

# Préface

Jessica Brodeur

J'aurais aimé avoir ce livre entre les mains il y a quelques années.

La journée où j'ai dit «J'ai besoin d'aide».

J'avais touché le fond, j'étais épuisée mentalement et physiquement. Je venais de réaliser que j'avais un réel problème... j'avais un trouble du comportement alimentaire. En fait, j'en ai eu plus d'un, à différents moments de ma vie.

Ça fait peur, prendre conscience qu'on a besoin d'aide. Ça prend du courage, beaucoup de courage. C'est éprouvant et pénible de devoir montrer nos plus grosses insécurités, nos plus grandes vulnérabilités et d'en parler! Cependant, ce moment a été un tournant dans ma vie. J'en avais assez. Assez du contrôle de mon alimentation, assez du contrôle de mes entraînements et surtout, assez de la charge mentale liée à mon image corporelle négative.

Ma vie tournait autour de ce dont j'avais l'air, de ce que je pouvais contrôler (ou non contrôler) dans mon alimentation et de ce que je pouvais brûler en calories en bougeant. Il n'y avait plus de place pour le reste.

Ce livre aurait pu être une petite étincelle qui aurait surgi du gros nuage noir que j'avais dans ma vie pour me montrer qu'il existe des façons de vivre en paix avec soi-même et avec son corps.

J'aurais aimé avoir ce livre entre les mains il y a quelques années.

La journée où j'ai dit «Je suis tannée».

Je suis une fille d'intensité, de délais courts. Oubliez les projets à long terme, les objectifs qui ne finissent plus de finir et le travail qui prend tellement de temps qu'on ne voit pas le bout. C'est donc TRÈS SOUVENT que j'ai exprimé être «tannée» du travail que cela prenait

pour faire la paix avec mon corps et apprendre de l'alimentation intuitive. Tannée de pleurer. Tannée de ne pas réussir. Tannée de prendre du poids. Tannée de me remettre en question. Tannée d'être en colère. Tannée de continuer à prendre du poids. Tannée. Tannée.

En revanche, j'étais aussi très tannée de vivre dans le contrôle et les calculs. Tannée de la charge mentale reliée à mes troubles alimentaires, à la culture des diètes et à mon image corporelle négative. C'est donc en me rappelant cela que je continuais d'avancer.

Ce livre aurait pu s'ajouter à mon cheminement et me donner encore plus d'outils à mon propre coffre à outils que je garnissais au fil de mes thérapies et suivis. Quoi de mieux qu'un livre écrit pour se souvenir des outils (à défaut d'avoir une mémoire infailible!).

J'aurais aimé avoir ce livre entre les mains il y a quelques années.

La journée où j'ai dit « Je suis guérie ».

Ce livre représente un coffre aux trésors d'outils et d'activités qui font du bien, qui font cheminer et qui font avancer. Une grande partie de ce qui se trouve dans ce livre a fait partie de mon quotidien durant mon processus de guérison de troubles alimentaires et durant mon processus d'acceptation de soi et de cheminement vers l'image corporelle positive. Ces outils ont été déterminants dans mon propre cheminement et ont fait une différence dans ma vie. Comme ils pourront le faire dans votre vie. Vous remarquerez dans le livre cette petite icône , qui représente mes activités coups de cœur. Lorsque vous aurez un moment de doute, revenez à ces activités.

Thérapie, suivis, activités (que j'appelais mes devoirs!), introspection, réflexions... Mon chemin a été long, parsemé d'embûches et d'épreuves, mais également de victoires, de progrès et de fierté. Oui, il y a de l'espoir pour faire la paix avec son corps. Il y a de l'espoir pour faire la paix avec son assiette. Il y a de l'espoir pour faire la paix avec son mouvement.

Je vous donne l'espoir, à chacun d'entre vous.

J'ai (enfin!) compris que mon corps était beau et unique, qu'il allait continuer de changer au gré des saisons, au gré du temps qui avance, au gré des contextes de vie... et que c'est normal. Je suis une personne à

part entière qui vit (enfin!) sa vie pleinement, qui croque dans les projets et qui nage dans le bonheur... le tout, sans que ce soit mon corps qui gère ma vie.

