

LES MINI-GUIDES

L'IMAGE  
CORPORELLE  
CHEZ LES  
ADOLESCENTS(-ES)

*SPÉCIAL ÉCOLE*



# SOMMAIRE

## **Introduction** **03**

---

## **PARTIE 1 : TOUT SAVOIR SUR L'IMAGE CORPORELLE** **05**

---

- Qu'est-ce que l'image corporelle? 06
- Pourquoi est-il nécessaire d'encourager le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes? 07
- Quelles sont les manifestations à observer chez les élèves? 09

## **PARTIE 2 : 4 ACTIONS CLÉS POUR PROMOUVOIR UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE DANS VOTRE ÉCOLE** **11**

---

- Action #1 : Faire le point sur votre propre image corporelle. 12
- Action #2 : Établir des règles pour améliorer l'acceptation de la diversité corporelle dans sa classe. 13
- Action #3 : Promouvoir les notions de poids naturel, d'alimentation intuitive et d'activité physique. 17
- Action #4 : Miser sur les habitudes de vie et non le poids. 19

## **PARTIE 3 : NOS CONSEILS FACE À 11 SITUATIONS PROBLÉMATIQUES AVEC VOS ÉLÈVES SUR LA QUESTION DE L'APPARENCE** **21**

---

- Situation 1 : L'intimidation face au poids 22
- Situation 2 : Commentaires d'un(e) élève sur son poids 23
- Situation 3 : Comportements alimentaires inquiétants 25
- Situation 4 : Les conversations sur l'apparence 25
- Situation 5 : L'envie de changer d'apparence 27
- Situation 6 : Les doutes sur les capacités physiques 28
- Situation 7 : Les comportements alimentaires inquiétants chez un(e) ami(e) 28
- Situation 8 : Les moqueries face à un trouble des conduites alimentaires 28
- Situation 9 : La pression parentale sur l'apparence 29
- Situation 10 : L'amour et l'apparence 33
- Situation 11 : La pression des influenceurs(-euses) sur le corps 33

## **RESSOURCES** **35**

---

# INTRODUCTION

**L'ADOLESCENCE** est un moment clé dans le développement humain mais aussi une période de bouleversement psychologique et physique qui peut générer de la détresse chez certains(-es) jeunes.

En effet, lors de cette phase cruciale, les jeunes doivent sans cesse s'adapter à une nouvelle image de leur corps. Dans une société d'image où des corps retouchés et inaccessibles sont continuellement mis de l'avant sur les réseaux sociaux ou par la télé-réalité, il peut être d'autant plus difficile pour certains(-es) jeunes de développer une image corporelle positive.

En tant que membre du personnel scolaire, vous jouez un rôle central dans la vie des jeunes et vous avez la possibilité d'agir positivement sur vos élèves.

**AVEC CE MINI-GUIDE, NOUS VOUS OUTILLONS PAS À PAS POUR VOUS PERMETTRE DE :**

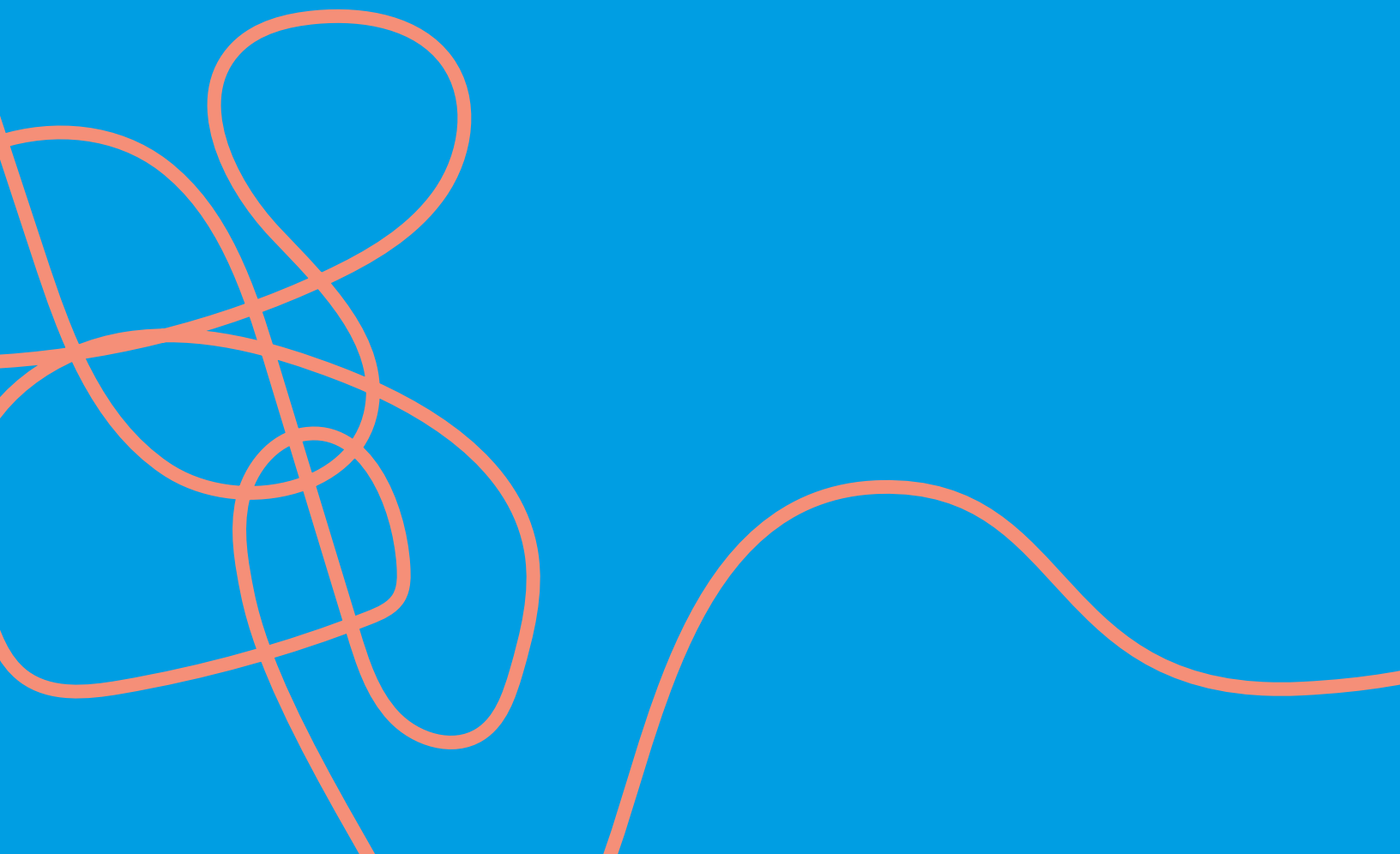


- ➔ mieux comprendre les bases d'une image corporelle saine;
- ➔ promouvoir l'acceptation corporelle dans votre école;
- ➔ répondre adéquatement aux questions et comportements de vos élèves pour les aider à mieux vivre avec leur corps.



