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. »

60 %
des jeunes sont insatisfaits de l'image qu'ils projettent
Source : Statistique Canada

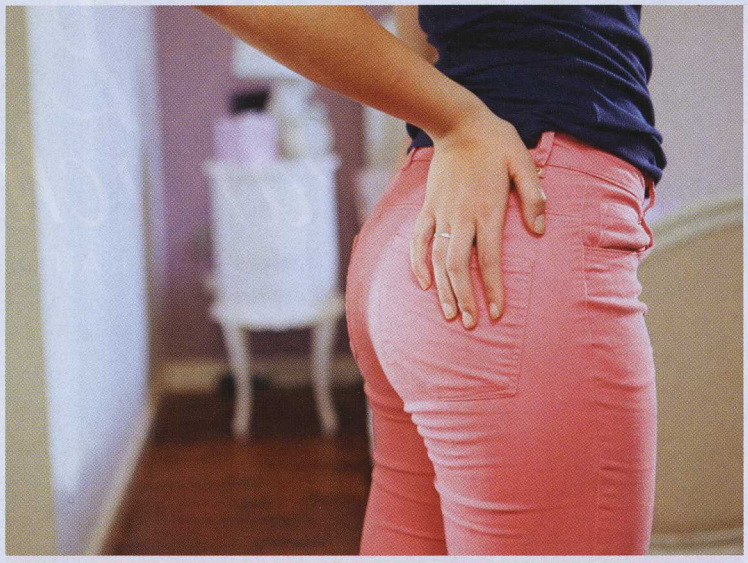
Image corporelle et médias sociaux

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 publicités de régimes miracles pour perdre du poids, souligne Mme 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 a une perception de son corps qui ne correspond pas à la réalité (taille, forme...).
- ✔ Il ou elle semble obsédé(e) par son apparence physique.
- ✔ 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 ne reconnaît pas ou renie les besoins de son corps.
- ✔ Il ou elle cherche à modeler son corps en fonction d'un idéal.

Photo : Shutterstock



L'idéal des filles

Les filles tendent à se comparer aux photos que l'on voit dans les magazines. Elles souhaitent avoir une taille fine, une silhouette filiforme et, pour y arriver, elles tentent de contrôler leur poids ou même d'en perdre.

...et des garçons

Les garçons sont influencés par les modèles de beauté masculins que l'on voit sur les panneaux publicitaires, comme ceux des caleçons Calvin Klein présentant des jeunes hommes avec des corps bien sculptés. Ils aspirent à ce type de physionomie et peuvent être prêts à tout pour obtenir le fameux « six packs ».

Des moyens lourds de conséquences

Pour arriver à atteindre son idéal physique, l'adolescent est prêt à faire beaucoup de choses, même si elles sont néfastes pour sa santé physique et mentale. En voici quelques exemples :

- faire des régimes restrictifs ;
- jeûner ;
- sauter des repas ;
- fumer la cigarette ;
- consommer des produits amaigrissants ou des suppléments alimentaires pour la musculation ;
- s'entraîner de façon excessive ;
- abandonner l'activité physique.

« Cette préoccupation excessive des ados à l'égard de leur poids et de leur image corporelle touche tellement de jeunes que c'est presque devenu un problème de santé publique. C'est pourquoi nous nous déplaçons dans les écoles pour intervenir en vue d'atténuer le problème », nous dit Fannie Dagenais.

Conseils de mamans

Donner l'exemple

« Ma mère s'est toujours plainte de son poids. À force de l'entendre et de la voir faire des régimes, je l'ai imitée. Même au primaire, je me trouvais grosse (ce qui n'était pas le cas). En tant que parent, on doit vraiment faire attention à ce que l'on dit. Nous sommes des modèles. »

– Valérie

La beauté intérieure

« Je fais attention de ne pas complimenter ma fille uniquement sur son apparence physique. Je lui dis qu'elle est belle dans sa tête et dans son cœur. »

– Arielle

Vive la différence !

« Je discute avec ma fille de 10 ans et mon fils de 8 ans sur l'importance d'être soi-même et d'apprécier ce qui nous distingue des autres, tant pour notre physique que pour nos intérêts et nos forces. »

– Emmanuelle

Ressources

equilibre.ca

derrierelemiroir.ca

lepoidssanscommentaire.ca

jesigneenligne.com

anebquebec.com

Lecture

***De quoi j'ai l'air ?*, Les Éditions de L'Homme**

5 conseils aux parents

1. Éviter de laisser des magazines féminins à la portée des jeunes enfants afin qu'ils soient moins exposés à ces images stéréotypées.
2. Essayer de ne pas toujours opter pour des jouets, des livres, des films et des vêtements mettant en valeur des princesses ou d'autres personnages du genre.
3. Porter attention aux commentaires que l'on fait au sujet du poids ou de l'apparence, qu'ils nous soient destinés ou qu'ils s'adressent à l'enfant ou à d'autres personnes.
4. Valoriser nos enfants autrement que par leur aspect physique.
5. Briser le tabou autour du sujet. Avoir des discussions avec nos jeunes en analysant des photos de magazines avec eux. Leur parler de l'effet « Photoshop », des retouches d'images faites à la peau et au corps.