

IMAGE CORPORELLE positive ou négative ?

Voici les signes !



Signes d'une image corporelle positive

Je vois mon corps **tel qu'il est**.

J'accepte mon corps comme il est dans le moment présent.

J'accepte les habiletés et les particularités de mon corps.

J'ai confiance en mes capacités physiques.

Je traite mon corps **avec bienveillance**

Je fais **mes propres choix alimentaires** et je mange **selon mon appétit**.

J'accepte que mon poids varie à l'occasion.

Signes d'une image corporelle négative

J'ai une fausse perception de la grosseur ou des formes de mon corps

J'éprouve du regret, de la honte, de la culpabilité ou de la haine à l'égard de mon corps et je cherche à le transformer.

Je déprécie ou rejette certaines parties de mon corps.

Je doute de mon corps et de ses habiletés physiques.

J'écoute peu mon corps, je nie ses besoins ou ne les reconnais pas.

Je m'impose un régime alimentaire sévère ou je m'entraîne excessivement.

Je fais de l'exercice **par obligation et non par plaisir**.