

Etre bienveillant envers soi-même

L'un des thèmes de croissance dans la prévention des troubles alimentaires et de poids



Comment percevez-vous votre corps ?

L'image corporelle correspond à la manière dont vous percevez, pensez et ressentez votre corps. Elle comprend à la fois des aspects positifs et des aspects plus difficiles, qui influencent vos émotions, vos pensées et vos comportements.

Posez-vous les questions suivantes :

- Comment est-ce que je perçois mon corps ?
- Quelles sont mes croyances à propos de mon corps ?
- Qu'est-ce que je ressens vis-à-vis de mon corps ?
- Quelles pensées ai-je à son sujet ?
- Comment est-ce que je prends soin de mon corps et comment est-ce que je le traite ?



Image corporelle positive

Avoir une image corporelle positive ne signifie pas simplement ne pas être insatisfait de son corps. Une image corporelle positive repose sur plusieurs dimensions.

L'apparence

Vous acceptez votre apparence et vos imperfections. Vous vous protégez des comparaisons sociales et accordez davantage d'importance à ce que votre corps vous permet de faire qu'à son apparence.

La santé

Vous prenez soin de votre corps en adoptant un mode de vie favorable à votre santé. Vous consultez un professionnel lorsque cela est nécessaire et suivez les recommandations médicales.

L'écoute de son corps

Vous êtes attentif aux besoins de votre corps et y répondez de manière adaptée : manger lorsque la faim se fait sentir, s'arrêter lorsque la satiété est atteinte, récupérer après un effort, etc.

Les capacités de votre corps

Vous respectez et appréciez ce que votre corps vous permet d'accomplir au quotidien : marcher, bouger, travailler, communiquer, créer des liens avec les autres...

Le plaisir

Vous explorez ce que votre corps et vos sens vous permettent de vivre et recherchez des activités qui vous procurent du bien-être. Vous savez également poser vos limites lorsque cela est nécessaire.

La diversité

Vous reconnaissez que chaque corps est unique, quelles que soient son apparence, sa morphologie, son poids ou ses capacités, et vous valorisez cette diversité.



Conseils pratiques



L'insatisfaction corporelle

L'insatisfaction corporelle correspond au degré de mécontentement que l'on éprouve vis-à-vis de son corps et à la tendance à l'évaluer de manière négative (forme, poids, apparence...).

Elle peut se manifester par :

- une perception négative de sa silhouette ou de ses formes ;
- une préoccupation importante concernant son poids, qui influence son humeur ;
- une faible connexion avec son propre corps ;
- des comparaisons fréquentes avec le corps des autres ;
- une alimentation principalement guidée par le désir de contrôler son poids ou son apparence.

Développer une image corporelle positive

L'apparence

- Relativisez l'importance de l'apparence. Faites preuve de bienveillance envers votre corps. Chaque corps est unique dès la naissance. Vous ne choisissez pas votre morphologie, mais vous pouvez choisir des habitudes favorables à votre santé. Celles-ci ont bien plus d'impact sur votre bien-être que votre poids ou votre apparence.
- Rappelez-vous que les images véhiculées par les médias et les réseaux sociaux sont souvent retouchées, mises en scène ou soigneusement sélectionnées.

La santé

- Concentrez-vous sur vos comportements plutôt que sur le chiffre indiqué par la balance. Un IMC situé dans la norme ne garantit pas nécessairement une bonne santé. Celle-ci dépend avant tout de votre mode de vie.
- Prenez soin de votre corps grâce à une alimentation équilibrée, une activité physique adaptée, un sommeil suffisant, une bonne gestion des émotions et une attitude bienveillante envers vous-même.

L'écoute de son corps

- Soyez attentif aux signaux que votre corps vous envoie : mangez lorsque vous avez faim et arrêtez-vous lorsque vous êtes rassasié.
- Sortez parfois de votre zone de confort en essayant une nouvelle activité ou un nouveau défi, tout en respectant vos limites et en accordant à votre corps le temps de récupérer.

Les capacités de votre corps

- Prenez conscience de tout ce que votre corps accomplit chaque jour et du fonctionnement remarquable de votre organisme.
- Prenez le temps d'apprécier les petites choses que l'on remarque rarement lorsqu'elles vont bien : pouvoir marcher sans douleur, respirer librement, voir, entendre, sourire... Nous prenons souvent conscience de l'importance d'une fonction uniquement lorsqu'elle nous fait défaut.

Le plaisir

- Multipliez les expériences agréables que votre corps vous permet de vivre : marcher, danser, sauter, rire, prendre quelqu'un dans vos bras...
- Faites appel à tous vos sens : écouter de la musique, marcher pieds nus dans l'herbe, admirer un coucher de soleil, savourer un fruit de saison, sentir l'odeur du pain chaud...

La diversité

- Sur les réseaux sociaux, privilégiez les comptes qui présentent des corps variés et réalistes, sans chercher à masquer les imperfections naturelles (plis, cicatrices, pilosité, cellulite...).
- Allez à la rencontre de personnes ayant des parcours, des apparences ou des capacités différentes des vôtres. Apprenez à apprécier la diversité qui fait la richesse de chacun.