Marie-Michèle vous offre des bijoux à travers ces pages qui pourront parsemer votre coffre à bijoux. Il suffit d'apprendre à les porter l'un après l'autre en vous donnant le temps. Ce livre saura certainement prendre une place importante pour vous dans les jours, les mois et les années à venir. Vous pourrez vous y référer quand vous en ressentirez le besoin, mais également à titre de rappel... parce que oui, il peut y avoir des moments au cours de votre vie où vous vivrez des épreuves et que votre image corporelle en sera affectée. **ET C'EST CORRECT!**

Aujourd'hui, vous tenez entre vos mains ce livre merveilleux que j'aurais aimé avoir avant, mais qui, heureusement, est maintenant là pour vous, dans le présent! Je suis choyée de pouvoir écrire la préface (je pense que je ne m'en remettrai jamais de ma vie! MOI?! Une préface!!) d'un livre qui est et qui sera important à vos yeux, mais également aux miens. Ce livre sera une référence pour moi qui continue de cheminer à mon rythme, tout comme il le sera pour vous.

Donnez-vous du temps.

N'oubliez surtout pas que l'espoir est ce qui vous fera continuer.

*Jessica Brodeur*  
*Entraîneuse inclusive et ambassadrice du SelfLove*

@jessbrod\_fit 

<https://jessbrodfit.ca> 

@jessbrod\_fit 



Retrouvez ce symbole à travers le livre  
pour découvrir les activités coups de cœur de Jess!



# Remerciements

Je suis de celles qui accordent une grande importance aux remerciements exprimés dans les livres. J'ai souvent évité d'écrire spécifiquement des remerciements. Certaines personnes désirent être nommées, d'autres aiment mieux ne pas être citées. L'inspiration, le soutien, les encouragements, les personnes sont si nombreuses et si importantes derrière l'écriture d'un livre. J'ai toujours eu un grand souci de remercier et de reconnaître les personnes qui m'entourent, et en même temps, voulu procéder d'une façon plus personnelle à ces remerciements. Pour la première fois, voici ces derniers, couchés sur papier... je me permettrai évidemment de vous les transmettre de vive voix, avec des mots qui me sont chers.

Mon *chum*. Un super facteur de protection pour l'image corporelle positive. Merci de tes encouragements et de ton soutien. Toujours présent et intéressé à entendre mes mille et un projets. Merci de croire en moi depuis si longtemps.

Mes gars. Merci de trouver ça *le fun* que j'écrive des livres et de m'encourager. Toujours un sourire aux lèvres quand je parle de mes projets. Je vous aime vraiment beaucoup.

Ma famille, merci pour votre soutien et vos encouragements.

Annie. Récemment, je t'ai dit que tu représentais une racine pour moi. Il y a plus de quinze ans, lors d'un retour aux études, tu as vu un potentiel et tu as eu confiance en moi, moi qui n'avais jamais entendu parler de stigmatisation liée au poids. Je te dois vraiment beaucoup. L'activité de ce guide portant sur la nature existe grâce à toi. Merci de m'avoir appris ce qu'était la rigueur, pour la relecture si précieuse et pour tes commentaires qui ont permis à ce livre de devenir ce qu'il est.

Karine et Tanya, merci de votre présence et de votre soutien. Il y a de ça plusieurs années, nous sommes parties pour un long voyage duquel nous ne sommes pas encore revenues (avec Annie!). Je vous dois mon sous-titre, que j'ai repris ici, comme ce livre est la suite logique du précédent. Il y a un peu de vous ici. Plus, si on sait lire entre les lignes.

Jessica, merci de ta générosité et de ton apport continu en image corporelle et surtout, merci d'avoir accepté d'être ma préfacière. Je me sens si privilégiée! Je ne me souviens pas comment ça a commencé nous deux, mais je suis contente que nos chemins se soient croisés.

Jean-François, Philippe et toute l'équipe des Éditions JFD, merci d'avoir cru en moi et en mes projets, d'avoir répondu à mes nombreux courriels et à mes bulles de fins de semaine et d'avoir été présents. Nos collaborations comptent beaucoup à mes yeux.

Mon nouveau réseau professionnel, vous vous reconnaissez. Merci de m'avoir accueillie aussi chaleureusement. Nos échanges comptent beaucoup pour moi et sachez que vous êtes des personnes toutes aussi importantes à mes yeux. J'ai développé une complicité qui m'est chère avec plusieurs d'entre vous.

À vous qui lisez ces lignes, merci de votre confiance. Surtout, merci de vous offrir cette place, cet espace où vous vous permettez de reprendre un pouvoir important afin de vous reconnecter à votre corps. Je dédie ce livre à chacune et chacun d'entre vous.

