



## Fiche thématique

# Image corporelle positive

## Notions de base, facteurs d'influence et conséquences

«Une image corporelle saine est une protection essentielle pour une estime de soi saine.»<sup>1</sup>

Les scientifiques sont d'accord sur le fait que les personnes ayant une image corporelle positive sont plus satisfaites de leur corps, en prennent davantage soin et sont en mesure de jeter un regard critique sur les idéaux de beauté qui prévalent au sein de la société.<sup>2,3</sup> L'individu développe sa propre image corporelle non seulement en fonction de son évolution personnelle, mais également sur la base de ses interactions avec la société.

### Cette fiche thématique répond aux questions suivantes

- Qu'entend-on par «image corporelle»?
- Qu'est-ce qu'une image corporelle positive?
- Pourquoi est-il important de soutenir le développement d'une image corporelle positive?
- Comment comprendre la notion d'*embodiment*?
- Qu'est-ce qu'une image corporelle négative?
- Qui est concerné par une image corporelle négative?
- Comment se forme une image corporelle négative?
- Quelles recommandations peut-on donner pour renforcer une image corporelle positive?

### Qu'entend-on par «image corporelle»?

L'image corporelle désigne l'idée qu'une personne se fait de son propre corps. Elle se forme à partir des représentations mentales, émotionnelles et visuelles que chacun a de son corps: «La conscience de sa propre corporalité couvre toutes les émotions associées au corps et se rapporte à une expérience vécue.»<sup>4</sup> La manière dont on perçoit son corps dépend de plusieurs facteurs. Par exemple de la façon

dont on croit que les autres voient notre corps. La propre perception du corps influence notre acceptation et notre comportement. L'image corporelle varie d'une personne à l'autre et est constituée par les niveaux suivants:

### 1. Niveau perceptif: la manière dont nous percevons notre corps

L'image que nous avons de notre corps ne correspond pas toujours à la réalité. Dans notre société, il y a beaucoup de personnes qui estiment que leur corps est plus large ou plus gros qu'il ne l'est réellement. L'image corporelle perceptive décrit la différence entre la perception personnelle de l'apparence physique et l'apparence réelle du corps.<sup>5</sup>

### 2. Niveau affectif: les sentiments que nous associons à l'apparence de notre corps

Chez tout individu, l'apparence et certains aspects de la propre apparence physique sont associés à des sentiments. L'image corporelle affective renvoie au degré de satisfaction ou d'insatisfaction vis-à-vis de notre apparence physique, notre poids, notre silhouette ou des parties du corps.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Schulte-Abel, Bettina; Testera Borrelli, Chiara; Schär, Christa & Schneiter, Quinta (2013): *Image corporelle saine – Healthy Body Image*. Promotion Santé Suisse, Document de travail 3, Berne et Lausanne, p. 25.

<sup>2</sup> Forrester-Knauss, C. (2014): *L'image corporelle positive chez les adolescents*. Promotion Santé Suisse, Document de travail 29, Berne et Lausanne.

<sup>3</sup> Tylka, T. L. (2011): Positive psychology perspectives on body image. In: T.F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.), New York, NY: Guilford Press, p. 56-64.

<sup>4</sup> Häfeli, U. & Schuba, V. (2010): *Koordinationstherapie: Propriozeptives Training*. Aachen, Meyer & Meyer Verlag, p. 13.

<sup>5</sup> Stale, P.D. (1994): What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32, p. 497-502.

<sup>6</sup> Thompson, J.K. & Van Den Berg, P. (2002): Measuring body image attitudes, among adolescents and adults. In: T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, Guilford Press, p. 142-254.

