

# IMAGE

FONDATION  
JEUNES  
EN TÊTE



# CORPORELLE

# BOUGE COMME TU VEUX

## NE TE METS AUCUNE LIMITE

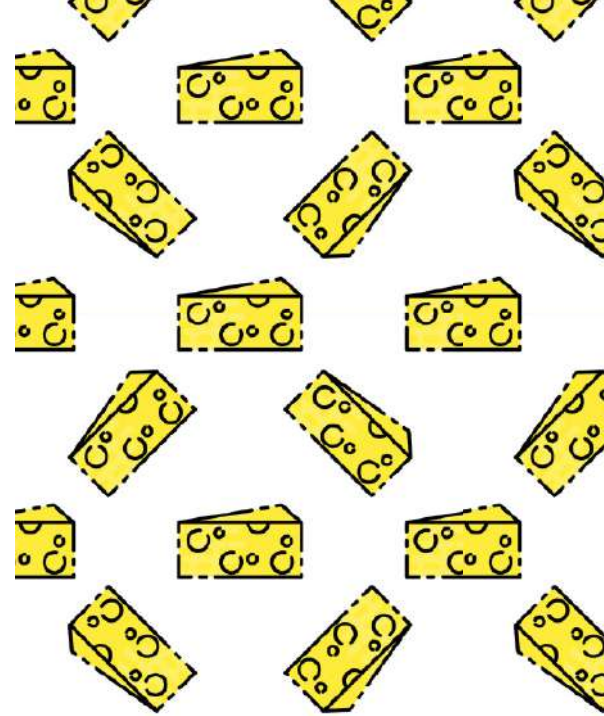
Pratique toutes les activités que tu aimes et qui te font bouger, juste pour le plaisir.

## 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

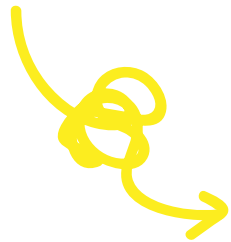


Lance-toi en cuisine pour partager des moments de plaisir avec ta famille et tes amis.

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<sup>ère</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> 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/>