

LA SEMAINE
« **LE POIDS?**
Sans commentaire »

**Notre corps,
parlons-en autrement !**

Les commentaires que nous passons sur notre propre corps sont souvent les plus durs et les plus dommageables. Voyez comment la façon dont vous parlez de votre corps peut susciter en vous des émotions négatives et parfois vous amener à adopter des comportements nuisibles.

Vous faites face à une certaine situation:



Vous critiquez durement votre corps:



Vous ressentez des émotions négatives:



Vous tentez d'apaiser vos émotions négatives en fuyant la situation:



Croyant que cette solution allait vous apaiser, vous réalisez plutôt qu'elle ne fait qu'alimenter votre insatisfaction:

Vous enfiler votre maillot de bain avant d'aller à la piscine et vous vous regardez dans le miroir.

« Mes cuisses sont énormes et déformées, je les déteste. »

« J'ai tellement honte de mon corps, je me sens triste d'être aussi grosse. »

« Que va-t-on penser de moi ? Je serais mieux de rester chez moi pour éviter de me faire juger. »

« Je n'arrive toujours pas à m'enlever l'image de mes cuisses dans le miroir. En plus, je voulais vraiment aller à la piscine, je suis vraiment déçu(e) de moi. »

Les pensées que vous entretenez à l'égard de votre corps influencent inévitablement vos émotions, vos comportements et votre estime personnelle. Ce sont ces pensées qui peuvent vous amener à vous replier sur vous-même ou à vous isoler de certaines situations sociales comme dans l'exemple ci-haut. Ces pensées peuvent aussi vous pousser à adopter des comportements malsains dans le but de contrôler votre poids ou la forme de votre corps, par exemple suivre un régime amaigrissant ou vous entraîner de manière excessive.

Notre corps, parlons-en autrement

Bien que ce ne soit pas toujours un exercice facile, nous vous invitons à **parler autrement de votre corps**, de manière plus bienveillante et plus douce. Le fait de modifier vos pensées peut vous aider à accepter votre corps et à vous sentir mieux dans votre peau. Reconnectez avec l'idée que votre corps, peu importe sa forme ou son apparence, peut vous permettre de vivre de beaux et de grands moments ainsi que ressentir des émotions positives et des sensations agréables.

3 CONSEILS POUR VOUS AIDER À PARLER AUTREMENT DE VOTRE CORPS

Portez attention aux mots que vous utilisez pour décrire votre corps

Tentez d'éliminer graduellement les mots négatifs et douloureux de votre vocabulaire. Utilisez des mots plus neutres et bienveillants pour vous décrire.

« Mes cuisses sont énormes et déformées, je les déteste. »

« Mes cuisses sont rondes. »

Laissez place au positif

Lorsque vous remarquez que vous êtes en train de critiquer certaines parties de votre corps, **arrêtez-vous**. Réfléchissez plutôt à ce que votre corps ou cette partie de votre corps vous permet d'accomplir, de vivre ou de ressentir.

« Mes cuisses sont puissantes et me permettent de marcher et de courir. »

« Mes bras me permettent de serrer les gens que j'aime. »

Valorisez-vous au-delà de votre apparence

Il est possible que votre insatisfaction corporelle occupe beaucoup de place dans vos pensées. Une fois par semaine, offrez-vous un moment pour vous valoriser dans une autre sphère de votre vie, mis-à-part celle liée à votre apparence.

« Je suis une personne créative, c'est l'une de mes forces. »

« J'ai une bonne écoute, mes ami(e)s apprécient cette qualité. »

Voici un court exercice afin de reconnecter avec l'idée que votre corps peut vous apporter du bonheur et de la satisfaction. Dans l'encadré ci-dessus, écrivez ce que votre corps vous a permis ou vous permet d'accomplir, de vivre ou de ressentir. Vous pouvez écrire simplement des mots clés ou y ajouter aussi certains dessins, comme il vous plaît.

Découpez ensuite cet encadré et placez-le bien à la vue (ex: sur l'un de vos miroir, sur le réfrigérateur, etc.). De cette façon, vous vous rappellerez au quotidien de tous les petits et grands bonheurs que votre corps vous permet de vivre.

Référence: Cash, Thomas F (2008). *The body image workbook: an eight-step program for learning to like your looks*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc. 216 pages.

Ce que mon corps me permet d'accomplir, de vivre ou de ressentir :

LA SEMAINE
« LE POIDS ? »
Sans commentaire

POUR EN SAVOIR PLUS : LEPOIDSSANSCOMMENTAIRE.CA