



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## Améliorer votre image corporelle et apprendre à vous aimer

Vous est-il déjà arrivé de vous dire *si seulement je pouvais peser dix livres de moins, je serais heureux*



*ou il suffit de perdre du poids et tout se remettra en place?* En attendant d'atteindre votre poids cible, il se pourrait que vous ayez renoncé à un objectif de carrière, évité de participer à une activité ou acheté des vêtements qui vous font sentir coquet. Peut-être aviez-vous pensé *lorsque je serai plus mince, je retournerai sur les bancs d'école... je l'inviterai à sortir avec moi... j'aurai cette promotion... je m'aimerai davantage.*

Si cette situation vous est bien connue et qu'une image corporelle négative vous empêche de vivre votre vie, il est important de trouver dès aujourd'hui des moyens de vous sentir mieux dans votre peau et de vous accepter tel que vous êtes.

### Cessez d'attendre

Si votre léger surpoids vous a servi d'excuse pour ne pas prendre soin de votre santé ou de votre bonheur, il est grand temps de cesser d'interroger votre pèse-personne et d'adopter au quotidien une attitude positive afin d'être plus heureux. Apprenez à vous aimer et à vivre *le moment présent*. Voici des suggestions en ce sens :

**Traitez-vous de la façon dont vous traitez vos amis.** Les personnes souffrant d'une faible estime de soi entretiennent un monologue intérieur très critique à leur propre égard et se disent des choses qu'elles ne diraient jamais à un ami. Si votre petite voix intérieure vous dit que vous n'êtes pas assez bon, que vous avez l'air dégoûtant ou que personne ne vous prendra au sérieux, cela prouve que vous n'appliquez pas à vous-même les convenances sociales que vous respectez habituellement. Afin de modifier votre façon de penser, utilisez des mots positifs. Soyez attentif à votre petite voix intérieure et lorsqu'elle se montre critique, coupez-lui la parole et mettez l'accent sur les bons côtés.

**Encouragez-vous.** Placez-vous devant le miroir et efforcez-vous d'apprécier vos imperfections. Une bedaine, une calvitie débutante ou une cicatrice en raison d'un accident sont des traces des événements que vous avez vécus et qui vous rendent unique. Déterminez la partie préférée de votre corps, puis trouvez encore deux autres aspects que vous aimez dans votre apparence physique. Aimez votre corps pour tout ce qu'il fait pour vous : vos bras qui vous permettent de donner des câlins aux enfants, vos jambes qui vous amènent faire des marches ou votre bouche qui vous permet de rire. Ensuite, sans tenir compte de votre apparence, notez les choses qui vous plaisent en vous. Affichez la liste dans votre voiture ou sur le miroir de la salle de bains et consultez-la chaque fois que vous avez besoin d'encouragement.

**Offrez du temps aux autres.** Aider les autres aura un effet incroyable sur votre image corporelle. Le fait de passer du temps avec des personnes souffrant d'une maladie grave ou aux prises avec un autre problème sérieux tel que ne pas savoir où trouver à manger vous aidera à ne pas perdre le sens des proportions. Il n'est pas nécessaire d'être mince comme une gazelle pour mordre dans la vie.

**Portez des vêtements de la bonne taille.** Un pantalon trop serré au point de vous empêcher de respirer vous empêchera de vous sentir bien dans votre corps. Procurez-vous des vêtements qui correspondent à votre style personnel et vous mettent en valeur, tout en vous assurant que leur taille convient à votre silhouette actuelle. Nombre de personnes reportent l'achat d'un vêtement qui les aide à se sentir élégants et en confiance au moment où elles auront atteint leur poids cible, ou portent des vêtements trop petits simplement parce qu'elles refusent d'acheter une taille plus grande. L'inconfort associé à des vêtements serrés peut vous faire passer une mauvaise journée et les bourrelets trop en évidence risquent de vous rappeler sans cesse l'échec de votre régime minceur.

**Prenez soin de votre santé.** Si vous adoptez un régime alimentaire nourrissant et équilibré et faites de l'exercice une priorité, il y a de fortes chances que vous soyez plus fier de votre apparence. L'activité physique renforcera votre santé, vous aidera à vous détendre et à vous amuser. Plutôt que d'être prisonnier de votre pèse-personne, fiez-vous à votre sentiment de bien-être physique.

**Entourez-vous de personnes positives.** Si vous avez pris l'habitude de vous entourer durant vos loisirs d'amis ou de membres de votre famille qui font des commentaires négatifs sur votre corps, il est temps de vous trouver d'autres activités. Qui voudrait entretenir des relations avec des personnes qui culpabilisent les autres? Les attaques dirigées contre l'apparence physique d'une personne font mal; elles vous blessent et n'appuient daucune façon vos efforts d'autopersuasion positive. Vous vous sentirez mieux dans votre peau si les personnes que vous aimez vous encouragent plutôt que de juger votre apparence ou le contenu de votre boîte à lunch.

**Obtenez de l'aide, au besoin.** S'il vous semble impossible de vous défaire de la perception que votre bonheur dépend de l'atteinte de votre poids idéal, ou si vous êtes constamment préoccupé par votre apparence physique, sachez que vous pouvez obtenir de l'aide. Il suffit de vous inscrire à un programme amaigrissant ou de conditionnement physique en groupe, de participer à un groupe d'entraide ou de communiquer avec un professionnel afin d'accéder à des ressources qui vous aideront à briser le cercle vicieux des pensées négatives.

**En dernier recours, faites semblant.** En raison des images publicitaires et des autres messages visuels dans les médias qui nous dictent qu'il faut être mince pour réussir et être heureux dans la vie, il est parfois difficile d'y résister et de ne pas croire que la vie serait tellement plus belle si ces poignées d'amour pouvaient fondre. Lorsque vous passez une mauvaise journée, un moyen sûr de remédier au manque de confiance est de le camoufler. Gardez la tête haute, les épaules vers l'arrière et marchez d'un pas assuré qui commande l'attention et le respect, même si vous doutez de vous. Vous serez étonné des résultats et commencerez vous-même à y croire.

Quelques petits changements à votre mode de vie et une nouvelle attitude à l'égard de votre apparence physique vous permettront d'être heureux dans le moment présent. Si votre corps et votre esprit sont en harmonie, vous serez étonné de constater tout ce que vous pouvez réaliser. Souvenez-vous que la minceur n'est pas un gage de bonheur. Par contre, le fait d'apprendre à accepter et à apprécier votre corps pour tout ce qu'il vous permet d'accomplir vous aidera à demeurer centré sur les choses vraiment importantes : la santé et une vie agréable remplie d'amour, de rires et de relations harmonieuses avec les personnes que vous aimez.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.