



Conférences et ateliers

Favoriser une image corporelle positive

Pour des jeunes bien dans leur tête et bien dans leur peau

Présenté par Andréanne Poutré, Dt.P.

Cheffe de projets chez ÉquiLibre

Développé par Isabelle Gauthier-Mayers, Dt.P.

Agente de développement chez ÉquiLibre

2 novembre 2022

équilibre

Favoriser le développement d'une **image corporelle positive**, entre autres chez les adolescent.e.s, et créer des **environnements inclusifs** qui **valorisent la diversité corporelle**, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques.

OBJECTIFS

- Mieux comprendre le développement de l'image corporelle à l'adolescence
- Mieux comprendre la façon dont l'image corporelle influence la santé et le bien-être
- Connaître des pistes d'action et des outils pour contribuer au développement d'une image corporelle positive chez les adolescent.e.s

Comment se portent les adolescent.e.s?

Vrai ou faux? Près de la moitié des jeunes de 14 à 17 ans sont inquiet.ète.s de devenir gros.se.s.

Quelle est la proportion de jeunes de 14 à 17 ans qui affirment que **leur poids les obsède** ou **domine leur vie?**

- 1) 9%
- 2) 17%
- 3) 29%
- 4) 53%

Source: Léger pour le compte d'ÉquiLibre. (2022). Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique

...et l'effet de la pandémie?

- 34% des jeunes de 14 à 17 ans se sentent un peu ou beaucoup plus préoccupé.e.s par leurs poids qu'avant la pandémie

Source: Léger pour le compte d'ÉquiLibre. (2021). Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique en temps de pandémie.

L'image corporelle et la santé mentale

L'image corporelle

L'image corporelle correspond à la **perception** qu'une personne a de **son propre corps** et à ce qu'elle croit que les **autres perçoivent de son apparence**

--> Se développe très tôt dans l'enfance et se construit en fonction:

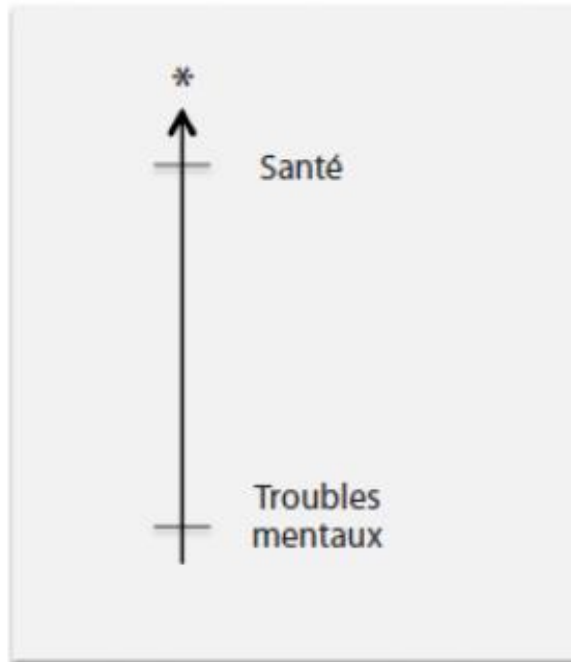
- des caractéristiques physiques (âge, sexe, croissance, forme du corps, traits du visage, etc.)
- traits de personnalité (extraverti, gêné, anxieux, etc.)
- expériences vécues (moqueries, survalorisation de son apparence, etc.)
- environnements et milieux de vie (famille, école, exposition aux médias et aux réseaux sociaux, etc.)

