



La thérapie par l'écriture

Prendre soin de son image corporelle avec sa plume



Choisissez l'une des propositions ci-dessous et prenez le temps d'écrire librement. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'écrire : laissez vous porter par vos pensées, vos émotions et vos ressentis.

Lettre à une adolescente

Écrivez une lettre qui s'adresse à une adolescente en difficulté avec son image corporelle, en lui parlant des conséquences négatives associées à la poursuite de l'idéal de minceur. Pensez à toutes les conséquences imaginables.

Lettre de réponse

Écrivez une lettre à quelqu'un qui, dans votre vie, vous a fortement incité à vous conformer à l'idéal de minceur, comme un parent, un copain/copine ou ami/ami. Dites-lui comment cela vous a affecté et indiquez comment vous lui répondriez maintenant, au regard du chemin que vous avez parcouru. Si personne ne vous a fortement incité à être mince, inventez un exemple ou utilisez un exemple que vous avez entendu venant d'autres personnes.

Lettre à mon corps

Mon corps comme être cher

Imaginez que votre corps est une personne que vous aimez profondément. Écrivez-lui une lettre en lui parlant avec la même douceur, la même compréhension et la même compassion que vous accorderiez à un proche en souffrance.

Lettre à mon corps

Gratitude

Écrivez une lettre à votre corps pour le remercier. Pensez à tout ce qu'il vous permet de faire au quotidien, aux moments de votre vie qu'il a rendus possibles, aux difficultés qu'il a surmontées avec vous. Essayez de lui adresser des mots de reconnaissance, de respect et de bienveillance.

Lettre à mon corps

Une promesse à mon corps

Écrivez une lettre à votre corps dans laquelle vous reconnaissez ses qualités, ses forces et tout ce qu'il accomplit pour vous. Vous pouvez lui présenter vos excuses pour les moments où vous l'avez rejeté ou malmené, puis lui faire une ou plusieurs promesses concernant la façon dont vous souhaitez prendre soin de lui à l'avenir.

Lettre à mon corps

Me réconcilier avec mon corps

Écrivez une lettre à votre corps comme à un ami que vous auriez parfois maltraité ou critiqué. Prenez le temps de reconnaître ce qu'il a traversé à vos côtés, les jugements que vous avez pu porter sur lui, et les efforts qu'il a fournis pour vous permettre de vivre, de bouger, de ressentir et de grandir. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez lui présenter vos excuses et lui exprimer ce que vous aimeriez changer dans votre relation avec lui.

Lettre à soi-même plus jeune

Écrivez une lettre à une plus jeune version de vous-même, sur la façon d'éviter de développer des préoccupations vis-à-vis de votre image corporelle. Utilisez n'importe quelles informations dont vous disposez sur le sujet et à toutes autres façons auxquelles vous pourriez y penser. Le but est d'aider la plus jeune version de vous-même à comprendre les différentes choses qu'elle peut faire, dire, éviter ou apprendre qui vont l'aider à développer ou maintenir une image corporelle positive.