



## Avoir une image positive de son corps à l'adolescence

### QUE VIT MON JEUNE ?

L'environnement dans lequel vit un jeune, sa famille et ses amis jouent un rôle important dans le développement de son image corporelle. À l'adolescence, période de transition où de nombreux changements physiques et psychologiques se produisent, le jeune développe sa personnalité. À sa façon, il apprivoise son corps en changement et peut imaginer celui qu'il aimerait avoir.

Chaque jour, les jeunes voient différents modèles de beauté diffusés dans les médias : publicités, vidéoclips, médias sociaux, films, magazines, etc. Ils peuvent être influencés par ces images parfois truquées présentant des modèles d'hommes et de femmes irréalistes. Elles créent l'illusion que la popularité, le bonheur, l'admiration et le respect sont possibles en imitant ces modèles.

Garçons et filles vivent différemment cette pression. Même si les filles risquent davantage de percevoir négativement leur corps que les garçons, ceux-ci peuvent vivre aussi des insatisfactions face à leur corps.

- Les garçons souhaitent parfois perdre du poids, prendre du poids, être plus grands, développer leurs muscles. Certains vont s'entraîner de façon excessive et consommer des suppléments pour y arriver.
- Les filles aimeraient parfois être plus minces, plus grandes, avoir une plus grosse poitrine. Certaines filles utilisent des méthodes qui peuvent être dangereuses pour leur santé, particulièrement durant la période de croissance : suivre des régimes, sauter des repas, s'entraîner de façon excessive, etc.

### Le rôle de l'estime de soi

L'estime de soi des jeunes est fragile. À cette période de leur vie, leur niveau d'estime de soi varie, notamment si le jeune vit des expériences positives (réussite sportive, félicitations, etc.) ou négatives (commentaires blessants, peine d'amour, échec scolaire, etc.).

Un jeune qui a une faible estime de lui-même peut adopter des comportements pour plaire aux autres, pour se faire accepter d'eux. Certains de ces comportements peuvent avoir des répercussions sur sa santé (consommation de tabac, d'alcool, de drogues, relations sexuelles sans condom, etc.).

### Saviez-vous que ?

- Les jeunes dont les parents sont satisfaits de leur corps le sont davantage eux aussi.
- La façon dont les jeunes perçoivent leur apparence influence leur estime de soi.
- Pour un jeune, avoir des amis qui l'acceptent comme il est favorise son estime de soi.

## QUOI FAIRE EN TANT QUE PARENT ?

Chaque parent contribue à développer l'estime de soi de son jeune. Voici quelques idées pour y arriver.

### Valoriser la personne qu'il est

- Je complimente mon jeune sur ses forces et ses qualités. Je souligne ses bons coups, je l'encourage dans ses projets, je lui exprime des commentaires positifs sur sa vie en général.
- Il est important que mon jeune sache que je remarque ce qu'il fait et que je lui accorde de l'attention. La personne qu'il est va au-delà de son apparence.
- Aussi, mon jeune a besoin, même à l'adolescence, de passer du temps en famille. Les repas sont une belle occasion pour discuter.

### Être attentif à mes commentaires et à ceux des autres jeunes

- Mon jeune entend chacun des commentaires que je formule à son égard, mais aussi à l'égard des autres. Je me pose les questions suivantes : quels sont les messages que j'envoie à mon jeune à propos :
  - de l'alimentation ? (suivre un régime, sauter des repas, s'interdire certains aliments, etc.)
  - du corps ? (préoccupation à l'égard de mon apparence et de la sienne, de mon poids et du sien, etc.)
  - de l'importance du regard des autres ?
- Mon jeune entend aussi les commentaires des autres jeunes. Ces propos peuvent être blessants et laisser des traces. Je me demande : a-t-il été victime de commentaires négatifs sur son apparence ? S'est-il fait ridiculiser sur sa taille, son poids ? Comment réagit-il ?

### Reconnaître quand mon jeune n'aime pas son corps et qu'il a besoin de soutien

- Certains comportements peuvent laisser croire que mon jeune n'aime pas son corps et qu'il a besoin de soutien. Entre autres :
  - Il développe des comportements alimentaires préoccupants (sauter des repas, suivre un régime, etc.).
  - Il s'implique de façon excessive dans des activités physiques.
  - Il se compare sans cesse aux autres : « J'aimerais ça être belle comme elle, être musclé comme lui ».
  - Il est d'humeur triste, se replie sur lui-même, et ce, plus qu'à l'habitude.
  - Il s'isole et ne voit plus ses amis : sa vie sociale est affectée.
  - Il y a des changements dans ses résultats scolaires (baisse des notes, absences, etc.).
- Je suis attentif à ces comportements et aux commentaires que mon jeune formule à son propre égard.
- Je crois qu'il a besoin de soutien particulier ? Il existe des professionnels pour l'aider à s'accepter comme il est. Je consulte le CLSC de ma région qui pourra me guider.

### Questions que les jeunes peuvent se poser

- Je me trouve gros, grosse : vais-je réussir à avoir un chum ou une blonde ?
- Des jeunes de mon école rient de certaines parties de mon corps : comment réagir ?
- Je veux développer mes muscles, je veux maigrir : comment faire ?

## QU'EST-CE QUI PEUT M'AIDER ?

### Brochure

*Votre influence a du poids. L'image corporelle à l'adolescence.*  
Disponible sur le site Web [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca).

### J'ai besoin d'une ressource professionnelle ?

Je peux appeler le service Info-Santé 811 ou LigneParents au 1 800 361-5085.

### Astuces

Rassurer mon jeune au sujet de cette période où son corps est en transformation et où il doit s'adapter à ces changements. Je regarde avec lui ce qu'il peut faire pour se sentir mieux dans son corps sans tomber dans l'excès (participer à une activité physique pour le plaisir, trouver un passe-temps qui lui plaît, etc.).

**Rédaction :** Sarah Raymond, Direction de santé publique de l'Agence de Laval

**Mise en page :** Alphatek

Cet outil est rendu possible grâce à la participation financière du Secrétariat à la jeunesse dans le cadre de la Stratégie d'action jeunesse 2009-2014.