

CLASSES DE
CM1 ET CM2

Vaincre les comparaisons pour renforcer la confiance corporelle

AU-DELÀ DES APPARENCES

Durée

20 minutes

Matériel

- **Au-delà des apparences** Support d'activité
- Papier
- Stylos ou crayons
- Miroir(s)

Le saviez-vous ?

L'image corporelle peut se définir comme l'ensemble des pensées, des sentiments et des comportements d'une personne concernant son apparence. En d'autres termes, l'image corporelle est la façon dont nous voyons notre corps.¹ Beaucoup de choses peuvent influencer notre image corporelle, notamment notre famille, nos amis et les médias. La recherche a montré que les commentaires des parents et de la famille sur la taille, le poids et la morphologie influencent l'insatisfaction corporelle. L'insatisfaction corporelle est associée à une faible estime de soi et à des troubles de l'alimentation.²

Les parents peuvent aider leurs enfants en privilégiant un discours positif qui valorise la singularité physique de chacun. Ils peuvent également montrer l'exemple en acceptant leur propre corps tel qu'il est et en évitant les commentaires négatifs concernant leur apparence.

Présentation de l'activité

Dans cette activité, les parents liront le contenu du support d'activité **Au-delà des apparences**, qui explique comment le discours des adultes concernant leur corps peut influencer les enfants. Chaque membre de la famille fera ensuite une liste de choses qu'il/elle apprécie dans son physique et sa personnalité, puis partagera ses idées.

Enfin, chaque membre de la famille s'engagera à utiliser ces remarques positives dans l'exercice du miroir. Ensuite, les membres de la famille peuvent partager ce qu'ils ont ressenti à l'issue de cet exercice.

¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011

² Evans et al., 2012

Apprendre et grandir ensemble

Discussion

En famille, discutez de la façon dont vous parlez de l'apparence physique à la maison. Comment chaque membre de la famille parle de son propre corps ? Comment les autres membres de la famille se sentent-ils lorsqu'ils entendent une personne parler de son corps négativement ? Comment parlez-vous du corps des autres ? Il peut être utile d'utiliser le « Je » pour exprimer ses sentiments de façon ouverte et faciliter le dialogue entre enfants et parents. Par exemple : « Je me sens mal quand tu dis que tu te trouves gros(se), parce que je me demande si je dois aussi m'inquiéter de mon poids, » ou « Je me sens gêné(e) quand tu me dis que je suis trop mince, parce que je veux être en bonne santé et ma santé ne dépend pas seulement de mon poids. »



Atelier

- Avant de commencer cette activité avec vos enfants, lisez le support d'activité **Au-delà des apparences** et faites le point sur vos habitudes : parlez-vous souvent de votre physique ? Avez-vous tendance à faire des commentaires négatifs sur votre corps ?
- Commencez l'activité familiale en exprimant clairement votre intention. Par exemple : « Je me suis rendu(e) compte qu'on parlait beaucoup de notre apparence dernièrement dans la famille et je voudrais essayer de faire les choses un peu différemment » ou « Je ne me rendais pas compte que mon discours négatif sur mon apparence vous influençait autant et je voudrais améliorer l'ambiance à la maison en parlant d'autre chose. »
- Demandez à chaque membre de la famille de lister sur papier au moins trois aspects de leur apparence et trois aspects de leur personnalité qu'ils apprécient.
- Tous les jours, chacun devra lire sa liste à haute voix face à un miroir.
- Au bout d'une semaine, réunissez-vous pour que chacun partage son expérience. Votre ressenti a-t-il évolué au fil de la semaine ? Le fait de vous concentrer sur les bons côtés vous a-t-il aidé à vous sentir mieux dans votre peau ?

Au-delà des apparences : Le pouvoir des mots pour une image corporelle positive³

Parler de nos corps est une pratique très répandue dans notre société. Nous sommes nombreux à le faire constamment et systématiquement : « Je me sens gros(se) dans ce jean, » « J'ai pris trop de poids, » ou « Mon Dieu, ma peau est horrible aujourd'hui . » Parler de notre apparence peut nous donner une impression d'intimité avec nos enfants ou nos amis, mais on gagne à tenir compte des possibles effets de ce discours.

Utilisez la liste d'actions qui suit pour changer vos habitudes et ouvrir un autre dialogue pour une image corporelle positive, que ce soit pour vous, vos amis ou votre enfant.

Apprenez à votre enfant à parler de son corps de manière positive

Si vous ne faites jamais de remarque rabaissante, vous faites partie d'une minorité. Une étude auprès d'étudiantes universitaires a montré que 93 % d'entre elles s'adonnaient à ce type de discours - principalement axé sur le poids - et de façon régulière pour un tiers d'entre elles. Cette étude a démontré que celles qui se plaignaient de leur poids étaient plus souvent insatisfaites de leur corps, quelle que soit leur morphologie réelle.⁴

Une étude similaire menée sur des étudiants masculins par Body Image a montré que les hommes s'adonnent également à ce discours axé sur le poids. Ceux qui le font, ainsi que les témoins de ces conversations, sont davantage touchés par des troubles alimentaires et moins satisfaits de leur apparence.⁵

Lorsque nous parlons de cette façon, nos enfants en prennent l'habitude. Ils peuvent en conclure que le jugement et la valeur de chacun sont basés sur l'apparence physique. Souhaitons-nous vraiment que nos enfants s'évaluent ainsi ?

