

Comment développer UNE IMAGE POSITIVE DE SON CORPS ?



1. Évite les remarques sur ton propre corps ou ton poids, sur les aliments interdits ou qui « font engraisser »
2. Ne te force pas à manger si tu n'en as pas envie
3. Ne te prive pas de certains aliments
4. Arrête de tester tous les régimes, de te mettre à la diète...
5. Bien se nourrir c'est un équilibre personnel à trouver : bannis les excès
6. Travaille la compréhension de la génétique et des différentes morphologies
7. Porte attention à tes sensations physiques (faim, satiété, fatigue)
8. Multiplie les occasions de bouger et de développer des sensations positives avec ton corps
9. Favorise les repas en famille ou accompagné.e pour avoir une saine relation avec la nourriture
10. Accepte les changements de ton corps
11. Apprends à critiquer les images modifiées par des logiciels
12. Répond aux moqueries, aux regards désapprobateurs. Ne te laisse pas intimider !
13. Respecte-toi et sois tolérant.e avec toi-même
14. Valorise les aspects positifs de ta personnalité
15. Apprends à aimer ton apparence

