



Accompagner mon enfant/ado au développement d'une image corporelle et d'une estime de soi positives

Myriam Lafortune, B.A. en sexologie
Responsable du volet éducation et prévention chez ANEB Québec

Avec la contribution de : Karine Pendleton, diplômée en criminologie et Camille Demers, intervenantes chez ANEB

Déroulement

- **Présentation d'Anorexie et boulimie Québec (ANEB)**
- **Portrait de la situation:** quelques statistiques
- **Quelques définitions**
 - Qu'est-ce que l'image corporelle ?
 - Qu'est-ce que l'estime de soi ?
- **Rôle de modèle**
 - Influence des parents
- **Quelques pistes...**
- **Programme** Au-delà de l'image
- **Questions ?**

ANEB

- Organisme à but non-lucratif existant depuis plus de 30 ans.
- **Mission:** Garantir une aide professionnelle immédiate et gratuite aux personnes touchées par les troubles alimentaires et leurs proches.
- **Objectifs:**
 - Offrir une aide et un soutien aux personnes aux prises avec un TCA ainsi qu'à ceux qui les entourent;
 - Sensibiliser la population en général et les partenaires potentiels à la problématique des TCA;
 - Prévenir et diminuer les conséquences des TCA en travaillant en collaboration avec d'autres organismes;
 - Participer au développement de programmes de formation qui visent à dépister rapidement l'anorexie et la boulimie.

Nos services

Pour les moins de 20 ans

- **Texto** : 1 800 630-0907
- **Ligne d'écoute** : 514 630-0907
(Montréal) 1 800 630-0907 (ailleurs, sans frais)
- **Clavardage** (Chat) : anebados.com
- **Courriel**: info@anebados.com

Pour les 17 ans et plus

- **Groupes de soutien** : ouverts ou fermés
- **Clavardage de groupe**
- **Forum d'entraide**
- **Ligne d'écoute**
- **Courriel** : info@anebquebec.com

Nos services

Activités préventives et éducatives

- **Conférences, ateliers et kiosques**
- **Formations** (intervenant.e.s, professionnel.le.s de la santé)
- **Bulletin *images***
- **Programme *Au-delà de l'image*** via audeladelimage.com

Le souci de l'apparence:

Ça commence à l'**enfance**?
Ou à l'**adolescence**?



Des faits préoccupants...

- Déjà à l'âge de **5 ans**, certaines filles s'inquiètent de leur poids et dès l'âge de 7 ans, certaines fillettes peuvent identifier une partie de leur anatomie qu'elles aimeraient **modifier pour mieux paraître**.
- Les jeunes garçons démontrent **moins** d'insatisfaction corporelle que les fillettes.
- **45%** des jeunes filles et des garçons de neuf ans sont insatisfait.e.s de leur silhouette. (Équilibre, 2012)

Des faits préoccupants...

- 1 fillette de neuf ans sur 3 a déjà tenté de **perdre du poids**. (Équilibre, 2012)
- Chez les jeunes garçons entre 8 et 13 ans, 42 % rapportent avoir tenté de perdre ou de prendre du poids.
- **6 filles sur 10** évitent de participer à des activités de tous les jours, du sport à l'engagement scolaire, car elles n'aiment pas leur apparence.

Des faits préoccupants...

Enquête dans les écoles secondaires du Québec:

- **56%** des jeunes présentant un poids dit santé cherchaient à contrôler leur poids. (2010-2011)
- Parmi eux, **71 %** des jeunes ont eu recours à des méthodes présentant un potentiel de dangerosité pour la santé. (2010-2011)

L'intimidation dans les écoles au Québec

- Le **poids** et l'**apparence** sont les caractéristiques principales pour lesquelles les jeunes se font intimider dans les écoles secondaires et primaires du Québec.
(2014 et 2019)
- Parmi les jeunes qui se sont fait intimider au sujet de leur poids, 47 % d'entre eux ont dit être devenu obsédé pour celui-ci. (2014)

L'intimidation

- 2 parents sur 5 ont déjà été la cible de commentaires négatifs ou blessants.
- 1 parent sur 5 a déjà émis des commentaires négatifs, humiliants ou blessants à quelqu'un.
- 1 parent sur 10 a déjà fait l'objet de discrimination (p. ex. perte d'emploi, refus d'embauche, de soins ou de services, etc.)