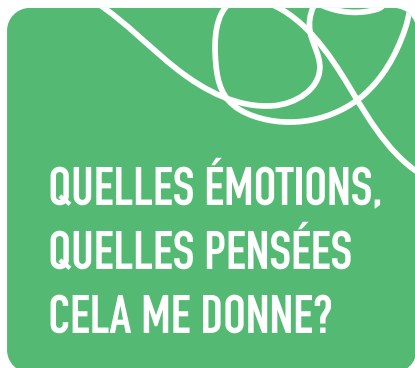


**PARTIE 1 :**  
**TOUT SAVOIR SUR L'IMAGE**  
**CORPORELLE**



## QU'EST-CE QUE L'IMAGE CORPORELLE?

L'image corporelle est **la perception** que les jeunes entretiennent **de leur propre corps**. Ce sont les réponses, positives ou négatives, que les jeunes donnent aux questions suivantes lorsqu'ils-elles observent leur corps :



Chaque jeune a donc une perception différente de son corps, basée sur **ses émotions**, **ses pensées** et **ses comportements**.

Ainsi, un(e) jeune qui entretient une image corporelle négative aura tendance à :

- +** NE PAS ACCEPTER SON CORPS, à le rejeter ou à vouloir en modifier certaines parties;
- +** VOIR SON CORPS EN PARTIES (et non en un tout),  
en accentuant les parties moins désirées
- +** ÉPROUVER DE LA HONTE, de la culpabilité ou de la haine à l'égard de son corps
- +** NE PAS RECONNAITRE ET NE PAS RESPECTER LES BESOINS de son corps
- +** CHERCHER À ATTEINDRE UN CORPS QUI N'EST PAS LE SIEN.

➔ **NOTEZ CEPENDANT** qu'un(e) jeune qui a une image corporelle positive peut lui aussi être insatisfait(e) de certains aspects de son apparence mais cela occupera une place moins importante dans la perception de son corps, contrairement aux jeunes qui ont une image corporelle négative.



## POURQUOI EST-IL NÉCESSAIRE D'ENCOURAGER LE DÉVELOPPEMENT D'UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE CHEZ LES JEUNES?

Saviez-vous qu'environ **55%** des adolescents(-es) étaient insatisfaits(-es) de leur apparence? En aidant vos élèves à entretenir une image corporelle positive, vous agirez de manière bénéfique sur leur santé mentale et physique.

### EN EFFET, UN(E) JEUNE QUI PRÉSENTE DE L'INSATISFACTION CORPORELLE A PLUS DE RISQUES DE DÉVELOPPER :

- une relation malsaine avec son corps et avec la nourriture;
- des préoccupations alimentaires;
- des comportements de contrôle du poids;
- des troubles des conduites alimentaires;
- de l'anxiété et de l'évitement;
- des symptômes dépressifs;
- de l'isolement;
- de moindres résultats scolaires.

Vous souhaitez en savoir plus sur le développement de l'image corporelle et son impact sur le bien-être des jeunes, écoutez notre [conférence web](#) avec Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice et psychothérapeute.