Signe d'une image corporelle **positive**

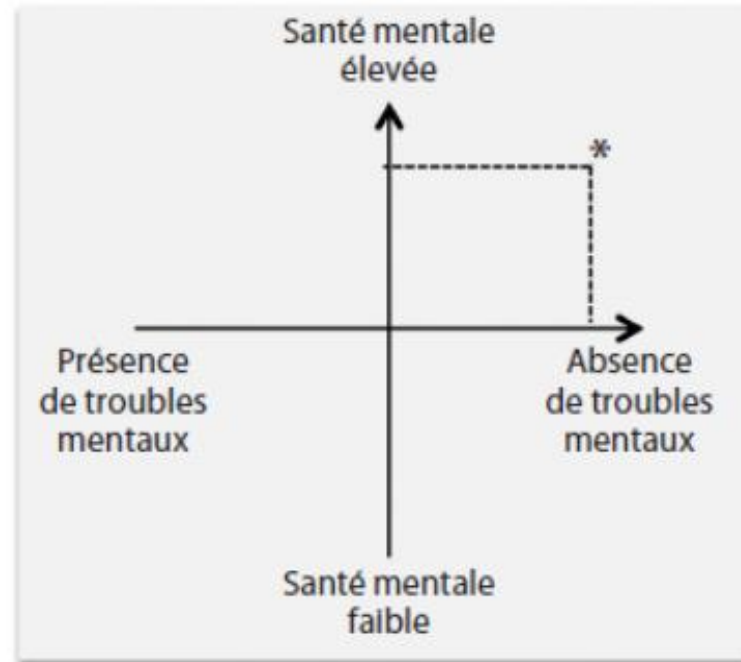
- Voir son corps tel qu'il est dans le moment présent
- Accepter les habiletés et les particularités de son corps
- Apprécier les caractéristiques qui le rendent unique
- Avoir confiance en son corps et ses capacités
- Traiter son corps avec bienveillance
- Faire confiance à ses choix alimentaires
- Manger selon son appétit
- Accepter que son poids varie à l'occasion

La santé mentale positive

Modèle du continuum unique



Modèle des deux continnum

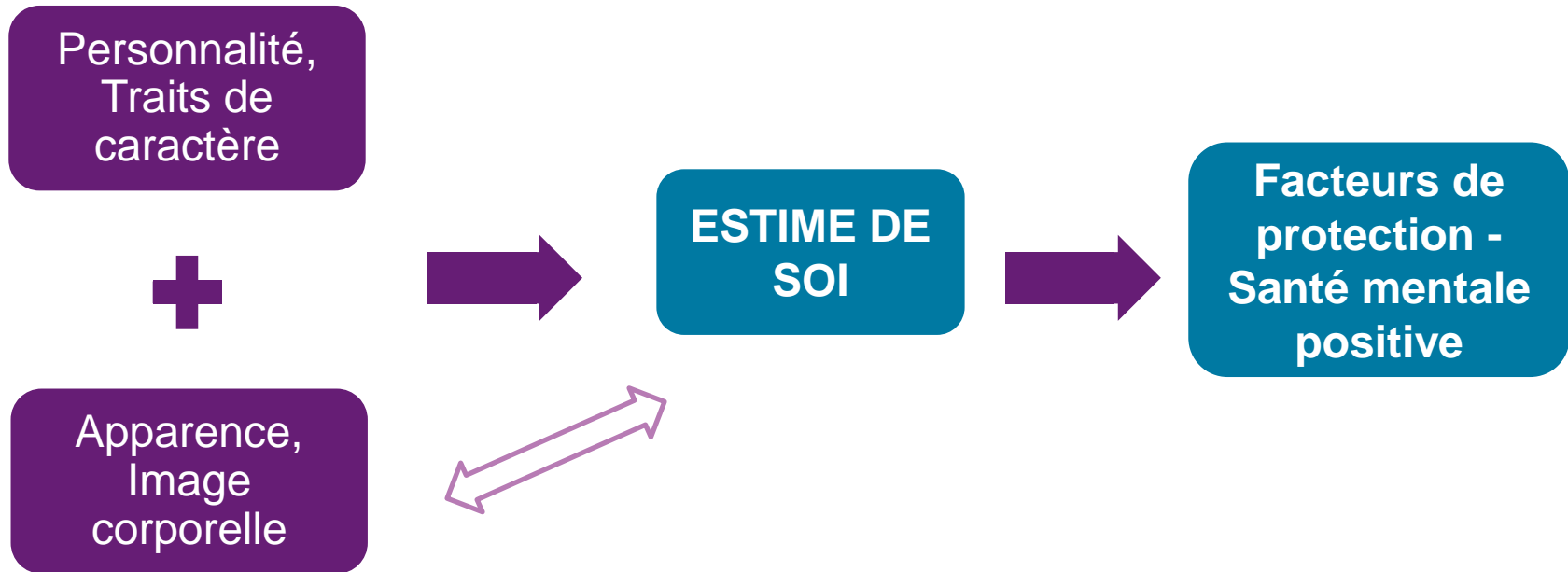


* = Santé mentale complète

Doré, I. & Caron, J. (2017).

