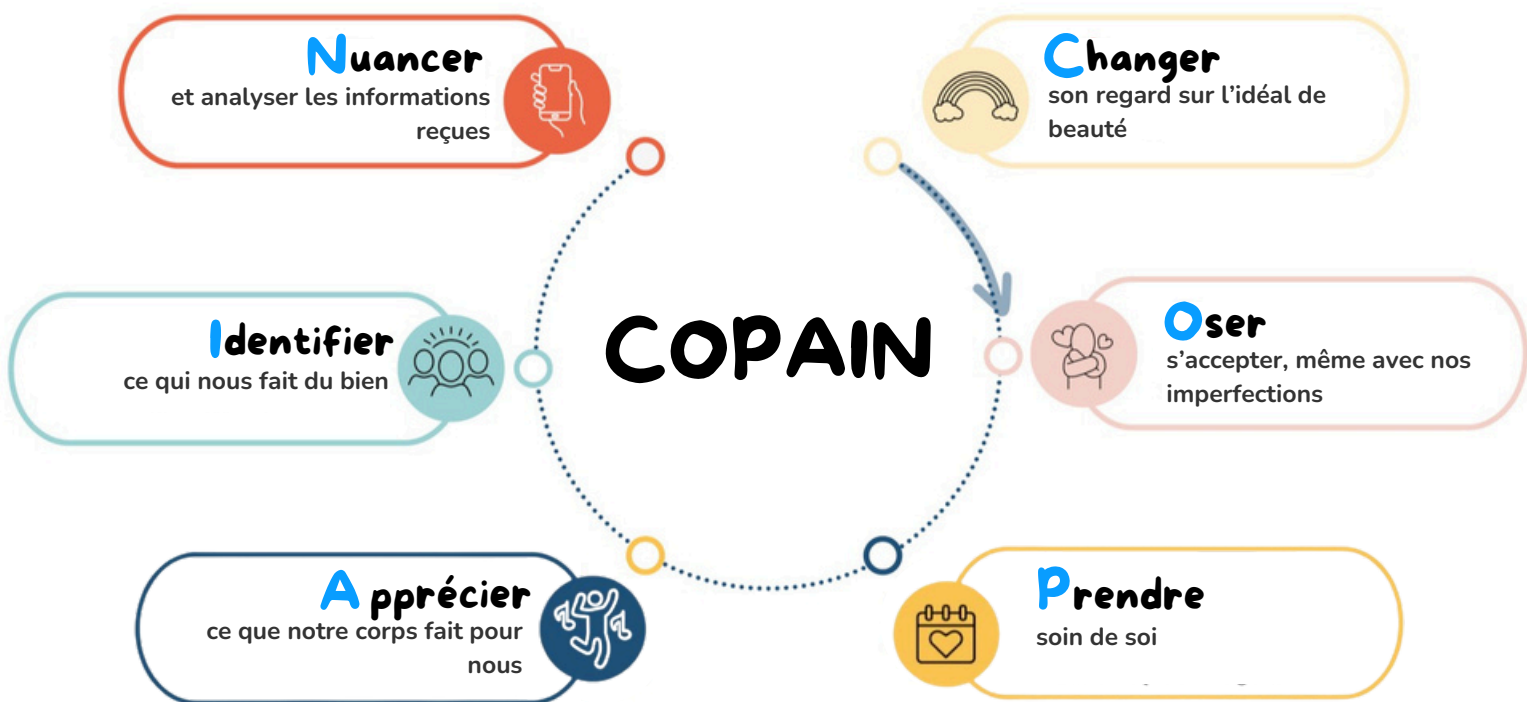


Votre COPAIN pour votre épanouissement personnel



Tu as envie d'être un **COPAIN** pour une image corporelle positive ?

Des études montrent comment les personnes qui vous entourent peuvent contribuer à améliorer votre image corporelle.



Qu'est-ce que l'image corporelle ?