# Introduction

Très tôt dans la vie, une proportion assez importante d'enfants expriment de l'insatisfaction corporelle. Cette insatisfaction poursuit ensuite sa route pour augmenter dès l'entrée à l'école primaire, et atteint son apogée à l'adolescence. Elle se maintient jusqu'à l'âge adulte, et même jusqu'à l'âge avancé. Résultat, une grande partie de la population se trouve piégée entre une relation difficile avec son corps et des diktats de beauté, de jeunesse et de minceur qui les y maintiennent. Plusieurs personnes regrettent d'avoir autant investi leur apparence et voient les années antérieures comme «gaspillées». Elles peuvent avoir l'impression de ne pas être en mesure de profiter pleinement de leur vie et de constamment être freinées par ces pressions. Vous reconnaissez-vous ?

D'un côté, le développement de votre image corporelle est influencé par de nombreux facteurs dont la grande majorité est incontrôlable (vos caractéristiques physiques et psychologiques, vos expériences interpersonnelles, la société). D'un autre côté, améliorer la relation avec votre corps peut se faire d'une façon très concrète, en prenant conscience de certains de vos schèmes de pensées, de certains de vos comportements, en vous connectant à vos émotions et en apportant des changements. Et la beauté dans l'histoire, c'est que vous avez ce pouvoir.

---

Et la beauté dans l'histoire, c'est que vous avez ce pouvoir.

---

Bien que le poids soit la caractéristique la plus fréquente d'insatisfactions corporelles rapportées, nombreuses autres sont aussi manifestées, et ce, peu importe le genre et l'âge : la perte et la décoloration des cheveux, la cellulite, les cernes, les rougeurs ou taches pigmentaires, les varices, la grandeur, etc. Quelle que soit la source de vos insatisfactions, ce livre s'adresse à vous.

Quelle que soit la source de vos insatisfactions,  
ce livre s'adresse à vous.



## Le corps n'est pas un objet.

Pourtant, il est objectivé très souvent. Consciemment, mais souvent inconsciemment aussi. Objectiver son corps, ou « le » corps, c'est le voir et le traiter comme s'il pouvait être changé au gré de nos désirs et de nos volontés. S'en servir comme objet de séduction ou comme objet de valeur (réduire la personne à son simple corps) en sont deux exemples. Le corps devient en quelque sorte extérieur à la personne. Pourtant, le corps est essentiel à notre survie, il est notre outil le plus précieux, notre messenger principal.

## Le corps n'est pas un sujet de discussion.

Pourtant, il fait l'objet de tellement de conversations. Encore aujourd'hui. Malgré la grande sensibilisation et l'éducation de plusieurs, il se glisse sournoisement dans les échanges banals. Le corps n'est pas un indice de la santé globale d'une personne. En s'intéressant au corps, à l'apparence et au poids, les idées préconçues, les stéréotypes, les jugements et la stigmatisation sont maintenus et encouragés. Les sujets de discussion doivent changer.

## Le poids n'est pas un comportement.

Pourtant, on s'attend encore à ce que les personnes qui nous entourent perdent du poids. Qu'elles le régulent comme on régule la température d'un chaudron. On fixe des objectifs de perte de poids précis, qu'on dit « atteignables et mesurables ». Malheureusement, cette approche, centrée sur la perte de poids, a été démontrée comme encourageant et maintenant une stigmatisation importante liée au poids, et ce, autant chez la population générale que chez le personnel professionnel.

---

Que cesse la stigmatisation liée au poids.  
Que cesse la stigmatisation liée au corps.  
Individuellement, mais surtout, collectivement.

---

Si vous êtes ici, c'est que vous manifestez des préoccupations en lien avec votre corps ou que vous travaillez avec des personnes qui en ont (ou les deux!). Si vous êtes ici, c'est aussi et surtout que vous cherchez des outils concrets, clés en main. Vous ne cherchez pas nécessairement à comprendre d'où vient l'insatisfaction, mais plutôt à vous en affranchir.

Vous êtes au bon endroit. Ce livre vous invite à sauter à pieds joints dans les activités assez rapidement. Il représente d'ailleurs la suite du livre *De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle, développer une relation plus positive avec son corps*, que je vous invite à lire si ce n'est pas déjà fait. Mettre en place des activités peut être efficace, toujours est-il qu'il est important de connaître la pertinence de ces activités, tout comme d'où vient votre insatisfaction corporelle (et plusieurs autres questions!), ce à quoi répond le premier livre.



À découvrir ici!  
[editionsjfd.com/corps](https://editionsjfd.com/corps)