

Le naturisme est une manière de vivre en harmonie avec la nature, caractérisée par la pratique de la nudité en commun, qui a pour but de favoriser le respect de soi-même, **le respect des autres et le soin pour l'environnement.**

Tel que mentionné dans cette définition de la Fédération naturiste internationale, le naturisme consiste en la pratique de la nudité dans un environnement social. Cette pratique vise le confort du corps nu face aux éléments naturels tels que l'air, l'eau et le soleil. D'ailleurs, lorsqu'on y pense bien, quoi de plus naturel et d'agréable que d'être nu pour se baigner ou encore pour profiter du soleil?

Malheureusement, dans notre société dite «moderne», on associe étroitement nudité avec sexualité et érotisme. Cette association est d'ailleurs fortement exploitée par le monde de la publicité.

Mais en abolissant ces préjugés et tabous face à la nudité, le naturisme permet un plus grand épanouissement de soi et une détente corporelle incomparable.

Il faut vivre l'expérience au moins une fois pour comprendre
cet épanouissement qu'apporte le naturisme.

Bien que la nudité soit l'aspect le plus apparent du naturisme, elle s'inscrit néanmoins dans un contexte beaucoup plus large... **Un mouvement familial, humaniste et naturel**

Redonner sa juste place au corps, découvrir le plaisir de vivre en harmonie avec la nature, telle est la vérité du naturisme, loin des clichés et des fantasmes. Cette pratique dont la nudité n'est qu'une des composantes, se fonde sur une philosophie de vie prônant la tolérance, le respect de soi, des autres et de l'environnement.

La spécificité naturiste, ce qui nous distingue des autres mouvements de plein-air et de loisir est la pratique de la nudité. Définir, communiquer, parler du naturisme, revient toujours à évoquer ce qui est notre originalité propre : vivre nu !

La nudité naturiste est collective, saine et naturelle. Elle se pratique dans la nature. Elle est source de plaisir et procure un sentiment de liberté.

Une nudité collective Pour les naturistes, la nudité se vit en groupe: hommes, femmes, enfants, adultes, jeunes et vieux, toutes générations confondues. Cette nudité collective favorise la convivialité, la tolérance et le brassage social.

Une nudité saine Les naturistes sont pudiques, et font la distinction entre pudeur et pudibonderie. La nudité publique développe l'acceptation de son corps et par conséquent celui des autres. Notre nudité est publique mais notre sexualité privée, et ses manifestations s'expriment dans l'intimité.

Une nudité naturelle Notre corps est naturellement nu. Le désir de l'humain de se démarquer de l'animal, les rapports de pouvoir et les mystères de la reproduction ont abouti à la répression du corps et des organes sexuels en particulier. Les naturistes refusent cette séparation artificielle entre le psychique et le physique. L'homme a une influence sur la nature et cherche à la dominer, mais il doit garder conscience qu'il est un animal nu.

Une nudité dans la nature La nudité naturiste a pour vocation de remettre l'homme en contact avec les éléments naturels, air, eau, terre, soleil. Tous ces éléments sont indispensables à la vie et à un équilibre harmonieux. La nudité intégrale en pleine nature permet de mieux retrouver ce contact intime.

Une nudité source de plaisir et de liberté La perception des éléments de notre environnement directement sur la peau procure un sentiment de bien être et des sensations que répression et puritanisme nous avaient fait oublier. La nudité a ainsi un effet euphorisant aux conséquences positives sur notre santé morale et physique.

La nudité induit une impression de liberté due à l'absence totale des vêtements. Le corps est libre. Ce plaisir et cette liberté, c'est par le corps que nous les ressentons. Plus nous nous entraînons à percevoir notre corps avec nos sens, plus nous nous éveillerons l'esprit.

Un mouvement humaniste et familial Les valeurs naturistes sont des valeurs humaines : respect de soi, respect des autres, tolérance. Ce sont celles que tout parent souhaite transmettre à ces enfants.

Le naturisme permet à beaucoup de personnes complexées par leur corps de mieux s'accepter, de s'aimer. La nudité est naturelle et bienfaisante. Le mouvement naturiste regroupe majoritairement des familles avec des enfants.

Après presque un siècle d'existence, il est fréquent de rencontrer des familles qui regroupent plusieurs générations de naturistes, enfants, parents, grands-parents, et la nudité collective trouve naturellement son prolongement dans la nudité familiale.

La nudité pratiquée exclusivement dans un cadre domestique, parents-enfants nus chez soi dans la salle de bain ou à la sauvette au jardin, n'est pas du naturisme.

Les spécialistes de l'enfance qui émettent des réserves sur le fait, pour les parents, de se montrer nus devant leurs enfants, reconnaissent que le naturisme modifie complètement ce rapport parents-enfants nus.

En effet, ***les naturistes ne se montrent pas nus, ils vivent nus, et c'est là toute la différence.***

À travers le sport et la nudité partagés par toutes les générations réunies en des lieux naturels, il est beaucoup plus facile de se convaincre de l'idée que les hommes et les femmes sont "libres et égaux en dignité et en droits".

À partir d'un désir commun, vivre nu et collectivement dans la nature, chaque naturiste adapte et donne un sens à sa démarche. Le naturisme n'a pas pour objectif de créer une société nue.

Il revendique la pratique de la nudité dans la nature, sur les plages, en famille, chez soi, dans son jardin, mais avec toujours le respect de l'autre, le souci de ne pas provoquer ceux qui ne partagent pas cet idéal.

** Note du webmaster: (ce texte est emprunté à une revue naturiste dont j'ai oublié le nom.)*