



Parlons de la vraie beauté avec Dove

La beauté

selon vos propres critères

Cahier d'activités



Bienvenue

Ceci est votre guide personnel pour redéfinir la beauté et renforcer la confiance corporelle.

Il est conçu pour vous aider à réfléchir, à vous recentrer et à prendre en main la façon dont vous considérez la beauté et votre corps. Grâce à des exercices réfléchis, vous explorerez ce que la beauté signifie pour vous, identifierez les comportements qui vous stimulent ou vous drainent, et créerez une vision de la confiance corporelle et de la beauté qui vous semble authentique.

N'oubliez pas, l'objectif n'est pas d'atteindre la perfection. On vise à faire du progrès.

Le plus important est de participer et de tenter de compléter chaque exercice. Si vous le pouvez, essayez de faire ces exercices dans un endroit calme, peut-être avec une tasse de thé, en écoutant votre musique préférée, et assise dans un fauteuil confortable.

Commençons.

Accepter l'évolution de l'image corporelle

L'image corporelle n'est pas figée. Elle évolue tout au long de la journée, à toutes les étapes de la vie et au fur et à mesure que nos corps changent. Des expériences telles que la puberté, la grossesse, la ménopause ou la prise en charge d'un problème de santé modifient naturellement notre vision de notre corps et la façon dont nous le considérons.

La difficulté de ce parcours est liée au fait que les idéaux de beauté de notre société exercent une pression sur les femmes pour qu'elles aient une certaine apparence. Mais la vérité, c'est que votre corps est fait pour changer. Il s'agit d'une partie de vous dynamique et vivante, qui réagit aux aléas de la vie.

Le respect, l'appréciation et l'acceptation des changements du corps sont essentiels pour renforcer la confiance corporelle.





Section 1 - Comment entamer votre parcours vers la confiance corporelle

S'engager à soigner sa relation avec son corps est un premier pas important vers la confiance corporelle. Il est scientifiquement prouvé que le fait de mettre les choses par écrit renforce la motivation, consolide les valeurs et augmente les chances de créer un changement significatif.

1. Rédigez un engagement de confiance corporelle envers vous-même

Plus vous le rendez personnel, mieux c'est. Voici quelques idées pour vous inspirer:

- *Je m'engage à garder l'esprit ouvert et à apprendre de nouvelles façons de considérer mon corps.*
- *Je m'engage à découvrir ce que signifie pour moi la beauté selon mes propres critères.*
- *Je m'engage à apprendre de nouvelles façons d'apprécier et de respecter mon corps.*

Écrivez votre engagement ici:

2. Définissez une petite action que vous accomplirez cette semaine pour respecter votre engagement

Choisissez un objectif réalisable, mais qui représente un défi. Voici quelques idées pour vous inspirer:

- *Remerciez votre corps pour ce qu'il vous permet de faire (par exemple, mes bras qui me permettent de serrer les personnes que j'aime dans mes bras).*
- *Désactivez les comptes de réseaux sociaux qui vous incitent à avoir une certaine apparence.*
- *Bougez votre corps d'une manière qui vous fait du bien. Non pas pour changer votre apparence, mais pour célébrer ce que votre corps peut faire.*

Action:

Quand et où le ferez-vous:

3. Définissez pourquoi cet engagement est important pour vous et comment il correspond à vos valeurs

.....
.....

4. Partagez votre engagement pour obtenir du soutien et de l'encouragement

Avec qui pouvez-vous partager votre engagement pour obtenir du soutien?

.....

Vous pourriez envisager d'inviter un(e) ami(e), une sœur ou un(e) collègue à se joindre à vous pour créer un cercle puissant de responsabilité et de croissance mutuelle

Signez votre nom et inscrivez la date pour déclarer votre engagement:

Signature: Date:



Section 2 - Qu'est-ce que la confiance corporelle?

La visualisation de la confiance corporelle vous aide à vous concentrer sur les changements positifs auxquels vous aspirez, à renforcer votre motivation, à clarifier vos objectifs et à vous guider dans leur réalisation.

1. Réfléchissez à la relation que vous souhaitez avoir avec votre corps.

Utilisez les questions ci-dessous pour explorer à quoi la confiance corporelle pourrait ressembler pour vous et comment vous pourriez vous sentir.

- **Si vous n'étiez pas préoccupé(e) par votre apparence, quelle est la première chose que vous feriez différemment?** (Par exemple : « je prendrais davantage la parole lors des réunions de travail et je partagerais mes idées »)
.....
- **Que feriez-vous, penseriez-vous ou ressentiriez-vous si vous n'étiez pas préoccupé(e) par votre apparence?** (Par exemple : essayeriez-vous quelque chose de nouveau, comme un cours de danse? Auriez-vous plus d'énergie mentale?)
.....
- **Comment une plus grande confiance corporelle pourrait-elle vous aider à mener la vie que vous souhaitez?** (Par exemple, vous aider à vous concentrer sur des passions personnelles? Être plus aimable avec vous-même?)
.....