FONDATION  
JEUNES  
EN TÊTE

Live

IMAGE  
CORPORELLE  
LES ENJEUX  
LES SOLUTIONS

avec  
Marie-Michèle Ricard,  
psychothérapeute





1990

REDACTED

111  
1111

ACC

M B A C

OREGON S

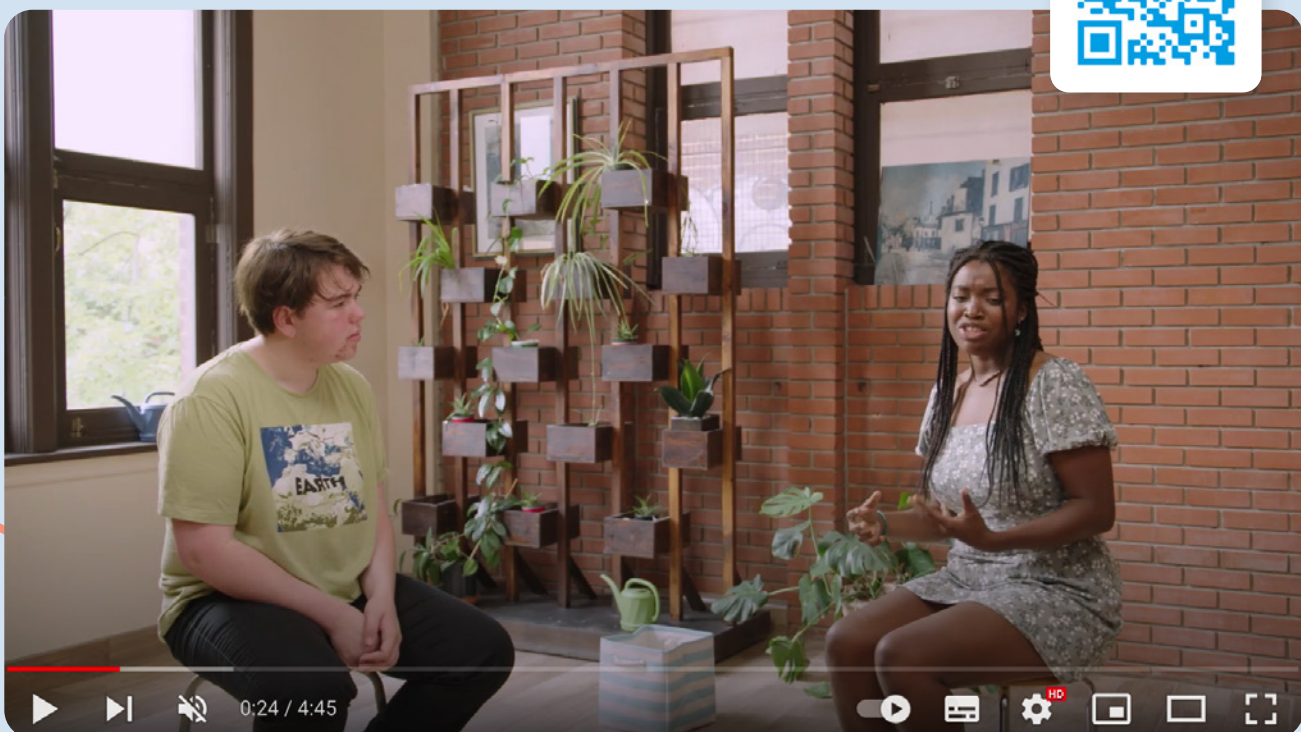


# QUELLES SONT LES MANIFESTATIONS À OBSERVER CHEZ LES ÉLÈVES QUI PRÉSENTENT UNE IMAGE CORPORELLE NÉGATIVE?

## L'ADOLESCENT(E)...

- émet des commentaires négatifs ou critiques sur son corps;
- peut se plaindre d'une prise de poids;
- semble préoccupé(e) par son poids ou son apparence;
- parle de méthodes ou de produits visant la perte de poids et peut encourager leur utilisation;
- se pèse régulièrement, se mesure ou se regarde constamment devant le miroir;
- ressent des émotions désagréables face à son corps;
- peut éviter certaines activités ou éviter de porter certains vêtements à cause de son poids ou son apparence;
- développe une routine d'exercice qui semble excessive ou rigide;
- modifie son alimentation dans le but de contrôler son poids;
- peut avoir tendance à s'isoler et à afficher une humeur plus triste.

Écoutez les témoignages de certains(-es) jeunes et les conseils d'une professionnelle dans notre [vidéo](#) pour aider les adolescents(-es) à accepter leur corps.

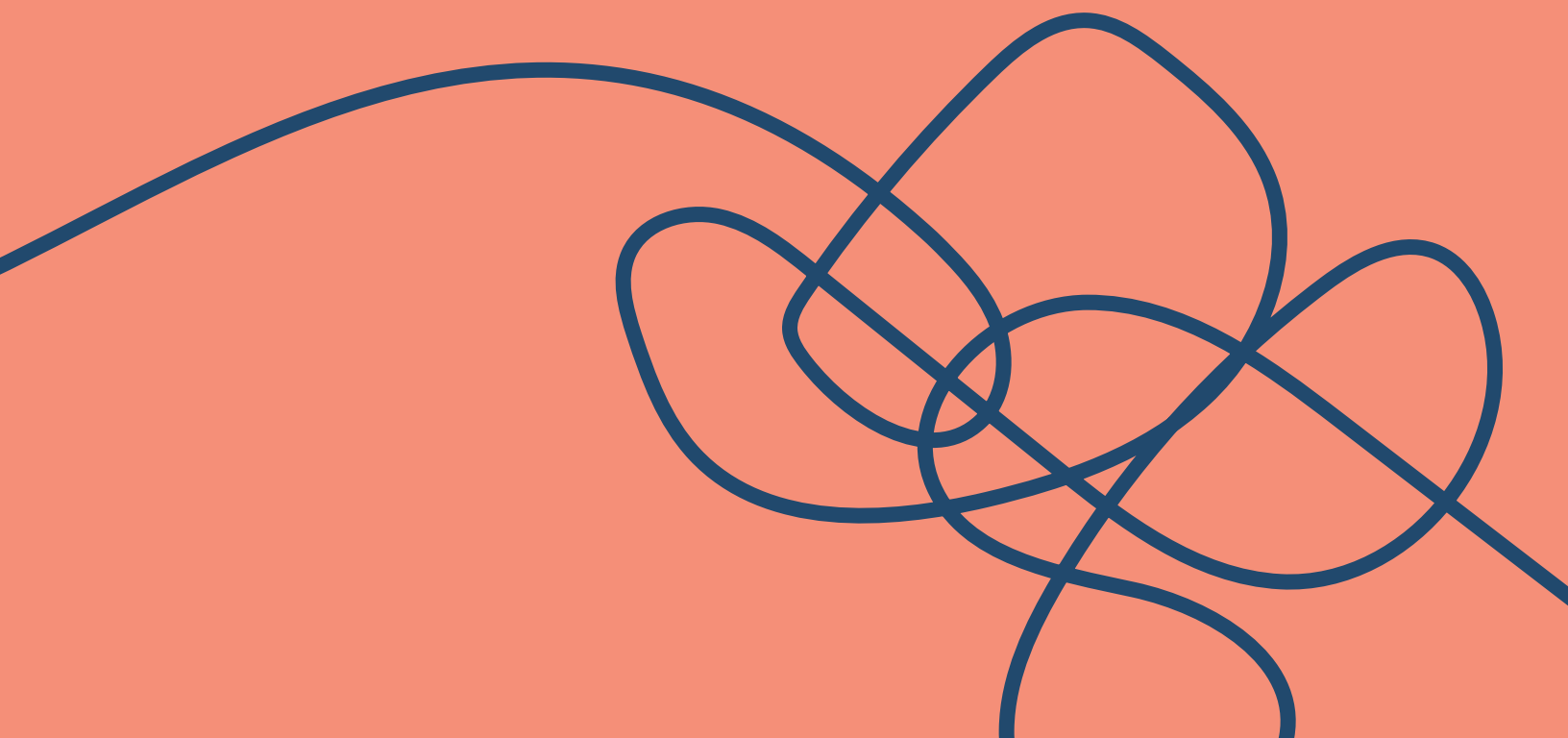








**PARTIE 2 :**  
**4 ACTIONS CLÉS POUR**  
**PROMOUVOIR UNE IMAGE**  
**CORPORELLE POSITIVE DANS**  
**VOTRE ÉCOLE**



Pour vous permettre de mettre en place **une véritable culture d'acceptation de la diversité corporelle dans votre établissement**, nous avons répertorié ici 4 actions importantes que vous pouvez réaliser. Pour une meilleure efficacité, nous vous conseillons de les répéter régulièrement.

## **ACTION #1 :**

### **FAIRE LE POINT SUR VOTRE PROPRE IMAGE CORPORELLE.**

En tant qu'enseignant(e), vous êtes une personne significative pour vos élèves. Votre propre image corporelle, les comportements alimentaires que vous entretenez et les commentaires que vous faites peuvent avoir un grand impact sur le développement de l'image corporelle de vos élèves.

