

## PARLER A SA FILLE

Maria Montessori

*Rappelle à ta fille que la meilleure chose qu'elle peut faire avec son corps est de l'utiliser pour déplacer sa belle âme.*

Ne parle pas à ta fille de son corps.

Ne parle pas à ta fille de son corps, sauf pour lui montrer comment ça marche. Ne parle pas à ta fille de son corps. Ne lui dis rien si elle a perdu du poids. Ne lui dis rien si elle a pris du poids. Si tu penses que le corps de ta fille a l'air génial, ne le dis pas. Voici quelques choses que tu peux lui dire à sa place :

"tu as l'air en très bonne santé !", c'est une très bonne option.

Ou que dirais-tu : "tu as l'air très forte"? ou : "ça se voit que tu es heureuse : tu brilles". Mieux encore : flatte quelque chose en elle qui n'a rien à voir avec son corps.

Ne fais pas non plus de commentaires sur le corps des autres femmes. Non, pas du tout. Pas un seul ; ni positif ni négatif. Apprends-lui à être gentille avec les autres, mais aussi à l'être avec elle-même.

Ne t'avise pas de parler de combien tu détestes ton corps devant ta fille, ou de parler de ton nouveau régime. Mieux encore, ne fais pas de régime devant ta fille. Achète de la nourriture saine. Préparez des repas sains. Mais, ne dis pas "pour l'instant je ne mange pas de glucides". Ta fille ne doit pas penser que les glucides sont mauvais, parce que sentir honte pour ce que tu manges ne se traduit que par avoir honte de toi-même.

Encourage ta fille à courir parce que ça la rend moins stressée. À monter des montagnes parce qu'il n'y a aucun endroit meilleur pour explorer sa spiritualité que le sommet de l'univers. À surfer, à escalader des murs ou à faire du vélo de montagne même si ça l'effraie, et ça, parfois c'est quelque chose de bien.

Aide ta fille à aimer le football, à ramer ou à faire du hockey, parce que les sports font d'elle une meilleure leader et une femme plus sûre d'elle-même. Explique-lui que peu importe quel âge elle a, elle n'aura jamais besoin de savoir jouer bien en équipe. Ne lui fais jamais jouer ou pratiquer un sport qu'elle n'adore pas complètement.

Montre-lui que les femmes n'ont pas besoin d'un homme pour déplacer des meubles. Apprends-lui à cuisiner. Transmets-lui la recette de ta maman de ce gâteau au café de Noël. Transmets-lui ton amour à passer du temps en plein air.

Peut-être que toi et ta fille avez des cuisses épaisses ou une cage thoracique large. Il est facile de haïr ces parties du corps si loin de la taille zéro. Ne fais pas ça. Dis à ta fille que, si elle veut, avec ses jambes, elle peut courir un marathon, et que son thorax n'est autre chose qu'un bon étui pour charger des poumons forts. Vous pouvez crier, vous pouvez chanter et vous pouvez lever le monde, si vous voulez.