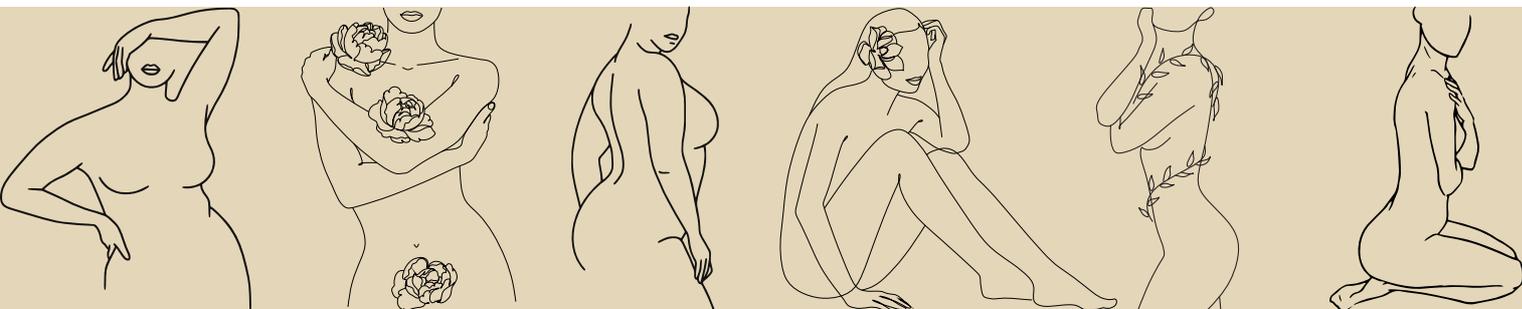


Apprendre à aimer son image corporelle



La perception que nous avons de notre corps est rarement objective : il est courant que les personnes qui ont fait de nombreux régimes se rendent compte, en regardant une photo ancienne, qu'elles étaient de corpulence normale au moment de leur premier régime. Ceci démontre que l'image corporelle n'est pas cohérente avec notre apparence physique.

L'image corporelle est très largement influencée par les critères sociétaux et peut nous amener à être en désamour avec notre corps pour des raisons de comparaisons.



Ce n'est que dans une relation paisible, chaleureuse avec votre corps que vous parviendrez à en prendre soin : bien manger, bien bouger, bien dormir ...

Cette image corporelle associe le corps que l'on voit et le corps que l'on ressent.

L'image du miroir est limitée (de face uniquement), et l'image mentale élaborée par nos pensées et sensations est subjective : avez-vous remarqué comme vous vous sentez gras et lourd après un gros repas et léger et bien dans votre corps après avoir fait une activité physique. Pourtant, c'est bien le même corps.

Ainsi, en fonction de notre vécu, de nos interprétations, fantasmes, commentaires des autres, nous avons élaboré une image déformée de notre corps. Peuvent en découler 3 types de pensées déformantes :



L'altération de la perception du poids avec la hantise de "grossir" et une attention excessive à certaines parties du corps : mes grosses fesses, mes cuisses énormes...



L'hyper-réactivité au regard d'autrui : comment les autres me voient, me jugent ... Ce qui peut m'empêcher de porter un maillot, un short...



L'influence du poids sur l'estime de soi : dans ce cas, on confond sa valeur avec son poids, on confond son poids et sa valeur, on pense que l'on s'aimera plus quand on sera plus mince ...



Je vous invite à questionner le rapport à votre corps avec ce questionnaire.

1. Quelles sont les parties corporelles que vous aimez le plus ? Pourquoi ?
2. Quelles sont les parties corporelles que vous détestez le plus ? Pourquoi ?
3. La relation que vous avez avec votre corps vous a-t-elle parfois empêché de faire certaines choses qui vous tenaient à cœur ? Si oui lesquelles ? En en prenant conscience, quelles émotions cela déclenche-t-il en vous ?
4. Finalement, que pouvez-vous en conclure ?