

# Lignes de vie

Améliorer la qualité de votre vie — Une étape à la fois



## L'image corporelle – ou s'aimer tel\* que l'on est

*Pour bon nombre d'entre nous, l'image corporelle est directement liée à l'estime de soi, c'est pourquoi il est important que cette image soit positive. Mais comment peut-on être satisfait de soi et aimer son apparence?*

Êtes-vous satisfait de votre apparence? Vous est-il déjà arrivé de vous observer dans le miroir ou de vous regarder en photo et de ne voir immédiatement que vos défauts? Ou encore, désirez-vous constamment paraître mieux ou être plus attirant? Lorsqu'on s'évalue ainsi, on se construit une image corporelle ou une perception des aspects esthétiques de notre corps..

L'image corporelle est la « photo mentale » que vous avez de votre corps, ainsi que vos sentiments à son égard. Cette photo peut être très différente de la réalité et ne pas correspondre à ce à quoi vous ressemblez ou à la façon dont les gens vous perçoivent. L'image corporelle d'une personne est la somme de ses expériences personnelles et de diverses influences sociales et culturelles. Plus précisément, l'idée qu'une personne se fait de son apparence physique, habituellement en relation avec les autres ou en relation avec un quelconque « idéal » culturel, peut façonner son image corporelle.

Certains facteurs influencent les sentiments positifs ou négatifs qu'une personne peut avoir au sujet de son apparence, et les médias et la publicité peuvent jouer un rôle important dans cette perception. Lorsqu'elles ne ressemblent pas aux images véhiculées par les magazines ou la télévision, certaines personnes développent des attentes irréalistes envers elles-mêmes. Leur image corporelle en souffre, ainsi que leur confiance en soi et, de façon générale, leur bonheur. Il est important d'éviter de se comparer aux autres et il est essentiel de savoir en quoi consiste une image corporelle positive. On retrouve chez une personne ayant une perception saine de son image corporelle, les caractéristiques suivantes :

### CULTIVER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE DE SOI-MÊME, QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE?



**Comprendre que l'apparence physique en dit peu sur votre caractère ou sur votre valeur en tant que personne.** Votre apparence ne définit pas qui vous êtes; elle ne doit pas vous caractériser aux yeux des autres ni définir le degré d'estime que vous avez envers vous-même.








**Vous sentir bien et sûr de vous-même dans votre corps.** Vous aimer vous-même et apprécier votre corps devraient être votre objectif ultime. Être en accord avec soi-même favorise l'assurance et une attitude plus positive face à la vie. Il représente un atout précieux en société et dans vos interactions quotidiennes.



**Surveiller votre dialogue intérieur et prendre conscience de ce que vous dites aux autres à propos de votre corps.** Essayez d'éviter les pensées ou les messages comme « Je suis gros » ou « J'aimerais avoir un corps qui me permette de porter cela ».

On croit souvent, à tort, que l'image corporelle est un problème propre aux femmes. En vérité, de nombreux hommes et même des enfants souffrent de la façon dont ils perçoivent leur apparence. Et contrairement à la croyance populaire, avoir d'une image de soi positive n'est pas toujours liée à une perte de poids. Des recherches indiquent que de nombreux hommes aimeraient être plus musclés, souhaitant souvent prendre entre 7 et 12 kilos de masse musculaire supplémentaire. La création d'une image corporelle positive contribue de façon importante au développement de la confiance en soi, à la réduction du stress et au fait de se sentir bien dans sa peau. Elle a une incidence positive sur la santé mentale et sur le comportement en société. Les Diététistes du Canada ont énuméré dix mesures à prendre pour améliorer son image corporelle. Cinq de ces mesures sont décrites ci-dessous. Pour voir les autres, veuillez consulter le site <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z.aspx> et cliquer sur « Image corporelle ».

## CINQ ÉTAPES POUR PERCEVOIR SON CORPS DE FAÇON

-  **Oubliez les régimes.** Suivre un régime peut faire perdre du poids temporairement, mais souvent, ce poids est vite repris. Le cycle perte/gain de poids peut nuire à votre santé et mener à la frustration, à la colère et même à une image corporelle encore moins reluisante.
-  **Concentrez-vous sur votre santé, pas sur votre poids.** Un mode de vie sain et un poids santé vont de pair. Essayez d'être un peu plus en santé chaque jour.
-  **Profitez des plaisirs que procure une saine alimentation.** Célébrez les plaisirs d'une saine alimentation. En adoptant une alimentation équilibrée composée d'aliments nourrissants et délicieux, vous pourrez occasionnellement déguster vos petits plaisirs l'esprit en paix. Votre poids est le résultat de ce que vous faites la majorité du temps, pas de ce que vous faites de temps en temps.
-  **Prenez plaisir à avoir un mode de vie actif.** Que diriez-vous d'une promenade pendant l'heure du dîner, d'une randonnée pédestre en famille ou d'une séance de natation avec des amis? L'activité physique vous permet d'apprécier le plein air et vous aide à gérer le stress, tout en vous donnant de l'énergie. Tout cela vous aide à vous sentir bien dans votre peau.
-  **Acceptez-vous.** Pour vous sentir bien dans votre peau, vous devez d'abord accepter qui vous êtes ainsi que votre aspect physique. Un corps en santé se présente sous bien des formes et bien des tailles. Concentrez-vous sur toutes vos belles qualités et non sur les défauts que vous croyez avoir. Ressentez le bonheur que procure le fait d'aimer son corps de façon inconditionnelle.

Nous connaissons tous des jours où nous nous sentons mal dans notre peau. Pour développer une image corporelle positive, il faut essentiellement reconnaître et respecter nos formes naturelles, et apprendre à maîtriser nos pensées et impressions négatives en les remplaçant par des idées positives. C'est ainsi que nous améliorerons notre mieux-être général et plusieurs aspects de notre vie.

Nous attendons vos questions,  
commentaires ou suggestions.

[lignesdevie@  
homewoodsolutionshumaines.com](mailto:lignesdevie@homewoodsolutionshumaines.com)

Appelez-nous pour obtenir plus d'information, pour fixer un rendez-vous de consultation ou pour accéder à n'importe lequel des services de votre PAEF; nos représentants du service à la clientèle sont prêts à répondre à vos questions en tout temps, jour et nuit, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

**1.866.398.9505**

**1.800.663.1142 (Toll-Free English)**

**1.866.433.3305 (ATS)**

**514.875.0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)**

**[www.homewoodsolutionshumaines.com](http://www.homewoodsolutionshumaines.com)**

LV\_V\_FR\_V2\_8