

## PROMOUVOIR UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE CHEZ LES ÉLÈVES FICHE-CONSEILS DES ENSEIGNANT.E.S

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

**Image corporelle :** Croyances, pensées et attitudes d'une personne à l'égard de son corps et de son apparence physique. L'image corporelle ne se limite pas au sentiment que vous éprouvez à l'égard de votre poids ou de la forme de votre corps. Elle englobe ce que vous pensez de vos traits physiques (par ex., taille, traits du visage, maturité physique) et de vos capacités. Quand on parle de l'image corporelle, on parle de :

- croyances à propos du corps; par ex., le corps est le reflet de la personnalité d'une personne
- ce que nous pensons de notre apparence en général ou de certaines parties de notre corps; par ex. : « Je me trouve belle, mais parfois je souhaiterais être plus grande »
- ce que nous pensons que notre corps nous permet de faire; par ex. : « Mes jambes me permettent de nager »
- la manière dont les autres nous perçoivent, le regard d'autrui; par ex. : « Mes amis me trouvent belle »

Des recherches ont démontré qu'une image corporelle positive peut améliorer l'estime de soi, la stabilité émotionnelle, le bonheur et la confiance en soi chez les jeunes. Par contre, une image corporelle négative a été associée à un certain nombre de troubles physiques et émotionnels, y compris des difficultés scolaires, des troubles alimentaires, une pauvre estime de soi, un retrait des activités physiques et sociales, la dépression ou aux symptômes dépressifs. Par conséquent, il importe de développer la capacité de résilience et d'éduquer les enfants à accorder de l'importance à leur corps et d'en prendre soin. Cette fiche-conseil fournit aux enseignants et enseignantes et aux élèves plusieurs stratégies à mettre en œuvre pour promouvoir le développement d'une saine image corporelle.

### Comment les enseignants peuvent-ils promouvoir une image corporelle positive parmi les élèves :

- être un modèle positif qui accepte son propre corps et qui donne l'exemple en ayant de saines habitudes alimentaires et en étant actif; par ex., en gardant un équilibre, sans être excessif ni négligent afin d'encourager la santé et le bien-être
- éviter de passer des commentaires sur sa propre apparence ou celle des autres
- aider les élèves à comprendre le rôle que joue la génétique dans la détermination de la taille, du poids et de la taille d'une personne

- parler aux élèves des réalités de la puberté et de l'adolescence dans un langage simple et encourageant (par ex., gain de poids et développement de la poitrine chez les filles, mue, transformation des testicules et augmentation de la production de la testostérone chez les garçons), et souligner le fait que la puberté peut être vécue différemment d'une personne à une autre
- renforcer continuellement le message que tous les corps sont différents et méritent d'être respectés
- aider les élèves à comprendre que ce qu'ils éprouvent n'est pas nécessairement la vérité (par ex., ce n'est pas parce que j'ai l'impression que tout le monde me regarde que c'est vrai)
- encourager l'activité physique et une saine alimentation comme moyens d'assurer le plaisir et le bien-être à la fois mental et physique, plutôt que l'influence que cela peut avoir sur le poids
- s'il y a lieu de parler de l'alimentation, ne pas étiqueter certains aliments comme étant « bons » ou « mauvais », ou même « sains » ou « malsains », car cela peut susciter des sentiments de culpabilité, de honte ou d'anxiété chez les élèves s'ils mangent un « mauvais » ou « malsain » aliment
  - essayez plutôt de désigner les aliments par leur nom réel (p. ex., pomme, pain, biscuits, légumes, produits laitiers)
  - n'oubliez pas qu'une alimentation saine comprend la consommation régulière d'une variété d'aliments et le fait de vous permettre de choisir des aliments que vous aimez
- éviter les remarques sur le contenu des boîtes à lunch ou des collations comme « c'est ce que tu manges? » et encourager les élèves à s'abstenir de passer des commentaires
  - ce ne sont pas tous les élèves qui ont un accès égal à des collations ou à de la nourriture riches en nutriments
  - les élèves n'ont pas nécessairement beaucoup ou aucun contrôle sur ce qui se retrouve dans leur boîte à lunch
- aidez les élèves à apprendre à reconnaître les signes de faim et de satiété, ainsi qu'à faire la distinction entre la faim et les sentiments de stress et d'anxiété
- faire participer les élèves à des discussions qui contestent les messages médiatiques sur les apparences physiques « socialement » souhaitables
- enseigner aux élèves à contester les propos méprisants sur le corps (voir fiche-conseil « Confronter la stigmatisation et l'intimidation liée au corps »)
- exposer régulièrement les étudiants à des messages qui condamnent les régimes et qui font plutôt l'apologie de l'acceptation du poids et l'acceptation du corps
  - afficher des images qui présentent des gens qui renversent les stéréotypes de genre
  - parler de livres, de films et d'émissions de télé qui présentent de la diversité corporelle, culturelle et sexuelle et présentent des modèles positifs pour les jeunes
  - consulter [www.about-face.org](http://www.about-face.org) et voir la tribune des gagnants et des contrevenants
- complimenter les élèves sur leurs capacités, caractère et comportement et d'autres sphères dans lesquelles ils et elles sont bons ou bonnes, plutôt que sur leur apparence