

Le développement d'une **image corporelle positive** chez les jeunes : un gage de réussite scolaire !

Mots clés : image corporelle, estime de soi, adolescence, réussite scolaire, diversité corporelle

L'image corporelle est la perception qu'une personne a de son corps. Elle résulte de ce que cette personne perçoit de son corps, mais aussi de ce qu'elle croit que les autres perçoivent de son corps. L'image corporelle change au cours d'une vie, au gré des expériences. Elle se construit à partir des pensées, valeurs et sentiments personnels, des messages véhiculés par l'entourage et du contexte socioculturel.



/// **Caroline Trudeau, Dt. P.**
Nutritionniste
Agente de développement
ÉquiLibre

Il va de soi que l'adolescence est une période critique pour le développement de l'image corporelle, car le corps subit plusieurs transformations en peu de temps, à un moment où le regard des autres revêt une grande importance. On constate qu'au Québec, la moitié des élèves du secondaire sont insatisfaits de leur apparence corporelle et que 30 % des filles de poids normal tentent de perdre du poids. Par ailleurs, la vaste majorité des élèves interviennent à l'égard de leur poids (tenter de le contrôler, d'en perdre ou d'en gagner) et 66 % d'entre eux ont recours à des méthodes présentant un potentiel de dangerosité pour la santé¹.

Image corporelle et réussite scolaire

L'image corporelle est une composante importante de l'estime de soi, laquelle a un impact majeur sur la santé et la réussite éducative. Intervenir auprès des jeunes dans le but d'améliorer leur image corporelle contribue donc à rehausser leur estime personnelle et peut ainsi favoriser une meilleure réussite scolaire. De plus, il semble y avoir une association entre la perception que les enfants ont de leur corps et leur rendement scolaire². Plus précisément, les enfants qui se considèrent maigres ou en surpoids sont plus susceptibles d'obtenir de moins bons résultats dans certaines matières académiques, et ce, indépendamment de leur poids. L'insatisfaction corporelle chez les jeunes est une des composantes pouvant mener à une préoccupation excessive à l'égard du poids et à l'adoption de comportements à risque pour la santé (régimes, restrictions alimentaires, usage de tabac, abandon ou excès d'activités physiques, etc.). Chez les jeunes, l'insatisfaction à l'égard du corps serait aussi associée à l'anxiété et à la dépression³.

Votre influence a du poids

Dans une société où la minceur est fortement désirée et associée à la réussite et à la beauté, nos jeunes en viennent à juger leur propre valeur en fonction de leur poids et de leur apparence. Comment renverser la vapeur? Premièrement, il est crucial de prendre conscience, en tant qu'adultes, de notre rôle de modèle. Si on envie une collègue qui a perdu du poids, si on se prive de nourriture aux repas pour ne pas engraisser, si on se moque d'une personne obèse, les jeunes verront et reproduiront ces comportements.

Par ailleurs, il est de notre devoir d'amener les jeunes à remettre en question le modèle unique de beauté présent dans l'environnement médiatique et publicitaire. Comment? En leur faisant prendre conscience que les images de corps qu'on nous y présente sont irréalistes. On les conduira ainsi à reconnaître que, dans la population, il existe une grande variété de silhouettes, et que chacune d'elles peut être associée à la beauté et à la santé. Dans ce contexte, les jeunes pourront davantage accepter leur corps et apprendre à reconnaître que la valeur d'une personne va bien au-delà de son poids.

Une société mobilisée pour une plus grande diversité corporelle

Depuis quelques années au Québec, de plus en plus d'actions sont posées en faveur d'une diversité corporelle dans l'univers de la publicité, de la mode et des médias. Entre autres, en 2009 est née la *Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée*. En réponse à une pétition lancée par deux adolescentes ayant souffert de troubles alimentaires,



/// **Anouck Senécal, Dt. P.**
Nutritionniste
Chef de campagne
ÉquiLibre

l'ancienne ministre de la Culture, des Communications et de la Condition féminine a élaboré cette charte afin de contrer la minceur extrême, réduire les pressions sociales pour se conformer à cette image et promouvoir des images de corps sains et diversifiés.

