Votre influence a du poids !

L'image corporelle à l'ADOLESCENCE

TP/XS P/S M/M G/L XG/XL

équilibre

image corporelle • santé • poids

L'adolescence est une période de grands bouleversements et de mille et un questionnements sur son identité. Cette période est aussi celle de la transformation de son apparence. Le corps en pleine métamorphose amène souvent les adolescents à s'observer de longues heures et à vivre une relation soutenue avec le miroir. Le savoir paraître prend parfois le dessus sur le savoir-être.

À travers cette période de recherche d'identité et d'autonomie, les « ados » développent graduellement leur personnalité. La reconnaissance sociale et l'appartenance sont importantes. Les pairs jouent un rôle essentiel ; particulièrement en ce qui concerne l'apparence, la loyauté et l'acceptation par ceux-ci. Les jeunes veulent se conformer au groupe tout en se distinguant des adultes qui les entourent.

Malgré leur attitude parfois défensive ou provocante, les adolescents ont encore besoin de leurs parents pour de multiples raisons. Les parents proposent des repères, transmettent des valeurs, soutiennent leurs jeunes et les aident à réfléchir sur différents aspects de leur développement : ils sont des modèles.

Considérant les défis que cela représente d'acquérir une image corporelle saine dans notre société, il s'avère important d'accompagner nos jeunes dans cette étape de la vie. C'est dans ce contexte que nous, parents, pouvons intervenir en nous inspirant des messages véhiculés dans cette brochure. Il nous appartient d'inciter nos jeunes à s'aimer, à bouger et à faire des choix alimentaires sains, et tout cela en famille.

Cette brochure s'adresse à tous les parents d'adolescents, aux intervenants jeunesses ainsi qu'à toute autre personne intéressée à mieux comprendre le développement d'une image corporelle positive.

Les *jeunes* en parlent...

« Le physique des célébrités ne reflète pas la réalité. On veut nous faire croire que, dans la vie, pour réussir il faut être comme elles. »
Laurence, 17 ans

« Même en m'entraînant 4 heures par jour et en étant super musclé, je ne serais pas plus heureux... »
Vincent 16 ans

« C'est impossible de ressembler aux filles dans les magazines... c'est un peu faux tout cela... et très décourageant. »
Catherine 14 ans

« Je ne pense pas que je me sentirais mieux si je faisais un régime et que je perdais du poids. »
Florence 16 ans

« C'est pas seulement en regardant le physique d'une personne qu'on peut apprendre à bien la connaître. »
Renaud 17 ans

Qu'est-ce que *l'image* corporelle?

Nous pensons souvent à notre image corporelle en termes d'apparence physique, de séduction et de beauté. C'est encore plus que cela. L'image corporelle, c'est la conscience que l'on a de notre corps, de même que les pensées, les sentiments et les sensations qu'il nous inspire. Ainsi, c'est la perception qu'a une personne de son propre corps et ce qu'elle croit que les autres perçoivent d'elle. L'image corporelle est subjective et change continuellement.

L'importance que l'on accorde à son image corporelle varie selon plusieurs sources d'influences reliées soit à notre dynamique intérieure, soit à nos interactions avec les autres et avec notre environnement (qui évoluent également !). L'image corporelle se module donc à partir de nos pensées, de nos valeurs, de nos sentiments, des messages véhiculés par l'entourage et du contexte socio-culturel.

Signes d'une image corporelle positive : +

- Voir son corps tel qu'il est en réalité et l'accepter ;
- Apprécier les habiletés et les particularités de son corps ;
- Avoir confiance en son corps et ses capacités ;
- Traiter son corps avec soin ;
- Comprendre que l'apparence ne révèle que très peu de choses sur le type de personne que l'on est.

Signes d'une image corporelle négative : −

- Se préoccuper constamment de son poids, surveiller les calories des aliments avant de se permettre de les manger et s'informer régulièrement sur les régimes et produits amaigrissants ;
- Avoir une perception faussée de la forme et de la taille de son corps ;
- Être convaincu que seuls les autres sont séduisants ;
- Avoir honte et se sentir gêné par son apparence ;
- Se sentir mal à l'aise et bizarre dans son corps ;
- Être obsédé par son apparence physique ;
- Manifester de la réticence à l'égard des activités physiques.

Nous avons tous des gènes différents. Même si tout le monde mangeait exactement la même chose et faisait les mêmes exercices physiques, notre apparence demeurerait unique en son genre. Nos gènes influencent les traits de notre visage et la couleur de nos cheveux, tout comme la forme de notre corps, notre taille et notre poids.

Le poids idéal est celui qui nous permet de nous sentir en forme, de mener une vie normale et de nous accomplir. C'est le poids que l'on maintient naturellement en mangeant sainement et en bougeant avec plaisir. Ce poids naturel, propre à chacun, ne correspond pas nécessairement au poids idéalisé par nos standards socioculturels.