### 3. Niveau cognitif: les pensées et convictions que nous avons par rapport à notre corps

Les sentiments que nous éprouvons par rapport à notre corps et son apparence dépendent souvent de pensées ou de convictions définies.<sup>7</sup> Ainsi, des jeunes gens peuvent ne pas être satisfaits d'une caractéristique particulière de leur corps, car celle-ci n'a pas la bonne forme, la bonne taille ou la bonne couleur. Ils ne sont pas satisfaits de leur corps, car celui-ci ne correspond pas à l'image d'une silhouette idéale. Ils souhaitent être plus grands, plus minces ou plus musclés.<sup>8</sup>

### 4. Niveau comportemental: ce que nous faisons si nous ne sommes pas satisfaits de notre corps

Le fait d'éprouver des sentiments d'insatisfaction vis-à-vis de notre corps peut nous inciter à éviter certaines activités parce qu'elles pourraient nous rendre mal à l'aise.<sup>9</sup> Ainsi, un individu qui n'est pas satisfait de son corps ne participera par exemple pas à des activités sportives avec des personnes de son âge.

#### L'image corporelle se développe

- sous l'influence conjuguée des facteurs environnementaux, des expériences relationnelles (p. ex. socialisation culturelle, y compris un idéal de beauté dominant, feedback\*, apprentissage à partir d'un modèle\*),
- des facteurs interpersonnels cognitifs et émotionnels (p. ex. estime de soi),
- des caractéristiques physiques (poids, apparence physique),
- du comportement (bonnes/mauvaises habitudes alimentaires, attention portée à son corps).<sup>10</sup>

\* p. ex. sous forme de commentaires d'amis, de la famille, etc. sur le corps ou le poids

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

Une image corporelle positive signifie que la personne se sent bien dans son corps et qu'elle en est satisfaite, indépendamment de son poids, de sa silhouette ou de ses imperfections. Elle se soucie des besoins de son propre corps<sup>11</sup>. Sa bonne estime d'elle-même lui permet de rejeter les idéaux corporels irréalistes tels qu'ils sont par exemple véhiculés par les médias. Cette situation va souvent de pair avec des comportements favorables et positifs, comme par exemple des habitudes équilibrées en matière d'alimentation et d'activité physique.

Notre image corporelle n'est pas gravée dans le marbre et nous ne sommes pas seuls à la former; notre environnement l'influence également et la fait évoluer en conséquence.<sup>12</sup> Nous pouvons améliorer notre image corporelle en évitant de nous laisser prescrire par les journaux ou les médias online à quoi un corps idéal devrait ressembler. C'est nous qui décidons comment nous percevons notre corps et ce que nous éprouvons et pensons à son égard.

### Pourquoi est-il important de soutenir le développement d'une image corporelle positive?

Une image corporelle positive joue un rôle essentiel pour notre santé psychique et physique ainsi que pour notre développement – non seulement en ce qui concerne le rapport émotionnel à notre corps, mais également par rapport à de nombreux autres domaines de l'existence.<sup>13</sup>

Les personnes ayant une image corporelle positive présentent une meilleure estime d'elles-mêmes, s'acceptent mieux et affichent une attitude plus saine vis-à-vis de la nourriture, des repas et de l'activité physique.

<sup>7</sup> Thompson, J.K. & Van Den Berg, P. (2002): Measuring body image attitudes, among adolescents and adults. In: T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, Guilford Press, p. 142-254.

<sup>8</sup> McCreary, D.R. & Sasse D.K. (2002): Gender differences in high school students' dieting behaviour and their correlates. *International Journal of Men's Health*, 1, p. 195-213.

<sup>9</sup> Thompson, J.K. & Van Den Berg, P. (2002): Measuring body image attitudes, among adolescents and adults. In: T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press, p. 142-254.

<sup>10</sup> Cash, T. F. & Smolak, L. (2011): Understanding body images. Historical and contemporary perspectives. In: T.F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: Guilford Press, p. 3-11.

<sup>11</sup> Tylka, T. L. (2011): Positive psychology perspectives on body image. In: T.F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. New York, NY: Guilford Press, p. 56-64.

<sup>12</sup> Grogan, S. (2008): *Body Image – Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (2nd Ed.). London and New York: Psychology Press.