Il est démontré qu'une personne entretenant une image corporelle positive est aussi plus à même de répondre adéquatement aux inquiétudes et enjeux liés à l'apparence et au poids des élèves. Pour cette raison, pourquoi ne pas faire le point sur votre propre image corporelle?

[Trouvez des ressources ici](#)

- ➔ **QUELLE IMAGE VOYEZ-VOUS DANS LE MIROIR?**
- ➔ **QUE PENSEZ-VOUS DE VOTRE POIDS?**
- ➔ **QUELLES SONT VOS HABITUDES DE VIE?**
- ➔ **AVEZ-VOUS DU PLAISIR EN MANGEANT?**
- ➔ **ÊTES-VOUS À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS?**
- ➔ **RECONNAISSEZ-VOUS VOS SENSATIONS CORPORELLES?**
- ➔ **DISCRIMINEZ-VOUS CERTAINS ALIMENTS?**
- ➔ **PRATIQUEZ-VOUS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR LE PLAISIR?**
- ➔ **EXPRIMEZ-VOUS DES COMMENTAIRES SUR LE POIDS?**



**ACTION #2 :****ÉTABLIR DES RÈGLES POUR AMÉLIORER L'ACCEPTATION DE LA DIVERSITÉ CORPORELLE DANS SA CLASSE.**

L'acceptation de la diversité corporelle est une valeur très importante qui permet un respect collectif et une représentation réaliste de tous les corps. Elle permet de diminuer l'importance du modèle unique de beauté en illustrant et en rappelant que l'être humain est diversifié.

Il est très utile de proposer, ou encore d'élaborer avec l'aide des élèves, un code d'acceptation de la diversité corporelle où certaines règles seront listées.

**LES RÈGLES PEUVENT ÊTRE, PAR EXEMPLE :**

- **TOUS LES CORPS SONT BEAUX;**
- **JE NE TOLÈRE NI N'EXPRIME AUCUN COMMENTAIRE NÉGATIF SUR L'APPARENCE OU LE POIDS;**
- **JE COMPRENDS ET J'ACCEPTÉ QUE TOUTES LES FORMES CORPORELLES EXISTENT ET SONT TOUTES AUSSI IMPORTANTES LES UNES QUE LES AUTRES;**
- **LE CORPS HUMAIN EST DIVERSIFIÉ PAR SA COULEUR, SA GROSSEUR, SA FORME, SA GRANDEUR ET TOUTES SES AUTRES CARACTÉRISTIQUES;**
- **CHAQUE PERSONNE POSSÈDE SA PROPRE VALEUR ET SA PROPRE UNICITÉ CORPORELLE.**

N'hésitez pas à leur montrer **des vidéos** avec des témoignages vécus de jeunes et de célébrités qui ont dû faire face à des enjeux de santé mentale liés à leur image corporelle.

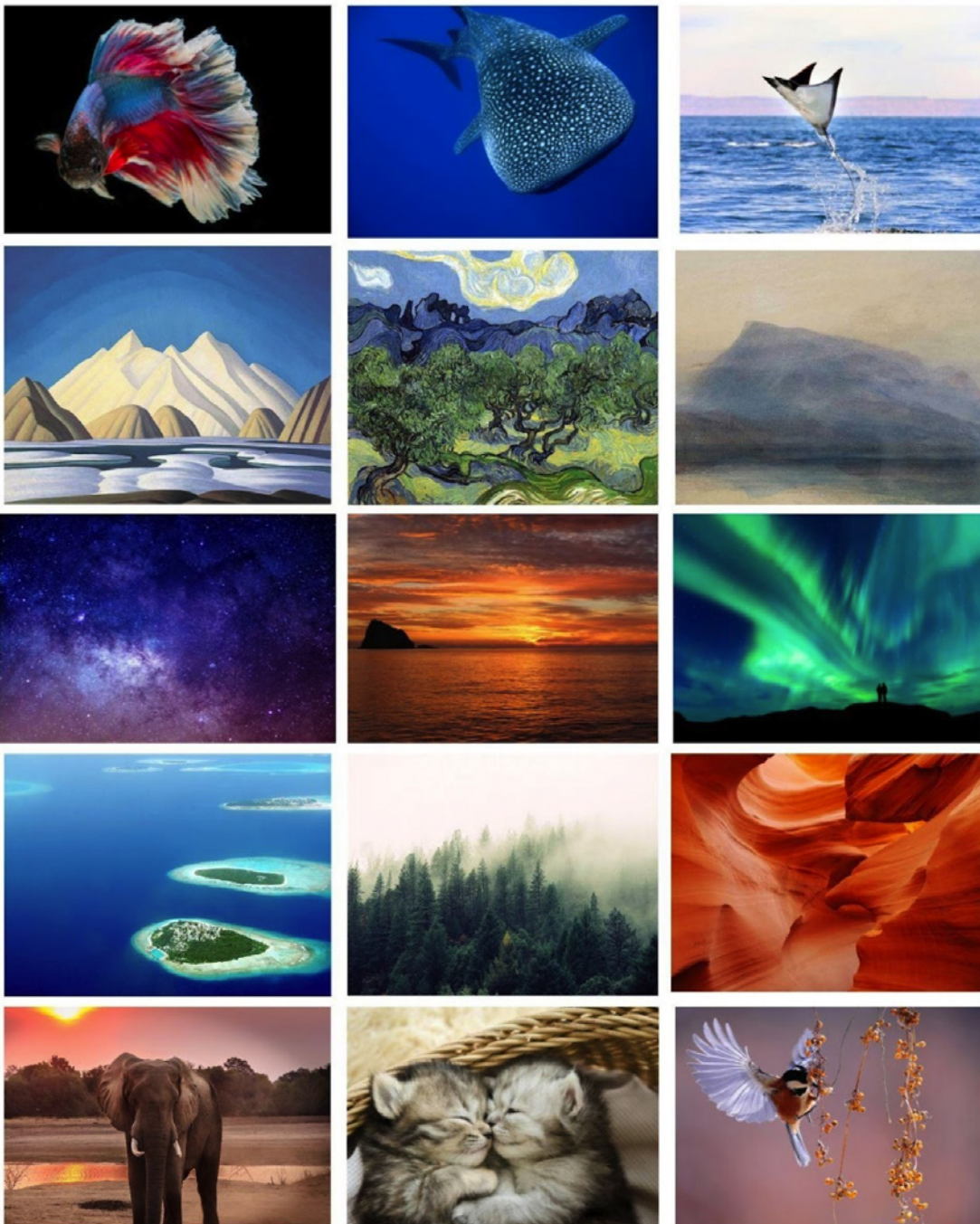






Il est aussi très important d'utiliser des images **illustrant cette diversité**. Évitez de n'avoir qu'un seul modèle corporel dans ces images (exemple, toujours la même silhouette) et privilégiez plusieurs images représentatives de la diversité, quitte à ce qu'elles soient **non générées** et **non axées sur l'apparence et le corps**. Celles-ci peuvent illustrer **des objets, des lieux, des thèmes précis**, et non particulièrement des êtres humains.

