



COMMENT RÉAGIR AUX COMMENTAIRES DES AUTRES?

QUE S'EST-IL PASSÉ?

Repensez à la situation pour identifier clairement le commentaire qui vous a blessé.e et pourquoi. Est-ce un commentaire récurrent ou non? Tentez aussi de nommer les émotions que vous avez ressenties (colère, tristesse, déception, honte, etc.).

QUI A FAIT LE COMMENTAIRE?

Quelle était l'intention de cette personne? Accorde-t-elle beaucoup d'importance à l'apparence? Son opinion compte-elle vraiment pour vous? Vous pourrez ainsi tenter de relativiser l'importance de ce commentaire et la façon dont vous souhaitez y réagir.

COMMENT ALLEZ-VOUS ABORDER LE SUJET?

Qu'avez-vous envie de dire à cette personne? Que son commentaire vous a blessé.e? Que vous souhaitez qu'elle cesse de commenter votre apparence? Que vous désirez être valorisé.e pour ce que vous êtes plutôt que pour l'image que vous projetez?

QU'EST-CE QUI VOUS FERAIT DU BIEN?

Réfléchissez à un commentaire ou à un geste que la personne pourrait faire pour se reprendre : s'excuser, s'engager à ne plus faire de commentaires sur votre corps, souligner vos forces et vos réalisations ou tout simplement aborder d'autres sujets.

POURQUOI VOUS APPRÉCIE-T-ON?

Essayez de ne pas laisser les commentaires nuire à votre estime ou à votre bien-être. Faites l'exercice de vous rappeler les raisons pour lesquelles les gens vous aiment. Elles n'ont certainement rien à voir avec votre poids ou votre apparence. Tentez de vous entourer de personnes qui vous aideront à poser un regard bienveillant sur votre corps et qui vous apprécieront à votre juste valeur.

QUI PEUT VOUS AIDER?

N'hésitez pas à parler de vos préoccupations à une personne de confiance. Vous pouvez aussi consulter des professionnel.le.s de la santé, comme des nutritionnistes ou des psychologues, qui pourront vous aider à développer une relation plus positive avec votre corps.

équilibre

En partenariat avec :

Québec





COMMENT RÉAGIR AUX COMMENTAIRES QUI PROVIENNENT DE SOI-MÊME?

OBSERVEZ VOTRE DISCOURS INTÉRIEUR

Quels commentaires vous viennent en tête? Lesquels sont les plus fréquents? Lesquels sont les plus blessants? Quels sont les éléments déclencheurs? Avez-vous tendance à vous comparer? Accordez-vous beaucoup d'importance au poids et à l'apparence?

ÉVALUEZ SI CES COMMENTAIRES SONT VRAIS

Est-ce que perdre du poids vous rendra vraiment plus heureux.se? Allez-vous vraiment engraisser parce que vous avez mangé un dessert? Prenez le temps de remettre en question ces fausses croyances bien ancrées et tentez de faire place à la nuance et à l'équilibre.

IDENTIFIEZ LA SOURCE DE CETTE PRESSION DU CORPS « PARFAIT »

La société valorise encore beaucoup trop la minceur qu'elle associe à tort au bonheur, à la performance et à la santé. Vous pouvez être influencé.e par les images que vous voyez à la télévision, dans les publicités, sur les réseaux sociaux ou encore par les gens de votre entourage. En comprenant d'où vient la pression que vous ressentez, vous saurez sur quoi vous pencher pour tenter de vous en libérer.

QUESTIONNEZ-VOUS SUR L'UTILITÉ DE CES COMMENTAIRES

Êtes-vous vraiment plus épanoui.e ou en meilleure santé physique et mentale en vous imposant constamment des règles pour contrôler votre poids ou en vous dénigrant parce que votre corps ne correspond pas à vos attentes ambitieuses? Il faut parfois prendre un peu de recul pour réaliser qu'on peut se nuire même avec de bonnes intentions.

TENTEZ DE VOUS DÉTACHER DES STANDARDS DE « BEAUTÉ » IRRÉALISTES

Apprenez graduellement à reconnaître vos forces et réalisez tout ce que votre corps vous permet d'accomplir même s'il ne correspond pas à votre « idéal ». Essayez de prendre soin de votre corps et d'être bienveillant.e ou tout simplement d'être plus neutre envers celui-ci. Suivez des comptes, sur les réseaux sociaux, qui valorisent la beauté sous toutes ses formes.

ENTOUREZ-VOUS

N'hésitez pas à parler de vos préoccupations à une personne de confiance. Vous pouvez aussi consulter des professionnel.le.s de la santé, comme des nutritionnistes ou des psychologues, qui pourront vous aider développer une relation plus positive avec votre corps.

En partenariat avec :

équilibre

Québec

