nedic

National Eating Disorder Information Centre

www.nedic.ca

Comment cultiver une image corporelle positive chez votre enfant

L'image corporelle est la représentation mentale que nous avons de notre corps. Elle prend en compte la manière dont nous percevons notre corps, mais aussi ce que nous en pensons, ressentons et comment nous le jugeons Chacun de ces aspects de notre image corporelle peut influencer nos comportements, comme la façon dont nous réagissons à une situation.

L'image corporelle est à la fois un trait – c'est-à-dire un sentiment général qu'une personne éprouve envers son corps – et un état, ce qui signifie qu'il existe des émotions liées à l'image corporelle qui peuvent varier d'un jour à l'autre.

Lorsque nous nous sentons connectés à notre corps et que nous parvenons à l'accepter ou à l'apprécier, nous sommes plus susceptibles de répondre aux besoins naturels de notre corps avec bienveillance – par exemple, en filtrant les messages inutiles axés sur l'apparence auxquels nous sommes exposé·e·s.

Cette ressource met en lumière comment, en tant que parent ou personne aidante auprès d'un·e jeune, vous pouvez transformer des moments où il·elle ressent une image corporelle négative en circonstances opportunes de se sentir bien dans sa peau et de favoriser son lien et son appréciation envers son corps.

À prendre en compte si votre enfant dit : « Pfff, je suis gros·se! »

Vous pourriez être tenté·e de le·la rassurer avec une réponse comme : « Mais non, tu es magnifique! » ou « C'est n'importe quoi, bien sûr que non! » Bien que bien intentionnées, ces affirmations peuvent laisser entendre que le fait d'être gros·se est quelque chose de négatif.

À propos du mot « gros·se »

- Le mot « gros·se » ne devrait pas être utilisé pour insulter quelqu'un ou critiquer le corps d'une autre personne.
- Le mot « gros·se » peut être utilisé comme un terme neutre pour décrire les corps, de la même manière que les mots « petit·e » et « grand·e » le sont.
- « Gros·se » est une caractéristique physique, pas un sentiment. Bien que dire que l'on se sent « gros·se » lorsqu'on se sent malheureux·se soit devenu un comportement normalisé, cela devrait être évité, car cela sous-entend que la grosseur est mauvaise et perpétue la stigmatisation liée au poids. Le mot « gros·se » ne devrait pas être utilisé pour décrire un état émotionnel.
- Certaines personnes ayant un corps plus grand ont revendiqué le mot « gros·se » et choisissent de se décrire ainsi. Si une personne préfère décrire son corps de cette manière, il est important de respecter son choix plutôt que de le corriger.

Stratégies pour aider votre enfant à se sentir bien dans son corps

Soyez curieux·se

- Restez ouvert·e à explorer ce que votre enfant veut dire lorsqu'il·elle affirme qu'il·elle est gros·se. Souvent, lorsqu'un·e jeune se décrit comme « gros·se », il·elle lutte avec des émotions négatives comme la tristesse, la solitude ou l'insécurité. Demandez-lui ce que le mot « gros·se » signifie pour lui·elle et aidez votre enfant à trouver des mots qui décrivent ce qu'il·elle ressent intérieurement.
- Si votre enfant a un corps plus grand, reconnaissez ce qu'il·elle ressent. Posez des questions pour comprendre pourquoi il·elle exprime des pensées négatives sur son corps — peut-être qu'il·elle s'inquiète de s'intégrer à ses pairs ou qu'il·elle a été victime d'intimidation.

Discutez de la diversité corporelle

- Soulignez que les êtres humains existent naturellement dans une large variété de silhouettes et de tailles. Observer la diversité chez d'autres êtres vivants, comme les chiens et les chats, pourrait aider votre enfant à comprendre ce concept.
- Gardez à l'esprit que l'insatisfaction liée au poids et à la silhouette peut également être liée à d'autres aspects de l'apparence, comme la couleur de peau ou l'expression de genre. Il peut être pertinent de discuter des diverses façons dont les corps sont uniques.

