

FICHE DE RENSEIGNEMENTS SUR L'IMAGE CORPORELLE ET L'ESTIME PERSONNELLE RÉSERVÉE AUX ENSEIGNANTS

Concepts important

Image corporelle : Croyances, pensées et attitudes d'une personne à l'égard de son corps et de son apparence physique. L'image corporelle ne se limite pas au sentiment que vous éprouvez à l'égard de votre poids ou de la forme de votre corps. Elle englobe ce que vous pensez de vos traits physiques (par ex., taille, traits du visage, maturité physique) et de vos capacités. Quand on parle de l'image corporelle, on parle de :

- croyances à propos du corps; par ex., le corps est le reflet de la personnalité d'une personne
- ce que nous pensons de notre apparence en général ou de certaines parties de notre corps; par ex. : « Je me trouve belle, mais parfois je souhaiterais être plus grande »
- ce que nous pensons que notre corps nous permet de faire; par ex. : « Mes jambes me permettent de nager »
- la manière dont les autres nous perçoivent, le regard d'autrui; par ex. : « Mes amis me trouvent belle »

Estime de soi : L'opinion qu'une personne se fait d'elle-même; la mesure dans laquelle elle s'aime et s'accepte en général. L'estime de soi a une incidence sur la façon de prendre soin de soi. Avoir une bonne estime de soi aide à faire des choix respectueux de sa personne, de ses besoins et ses limites.

Poids : Tout comme la taille, le poids d'une personne est en grande partie déterminé par la génétique.

- Il est fort possible que le poids naturel d'une personne, soit le poids auquel son corps se sent bien, ne soit pas, à son avis, son poids *idéal*, lequel risque d'être largement influencé par les idéaux de la société.
- Tout comme la taille, le poids varie d'une personne à l'autre, car nous avons tous un poids naturel qui nous est propre.

Troubles alimentaires : Les troubles du comportement alimentaire sont des désordres complexes, principalement caractérisés par des habitudes alimentaires anormales, une crainte intense de prendre du poids et une grande préoccupation par rapport à l'image corporelle. Voici des exemples de comportements liés aux troubles de l'alimentation :

- utiliser les aliments pour se punir
- compter sur les aliments pour se soulager

- alimentation chaotique ou inconsciente (machinale); par ex., manger régulièrement sans en prendre conscience)
- privation (régime)
- préoccupation excessive/souci de compter les calories
- exercice physique pratiquée de façon excessive

Influences sur l'image corporelle et l'estime de soi

Les enfants canadiens grandissent dans une société complexe qui les expose de plus en plus à des concepts et préoccupations d'adultes dès leur jeune âge. En plus de la pression familiale, académique et des pairs, les jeunes canadiens sont confrontés à une surabondance de messages publicitaires contradictoires (et souvent dangereux) sur la saine alimentation, l'exercice et les standards de beauté « socialement souhaitables ». Bien que les enfants n'en soient pas conscients, ils sont bombardés de messages erronés sur l'apparence des filles et des garçons (les filles doivent être minces et les garçons, minces et musclés), sur la manière de se comporter (les filles doivent être sensibles et dociles et les garçons, braves et forts) et sur leur valeur (les filles doivent se soucier de leur apparence et les garçons, de leurs capacités). Non seulement ce genre de message influence-t-il leur perception de soi, mais il influence également la façon dont ils et elles perçoivent les autres et interagissent avec les autres. Par exemple, les garçons éprouveront un sentiment de puissance en insultant une fille sur son apparence, alors que les filles se moqueront de la force et des capacités d'un garçon.

En vieillissant, les élèves doivent apprendre à gérer les nombreux changements et enjeux, y compris la transition dans de nouveaux milieux (nouvelles écoles, nouvelles équipes sportives ou activités sociales, etc.), à établir de nouvelles relations sociales (nouveaux groupes d'amis, relations amoureuses, etc.) et les changements physiques qui se produisent pendant la puberté (gain de poids – hanches et cuisses – développement de la poitrine, pilosité faciale et corporelle, voix qui mue, etc.) Aussi, les élèves développent une conscience et une image de soi aiguës, se montrant alors de plus en plus préoccupés par l'opinion et l'approbation de leurs pairs.

