

MARIE-MICHÈLE RICARD

PERSO

Romy



EDITIONS
**MIDI
TRENTE**



{ Accepter son corps
à l'adolescence }



Marie-Michèle Ricard

Romy

Accepter son corps
à l'adolescence

Auteure : Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice, psychothérapeute
Édition et conception graphique : Éditions Midi trente
Photos et illustrations : Depositphotos et Vecteezy.com



Tous droits réservés
© ÉDITIONS MIDI TRENTÉ
www.miditrente.ca

ISBN (version numérique) : 978-2-924804-60-5
ISBN (version papier) : 978-2-924804-51-3

Dépôt légal : 2^e trimestre 2021
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives du Canada

Tous droits de traduction, d'édition, d'impression, de représentation et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays. La reproduction d'un extrait quelconque de cet ouvrage, par quelque procédé que ce soit, tant électronique que mécanique, notamment par photocopie ou par microfilm, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de la maison d'édition.

Financé par le
gouvernement
du Canada



Société
de développement
des entreprises
culturelles

Québec 

Les Éditions Midi trente remercient la
SODEC de son soutien.

Québec 

Crédit d'impôt
livres

Gestion
SODEC



Il est **interdit** de reproduire le contenu de cette publication, en partie ou en totalité, sans autorisation.

Merci de protéger les créateurs et de nous permettre de continuer à publier des ouvrages de qualité.

Psitt ! Même si ce livre contient plusieurs exercices et conseils avisés pour t'aider à accepter et à apprécier ton corps, il ne remplacera jamais une consultation avec un professionnel. Si tu sens que tu as besoin d'aide, s'il te plaît, parles-en à un adulte en qui tu as confiance qui pourra te soutenir et te guider vers les services appropriés. Tu trouveras aussi une liste de ressources à la page 124.

Exercices proposés

Exercice de prise de conscience de l'image corporelle	12
Questionnaire sur l'image corporelle	24
Réflexion sur l'écart entre l'image corporelle réelle et l'image corporelle souhaitée	32
Évaluation de l'insatisfaction corporelle	35
Réflexion sur les pensées en lien avec l'image corporelle	36
Réflexion sur les raisons d'améliorer l'image corporelle	37
Écriture de messages positifs pour les autres	42
Réflexion sur les messages qu'on s'envoie à soi-même	45

Réflexion sur le pèse-personne	54
Exercice de pleine conscience corporelle.....	72
Exercice du miroir : se regarder de manière objective et globale	77
Identification et restructuration des distorsions cognitives	80
Donner un nom à son insatisfaction	83
Réflexion sur les distorsions cognitives.....	87
Comment utiliser les réseaux sociaux intelligemment	95
Outils pour améliorer son image corporelle	101
Comment manger en pleine conscience.....	104
Conseils pour cultiver la régularité alimentaire.....	109
Comment moins « manger ses émotions »?.....	113
Bienfaits d'une image corporelle positive	116
Écrire une lettre à son corps	120

Introduction

Salut! Je m'appelle Romy. Je suis heureuse de faire ta connaissance et surtout, je suis heureuse de te retrouver ici. Dans ce livre, je vais te parler d'un gros choix que j'ai fait récemment. Un choix difficile, mais nécessaire. Et je ne le regrette aucunement! J'ai fait le choix d'apprendre à m'aimer comme je suis. J'ai découvert un programme qui m'a proposé différentes lectures et activités, je me suis entourée de deux personnes magnifiques, mes amis Mila et Gabriel, et même l'intervenante de notre école m'a aidée. Je te propose qu'on revisite ensemble cette période qui s'est déroulée pendant ma dernière année du secondaire. Tu verras, ceci est mon histoire, mais aussi l'histoire de Mila et de Gabriel qui ont emprunté le même chemin. J'espère sincèrement que ça t'aidera à te sentir moins seul ou seule et à apprendre à t'aimer, toi. Parce que tu en vaux la peine. 😊

Romy

MARDI 3 SEPTEMBRE, 7 H

Debout, figée. Je suis devant ma garde-robe et je fixe le vide. Pas parce qu'elle ne contient rien... c'est tout le contraire, elle déborde! Mais bien parce que je ne *trouve* rien. J'en ai ma claque de passer autant de temps le matin à choisir mes vêtements, à me regarder devant le miroir, à me scruter, à me fâcher, à être désespérée...



Je suis *tannée* de voir mon miroir comme l'ennemi juré. J'en suis au point où je stresse juste à l'idée de me planter devant.

Bon, ça y est, j'ai une boule dans la gorge. Mes yeux se remplissent d'eau.

