

Être ou paraître?

Nous sommes exposé.e.s quotidiennement à des images de corps et à des messages liés à l'apparence qui façonnent notre perception de la beauté.

C'est tout à fait normal de vouloir bien paraître et d'avoir envie de se présenter sous son meilleur jour. Cependant, ces images et ces messages peuvent générer de la pression et nous amener à ne pas apprécier notre corps tel qu'il est.

Ce n'est pas toujours facile, mais tentons de se rappeler qu'il est irréaliste de ressembler aux **standards de beauté** véhiculés dans notre société. Essayons de s'en détacher et de mettre notre énergie dans d'autres facettes de notre personne : nos forces, notre personnalité, nos qualités, etc.



Quand on y pense, ce qui fait qu'on apprécie une personne et qu'on aime passer du temps avec elle n'est pas lié à ce qu'elle a l'air!



Notre valeur est définie par des éléments qui ne se voient pas dans le miroir : qualités, valeurs, habiletés, compétences, expériences de vie, réalisations, etc.

Et toi, qu'est-ce qui te remplit de fierté?

En partenariat avec :

Québec 

équilibré 



Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca