

**ATELIER DE RÉFLEXION PERSONNELLE
SUR L'APPARENCE POUR LES ADULTES**

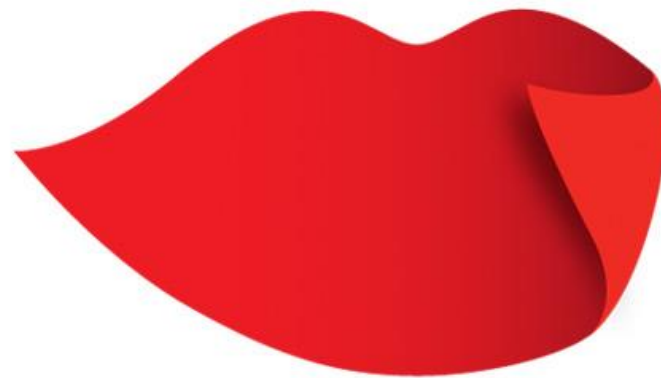
Développé par :



Dans le cadre de la
Journée sans maquillage 2014

**SOYEZ BELLE
AU NATUREL**

Le 28 mai 2014



5^e édition de La journée sans maquillage

**L'organisme ÉquiLibre est fier de soutenir
la Journée sans maquillage 2014.**



Dans un contexte où l'insatisfaction corporelle menace tant la santé physique que la santé mentale de la population, il importe de réfléchir, comme société, à l'importance que nous accordons à l'apparence. Il nous faut prendre conscience de l'impact qu'ont les standards de beauté de notre société sur notre santé et notre bien-être. Dans cette optique, la Journée sans maquillage nous permet, en arrêtant une date dans le calendrier, de nous allouer un temps - et une tribune - pour cette réflexion.

- Fannie Dagenais, directrice de l'organisme ÉquiLibre

Activité individuelle

Proposée dans le cadre de la Journée sans maquillage (28 mai 2014)

ET SI JE CESSAIS D'Y PENSER?

Réflexion sur l'importance accordée à l'apparence.

Objectif de l'activité

Prendre conscience de la place que nous accordons à notre apparence dans notre quotidien.

Déroulement

- ◆ Pensez au déroulement d'une journée typique de votre quotidien.
- ◆ À l'aide de la grille suivante, passez en revue les différents moments de la journée et réfléchissez à ce qui serait différent si vous étiez moins préoccupée par votre apparence. Utilisez la grille suivante pour vous inspirer.

Imaginez comment serait une journée habituelle si vous ne vous préoccupez plus du tout de votre poids, de votre silhouette ou de votre apparence.

Réveil	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Est-ce que mon réveil-matin sonnerait à la même heure si je n'avais pas à me coiffer, me maquiller, choisir mes vêtements, etc.? Est-ce que je dormirais 10, 15, 30 ou 60 minutes de plus, chaque jour? ◆ Combien de temps est-ce que je passe chaque matin à me coiffer? Laver, rincer, revitaliser, rincer, éponger, démêler, sécher, appliquer différents produits, aplatir ou friser, etc. ◆ Combien de temps est-ce que je passe chaque matin à me maquiller? Crème, fond de teint, cache-cerne, poudre bronzante, ombre à paupière, crayon, mascara, brillant à lèvres, etc. ◆ Combien de temps est-ce que je passe chaque matin à choisir mes vêtements?
Départ maison	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Est-ce que je prends le temps de choisir des souliers, un manteau et des accessoires qui s'harmonisent parfaitement à ma tenue? Est-ce que je pourrais prendre plus de temps pour relaxer le matin si je n'accordais pas autant de temps à ma tenue vestimentaire?
Pause	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Lorsque je vais à la salle de bain au courant de la journée, est-ce que je prends le temps de me regarder dans le miroir et d'apporter des

	retouches à mon maquillage et à ma coiffure?
Dîner	◆ À la cafétéria ou au restaurant, est-ce que je fais des choix en fonction de la valeur calorique des aliments proposés ou plutôt en fonction de mes goûts, de mes envies? Est-ce que j'apprécierais plus mon repas si je mangeais ce que j'aime et ce dont j'ai envie, chaque jour, plutôt que de penser sans cesse à mon poids sur la balance?
Gym	◆ Est-ce que j'évite de donner le maximum de moi-même lorsque je vais au <i>gym</i> par souci de ne pas altérer ma coiffure, de ne pas transpirer ou de ne pas gâcher mon maquillage? Est-ce qu'au contraire je m'entraîne de façon obsessionnelle, ne me permettant jamais de sauter une journée? Est-ce que je choisis mes activités sportives en fonction du plaisir qu'elles me procurent ou en fonction de leur potentiel à me faire perdre du poids / raffermir ma musculature?
Pause	◆ À la pause de l'après-midi, est-ce que je me permets de manger une collation ou est-ce que j'ignore les cris de mon estomac, par souci de contrôler mon poids?
Arrivée maison	◆ Est-ce que je refuse une sortie avec des ami(e)s, des collègues ou mon conjoint parce que mon <i>look</i> n'est pas approprié, parce que j'aimerais changer de vêtements, refaire mon maquillage, me recoiffer plus adéquatement? Est-ce que j'aurais plus de plaisir dans mes relations interpersonnelles si je me préoccupais moins de l'image que je projette?
Souper	◆ Lorsque je soupe en famille, est-ce que je mange à ma faim? Est-ce que je me prive de certains aliments que j'aime, parce que j'ai peur de grossir? Est-ce que je serais plus heureuse, libérée et vivrais une relation plus harmonieuse avec la nourriture si j'écoutais simplement mon appétit ; manger lorsque j'ai faim, cesser lorsque je n'ai plus faim?
Soirée	◆ En regardant la télévision, en feuilletant des magazines ou en naviguant sur le Web, est-ce que je porte attention aux publicités mettant à l'honneur un modèle de beauté unique? Est-ce que je me compare ou est-ce que j'envie les filles grandes, minces et sans cellulite de ma revue de mode? Est-ce que je suis consciente que ces images sont souvent retouchées, et qu'elles ne représentent pas la réalité? Est-ce que mon moral est influencé par ces corps parfaits? Est-ce que ces images me poussent à adopter des comportements dans le but de modifier mon apparence, comme m'entraîner de façon compulsive, réduire mes portions aux repas, faire usage de suppléments alimentaires, fumer? Est-ce que je serais plus heureuse si je n'en tenais pas compte et que j'appréciais mon corps pour ce qu'il est?
Coucher	◆ À quoi est-ce que je pense avant de m'endormir? À ce que je vais porter demain? Au nouveau chandail qui s'agencera parfaitement avec ce nouveau <i>jeans</i> ? À la façon dont je coifferai mes cheveux? À ma silhouette, qui n'est pas celle que j'aimerais qu'elle soit?

- ◆ Après avoir fait l'exercice, terminez votre réflexion en vous posant ces questions :
 - Est-ce que l'apparence occupe une place importante dans ma vie ?
 - Cette place est-elle plus importante ou moins importante que ce que je pensais ?
 - Pour quelles raisons est-ce que j'accorde ce degré d'importance à mon apparence ?
 - Y aurait-il des avantages à me soucier un peu moins de mon apparence ?



image corporelle • santé • poids

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est de prévenir et de diminuer les problèmes liés tant à l'obésité qu'à la préoccupation excessive à l'égard du poids, par des programmes et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires.

Références utiles

Pour les femmes :

- Le nouvel espace Web monÉquilibre livre de l'information crédible sur la gestion du poids et de l'image corporelle. Offerts par des professionnels de la santé, nos services vous permettent une réflexion personnalisée pour apprendre à gérer sainement votre poids (monÉquilibre.ca).
- Programme *Choisir de maigrir* destiné aux femmes préoccupées par leur poids, offert dans plusieurs CSSS et Centres de femmes partout au Québec (equilibre.ca, section **Grand public**).
- Des quiz pour tester ses connaissances sur l'amaigrissement et démystifier certains mythes populaires (equilibre.ca, section **Grand public**).
- Des articles et des brochures d'information sur le poids et l'image corporelle (equilibre.ca, section **Publications**).

Pour les parents :

- Brochure *Votre influence a du poids* pour être mieux outillé pour aborder la question du poids et de l'image corporelle avec son adolescent (equilibre.ca, section **Publications**).
- Des articles et des brochures d'information sur le poids et l'image corporelle (equilibre.ca, section **Publications**).

Pour les jeunes :

- Un site Web de référence conçu spécialement pour les jeunes afin de les amener à remettre en question le modèle unique de beauté en vogue dans la société. Avec des jeux, un blogue et des concours, les jeunes en apprendront plus sur le poids et l'image corporelle. derrierelemiroir.ca

La réalisation de cet outil a été rendue possible grâce au soutien et à la contribution financière de :

www.equilibre.ca • 514-270-3779

[Facebook.com/GroupeEquiLibre](https://www.facebook.com/GroupeEquiLibre) • [Twitter.com/GroupeEquiLibre](https://twitter.com/GroupeEquiLibre)