J'entame ma dernière année du secondaire. Wow... la rentrée en 5^e secondaire. C'est fou comme je l'attendais, cette année-là. Enfin! Faire partie des plus vieux, des plus *cool*... Être de celles que les plus jeunes regardent et aspirent à devenir... Je me souviens encore de ma rentrée en 1^{ère} secondaire. Je regardais les 5^e de loin, je les voyais tellement grands, tellement *hot*. Maintenant que c'est mon tour, j'ai l'impression que ça ne me tente plus du tout! Je pense déjà au bal des finissants, à ma robe... et j'angoisse.

Je me regarde dans le miroir et je me sens moche. Il y a une petite voix fatigante qui me dit que ça ne fonctionne pas.

« ça, ça et ça », C'EST TROP gros,
TROP mou, TROP croche.

Plus je me regarde, plus je me sens triste. Je n'ai même pas le goût d'aller à l'école. 😞

Mais qu'est-ce qui m'arrive?
Pourquoi je me sens comme ça?
Pourquoi ma tête se bat avec mon corps?

🔔 **PING !**

Ma tablette...

Ah oui, j'oubliais ! Je me suis inscrite à un programme *live* qui aide les jeunes à apprendre à aimer leur corps. Régulièrement, je reçois de la lecture et des exercices à faire. Je peux aussi cliquer sur les différentes sections pour lire sur divers sujets. Il y a même un *chat* anonyme où on peut échanger sur nos difficultés en lien avec notre image. On utilise des surnoms (pas le droit d'écrire nos vrais noms !), question de se sentir libres de partager nos états d'âme. J'ai choisi « Bulle ». Ce matin, le programme arrive pile au bon moment. Voyons voir ce qu'il me propose...

Salut toi ! Nous avons une activité à te suggérer. Ça ne prend que quelques minutes. Allez, vas-y !

- > Ferme les yeux.
- > Imagine-toi devant ton miroir, de préférence sans vêtements.
- > Prends quelques secondes. Respire.
- > Que vois-tu dans ta tête ?
- > Quelles sont les pensées qui te viennent à l'esprit ?
- > Quelles émotions sont présentes en toi ?
- > Qu'as-tu le goût de faire à l'instant ?

Je me prête au jeu... Tant qu'à être devant mon miroir, aussi bien que ça serve à quelque chose ! Je respire... et la tristesse m'envahit. Je vois un corps que je n'aime pas. J'ai le goût de me cacher. J'ouvre les yeux. Le programme m'invite à cliquer pour ouvrir une fenêtre :

**IMAGE CORPORELLE ET ESTIME DE SOI :
qu'est-ce que c'est ?**

Il me reste encore quelques minutes. J'ai le temps. Je clique.

Cet exercice t'aide à prendre conscience de ton image corporelle. L'image corporelle, c'est une représentation mentale que l'on se fait de son propre corps. Elle englobe les pensées, les images et les émotions en lien avec celui-ci. Nous avons tous une image corporelle. Pour certaines personnes, l'exercice a été plaisant. Ces personnes ont alors une image corporelle positive. Pour d'autres, l'exercice peut avoir été très difficile. Il est probable qu'elles aient une image corporelle négative. On peut aussi dire qu'elles ressentent une certaine insatisfaction corporelle.

Une représentation mentale, c'est une perception. Ce n'est pas une réalité. Ça veut dire que ce que tu vois de ton corps, c'est ce que ton cerveau analyse en voyant le reflet dans le miroir. Ça veut aussi dire que les autres ne voient pas nécessairement la même chose que toi en te regardant, parce que leur cerveau ne l'analyse pas de la même façon. Quel est le lien avec l'estime de soi ?

Commençons par définir ce que c'est, l'estime de soi.

Un mot : VALEUR.

Ton estime personnelle, c'est la valeur que tu t'accordes. Que penses-tu valoir comme personne ? Tes idées sont-elles importantes ? Qu'en est-il de tes besoins ? Peux-tu prendre ta place dans un groupe ? Donner ton opinion ? Penses-tu posséder des qualités ? Ressens-tu de la fierté, de la satisfaction à ton propre égard ? Toutes ces questions t'aident à « calculer » ton estime personnelle. Ne t'inquiète pas, si tu réalises que ton estime est plutôt faible, rassure-toi. Avec certains exercices et un peu de pratique, elle peut augmenter !

Savais-tu que l'image corporelle est LE facteur le plus déterminant de l'estime de soi ? Ça, ça veut dire que peu importe tes qualités et tes compétences, si tu présentes une insatisfaction corporelle, ton estime personnelle en sera affectée négativement. Tu pourrais alors penser que tu vauds moins, parce que ton corps ne répond pas à tes attentes.

Le programme me propose ensuite deux onglets.

