

Livre

Auteur(s) : Sanders, Jessica (Auteur) ;Rossetti, Carol (Illustrateur)

;Rossini, Delphine (Traducteur)

Titre(s) : Cher corps, je t'aime : guide pour aimer son corps / Jessica Sanders ; illustrations de Carol Rossetti ; traduit par Delphine Rossini.**Editeur(s)** : Montreal : CRACKBOOM!, 2019. ; Montreal : CRACKBOOM!, 2019.**Autres** : 40 p. . illustrations en couleur . 27.5 x 21 cm**Résumé** : Cher corps, je t'aime invite les jeunes filles à apprécier et à célébrer leur corps, et tout ce dont il est capable. Ce charmant petit ouvrage les encourage à voir au-delà de leur enveloppe corporelle et à s'accepter telles qu'elles sont. Dans un monde incroyablement visuel, il est important d'apprendre à se détacher des stéréotypes modernes de la beauté. L'album engage les jeunes filles à ne pas céder à cette pression et introduit le concept d'amour de soi. On y retrouve des conseils pratiques et simples pour développer et renforcer une image corporelle positive: Dresser une liste de toutes les choses que ton corps te permet de faire (écouter de la musique; créer avec tes mains) ; Prendre soins de ton corps et de ton esprit (faire une promenade en nature; prendre des photos) ; Être à l'écoute de ton corps (quand manger; quand te reposer) Il faut enseigner très tôt aux jeunes filles que le plus important est d'être à l'aise avec soi-même. La prévention est la clé et cet ouvrage s'applique à insuffler un message clair et puissant qui pourra perdurer dans le temps. ©Electre 2022.**Notes** : A partir de 9 ans.**Sujet(s)** : Corps ** Ouvrages pour la jeunesse**Exemplaires**

Espace	Localisation	Cote	Utilisation	Disponibilité	Bib. d'origine
Jeunesse	Documentaires	612 Corps humain	Prêt normal	Sorti	Plérin