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.

# L'abc de l'image corporelle

Partout, sur les panneaux-réclame, dans les publicités télévisées, les annonces-magazine et les centres commerciaux, nous voyons des représentations médiatiques de la beauté de l'homme et de la femme. Il est pratiquement impossible de les ignorer et nombre de personnes sont de plus en plus sensibles à l'impact que produisent ces images.



Afin de mieux vivre avec notre corps, nous devons d'abord admettre que les médias peuvent influencer nos idées à ce sujet et connaître les moyens d'en arriver à aimer nos caractéristiques et notre beauté uniques.

Traitez votre corps avec l'amour et le respect qu'il mérite. Prêtez attention aux obstacles qui vous empêchent de vous bâtir une meilleure image corporelle et d'adopter une attitude positive.

**Les influences extérieures et la beauté intérieure**

À l'épicerie, il est pratiquement impossible d'attendre en ligne à caisse sans remarquer les journaux à potins et les revues de mode. Les médias et notre culture sont obsédés par la minceur et la beauté. Lorsque vous êtes confronté à ces normes irréalistes de beauté, gardez ces conseils à l'esprit afin d'éviter de tomber dans le piège des pensées négatives.

**Soyez alerte.** N'acceptez pas passivement les suggestions de beauté superficielles. Sachez reconnaître les messages erronés et contestez les mythes culturels. Prenez-vous en flagrant délit de parler de diète et de trop vous concentrer sur un régime amaigrissant ou l'apparence que vous aimeriez avoir.

**Soyez sceptique.** Demandez-vous d'où vient l'idée que la beauté est synonyme de minceur. Qui, selon vous, serait un exemple de beauté? Réfléchissez à ses traits de personnalité non superficiels. Cette personne est-elle drôle, aimable, intelligente? Ne limitez pas la définition de la beauté – elle se présente sous différentes formes.

**Soyez juste envers les autres.** Ne tombez pas dans le piège de la comparaison, car personne n'y gagne et elle ne vous améliorera pas vraiment de façon importante.

**Soyez honnête envers vous.** Réfléchissez aux qualités intérieures que vous aimez chez vos amis et les membres de votre famille. Maintenant, regardez-vous. Vous possédez vous aussi des qualités et des forces que vous devriez apprécier.

**Les mots qui blessent**

Il faut dix commentaires positifs pour contrer un seul commentaire négatif. Alors, que faire si vous êtes vous-même votre source de critique? Vous devez surveiller vos pensées : contester vos pensées négatives et les remplacer par des pensées positives.

**Questionnez-vous.** Si vous avez des pensées négatives à l'égard de votre corps, demandez-vous si le fait de vous concentrer sur vos défauts vous avantage.

**Un rappel.** Si vous ne pouvez vous empêcher de vous comparer aux autres, souvenez-vous qu'il est peu réaliste de croire que les plus minces sont plus heureux ou meilleurs.

**Entourez-vous** de personnes avec qui vous êtes à l'aise et qui vous aident à vous sentir bien dans votre peau.

**Faites-vous des compliments.** Si un commentaire négatif vous vient à l'esprit, analysez-en la raison, rejetez-le et remplacez-le par cinq pensées positives. Répétez au besoin.

**Apprenez à vous aimer.** Si vous ne cessez de vous concentrer sur vos défauts, il est temps de vous regarder attentivement. Concentrez-vous sur ce qui vous plaît en vous et faites passer ces qualités en tête de liste.

Soyez proactif. Si vous passez trop de temps devant le miroir à essayer de vous trouver des défauts, débarrassez-vous du miroir ou consacrez moins de temps à vous regarder.

**L'alimentation et les émotions**

Des choix innombrables s'offrent aux personnes qui tentent de perdre du poids, mais il n'existe aucune formule magique. S'il est facile de se concentrer sur le résultat final et de souhaiter y parvenir plus tôt que prévu, en réalité, rien ne vaut un mode de vie sain. Cependant, celui-ci peut se révéler difficile à maintenir, surtout s'il existe un lien émotionnel entre la nourriture et les émotions.

**À ne pas oublier…**

**Voyez** les aliments comme une source d'énergie pour le corps et non comme une source de confort ou un ennemi.

**Ne vous mettez pas au régime.** Si vous avez besoin d'aide pour gérer votre poids, consultez une diététiste; celle-ci vous renseignera sur les moyens de développer un mode de vie sain.

**Analysez** la relation qui existe entre la nourriture et votre humeur afin de briser ce lien émotionnel. Si vous êtes aux prises avec un trouble de l'alimentation ou si vous désirez obtenir du soutien, consultez un médecin ou votre PAE.

**Un corps en meilleure santé**

Ce n'est pas un secret. L'exercice est un excellent moyen d'améliorer votre santé et de vous sentir mieux dans votre corps. L'exercice stimule la libération d'endorphines, ces substances chimiques qui stimulent l'humeur et contrent la dépression. Lorsque vous faites de l'exercice, pour améliorer autant votre image corporelle que votre corps, tenez compte de ces trois règles :

**Faites** de l'exercice pour améliorer votre santé en général et non pas seulement votre apparence physique.

**Ne faites pas** de l'exercice pour vous punir d'avoir consommé des calories.

**Pratiquez** des activités que vous aimez, même si elles mettent votre tour de taille en évidence.

**Petite taille, grande influence**

La création d'une saine image corporelle commence tôt dans la vie. Voici donc des suggestions qui vous permettront d'aider vos enfants à adopter une façon de penser et un mode de vie positifs.

- Le gain de poids fait partie de la croissance, surtout à la puberté. Assurez-vous que vos enfants savent que c'est normal.

- Ayez toujours des commentaires positifs en ce qui concerne la nourriture, le poids et la forme du corps.

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services

- Offrez aux enfants une variété d'aliments santé et laissez-les faire eux-mêmes des choix.
- Soulignez les réalisations de vos enfants et leurs traits de personnalité.
- Parlez avec vos enfants de la façon dont les médias représentent le poids et regardez la télévision avec eux afin de savoir ce qu'ils assimilent.
- Incitez leur école à adopter des politiques pour contrer la discrimination, le harcèlement et les taquineries en matière de taille et de sexualité. Appuyez le retrait de toute évaluation publique du poids et des lipides.
- Assurez-vous que les enfants savent que vous êtes toujours là pour parler des sujets qui sont importants pour eux.

Le développement d'une meilleure image corporelle vous aidera de façon importante à vous sentir bien dans votre peau, physiquement et émotionnellement. Cependant, pour y parvenir, vous devez d'abord admettre que notre obsession à l'égard des célébrités et l'image que nous nous faisons de la beauté sont aussi impossibles que superficielles. Plutôt que d'aspirer à un idéal à la fois irréalisable et malsain, fixez-vous de nouveaux buts réalistes qui assureront que votre corps – et vos sentiments à l'égard de votre corps – sont vraiment sains. Une prise de conscience, une attitude réaliste et de bonnes habitudes de santé vous aideront à accepter votre corps et à faire taire la petite voix intérieure qui trouve toujours à redire.

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.