« Un état de bien-être qui nous permet de ressentir, penser et agir de manière à améliorer notre aptitude à jouir de la vie et à relever les défis auxquels nous sommes confronté.e.s. » (Agence de santé publique du Canada)

L'estime de soi et l'image corporelle



L'impact de l'insatisfaction corporelle

Selon l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017, on estime que plus de la moitié d'entre eux sont insatisfaits de leur apparence, indépendamment de leur poids.

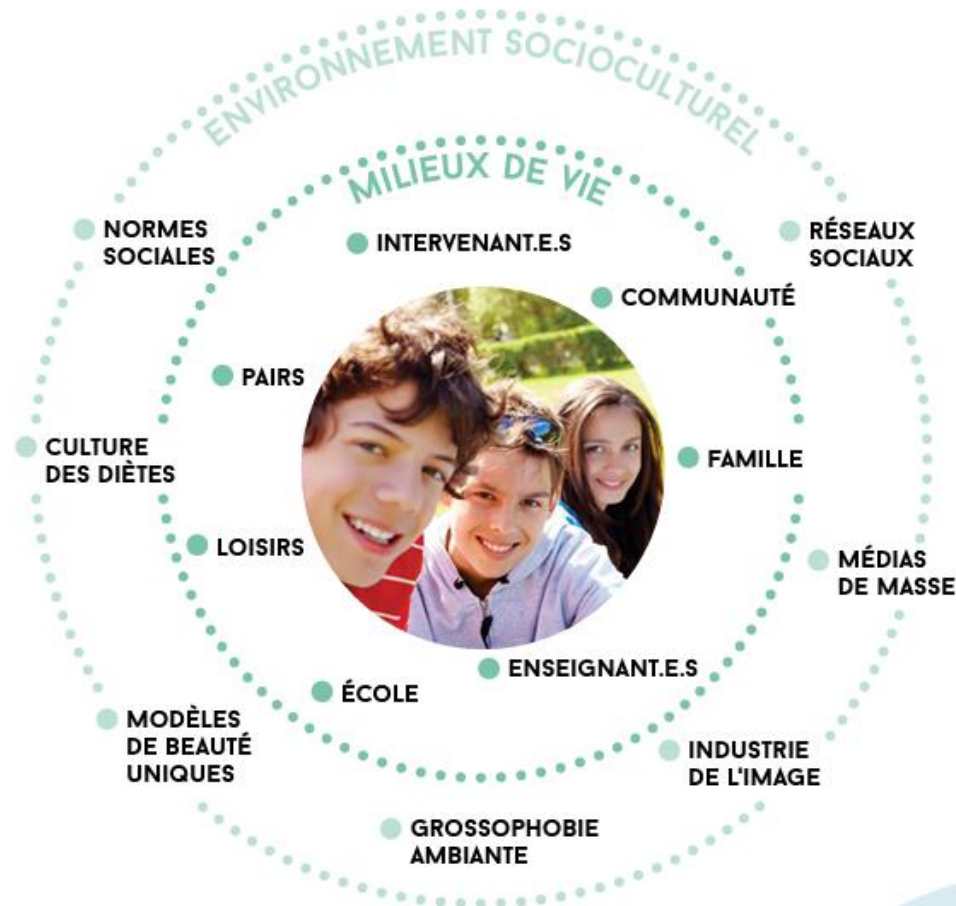
L'insatisfaction corporelle est liée à...

- L'adoption de comportements nuisibles (ex.: sauter des repas, fumer, se faire vomir, prendre des laxatifs, suivre des régimes amaigrissants, s'entraîner de façon excessive, réduire de façon importante son niveau d'activité physique)

C'est aussi un facteur de risque pour le développement de troubles alimentaires, de symptômes dépressifs et d'une faible estime de soi

La pression sociale

LES SOURCES D'INFLUENCE SUR L'IMAGE CORPORELLE DES JEUNES



Les réseaux sociaux

L'omniprésence des représentations uniques de beauté sur les réseaux sociaux laissent croire que...