L'image que vous avez de votre corps — à la fois basée sur votre apparence et sur la manière dont vous le ressentez — s'appelle **l'image corporelle**. Cette image se construit progressivement tout au long de la vie, en tenant compte de vos propres expériences et de ce que votre entourage vous renvoie. Des évaluations positives comme négatives de votre corps peuvent ainsi se développer. La **satisfaction corporelle** signifie que les pensées et les sentiments positifs à propos de votre corps sont plus nombreux que les négatifs. Cela permet, de manière générale, de vous sentir à l'aise et en confiance avec votre corps.

Positif > négatif = protéger

Une **image corporelle négative** signifie que vous êtes insatisfait·e de votre corps ou que vous ressentez de la honte (de manière générale ou à propos de certains aspects spécifiques).

Une **image corporelle positive** ne signifie pas l'absence de sentiments négatifs, mais le fait que les sentiments positifs soient majoritaires. Plus l'image corporelle positive est forte, plus elle protège contre l'impact d'une image corporelle négative. Votre image corporelle peut évoluer au cours de votre vie. Les six éléments de **COPAIN** aident à renforcer une image corporelle positive.

Faut-il toujours être satisfait de son corps ?

Non. Même les personnes ayant une image corporelle positive ont des jours avec et des jours sans.

Cependant, lors des journées plus difficiles, elles sont malgré tout capables de respecter leur corps et d'en prendre soin.





Changer

son regard sur l'idéal de beauté

Quoi ? Aider à définir la beauté de manière large et à reconnaître qu'elle est multiple et qu'elle ne se limite ni à l'apparence physique ni aux normes classiques.

Comment ?

- Déconstruire les mythes et les stéréotypes liés aux corps et à l'apparence.

Astuce : Communiquer en tant que "Body Buddy"

- Découvrir en quoi la notion de "beauté" est culturellement et historiquement construite. Cela aide à prendre du recul.



Oser

s'accepter, même avec nos imperfections

Quoi ? Aider à accueillir et à accepter son corps, y compris les caractéristiques qui s'écartent des idéaux de beauté traditionnels.

Comment ?

- Concentrez-vous sur qui vous êtes plutôt que sur votre apparence. Chaque personne possède tellement de qualités.
- Identifier les moments où l'on se focalise sur le fait de "corriger" son apparence et bloquer le discours intérieur négatif.
- Encourager la créativité : adapter les choses pour qu'elles conviennent à votre corps, et non l'inverse.



Prendre

soin de soi

Quoi ? Apprenez à écouter les besoins de votre corps et à en prendre soin.

Comment ?

- Favorisez le respect des besoins fondamentaux quotidiens (tels que le sommeil, l'alimentation, une activité physique agréable et une bonne hygiène).
- Apprenez à reconnaître les signes de fatigue (mentale, physique et émotionnelle) et ce qui vous détend.
- Souligner l'importance d'avoir un endroit où vous pouvez prendre soin de vous et vous sentir bien.



Apprécier

ce que notre corps fait pour nous

Quoi ? Apprenez à apprécier votre corps pour tout ce qu'il peut faire pour vous.

Comment ?

- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire grâce à votre corps plutôt que sur votre apparence : écouter de la musique, parler à des amis grâce à vos oreilles. Danser, marcher, voyager grâce à vos jambes. Faire des câlins grâce à vos bras.
- Encouragez-vous à être actif. Cela détourne l'attention de l'apparence. Vous réalisera que, malgré ces "imperfections", vous êtes capable de tellement de choses.



Identifier

ce qui nous fait du bien

Quoi ? Aider à changer de perspective et à reconnaître ce qui fonctionne bien et ce que chacun fait de mieux.

Comment ?

- Encourager à se concentrer sur les compétences et les qualités intrinsèques.
- Complimenter la manière dont une tâche a été accomplie (le processus et l'effort), et non le résultat.



Nuancer

et analyser les informations reçues

Quoi ? Aider à reconnaître les informations négatives et inexacts et ne pas se laisser influencer.

Comment ?

- Analyser de manière critique les idéaux de beauté véhiculés par les messages. Pourquoi ce message est-il partagé ? Cette personne cherche-t-elle à nous vendre quelque chose ? Cette image est-elle retouchée/réaliste ?
- Aider à identifier et à gérer les émotions suscitées par les messages.
- Les initier à une utilisation ludique des médias.

