



# Se sentir bien dans sa peau

---

## Aperçu de la trousse

L'estime de soi est une auto-évaluation de ses capacités, de ses forces et de ses faiblesses. Il s'agit d'un comportement acquis qui évolue avec le temps. Les enfants développent leur estime de soi à partir des encouragements et des critiques qu'ils reçoivent de leurs parents, de leurs enseignants et des autres. Les adultes peuvent favoriser une bonne estime de soi chez les enfants en les appuyant et en les encourageant à agir de façon positive par le biais de phrases telles que « Tu es capable » ou « Tu es un bon garçon/une bonne fille ».

Les adultes, quant à eux, continuent à s'évaluer et à bâtir leur estime de soi, et ce principalement par le biais de la verbalisation intérieure, c'est-à-dire le « discours intérieur » que l'on entretient avec soi-même. L'adoption d'un discours intérieur positif peut favoriser une plus grande autonomie, une plus grande estime de soi et une plus grande confiance en soi. Les pensées négatives à l'égard de son apparence ou de son corps peuvent entraîner une mauvaise image et une faible estime de soi et rendre vain tout effort visant à améliorer sa santé et son mode de vie. La présente trousse porte sur les trois étapes suivantes :

- Étape n° 1.** Entretenir un discours intérieur positif
- Étape n° 2.** Acquérir une meilleure image corporelle
- Étape n° 3.** Apprendre à être plus confiant

## Étape n° 1

### Entretenir un discours intérieur positif

---

Vous vous parlez constamment, que vous en soyez conscient ou non. Le discours que vous entretenez avec vous-même influe considérablement sur vos sentiments et vos comportements.

Par exemple, si vous dites « Je doute d'avoir le temps de faire de l'exercice durant mes vacances », il est probable que vous ne serez pas actif. Toutefois, si vous dites « J'aime beaucoup marcher et je vais trouver le temps d'être actif durant mes vacances », il y a alors de fortes chances que vous le soyez. Vous aurez plus confiance en vous et vous aurez un sentiment de satisfaction personnelle.

**Pensées -----> Sentiments et comportements**  
**(Discours intérieur)**

<i>« Je doute d'avoir le temps de faire de l'exercice durant mes vacances. »</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Découragement</i></li><li>• <i>Maintien de la sédentarité</i></li></ul>
<i>« J'aime beaucoup visiter de nouveaux coins à pied. »</i> <i>« Je vais trouver le temps d'être actif durant mes vacances. »</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Meilleure estime de soi</i></li><li>• <i>Bonheur et confiance</i></li><li>• <i>Marches quotidiennes toute la semaine</i></li></ul>

Vous avez appris la façon dont vos pensées (votre discours intérieur) peuvent influencer vos sentiments et vos comportements. Vous pouvez aussi faire l'inverse et jumeler vos sentiments et comportements passés avec votre discours intérieur afin de reproduire les sentiments et comportements désirés dans le futur.

**Sentiments et -----> Pensées -----> Sentiments et**  
**comportements (Discours intérieur) comportements**

<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Bonheur et confiance</i></li><li>• <i>Marches quotidiennes toute la semaine</i></li></ul>	<i>« J'aime marcher tous les jours. Sinon, je ne le ferais pas. »</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Bonheur et confiance</i></li><li>• <i>Marches quotidiennes</i></li></ul>
--	---	---

Voici quelques suggestions pour vous aider à entretenir un discours intérieur plus positif :

- *Soyez conscient de vos pensées négatives et autodestructives.* Réfléchissez à vos pensées avant, durant et après une situation difficile.
- *Analysez et remettez vos pensées en question.* Demandez-vous si vos pensées sont réalistes et exactes. Vos pensées sont-elles rationnelles ou irrationnelles? Par exemple, si vous avez envie de manger avec excès, posez-vous les questions suivantes : « Ai-je

vraiment faim? », « Vais-je me sentir mieux si je mange? », « Y a-t-il quelque chose qui me tracasse? ».

- *Remplacez les pensées négatives par des pensées positives et agréables.* Si vous avez envie de manger avec excès, comme dans l'exemple ci-dessus, dites-vous ce qui suit : « Je n'ai pas vraiment faim », « Je peux attendre au souper pour manger », « Si j'attends cinq minutes, la faim va passer », « Manger ne me rendra pas heureux », « Je vais prendre une courte marche avant le souper ».
- *Ne soyez pas l'artisan de vos malheurs en faisant des prédictions négatives.* Rappelez-vous que vos actions sont directement liées à vos pensées et que vous aurez tendance à suivre vos propres conseils.

