

Je t'aime comme tu es

Influence positivement ton image corporelle



Les commentaires sur l'apparence et le poids peuvent influencer négativement l'estime de soi, et ce, même s'ils se veulent gentils. La bonne nouvelle, c'est que développer une estime personnelle qui n'est pas uniquement liée à l'apparence, c'est possible et ça s'apprend !

Change ton discours ! Inspire-toi des exemples ci-dessous pour écrire des messages positifs qui ne sont pas en lien avec l'apparence ou le poids. Distribue-les aux personnes concernées dans ton groupe ou suspends-les à une corde à linge dans la classe ou le corridor.

Voici quelques exemples :



Je suis heureuse
quand je passe du
temps avec toi.

J'aime échanger
des idées, des
réflexions et des
inquiétudes avec
toi.

Je trouve tes
blagues vraiment
drôles et elles
m'aident à me
changer les idées.



À la fin de l'activité, lisez à voix hautes les différents messages
et répondez ensemble aux questions suivantes :

- > **Est-ce le genre de commentaires que vous vous faites personnellement ?
Quand vous êtes-vous adressés à vous-mêmes de la même façon ? Seriez-vous capables de vous offrir de tels commentaires ?**
- > **Quelle phrase parmi les commentaires t'a le plus marqué et pourquoi ?**
- > **Quelles croyances ou comportements aimerais-tu modifier afin de réduire l'importance de ton apparence dans ton estime personnelle ?**

Contenu inspiré du livre **Romy : accepter son corps à l'adolescence**,
Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice, psychothérapeute, publié aux Éditions Midi trente.