<sup>13</sup> Wertheim, E.H., Paxton, S.J., Blaney, S. (2009): Body Image in girls. In: L. Smolak & J. K. Thompson (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2nd Ed.). Washington, DC, US: American Psychological Association, xiii, 389, p. 47-76.

### Estime de soi

Les jeunes qui ne sont pas satisfaits de leur corps souffrent plus fréquemment d'une estime de soi inférieure.<sup>14</sup> Notre estime de soi démontre dans quelle mesure nous sommes satisfaits et nous sentons bien dans notre corps. Elle a une influence sur le respect de soi-même et se répercute sur notre comportement dans presque tous les domaines de l'existence. Les personnes ayant une estime de soi positive sont plus sûres d'elles par rapport à leur personnalité et leurs actes. Elles sont plus performantes, ont leur vie mieux en main et tissent plus facilement des liens d'amitié. Elles sont moins sujettes aux dépressions et se portent mieux d'une manière générale.<sup>15</sup>

### Acceptation de soi

Notre image corporelle est un élément important de notre identité et de notre conception de nous-même.<sup>16</sup> Les personnes ayant une image corporelle positive acceptent et aiment leur corps tel qu'il est. Elles sont moins réceptives aux exigences imposées par notre société, qui demandent aux filles d'être très minces, et aux garçons d'être musclés. Ainsi, les personnes ayant une image corporelle positive souffrent moins fréquemment de dépressions provoquées par des sentiments d'insuffisance ou de déception avec leur propre apparence physique.<sup>17</sup>

### Attitude saine par rapport à la nourriture et aux repas

Une image corporelle négative peut engendrer de mauvaises habitudes alimentaires, voire des habitudes nocives. Lorsque les personnes diminuent leur prise de nourriture parce qu'elles souhaitent perdre du poids, les aliments deviennent vite des ennemis et manger est associé à un sentiment de culpabilité.<sup>18</sup> Une image corporelle positive nous laisse la liberté de savourer la nourriture et les repas, sans ressentir la pression de devoir jeûner ou sans sortir de table

le ventre à moitié vide.<sup>19</sup> Écouter son corps, manger lorsque nous avons faim et avoir une alimentation saine et équilibrée sont des habitudes qui ont des effets positifs sur notre santé psychique et physique.

#### Conclusion:

#### Pourquoi une image corporelle positive est-elle importante?

Si nous avons une image corporelle positive, nous acceptons notre corps et notre apparence physique tels qu'ils sont. Cela nous permet de nous développer dans tous les domaines de l'existence, c'est-à-dire d'élargir nos possibilités mentales et physiques, de nouer des amitiés, de devenir indépendants et de cultiver nos forces et talents sans restrictions.

#### Comment comprendre la notion d'embodiment?

Le terme «Embodiment» recouvre toutes «expériences et l'engagement du corps avec son environnement»<sup>20</sup>.

L'embodiment est une construction psychologique, un modèle d'explication<sup>21</sup> et va encore plus loin que l'image corporelle positive. Il essaie de rendre tangible la relation entre le «corps» (donc la matière, le cerveau) et l'«âme» (donc la cognition, la psyché, les pensées).

#### L'embodiment tient compte de cinq dimensions

1. Mise en relation entre corporalité et bien-être
2. Effet du corps (sur soi et les autres) et fonctionnalité
3. Convoitise
4. Relation respectueuse avec soi-même
5. Vivre le corps comme un lieu personnel et ne pas simplement le considérer comme un objet

<sup>14</sup> Paxton, S.J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P.J., Eisenberg, M. (2006): Body dissatisfaction prospectively predicts depressive symptoms and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35 (4), p. 539-549.

<sup>15</sup> Smolak, L. & Thompson, J.K. (2009): *Body Image, Eating disorders and obesity in youth: Assessment, prevention and treatment* (2nd edition). Washington, DC: American Psychological Association.