(2019)

Mon enfant/ado et son corps: Qu'est que l'image corporelle ?



Comment j'agis par rapport
à mon corps...



Comment je vois mon
corps...

Comment je me sens dans
mon corps...

Ce que je crois que les autres pensent
de mon corps...

L'image corporelle est influencée par...



Les changements corporels



Certains traits de personnalités



Les expériences liée au corps



Les affects négatifs



L'estime de soi



L'identité



Le poids



Les médias



L'entourage



L'adhérence aux normes et stéréotypes

Une image corporelle négative à l'adolescence est associée à...

- Une faible estime de soi
- L'inactivité
- L'entraînement excessif
- Des comportements alimentaires problématiques
- Des comportements nocifs pour la santé (ex. fumer)
- L'obésité
- Les troubles alimentaires

Une image corporelle **positive** à l'adolescence est associée à...

- Se voir comme une personne unique, qui a de la valeur
- La confiance en soi pour essayer de nouvelles activités et relever de nouveaux défis
- La tendance à écouter ses besoins et ses limites
- La tendance à prendre soin de soi
- La fierté
- La considération que l'on est une personne qui mérite d'être aimée

.

Et l'estime de soi, c'est quoi ?



Ce que je crois
que je suis...



La personne que je
voudrais être...

L'estime de soi est influencée par...



Les attentes



Les sports et loisirs



Les expériences de vie



L'école et les résultats



L'image corporelle



L'entourage

Une estime de soi négative à l'adolescence est associée à...

- Une mauvaise capacité d'adaptation au changement
- Un sentiment d'incapacité et tendance au retrait social
- Les troubles alimentaires
- Des problématiques psychologiques (anxiété et dépression)
- Des interactions sociales négatives
- Des affectes négatifs (la déprime par ex.)
- La consommation de tabac

Une estime de soi **positive** à l'adolescence est associée à...

- Une bonne intégration sociale, scolaire et professionnelle
- Une meilleure satisfaction dans les relations
- Une facilité à faire preuve de comportements adaptés face à une situation difficile
- Moins de comportements suicidaires
- Plus d'initiation de nouveaux contacts et une qualité des amitiés perçues comme meilleure
- Des affects positifs
- La réussite professionnelle/scolaire

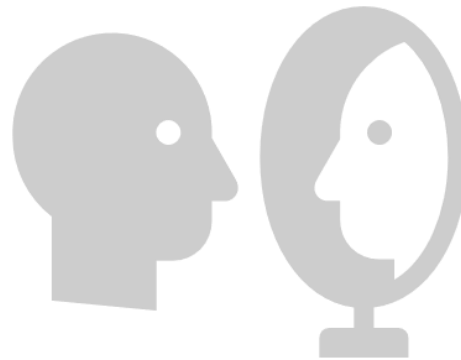
**Vous êtes un modèle important pour
vos enfants!**



Questionnez-vous!

Quelles sont vos croyances, vos habitudes et vos valeurs concernant...

- Le poids?
- L'apparence?
- La nourriture?
- La santé?



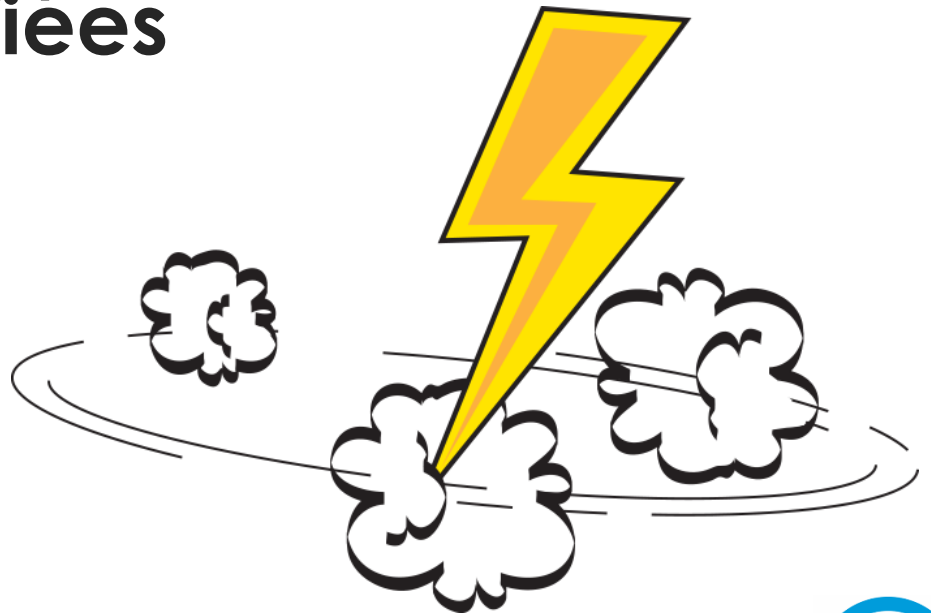
L'influence des parents

- Les enfants percevant que le poids est une préoccupation importante chez leur mère, penseront fréquemment à perdre du poids.
- Les jeunes filles de 5 ans ayant une mère à la diète sont deux fois plus conscientes des stratégies pour perdre du poids que les autres jeunes filles de leur âge.
- Les mères qui sont insatisfaites de leur propre apparence sont plus susceptibles d'avoir des filles exprimant une insatisfaction de leur apparence.

L'influence des parents

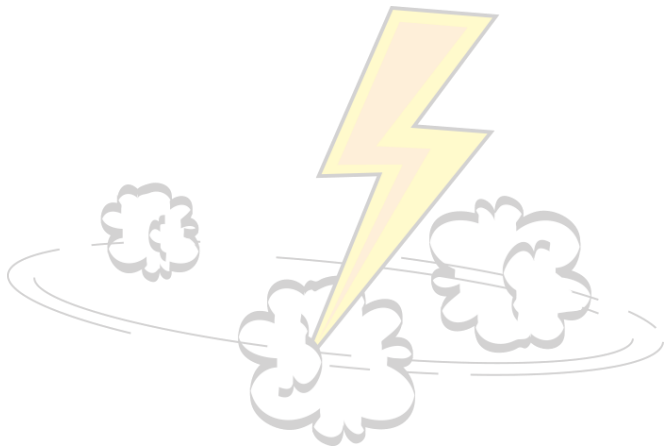
- Les filles percevant que leur père exerce beaucoup de contrôle sur elles, auront plus tendance à se restreindre alimentaires et à être préoccupée par la nourriture et leur apparence.
- La difficulté à communiquer avec ses parents, plus précisément le père, est significativement associée à l'insatisfaction corporelle.

5 Fausses croyances démystifiées



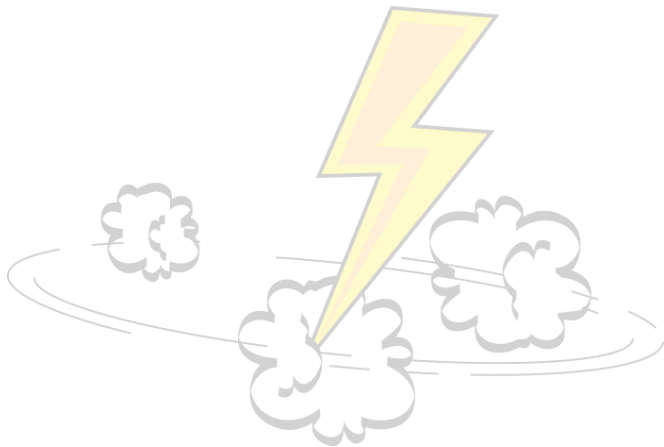
Fausse croyances

1- Toutes les personnes en surpoids ne sont pas en santé.



