



## Image corporelle

11-12 ans

### QUE VIT VOTRE JEUNE ?

L'image que les jeunes ont de leur corps change de façon importante au début de l'adolescence. Pourquoi ?

- La puberté provoque des changements physiques qui influencent la façon dont les jeunes perçoivent leur corps.
- Ces changements, qui ne surviennent pas au même rythme chez tous les jeunes, peuvent être plus difficiles à vivre pour ceux qui trouvent une sécurité à être « comme les autres ».
- Les jeunes veulent bien paraître, plaire et être populaires. Ils peuvent être préoccupés par leur apparence. Ils sont alors sensibles à l'image qu'ils projettent et aux remarques de leurs amis, des membres de leur famille et de leur entourage.
- Les jeunes sont influencés par les modèles d'hommes et de femmes présents dans les médias (publicité, télévision, musique, films, magazines, jeux vidéo et Internet). Ces modèles, souvent stéréotypés et irréalistes, peuvent occasionner chez les jeunes une perception négative d'eux-mêmes.

### Questions que les jeunes peuvent se poser

- Est-ce normal que je me sente mal dans mon corps ?
- Pourquoi mes amies ont-elles des seins et moi non ?
- Est-ce que je serai toujours le plus petit de ma classe ?
- Comment faire pour perdre du poids ?
- Comment faire pour être plus musclé ?

### Espace jeune

Inscris une question que tu aimerais poser à tes parents ou inscris ce que tu as appris en classe sur le sujet :

### Insatisfactions des jeunes face à leur corps

À neuf ans, près d'un jeune sur deux vit des insatisfactions face à son corps. Ces insatisfactions ont tendance à augmenter à l'adolescence.

**Chez les filles :** L'augmentation normale des tissus graisseux à la puberté (cuisses, hanches, seins, fesses, ventre) les éloigne du corps mince valorisé par la société. Elles sont donc plus susceptibles d'être insatisfaites de leur corps et de tenter de correspondre, par différentes méthodes, à cet idéal de minceur.

**Chez les garçons :** Les transformations corporelles liées à la puberté (poussée de croissance, développement des muscles, élargissement des épaules), surtout lorsqu'elles surviennent tôt, les avantagent. C'est lorsque ces changements arrivent plus tard que les garçons vivent des insatisfactions corporelles.

L'image corporelle, c'est... comment on voit son corps, comment on se sent face à son corps et comment on pense que les autres nous perçoivent.

## QUOI FAIRE EN TANT QUE PARENT ?

### Réfléchissez et agissez sur ce qui peut influencer l'image corporelle de votre jeune

#### Mon jeune reçoit-il des commentaires négatifs des autres sur son corps et sur son apparence ?

- Si oui, comment se sent-il ? Comment réagit-il ?
- Comment est-ce que je réagis lorsque j'entends ce genre de commentaires ?
- Comment puis-je l'aider à y faire face ?

#### Mon jeune a-t-il une bonne estime de lui-même ?

- Est-il capable de reconnaître ses qualités et ses talents ?
- Est-ce que je complimente fréquemment mon enfant sur ses forces, ses réalisations et ses efforts ?

#### Quelle est l'attitude des membres de ma famille à l'égard du corps et de l'apparence ?

- Est-ce que j'ai une attitude positive ou négative face à mon apparence et envers celle de mon jeune ?
- Est-ce que je parle constamment de mes préoccupations à l'égard de mon poids ou de mon apparence devant mon jeune et ma famille ?
- Est-ce que je considère que le corps d'une personne en bonne santé peut avoir différentes formes et tailles ?

#### Quels sont les modèles de garçons et de filles présentés dans les médias auxquels mon jeune est exposé ?

- Mon jeune aimerait-il ressembler aux personnes mises en vedette dans ces médias ?
- Qu'aime-t-il le plus de ces modèles ? Croit-il que ces médias l'influencent ? De quelle façon ?

## QU'EST-CE QUI PEUT VOUS AIDER ?

### Film à écouter en famille

*Journal d'un dégonflé* (2010, 20th Century Fox)

« Un jeune garçon qui veut être populaire fera plusieurs actions pour y arriver, mais il devra rapidement réparer les pots cassés. »

### Livre et brochure

GAGNIER, Nadia. *Miroir, miroir... je n'aime pas mon corps*, Les Éditions La Presse, 2010.

*Votre influence a du poids. L'image corporelle à l'adolescence*. Disponible sur le site Web [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca).

### Vous avez besoin d'une ressource professionnelle ?

Vous pouvez appeler le service Info-Santé 811 ou LigneParents au 1 800 361-5085.

### Astuces

Dites régulièrement à votre jeune ce qui le rend unique : Tu es extraordinaire parce que..., J'admire la façon dont tu as réagi dans telle situation, Je suis fier de toi parce que... De cette façon, vous le valorisez pour autre chose que son apparence.

Les garçons se préoccupent aussi de leur corps et de leur apparence. Soyez attentif à leurs préoccupations exprimées par certains comportements (isolement, entraînement, façon de s'alimenter).

Soyez un exemple pour votre jeune dans vos paroles et vos gestes. Cela n'implique pas d'être parfait ni d'être toujours bien dans sa peau, mais d'être conscient des messages que vous envoyez à votre jeune sur son apparence et celle des autres.

Rédaction : Geneviève Gagnon, Direction de santé publique de l'Agence de Lanaudière

Mise en page : Alphatek

Cet outil est rendu possible grâce à la participation financière du Secrétariat à la jeunesse dans le cadre de la Stratégie d'action jeunesse 2009-2014.