<sup>16</sup> Dittmar, H. (2009): How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related of self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (1), p. 1-8.

<sup>17</sup> Dittmar, H. (2009): How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related of self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (1), p. 1-8.

<sup>18</sup> Katzer, L., Bradshaw, A.J., Horwath, C.C., Gray, A.R., O'Brien, S., Joyce, J. (2008): Evaluation of a 'non-dieting' stress reduction program for overweighted women: a randomized trial. *American Journal of Health Promotion* 22 (4), p. 264-274.

<sup>19</sup> Avalos, L., Tylka, T.L., Wood-Barcalow, N. (2005): The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2 (3), p. 285-297.

<sup>20</sup> Merleau-Ponty, M. (1962): *Phenomenology of Perception*. Colin Smith (trans.), New York: Humanities Press.

<sup>21</sup> Piran, N. & Teall, T. (2015): *Embodied Possibilities: Embodiment as a Psychological Construct and Well-being*. Presentation OISE/University of Toronto.

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

Une image corporelle négative signifie qu'une personne a des pensées et sentiments négatifs par rapport à son propre corps<sup>22</sup> et qu'elle n'en est pas satisfaite. Cette insatisfaction ne se limite souvent pas à la taille et au volume du corps, mais peut également inclure la couleur de peau, les caractéristiques physiques de nature religieuse ou ethnique ainsi que les atteintes physiques.

Ainsi, nous sommes parfois convaincus d'être trop gros bien que nous soyons normaux, voire trop maigres pour notre taille.<sup>23</sup> L'apparence que nous croyons devoir avoir est influencée par les amis et la famille, par des messages véhiculés par les médias (notamment les images) et les opinions individuelles. L'image corporelle négative devient problématique lorsque le désir de modifier son corps conduit à adopter un comportement dangereux pour la santé ou lorsqu'elle perturbe sérieusement la santé psychique.

### Qui est concerné par une image corporelle négative?

Tout le monde peut souffrir d'une image corporelle négative – les hommes, les femmes, les enfants et les jeunes. Des événements majeurs tels que grossesse, maladie, invalidité et opérations<sup>24</sup> peuvent avoir une influence sur l'image corporelle, quel que soit l'âge. Par ailleurs, il y a des périodes de la vie qui favorisent les troubles de l'image corporelle. Les jeunes en particulier souffrent fréquemment d'une image corporelle négative.

À la puberté par exemple, les garçons comme les filles subissent des changements corporels spectaculaires en un laps de temps relativement court. Il peut être difficile pour les deux sexes de s'adapter à ces transformations intérieures et extérieures.<sup>25</sup>

Une image corporelle négative se répercute différemment sur les garçons et les filles. Des études

différentes parviennent à des conclusions similaires:

- Plus les enfants grandissent, plus ils sont insatisfaits de leur image corporelle, les filles étant plus fortement concernées que les garçons.<sup>26</sup>
- À la puberté, les filles sont nettement plus souvent insatisfaites de leur corps que les garçons.<sup>27</sup>

Cela tient sans doute au fait que les changements corporels que connaissent les filles à la puberté sont contraires aux critères physiques irréalistes imposés par la culture actuelle, c'est-à-dire une minceur excessive. Pour les garçons par contre, la puberté semble les rapprocher de l'idéal de masculinité actuel de la société.<sup>28</sup> Toutefois, des recherches récentes dans le domaine des troubles de l'image corporelle montrent que la bigorexie (Muscle Dysmorphia) est en augmentation chez les garçons et que de plus en plus de jeunes hommes sont insatisfaits de leur image corporelle.<sup>29</sup>

### Comment se forme une image corporelle négative?

Certaines personnes ressentent la pression de correspondre à l'idéal de beauté imposé par la société comme étant très élevée.<sup>30</sup> Voici des influences et facteurs importants qui contribuent à cette pression:

#### L'idéal de beauté culturel tel que véhiculé fréquemment par les médias de masse

- L'idéal de beauté corporel n'a cessé de changer au fil de l'histoire. Au Moyen Âge par exemple, un corps de femme grassouillet et bien en chair était considéré comme attrayant, car il symbolisait la prospérité et la fertilité.<sup>31</sup> Aujourd'hui, c'est principalement l'idéal de minceur qui est imposé aux femmes. Quant aux hommes, on exige de plus en plus souvent d'eux qu'ils soient minces et musclés à la fois.