2. Avancez rapidement vers le succès

Fermez les yeux et imaginez-vous dans trois mois, en confiance et plus en paix avec votre corps : réglez une minuterie à trois minutes et détaillez votre vision. Que faites-vous dans cette vision de votre vie? Comment vous sentez-vous sur le plan émotionnel, physique et mental? Quel est l'impact de cette confiance sur vos relations, votre travail ou vos passions?

3. Saisissez le sentiment

Rédigez un paragraphe, dessinez une image ou créez une courte note vocale décrivant cette future version de vous-même.

Utilisez le langage du moment présent: pensez plutôt « je suis... » que « je serai... » pour donner une impression plus réelle et plus puissante.

Utilisez des détails sensoriels: comment marchez-vous, parlez-vous, vous comportez-vous? Quelles sont les émotions qui ressortent le plus?
.....
.....
.....

4. Engagez-vous à accomplir une action

En fonction de votre vision, quelle petite action pouvez-vous accomplir cette semaine pour vous rapprocher de cette version de vous-même?

Action:

Quand et où l'accomplirez-vous?



Section 3 - L'influence des idéaux de beauté sur votre image corporelle

Les critères de beauté irréalistes nous font perdre du temps, de l'énergie et nuisent à notre bien-être. Cet exercice vous aidera à explorer les conséquences de la poursuite d'idéaux de beauté, et comment le fait de les abandonner pourrait donner plus de sens à votre vie.

1. Quelles sont les conséquences?

Dressez une liste de 10 manières dont la poursuite d'idéaux de beauté a eu des conséquences sur:

Votre temps (par exemple, les heures passées à s'inquiéter), **Votre énergie** (par exemple, le doute de soi), **Votre argent** (par exemple, les produits ou les traitements), **Vos relations** (par exemple, se contenter de moins que ce que l'on mérite).

.....

.....

.....

.....

.....

2. Imaginez-vous en train de lâcher prise

Maintenant, réfléchissez à ce que pourrait être votre vie si vous abandonniez les critères de beauté de la société. Que gagneriez-vous en temps, en énergie ou en concentration? Quelles sont les choses significatives auxquelles vous donneriez la priorité? En quoi votre vie serait-elle meilleure?

3. Écrivez pour inspirer

Écrivez une courte lettre à une jeune fille de votre entourage (ou à vous-même lorsque vous étiez jeune) pour lui expliquer pourquoi la poursuite d'idéaux de beauté n'en vaut pas la peine. Partagez une leçon que vous avez apprise et un espoir que vous avez pour elle en ce qui concerne la confiance corporelle.

Chère

.....

.....

.....

.....

.....

Avec amour





Section 4 - Définir la beauté selon vos propres critères

En réfléchissant à vos habitudes, vous pouvez faire des choix intentionnels qui favorisent l'expression de votre personnalité. Il s'agit de comprendre ce qui vous sert et ce qui vous empêche d'avancer.

1. Liste de vérification pour la vraie beauté

Dans le tableau ci-dessous, décrivez votre routine quotidienne en matière de beauté et indiquez si cela vous semble utile ou non.

Posez-vous la question : ce comportement correspond-il à mes valeurs? Favorise-t-il mon bien-être et mon expression personnelle? S'agit-il d'une pression, d'une anxiété ou d'un effort pour se conformer aux critères de la société?

Faites preuve d'honnêteté et de précision - ceci est pour vous.

Nous avons ajouté quelques exemples pour vous aider à démarrer:



Étape/Action	Qu'est-ce que cela me fait ressentir?	Utile ou inutile? Pourquoi?
Appliquer des produits de soins de la peau	Détendue et aimée	Utile – contribue à la santé de ma peau
Me regarder dans le miroir cinq fois avant de partir	Anxieuse et autocritique	Inutile – cela porte mon attention sur mes « défauts »
Porter des vêtements longs qui couvrent mon ventre	Moins préoccupée par ce que pensent les autres	Inutile – les opinions des autres ne déterminent pas ma valeur personnelle



2. Redéfinissez votre routine

Dans l'espace ci-dessous, résumez ce que vous aimeriez ajouter, supprimer ou modifier de votre routine beauté ou votre routine corporelle pour la personnaliser davantage.

Voici un guide rapide:

Ajoutez: Ce qui inspire la joie et l'expression de soi (par exemple, des accessoires amusants qui reflètent ma personnalité).

Supprimez: Ce qui est perçu comme drainant ou contraignant (par exemple, le fait de trop réfléchir à mes choix vestimentaires).

Modifiez: Ce que vous pourriez apprécier davantage ou ce à quoi vous pourriez accorder plus d'attention (par exemple, prendre soin de mes cheveux naturels - cela fait partie de qui je suis).