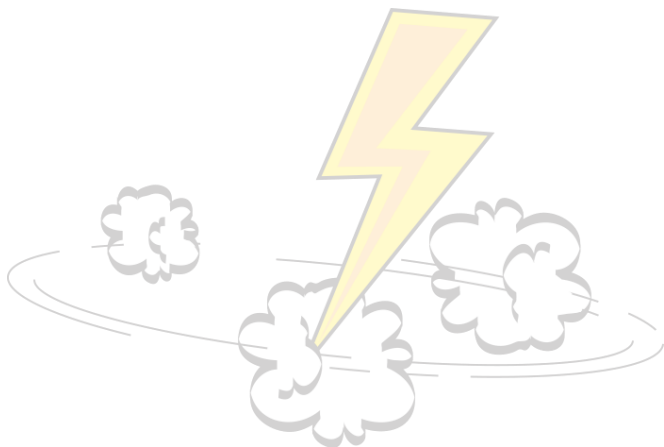
Fausse croyances

2- Les régimes sont une façon saine et efficace pour perdre du poids.



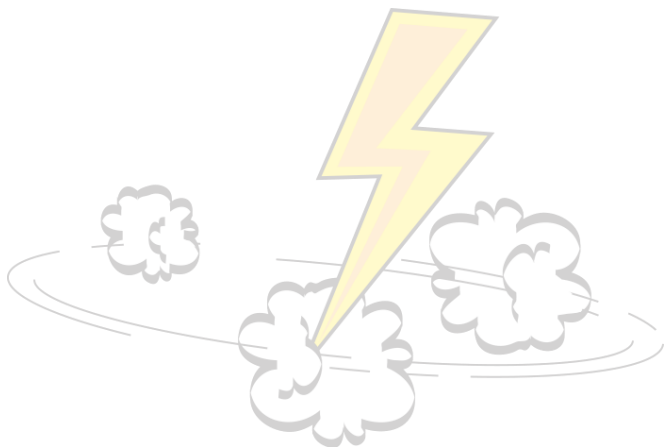
Fausses croyances

3- Le poids n'est qu'une question d'alimentation et d'activité physique.



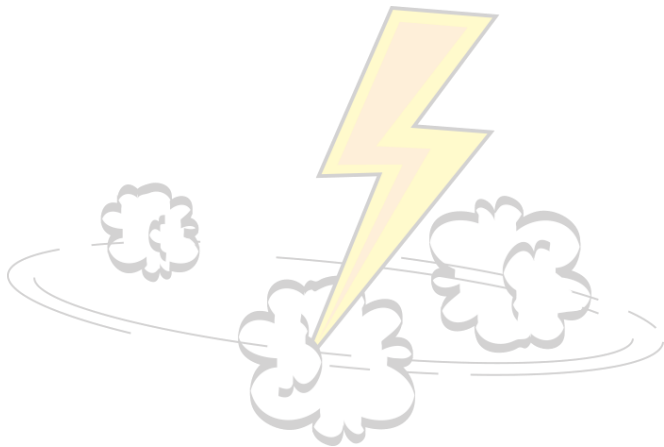
Fausse croyances

4- Il est important de ne manger que des "bons" aliments pour la santé.



Fausse croyances

5- Il est positif de complimenter quelqu'un sur sa perte de poids.



.

Développer une bonne image corporelle aide à avoir une meilleure estime de soi !



Quelques pistes...

- ✓ Commencer par l'amour de soi.
- ✓ Travailler la relation de confiance avec mon enfant.
- ✓ Valoriser mon enfant au-delà de son apparence.
- ✓ Éviter les discussions sur le physique à la maison.
- ✓ Ouvrir la discussion sur le sujet de l'image corporelle.
- ✓ Aider mon enfant à développer une attitude positive envers lui-même/elle-même.
- ✓ Encourager mon enfant à prendre soin de lui/d'elle.