<sup>22</sup> Piran, N. & Teall, T. (2015): *Embodied Possibilities: Embodiment as a Psychological Construct and Well-being*. Presentation OISE/University of Toronto.

<sup>23</sup> Piran, N. & Teall, T. (2015): *Embodied Possibilities: Embodiment as a Psychological Construct and Well-being*. Presentation OISE/University of Toronto.

<sup>24</sup> Grogan, S. (2008): *Body Image – Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (2nd Ed.). London and New York: Psychology Press.

<sup>25</sup> Goward, P. (1992): *Body image and eating awareness: professional training manual: a guide to developing groups for adult women*. Carlton, Vic.: Victorian Health Promotion Foundation.

<sup>26</sup> Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C., et al. (Eds.) (2012): *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

<sup>27</sup> Ricciardelli, L. & McCabe, M. (2001a): Children's Body image concerns and eating disturbances: a review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21 (3), p. 325-344.

<sup>28</sup> Knauss, C., Paxton, S., Alsaker, F.D. (2007): Relationship amongst body dissatisfaction, internalization of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent Girls and Boys. *Body Image*, 4 (4), p. 353-60.

<sup>29</sup> Cordes, M., Bauer, A., Waldorf, M., Vocks, S. (2015): Körperbezogene Aufmerksamkeitsverzerrungen bei Frauen und Männern – Potenzieller Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung eines gestörten Körperbildes. *Psychotherapeut*, 60 (6), 477-487.

<sup>30</sup> Posch, W. (2009): *Projekt Körper. Wie der Kult um die Schönheit unser Leben prägt*. Frankfurt und New York: Campus Verlag.

<sup>31</sup> Grogan, S. (2008): *Body Image – Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (2nd Ed.). London and New York: Psychology Press.

- Les idéaux de beauté actuels sont dans une large mesure irréalistes et ne sont pas atteignables pour la plupart des gens. On les retrouve la plupart du temps sur des images uniquement, après un traitement numérique. Les idéaux de beauté inaccessibles nuisent au bien-être physique et psychique de nombreuses personnes, notamment des jeunes.<sup>32</sup>
- Ces idéaux de beauté sont souvent véhiculés par les médias de masse. Nous sommes donc confrontés quasiment partout à des images de formes corporelles soi-disant idéales. Nombre de ces images sont conçues de sorte qu'il soit presque impossible de parvenir à égaler un tel modèle: en les regardant, nous devons donc nous sentir obligés de nous améliorer, ce qui revêt un grand intérêt pour toute l'industrie de la beauté d'un point de vue économique.

### Messages sociaux

- Les messages sociaux transmis par les parents, frères et sœurs, copines et copains, pairs et enseignants peuvent avoir un effet sensiblement positif ou négatif sur l'image corporelle d'un individu.
- Les parents notamment ont une influence importante sur l'image corporelle et peuvent soit protéger leur enfant contre le fait de développer une insatisfaction vis-à-vis de leur corps, soit y contribuer.<sup>33</sup>
- Imiter le comportement de copines et de copains ou de membres de la famille ayant une image négative de leur corps (par exemple des mauvaises habitudes alimentaires, des régimes ou des entraînements excessifs, un examen permanent de ses propres erreurs de beauté) peut également avoir une influence négative sur sa propre image corporelle.