- la minceur est la norme
- l'apparence et le poids sont facilement contrôlables

L'utilisation des réseaux sociaux --> associée à plus d'insatisfaction corporelle et de comportements inappropriés chez les jeunes

La violence et l'intimidation en lien avec le poids et l'apparence

- Selon certaines études, le poids serait le motif de violence et d'intimidation le plus souvent rapporté dans les écoles secondaires au Canada.
- Les actes de violence et d'intimidation et la stigmatisation à l'égard du poids peuvent porter atteinte à la santé mentale (ex.: baisse de l'estime de soi, dépression, détresse psychologique)
- Danger supplémentaire: lien avec la santé physique (ex.: recours aux diètes, pratique excessive d'activité physique)

La cyberintimidation

Sur les réseaux sociaux, il est plus difficile de constater les conséquences de nos paroles (on ne perçoit pas le langage corporel, l'expression faciale ou le ton de la voix)

On doit fournir un effort conscient pour nous rappeler d'être empathique en ligne.

Effet amplifié, car:

- Portée augmentée : Intimidateur peut avoir accès à la victime 24h sur 24h
- Les commentaires négatifs peuvent être perçus comme des « blagues »
- Présence de beaucoup de témoins
- Crainte d'en parler et de se voir interdire l'accès à Internet

Comment repérer les jeunes qui vivent de l'insatisfaction corporelle?

Signe d'une image corporelle **négative**

- Éprouver du regret, de la honte, de la culpabilité ou de la haine à l'égard de son corps
- Déprécier ou rejeter certaines parties de son corps
- Douter de son corps et de ses habiletés physiques
- Écouter peu ou nier les besoins de son corps
- Chercher à transformer son corps en fonction d'un idéal
- Se mettre au régime sévère, s'entraîner intensivement
- Faire de l'exercice par obligation et non par plaisir

Tout n'est pas blanc ou noir!



Pistes d'action pour promouvoir une image corporelle positive

Vous pouvez être un modèle!

- Prendre conscience de mes propres pensées et commentaires en lien avec le poids et l'apparence, qu'ils soient adressés à moi-même ou aux autres et qu'ils soient positifs ou négatifs
- Parler des aliments et de l'activité physique de façon positive en misant sur le plaisir et le bien-être que ça procure
- Développer l'esprit critique des adolescent.e.s face à la culture de la minceur et au modèle unique de beauté
- Valoriser les jeunes pour leurs qualités et leurs forces plutôt que pour leur apparence (favoriser une bonne estime de soi!)
- Normaliser la diversité des silhouettes qui existent naturellement dans la société et l'unicité des corps

Créer un environnement positif pour les jeunes

- Intégrer au code de vie la notion de tolérance zéro concernant les actes de discrimination, d'intimidation, de violence ou de moqueries en lien avec le poids ou l'apparence
- S'assurer d'offrir du matériel éducatif qui représente une variété de modèles non stéréotypés
- Revoir l'environnement physique pour créer un milieu plus inclusif (ex.: mobilier adapté à tous les types de corps, affiches célébrant la diversité corporelle sur les murs...)
- Offrir des ateliers sur l'image corporelle

Exemples de gestes à éviter

- X Tolérer ou banaliser les moqueries à l'égard du poids ou de l'apparence
- X Associer l'alimentation et l'activité physique avec le contrôle du poids
- X Lier systématiquement le poids et la santé

Outils pour soutenir votre pratique dans la promotion d'une image corporelle positive

Outils d'ÉquiLibre

- ❖ [Ateliers gratuits](#) destinés aux élèves du secondaire pour promouvoir l'image corporelle positive
- ❖ [Intimidation en lien avec le poids](#): Guide, fiches informatives et capsules vidéo pour les intervenant.e.s des écoles secondaires
- ❖ [Favoriser une image corporelle positive lors de la pratique d'activités physiques](#): outils à l'intention des enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé du primaire et secondaire

Autres outils

- ❖ [Pause ton écran](#), «espace intervenants» - outils et information pour les jeunes, parents et intervenant.e.s
- ❖ Fondation [Jeunes en tête](#) - outils pour les intervenant.e.s, ateliers, articles informatifs pour les parents et jeunes
- ❖ [Bien avec mon corps](#): Site internet, pages Facebook et Instagram de la psychologue Stéphanie Léonard
- ❖ Fiche-conseil pour les intervenant.e.s : [Parler aux jeunes des médias et de l'image corporelle](#) - Habilo Médias

Quoi retenir?

