

Pour une image corporelle plus sereine

Augmenter ↗



Les soins portés à son corps



Honorer ses besoins primaires (sommeil, faim...)



Les comptes sur les réseaux qui abordent des sujets sans lien avec l'apparence



Les moments avec les gens qui nous font nous sentir bien tel.le qu'on est



Augmenter sa conscience corporelle / sensorielle



Apprendre à faire de nouvelles choses avec son corps

Réduire ↘



Se mettre la pression pour changer son corps



Les discussions centrées sur la beauté



Les mots dévalorisants pour parler de soi



Tous les commentaires sur l'apparence physique

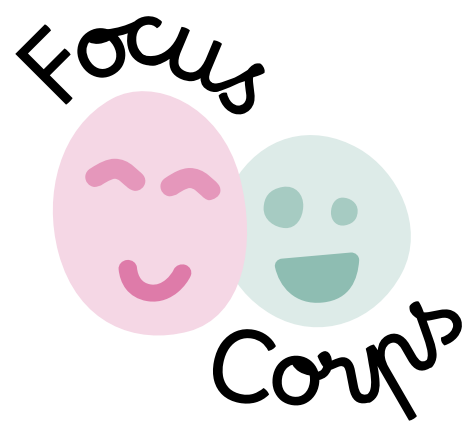


Se conformer aux normes de beauté lorsqu'elles sont nuisibles pour soi



Les con.ne.s

Chaque (petit) pas compte !



Pour une image corporelle plus sereine

Augmenter ↗



Les soins portés à son corps



Honorer ses besoins primaires (sommeil, faim...)



Les comptes sur les réseaux qui abordent des sujets sans lien avec l'apparence



Les moments avec les gens qui nous font nous sentir bien tel.le qu'on est



Augmenter sa conscience corporelle / sensorielle



Apprendre à faire de nouvelles choses avec son corps

Réduire ↘



Se mettre la pression pour changer son corps



Les discussions centrées sur la beauté



Les mots dévalorisants pour parler de soi



Tous les commentaires sur l'apparence physique

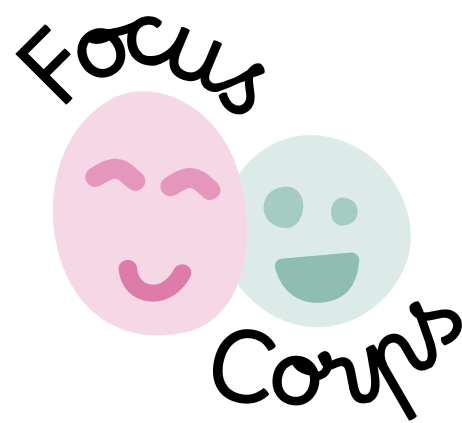


Se conformer aux normes de beauté lorsqu'elles sont nuisibles pour soi



Les con.ne.s

Chaque (petit) pas compte !



Pour une image corporelle plus sereine

Augmenter ↗



Les soins portés à son corps



Honorer ses besoins primaires (sommeil, faim...)



Les comptes sur les réseaux qui abordent des sujets sans lien avec l'apparence



Les moments avec les gens qui nous font nous sentir bien tel.le qu'on est



Augmenter sa conscience corporelle / sensorielle



Apprendre à faire de nouvelles choses avec son corps

Réduire ↘



Se mettre la pression pour changer son corps



Les discussions centrées sur la beauté



Les mots dévalorisants pour parler de soi



Tous les commentaires sur l'apparence physique



Se conformer aux normes de beauté lorsqu'elles sont nuisibles pour soi



Les con.ne.s

Chaque (petit) pas compte !