**VOICI QUELQUES EXEMPLES QUE VOUS POUVEZ IMPRIMER ET PRÉSENTER À VOS ÉLÈVES POUR ILLUSTRER LA DIVERSITÉ :**











### ACTION #3 :

## PROMOUVOIR LES NOTIONS DE POIDS NATUREL, D'ALIMENTATION INTUITIVE ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE.


Pour aider vos élèves à entretenir une relation saine avec leur corps, vous pouvez miser sur 3 notions fondamentales à mettre en place dans leur quotidien:

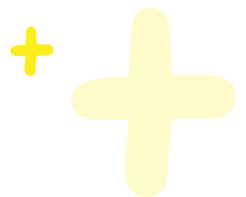
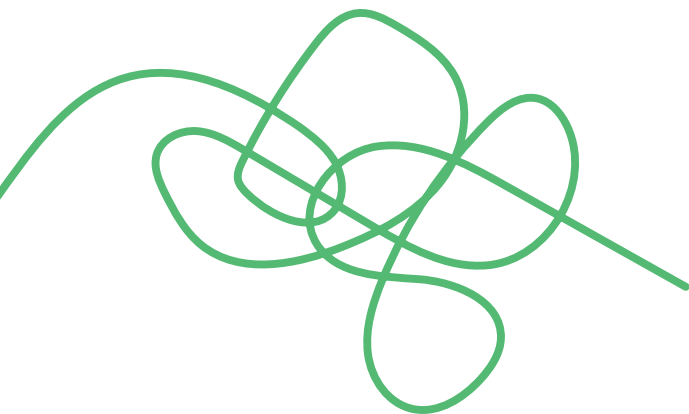
 Le **poids naturel**, qui correspond au poids génétiquement programmé. Il est impossible de le connaître à l'avance mais nous l'atteignons lorsque notre activité physique et notre alimentation correspondent à nos besoins. Ce poids oscille naturellement mais peut être dérégulé suite à certains facteurs, comme le contrôle répétitif du poids via des régimes. Il est ainsi utile de rappeler aux élèves qu'ils ont très peu de pouvoir sur leur poids. Leur pouvoir se situe plutôt sur leurs comportements et sur l'acceptation corporelle.

 L'**alimentation intuitive**, une pratique alimentaire qui permet de répondre adéquatement à ses besoins corporels:

- manger lorsqu'on a faim;
- cesser lorsqu'on atteint la satiété;
- respecter ses goûts alimentaires;
- ne pas exclure de catégories d'aliments.

L'alimentation intuitive comprend aussi le fait de bouger pour le plaisir, d'accepter son corps sans chercher à le modifier et d'apprendre à bien gérer ses émotions.

 L'**activité physique régulière, pratiquée pour le plaisir**. Il est ainsi recommandé de se concentrer sur une activité accessible et agréable plutôt que sur un objectif d'apparence ou de calories à dépenser.







## ACTION #4 :

### MISER SUR LES HABITUDES DE VIE ET NON LE POIDS.

Plusieurs idées reçues associent directement les habitudes de vie au poids. Alors que les habitudes de vie sont un comportement sur lequel on peut agir, le poids ne peut pas être contrôlé. De ce fait, il est faux de penser qu'un poids plus élevé que celui déterminé comme étant la norme attendue de la société est synonyme de mauvaises habitudes de vie.

Veillez à restructurer ces idées en rappelant ce qu'est le poids naturel à vos élèves et ce qu'est une saine habitude de vie. L'objectif de cette dernière est en effet de prendre soin de sa santé physique et mentale en faisant, par exemple, 15 min d'activité physique par jour ou en mangeant de façon à répondre à ses besoins corporels, et non à développer des comportements de contrôle du poids ou de l'apparence.

Le poids est en effet le résultat de plusieurs facteurs internes et externes propres à la personne et ne peut pas être la cible de modifications comportementales.

