

# Mon image corporelle

en tant que maman d'un nouveau-né



1

Qu'est-ce que l'image corporelle ?

L'image corporelle est l'ensemble des sentiments et des pensées qu'une personne entretient à l'égard de son apparence et de son corps.

2

Les standards de beauté

La culture de la minceur persiste même pour les personnes qui viennent d'accoucher.

Ces standards sont souvent irréalistes:

- La valorisation du corps musclé et mince malgré la récente grossesse.
- L'idée de devoir retrouver son « corps d'avant » après l'accouchement.

Au sein de l'étude Couples parentaux...

On observe que parmi les 1194 mères, la plupart ont une attitude générale plutôt neutre envers leur image corporelle suite à l'accouchement, avec une légère tendance à l'insatisfaction.

3

Et les partenaires ?

Pourtant, en moyenne, les 1063 partenaires rapportent être satisfaits de l'apparence de leur conjointe !

4

C'est commun et normal

La plupart des nouvelles mères voient leur image corporelle se modifier en raison des changements corporels qu'elles vivent suite à l'accouchement.



5

La neutralité corporelle

Avoir un regard neutre envers son image corporelle c'est se sentir ni satisfait.e, ni insatisfait.e de son apparence corporelle. Cette neutralité peut être bénéfique lorsqu'elle permet de faciliter l'engagement vers une relation saine et satisfaisante avec son corps.

La satisfaction corporelle peut se développer en appréciant les fonctions du corps (accoucher, manger, marcher) d'une manière qui va au-delà de l'apparence physique.

Quelques pistes pour mieux apprécier son corps

- Reconnaître les capacités de son corps avec compassion : « mes bras me permettent de tenir mon enfant ».
- Bouger pour se sentir bien, et non pour perdre du poids.
- Tenter de manger intuitivement en écoutant ses signaux de faim et de satiété.
- Développer une posture de non-jugement et d'acceptation face à son corps.

En cette période chargée en changements corporels et émotionnels,

Il est important de s'accorder du temps pour s'adapter à cette nouvelle réalité qu'est la maternité et tenter d'être bienveillant.e envers votre corps qui vient de donner la vie.

