

Quand le souci de l'image tourne à l'obsession

L'insatisfaction liée à l'image corporelle est un problème bien présent chez les ados, sexes féminin et masculin confondus. Une situation inquiétante qui mérite que l'on s'y attarde.

Par Annie Lavoie

Même si l'obsession de l'image est davantage perceptible à l'adolescence, cette dernière se développe assez tôt pendant l'enfance. En tant que parents, nous avons le pouvoir de changer le cours des choses. Mais comment? Pour le savoir, nous avons posé nos questions à Fannie Dagenais, directrice et porte-parole d'ÉquiLibre, un organisme visant à prévenir et à atténuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle.

L'image corporelle, c'est quoi?

Il s'agit de la façon dont nous percevons notre corps ainsi que des sentiments et des pensées qu'il nous inspire: on l'aime ou on ne l'aime pas, en tout ou en partie... C'est aussi ce que nous pensons que les autres perçoivent de nous. Il faut savoir que l'image corporelle est purement subjective et que l'importance qu'on lui accorde peut varier dans le temps.

La faute à Barbie?

Selon des études, les enfants manifestent dès l'âge de cinq ans une préférence pour les personnes plus minces et commencent à vouloir leur ressembler. Pas étonnant, selon Fannie Dagenais. «Très tôt,

les enfants sont exposés au modèle unique de la beauté qui est la minceur. On n'a qu'à penser aux princesses de Disney ou à Barbie. Ces dernières, qui représentent un certain idéal de beauté, sont omniprésentes dans les dessins animés et les films pour enfants.»

Image corporelle et médias sociaux

Les médias sociaux et Internet ajoutent une pression supplémentaire sur les jeunes quant à l'atteinte d'un idéal de beauté. «C'est une source supplémentaire qui les expose aux vedettes hollywoodiennes et aux publi-



cités de régimes miracles pour perdre du poids, souligne M^{me} Dagenais. On voit aussi sur Facebook beaucoup de jeunes qui retouchent leur photo avec Photoshop. Ça aussi, ça augmente la pression», ajoute-t-elle.

Notre ado a une image corporelle négative si...

- ✓ Il ou elle se préoccupe constamment de son poids, vérifie les calories, parle de régimes, de produits amaigrissants ou de suppléments.
- ✓ Il ou elle ressent de la honte et de la haine envers son corps, déprécie ou rejette carrément certaines parties de ce dernier.
- ✓ Il ou elle a une perception de son corps qui ne correspond pas à la réalité (taille, forme...).
- ✓ Il ou elle ne reconnaît pas ou renie les besoins de son corps.
- ✓ Il ou elle semble obsédé(e) par son apparence physique.
- ✓ Il ou elle cherche à modeler son corps en fonction d'un idéal.

