



## Une image corporelle positive....

### *Pour une image corporelle positive... parce que nous sommes tous uniques*

L'insécurité ou l'insatisfaction par rapport à l'image corporelle concerne autant les filles que les garçons. Elle peut survenir à n'importe quel âge et préoccupe plusieurs parents. Développer une image corporelle positive favorise le développement d'une meilleure estime de soi et une meilleure santé physique et mentale.

#### L'image corporelle, c'est quoi ?

C'est la façon dont une personne perçoit son corps et la façon dont elle croit que les autres la perçoivent<sup>1</sup>. Cette perception peut être réelle ou non et comporter des pensées et des sentiments positifs ou négatifs sur : le poids, la taille, la couleur de la peau, l'ethnicité ou toute autre caractéristique physique<sup>2</sup>. Il s'agit d'un phénomène complexe fortement influencé par l'environnement (la famille, les pairs, les enseignants, les médias, etc.)<sup>2</sup> et constitue une composante importante de l'estime de soi.

Une personne a une **image corporelle positive** lorsqu'elle a une perception réaliste et généralement positive de son apparence et de son poids<sup>3</sup>.

#### Comment se développe l'image corporelle ?

Le développement de l'image corporelle débuté tôt, dès l'enfance. Elle évolue dans le temps, au fil des changements physiques et psychologiques. L'adolescence demeure une période déterminante pour l'image de soi. Les transformations physiques qui accompagnent la puberté

---

<sup>1</sup> Équilibre.ca. L'image corporelle. (Consulté le 19 octobre 2017)

<sup>2</sup> Veilleaction.org. Fiche pratique sur l'image corporelle. (Consulté le 19 octobre 2017)

<sup>3</sup> Équilibre.ca. 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive. Septembre 2015 (Consulté le 19 octobre 2017)

font en sorte que le corps passe naturellement, chez la plupart des filles, d'une silhouette filiforme à une forme «poire», avec l'élargissement des hanches et des cuisses<sup>4</sup>.

Plusieurs facteurs viennent influencer son développement :

- Les expériences vécues (commentaires reçus sur son apparence par l'entourage, les moqueries),
- la pression sociale,
- l'influence des pairs,
- l'environnement socioculturel (maison, école, amis, médias sociaux, modèles de beauté, etc.) prônant la minceur et où les divers médias nous bombardent de corps stéréotypés difficilement accessibles, tant chez les femmes que chez les hommes.
- l'intimidation,
- l'intolérance et la stigmatisation, où l'apparence physique en est souvent la cause.

Ainsi, il est difficile d'y rester indifférent. Pas surprenant qu'un tel contexte génère chez plusieurs une insatisfaction ou une insécurité par rapport à leur image corporelle.

### *Saviez-vous que ?*

- Les adolescents ne se développent pas tous de la même façon et au même rythme. Certains commencent par prendre des rondeurs alors que d'autres grandissent.
- L'insatisfaction corporelle<sup>5</sup> :
  - touche 45 % des enfants et 49 % des adolescents
  - fait obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie
  - nuit à l'estime de soi et à la réussite scolaire
- Chez la majorité des adolescents ayant un poids «normal», environ 50 % des adolescents sont insatisfaits de leur apparence<sup>6</sup>.
- Certains enfants se disent insatisfaits de leur apparence, même à l'âge de 6 ans<sup>7</sup>.
- 40 à 50 % des filles, âgées de 6 à 12 ans, désirent être plus minces<sup>7</sup>.

---

<sup>4</sup> Équilibre. Place à la diversité corporelle.

<sup>5</sup> Equilibre.ca/btbp

<sup>6</sup> L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Institut de la statistique Québec.

- La majorité des adolescents (71%) déclarent faire «quelque chose» concernant leur poids<sup>8 9</sup>:
  - 34 % tentent de le contrôler
  - 25 % essaient d'en perdre
  - 12 % tentent d'en gagner (muscle)
  - Les filles cherchent surtout à perdre ou maintenir leur poids et les garçons à en gagner (muscle)
- Moins de 5 % des femmes ont la silhouette des mannequins telle que présentée dans les magazines.

### ***Votre rôle est important. Vous êtes un modèle***

En tant que parent vous êtes, sans contredit, un modèle et un acteur clé pour le bien-être global de votre enfant. Votre attitude et votre comportement, en lien avec l'apparence physique, le poids, la relation avec la nourriture, l'activité physique, de même que les valeurs inculquées, peuvent influencer de façon positive ou négative le développement de l'image corporelle. Soyez conscient de vos propres jugements, de vos paroles et de vos gestes. Un simple commentaire ou compliment « T'as perdu un peu de poids ? Ça te fait bien ! », peut être l'élément déclencheur d'une préoccupation par rapport à l'image corporelle ou le poids.

