

# L'image de soi et l'insatisfaction corporelle

## L'image de soi



L'image de soi est la perception et l'attitude qu'a une personne envers son corps. Ceci peut comprendre des croyances positives et négatives fortement influencées par son milieu (amis et famille, médias, les objets qui l'entourent).

Les questions suivantes vous aideront à déceler comment vous vous sentez par rapport à votre corps :

- Quels mots utilisez-vous quand vous pensez à votre corps?
- Que voyez-vous quand vous vous regardez dans le miroir?
- Comment traitez-vous votre corps?
- Est-ce que votre entourage serait d'accord avec votre attitude?
- Comment réagissez-vous quand d'autres personnes parlent de votre corps ou vous touchent?

Votre perception de votre corps (ce que vous voyez dans le miroir) ne correspond pas exactement à votre apparence. Certaines personnes se trouvent grosses même si elles ont un poids insuffisant, ou pensent qu'une partie de leur corps n'est pas normale même si les autres ne remarquent rien.

## L'insatisfaction corporelle

Il est malheureusement très courant que les personnes soient insatisfaites de leur physique. Par contre, chez certains, l'insatisfaction corporelle peut mener à de graves conséquences, comme des troubles de l'alimentation et la peur d'une dysmorphie corporelle. Ces conséquences peuvent être :

- émotives : anxiété, dépression, colère, ou se sentir souvent « gros » ou « grosse »;
- cognitives : insatisfaction corporelle, croyances négatives ancrées, préoccupation au sujet du poids, de la forme du corps ou d'une de ses parties;
- comportementales : restrictions alimentaires sévères, niveau intense d'exercice, chirurgie;
- surveillance de l'image corporelle : surveiller son poids, se regarder fréquemment dans le miroir, se comparer à d'autres;
- évitement de l'image corporelle : porter des vêtements amples, éviter des situations où le corps est révélé (p. ex. la baignade);
- accorder une attention excessive à l'apparence et en faire l'aspect le plus important de la vie.



## Accepter son corps

Il n'est pas réaliste de penser que nous pouvons avoir un niveau de satisfaction parfait envers notre corps, mais nous pouvons apprendre à avoir une attitude plus généreuse envers nous-mêmes. Cela peut prendre bien du temps, mais il a des choses que vous pouvez faire dès maintenant pour augmenter votre niveau de satisfaction corporelle.

- **Acceptez vos gènes.** Ce sont nos gènes qui déterminent nos caractéristiques physiques et votre corps voudra toujours retourner à son état naturel. Le forcer vers une autre direction est très dommageable.

- **Réfléchissez aux facteurs qui influencent votre**



**perception de votre corps.** D'où proviennent vos attitudes et vos perceptions? Ont-elles évolué? Qu'est-ce qui vous aiderait à construire une image positive de votre corps dès maintenant?

- **Pensez à ce que vous aimez de votre corps.** Trouvez les parties de votre corps que vous aimez. Si cela est difficile, commencez avec ce qui vous déplaît le moins. Exercez-vous à y porter plus attention.
- **Considérez comment fonctionne votre corps.** Chaque partie du corps à un but et une fonction : les jambes pour marcher, courir et danser; le ventre d'une femme pourrait porter un bébé un jour; chaque cicatrice témoigne d'un événement de votre vie. Quelles parties de votre corps appréciez-vous?
- **Identifiez les activités qui favorisent une image positive de votre corps.** Allez à la plage, jouez un instrument de musique, faites du yoga ou d'autres activités de détente, prenez un bain, allez marcher avec le chien; visitez vos amis, etc.
- **Réduisez vos comportements de surveillance et d'évitement.** Ces comportements renforcent l'insatisfaction corporelle.
- **Étendez vos champs d'intérêt.** Lorsque trop d'importance est accordée à un aspect de la vie (l'apparence), les autres sont négligés. Essayez de nouvelles activités ou retournez à un ancien passe-temps. Choisissez une nouvelle activité à faire cette semaine.
- **Adoptez un point de vue scientifique ou légal.** Vos croyances sont-elles soutenues par des faits? Est-ce que d'autres personnes sont d'accord avec vous? Comment se compare votre indice de masse corporelle relatif à un poids santé?
- **Définissez exactement ce que veut dire « gros » ou « grosse ».** Les personnes qui ont une image négative de leur corps disent souvent qu'elles se sentent « grosses » pour exprimer des sentiments qui sont difficiles à nommer, à interpréter ou à reconnaître. Cherchez à bien identifier et définir les sentiments associés à cette « grosseur ».
- **N'abandonnez pas.** Souvenez-vous que surmonter l'insatisfaction corporelle prend du temps et de la pratique.
- **Pensez aux caractéristiques qui rendent les autres personnes attirantes.** Est-ce que l'attraction est toujours seulement physique ou y a-t-il d'autres facteurs comme la personnalité, l'attitude et le comportement?

