

## 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.