

Image de Soi / Auto-Affirmation

Ou comment augmenter la confiance en soi du patient et l'adhérence thérapeutique

The background features abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green, ranging from light lime to dark forest green. The shapes are primarily triangles and polygons, creating a dynamic, layered effect. The central area is white, providing a clear space for the text.

Coping

(Faire face à)

► Lazarus et Folkman (1984)

Coping

« l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux destinés à maîtriser, réduire ou tolérer les exigences internes ou externes qui menacent ou dépassent les ressources d'un individu »

- ▶ Le coping **émotionnel** désigne l'ensemble des processus qu'un individu interpose entre lui et l'événement perçu comme menaçant, pour maîtriser, **tolérer ou diminuer l'impact de celui-ci sur son bien-être physique et psychologique.**
- ▶ Le coping **centré sur le problème** vise à réduire le stress en cherchant à éliminer sa source, à savoir le problème. Cela passe par des **processus cognitifs comme l'analyse de la situation, la recherche d'informations**, peser le pour et le contre, etc.

Le coping centré sur le problème

- **Chercher une solution au problème**

- **L'éducation**

"Eh bien ! J'essaie de répondre aux questions des gens...
J'essaie de les éduquer »

"Regardez ! Je ne suis pas stupide. C'est juste que je n'utilise pas mes yeux pour obtenir l'information, mais je ne suis pas stupide."

Le coping centré sur le problème

➤ Humour

« Souvent les gens me demandent "Comment tu te rases ?" ou "Comment tu nettoies ta maison ?" ou "Comment tu passes l'aspirateur ?".

"je dis eh bien c'est très simple. J'utilise un rasoir. Vous ne le faites pas ?"

Le coping centré sur l'émotion

➤ **L' évitement**

"Je ne vois pas particulièrement les personnes ayant des problèmes de vue. Je n'ai pas de bons amis parmi eux. J'essaie de rester à l'écart à cause de la stigmatisation".

➤ **Le repli sur soi**

"Les gens se comportent parfois avec condescendance. En fait, je viens de quitter un emploi à cause de la stigmatisation".

➤ **Lâcher prise sur la négativité**

« Peu importe pourquoi cela se produit. Mais vous devez juste se lever le lendemain, continuer à vivre et laisser ça derrière soi. »

L'auto affirmation

The slide features a white background with abstract, overlapping geometric shapes in various shades of green (light, medium, and dark) on the right side. The shapes are angular and layered, creating a modern, dynamic feel. The text 'L'auto affirmation' is positioned on the left side of the slide.

L'auto affirmation (Steele, 1988)

... postule que lorsque l'image de soi est menacée dans un certain domaine, le fait de **mettre en avant des caractéristiques positives** de sa personnalité permet de restaurer une bonne image de soi-même et d'assurer « une fonction de protection » contre les menaces extérieures.



- ▶ Se décrire sur une valeur spécifique, une caractéristique personnelle (Steele & Liu, 1983), à partir d'échelles ou de textes à écrire, à partir de techniques d'imagerie (penser à des choses positives).
- ▶ Avoir des feed-back positifs, réaliser des comportements positifs

Quels effets?

- ▶ Augmente de la perception des ressources personnelles permettant de faire face à la menace
- ▶ Réduit l'optimisme irréaliste (mauvaise évaluation des risques)
- ▶ Améliore les performances des personnes placées dans des contextes menaçants
- ▶ Renforce l'estime de Soi
- ▶ Source de coping



► Pour être efficace,
doit viser un aspect ou un
niveau du soi « autre » que
celui qui est menacé.



Pena Pena, 2015

Personnes SO

n = 60



Personnes normo pondérées

n = 60

N = 180



Personnes SO « sévères »

n = 60



Questionnaire de vérification des inductions d'auto affirmation



Magazine Ronde

n = 30

Magazine Mince

n = 30

Magazine Ronde

n = 30

Magazine Mince

n = 30

Magazine Ronde

n = 30

Magazine Mince

n = 30

A qui aimeriez vous ressembler ? Qui vous semble la plus sympathique ? Etc.