Et, pour compliquer les choses davantage, les élèves doivent apprendre à gérer ces changements et enjeux dans un environnement complexe, sexualisé et saturé de médias. Les magazines, les sites Web et les films bombardent les jeunes de messages problématiques associant valeurs et apparences et faisant la promotion de la minceur comme idéal de beauté pour les filles et des corps minces et athlétiques, comme idéal de beauté pour les garçons. Cette vision étroite des idéaux de la beauté est présentée comme étant la clé de la confiance en soi, du succès, de la santé et du bonheur. Bien qu'ils n'en soient pas conscients, à l'adolescence, nombre d'élèves ont déjà intériorisé les attentes sociales, attentes en matière d'apparence, comment les adolescents et adolescentes doivent se comporter et les valeurs attribuables aux sexes masculin et féminin. L'internalisation de tels idéaux peut rapidement être une source de problèmes s'ils vont à l'encontre de la nature et de l'apparence d'une

personne ou de la perception qu'elle a d'elle-même et de son apparence (par ex., souvent, les adolescents éprouvent le besoin de maigrir, en dépit de leur apparence physique) et peut être utilisée comme rapport de force dans les relations sociales (harcèlement lié au corps) et ostraciser les personnes qui ne se conforment pas aux stéréotypes sexospécifiques (par ex., les garçons qui aiment les arts et qui ne sont pas intéressés par les sports). De plus, la plupart des élèves utilisent les nouveaux moyens et dispositifs de communication comme les réseaux sociaux, les blogues et les téléphones cellulaires, mettant ainsi au premier rang un lot de nouveaux problèmes, tels que la cyberintimidation et la fausse représentation de soi.

L'insatisfaction de l'image corporelle, l'alimentation problématique ou dysfonctionnelle et la gestion du poids peuvent faire surface à tout moment dans la vie d'une personne. Comme nous l'avons mentionné plus haut, l'adolescence est une période de développement caractérisée par le changement; par conséquent, elle est vécue comme étant une période de grande vulnérabilité et de stress par plusieurs garçons et filles. Ainsi, avec le message persistant voulant que notre valeur soit déterminée par notre apparence, il n'est pas étonnant de voir plusieurs adolescents, surtout les filles, transférer le poids de leurs préoccupations sur leur corps, éprouver une insatisfaction corporelle et manifester certaines attitudes (qualifier un aliment de « mauvais » et soi-même de mauvais si on mange cet aliment) et comportements alimentaires (par ex., régime, surentrainement) pendant l'adolescence.

Le sentiment qu'éprouve une personne à l'égard de son corps influence la façon dont elle prendra soin d'elle et le sentiment qu'elle nourrira envers elle-même. Des recherches ont démontré qu'une image corporelle positive est d'une importance vitale pour le développement de l'estime de soi, de la stabilité émotionnelle, de saines habitudes alimentaires et du bonheur parmi les adolescents. À l'inverse, une image corporelle négative est associée à des difficultés physiques et émotionnelles, y compris :

- faible estime personnelle
- retrait des activités physiques, scolaires, professionnelles et/ou sociales
- difficultés académiques
- extrême manipulation du poids et de la forme du corps
- troubles alimentaires (régimes, compulsion alimentaire)
- anxiété et dépression

