



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.

IMAGINEZ COMMENT SERAIT UNE JOURNÉE HABITUELLE SI VOUS NE VOUS PRÉOCCUPIEZ PLUS DU TOUT DE VOTRE POIDS, DE VOTRE SILHOUETTE OU DE VOTRE APPARENCE.

RÉVEIL	<ul style="list-style-type: none">• Est-ce que mon réveille-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 ?• Combien de temps est-ce que je passe chaque matin à choisir mes vêtements ?
DÉPART DE LA 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	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none"> • Est-ce que j'évite de donner le maximum de moi-même lorsque je vais au gym 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 obsessive, 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	<ul style="list-style-type: none"> • À la pause de l'après-midi, est-ce que je mange une collation ou est-ce que j'ignore les cris de mon estomac, par souci de contrôler mon poids?
ARRIVÉE À LA MAISON	<ul style="list-style-type: none"> • Est-ce que je refuse une sortie avec des ami(e)s, des collègues ou mon conjoint parce que mon look 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 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 sais que ces images sont souvent retouchées, qu'elles ne représentent pas la réalité? • Est-ce que mon moral est influencé par ces corps parfaits? 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 jeans? 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?

**POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA
JOURNÉE SANS MAQUILLAGE
ET Y PARTICIPER, RENDEZ-VOUS SUR**

**equilibre.ca/sansmaquillage et
facebook.com/journeesansmaquillage.**