Quelques pistes...

- ✓ Expliquer à mon enfant les différentes parties du corps et leurs fonctions.
- ✓ Ouvrir la discussion sur les normes de notre société.
- ✓ Entretenir la compassion (envers soi-même et envers les autres).
- ✓ Encourager mon enfant à écouter les besoins de son corps.
- ✓ Enseigner la pleine conscience à mon enfant.
- ✓ Proposer des façons saines de gérer les émotions.
- ✓ Éviter les moqueries et les surnoms en lien avec le poids.

Quelques pistes (suite)...

- ✓ Valoriser le corps pour ce qu'il peut faire et accomplir.
- ✓ Adopter un discours favorisant la diversité et l'inclusion.
- ✓ Éviter de trop protéger ou contrôler son enfant/ado.
- ✓ Éviter d'avoir des attentes irréalistes à son égard.
- ✓ L'encourager à faire ses propres choix.
- ✓ Accepter les erreurs et les voir comme des occasions d'évoluer.
- ✓ Normaliser le fait que certaines journées soient plus difficiles.

Les réseaux sociaux : quoi faire ?

- Utiliser les réseaux sociaux d'une façon positive.
- Aider mon enfant à développer son esprit critique.
- Utiliser l'humour pour aborder le sujet!
- Encourager mon enfant à découvrir des activités qui lui plaisent (à l'extérieur des réseaux sociaux).

Au-delà de l'image

Un programme
sur l'image corporelle
destiné aux élèves
de la 4^{ème} année
au 2^{ème} secondaire



Au-delà de l'image aborde les thèmes suivants :

Stigmatisation et intimidation liées au poids
Médias, normes de beauté et stéréotypes sexuels
Découverte de soi et estime de soi
Confiance en son corps
Relations interpersonnelles
Et plus encore!

aneb
Anorexie et boulimie Québec

TELUS

a permis la traduction en français et l'adaptation
québécoise de Beyond Images du NEDIC.

**Disponible gratuitement pour
les enseignants et intervenants auprès
des jeunes via audeladelimage.ca**

nedic
National Eating Disorder
Information Centre

Dove
self-esteem
project

*Au-delà de l'image est une adaptation québécoise
francophone du programme Beyond Images réalisée avec la
permission du NEDIC (National Eating Disorders Information
Center) et du Projet Dove pour l'estime de soi.

Au-delà de l'image

un programme sur l'estime de soi et l'image corporelle



A permis la traduction et l'adaptation
québécoise du programme Beyond Images

2^e secondaire

Leçon 1



Image corporelle – principes fondamentaux

Sommaire de la leçon

Dans le cadre de cette leçon, les élèves travailleront ensemble pour développer leur compréhension du terme « image corporelle ». Ils examineront certaines influences pouvant affecter le développement sain de leur propre image corporelle, y compris l'influence dominante des médias.

Message à l'enseignant

L'image corporelle se rapporte au sentiment de satisfaction ou d'insatisfaction intérieure d'une personne envers tous les aspects de son corps. Votre image corporelle affecte le sentiment que vous nourrissez envers vous-même. C'est un facteur important de l'estime de soi chez les femmes, les hommes, les adolescents et les enfants. Plusieurs présentations médiatiques glorifient la perfection du corps. Les images manipulées sont utilisées pour promouvoir certains produits qui, à leur tour, présentent une fausse image de l'apparence physique et des idées liées à l'apparence. Voilà qui nuit au développement de l'estime personnelle et d'une image corporelle positive chez les élèves – il est difficile d'être positif si on ne croit pas correspondre aux critères de la société. Le fait de se sensibiliser aux stéréotypes véhiculés par les médias et de les reconnaître est essentiel pour contrecarrer les effets des images médiatiques sur notre estime personnelle.