Tout le *monde* est différent !

Un peu rond… pas de panique !

Le rythme de développement des adolescents est inégal et différent. Certains grandissent d'abord, d'autres commencent par s'arrondir. La silhouette s'affine par des poussées de croissance. Il est normal que cela préoccupe les jeunes, mais pas au point de nuire à leur qualité de vie. Dans la plupart des cas, avec de saines habitudes de vie, le temps arrange les choses.

Il est important de dire à nos jeunes, qu'à long terme, les régimes sont inefficaces et ont très souvent des conséquences néfastes pour la santé. Pourquoi ne pas mettre l'accent sur le fait que ***le corps idéal n'existe pas*** et que les photos présentées dans les magazines sont couramment retouchées ? Quel excellent sujet de discussion avec nos enfants pour développer leur jugement critique. Il est également bien de les valoriser autrement que par leur physique et d'affirmer que l'important est d'être bien dans sa tête et bien dans sa peau.

Des jeunes préoccupés par leur *apparence*

L'importance accordée à l'apparence physique est souvent excessive et la pression sociale pour être mince à tout prix est forte et, surtout, irréaliste. Se comparer aux pairs et aux photos véhiculées dans les magazines, les publicités et les médias est rarement réconfortant. Chez les jeunes et les moins jeunes, l'obsession de la minceur peut mener à des comportements néfastes : les diètes, les jeûnes, l'oubli volontaire ou non de manger, la cigarette, etc. Toutes ces mauvaises habitudes peuvent conduire à des problèmes comme l'anxiété, la dépression, une faible estime de soi ou même un gain de poids involontaire.
Il est important que nos jeunes se sentent bien dans leur corps et soient fiers de leur image.

Que faire quand un jeune semble inquiet ? On peut lui répondre que la période de la puberté entraîne plusieurs modifications au niveau du corps qui se transforme et une prise de poids chez tous les jeunes. Faire de l'exercice, dormir suffisamment, manger sainement et écouter ses signaux corporels de faim et de satiété sont les meilleures habitudes à mettre en place pour conserver un équilibre. Cette étape permet d'aborder avec les jeunes une discussion sur les transformations physiques et psychologiques que la puberté entraîne. Avec un mode de vie sain, grandir, se développer et devenir adulte permet de prendre possession de tous ses moyens.

- Au Québec, la vaste majorité des élèves (71 %) tentent de modifier leur poids : 34 % essaient de le contrôler, 25 % essaient d'en perdre et 12 % tentent d'en gagner;
- 41 % des filles désirent une silhouette plus mince alors que 24 % des garçons désirent une silhouette plus forte;
- 66 % des jeunes qui tentent de perdre ou de contrôler leur poids ont eu recours, au cours des 6 derniers mois, à une méthode présentant un potentiel de dangerosité pour la santé.

  Ces méthodes sont :
  - suivre une diète;
  - ne pas manger toute une journée;
  - se faire vomir;
  - prendre des laxatifs ou des coupe-faims;
  - diminuer ou couper le sucre ou le gras;
  - s'entraîner de façon intensive;
  - commencer, recommencer à fumer;
  - sauter des repas.

(Ces données sont tirées de l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011 de l'Institut de la statistique du Québec.)

Les parents, une *influence* qui a du poids

Les parents *jouent un rôle-clé quant au bien-être de leurs enfants et sont les maîtres d'œuvre de leur développement. Consciemment ou non, comme parents, nous privilégions des valeurs pour éduquer nos jeunes. Ces valeurs influencent à divers niveaux nos gestes et nos paroles auprès de nos enfants.*

À l'adolescence, les jeunes cherchent davantage à s'identifier à leurs pairs et subissent différentes influences et pressions sociales qui ont un impact sur leurs comportements. Comme parent, on peut avoir l'impression de ne pas avoir d'influence. Pourtant, réaffirmer nos valeurs (en paroles et en gestes) auprès de nos jeunes les rassure, leur donne des repères et les aide à développer leur jugement.

Bien que nous ne soyons pas les seuls à avoir de l'influence, nous devons être des alliés dans la vie de nos jeunes afin qu'ils adoptent de saines habitudes de vie et une image positive d'eux-mêmes. L'impact de nos actions et de nos paroles est important. Les valeurs familiales demeurent un élément primordial pour les adolescents dans leur recherche d'identité. Il est donc important de participer au développement du sens critique de nos jeunes quant aux mouvements sociaux parfois douteux et à leur environnement social et culturel au regard de l'image corporelle.

Les parents, notamment par leur rôle de modèle quotidien et de guide, leur implication dans des activités, l'offre alimentaire à domicile et l'initiation d'activités sportives, représentent la source d'influence la plus importante, même à l'adolescence.

