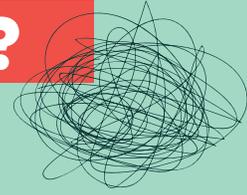


Comment plus aimer son corps? Avoir une bonne image corporelle?



À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Je n'aime pas mon corps et je trouve ça difficile. Qu'est-ce qui peut m'aider à l'aimer plus?
- Pourquoi les autres personnes ont un corps comme ça et pas moi?
- Est-ce que c'est normal que je n'aime pas mon corps? Pourquoi je n'aime pas mon corps?

Parler des influences sociales : On est bombardés dans les médias d'images de corps « parfaits » qui correspondent à un modèle particulier.

Normaliser le fait que ça peut parfois être difficile d'avoir une image corporelle positive : À force de voir ça, ça peut jouer sur comment nous on perçoit notre corps, comment on le trouve et ça rend la tâche plus difficile pour s'apprécier comme on est. On peut se comparer à ce qu'on voit et ça peut jouer sur notre estime, nous faire sentir moins bien dans notre peau, avoir l'impression que notre corps a vraiment beaucoup de « défauts », avoir envie que notre corps soit différent et qu'il soit comme ce qu'on voit. Beaucoup de gens sont insatisfaits de leurs corps et souhaiteraient changer certaines choses... En fait, la littérature scientifique rapporte que la majorité des filles voudraient être plus minces et la majorité des gars voudraient être plus musclés.

Aborder des pistes afin de prendre soin de notre image corporelle : C'est humain de se comparer aux autres, mais l'idée c'est d'essayer de le faire un peu plus sainement et d'être critique. Quelques trucs pour nous aider là-dedans :

- Ce que tu vois dans les médias, c'est pas réaliste : les filtres, les retouches, le positionnement du corps, la lumière... ça influence beaucoup ce que tu vois! Les médias sociaux, c'est un concentré du meilleur de nous. C'est normal que ça ne ressemble pas à la vie de tous les jours.
- Ton corps, ton poids, ton apparence ne te définissent pas. Tout ce que tu es (tes qualités, ta personnalité) fait de toi une belle personne. Garde en tête que t'es autre chose qu'un corps et qu'un profil Instagram : t'es magnifique, t'es unique, t'es important.e et ta valeur n'est pas déterminée par les autres.
- S'entourer de modèles positifs qui mettent de l'avant la diversité corporelle et nous ressemblent, ça peut faire vraiment du bien. Toi, c'est quoi tes modèles qui te font du bien?
- Ça arrive à tout le monde d'avoir des petites parties de notre corps qu'on aime moins et d'autres qu'on aime plus! Toi, c'est quoi les parties de ton corps que tu aimes le plus? Mise là-dessus!
- Ton corps est parfait pour plein de raisons : il te permet de vivre, bouger, faire des activités et du sport, explorer le monde, goûter, rire avec tes ami.es, etc.
- La beauté n'a pas juste une définition! La beauté, c'est un mélange de plein d'aspects de toi. En misant sur ta personnalité et tes passions et le fait de t'accepter dans tout ce que tu es t'aidera à te sentir mieux dans ta peau.

Parler de l'importance de demander de l'aide quand c'est plus difficile : Finalement, sache que c'est normal d'avoir des journées ou des périodes où notre rapport à notre corps est plus difficile. Si ça prend trop de place dans ta vie, parles-en à quelqu'un.e!