Matériel

Grandes feuilles de papier
Tableau
Marqueurs
Surligneurs
Crayons
Ordinateur
Accès Internet
Projecteur ACL et écran

Vidéo

Dove^{MD}, Dove^{MD} la vraie beauté : les portraits robots :

Résultats connexes du programme

Arts du langage

Alberta

Prendre conscience de la valeur des idées et des opinions des autres en explorant et partageant des interprétations et points de vue personnels.

Échanger des idées et des opinions pour clarifier sa compréhension et élargir ses points de vue personnels.

Expliquer les liens entre ses propres interprétations et informations dans les textes et inférer comment les textes influenceront les autres.

.

Questions?



Livres recommandés : pour les enfants

- **Ricard, Marie-Michèle. Emma n'aime pas les moqueries.** (6-12 ans)
Prévient la stigmatisation liée à l'apparence chez les enfants à travers l'histoire de la jeune Emma qui reçoit des commentaires blessants à propos de son poids.
- **Ricard, Marie-Michèle. Lou aime le dessert.** (6-12 ans)
Promouvoit une relation saine avec la nourriture chez les enfants à travers l'histoire de Lou, qui se questionne sur ses comportements alimentaires suite à un commentaire qu'elle a reçu.
- **Ricard, Marie-Michèle. Olivier veut devenir une supermachine.** (6-12 ans)
Promouvoit une image corporelle saine chez les enfants à travers l'histoire d'Olivier, qui aimerait pouvoir se changer en superhéros.
- **Sanders, Jessica. Cher corps, je t'aime.** (8 ans et plus)
Guide pour aimer son corps qui encourage les jeunes filles à voir au-delà de leur enveloppe corporelle.

Livres recommandés : pour les parents

- **Bergeron, Mickaël. La Vie en gros : regard sur la société et le poids.**
Témoignage autobiographique, ouvrage de référence et discours militant sur la grossophobie.
- **Bourque, Danielle. À 10 kilos du bonheur : l'obsession de la minceur.**
Critique sur l'obsession de la minceur, l'association de celle-ci avec le bonheur, les préjugés reliés au poids et les modèles esthétiques. Le livre s'adresse aux personnes désirant rompre avec les régimes et la culpabilité face à la nourriture.
- **De Sève, Marie-Claude. Troubles alimentaires : Guide de survie pour les parents, les proches et les aidants naturels.**
Ouvrage contenant informations et conseils pour les proches d'une personne souffrant d'un trouble alimentaire.
- **Guevremont, Guylaine et Lortie, Marie-Claude. Mangez ! Un jeu d'enfant.**
Livre explorant divers comportements au niveau de l'alimentation chez les enfants et les adolescent.e.s afin d'aider les parents à les accompagner vers une relation harmonieuse avec la nourriture et le corps.

Merci !



facebook.com/anebquebec



[@aneb_Quebec](https://www.instagram.com/aneb_Quebec)



[@aneb_Quebec](https://www.twitter.com/aneb_Quebec)

Texto : 1 800 630-0907

Ligne d'écoute : 514 630-0907 / 1 800 630-0907

www.anebados.com

www.anebquebec.com

Bibliographie

ASPQ. (s.d.) *Maigrir... ou être comme je suis*. Guide éducatif [Brochure]. Montréal : ASPQ Éditions, 25 p.

ASPQ. (2000). *Maigrir pour le meilleur et non le pire : Guide sur les principes d'une saine gestion de poids et analyse critique des produits et services amaigrissants*. 60 p.

American Society for Aesthetic Plastic Surgery, 2009. Press center: Statistics 2009.- Quick facts: highlights of the ASAPS 2009 statistics on cosmetic surgery, <http://www.surgery.org/media/statistics> .

Bourque, D. (2004). *À dix kilos du bonheur*. Montréal : Éditions de l'homme, 228p.

Cohane, G.H., H.G. Pope Jr.(2001).Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 29(4), 373-379.

Conseil du statut de la femme. (2008). Avis du conseil du statut de la femme: «Le sexe dans les médias : obstacle aux rapports égalitaires, Résumé». Gouvernement du Québec, 30 p.