## ÉCOUTEZ NOTRE SÉRIE DE PODCASTS SUR L'IMAGE CORPORELLE !

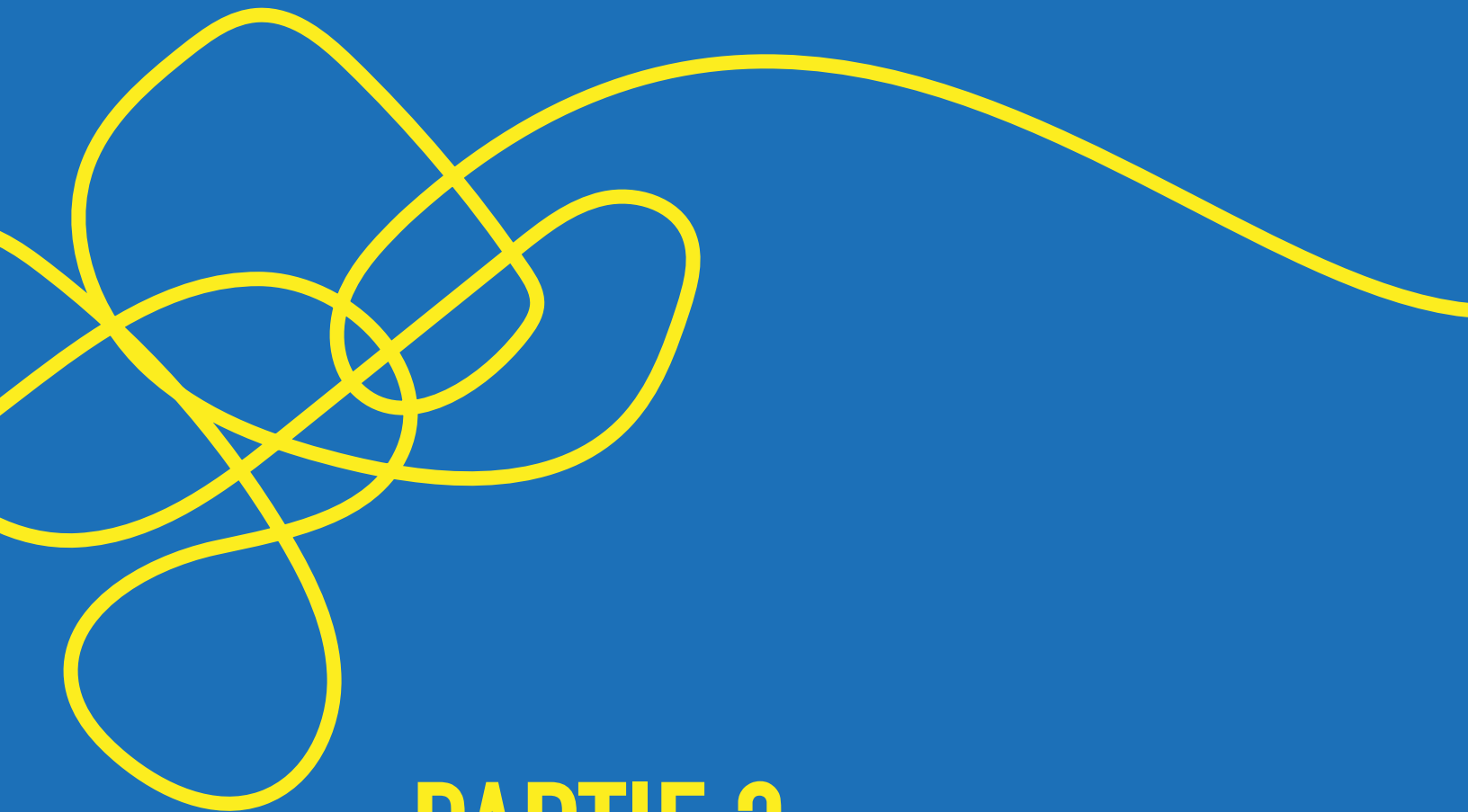
**Cinq courts épisodes** dans lesquels Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice et psychothérapeute, nous parle des critères de beauté, d'image corporelle positive et négative, de diversité corporelle, de la stigmatisation liée au poids et de l'influence de l'enseignant(e) comme modèle.











**PARTIE 3 :**  
**QUELQUES RÉPONSES**  
**FACE AUX QUESTIONS /**  
**COMPORTEMENTS DE VOS**  
**ÉLÈVES SUR L'APPARENCE**

➔ **AVERTISSEMENTS** : la présente section vise à outiller les enseignant(-es) vers certaines attitudes et certains comportements à adopter pour certaines situations susceptibles de se présenter à l'école. Toutefois, pour plusieurs, une intervention plus complète est nécessaire. Une concertation avec l'intervenant(e) de l'école, la direction et les parents est souhaitable.

## SITUATION 1 :

**Je suis témoin d'un épisode d'intimidation face au poids d'un élève.  
Comment dois-je réagir?**

1. Intervenir directement en reconnaissant le geste d'intimidation et le faire cesser immédiatement;
2. Valider l'expérience du ou de la jeune qui est victime et le ou la recevoir avec empathie et sensibilité;
3. Référer aux intervenants(-es) de l'école pour qu'une intervention soit faite avec l'intimidateur(-trice), le groupe et/ou la victime. Cette intervention doit pouvoir cibler le comportement inadéquat et demander un geste réparateur. Toutes les écoles sont dotées d'un plan de prévention et d'intervention en lien avec l'intimidation et chaque école a la responsabilité de s'assurer que son milieu est sécuritaire pour chacun(e);
4. Démontrer une constance dans la tolérance zéro sur toute forme d'intimidation (que cette dernière soit liée au poids ou non).

**Il est utile de rappeler que le fait d'ignorer le comportement n'est pas une pratique à encourager. Le geste d'intimidation doit cesser et des actions concrètes doivent être faites.**





## SITUATION 2 :

Un(e) élève vient me voir pour dire qu'il ou elle se trouve trop gros ou grosse.  
Comment intervenir?

1. Accueillir l'adolescent(e) en le ou la remerciant de sa confiance;
2. Valider son expérience en lui demandant comment il ou elle se sent (quelle est l'émotion ressentie) et ce que veut dire « être gros ou grosse » pour lui ou elle;
3. Éduquer sur le fait que la grosseur est un aspect tout-à-fait normal des corps humains;
4. Adopter un discours visant la diversité corporelle (voir action #2).

N'hésitez pas également à lui faire découvrir nos conseils sur notre site web où figurent **des vidéos** avec des témoignages de jeunes ayant fait face à des problématiques d'image corporelle.









## SITUATION 3 :


**J'observe certains comportements alimentaires plus inquiétants chez mon élève. Que faire?**

1. Nommer le comportement observé (exemple : « je remarque que tu ne manges pas ton repas », « j'observe que tu manges la moitié de ta collation ») et lui demander ce qui se passe;
2. Vérifier la raison du comportement ou sa fonction (il ou elle n'aime pas son repas, il ou elle tente de contrôler son poids ou son apparence, il ou elle n'a pas l'argent pour avoir un repas, etc ?);
3. Valider son expérience en lui demandant comment il ou elle se sent (quelle est l'émotion ressentie). Si la fonction en est une de contrôle alimentaire, clarifier le lien qu'il ou qu'elle fait entre l'action de manger et la prise de poids;
4. Lui rappeler qu'il est important de manger pour donner l'énergie nécessaire à son corps pour vivre, pour éprouver du plaisir, pour être concentré(e) en classe, pour bien gérer ses émotions;
5. Lui rappeler que l'important, c'est d'aimer ce qu'on mange et de répondre à nos besoins de base;
6. Lui expliquer que notre corps sait quoi faire avec la nourriture et que nous avons un poids génétique; ([Voir action #3](#))
7. Référer à l'intervenant(e) de l'école afin qu'un retour plus complet puisse se faire. Une concertation avec les parents est fortement recommandée.