Montrez l'exemple en respectant tous les corps

- Évitez de parler négativement du corps des autres. Gardez également à l'esprit que complimenter certains types de corps peut envoyer le message que certains corps sont meilleurs que d'autres. Si vous souhaitez faire un compliment positif sur l'apparence de quelqu'un, essayez de le compléter par au moins un compliment non lié à l'apparence.
- Exprimez à voix haute votre reconnaissance pour certaines parties de votre propre corps devant votre enfant — par exemple, vos jambes qui vous ont permis de monter un escalier raide ou vos papilles gustatives qui vous ont permis d'apprécier toutes les saveurs d'un plat délicieux.
- Lorsque vous entendez quelqu'un critiquer l'apparence des autres, essayez de répondre en rappelant que chaque humain est bien plus qu'un corps et possède une valeur intrinsèque, ou changez de sujet.

Répondez aux préoccupations qui ont suscité les commentaires sur leur corps, comme l'intimidation liée à l'apparence

- Posez des questions pour comprendre quel type de soutien votre enfant a besoin ou envie de recevoir.
- Si nécessaire, aidez votre enfant à trouver un exutoire pour exprimer les émotions liées à ses préoccupations corporelles. Différentes stratégies peuvent être efficaces selon les émotions; vous trouverez plusieurs exemples sur le site Web du **National Eating Disorder Information Centre (NEDIC)**.

Que dire si votre enfant dit “pff, je suis gros·se!” (ou exprime autrement des pensées négatives sur son corps)

Au lieu de lui assurer que sa déclaration est infondée en disant…	Essayez de l’inviter à vous en dire plus sur ce qu’il·elle ressent…
• « Non, ce n’est pas vrai – tu es magnifique! » • « C’est ridicule, bien sûr que non. » • « Tu n’as pas à t’inquiéter. »	• « Il me semble que quelque chose te dérange vraiment. Si tu veux en parler, je suis là pour t’écouter. » • « Je me demande si quelque chose s’est passé pour que tu te sentes mal à propos de ton corps. »
Au lieu de l’encourager à changer son corps pour se sentir mieux en disant…	**Essayez de reconnaître ce qu’il·elle ressent et de l’encourager à être plus bienveillant·e envers lui·elle-même…**
• « Si tu manges plus sainement et fais plus d’exercice, tu perdras du poids et te sentiras mieux dans ta peau. » • « Pourquoi ne pas essayer ce régime? Il t’aidera à brûler des graisses et à gagner du muscle. »	• « Je suis désolé·e que tu te sentes comme ça. Voyons ensemble comment on pourrait réduire l’importance que tu donnes à ton corps. » • « Tu t’inquiètes de ton apparence – je comprends. Je me demande ce que tu dirais à ton·ta meilleur·e ami·e s’il ou si elle disait la même chose à propos de son corps. »
Au lieu de commenter sur la façon dont ses choix alimentaires ou son niveau d’activité influencent son poids ou sa silhouette…	**Essayez de l’encourager à être à l’écoute des signaux de son corps et à manger ou bouger d’une manière qui lui fait du bien…**
• « C’est gras – regarde combien de calories il y a dedans. » • « Si tu manges des portions aussi grosses, tu ne pourras pas te muscler. » • « Tu dois faire plus d’exercice pour perdre du poids. »	• « Tous les aliments ont leur place. » • « C’est important d’écouter ton corps. As-tu suffisamment mangé pour te sentir satisfait·e et plein·e d’énergie? » • « Quelle belle journée ! J’aimerais faire une promenade ou un tour à vélo dans le parc. Veux-tu venir avec moi? »

Cette ressource a été rendue disponible en français grâce à un partenariat avec Stepped Care Solutions.
This resource was made available in French through a partnership with Stepped Care Solutions.

Pour en savoir plus sur le National Eating Disorder Information Centre (NEDIC), visitez nedic.ca.