### **S'exercer quotidiennement à faire des affirmations**

Les affirmations sont des énoncés positifs et stimulants que vous vous dites régulièrement. Répétez-les à haute voix au moins cinq fois de suite devant un miroir pour bien les ancrer dans votre esprit. Prononcez chaque affirmation avec conviction. Choisissez un moment propice pour vous exercer devant le miroir, comme au lever ou au coucher après vous être brossé les dents.

Notez vos affirmations sur des fiches que vous pourrez conserver sur vous. Dites « Je suis », « Je peux » et « Je vais » au lieu de « Je ne suis pas », « Je ne peux pas » et « Je ne vais pas ». Après chaque affirmation, ayez recours à l'imagerie mentale pour visualiser le comportement que vous désirez adopter.

Voici quelques exemples d'affirmations qui pourraient vous être utiles dans le cadre de votre participation au programme du Centre de prévention et de réadaptation de l'Institut de cardiologie (CPRIC). Ajoutez toute autre affirmation qui pourrait vous aider.

#### ***Affirmations liées à l'alimentation saine et à la gestion du poids***

- J'aime le goût des aliments sains.
- Je peux trouver le temps de faire des choix santé.
- Je vais apprendre à préparer des aliments sains.
- Je peux limiter mes portions.
- Je note dans mon journal alimentaire tout ce que je mange.
- Je vais manger moins de \_\_\_ g de matières grasses par jour.
- Je suis satisfait du poids que j'ai perdu.
- Je suis confiant de réussir à ne pas reprendre le poids perdu.
- Je me porte mieux si je mange plus sainement et si je surveille mon poids.
- Je suis mieux dans ma peau.

### *Affirmations liées à l'activité physique et à l'exercice*

- Je peux augmenter mon niveau d'activité physique.
- J'aime être actif.
- Je suis en meilleure santé parce que je suis actif.
- Je me sens mieux parce que je suis actif.
- J'aurai meilleure apparence quand j'aurai commencé à être actif.
- Je suis confiant de pouvoir rester actif.
- Je suis plus détendu.
- J'ai plus d'énergie.
- Je serai toujours actif.

### *Affirmations liées à la gestion du stress*

- Je peux faire face à \_\_\_\_\_.
- Je peux me détendre.
- Je peux maîtriser mes pensées.
- Je peux maîtriser mes sentiments.
- Je peux maîtriser mes comportements.
- Je peux apporter des changements positifs à mon mode de vie.
- Je peux apprendre de mes écarts.
- Je peux repartir du bon pied rapidement.
- Je vais réessayer.
- Je peux le faire.

À mesure que vous progressez dans le programme, il sera nécessaire d'adapter vos affirmations. Par exemple, au début du programme d'exercice, vous pourriez dire « Je serai en meilleure santé si je suis actif ». Après six mois d'exercice régulier, vous pourriez opter pour une affirmation plus représentative de vos progrès, comme « Je suis confiant de pouvoir rester actif ».

Appliquez cette technique pendant au moins un mois, puis évaluez les résultats.

- Les affirmations vous aident-elles à atteindre vos objectifs?
- Les affirmations vous aident-elles à vous sentir mieux dans votre peau?
- Les affirmations vous aident-elles à suivre le programme?

## Étape n° 2

### Acquérir une meilleure image corporelle

---

La plupart des gens s'examinent et s'analysent constamment. Cela leur permet de se juger et de s'apposer des étiquettes. Souvent, ces étiquettes concernent leur apparence physique et servent à former leur « image corporelle ». L'image corporelle est la représentation mentale que vous avez de votre corps. Quelles étiquettes attachez-vous à votre apparence physique et à votre corps?

Si vous avez une image corporelle négative, vous devrez peut-être faire des efforts particuliers pour adopter une attitude positive à l'égard de votre corps. Une mauvaise image corporelle pourrait vous empêcher d'apporter des changements positifs à votre mode de vie. Par exemple, si vous jugez être maladroit et peu athlétique, vous aurez tendance à éviter l'activité physique. Si vous vous trouvez trop gros et peu séduisant, vous serez déprimé et appuierez cette opinion en mangeant avec excès. Vous pourrez aussi vous priver de porter des vêtements élégants qui vous vont bien.

