

# L'image corporelle

En période  
prénatale et postnatale



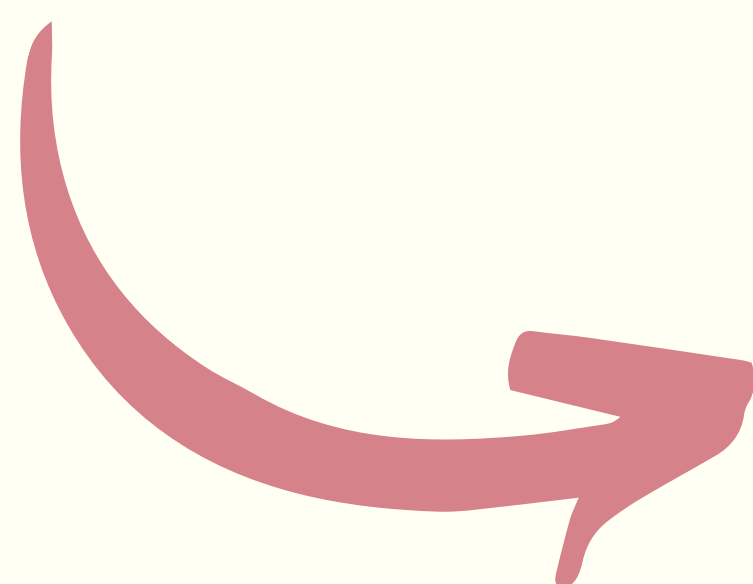
# Définition de l'image corporelle

---

Les attitudes, les perceptions, les sentiments, les pensées, l'évaluation et les investissements d'une personne au sujet de son propre corps.

Une image corporelle **négative** correspond à un écart entre la perception de son corps et le corps idéal perçu.

À l'inverse, une image corporelle **positive** correspond à une concordance entre son corps et le corps idéal perçu.



Le "**corps idéal perçu**" est déterminé par les normes sociales. En d'autres mots : ce que la société considère comme un beau corps et un moins beau corps.

La grossesse est une période particulière, puisque le corps change significativement en très peu de temps.

Les changements visibles sont principalement :


- Prise de poids générale
- Augmentation du volume des seins
- Élargissement des mamelons
- Apparition de vergetures et varices
- Taches de couleurs sur la peau
- Enflure aux jambes et aux pieds

Certaines auront de la facilité à aimer leur "nouveau" corps, alors que d'autres porteront un regard négatif sur celui-ci.

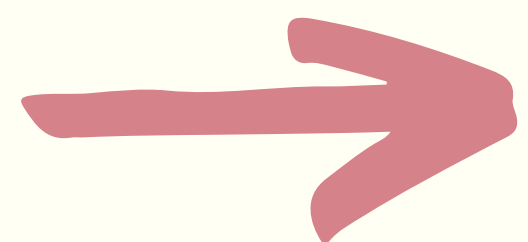
**La majorité des femmes éprouvent une insatisfaction corporelle pendant et après la grossesse**, surtout s'il s'agit de leur première. Certaines ont l'impression qu'en devenant mères, elles perdent leur identité de "femme sexuellement désirable" pour adopter un rôle de mère. Cela influence grandement la perception de soi et de son corps, ainsi que sa sexualité.

La satisfaction par rapport à son corps varie selon les trimestres et les symptômes. Au début de la grossesse, le corps commence à changer et à prendre du poids alors que le ventre n'est pas encore visible. Ce **sentiment "d'entre-deux"** peut créer une mauvaise image corporelle, puisqu'on a l'impression d'être simplement plus grosse et non enceinte. Le même phénomène peut se ressentir pendant les mois/années qui suivent l'accouchement.

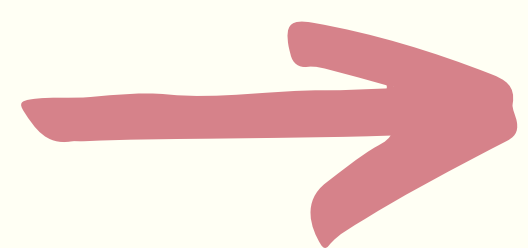
**Les symptômes physiques, psychologiques et émotionnels** peuvent faire en sorte qu'on se sente moins bien dans sa peau.



Fatigue, douleurs, nausées, stress, humeur changeante, difficultés d'adaptation, etc.



