



Image de soi – regards sur mon corps



Message clef à retenir

L'image de soi ne se résume pas uniquement à l'image corporelle. Chacun possède des qualités sur lesquelles il est important de s'appuyer au quotidien.

Comment je me vois ?



Comment te représentes-tu ton corps ?

Moi ? Comme un autre moi

D'aussi loin que je me souviene, j'ai toujours eu l'impression de ne pas appartenir à mon corps. Ou alors que mon corps était une autre version de moi, qu'il était comme séparé. Je n'ai jamais eu l'impression que mon corps me représentait, qu'il était vraiment moi. Il a toujours été une version mal aimée, un ami qui ne me voulait pas du bien, un compagnon encombrant, qui ne me plaisait pas.

Mon corps est hors norme (mais alors, quelle est la norme ?), mon corps dépasse, déborde, il me submerge. Quand j'entre dans une pièce, j'ai l'impression que les gens ne voient que lui et qu'ils ne me voient pas moi qui je suis vraiment. Ils voient mon corps qui prend toute la place et moi, je me cache derrière, ils ne voient pas une vraie version de moi, pas vraiment.

Mon corps me précède et alors tout est foutu, tout est biaisé, on voit bien que je me débats avec lui, qu'il me gêne, que je fais comme s'il n'existait pas en souriant exagérément, en mettant du volume dans mes cheveux, en ourlant mes yeux de noir, en me cachant derrière de longs tissus drapés, de grandes écharpes, des collants opaques.

Et toi ? Que penses-tu de ton corps ?

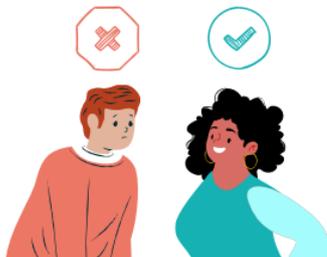
Mathou

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ce que j'aime	Ce que je n'aime pas
Je peux... Mon corps me permet...	Qualité
Je ne peux pas... Mon corps ne me permet pas...	Défaut

Comment je prends soin de moi ?

Est-ce que je me fais des compliments au quotidien ?



Est-ce que je prends du temps pour moi ?
Est-ce que je devrais augmenter ce temps ?

Est-ce que j'utilise des techniques de relaxation ?

Ai-je une posture positive envers moi-même ?