IMAGE DU CORPS

**Questionnaires et Echelles :
Entretien démographique et clinique**

Echelle de valeurs positives = Induction de l'auto affirmation

- ▶ *Choisissez une réponse pour chaque question. Si vous n'êtes pas sûre, choisissez la réponse la plus proche de ce que vous pensez. Beaucoup de gens trouveront ces affirmations très désirables, mais nous voulons que vous disiez si elles décrivent ce que vous êtes personnellement. Soyez aussi honnête et précise que possible.*

L'un de mes points forts réside dans ma capacité à construire mes idées nouvelles et différentes et dans ma façon de les mener à bien.

Je suis toujours curieux(se) du monde.

Je valorise ma capacité de pensée critique.

J'adore apprendre de nouvelles choses.

Mes ami(e)s valorisent mon bon jugement.

Je me dois de me mobiliser pour défendre ce en quoi je crois, même face à une forte opposition.

Je termine toujours ce que je commence.

Je reconnais toujours quand je me trompe.

Je ne m'ennuie jamais.

J'adore ce que je fais.

Il y a des personnes, dans ma vie, qui font beaucoup plus attention à mes sentiments et à mon bien-être, qu'elles ne le font pour elles-mêmes.

Je me donne la peine de remonter le moral aux personnes qui semblent au plus bas.

Quelle que soit la situation, je suis capable de m'y adapter.

Je suis capable d'exprimer mon amour à quelqu'un d'autre.

Je ne suis jamais trop occupé(e) pour aider un(e) ami(e).

Je prends plaisir à faire partie d'un groupe.

Je traite tous les individus de la même manière, sans tenir compte de ce qu'ils peuvent bien être.

L'une de mes forces est d'aider un groupe de personnes à bien travailler ensemble même quand elles sont différentes

Je suis très doué(e) pour planifier des activités de groupe.

Je travaille de mon mieux lorsque je suis membre d'un groupe.

Je ne cherche jamais à me venger.

Je n'agis pas comme si je pensais que j'étais une personne spéciale.

"Faire bonne figure plutôt que faire grise mine" est une de mes devises favorites.

Je contrôle mes émotions.

Je ne suis jamais distrait(e) pendant mon travail

Je ressens des émotions profondes quand je vois de belles choses.

Au moins une fois par jour, je m'estime heureux(se) de ce que j'ai.

Malgré les enjeux, je garde toujours espoir pour l'avenir

J'essaie d'ajouter un peu d'humour à tout ce que je fais.

Je suis une personne spirituelle.

Mes ami(e)s peuvent avoir confiance en moi.

J'essaie toujours de peser mes mots.

- ▶ Vous venez de penser à vos qualités et points forts personnels. Donnez ci-dessous, une qualité personnelle (par exemple, l'honnêteté, l'humilité, le sens de l'humour, le goût d'apprendre, ...) qui reflète le mieux qui vous êtes. (Cette qualité peut ne pas avoir été mentionnée dans les questions précédentes). Si plusieurs points forts et qualités sont d'égale importance pour vous, s'il vous plaît n'en choisissez qu'une.
- ▶ La qualité personnelle à laquelle je tiens le plus est :.....
- ▶ Écrivez deux ou trois phrases décrivant pourquoi vous pensez que c'est une qualité importante pour vous. Par exemple, vous pouvez écrire en quoi cette qualité a influencé vos comportements passés ou attitudes, ou comment elle vous influence dans votre vie quotidienne -à la maison, au travail, avec vos amis ou avec des étrangers.

Contrôle de l'induction de l'auto-affirmation

- ▶ Répondez s'il vous plaît aux questions suivantes en vous remémorant la tâche que vous venez de compléter.

