

Image corporelle

ÉDITION RÉSERVÉE AUX ADOS



HABITAT JEUNESSE
MASCOUCHE Inc.

Boîte à outils et
ressources d'aide

Trucs pour
mieux t'aimer

**Aimes-tu
ton
corps?**

**Valorisation
de la diversité
corporelle**

C'est quoi l'image corporelle?



L'image corporelle est la **PERCEPTION** dont une personne a de son corps et qu'elle croit que les **AUTRES** perçoivent d'elle.



La **DIVERSITÉ** corporelle représente la variété des corps en terme de grandeur, de grosseur et de couleur. C'est un ensemble de corps qui représente la diversité.



L'image corporelle **POSITIVE** c'est lorsque la personne se sent bien dans son corps, qu'elle l'accepte et l'apprécie.



L'image corporelle **NÉGATIVE** c'est lorsque la personne n'est pas satisfaite de son apparence et qu'elle veut changer sa forme, sa taille ou une partie spécifique.

Savais-tu que...

C'est faux de croire qu'il n'y a qu'un modèle unique de beauté. Il est irréaliste de croire que les corps sont sans imperfections alors que l'on prône des corps minces et musclés dans les films, les vidéos et les publicités.

Es-tu insatisfait (e) de ton corps?

- « Cet(te) influenceur(euse) se est tellement joli(e); j'aimerais pouvoir lui ressembler. »
- « Lorsque je me regarde dans le miroir, je n'aime pas trop ce que je vois. »
- « J'essaie de moins manger, mais je n'y arrive pas. »
- « J'ai parfois l'impression que mes ami(es) se moquent de moi. Je les entends rire dans mon dos. »
- « Une chance que je peux faire mes dessins le soir, je me sens bien dans ma chambre. »
- Je n'aime pas l'été. Je ne veux pas que l'on voit mon corps. »

Est-ce que tu poses certains gestes, comme :

- Tu parles de ta prise de poids et que tes vêtements sont trop serrés. Tu nommes ton désir de perdre du poids et de trouver un moyen pour brûler le gras.
- Tu te pèses plus souvent et tu te regardes constamment dans le miroir.
- Tu cherches et tu trouves toutes sortes de raisons pour ne pas participer à ton cours d'éducation physique.
- Tu augmentes la fréquence et l'intensité de tes entraînements. Tu fais plus de sport qu'à l'habitude pour perdre du poids ou pour augmenter ta masse musculaire.
- Tu modifies ton alimentation, tu ne manges plus certains aliments, tu diminues les quantités et tu sautes des repas.

Plus de la moitié des adolescents sont insatisfaits de leur apparence corporelle (ISQ, 2018). Les filles, davantage que les garçons, cherchent à perdre du poids (31 % contre 16 %) ou à maintenir leur poids (33 % contre 28 %), alors que les garçons sont plus nombreux à vouloir gagner du poids (19 % contre 6 %) ou à ne rien faire concernant leur poids (37 % contre 30 %). Au final, **les filles ont tendance à vouloir maigrir, alors que les garçons veulent augmenter leur masse musculaire.**

Les effets

d'une image corporelle **négative**

Lorsqu'une personne a une image corporelle négative, elle développe souvent de nouveaux comportements comme éviter de rencontrer ses ami(es) et de nouvelles connaissances, renoncer à des plaisirs, éviter de faire des exercices ou de prendre soin de son hygiène personnelle, etc.

- Elle développe une obsession sur son corps, son poids et sur ses différences par rapport aux normes de la société.
- Elle ne voit plus ses forces et ses qualités.
- Elle est souvent irritable, a un mépris de soi et est en isolement social. Elle vit de la culpabilité ou de la honte.
- Elle développe des troubles alimentaires : une mauvaise alimentation, des purges régulières et des excès d'exercices.
- Elle vit une augmentation de l'anxiété, de la dépression et de l'automutilation liée au trouble dysmorphique corporel (la personne voit une partie comme déformée de son corps ou de sa taille).
- Elle change de personnalité et devient mal à l'aise, renfermée et passe de longues heures sur l'Internet et sur les réseaux sociaux.