- L'adolescence constitue un moment clé dans le développement de l'image corporelle
- L'image corporelle des jeunes et leur estime de soi jouent un grand rôle dans le développement et le maintien d'une bonne santé mentale
- À l'inverse, l'insatisfaction corporelle peut être une cause de détresse psychologique chez les adolescent.e.s.
- Les adultes significatifs qui gravitent autour des jeunes peuvent les aider à développer une image corporelle positive 😊

En conclusion...

Comment pensez-vous intégrer ces thématiques dans votre pratique?

Qu'est-ce que vous retenez de la conférence?
Qu'est-ce qui vous a marqué?

SUIVEZ-NOUS SUR LES MÉDIAS SOCIAUX !



@GroupeEquiLibre



ÉquiLibre



@groupeequiLibre



Organisme ÉquiLibre



Merci !

RÉFÉRENCES

- Puhl, R.M. (s.d.). Obesity Stigma: Implications for Patients and Providers. États-Unis: Rudd Center for Food Policy & Obesity, Yale University.
- Doré, I. & Caron, J. (2017). Santé mentale : concepts, mesures et déterminants. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 125–145. <https://doi.org/10.7202/1040247ar>
- Ordre des psychologues du Québec. (2019). Je n'aime pas mon corps : évaluer les problèmes d'image corporelle chez les jeunes et intervenir. Repéré à : <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/je-n-aime-pas-mon-corps-evaluer-les-problemes-d-image-corporelle-chez-les-jeunes-et-intervenir/1.1>
- Cission. (2021). Parlons selfies. Repéré à <https://www.newswire.ca/fr/news-releases/parlons-selfies-d-apres-une-nouvelle-etude-du-projet-dove-pour-l-estime-de-soi-80-des-jeunes-canadiennes-ont-recours-a-des-applications-de-retouche-photo-des-l-age-de-13-ans-809217523.html>
- Obésité Canada. (2021). Préjugés négatifs liés au poids. Repéré à : <https://obesitycanada.ca/fr/prejuges-negatifs-relies-au-poids/>
- INSPQ. (2021). Influencer positivement la santé mentale des jeunes en milieu scolaire. Repéré à <https://www.inspq.qc.ca/formation/institut/influencer-positivement-sante-mentale-jeunes-milieu-scolaire>
- Agence de la santé publique du Canada. (2020). Mesurer la santé mentale positive au Canada. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/promotion-sante/sante-mentale/promotion-sante-mentale/mesurer-sante-mentale-positive-canada.html>

RÉFÉRENCES

- Traduction libre de Shisslak, C. (1997) Preventative Medicine and Public Health, Campus Health Service, Arizona Board of Regents [En ligne]. http://www.health.arizona.edu/health_topics/nutrition/handouts/continuum2.pdf (page consultée le 20 octobre 2015)
- Camirand, H. (2018). Statut pondéral, apparence corporelle et actions à l'égard du poids, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 3, p.165-189
- ÉquiLibre (2020). 6 pistes d'action pour prévenir et réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids : Guide à l'intention des intervenants des écoles secondaires.
- HabiloMédias (2016). Guide des parents : Aider les jeunes à faire face à l'intimidation. Repéré à : https://habilomedias.ca/sites/mediasmarts/files/guides/faire_face_cyberintimidation_guide.pdf.
- La Presse (2015). La cyberintimidation augmente le risque de dépression chez les jeunes. Repéré à : <https://www.lapresse.ca/vivre/sante/201506/23/01-4880446-la-cyberintimidation-augmente-le-risque-de-depression-chez-les-jeunes.php>