Être à l'écoute des préoccupations des jeunes en lien avec leur *image corporelle*

Concrètement, que puis-je faire ?

- Créer un espace favorable à la discussion et prendre le temps de parler aux jeunes, de les écouter et de répondre à leurs questions de façon honnête, sans jugement.
- Les rassurer en spécifiant que plusieurs transformations de la puberté ne sont que passagères.
- Saisir des occasions d'ouvrir un dialogue sur des thèmes liés à l'image corporelle. Il est possible, par exemple, de commenter des vidéoclips, des affiches ou encore de discuter en famille des pressions que la société nous impose.
- Discuter de l'impact négatif du fait de penser constamment à son poids et son apparence.
- Chercher des informations complémentaires sur le sujet afin d'être outillé plutôt que d'éviter de parler de ces thèmes.
- Partager avec d'autres parents.

Qu'on en soit conscients ou non, nos propres comportements en lien avec notre poids et notre image corporelle n'échappent pas au regard des jeunes. Ainsi, il importe de s'attarder à notre propre relation avec notre image corporelle. En prenant de plus en plus conscience de nos attitudes et comportements, nous exerçons une influence positive. Le meilleur modèle est sans aucun doute celui qui incite au bien-être et à l'acceptation de soi. L'image corporelle n'est qu'une facette de son estime personnelle. Souligner les forces et les bons coups de nos jeunes les aidera à se bâtir, à développer leur personnalité et à résister à la pression des pairs.

Quelques pistes de réflexion sur mon image corporelle

- Est-ce que je me pèse plus d'une à trois fois par mois ? Pourquoi est-ce important pour moi ?
- Si je me pèse, comment le résultat du pèse-personne influence-t-il mon humeur, le contenu de mes repas ou mon emploi du temps de la journée ?
- Est-ce que je surveille constamment ce que je mange, de peur de prendre du poids ?
- Est-ce que mon apparence ou mon poids me préoccupe quotidiennement ?
- Est-ce que j'accepte les compliments que je reçois ou si je réplique plutôt à ceux-ci en insistant sur une imperfection ou un défaut physique ?

Malgré ce que je *pense*, je suis un modèle…

« Fais ce que je dis, pas ce que je fais »

Au plan des habitudes de vie, nous savons généralement ce qui est bon pour la santé. Si nous n'avions qu'à dire quoi faire à nos jeunes pour qu'ils adoptent de bonnes habitudes, ce serait si simple…

Toutefois, les jeunes imitent nos faits et gestes. Ils sont également influencés par l'environnement social et physique dans lequel ils vivent. Si nous souhaitons qu'ils adoptent des comportements bénéfiques pour leur santé, il s'avère essentiel de prendre de plus en plus conscience de nos propres actions en lien avec notre relation corporelle et nos habitudes de vie, et d'encourager le développement d'un environnement favorable à la santé et au bien-être.

Les jeunes ont besoin de modèles positifs auxquels ils peuvent s'identifier. En nous attardant à nos messages et en nous efforçant de donner l'exemple, nous devenons de très bons modèles, tout en prenant soin de nous. Chaque changement positif, même mineur, est un pas en avant. Le modèle parfait n'existe pas, donc pourquoi chercher à l'être? Sachez que les changements subtils, dont les jeunes n'ont pas nécessairement conscience sont souvent très efficaces. Par exemple, il est possible d'organiser davantage d'activités sportives en famille.

Nous sommes, comme parents, des modèles pour nos adolescents. Ils nous observent, notent ce que l'on dit, ce que l'on fait et ce que l'on mange. Il faut donc porter attention aux messages que nous transmettons.

Attention aux commentaires et au *contrôle !*

L'image corporelle se développe très tôt chez un enfant, mais le regard que pose l'enfant sur son corps prend toute son importance dans la période de la puberté. Malgré nos bonnes intentions, un commentaire sur le poids de notre enfant peut avoir des effets négatifs. Pour lui, il peut être malsain d'entendre parler de régime et de poids continuellement. De plus, interdire un aliment ou employer d'autres moyens de contrôle de l'alimentation sont des stratégies inefficaces qui peuvent laisser des traces.

D'ailleurs, plusieurs adultes souffrant de surpoids ou d'une relation difficile avec la nourriture et/ou leur image corporelle rapportent un contrôle parental de leur alimentation dans leur jeune âge. Parfois, pour bien faire, on veut limiter les quantités ingérées ou encore inciter le jeune à manger plus afin qu'il ait suffisamment d'énergie ou qu'il grandisse bien. Pourtant, nous pouvons avoir confiance en la justesse des signaux corporels de faim et de satiété qu'envoie le corps, en particulier chez les jeunes. Encourager les jeunes et les moins jeunes à écouter et respecter les signaux instinctifs que leur envoie leur corps est sans contredit moins exigeant, tout en étant durable et efficace. Pour favoriser une relation positive avec la nourriture et une saine alimentation, mieux vaut concentrer nos énergies sur le contexte du repas : ambiance agréable, disponibilité d'une variété d'aliments, repas en famille, réduction des distractions (télévision, console de jeux, cellulaire), etc.