« Aime ton corps pour ce qu'il te permet de faire ET de ressentir et non pour ce qu'il a l'air ». »

Trucs pour mieux t'aimer

- Apprends à te connaître et développe tes talents. **Plus tu utilises tes forces, plus tu seras heureuse.**
- Fais-toi des compliments, **respecte tes besoins et tes limites.** Donne-toi des petits défis pour mieux les réussir.
- **Apprendre, c'est faire des erreurs.** Alors sois bienveillant(e) avec toi.
- Pratique un sport, développe tes talents artistiques, **nourris tes passions et crée des liens** avec des personnes que tu admires.
- **Souris-toi dans le miroir** comme si tu saluais ton/ta meilleur(e) ami(e).



Développer une image corporelle positive est bénéfique pour ta santé et ton bien-être.

- Fais preuve de respect et d'ouverture et valorise la diversité corporelle parce que **chaque personne est unique.**
- **Sois à l'écoute de ton corps** qui se transforme durant l'adolescence. Les changements physiques sont normaux. Porte des vêtements que tu aimes et dans lesquels tu te sens bien.
- **Apprends à regarder tes forces**, tes habiletés et tes capacités et sois fier(ère) de tes réalisations, de tes qualités personnelles, de ta créativité, de ta curiosité, de ta force physique, etc.
- **Sois actif(ve)**, participe à des activités qui répondent à tes intérêts et fais-le dans le plaisir (marche, planche à neige, escalade, équitation, etc.).
- **Prends le temps de bien manger**, développe ton goût pour la variété d'aliments, de saveurs et de couleurs. Évite les régimes, les privations, les restrictions ainsi que le calcul des calories.

Valorisation de la *diversité corporelle*

- **Tous les corps sont différents, beaux et uniques !**
- Il est interdit de parler ou de passer des commentaires sur son poids ou sur celui des autres.
- Éviter de ne commenter que l'apparence des gens sur les réseaux sociaux.
- Si j'entends des commentaires sur le poids de quelqu'un, je nomme que je suis en désaccord et que j'apprécie la diversité corporelle.
- Je respecte le corps des autres et leurs différences.
- J'évite de me comparer aux autres et je me fais confiance, car j'ai des talents, des forces et des attitudes qui font de moi une personne unique !

Pour aider un ou une ami(e) qui ne se sent pas bien dans son corps

Quoi dire :

- « Je me sens bien avec toi, car je peux être moi-même sans me sentir jugé(e). »
- « Donne-toi le droit d'être différent(e) ! Nous sommes tous uniques et si je suis avec toi, c'est parce que je t'apprécie comme tu es ».
- « Au lieu de tout miser sur ton apparence, mise sur ton bien-être et ta personnalité. Nourris tes passions et crée des liens avec les gens que tu aimes ».

Quoi faire :

- Écoute ton ami(e) et rassure-la. Discutez de ses valeurs, de son climat familial, de ses intérêts, de ses forces et de ses talents afin qu'il/elle se sente apprécié(e) et aimé(e).
- Valorise ton ami(e) au sujet de sa personnalité unique, de son joli sourire, de sa façon de s'exprimer. Chaque personne projette une image globale. On ne perçoit pas les gens seulement par leur apparence corporelle.

Boîte à outils

- anebquebec.com
- bienavecmoncorps.com
- enmodeado.ca
- habilomedias.ca
- quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement
- Romy : Accepter son corps à l'adolescence, de Marie-Michèle Ricard

Ressources d'aide

- Fondationjeunesentete.org
- Tel-Jeunes : 1 800 263-2266 ou par texto : 514 600-1002
- Jeunesse j'écoute : 1 800 668-6868 ou par texto : 686868
- Info Social (ligne 24/7) au 811, option 2
- Centre de prévention du suicide (ligne 24/7) au 1 866-APPELLE
- Anorexie et boulimie Québec - ligne d'écoute et de références : 1 800 630-0907

Remerciements à nos précieux partenaires

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière

Québec 

Centre
de services scolaire
des Affluents

Québec 

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS 

- François Bonnardel, député de Granby
- Lionel Carmant, député de Taillon
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- Bernard Drainville, député de Lévis
- Pierre Fitzgibbon, député de Terrebonne
- Lucie Lecours, députée de Les Plaines
- François Legault, député de L'Assomption
- Caroline Proulx, députée de Berthier
- Pascale Déry, députée de Repentigny
- **Merci spécial à Mathieu Lemay, député de Masson**

Sources et inspirations

- Conséquences des stéréotypes sur le développement, Québec
- image-resize-v3.s3.amazonaws.com/697/2zV9ao29_diversitecorporelle-miditruc.pdf
- teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/sante-psychologique/image-corporelle