Montrez l'exemple... les jeunes nous imitent et nous écoutent. Prenez plaisir à manger et ne laissez pas paraître vos propres préoccupations. **Être un modèle n'est pas synonyme de perfection mais d'inspiration !**

---

<sup>7</sup> Naître et grandir.ca. L'image corporelle chez les enfants. (Consulté le 19 octobre 2017)

<sup>8</sup> L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Faits saillants de l'Enquête. Institut de la statistique du Québec. 2016 (Consulté le 23 octobre 2017)

<sup>9</sup> Équilibre.ca. 5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive. Septembre 2015 (Consulté le 19 octobre 2017)

## **Comment savoir si votre enfant vit de l'insécurité ou est insatisfait par rapport à son image corporelle ?**

### **La puce à l'oreille... pour être en alerte :**

- Votre jeune se plaint d'avoir pris du poids, que ses vêtements sont trop serrés. Il parle de brûleurs de gras et de son désir de perdre du poids.
- Votre jeune se pèse plus souvent, se regarde constamment dans le miroir.
- Votre jeune trouve toutes sortes de raisons pour ne pas participer à son cours d'éducation physique.
- Votre jeune augmente la fréquence, l'intensité de ses entraînements, fait plus de sport que d'habitude pour perdre du poids ou augmenter sa masse musculaire.
- Votre jeune modifie son alimentation, ne mange plus certains aliments, diminue ses quantités, saute des repas.

Si c'est le cas, déterminez un moment propice pour discuter avec votre jeune sur l'image corporelle. Échangez avec lui sur vos observations, posez-lui des questions pour connaître les raisons qui motivent ces changements. Expliquez-lui que certains comportements (restrictions, entraînements intensifs, etc.) peuvent nuire à sa santé et à sa croissance. Écoutez-le et offrez-lui le soutien dont il a besoin.

### ***Favoriser le développement d'une image corporelle positive... Valoriser le potentiel de votre jeune autrement***

Développer une image corporelle positive engendre des conséquences positives sur la santé et le bien-être.

Voici des actions pour aider votre jeune à développer une image corporelle positive, à être bien dans sa peau, à prendre soin de son corps et de sa santé :

- Valorisez la diversité corporelle en faisant preuve de respect et d'ouverture. Chaque personne est unique (chaque corps est différent et possède ses caractéristiques propres).
- Soyez à l'écoute, disponible et encouragez-le à s'exprimer.

- Aidez-le à avoir une meilleure compréhension et acceptation des changements naturels qui ont lieu au cours de l'adolescence. Rassurez-le en lui expliquant que les changements physiques à la puberté sont normaux et passagers.
- Apprenez-lui à reconnaître, à apprécier, à valoriser les habiletés et les capacités de son propre corps dans sa globalité (le corps et la tête).
- Valorisez-le autrement que sur son apparence physique. Complimentez-le sur ses réalisations, ses qualités personnelles (sa persévérance, sa créativité, sa curiosité, etc.).
- Mettez sur le plaisir d'être actif, de participer à des activités physiques qui répondent à ses intérêts et à travers lesquelles il pourra vivre des moments positifs.
- Amenez-le à développer une réflexion critique par rapport aux images (très souvent retouchées et irréalistes) et aux messages véhiculés dans les médias et la société.
- L'alimentation est une question d'équilibre, de variété et de fréquence. Tous les aliments ont leur place dans une saine alimentation.
- Aidez-le à avoir une relation positive avec la nourriture, à éviter les régimes, la privatisation, les restrictions, le calcul des calories.
- ***Boîte à outils – Image corporelle***

<b>Image corporelle positive et négative</b>	Site web <a href="http://www.equilibre.ca/approche-et-problematique/les-problemes-de-poids/l-image-corporelle/">http://www.equilibre.ca/approche-et-problematique/les-problemes-de-poids/l-image-corporelle/</a>
<b>L'espace Parents</b>	Site web <a href="http://www.equilibre.ca/public-cible/grand-public/parent/">http://www.equilibre.ca/public-cible/grand-public/parent/</a>
<b>Votre influence a du poids</b>	Site web <a href="http://equilibre.ca/documents/files/VotreInfluenceADuPoids_BrochureParents.pdf">http://equilibre.ca/documents/files/VotreInfluenceADuPoids_BrochureParents.pdf</a>
<b>Québec en forme</b>	<a href="http://www.quebecenforme.org/actualites.aspx?tags=Image%20corporelle">http://www.quebecenforme.org/actualites.aspx?tags=Image%20corporelle</a>

<b>Naître et grandir</b>	Site web <a href="http://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/alimentation/fiche.aspx?doc=image-corporelle-chez-les-enfants">http://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/alimentation/fiche.aspx?doc=image-corporelle-chez-les-enfants</a>
<b>SexoClic sur l'image corporelle</b>	Site web <a href="http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/fileadmin/documents/dossiers_thematiques/Jeunes/sexoclic/MAJ_8_mai_2015/Image_corporelle.pdf">http://www.dsp.santemontreal.qc.ca/fileadmin/documents/dossiers_thematiques/Jeunes/sexoclic/MAJ_8_mai_2015/Image_corporelle.pdf</a>
<b>ANEB</b>	Site web <a href="https://anebquebec.com/">https://anebquebec.com/</a>
<b>Profil</b>	Site web <a href="http://prof-il.org/">http://prof-il.org/</a>
<b>HabiloMedias</b>	Site web <a href="https://habilomedias.ca/litt%C3%A9rature-num%C3%A9rique-et-%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/enjeux-des-m%C3%A9dias/image-corporelle">https://habilomedias.ca/litt%C3%A9rature-num%C3%A9rique-et-%C3%A9ducation-aux-m%C3%A9dias/enjeux-des-m%C3%A9dias/image-corporelle</a>
<b>Dre Nadia Garnier</b>	Livre Miroir, miroir, je n'aime pas mon corps. Collection Vive la vie... en famille. Les éditions La Presse. 140 pages. 2012