Dove, 2005 Au-delà des stéréotypes, étude mondiale de Dove dans Dove, n.d.Guide de discussion pour l'estime de soi destiné aux mères de filles âgées de 11à 16 ans, 23p.

Équilibre. (2010). Site Internet . www.equilibre.ca

Field, A.E., Austin, S.B., Camargo, C.A. Taylor, Jr. C.B., Striegel-Moore, R.H., Loud, K.J., & Colditz, G.A. (2005). Exposure to the mass media, body shape concerns, and use of supplements to improve weight and shape among male and female adolescents. *Pediatrics*, 116(2), 214-220.

Guitté, H. Lavallée, M., & Fuentes Ponces, A. (2008). Le poids de la culture allégée au temps de la lipophobie ou la beauté comme un corset symbolique : le cas du Mexique. *Recherches féministes*, 21(2), 29-55.

Bibliographie

Dusserault, Lalancette et Lesage, n.d. Fiche pédagogiques sur l'obsession de la minceur

Hargreaves D.A., & Tiggemann M. (2004). [Idealized media images and adolescent body image: "comparing" boys and girls.](#) *Body Image*. 1(4), 351-361.

Herbozo, S., Tantleff-Dunn, S., Gokee-Larose, J. (2004). Beauty and thinness messages in children's media: a content analysis. *Eating Disorders*, 12(1), 21-34.

Hofschire, L. J., and Greenberg, B. S. (2002). Media's impact on adolescents' body dissatisfaction. In J. D. Brown, J. R. Steele, and K. Walsh-Childers (Eds.) *Sexual Teens, Sexual Media*. NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Institut de la statistique du Québec. (2012). L'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011, Tome 1 : Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie. 256 p.

Institut de la statistique du Québec. (2018). L'enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017, Tome 2 : L'adaptation sociale et la santé mentale des jeunes

Levine, M.P., & Smolak, L. (1996). Media as a context for the development of disordered eating. In Smolak, L., & Levine, M.D. Striegel-Moore, R. (Eds). *The developmental psychopathology of eating disorders: Implication for research, prevention and treatment* (pp. 235-258). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Levine, M., Smolak, S. (2015): The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating, *Eating Disorders*, 24 (1), 39-46. DOI:10.1080/10640266.2015.1113826

Trudeau, C. (2019, 25 février) Comment avoir une influence positive sur l'image corporelle de mon enfant?, Équilibre. <https://equilibre.ca/comment-avoir-une-influence-positive-sur-limage-corporelle-de-mon-enfant/>

Bibliographie

- Olivardia & Pope, 1997 dans Olivardia, R., Pope Jr, H.G., Borowiecki III, J.J. & Cohane, G.H. (2004). Biceps and Body image: The relationship between muscularity and self-esteem, depression and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 112-120.
- Pope Jr, H.G., Olivardia, R., Gruber, A. & Borowiecki, J. (1999). Evolving ideals of male body image as seen through action toys. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 65-72.
- Rodgers, R.F., Nichols, T.E., Damiano, S.R., Wertheim, E.H. et Paxton, S.J. (2019). Low body esteem and dietary restraint among 7-year old children: The role of perfectionism, low self-esteem, and belief in the rewards of thinness and muscularity. *Eating Behaviors*, 32 (1), 65-68.
- Sharpe, H., Naumann, U., Treasure, J. et Schmidt, U. (2013). Is Fat Talking a Causal Risk Factor for Body Dissatisfaction? A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 46(7), 643-52.
- Stice E, Shaw H. Adverse effects of the media portrayed thin-ideal on women and linkages to bulimic symptomatology. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1994;**13**(3):288–308.
- Zuckerman, D. & Abraham, A.(2008). [Teenagers and Cosmetic Surgery: Focus on Breast Augmentation and Liposuction](#). *Journal of Adolescent Health*. 43(4), 318-324
- Rheanna N., et al. Ata-Alison Bryant Ludden· Megan M. Lally (2007). The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth adolescence*. 36(8), 1024-1037.

