

Miroir, miroir : perceptions du corps



L'image corporelle est d'une grande importance à l'adolescence. Elle est influencée entre autres par les nombreux changements vécus par les jeunes lors de cette période. D'un autre côté, elle influence plusieurs aspects de leur vie comme leur estime de soi, leurs relations sociales, leur santé mentale, etc. Mais d'abord, qu'est-ce que l'image corporelle ?

L'image corporelle, c'est...

- La façon dont on voit et perçoit son corps et la façon dont on croit que les autres le voient.
- Les sentiments qu'on ressent à l'égard de son corps.
- L'ensemble des pensées qu'on expérimente par rapport à son corps. Ces pensées se construisent à partir de son expérience personnelle et des attitudes et comportements adoptés par son entourage et par la société à l'égard du corps et de l'apparence¹.

Qu'est-ce qu'une image corporelle positive?

- Accepter son corps, avoir une sensation de confort même sans avoir une pleine satisfaction de tous ses aspects, apprécier le fait qu'il soit unique.
- Voir la beauté sous différents aspects, prendre conscience qu'elle provient aussi de caractéristiques liées à la personnalité, aux valeurs, etc.
- Focaliser sur les atouts de son corps plutôt que sur les parties qu'on aime moins et sur ce que notre corps nous permet d'accomplir.
- Avoir confiance en son corps et en ses capacités.
- Traiter son corps avec bienveillance^{1,2}.

Qu'est-ce qu'une image corporelle négative?

- Croire que seule son apparence définit sa valeur en tant que personne.
- Entretenir des pensées négatives sur son corps et se comparer constamment aux autres.
- Avoir une vision déformée de son corps, ne pas voir certaines parties telles qu'elles sont.
- Se préoccuper d'avoir une taille et une silhouette qui correspondent à l'idéal véhiculé dans sa famille, la société ou les médias.
- Croire que seuls les autres sont désirables.
- Ressentir de la honte, de la gêne et de l'anxiété relativement à son corps^{1,3}.

Il est normal de ne pas aimer son corps 100 % du temps, 24 heures sur 24. Chaque personne vit des journées ou des moments où elle peut se sentir moins bien dans son corps ou plus insatisfaite de certaines parties, sans pour autant avoir une image corporelle négative.

L'insatisfaction corporelle quant à elle peut devenir problématique et obsessionnelle. C'est à ce moment qu'il y a un risque pour la santé mentale et physique.

Il est important de faire preuve de bienveillance envers soi-même, de parler de soi et de son corps avec respect et de valoriser son unicité.

Facteurs qui influencent le développement de l'image corporelle

On ne naît pas avec une image corporelle positive ou négative. La perception de notre corps et la relation que nous entretenons avec celui-ci se construisent dès la petite enfance et évoluent graduellement. Il existe de nombreux facteurs qui influencent le développement de l'image corporelle⁴. C'est l'interaction entre ces différents facteurs qui détermine l'évaluation qu'une personne fait de son corps.

Catégories de facteurs influençant le développement de l'image corporelle :

Facteurs physiques

- Âge
- Apparence physique (poids, taille, cheveux, couleur de peau, etc.)
- Changements corporels (puberté, moment de la puberté, etc.)
- Etc.

Facteurs psychologiques

- Perfectionnisme
- Conformisme
- Estime de soi
- Tendance à accepter et valoriser les normes sociales de « beauté »
- Tendance à se comparer
- Etc.

Expériences sociales

- Croyances et valeurs de l'entourage
- Façon dont l'entourage interagit en fonction de certaines caractéristiques (p.ex. genre, apparence, etc.)
- Etc.

Environnement

- Normes et idéologies (p.ex. stéréotypes liés au genre, préjugés liés au poids)
- Réseaux sociaux et autres médias
- Matériel présent dans l'environnement
- Etc.

Références

1. Ministère de l'Éducation du Québec. Éducation à la sexualité en 1^{re} secondaire. Document de soutien. 2023.
2. Tylka TL, Wood-Barcalow NL. What is and what is not positive body image ? Conceptual foundations and construct definition. Body Image. 2015; 14 : 118-29.
3. Parenting in Ottawa. Body Image and Self esteem [Internet]. 2017 [cité 5 déc 2023]. Disponible sur : <http://www.parentinginottawa.ca/en/children/Body-Image-and-Self-esteem.aspx>
4. ÉquiLibre. Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence [Internet]. 2023 [cité 15 févr. 2024]. Disponible sur : <https://equilibre.ca/produit/favoriser-une-image-corporelle-positive-a-lenfance-et-a-ladolescence/>

Ce projet a été réalisé avec le soutien financier du gouvernement du Québec.