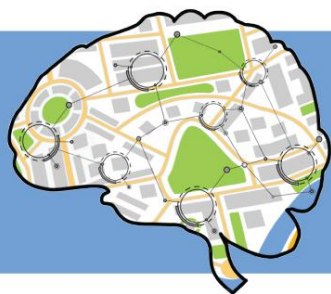


Image corporelle

Guide d'activités, niveaux 6 à 12



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 représentation mentale.

_____.

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) Percevoir ou croire que son poids est significativement différent de son poids réel peut être un symptôme de troubles alimentaires/

Problème d'image corporelle :

- A. Boulimie nerveuse
- B. Anorexie mentale
- C. Surveillance corporelle
- D. Dépendance à l'exercice

5) Tenir des propos dénigrants sur le physique, que ce soit envers soi-même ou envers autrui, s'appelle :

- A. Dépendance à l'exercice physique
- B. La grossophobie
- C. Boulimie nerveuse
- D. Image corporelle positive

6) 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 la perception en fonction de la culture
- B. Créer des attentes irréalistes
- C. Ajouter du stress et des inquiétudes inutiles concernant la silhouette
- D. Toutes les réponses ci-dessus

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.

Devenez un leader jeunesse

Découvrez le projet Dove pour les jeunes
Informations sur le leader à

www.dove.com/us/en/dove-self-esteem-project/self-esteem-resources-for-youth-groups.html

Utilisez l'outil du projet Dove pour l'estime de soi afin d'organiser un concours d'œuvres d'art ou de chansons sur l'image corporelle positive, un groupe ou un événement sur la confiance en soi, ou un programme de mentorat par les pairs pour votre école ou votre groupe communautaire.