## SITUATION 4 : Les conversations sur le poids et l'apparence.

**Je suis témoin de conversations portant sur l'apparence. Dois-je intervenir? Par exemple, si des collègues ou des élèves se félicitent d'une perte de poids dans le corridor.**

Les conversations sur le poids et l'apparence sont omniprésentes dans les échanges interpersonnels. Bien qu'il soit souhaitable de les éliminer ou les limiter au minimum, il est irréaliste de s'attendre à les faire cesser intégralement. Toutefois, il est utile de savoir que ces conversations maintiennent les préoccupations liées à l'apparence et au poids. Pour les jeunes (et moins jeunes) plus vulnérables à développer une insatisfaction corporelle, ces conversations peuvent être des déclencheurs importants. La semaine « Le poids? Sans commentaire! » qui se déroule annuellement en novembre (organisée par l'[organisme ÉquiLibre](#)) est d'ailleurs un bon rappel que ces conversations sont néfastes.

 Ceci étant dit, lors de commentaires **négatifs** sur l'apparence, une intervention s'impose. C'est à ce moment qu'il est utile d'avoir un code d'acceptation de la diversité corporelle en classe où sont écrites les règles, comme la tolérance zéro sur les commentaires négatifs liés au poids et à l'apparence.





## SITUATION 5 :

Un(e) jeune vient me voir pour me demander comment perdre du poids efficacement/rapidement ou me demande comment gagner en masse musculaire rapidement parce qu'il ou elle se trouve trop maigre : comment répondre?

1. Valider la présence de pression liée à l'apparence;
2. Lui expliquer que les comportements de contrôle ou de modification du poids sont inefficaces à long terme, peuvent être néfastes pour son corps et favorisent une déconnexion corporelle;
3. L'encourager plutôt à reconnaître et répondre à ses besoins corporels (faim, satiété, besoin de bouger, fatigue, maux divers);
4. Adopter un discours sur la diversité corporelle ([Action #2](#)).

## LES RÉGIMES : PLUS DANGEREUX QU'EFFICACES?

Voici un complément d'information tiré de l'ouvrage *« De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle - Développer une relation plus positive avec son corps »* par Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice et psychothérapeute.

« Plusieurs recherches le démontrent depuis longtemps : à long terme, les régimes amaigrissants ne fonctionnent pas. En effet, 95 % des personnes reprendront le poids perdu ou plus dans les cinq années qui suivront, à moins d'un maintien et d'une augmentation de la restriction alimentaire (lire ici : être au régime toute sa vie) » (ASPQ, 2015).

« [...] Les régimes [amaigrissant] peuvent avoir plusieurs conséquences physiques et psychologiques néfastes. [... À court terme, on observe] les troubles digestifs, la fatigue, l'hypotension, des maux de tête ou étourdissements, une intolérance au froid, des crampes musculaires et même la perte de cheveux. [...] Au niveau psychologique, les risques sont des difficultés de concentration et d'attention, des symptômes dépressifs et anxieux, une augmentation du stress, une irritabilité et une modification de l'humeur, une diminution de l'estime de soi, un maintien des insatisfactions corporelles et une augmentation des préoccupations à l'égard du poids et de l'alimentation, un isolement social et un plus grand risque de trouble des conduites alimentaires.»



## SITUATION 6 :

**Un(e) jeune doute de ses capacités physiques pour accomplir une activité sportive : que répondre/que faire pour l'encourager?**

1. Une activité physique est d'abord pratiquée parce qu'elle est plaisante. Il peut arriver que l'activité physique soit nouvelle et qu'une anxiété se présente chez le ou la jeune. L'anxiété peut être liée au fait d'être observé(e) par les autres, d'être victime de moqueries ou de ne pas performer;
2. Lui rappeler qu'un corps a besoin de bouger, et qu'il est tout-à-fait normal et nécessaire de développer les différentes compétences corporelles (ces compétences se développent, elles ne sont pas innées);
3. L'encourager à se donner la chance d'essayer différentes formes d'activités physiques, différents sports, et lui rappeler que le but est le plaisir, et non la performance.

## SITUATION 7 :

**Un(e) élève me révèle qu'un(e) ami(e) a des comportements alimentaires problématiques sans que son entourage le sache : que répondre/comment agir?**

1. Remercier ce ou cette jeune pour sa confiance et son instinct de vous en parler;
2. Valider qu'il puisse être inquiétant pour un(e) ami(e) d'observer ces comportements et que personne ne devrait garder un tel secret;
3. Avertir l'intervenant(e) de l'école afin qu'une intervention puisse être faite, tout comme une concertation avec les parents.

## SITUATION 8 :

**Des élèves se moquent d'un(e) autre élève qui fait face à un trouble des conduites alimentaires : « il ou elle fait son intéressant(e) », « il ou elle n'a qu'à arrêter de manger autant/n'a qu'à manger davantage », « c'est sa faute » etc. : que répondre?**

1. Reconnaître et cesser immédiatement cette forme d'intimidation;
2. Rappeler (ou renseigner) sur le fait qu'un trouble des conduites alimentaires est une maladie et s'accompagne d'une détresse, que cette maladie n'est pas sous le contrôle de l'élève et qu'il ou elle n'est pas à blâmer;
3. Se référer à la [situation 1](#).

## SITUATION 9 :

Un(e) élève parle d'une pression parentale/familiale par rapport à son image corporelle (ex : mon parent me trouve trop maigre/trop gros). Comment parler avec le ou la jeune/le parent, comment référer?

1. Accueillir le ou la jeune et le ou la remercier de sa confiance;
2. Valider la présence de pression liée à l'apparence;
3. Adopter un discours lié à la diversité corporelle;
4. Proposer une rencontre (téléphonique ou en personne) avec les parents afin d'informer sur les risques reliés aux pressions sur le poids et l'apparence ou proposer à l'intervenant(e) de l'école de s'en occuper. N'hésitez pas à leur partager **nos conseils** sur notre site web;
5. Référer à l'intervenant(e) de l'école, au médecin de famille, aux professionnels(-elles) spécialisés(-es) en la matière;
6. Des livres peuvent être suggérés, comme « **Romy, accepter son corps à l'adolescence** » et « **De l'insatisfaction et l'acceptation corporelle - Développer une relation plus positive avec son corps** ».









## POURQUOI LES COMMENTAIRES SUR L'APPARENCE PHYSIQUE SONT DOMMAGEABLES POUR UN(E) JEUNE?

Voici un complément d'information tiré de l'ouvrage [« De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle - Développer une relation plus positive avec son corps »](#) par Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice et psychothérapeute.