La tâche me fait penser à...

| | To ut à Fai t | Fa s du to ut | To ut à Fai t | | | | | |
|--|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---|---|---|---|--|
| Mes aspects négatifs | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Mes aspects positifs |
| Des choses qui ne sont pas importantes pour moi. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Des choses qui sont importantes pour moi. |
| Des choses que je n'aime pas sur moi-même. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Des choses que j'aime sur moi-même. |
| Des choses pour lesquelles je suis mauvais(e). | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Des choses pour lesquelles je suis bon(ne). |
| Des choses sur moi que je ne valorise pas. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Des choses sur moi que je valorise. |
| Mes échecs. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Mes succès. |
| Des choses que je voudrais changer de moi-même. | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Des choses que je ne voudrais pas changer de moi-même. |

Peu intelligence

Inadapté(e)

Mauvais(e)

Pas important(e)

Inférieur(e)

Pas attirant(e)

3 2 1 0 1 2 3

3 2 1 0 1 2 3

3 2 1 0 1 2 3

3 2 1 0 1 2 3

3 2 1 0 1 2 3

3 2 1 0 1 2 3

Intelligent(e)

Adapté(e)

Bon(ne)

Important(e)

Supérieur(e)

Attirant(e)

Comment vous sentez-vous vis-à-vis de vous-même ?

Mal

0

1

2

3

4

5

Très bien

Indiquez en entourant la réponse appropriée, dans quelle mesure les mots suivant décrivent ce que vous ressentez actuellement.

| | Ne correspond définitivement pas à mes sentiments actuels. | | | | Correspond définitivement à mes sentiments actuels. | | | |
|-------------|--|---|---|---|---|---|---|---|
| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Heureux(se) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Tendu(e) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Triste | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Fatigué(e) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Déprimé(e) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Calme | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Exalté(e) | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Energique | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

Tâche magazine

Magazine construit « par nos soins »

Minceur & Bien-être

Le magazine qui vous veut du bien !

N°1



People

La vie rêvée des stars

Santé

Les bienfaits d'un bon petit déjeuner

Bien-être

La "light attitude"

Le Power Plate, la machine qui fait des miracles !



Mode

Le métier de mannequin

Rondeurs & Bien-être

Le magazine qui vous veut du bien !

N°1



People

La vie rêvée des stars

Santé

Les bienfaits d'un bon petit déjeuner

Bien-être

NON à l'allégé !

Mode
Le métier de mannequin grande taille

Longue vie aux rondeurs !





Mr. Propre.
Une brillance éblouissante.



édito

Chers lecteurs,

Voici le magazine qu'il vous fallait, celui que vous attendiez tous, le magazine qui vous veut du bien !

Dans *Rondeurs et bien-être*, vous pourrez retrouver toutes les stars que vous préférez ainsi qu'une multitude d'astuces pour être toujours au top, en forme et en beauté.

Cette semaine, dans notre rubrique « la vie rêvée des stars » nous vous donnerons des nouvelles de Beth Dito, Katie et Tom Cruise, Sara Jessica Parker et bien d'autres.

Nous vous présenterons également les tendances mode du moment et tous les « must have » de cette saison.

Et parce que nous pensons toujours à vous, la rubrique santé vous montrera que les femmes rondes sont en meilleure santé que les autres alors arrêtez de culpabiliser et mangez ce dernier carré de chocolat !!

Très bonne lecture !