Entre l'âge de 12 et 18 ans, environ une fille canadienne sur trois présente des attitudes et des comportements alimentaires problématiques. Plus de la moitié des filles de la neuvième et de la dixième année déclarent avoir essayé de perdre du poids. Bien que l'insatisfaction corporelle et les comportements alimentaires problématiques soient les plus répandus chez les filles, il est fallacieux de supposer que les garçons n'ont pas leurs propres problèmes et préoccupations en matière d'image corporelle. En septième année, de nombreux garçons deviennent préoccupés par l'atteinte d'un physique maigre et musculaire, et peuvent aller à des mesures extrêmes (par exemple, trop d'exercice, prendre des suppléments ou des stéroïdes, restreindre l'apport alimentaire, frénésie alimentaire) en essayant de s'adapter à l'idéal du corps masculin. Il est également important d'être conscient que les jeunes trans et

non binaires éprouvent des difficultés avec l'image corporelle et les symptômes des troubles de l'alimentation à des taux plus élevés que leurs pairs cisgenres.

Faits en bref sur l'image corporelle et les troubles alimentaires à l'adolescence

Les changements physiques associés à la puberté (gain de poids, développement de la poitrine, pilosité corporelle) peuvent amplifier la conscience de soi et la préoccupation quant à l'image corporelle.

- Le développement pubertaire précoce chez les filles et le développement pubertaire tardif chez les garçons sont davantage associés à une insatisfaction accrue de l'image corporelle et de l'estime de soi.
- Cependant, toute personne qui se sent en marge de la norme peut éprouver un sentiment d'insatisfaction relativement à son image corporelle et une faible estime de soi.

Les groupes d'amis exercent une influence marquée sur l'image corporelle et les comportements de manipulation du poids chez les adolescents, plus particulièrement chez les filles.

- Les membres de groupes d'amis tendent à partager entre eux leur attitude à l'égard de l'image corporelle et la pratique de régimes.
- Les filles sont plus susceptibles d'avoir une image corporelle négative et d'essayer de perdre du poids quand elles pensent que leurs amies suivent un régime amaigrissant et qu'elles sont une source d'information sur les régimes.

Notes importantes aux enseignant.e.s

Des études démontrent que la transmission de certaines informations sur les troubles alimentaires aux adolescents, est inefficace pour modifier une attitude ou un comportement, et peut causer plus de dommages que de bienfaits, car cela peut inciter certains élèves à glorifier le trouble de la conduite alimentaire.

En planifiant les leçons ou les projets, veuillez plutôt tenir compte des sujets suivants :

- l'importance d'un style de vie sain (par ex., bien-être physique, mental et spirituel, s'accepter soi-même et accueillir la diversité)
- littéracie médiatique (par ex., déconstruction et analyse critique des messages médiatiques et stéréotypes)
- compétences de vie positive (par ex., affirmation de soi, stratégies de résolution de problème efficaces)
- dénoncer et gérer le harcèlement lié au corps et la moquerie

Encourager la direction de votre école à adopter des pratiques telles les suivantes :

- promouvoir le développement positif de l'image corporelle et estime de soi
- fournir une formation à la sensibilité des enseignants et enseignantes ainsi qu'aux parents pour assurer la sensibilisation et la reconnaissance des préoccupations de l'image corporelle chez les jeunes
- protéger les élèves contre la discrimination liée au poids
- créer des occasions d'activité physique pour tous les élèves, sans égard à leur poids, forme, taille ou capacités

Afin promouvoir une image corporelle positive et une bonne estime de soi en milieu scolaire, il est important que les intervenants et intervenantes soient bien informés sur les facteurs ayant des conséquences sur l'image corporelle et l'estime de soi chez les jeunes, ainsi que sur les moyens de faciliter le développement sain en la matière. Les fiches-conseils : « Promouvoir une image corporelle positive chez les élèves : Fiche-conseil des enseignants » et « Se sentir bien dans notre peau : Fiche-conseil pour les élèves (intermédiaire) » fournissent aux enseignants et aux élèves plusieurs stratégies qu'ils peuvent mettre en œuvre eux-mêmes pour promouvoir le développement de saines images corporelles parmi les élèves.

Voir <https://nedic.ca/general-information/> pour consulter les statistiques et références.