*« Lors de l'enfance et l'adolescence, certaines personnes jouent un rôle important dans le développement de l'image corporelle. En effet, à travers différentes expériences, toutes les personnes significatives (comme les parents, grands-parents et éducatrices) peuvent devenir de bons alliés, tout comme fragiliser l'enfant ou l'adolescent (Rodgers et Chabrol, 2009) [...]»*

*Tout d'abord, leur propre image corporelle, leurs comportements alimentaires et les commentaires qu'elles font sur leur poids modélisent les comportements à adopter pour le jeune (Ericksen et al., 2003). En émettant des commentaires ou en faisant preuve de nombreux comportements témoignant de l'importance de l'apparence pour elles, elles apprennent à l'enfant que son corps est un objet qui doit correspondre le plus possible aux normes sociales et qu'on peut le modifier. Elles peuvent également lui enseigner que le poids peut être contrôlé par des facteurs externes (par exemple, en adoptant des comportements de contrôle alimentaire ou par de l'activité physique).*

*Ensuite s'ajoutent les commentaires et les actions qui visent directement les jeunes, comme une pression pour être mince, la mise en place de comportements alimentaires restrictifs à la maison pour perdre du poids, des commentaires exprimés directement sur le poids des jeunes ou celui d'autres personnes (Blodgett Salafia et Gondoli, 2011) et le fait de les comparer avec la fratrie. Toutes ces expériences envoient le même message : ton poids et/ou ton corps n'est pas adéquat et doit correspondre à un certain standard, que ce soit pour être heureux, en santé, ou être digne de l'amour de soi ou de l'autre. »*







## SITUATION 10 :

Un ou une élève me dit qu'elle ne pourra jamais avoir une relation amoureuse à cause de son poids.

1. Accueillir le ou la jeune et le ou la remercier de sa confiance;
2. Valider la présence de pressions liées à l'apparence;
3. Adopter un discours lié à la diversité corporelle ([Action #2](#));
4. Miser sur l'estime de soi du ou de la jeune en mettant l'accent sur ses qualités, ses compétences et ses habiletés.

## SITUATION 11 :

Des élèves sont en admiration devant un(e) influenceur(-euse) pour son physique. Comment faire prendre conscience aux jeunes que se comparer aux personnalités des réseaux sociaux est néfaste pour eux ou elles?

1. Normaliser le fait d'admirer et d'idéaliser une personnalité publique;
2. Éduquer sur les modifications omniprésentes des différentes images présentées;
3. Rappeler que les images font partie du modèle unique de beauté et qu'il est associé à une grande pression, que les images présentées ont été manipulées avant (choix des vêtements, du maquillage, pose, éclairage, etc.) et après (Photoshop et cie). Le visionnement du vidéo « [Évolution](#) » de Dove peut être aidant;
4. Adopter un discours lié à la diversité corporelle ([Action #2](#)).





# RESSOURCES

→ **ANEB QUÉBEC**

[www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com)

→ **BIEN AVEC MON CORPS**

[www.bienavecmoncorps.com](http://www.bienavecmoncorps.com)

→ **ÉQUILIBRE**

[www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

→ **GROSSOPHOBIE.CA, INFOS & RÉFÉRENCE**

[www.grossophobie.ca](http://www.grossophobie.ca)

→ **ORDRES DES PSYCHOÉDUCATEURS ET PSYCHOÉDUCATRICES DU QUÉBEC**

[www.ordrepsyed.qc.ca](http://www.ordrepsyed.qc.ca)

→ **ORDRE DES PSYCHOLOGUES DU QUÉBEC**

[www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)

→ **ORDRE PROFESSIONNEL DES DIÉTÉTISTES DU QUÉBEC**

<https://opdq.org/>

→ **ORDRE PROFESSIONNEL DES SEXOLOGUES DU QUÉBEC**

<https://opsq.org/>

# DES LIVRES POUR ALLER PLUS LOIN

## POUR DÉMARRER VOTRE INITIATION, VOICI QUELQUES RESSOURCES DISPONIBLES :



Bergeron, M. (2019). **La vie en gros, regard sur la société et le poids.** Éditions Somme toute.



Bernier, E. (2020). **Grosse, et puis ?** Éditions Trécarré.



Collard, G.L. (2021). **Corps Rebelle - Réflexions sur la grossophobie, Québec Amérique.**



Germain, V. (2015). **Clara : les désordres alimentaires à l'adolescence.** Éditions Midi Trente.



Gravel, K. (2021). **De la culture des diètes à l'alimentation intuitive - Réflexions pour manger en paix et apprécier ses cuisses.** KO Éditions.



Ricard, M.-M. (2021). **De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle - Développer une relation plus positive avec son corps.** Éditions JFD



Ricard, M.-M. (2021). **Romy : accepter son corps à l'adolescence.** Éditions Midi Trente.



Sanders, J. (2019). **Cher corps, je t'aime.** Éditions CrackBoom !



Sénécal, C. (2018). **Ton poids, on s'en balance.** Éditions de l'Homme.

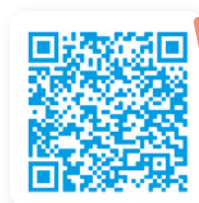


# DÉCOUVREZ TOUS NOS OUTILS POUR AIDER VOS JEUNES À DÉVELOPPER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE



## RETROUVEZ AUSSI DES FICHES PÉDAGOGIQUES ET DES FICHES MÉMOIRES

pour aider vos élèves à accepter leur corps.



# NOUS REMERCIONS MARIE-MICHÈLE RICARD,

psychothérapeute et psychoéducatrice,  
pour la rédaction de ce mini-guide.

**Informations tirées de : Ricard, M.-M. (2021).**

De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle,  
Développer une relation plus positive avec son  
corps. Éditions JFD

et

**Ricard, M.-M. (2021).** Romy, accepter son corps  
à l'adolescence. Éditions Midi trente.



## NOUS REMERCIONS CHALEUREUSEMENT NOTRE PARTENAIRE :






**Les Éditions Midi trente** : des livres pratiques et des outils  
d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et  
stimuler le potentiel des petits et des grands.

**N'HÉSITÉZ PAS À CONSULTER LEURS OUVRAGES ET OUTILS!**

[fondationjeunesentete.org](http://fondationjeunesentete.org)  
SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON.



 [Fondation Jeunes en Tête](https://www.facebook.com/fondationjeunesentete)  
 [@jeunesentete](https://www.instagram.com/jeunesentete)  
 [Fondation Jeunes en Tête](http://Fondation Jeunes en Tête)