

Bien dans sa peau. Bien dans son corps. Fiche-conseil des élèves

Qu'est-ce que l'image corporelle?

L'image corporelle se rapporte à ce que vous pensez de votre corps et au sentiment qu'il suscite en vous. Elle englobe ce que vous pensez de vos traits physiques (par ex., taille, traits du visage, couleur, maturité physique) et de vos capacités. L'image que nous avons de notre corps est influencée par ce que nous apprenons d'autrui - famille, médecins, médias et amis, ainsi que sur la façon dont les corps sont perçus dans notre société. Lorsqu'on parle d'image corporelle, on parle :

- de nos croyances à propos de notre corps; par ex. : « Mon corps est fort »;
- du sentiment que nous éprouvons à l'égard de notre apparence; par ex. : « Parfois, je souhaiterais être plus grande, mais j'aime bien mon sourire »;
- de ce que nous pensons que notre corps nous permet de faire; par ex. : « Mon jambes me permettent de danser »;
- de la manière dont les autres nous perçoivent - regard d'autrui; par ex. : « Mes amis me trouvent belle ».

Dans quelle mesure une image corporelle positive peut-elle m'aider?

Il est difficile d'être bien dans sa peau quand on déteste son corps, n'est-ce pas? Voilà pourquoi il est si important de cultiver une image corporelle positive. Quand on se sent bien dans notre corps, on a une meilleure estime de soi. Voici les bonnes choses qui peuvent se produire quand on accepte notre corps et que l'on a une bonne estime de soi :

- on est fier de soi et on continue de l'être, même si l'on fait des erreurs (on apprend de ces dernières);
- on sait que l'on est une personne unique, qui de la valeur;
- on a davantage confiance en soi pour essayer de nouvelles activités et relever de nouveaux défis;
- on est à l'aise avec la personne que nous sommes;
- on considère que l'on est une personne qui mérite d'être aimée;
- on écoute ses besoins, ses limites et on prend soin de soi.

Comment puis-je développer une image corporelle plus positive?

La liste qui figure ci-dessous fournit quelques conseils pour améliorer votre confiance corporelle, ce qui peut également vous être utile pour aider vos amis à se sentir mieux dans leur peau. Rappelez-vous qu'avoir confiance en son corps et être bien avec celui-ci, c'est quelque chose qui se travaille.

Conseils pour une image corporelle positive

- Pensez à toutes les choses que vous aimez de votre corps, soit vos yeux, mains, jambes, etc.
- Pensez à ce que vous faites bien, comme le fait d'être une bonne amie ou un bon ami, de faire rire les autres, d'être créatif.
- Voyez votre corps comme un tout et non un objet. Pensez à tout ce qu'il vous permet de faire, de réaliser (ex. danser, nager dans la mer, jouer au soccer, écrire des poèmes).
- Pensez aux moyens extraordinaires que votre corps utilise pour travailler pour vous : vos jambes vous amènent d'un endroit à l'autre, vos poumons vous donnent l'air dont vous avez besoin pour rire, etc.
- Traitez votre corps comme un ami.

- Prenez soin de vous-même : nourrissez votre corps, dormez bien, participez aux activités que vous aimez, passez du temps avec les gens qui vous aiment.
- Portez des vêtements que vous aimez et dans lesquels vous êtes confortables.
- Évitez d'utiliser des termes négatifs pour parler de vous et de votre corps.
- Quand vous êtes contrarié ou fâché, essayez de trouver une façon positive de gérer ces sentiments, notamment par la rédaction d'un journal, la peinture, une randonnée, en vous confiant à un ami ou à un adulte en qui vous avez confiance.
- Parlez avec vos amies ou amis de ce que vous aimez d'elles et d'eux.
- Lisez des histoires – fiction ou faits – sur la façon de vivre des jeunes de votre âge et comment ils gèrent leurs difficultés. Cela peut vous fournir des solutions à mettre en œuvre dans votre propre vie. Demandez à votre enseignant ou enseignante de vous fournir la liste des suggestions de livres et sites Web.