Ajoutez:

Supprimez:

Modifiez:

3. Votre plan

À partir de vos réflexions, écrivez une chose que vous aimeriez mettre en œuvre rapidement:

Un changement que j'apporterai dès demain est:

Renforcez le soutien de votre image corporelle

Le soutien est essentiel dans votre parcours d'image corporelle. Commencez par vous confier à un(e) ami(e) de confiance. Partager vos pensées peut alléger la charge et approfondir votre relation.

Si les préoccupations liées à l'image corporelle ont un impact sur votre santé mentale, envisagez d'en parler à un(e) médecin ou à un(e) professionnel(le) de la santé mentale. Ces personnes peuvent vous fournir des conseils, des outils et des ressources pour vous aider à aller de l'avant.

Enfin, pratiquez la gentillesse et la patience envers vous-même. Parlez-vous comme vous le feriez pour un(e) ami(e) proche – avec compassion et encouragement.





Vous y arriverez

Nous vous félicitons d'avoir investi votre temps et votre énergie dans ce cahier d'activités. Vous avez fait un pas significatif vers l'acceptation de votre « moi » authentique.

De petites actions régulières peuvent créer un changement durable, qu'il s'agisse d'abandonner des habitudes de beauté inutiles ou de redéfinir la beauté selon vos propres critères. La confiance corporelle ne s'acquiert pas du jour au lendemain, il s'agit d'un engagement permanent que nous prenons envers nous-mêmes.

Conservez ce cahier d'activités pour vous rappeler votre engagement à agir et votre progrès. Revenez sur ces exercices chaque fois que vous avez besoin d'un coup de pouce. Et n'oubliez pas – vous n'êtes pas seule sur ce parcours. Partagez vos réflexions et vos expériences avec d'autres femmes de votre entourage.

Enfin, n'oubliez pas que votre corps est digne d'être apprécié, accepté et respecté, tel qu'il est.

Essayez de toujours vivre à partir du principe de « la beauté selon vos propres critères ».

Remerciements:

Ce cahier d'activités vous est proposé par le projet Dove pour l'estime de soi en collaboration avec Dre Phillippa Diedrichs, experte en image corporelle et professeure de psychologie au Centre for Appearance Research, UWE Bristol.

Depuis 2004, le projet Dove pour l'estime de soi a touché des millions de jeunes en les sensibilisant à la confiance corporelle (pour en savoir plus, consultez dove.com/self-esteem) et étend désormais l'invitation aux femmes.

Certaines activités de ce cahier s'inspirent de techniques et d'interventions reconnues pour leur capacité à améliorer le bien-être. Pour obtenir plus d'informations, voir:

- Halliwell, E., & Diedrichs, P.C. (2019). Cognitive dissonance-based interventions to facilitate positive body image and embodiment. In T. L. Tylka & N. Piran (Eds.), *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions* (pp. 360–373). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med-psych/9780190841874.003.0034>
- Knittle, K., Heino, M., Marques, M.M. et al. The compendium of self-enactable techniques to change and self-manage motivation and behaviour v.1.0. *Nature Human Behavior*. 4, 215–223 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41562-019-0798-9>
- Michie, S., Johnston, M., Carey, R. (2020). Behavior Change Techniques. In: Gellman, M.D. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1661
- Stice E., Rohde P., Shaw H. (2015). *The Body Project: a dissonance-based eating disorders prevention intervention* (2nd edition, online). Oxford University Press, New York. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199859245.001.0001>





Glossaire

Idéaux de beauté

Les critères que la société impose aux femmes pour qu'elles soient considérées comme belles et attirantes. Ces idéaux ne sont pas fondés sur des faits et sont façonnés par les médias, la culture, les stéréotypes de genre, le racisme et le capitalisme.

La beauté selon vos propres critères

Comment vous choisissez de voir la beauté en mettant de côté les pressions sociétales et en vous concentrant sur votre joie, votre créativité et votre expression de soi. Il s'agit d'être en phase avec vos valeurs et votre identité.

Image corporelle

Ce que nous pensons de notre corps et la façon dont nous le considérons, y compris son apparence (ce à quoi il ressemble) et sa fonctionnalité (ce qu'il fait).

Insatisfaction corporelle

Sentiments, pensées et comportements négatifs à l'égard de son corps, tels que la honte, l'embarras, ou une vérification fréquente de son corps (par exemple, vérifier constamment son reflet dans le miroir).

Confiance corporelle

Un sentiment d'appréciation et d'acceptation de son corps, malgré les « défauts » perçus. Le percevoir comme un outil de vie, plutôt que comme un objet soumis au jugement des autres.

Comportements utiles en matière de beauté

Des comportements qui reflètent votre identité et vous permettent de vous sentir à l'aise dans votre peau. Ils favorisent votre santé, votre expression de soi et vos soins personnels sans vous donner l'impression d'une obligation.

Comportements inutiles en matière de beauté

Comportements dictés par un sentiment d'obligation de répondre aux critères de la société ou de plaire aux autres. Ils sont souvent perçus comme drainants et anxiogènes, plutôt que comme un choix personnel.



Changéons la beauté