

# Sommaire

Contente que tu sois là, bienvenue!	4
Pourquoi ce livre est nécessaire	6
<b>Chapitre 1:</b> Un corps à aimer et à respecter	9
- Respecter, reconnaître et protéger ton corps	12
- Ton corps est ton instrument, pas un objet	18
- T'exprimer à travers ton style	20
- Conseils et liste d'actions: respecter et valoriser ton corps	22
<b>Chapitre 2:</b> Société, culture et « modèles de beauté »	26
- C'est quoi, un « idéal de beauté »?	30
- Quel est le problème?	33
- Mais d'où ça sort?	38
- C'est quoi la solution?	41
- Conseils et liste d'actions: valoriser la diversité et dire « non » aux idéaux physiques	44
<b>Chapitre 3:</b> Prends soin de ton corps, il est unique	49
- Tu te demandes si ton corps est normal?	52
- « En santé »: différentes significations	56
- Nourrir et faire bouger ton corps	60
- Conseils et liste d'actions: t'occuper d'un corps unique, le tien	62
<b>Chapitre 4:</b> Se comparer aux autres	66
- Le gros piège	71
- Confiance en soi et comparaison	74
- Conseils et liste d'actions: repérer et éviter la comparaison	78

<b>Chapitre 5:</b> Les réseaux sociaux	80
- Des contenus qui font du bien	83
- Influenceur-euses et culte de la célébrité	85
- Repérer les contenus toxiques	90
- Filtrés, selfies et mentions J'aime	92
- Conseils et liste d'actions: faire des réseaux une source d'inspiration et de joie	94
<b>Chapitre 6:</b> La relation aux autres: ami-es, famille...	97
- Phrases fatales	100
- Réagir aux blagues ou aux moqueries	112
- Rendez-vous avec toi-même	115
- Conseils et liste d'actions: tisser des liens qui font du bien	116
<b>Chapitre 7:</b> Bien (s')entourer	120
- « Militantisme corporel »	124
- Tu veux aider ou soutenir les gens autour de toi?	128
- Que peux-tu faire pour aider plus de monde?	132
- Conseils et liste d'actions: s'engager pour le respect des corps	136
<b>Conclusion:</b> Crois (vraiment) en toi!	140
<b>Glossaire</b>	144
<b>Ressources</b>	150
<b>Sources</b>	154
<b>À propos de l'autrice</b>	156
<b>Remerciements</b>	157
<b>À propos de l'illustratrice</b>	158

**Chapitre 2:**

# **Société, culture et «modèles de beauté»**





**Chaque corps est unique. Personne d'autre dans le monde n'est comme toi. C'est assez dingue – et génial!**

Chaque corps est unique. Même chez les vrais jumeaux ou jumelles. Notre apparence est le fruit de la génétique, de l'âge, du genre exprimé, d'un héritage culturel, de normes sociales, de goûts personnels, de l'argent que nous avons, des médias que nous consommons et de notre environnement social. Il y a aussi l'influence de l'époque à laquelle on vit, avec ses modes, ses critères de beauté et de bonne santé. Tout ça évolue sans cesse. Donc l'« idéal de beauté » que prône la société ne veut rien dire. Ton apparence est surtout une toile sur laquelle t'exprimer. Elle peut être source de créativité et de joie. Rejeter les critères de beauté imposés et les stéréotypes est le meilleur moyen de te faire aimer ton corps. Le monde n'en sera que plus intéressant et équitable!

Pour aimer ton corps, commence par apprécier le fait qu'il est à la fois unique et tout à fait normal. Écoute-le, prends soin de lui.

Enfant, c'est plus facile: on réclame à manger quand on a faim, on s'endort quand la fatigue est là, on explore notre corps et ses sensations avec plaisir et curiosité. Les siestes, les repas, les jeux, le mouvement, les apprentissages nous accaparent trop pour que notre apparence soit un sujet. Mais les années passent, et arrive la pression à être conforme. Il faut correspondre aux modèles, et le regard des autres nous inquiète, d'un coup. On se met à ignorer les signaux qu'envoie notre corps (faim, fatigue, plaisir, douleur parfois) si c'est plus pratique ou moins embarrassant.

Il est important de se rappeler combien le corps humain est complexe et intelligent. Il pousse, grandit, s'adapte, nous accompagne et nous permet beaucoup de choses. Si on l'écoute bien, il nous dit sans détour qu'il a besoin de se sentir fort, en bonne santé, en sécurité et dans une position confortable. Voyons comment accepter notre corps, comment renouer le lien avec lui et en prendre soin.

**Tu vas voir comme c'est agréable!**

