

10 « aide-volonté » pour améliorer l'image corporelle

1. Deux fois par jour, quotidiennement, **JE VAIS** me demander : « Est-ce que je tire profit de me concentrer sur ce que je crois être mes problèmes de poids ou de silhouette corporelle? »
2. **JE VAIS** penser à trois raisons pour lesquelles c'est ridicule de ma part de croire que les gens minces sont plus heureux ou « meilleurs ». Je vais me répéter à moi-même ces trois raisons à chaque fois je ressens une forte envie de comparer ma silhouette corporelle à celle de quelqu'un d'autre.
3. **JE VAIS** passer de moins en moins de temps devant des miroirs – particulièrement lorsqu'ils me font me sentir mal à l'aise et embarrassé à propos de mon corps.
4. **JE VAIS** faire de l'exercice pour le plaisir de sentir mon corps bouger et devenir plus fort. Je ne ferai pas d'exercice simplement pour perdre du poids, faire fondre du gras corporel ou « compenser » pour les calories que j'ai absorbées.
5. **JE VAIS** participer à des activités que j'apprécie, même elles attirent l'attention sur mon poids et ma silhouette. Je vais constamment me rappeler que je mérite de faire des choses que j'aime, comme danser, nager, etc. peu importe ma silhouette ou mes mensurations!
6. **JE VAIS** refuser de porter des vêtements qui sont inconfortables ou que je n'aime pas, mais que je porte seulement pour détourner l'attention de mon poids ou de ma silhouette. Je vais porter des vêtements qui sont confortables et me font me sentir à l'aise dans mon corps.
7. **JE VAIS** énumérer de 5 à 10 belles qualités que j'ai, telles que la compréhension, l'intelligence ou la créativité. Je vais me les répéter à moi-même à chaque fois que je commence à me sentir mal à propos de mon corps.
8. **JE VAIS** me pratiquer à prendre les gens au sérieux pour ce qu'ils disent, ressentent et font. Non pas pour leur « taille de guêpe » ou leur apparence « bien roulée ».
9. **JE VAIS** m'entourer de gens et de choses qui me font me sentir bien à propos de moi-même et de mes capacités. Quand je suis parmi des personnes et des choses qui m'apportent du soutien et me font me sentir bien, je vais être moins susceptible de baser mon estime de soi sur ce que mon corps a l'air.
10. **JE VAIS** traiter mon corps avec respect et tendresse. Je vais le nourrir, le tenir actif et être à l'écoute de ses besoins. Je vais me rappeler que mon corps est le véhicule qui va me mener à mes rêves!

Je vais choisir de prendre soin de moi et de mon corps!

Références :

Freedman, R., Body Love. NY: Harper & Row, 1988.

Levine, M.P., & Hill, L., 5 Day Lesson Plan on Eating Disorders. Columbus, OH: NEDO, 1991.

Maine, M., Father Hunger. Carlsbad, CA: Gürze Books, 1991.

Rodin, J., Body Traps. NY: William Morrow, 1992.

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 copier ou réimprimer à des fins éducatives, en donnant le crédit à The National Eating Disorders Association.

Texte de Michael Levine, Ph.D. et Linda Smolak, Ph.D.