**Écoutez votre corps et faites des choses qui vous font plaisir!**



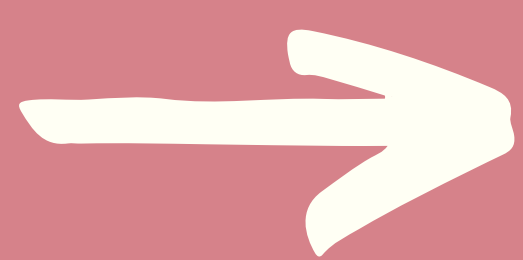
**Sortez et bougez!**

L'activité physique améliorera votre sentiment de bien-être et vous aidera à reconnecter avec votre corps

# Le vécu de ces modifications physiques est influencé par l'entourage

**Une réaction positive** du/de la partenaire et des proches aidera à l'acceptation de son nouveau corps et au regard bienveillant que la femme se portera.

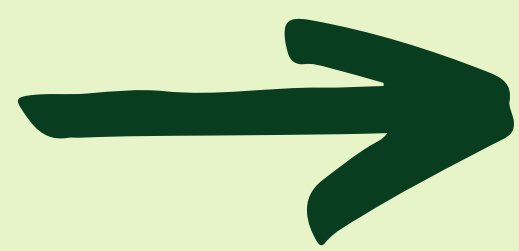
À l'opposé, **les commentaires négatifs** de la part des autres peuvent alimenter des problèmes d'estime de soi et augmenter les risques d'adopter des comportements nocifs pour sa santé et celle de l'enfant.



**N'hésitez pas à refuser les commentaires négatifs à l'égard de votre corps, et même à éviter les contacts avec les personnes qui ne vous font pas sentir bien.**

Sur Internet ou à la télévision, il est fréquent de voir des femmes enceintes très minces, aux seins parfaits, sans vergetures. Ou même des femmes venant d'accoucher qui ont déjà repris leur silhouette d'avant.

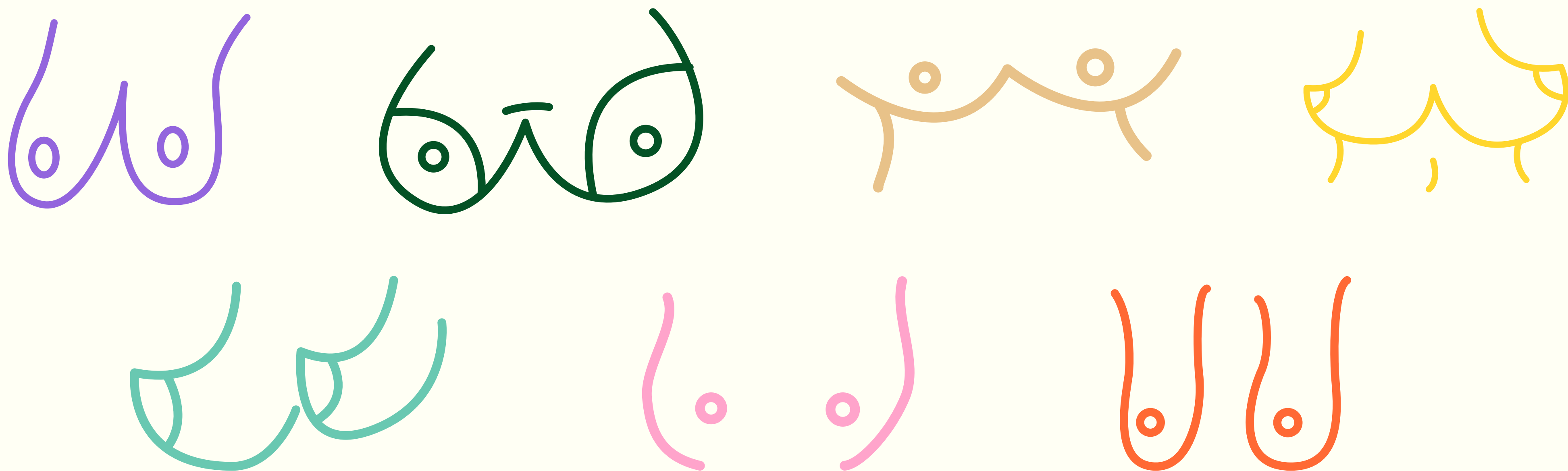
# L'influence des médias sociaux



Tenter de minimiser les répercussions négatives en réduisant votre temps de consommation et en contrôlant ce que vous regardez.

