

Définitions de l'image corporelle

Image corporelle

1. Ce que vous pensez de votre corps et comment vous vous percevez.
2. Sentiments positifs ou négatifs par rapport à la forme ou à la taille de votre corps, à votre teint de peau, à vos (in-)capacités, etc.
3. Ce que vous croyez que les autres perçoivent et pensent de vous.

Image corporelle positive

1. Comprendre que l'apparence physique n'est qu'une petite partie de qui vous êtes.
2. Perception exacte et véridique de ce à quoi votre corps ressemble.
3. Être à l'aise avec le corps que vous avez et l'accepter.
4. Ne pas comparer votre apparence à celle de mannequins, de célébrités ou d'athlètes professionnels.

Image corporelle négative

1. Définir qui vous êtes uniquement par votre apparence.
2. Avoir une perception déformée/faussee de votre apparence réelle.
3. Avoir honte de la taille, de la forme, des qualités et des (in-)capacités de votre corps.
4. Ne pas apprécier votre corps parce que vous vous comparez à d'autres et à des normes irréalistes.