

À bas les troubles alimentaires

Prenez part
au mouvement!

3 avril
2025



QUIZ : Mon corps et moi! Corrigé

1. Est-ce que l'estime de soi et la confiance en soi veulent dire la même chose ?

- a. Oui
- b. Non

Réponse : B. L'estime de soi fait référence à l'évaluation globale que tu fais de ta personne (ta propre valeur), tandis que la confiance c'est quand tu évalue que tu as les ressources nécessaires pour affronter une situation particulière, que tu te sens capable d'accomplir pleins de défis !

2. Quelles sont les signes d'une faible estime de soi ?

- a. Tu te critiques souvent
- b. Tu as l'impression que ton opinion vaut moins que les autres
- c. Tu doutes souvent de tes compétences
- d. Tu as de la difficulté à vivre de la fierté envers toi-même
- e. Toutes ces réponses

Réponse : E. Plusieurs signes peuvent démontrer une fragilité au niveau de l'estime de soi. D'autres signes telle la difficulté à construire des relations avec les autres, une difficulté à mettre ses limites (avoir du mal à dire non), la tendance à constamment vous comparer négativement aux autres en sont aussi.

3. Vrai ou faux ? Les commentaires sur le poids et l'apparences peuvent affecter l'estime de soi

Réponse : Vrai. Il faut éviter les discussions entourant le poids et l'apparence. Même les compliments sur le physique sont à éviter. Vous êtes beaucoup plus que votre corps !

À bas les troubles alimentaires

Prenez part
au mouvement!

3 avril
2025



QUIZ : ESTIME DE SOI ET IMAGE CORPORELLE

Corrigé

4. Vrai ou faux. L'estime de soi et l'image corporelle veulent dire la même chose

Réponse : Faux. L'image corporelle c'est la façon de voir son corps avec ses habiletés, mais aussi avec ses limites. L'estime de soi fait référence au sentiment d'avoir de la valeur en tant que personne.

5. Que signifie avoir une bonne image corporelle ?

- a. Ne jamais avoir de perceptions négatives de son corps
- b. Reconnaître la réalité de son corps avec ses bons côtés, mais aussi avec ses limites
- c. Avoir une perception de soi qui ne change pas avec le temps ni les expériences de vie
- d. Toutes ces réponses

Réponse : b. Avoir une bonne image corporelle signifie reconnaître son corps comme il a été fait et comprendre ses habiletés et ses qualités, mais aussi ses limites. L'image corporelle peut changer selon les expériences de vie.

6. Parmi les énoncés suivants, lesquels pourraient être le signe d'une image corporelle négative ?

- a. J'ai l'impression que les gens autour de moi me juge par rapport à mon corps
- b. J'évite les activités sociales, je reste à l'écart
- c. Je suis souvent préoccupé par mon apparence
- d. Tous ces énoncés

Réponse : d. Tous les énoncés indiqués suggèrent une image corporelle négative. Une personne qui a une image corporelle négative ressentira beaucoup de honte par rapport à son corps. La personne vivra beaucoup d'insatisfaction au quotidien.

À bas les troubles alimentaires

Prenez part
au mouvement!

3 avril
2025



QUIZ : ESTIME DE SOI ET IMAGE CORPORELLE

Corrigé

7. **Quel % d'enfants ressentent de l'insatisfaction par rapport à leur corps ?**

- a. 10%
- b. 25%
- c. 45%
- d. 60%

Réponse : C. Si vous avez l'impression que votre corps prend beaucoup de place dans votre vie, sachez que vous n'êtes probablement pas seul ! Il est important d'en parler à une personne de confiance si vous vivez beaucoup d'inconfort !

8. **Vrai ou faux? Il est possible de modifier notre corps comme on veut (par exemple, de perdre du poids avec peu d'effort, de devenir musclé rapidement etc.)**

Réponse : Faux. Plusieurs personnes croient qu'il est possible de moduler le corps comme on veut. Cette croyance est encore plus ancrée en raison de célébrités et d'influenceurs qui donnent l'impression que le corps peut facilement changer. On trouve toutes sortes de diètes et de régimes d'entraînement partout, surtout dans les médias et les réseaux sociaux. Pourtant, il a été prouvé que les régimes ne fonctionnent pas et que les diètes mettent à risque de développer un TA. La meilleure chose qu'on peut faire pour son corps est d'être à l'écoute de ses besoins et d'adopter de bonnes habitudes de vie. Une alimentation équilibrée et des activités qui font du bien seront beaucoup plus aidantes qu'une diète qui promet de faire perdre un certain nombre de livres en peu de temps.

Si vous avez l'impression que vous accordez beaucoup d'importance à votre corps, votre poids, que votre estime de soi est plus fragile, n'hésitez pas à contacter les intervenant.e.s d'ANEB Québec. Nous sommes là pour vous aider !

<https://anebados.com/>