



Dix étapes vers une image corporelle positive

Une simple liste ne peut automatiquement vous enseigner comment transformer des pensées négatives sur votre corps en image corporelle positive, mais elle peut contribuer à vous faire penser à de nouvelles façons de vous percevoir, vous et votre corps, d'une manière plus saine et épanouie. Plus vous faites cela, plus vous êtes susceptible de bien vous sentir à propos de ce que vous êtes et du corps que vous avez naturellement.

- 1.** Appréciez tout ce que votre corps peut faire. À chaque jour, votre corps vous rapproche de vos rêves. Célébrez toutes les choses étonnantes que votre corps fait pour vous – courir, danser, respirer, rire, rêver, etc.
- 2.** Conservez une liste des 10 principales choses que vous aimez à propos de vous-même – des choses qui ne sont pas reliées au poids que vous pesez ou à l'allure que vous avez. Relisez votre liste souvent. Ajoutez-y des choses à mesure que vous devenez conscient de plus en plus de choses que vous aimez à propos de vous-même.
- 3.** Rappelez-vous que la « vraie beauté » n'est pas simplement à fleur de peau. Quand vous vous sentez bien à propos de vous-même, vous portez en vous un sens de la confiance, de l'autoacceptation et de l'ouverture qui vous vous confère de la beauté peu importe que vous ayez physiquement l'allure d'un supermodèle. La beauté est un état d'esprit, non un état de votre corps.
- 4.** Regardez-vous vous-même comme une personne globale. Quand vous vous voyez dans un miroir ou dans votre esprit, choisissez délibérément de ne pas porter attention à des parties spécifiques de votre corps. Voyez-vous vous-même comme vous voulez que les autres vous voient – comme une personne globale.
- 5.** Entourez-vous de gens positifs. Il est plus facile de se sentir bien à propos de soi-même et de son corps quand vous êtes parmi d'autres personnes qui sont d'un grand soutien et qui reconnaissent l'importance de vous aimer vous-même simplement comme vous êtes naturellement.

6. Faites taire ces voix dans votre tête qui vous disent que votre corps n'est pas « correct » ou que vous êtes une personne « moche ». Vous pouvez vaincre ces pensées négatives avec des pensées positives. La prochaine fois que vous commencez à vous démolir, rebâissez-vous à l'aide de quelques affirmations brèves qui fonctionnent bien pour vous.
7. Portez des vêtements confortables et qui vous font vous sentir bien dans votre peau. Travaillez avec votre corps, non contre lui.
8. Devenez un observateur critique des messages sociaux et des médias. Portez attention aux images, slogans ou attitudes qui vous font vous sentir mal à propos de vous-même ou de votre corps. Protestez contre ces messages : écrivez une lettre à l'annonceur ou reformulez l'image ou le message.
9. Faites quelque chose de gentil pour vous-même – quelque chose qui laisse savoir à votre corps que vous l'appréciez. Prenez un bain moussant, prenez le temps de faire la sieste, trouvez un endroit paisible à l'extérieur pour relaxer.
10. Utilisez le temps et l'énergie que vous avez peut-être dépensés à vous faire du souci pour la nourriture, les calories et votre poids pour faire quelque chose pour les autres. Parfois, le fait de se porter vers d'autres personnes peut vous aider à vous sentir mieux à propos de vous-même et peut faire un changement positif dans votre monde.

* * *

Pour plus d'information, communiquez avec :

The National Eating Disorders Association, 603 Stewart St., Suite 803, Seattle, WA 98101

Ligne téléphonique d'information et de référence (en anglais) : 800-931-2237 ou www.NationalEatingDisorders.org

©2002 National Eating Disorders Association

Permission accordée de photocopier ou de réimprimer à des fins éducatives, en donnant le crédit à

The National Eating Disorders Association.