► Pour en apprendre plus sur l'image corporelle négative, CLIQUE ICI !

► Pour en apprendre plus sur l'image corporelle positive, CLIQUE ICI !

Je clique à gauche.

IMAGE CORPORELLE NÉGATIVE



Repense à l'exercice du miroir.

Si l'exercice a été difficile, il se peut que tu ressentes les émotions suivantes :

- Honte
- Haine
- Tristesse
- Culpabilité
- Déception

Il se peut aussi que tu entretiennes certaines pensées comme celles-ci :

- Je n'aime pas mon corps.
- Je suis gros ou grosse.
- Je ne m'aime pas.

Tu as peut-être même le goût de faire ceci :

- Rejeter ton corps.
- Camoufler certaines parties de ton corps (vêtements amples, maquillage, foulard, etc.).
- Nier les besoins de ton corps.
- Chercher à atteindre un corps qui n'est pas le tien.

Ces émotions et pensées peuvent refléter une image corporelle négative, ce qui veut dire qu'il se peut fort bien que tu ne te sentes pas bien dans ton corps et que tu veuilles le changer... C'est difficile, entretenir une image corporelle négative. C'est triste, déprimant, décourageant. On a continuellement l'impression de ne pas être OK et de devoir changer pour... mais pour quoi, au juste ? Et pour qui ? Bonne question, n'est-ce pas ? Il y a pourtant une réponse que tu trouveras en cliquant ici :

▶ D'OÙ PROVIENT L'IMAGE
CORPORELLÉ NÉGATIVE ?

Bon. Il ne me reste que quelques secondes avant de devoir quitter pour l'école. Je continuerai plus tard. Juste le temps d'écrire à Lys, une fille que j'ai rencontrée sur

le *chat* et avec qui j'échange sur ce que je vis par rapport à mon corps. Il n'y a qu'avec elle que je me sens comprise.

– Lys ! Je capote encore devant mon miroir avant d'aller à l'école. Je viens de faire l'exercice du programme... L'as-tu fait ? Pas facile du tout... 😬 Donne-moi des nouvelles !

Mila

MARDI 3 SEPTEMBRE, 7 H 55

Plus que 5 minutes avant de partir pour l'école. Je capote... Ça fait 16 fois que je me change. Ma première journée en 5^e secondaire, c'est énorme! Il faut faire bonne impression! Rien ne me fait. J'essaie un gilet, je me regarde devant le miroir, j'enlève le gilet. J'essaie un autre gilet, je me regarde de devant, de côté, de l'autre côté. J'enlève ce gilet aussi. Encore, encore et encore. Il faut que je trouve quelque chose... plus que 3 minutes.

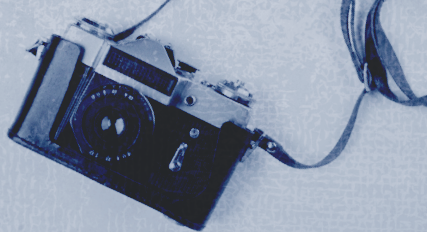
*Ark, ark, ark.
Je déteste tous mes vêtements!!!*



ÉDITIONS  **MIDI TRENTE**

Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et
pour stimuler le potentiel des petits et des grands.

miditrente.ca



Romy } Accepter son corps à l'adolescence

Debout, figée. Je suis devant ma garde-robe et je fixe le vide. Pas parce qu'elle ne contient rien... c'est tout le contraire, elle déborde! Mais je ne trouve rien. J'en ai marre de passer autant de temps le matin à choisir mes vêtements, à me regarder devant le miroir, à me scruter, à me fâcher, à désespérer... Je suis tannée que mon miroir soit l'ennemi juré. « Miroir, miroir, dis-moi, qui est la plus belle? Ah non, laisse tomber. Ne me le dis pas. » Bon, ça y est, j'ai une boule dans la gorge. Mes yeux se remplissent d'eau. Quand je me regarde devant le miroir, je me sens moche. Il y a une petite voix fatigante qui me dit que rien ne va. « Ça, ça et ça... trop gros, trop mou, trop croché ». Plus je me regarde, plus je me sens triste. Mais qu'est-ce qui m'arrive?

La **collection Perso** propose des guides destinés aux ados qui traversent des situations difficiles. « Romy » a pour objectif de favoriser le développement d'une saine image corporelle. Les jeunes lecteurs y trouveront des réflexions et des exercices portant entre autres sur l'insatisfaction corporelle, le discours envers soi, les distorsions cognitives, les diètes et les interdits alimentaires, l'alimentation intuitive, la diversité corporelle et, bien sûr, l'acceptation de l'image corporelle.

ISBN 978-2-924804-60-5