Jacqueline Rizet,
rédactrice en chef

Rondeurs & Bien-être

SOMMAIRE

Mode

06 Le métier de mannequin grande taille



Bien-être

12 Le petit déjeuner : un repas-clé

14 Le casse-tête du déjeuner

People

16 La vie rêvée des stars



Santé

20 Non à l'allégé !

21 Stop aux régimes draconiens

22 Longue vie aux rondeurs !!



Rondeurs & Bien-être, 16 rue de l'Yvette 75016 Paris - Tel : 01-45-20-80-00 - Directrice de la publication : Béatrice Salex - Rédactrice en chef : Jacqueline Rizet - Direction artistique : Frédéric Tréval - Directrice de la fabrication : Lorène Clément - Impression : copynumérisk

Méthode

La photographie est déformée
(corpulence amincie ou élargie de –
25% à +25%) à l'aide d'un logiciel
de distorsion d'images (Anamorphic Micro
Software)





photographie originale



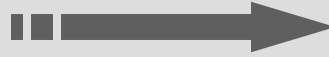
photographie modifiée

« L'image que vous voyez sur l'écran est modifiée. Elle ne correspond pas à la réalité. Veuillez s'il vous plait la réajuster comme vous pensez être en réalité ».

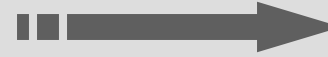
C1



Original



Déformation + 25% ou -25%



Estimation

« Maintenant, veuillez s'il vous plait ajuster cette image modifiée, si vous l'estimez nécessaire, comme vous souhaiteriez être ».

C2



Estimation



Idéal

Chaque participant effectue la tâche deux fois.



Corpulence réelle

Corpulence perçue

Corpulence souhaitée

Photographie **initiale**

Photographie
modifiée
correspondant à
ce que le sujet
pense être
réellement

Photographie
modifiée
correspondant
à l'**idéal**
corporel du
sujet

Echelle d'estime de soi de Rosenberg

Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en cochant la case appropriée.

1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre.
2. Je pense que je possède un nombre de belles qualités.
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens.
5. Je sens peu de raisons d'être fier(e) de moi.
etc.

Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale (SATAQ 3 - Internalization-General)

Cela m'est égal si mon corps ressemble à celui des personnes que je vois à la télévision

J'aimerais que mon corps ressemble à celui des mannequins que je vois dans les magazines

Je compare mon physique avec celui des stars de la télévision et du cinéma.

J'aimerais ressembler aux personnes que l'on voit dans les clips vidéos

Physical Appearance Comparison Scale (PACS)

A des soirées ou autres sorties, je compare mon physique à celui des autres.

La meilleure manière pour une personne de savoir si elle est en surpoids ou trop maigre est de comparer sa silhouette avec celle des autres.

A des soirées ou autres sorties, je compare ma façon de m'habiller avec celle des autres.

Dans un contexte social il m'arrive de comparer ma silhouette avec celles des autres.

Body Shape Questionnaire

Est-ce que le fait de vous ennuyer vous donne des idées noires à propos de votre silhouette ?

Avez-vous été si tracassée par votre silhouette que vous avez senti que vous deviez faire un régime ?

Avez-vous pensé que vos cuisses, hanches ou fesses sont trop grosses par rapport au reste de votre corps ?

Avez-vous été tracassée par le fait que vos cuisses s'élargissent quand vous vous asseyez ?

Echelle de peur de jugement négatif d'autrui

J'ai souvent peur que les gens s'aperçoivent de mes défauts.

Je m'inquiète rarement du genre d'impression que je crée chez quelqu'un.

J'ai peur que les autres me critiquent.

J'ai souvent peur de dire ou de faire des gaffes.



Résultats

SANS Tâche d'auto affirmation

Comparaison sociale à des modèles « sveltes »

- ⇒ comparaison ascendante négative
- ⇒ pour tous les groupes



Comparaison sociale à des modèles « ronds »

- ⇒ comparaison descendante positive pour des personnes NP
- ⇒ et comparaison ascendante positive pour des personnes SO





Résultats

AVEC Tâche d'auto affirmation



Comparaison sociale à des modèles « sveltes »

- ⇒ comparaison ascendante **positive**
- ⇒ **pour tous les personnes en SO**



Comparaison sociale à des modèles « ronds »

- ⇒ comparaison descendante **positive** pour des personnes NO
- ⇒ et comparaison ascendante **positive** pour des personnes SO

