

Pour une image corporelle plus sereine

Augmenter



L'accueil des compliments



Les pensées de gratitude envers son corps



Les activités (sport et autres) plaisantes et agréables



L'indulgence envers soi



L'acceptation d'être imparfait.e



Les comptes insta représentant des corps diversifiés et non normés

Réduire



Le body-checking



Les comptes insta ne valorisant que la minceur



Se comparer avec les autres corps



Les vêtements trop serrés

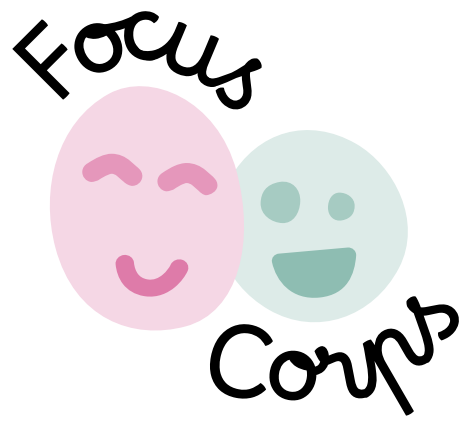


Les jugements dénigrant de son corps et celui des autres



Les régimes

Chaque (petit) pas compte !



Pour une image corporelle plus sereine

Augmenter



L'accueil des compliments



Les pensées de gratitude envers son corps



Les activités (sport et autres) plaisantes et agréables



L'indulgence envers soi



L'acceptation d'être imparfait.e



Les comptes insta représentant des corps diversifiés et non normés

Réduire



Le body-checking



Les comptes insta ne valorisant que la minceur



Se comparer avec les autres corps



Les vêtements trop serrés

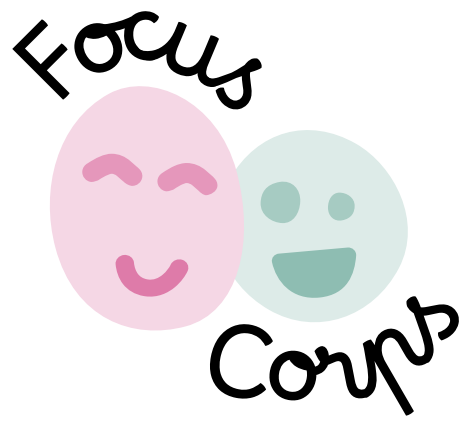


Les jugements dénigrant de son corps et celui des autres



Les régimes

Chaque (petit) pas compte !



Pour une image corporelle plus sereine

Augmenter



L'accueil des compliments



Les pensées de gratitude envers son corps



Les activités (sport et autres) plaisantes et agréables



L'indulgence envers soi



L'acceptation d'être imparfait.e



Les comptes insta représentant des corps diversifiés et non normés

Réduire



Le body-checking



Les comptes insta ne valorisant que la minceur



Se comparer avec les autres corps



Les vêtements trop serrés



Les jugements dénigrant de son corps et celui des autres



Les régimes

Chaque (petit) pas compte !