

IMAGE

FONDATION
JEUNES
EN TÊTE



CORPORELLE



BOUGE COMME TU VEUX

NE TE METS AUCUNE LIMITE

Pratique toutes les activités que tu aimes et qui te font bouger, juste pour le plaisir.

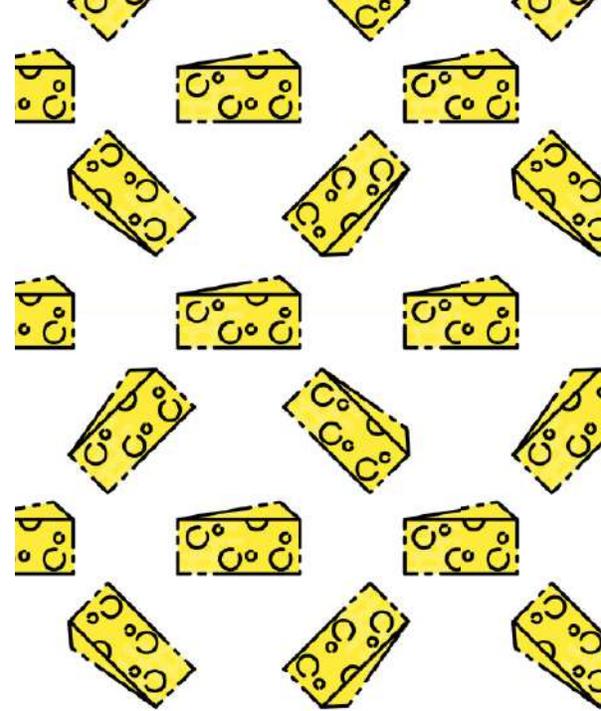
PRENDS SOIN DE TON CORPS

Observe-le avec bienveillance : en te connectant à tes sensations physiques par la pleine conscience ou le sport.

© Fondation Jeunes en Tête et Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice, psychothérapeute et professeure du département de psychologie du Cégep de l'Outaouais.



CUISINE AVEC PLAISIR

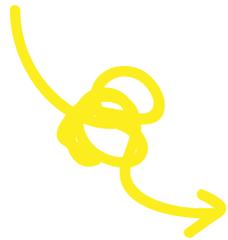


Lance-toi en cuisine pour partager des moments de plaisir avec ta famille et tes amis.

En apprenant à préparer toi-même tes plats, tu pourras :



découvrir des nouvelles saveurs, odeurs et textures.



t'entraîner à l'**alimentation intuitive** (manger ce dont on a envie quand on a faim, tout en étant capable de ressentir le moment de s'arrêter).



Informe-toi sur **les risques** :

- de faire un régime pour maigrir;
- de contrôler son poids sans suivi médical.

Tu es en pleine croissance et les risques peuvent être nombreux.



DEVIENS TON MEILLEUR AVOCAT



1^{ère} étape

Réfléchis aux parties de ton corps que tu aimes et concentre-toi sur celles-ci plutôt que sur tes défauts et les parties que tu aimes moins.

2^{ème} étape

Au secondaire, plus de la moitié des gens sont insatisfaits de leur apparence : 46 % des filles désirent une silhouette plus mince et 27 % des garçons, une plus forte. *Rappelle-toi que tu n'es vraiment pas seul-e!*

3^{ème} étape

Porte des vêtements en accord avec toi-même et dans lesquels tu te sens bien. *Tu peux faire un don avec des vêtements qui ne te font plus!*

4^{ème} étape

Deviens un-e défenseur-e de la **diversité corporelle** et implique-toi en signant la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée <http://www.scf.gouv.qc.ca/egalite/chic/>