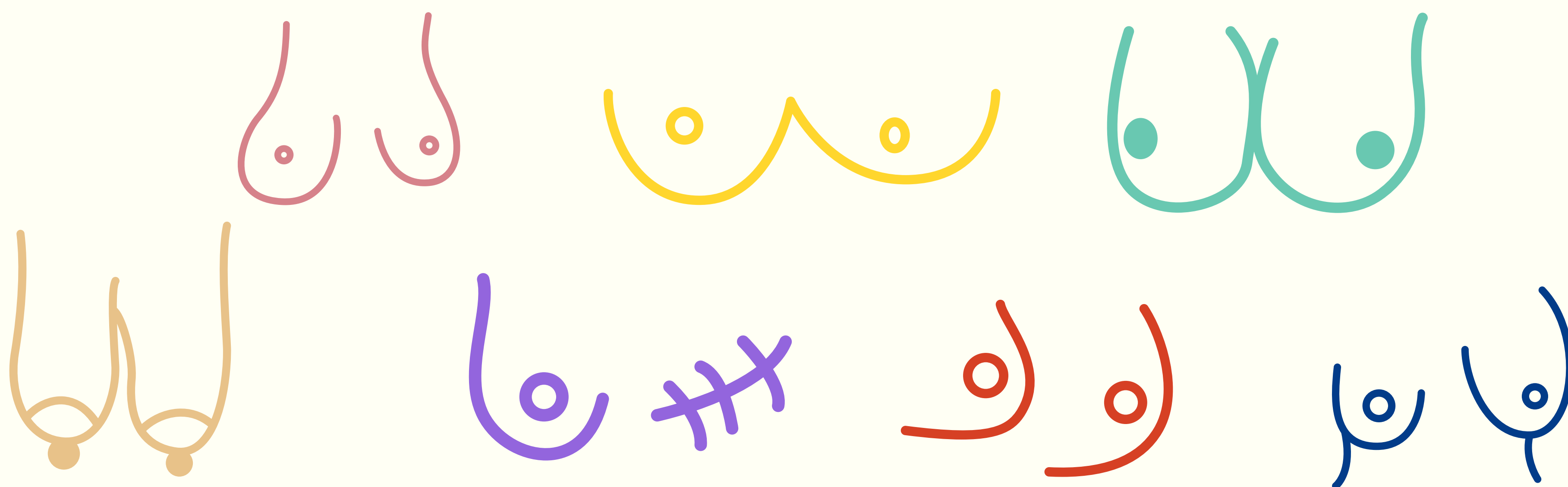


Rappelez-vous : les médias sociaux ne reflètent pas la réalité!



Il est nécessaire de se rappeler que chaque corps est unique et s'adapte à sa manière à la conception d'un enfant. L'important, c'est d'adopter des comportements sains pour votre santé et celle du bébé.

**La comparaison ne fait pas partie de la solution!**





# En tant que proche...

Partenaire, ami.e., famille, collègue

- Évitez les commentaires sur l'apparence physique. Visez plutôt à complimenter sa personnalité ou ses bons coups.
- Si quelque chose vous inquiète en lien avec sa santé physique ou mentale, abordez le sujet avec elle en lui communiquant vos inquiétudes.
- Il arrive de ne pas toujours se sentir capable d'accueillir les difficultés des autres. Si tel est votre cas, exprimez vos limites à la personne concernée et encouragez-la à contacter une ressource spécialisée.

# LISTE DE RESSOURCES SPÉCIALISÉES

**Composez le 211** : ligne d'écoute et d'aide du grand Montréal.

**LigneParents** : service de soutien aux parents.

[www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

1 800 361-5085

**Info Grossesse** : renseignements sur la grossesse, l'accouchement et le post-partum.

[www.pregnancyinfo.com/fr/](http://www.pregnancyinfo.com/fr/)

**ANEB** : service d'aide et de soutien aux personnes touchées par un trouble alimentaire ainsi qu'à leurs proches.

[www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com)

1 800 630-0907

**Pour me contacter : [stagiairesexologie@espacefamille.ca](mailto:stagiairesexologie@espacefamille.ca)**