Le réseau de l'éducation sollicité pour participer au changement des normes sociales

Dans le contexte de la mise en œuvre du *Plan d'action de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée*, le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) et le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) se sont engagés à informer leur réseau respectif de l'existence de la Charte et des actions pouvant être mises en œuvre auprès des jeunes. Ainsi, intervenants et gestionnaires des réseaux de l'éducation et de la santé ont été invités dans la dernière année à consulter le guide des bonnes pratiques intitulé : *Réussite éducative, santé et bien-être : agir efficacement en contexte scolaire – Synthèse des recommandations* (Institut national de santé publique du Québec, 2010) pour faciliter le choix de pratiques visant à promouvoir une image corporelle saine et diversifiée chez les jeunes. Le MELS et le MSSS ont également proposé à leur réseau les outils développés par l'organisme Équilibre pour soutenir les personnes qui interviennent auprès des jeunes sur la question de l'image corporelle :

La campagne *Derrière le miroir*

Cette campagne invite les jeunes à remettre en question le modèle unique de beauté et à participer activement au changement des normes sociales en ce qui a trait aux modèles de beauté, au culte du corps et aux préjugés entourant l'obésité. Par le biais du site web www.derrierelemiroir.ca, les jeunes peuvent jouer, lire et écrire des billets de blogues, participer à des projets d'engagement, donner leur opinion et plus encore.

Pour participer activement à la campagne ou pour aborder le sujet du poids et de l'image corporelle avec vos jeunes, Équilibre vous propose différents outils dans la section *Intervenants* du site www.derrierelemiroir.ca (section inscrite au bas de la page)

- Des **ateliers pédagogiques clé en main** à animer auprès des jeunes ;
- Des **brochures d'informations**, comme la brochure *Votre influence a du poids*, qui s'adresse aux parents et intervenants désirant aborder le sujet du poids et de l'image corporelle avec les jeunes ;
- Des **affiches de sensibilisation** à diffuser dans votre réseau. Déclinées en quatre versions, les affiches peuvent être commandées gratuitement (frais de livraison en sus).

Le programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*

Bien dans sa tête, bien dans sa peau (BTBP) est un programme de promotion des saines habitudes de vie et d'une image corporelle positive. Le programme BTBP a pour objectifs de favoriser l'acquisition d'attitudes et de comportements sains à l'égard du poids et du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes, ainsi que de promouvoir l'estime de soi et le respect des autres, et ce, quel que soit leur format corporel. Le programme BTBP cible à la fois les adolescents, leurs parents, ainsi que les autres adultes de leur entourage. En plus de proposer une trousse d'intervention comprenant près de 50 activités, le programme BTBP est accompagné de mesures de soutien à l'implantation et à l'intervention. Plus de 360 établissements scolaires, communautaires et de la santé profitent actuellement du programme partout au Québec.

Pour de plus amples informations ou pour obtenir le programme : carine.thibault@equilibre.ca

Formation *Intervenir sur le poids et l'image corporelle à l'adolescence*

Cette formation d'une journée s'adresse aux intervenants du réseau scolaire, de la santé et communautaires œuvrant auprès des jeunes de 12 à 17 ans. Elle a pour objectif d'optimiser les interventions auprès des jeunes en prévention des problèmes reliés aux poids et en promotion de comportements sains à l'égard de l'image corporelle, de l'alimentation et de l'activité physique. La formation est offerte aux groupes de 15 à 25 intervenants. Pour plus d'informations ou pour demander une formation dans votre milieu : carine.thibault@equilibre.ca

Vous désirez en connaître plus sur les initiatives d'Équilibre ?

Visitez notre site web au www.equilibre.ca et abonnez-vous à l'infolettre pour demeurer informé!

Pour devenir signataire de la *Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée* : www.JeSigneEnLigne.com.

Références

- 1- PICA, L. A., TRAORÉ, I., BERNÈCHE, F., LAPRISE, P., CAZALE, L., CAMIRAND, H., BERTHELOT, M., PLANTE, N., et coll. (2012). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Tome 1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 256 p.
- 2- AIMÉE, A., (2012). *Quand l'obésité impose un régime minceur aux résultats scolaires*, *Le Monde de l'Éducation*, mars 2012, p. 45-48.
- 3- Pesa J. *Psychological factors associated with dieting behaviors among female adolescents*, *Journal of School Health*, 69(5), 1999, p. 196-201.