaité ? Comment l'ai-je vécu — ou pourquoi pas ?
- Comment ai-je vécu leur transformation ?

Maturité — *le temps de la place que je prends*

- Quelle femme, dotée de seins, ai-je présentée à mes enfants ?
- Ai-je parlé des seins avec ma fille ?
- Quelle place ai-je accordée à mes seins dans ma vie amoureuse ?
- Le regard de la société sur les seins « matures » m'a-t-il affectée ?

Aujourd'hui — *le temps qui passe et transforme*

- Comment je vis mes seins aujourd'hui ? Ont-ils changé ?
- Quel rapport ai-je à leur transformation — tendresse, déni, paix ?
- Mes seins sont-ils en harmonie avec le reste de mon corps ? Y a-t-il une dissonance ? Que me dit-elle ?

L'écoute du corps présent

Posez votre main sur votre sein, là, maintenant. Fermez les yeux un instant.

- Que ressentez-vous sous votre paume ? Chaud, froid, tendu, vivant, éteint ?
- Si mes seins pouvaient me parler aujourd'hui, que me diraient-ils ? Quelle serait leur première phrase ?

Les zones de silence — *là où les mots n'ont jamais été dits*

Allez-y à votre rythme. Vous n'avez à répondre qu'à ce qui vous concerne.

- Ai-je vécu une chirurgie ? Qu'ai-je voulu réparer, retenir, transformer ? Comment je vis ce choix avec le temps ?
- Ai-je connu des regards intrusifs, des touchers non désirés, des commentaires blessants ?
- Y a-t-il eu des périodes où j'ai voulu les cacher, les détester, les changer ?
- Y a-t-il quelque chose que je n'ai jamais dit à personne au sujet de mes seins ?

Pour clôturer — *une parole d'amour, une promesse*

Avant de refermer ce cahier, écrivez-leur un mot d'amour. Une parole vraie. Une promesse.

- Qu'est-ce que je veux remercier mes seins d'avoir traversé avec moi ?
- Quelle promesse je veux leur faire à partir d'aujourd'hui ?
- Comment je veux les regarder désormais ?

Ma lettre d'amour à mes seins

Et maintenant ? Pour aller plus loin

Vous venez de poser un acte rare et précieux. Gardez ce cahier, revenez-y. Si vous souhaitez aller plus loin :

- Le cours en ligne « Comprendre le langage des seins » du Dr Eduard Van den Bogaert
- L'article : « Et si nous écoutions nos seins avant qu'il ne soit trop tard ? »
- Les lettres que d'autres femmes ont offertes — et où offrir la vôtre



Scannez pour
découvrir le cours
en ligne

Si vous souhaitez offrir votre lettre, écrivez-moi : judithvdbogaert@gmail.com

www.evidences.be

Exister est un fait, vivre est un art.

— Judith Van den Bogaert, Accompagnatrice en Expression Sensitive®