

# 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**.