« Les mots peuvent avoir un impact énorme sur l'estime de soi, et entretenir en permanence un discours négatif autour du corps peut renforcer l'idée que la beauté ne correspond qu'à un seul type morphologique, » explique Jess Weiner. « C'est une habitude que nous devons changer si nous voulons que nos [enfants] développent une confiance corporelle en grandissant. »

³ <https://www.dove.com/uk/dove-self-esteem-project/help-for-parents/talking-about-appearance/body-talk-the-power-of-words-for-a-positive-body-image.html>

⁴ <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0361684310384107>

⁵ Engeln, R., Sladek, M. R., & Waldron, H. (2013). Body talk among college men: Content, correlates, and effects Body Image, 10(3), 300-308



Et si on arrêta de parler d'apparences ?

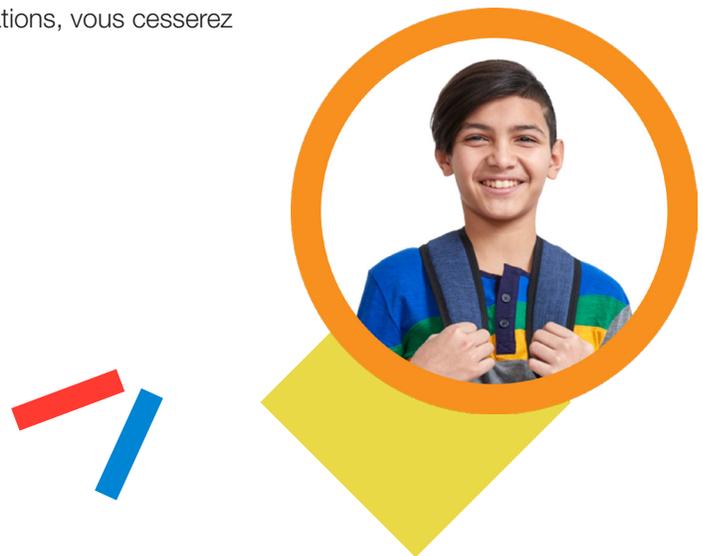
L'obsession pour l'apparence physique ne se limite pas aux commentaires rabaissants. Parler de notre apparence, même de façon positive, peut contribuer à une mauvaise estime de soi en donnant une importance démesurée à certaines caractéristiques physiques. Complimenter un ami avant de lui demander s'il a perdu du poids renforce le stéréotype selon lequel la beauté correspond à une morphologie ou un poids donné.

Parler de votre pratique sportive acharnée, de votre régime ou de votre poids fluctuant peut laisser entendre que le poids est le principal critère de beauté et de santé.

Le bonheur passe avant la minceur !

La recherche montre que 3 minutes de conversation axée sur le poids suffisent à générer des sentiments négatifs chez les hommes comme chez les femmes, et à accroître l'insatisfaction corporelle.⁶ Changer cette habitude peut vous aider à vous sentir mieux. Vos enfants adopteront aussi un discours plus positif et seront moins enclins à se rabaisser.

Si les mots que nous utilisons pour parler de notre corps peuvent abîmer notre confiance en nous, ils peuvent aussi la renforcer. En vous focalisant moins sur le poids et la morphologie dans vos conversations, vous cesserez d'alimenter les stéréotypes de beauté.



⁶ Adverse Effects of Social Pressure to be Thin on Young Women: An Experimental Investigation of the Effects of "Fat Talk". Published in the Journal of Eating Disorders. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/eat.10171>

Liste d'actions : Vaincre l'obsession du poids et renforcer l'estime de soi



Adoptez la liste d'actions de Jess Weiner et constatez ses effets sur votre bien-être et celui de vos enfants.

Ne l'oubliez pas : Vos mots ont du pouvoir

Utilisez des mots qui montrent à vos enfants que la vie ne se résume pas aux apparences. En changeant vos propres habitudes, vous les aiderez à en faire autant et à comprendre qu'il y a plus d'une façon d'être beau/belle.

Lancez-vous un défi d'une semaine

Mettez-vous au défi de ne pas parler d'apparence physique pendant une semaine. Cela peut demander un effort au départ, mais si vous en parlez aux personnes de votre entourage, elles vous y aideront et pourraient même tenter l'aventure.

Dites à vos ami(e)s que vous êtes lassé(e) de parler d'apparences

La prochaine fois que l'un(e) de vos ami(e)s parle d'apparence physique, cherchez à faire passer le message de façon bienveillante, en disant par exemple : « Je t'adore et ça m'attriste de t'entendre parler de toi ainsi. »

Concentrez-vous sur le bien-être

Plutôt que d'évoquer l'apparence physique quand vous parlez sport ou régime, mettez en avant leurs bienfaits sur le moral et la santé. Si un(e) ami(e) vous parle de son nouveau programme de fitness, demandez-lui éventuellement s'il/elle se sent mieux ou dort mieux.

Remplacez les remarques négatives par des remarques positives

Si vous sentez que vous retombez dans le piège, essayez de transformer vos remarques négatives en remarques positives. Cherchez une remarque positive pour remplacer chaque remarque négative que vous seriez tenté(e) de formuler sur votre apparence ou celle des autres.

Aimez votre corps

La première étape vers l'estime de soi et la confiance corporelle consiste à respecter et apprécier votre corps. Les personnes qui aiment leur corps et en prennent soin mènent une vie plus saine, indépendamment de leur morphologie ou de leur poids. Alors, profitez de tout ce que votre corps vous permet de partager avec vos enfants : jeux de société en famille, promenades au soleil, câlins, etc.

Bannissez les mots durs lorsque vous parlez des autres

Cessez de formuler des critiques concernant le poids ou l'apparence des autres. Non seulement vos enfants imiteront inconsciemment ce comportement négatif, mais ils en déduiront aussi qu'ils doivent satisfaire certains critères physiques pour que vous les trouviez beaux.