Complexer sans le vouloir

Bien que la responsabilité des préoccupations des jeunes en lien avec leur estime de soi et leur image corporelle n'appartienne pas qu'aux parents, il faut savoir que nos commentaires sur notre physique ou bien sur l'apparence des personnes de notre entourage ou des personnalités publiques peuvent être perçus par nos jeunes comme des façons d'exprimer des attentes à leur égard. Une attention particulière doit être portée aux messages que l'on transmet. Une mère qui consulte la balance quotidiennement et qui s'interdit plusieurs aliments projette le message que c'est ce qu'il faut faire…

Par leurs gestes et leurs paroles, les adultes contribuent à forger l'image de l'idéal à atteindre chez leurs adolescents.

Quelques *trucs* pour…

Créer un environnement favorable à l'adoption de saines habitudes de vie et à une image corporelle positive

- *Véhiculer le plaisir de manger une variété d'aliments : ils ont tous leur place dans une saine alimentation variée et équilibrée.*
- *Éviter le contrôle de la consommation alimentaire, les régimes, les interdits et le calcul des calories.*
- *Encourager l'écoute des signaux corporels pour déterminer le moment et la quantité de nourriture à consommer : « As-tu encore faim ? Comment te sens-tu après le repas? ».*
- *Éviter d'utiliser la nourriture comme récompense ou punition.*
- *Adopter une attitude positive quant à l'activité physique : bouger pour gagner de la vitalité, de la souplesse, de la force, de l'équilibre, du plaisir et de la détente, et non pas pour perdre des calories.*
- *Pratiquer des activités sportives en famille.*
- *Reconnaître que la prise de poids est un phénomène normal pendant la puberté et l'adolescence, au même titre que la croissance des seins et des hanches ou que l'apparition de la pilosité.*
- *Bannir et dénoncer les commentaires désobligeants sur l'apparence.*
- *Complimenter fréquemment nos enfants sur leurs forces, leurs réalisations et leurs efforts, plutôt que de mettre l'accent sur leur poids, leur taille ou leur apparence.*
- *Formuler des plaintes à l'égard des publicités et événements qui encouragent l'obsession de la minceur chez les filles ou de la super-musculature chez les garçons.*
- *Respecter les différents formats corporels naturellement présents dans la société en promouvant la « place à la diversité ».*

Des *ressources*

**« On ne voit bien qu'avec le cœur.
L'essentiel est invisible pour les yeux. »**

Antoine de Saint-Exupéry

Contact :
7200 Hutchison, bureau 304
Montréal (Québec)
H3N 1Z2
Tél : 514-270-3779
Sans frais : 1 877 270-3779
www.equilibre.ca
info@equilibre.ca

équilibre
image corporelle • santé • poids

Cette brochure est une production
d'ÉquiLibre, Groupe d'action sur le poids

Recherche et rédaction :
Martine Fortier, directrice par intérim
et spécialiste en éducation à la santé
Anne-Marie Morel, nutritionniste

Révision :
Mélina Deschênes, Andrée-Ann Dufour-Bouchard,
Francine Girardet, Valérie Lépine
et Caroline Trudeau

Le genre masculin utilisé dans ce document
désigne aussi bien les filles que les garçons.

Cette brochure a été produite grâce à l'appui
du Ministère de la Santé et des Services sociaux.
ÉquiLibre tient à les remercier.

Bien dans sa tête, bien dans sa peau
Un site Web pour les adultes qui ont besoin d'outils et d'informations pour répondre aux jeunes sur la question de l'image corporelle.
www.biendanssapeau.ca

Ton influence a du poids
Un site Web pour les jeunes qui veulent avoir des informations sur la question de l'image corporelle.
www.toninfluenceadupoids.com

Dre Nadia Gagnier. *Miroir, miroir… je n'aime pas mon corps ! Vive la vie…en famille* vol. 4,
Les éditions La presse, 140p.

Assistance parent
www.parentsinfo.sympatico.ca/fr/index.html

Répertoire des ressources à l'intention des parents d'adolescents
www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/adolescents_f.pdf

Le réseau canadien des femmes
Comment aider votre fille à acquérir une image corporelle saine
www.cwhn.ca/node/40826

Santé et Services sociaux Québec

L'impression de cette brochure est rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de

Québec EN FORME