

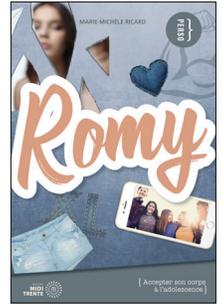
FICHE D'ACTIVITÉ

Une garde-robe à ton image

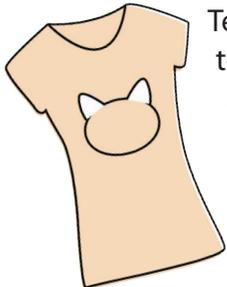
Pour approfondir la lecture du livre :

**Romy : accepter son
corps à l'adolescence**

Marie-Michèle Ricard,
psychoéducatrice, psychothérapeute
Éditions Midi trente
ISBN : 978-2-924804-51-3



T'est-il déjà arrivé de porter un vêtement trop petit pour paraître plus mince ? Ou encore de porter un vêtement trop grand pour cacher certaines parties que tu aimes moins ? T'arrive-t-il de garder des vêtements qui ne te font plus en guise de motivation pour modifier ton corps ?



Tes vêtements sont un moyen d'expression. Ils te permettent d'exprimer ton identité. Ils sont aussi un excellent outil pour développer et maintenir une image corporelle positive.

Commence par lire les pages 10 à 17 du livre pour bien comprendre ce qu'est une image corporelle positive.



ACTIVITÉ

C'est l'heure du ménage du printemps. En fait, plutôt le ménage de la garde-robe (et des tiroirs !) Arrrrrrrk ! C'est vrai... le ménage, c'est pas si l'fun. Mais cette activité devrait te plaire. Le but ? Revoir tous tes vêtements et garder seulement les morceaux qui t'aident à te sentir bien. Tu peux faire l'activité en solo, avec un parent ou avec des camarades. Vous pourriez même organiser une soirée d'essayage à plusieurs !

Voici ce que tu as à faire. Essaie chaque morceau de vêtement et pose-toi les questions suivantes :

**Est-il
représentatif ?
Si oui, c'est que
quand tu le portes,
tu te sens... toi !**

**Est-il à ta taille...
maintenant ?
Pas ta taille d'avant,
ni ta taille dans un
futur incertain.**

**Est-il à ton goût ?
Reflète-t-il tes choix
vestimentaires ?
(Pas ceux des autres, là !)**

**Est-il confortable ?
Peux-tu bouger dans
ce vêtement ? Peux-tu
faire une multitude
de mouvements ?
Peux-tu respirer
librement ?**

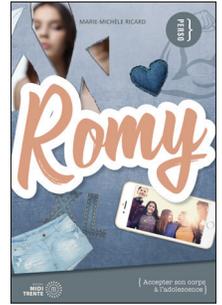
FICHE D'ACTIVITÉ

Une garde-robe à ton image

Pour approfondir la lecture du livre :

**Romy : accepter son
corps à l'adolescence**

Marie-Michèle Ricard,
psychoéducatrice, psychothérapeute
Éditions Midi trente
ISBN : 978-2-924804-51-3



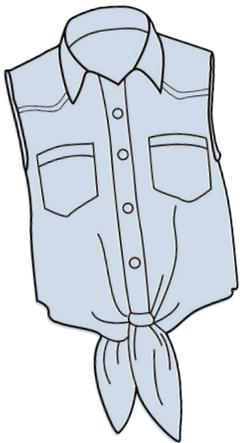
Si tu as répondu **OUI** à toutes ces questions,
c'est super ! Ta garde-robe est à TON image.



Si tu as répondu NON à certaines questions, je t'invite à amorcer une réflexion sur la manière dont tes vêtements pourraient t'aider à te sentir bien dans ta peau et à mieux refléter qui tu es vraiment.

*Que faire avec les
vêtements qui ne te
correspondent pas ?*

- **Tu peux en faire don**
- **Tu peux les échanger avec quelqu'un**
- **Tu peux les ranger dans un bac (et les oublier!)**



Répète cette activité de temps en temps. Ton corps change, ta silhouette aussi. C'est tout à fait normal ! De nouveaux morceaux arriveront, d'autres partiront. Et rappelle-toi : ce n'est pas à ton corps de s'adapter aux vêtements. Ce sont les vêtements qui doivent s'adapter à ton corps.

Continue ta lecture de Romy pour encore plus d'outils et d'informations sur l'image corporelle à l'adolescence.