Il est très important d'adopter une image corporelle positive dans le cadre de la gestion du mode de vie et, surtout, de la gestion du poids. Certaines personnes qui ont un excédent de poids mettent l'accent sur le moment où elles seront minces. Concentrez-vous sur le présent. N'attendez pas d'avoir perdu du poids pour commencer à être bien dans votre peau et à vous aimer. Le poids que vous visez pourrait être irréaliste pour votre type de corps. Toutefois, vous pouvez perdre du poids, atteindre votre poids santé et améliorer votre santé. Si vous vous aimez et prenez soin de vous, vous serez plus susceptible de respecter votre plan de repas, de rester actif et de maîtriser votre niveau de stress.

#### Conseils pour acquérir une meilleure image corporelle

- Considérez-vous comme une personne séduisante. Faites-vous faire une coupe de cheveux plus moderne, une manucure ou des soins du visage pour renforcer votre nouvelle image.
- Achetez des vêtements élégants qui vous vont bien et qui sont confortables. Vous n'arriverez pas à camoufler votre excès de poids en portant des vêtements amples ni à vous motiver à perdre du poids en portant des vêtements trop ajustés. Vous méritez de bien paraître.
- Mettez toujours sur vos forces. Acquérez-en de nouvelles. Rappelez-vous toutes vos réussites par le biais d'affirmations et d'un discours intérieur positifs.
- Gâtez-vous. Faites des choses que vous aimez. Maintenant que vous avez commencé à apporter des changements positifs, essayez de nouvelles activités que vous vous êtes

toujours cru incapable de faire. Prenez des cours de danse, apprenez à jouer au tennis ou commencez à faire du ski.

- Traitez-vous avec le même respect que vous accordez à un ami cher. Imaginez qu'un invité spécial vient vous rendre visite. Comment le traiteriez-vous? Dites-vous que vous êtes tout aussi important. En fait, il n'y a personne qui le mérite plus que vous.
- Essayez d'être plus accessible dans votre vie sociale. Habituez-vous à jaser aisément avec les autres et à parler de vous-même. Apprenez à recevoir des compliments et à les accepter.
- Donnez-vous du temps pour apprendre à vous connaître. Votre image corporelle pourrait ne pas refléter immédiatement ce « nouveau vous » plus actif, plus mince et plus sain. Vous pourriez ne pas avoir la même perception que les autres ont de vous. Il vous faudra du temps pour vous rendre compte que vous avez réellement changé.
- Adaptez votre image corporelle à mesure que vous devenez plus actif et que vous perdez du poids. Regardez-vous dans le miroir ou admirez votre reflet dans une vitrine. Prenez des photos de vous à mesure que vous perdez du poids. Essayez des vêtements plus petits. Mesurez-vous.

*Voici les stratégies que je vais essayer pour améliorer mon image corporelle.*

*Je vais :*



### ***Poursuite de l'activité physique***

- Vous avez été malade ou subi une blessure.
- Il pleut.
- Il fait froid.
- Vous avez besoin de nouvelles chaussures de marche.
- Vous êtes en vacances avec la famille.
- Vous êtes en voyage d'affaires.
- Vous êtes en congé.
- Vous êtes très occupé au travail.
- Les enfants sont malades.
- Il fait chaud et humide.
- Vous êtes seul pour faire de l'exercice.

### ***Situation difficile?***

### ***Degré de confiance***

### ***Gestion des facteurs de stress***

- Vous pensez à quelqu'un qui vous a blessé dans le passé.
- Vous avez accepté d'en faire plus que vous ne le pouviez.
- Vous êtes pris dans la circulation dense.
- Un membre de la famille est très malade.
- Vous avez eu un malentendu avec quelqu'un de cher à vos yeux.
- Vous êtes très occupé au travail.
- On vous interrompt constamment.
- Vous devez faire un travail ennuyeux.
- Vous devez faire une tâche fastidieuse.
- Vous vous sentez seul.
- On vous demande d'en faire plus que ce que vous êtes capable de faire.
- Vous attendez en ligne depuis longtemps.

*Énumérez d'autres situations que vous pourriez avoir de la difficulté à gérer (degré de confiance inférieur à 50 %).*



