

Table des matières

Préface

Remerciements

Introduction

Ce guide n'aborde pas l'alimentation

Lien entre trauma complexe et image corporelle
chez les adultes

Réflexion

PARTIE 1 : PRÉPARATION

Activité 1 : Prenez le pouls

Activité 2 : Quelle image corporelle entretenez-vous?

Activité 3 : Internalisation de la stigmatisation
liée au poids

Activité 4 : Internalisation de la stigmatisation liée
à l'avancement en âge

Activité 5 : Promesse impossible

Activité 6 : Besoin fondamental

Activité 7 : Le choix

3 chemins possibles vers un mieux-être corporel

PARTIE 2 : ACTION

Activité 8 : Ménage de la garde-robe

Activité 9 : Vêtements et accessoires liés à l'image

- Activité 10 : Séance de stylisme
- Activité 11 : Séance différente de photographies professionnelles
- Activité 12 : Adieu au pèse-personne
- Activité 13 : Bouger pour le plaisir
- Activité 14 : Danse et rythme
- Activité 15 : Yoga restaurateur
- Activité 16 : Automassage
- Activité 17 : Facultés du corps et gratitude
- Activité 18 : Neutralité corporelle
- Activité 19 : Sensations physiques des mouvements
- Activité 20 : Connexion à la nature
- Activité 21 : Besoins corporels
- Activité 22 : *Scan* corporel
- Activité 23 : Méditation corporelle
- Activité 24 : Concept de soi
- Activité 25 : Tolérance à l'inconfort de l'insatisfaction corporelle
- Activité 26 : Respect des limites corporelles sexuelles
- Activité 27 : Féminisme
- Activité 28 : Sensations corporelles émotives
- Activité 29 : Réponses adéquates aux émotions
- Activité 30 : Boîte de bien-être sensoriel
- Activité 31 : Boîte à mots doux
- Activité 32 : Concept de beauté
- Activité 33 : Modèle unique de beauté remis en question

- Activité 34 : Affirmations clés
- Activité 35 : Lâcher prise
- Activité 36 : Mode « critiques corporelles »
- Activité 37 : Pensées inutiles
- Activité 38 : Commentaires sur le poids et l'apparence
- Activité 39 : Comparaison sociale
- Activité 40 : Réseaux sociaux
- Activité 41 : Stigmatisation liée au poids
- Activité 42 : Lettre au corps
- Activité 43 : Apprivoisement
- Activité 44 : Autocompassion corporelle
- Activité 45 : Prendre soin
- Activité 46 : Importance accordée au poids
et à l'apparence
- Activité 47 : Diversité corporelle
- Activité 48 : Soirée documentaire sur l'image corporelle
- Activité 49 : Mentorat
- Activité 50 : Comportements adaptatifs liés au poids
et à l'apparence

Conclusion

Biographie de l'autrice

Cherchez-vous une aide professionnelle spécialisée en image corporelle?

Pour aller plus loin...

Organismes pertinents

Liste des références