

Image corporelle

Guide d'activités, niveaux 3 à 5



Know Your Neuro

C'est l'heure du quiz !

1) La façon dont nous percevons notre apparence physique lorsque nous nous regardons dans le miroir ou lorsque nous nous imaginons est appelée notre _____.

2) Les signes d'une image corporelle positive sont tous les suivants SAUF:

- A. Croire que vous êtes belle quelle que soit votre silhouette
- B. Éprouver constamment de la honte, de la gêne ou de l'anxiété concernant son corps
- C. Apprécier et célébrer sa silhouette naturelle
- D. Se sentir fier et accepter son corps unique

3) Une maladie mentale liée à des habitudes alimentaires anormales et à une image corporelle déformée qui entraînent d'importants problèmes de santé émotionnelle et physique, et un risque accru de décès.

- A. Troubles du comportement alimentaire
- B. Le perfectionnisme
- C. Surveillance corporelle
- D. Inquiétude chronique



4) Les industries de la beauté, des régimes et de l'alimentation, combinées à ce que l'on voit à la télévision et en ligne, façonnent considérablement les attentes en matière de silhouette corporelle, et ce de plusieurs manières :

- A. Façonner les idées du corps parfait en fonction de la culture
- B. Créer des attentes irréalistes concernant la silhouette. C. Augmenter le stress et les inquiétudes inutiles concernant la silhouette.
- D. Toutes les réponses ci-dessus

5) En moyenne, combien de kilos les adolescents prennent-ils lorsque leur corps se développe naturellement au collège et au lycée ?

- A. Aucun, ils sont censés rester exactement les mêmes
- B. Environ 40 livres.
- C. Pas plus de 5,26 livres.
- D. Certainement autant que leurs parents

6) Il est normal de se soucier de son poids et de son apparence, mais il ne faut pas s'en préoccuper excessivement ni en être obsédé. Vrai ou faux ?

7) En raison du principe « qui n'utilise pas perd » appliqué au cerveau, les pensées négatives concernant son corps peuvent engendrer de longs réseaux de cellules cérébrales tellement sollicitées qu'elles nuisent au développement. Vrai ou faux ?

Activités

Lettre à ton corps

Écrivez une lettre à votre corps en précisant ce qui suit :

- Qu'est-ce qui vous plaît dans votre apparence ?
- De quelles manières appréciez-vous votre corps pour son apparence ?
- De quelles manières appréciez-vous votre corps pour tout ce qu'il fait pour vous ?
- Quels compliments pouvez-vous faire pour apprécier votre silhouette unique ?

Une œuvre d'art unique

Créez une œuvre d'art ou une chanson qui illustre les valeurs et les comportements pour créer une image corporelle positive :

- Je respecterai et célébrerai les différences en moi-même et chez les autres.
- J'accepterai et respecterai mon corps.
- Je valoriserai ce qui est naturel, unique et beau dans mon corps.
- Je prendrai bien soin de mon corps
- J'apprendrai à avoir une alimentation équilibrée

Je resterai actif pour maintenir mon lobe frontal et mon corps en bonne santé.

Contour du corps reconnaissant

Sur une feuille de papier vierge, dessine le contour de ton corps. Nomme les différentes parties du corps avec une phrase ou un mot qui décrit

Expliquez votre gratitude à ce sujet et pourquoi.

Exemples :

Mes bras m'aident à serrer dans mes bras.

Ma famille et mes amis.

• Mes jambes me permettent de courir, de jouer et de marcher.

• Mes oreilles entendent le genre

Des mots que mes amis et moi utilisons.

• Mon estomac m'aide à manger sagement des aliments nutritifs.