## Conseils pour favoriser la confiance en soi

- Commencez par combler vos besoins. Vous négligez-vous sous prétexte que vous devez prendre soin des autres?
- Reconnaissez votre véritable valeur en tant que personne. Vous êtes unique et spécial.
- Apprenez à vous connaître et acceptez-vous. Apprenez à comprendre les raisons qui vous poussent à penser, à vous sentir et à vous comporter comme vous le faites. Apprenez à vous aimer, à vous accepter et à assumer la responsabilité de vos actions. Vos actions ne définissent pas qui vous êtes. Elles pourraient être « bonnes » ou « mauvaises », sans pour autant faire de vous une « bonne » ou une « mauvaise » personne.
- Apprenez à être autonome. Pour ce faire, vous devez croire en votre capacité à gérer les choses vous-même. Fixez-vous des objectifs et faites des plans qui ne dépendent pas de l'humeur ou des actions des autres.
- Arrêtez de toujours essayer de régler les problèmes des autres, de les rendre heureux ou de leur épargner les conséquences de leurs actes.
- Soyez ouvert au changement. Tout change, même les gens. Alors à quoi bon résister? Soyez prêt à renoncer aux choses telles qu'elles sont présentement et à accepter les choses telles qu'elles pourraient être. Apprenez à accepter le changement et à l'apprécier. Recherchez les occasions de vous améliorer.
- Faites-vous un petit discours d'encouragement. Ayez recours aux pensées et aux affirmations positives. Dites-vous « Je peux le faire! » et vous le ferai.
- Entourez-vous de gens positifs. Les personnes négatives sapent votre énergie et votre créativité en vous abaissant, en se plaignant et en ayant des pensées autodestructives. Recherchez la compagnie de gens qui vous inspirent et qui vous aident à vous réaliser pleinement.
- Récompensez-vous. Lorsque vous faites quelque chose de bien, offrez-vous un compliment ou une récompense. Conservez une liste de vos réussites et regardez-la souvent.
- Tenez-vous bien droit et souriez. Votre langage corporel est un bon indicateur de votre confiance en vous. Les gens qui sont bien dans leur peau ont le corps droit, la tête haute et le sourire. Un sourire est un signe clair de votre accessibilité et de votre cordialité.

*Voici les stratégies que je vais essayer pour améliorer ma confiance en moi.*

*Je vais :*

# Se sentir bien dans sa peau

---

## Avant votre prochaine visite

Entre les visites avec votre conseiller, vous devriez lire le contenu et répondre aux questions de vos troussees éducatives. Utilisez cette feuille pour consigner votre travail. Considérez cet exercice comme un « devoir ».

Notez trois affirmations qui pourraient vous être utiles dans chacun des trois domaines suivants :

- Alimentation saine et gestion du poids

« Je

« Je

« Je

- Activité physique et exercice

« Je

« Je

« Je

- Gestion du stress

« Je

« Je

« Je

Appliquez cette technique pendant au moins un mois, puis évaluez les résultats.

- Les affirmations vous aident-elles à atteindre vos objectifs?
- Les affirmations vous aident-elles à vous sentir mieux dans votre peau?
- Les affirmations vous aident-elles à suivre le programme du CPRIC?

Énumérez les stratégies que vous prévoyez essayer pour améliorer votre image corporelle.

*Je vais :*

- ❑ Énumérez les situations que vous croyez pouvoir gérer aisément (degré de confiance supérieur à 70 %).
- ❑ Énumérez les situations que vous pourriez avoir de la difficulté à gérer (degré de confiance inférieur à 50 %).
- ❑ Énumérez les stratégies que vous prévoyez essayer pour améliorer votre confiance en vous.

*Je vais :*

- ❑ Complétez les énoncés de la section intitulée « Vérifiez vos connaissances » pour vous assurer d’avoir bien compris les concepts clés exposés dans la présente trousse.

### ***Vérifiez vos connaissances***

1. Vous pouvez jumeler vos sentiments et comportements passés avec votre \_\_\_\_\_ afin de reproduire les sentiments et comportements désirés dans le futur.
2. Ne soyez pas l’artisan de vos malheurs en faisant des \_\_\_\_\_ négatives.
3. Les \_\_\_\_\_ sont des énoncés positifs et stimulants que vous vous dites régulièrement.
4. Après chaque affirmation, ayez recours à l’\_\_\_\_\_ pour visualiser le comportement que vous désirez adopter.
5. L’\_\_\_\_\_ corporelle est la représentation mentale que vous avez de votre corps.
6. Une mauvaise image corporelle pourrait vous \_\_\_\_\_ d’apporter des changements positifs à votre mode de vie.
7. Votre degré de confiance est directement lié à votre sentiment d’\_\_\_\_\_.
8. Si vous \_\_\_\_\_ pouvoir vous comporter d’une manière positive, il est probable que vous y parviendrez.

*Réponses : 1) discours intérieur; 2) prédictions; 3) affirmations; 4) imagerie mentale; 5) image; 6) empêcher; 7) autoefficacité; 8) croyez*

**Notez ci-dessous les questions que vous désirez poser à votre conseiller.**