Bibliographie

Au-delà de l'image, 2016. Fiches de conseils, <https://audeladelimage.ca/fiches-de-conseils/>

Dove, 2019. Je suis unique : Un moyen pour développer la confiance en soi chez votre enfant, <https://www.dove.com/ca/fr/dove-self-esteem-project/help-for-parents/uniquely-me-a-tool-to-help-build-positive-body-confidence.html>

Dove, 2019. Ressources en matière d'estime de soi pour les groupes jeunesse, <https://www.dove.com/ca/fr/dove-self-esteem-project/self-esteem-resources-for-youth-groups.html>

Positive Psychology. (2013). Site Internet. <https://positivepsychology.com/>

DFC - PLC, équipe nutrition (2018) Comment aborder le sujet de l'image corporelle, Les producteurs laitiers du Canada, <https://producteurslaitiersducanada.ca/fr/educationnutrition/qc/alimentation-des-enfants/question-de-sante/comment-aborder-le-sujet-de-limage-corporelle>

Dorard, G., Bungener, C., Berthoz, S. (2013). Estime de soi, soutien social perçu, stratégies de coping, et usage de produits psychoactifs à l'adolescence. Psychologie Française, 58(2), 107-121. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2013.01.003>

Duclos, G. Laporte, D. Ross, J. (2002) L'estime de soi des adolescents (1e éd.), Édition du CHU Sainte-Justine.

Guillon, M. S., Crocq, M. A. (2004). Estime de soi à l'adolescence : revue de la littérature. Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence, 52(1), 30-36. <https://doi.org/10.1016/j.neurenf.2003.12.005>

Bibliographie

- Horesh, N., Sommerfeld, E., Wolf, M., Zubery, E., & Zalsman, G. (2015). Father-daughter relationship and the severity of eating disorders. *European Psychiatry*, 30(1), 114-120. doi:10.1016/j.eurpsy.2014.04.004
- Jones, C., Leung, N., & Harris, G. (2006). Father-daughter relationship and eating psychopathology: The mediating role of core beliefs. *The British journal of clinical psychology / the British Psychological Society*, 45, 319-330. doi:10.1348/014466505X53489
- Al Sabbah, H., Vereecken, C.A., Elgar, F.J. et al. Body weight dissatisfaction and communication with parents among adolescents in 24 countries: international cross-sectional survey. *BMC Public Health* 9, 52 (2009). <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-52>
- Calzo, J. P., Horton, N. J., Sonnevile, K. R., Swanson, S. A., Crosby, R. D., Micali, N., . . . Field, A. E. (2016). Male Eating Disorder Symptom Patterns and Health Correlates From 13 to 26 Years of Age. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 55(8), 693-700.e692. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jaac.2016.05.011>
- Neumark-Sztainer, D., & Hannan, P. J. (2000). Weight-Related Behaviors Among Adolescent Girls and Boys: Results From a National Survey. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154(6), 569-577. doi:10.1001/archpedi.154.6.569
- Duggan, S. J., & McCreary, D. R. (2004). Body Image, Eating Disorders, and the Drive for Muscularity in Gay and Heterosexual Men. *Journal of Homosexuality*, 47(3-4), 45-58. doi:10.1300/J082v47n03_03
- Schur, E. A., Sanders, M., & Steiner, H. (2000). Body dissatisfaction and dieting in young children. *International Journal of Eating Disorders*, 27(1), 74-82. doi:10.1002/(sici)1098-108x(200001)27:1<74::Aid-eat8>3.0.Co;2-k
- Olivardia, R., Pope Jr, H. G., Borowiecki Iii, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and Body Image: The Relationship Between Muscularity and Self-Esteem, Depression, and Eating Disorder Symptoms. *Psychology of Men & Masculinity*, 5(2), 112-120. doi:10.1037/1524-9220.5.2.112