### Traits de personnalité individuels

Certaines personnes sont plus sujettes que d'autres à développer une image corporelle négative. Les

caractéristiques personnelles d'un individu peuvent elles aussi engendrer une insatisfaction vis-à-vis de l'image corporelle.

Les personnes qui sont concernées par une image corporelle négative

- sont perfectionnistes,<sup>34</sup>
- sont facilement influençables,
- ont tendance à se comparer avec les autres,<sup>35</sup>
- ont tendance à se voir comme elles pensent être perçues par l'extérieur.<sup>36</sup>

### Recommandations pour les professionnels

Les chercheurs suggèrent que les mesures destinées aux enfants dans le domaine de l'image corporelle poursuivent l'objectif suivant:

#### Recommandation

Les enfants doivent être encadrés jusqu'à ce qu'ils se sentent liés à leur corps et plus à l'aise dans leur corps. En même temps, ils doivent être incités à prendre soin de leur corps pour en garantir la santé à long terme.<sup>37</sup>

Il peut arriver que les filles ou les garçons aient une image corporelle positive parce que leur corps correspond exactement à l'idéal de beauté du moment. A long terme, ils ne se sentiront cependant pas bien dans leur corps par crainte que celui-ci change et ne corresponde plus à cet idéal. Cet exemple montre clairement que l'accent ne doit plus être mis uniquement sur les apparences et leur évaluation. Il convient de transmettre aux enfants une attitude respectueuse envers soi et les autres et de la vivre ensemble. Le renforcement de l'estime de soi, de l'acceptation de soi et de la confiance en soi en résultant élargit la marge de manœuvre des jeunes et prépare le terrain de sorte à ce que des mesures de promotion de la santé aient un effet.

<sup>32</sup> Presnell, K., Bearman, S., Madeley, M. (2007): Body dissatisfaction in adolescent males and females: Risk and resilience. *The Prevention Researcher*, 14 (3), p. 3-6.

<sup>33</sup> Alta, N., Ludden A., Lally, M. (2007): The effect of gender and family, friend and media influences on eating behaviours and body image during adolescence. *Journal of Youth Adolescence*, 36 (8), p. 1024-1037.

<sup>34</sup> Wertheim, E.H., Paxton, S.J., Blaney, S. (2009): Body Image in girls. In: L. Smolak & J. K. Thompson (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2nd Ed.). Washington, DC, US: American Psychological Association, xiii, 389, p. 47-76.

<sup>35</sup> Schutz, H.K., Paxton, S.J., Wertheim, E.H. (2002): Investigation of body comparison among adolescent girls. *Journal of Applied Social Psychology*, 32 (9), p. 1906-1937.

<sup>36</sup> Wertheim, E.H., Paxton, S.J., Blaney, S. (2009): Body Image in girls. In: L. Smolak & J. K. Thompson (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2nd Ed.). Washington, DC, US: American Psychological Association, xiii, 389, p. 47-76.

<sup>37</sup> Piran, N. (2015): *Towards Positive Body Image: Applying Developmental Research to Health Promotion*. Presentation at the HBI-Forum.

## Recommandations pour les jeunes femmes et les filles

Les suggestions suivantes peuvent aider les jeunes femmes et les filles à améliorer leur image corporelle et à développer une image de soi positive.<sup>38</sup>

**Ne te laisse pas influencer par les médias**

Les revues, la télévision et la publicité montrent sans cesse des images de mannequins qui sont grandes et minces. Ces images peuvent créer une vision déformée du corps idéal qu'il convient d'avoir. Lorsque tu admires de telles images, n'oublie jamais qu'elles ont été modifiées pour que les mannequins aient des jambes plus minces, aient l'air plus grandes et que ni les taches de rousseur ni la cellulite ou d'autres particularités ne soient visibles.

Trouve un style qui te convient, à toi et à ton physique. Amuse-toi à t'habiller à ta manière. Les tendances de mode changeantes dans les revues et présentées sur les podiums ne conviennent pas à tout le monde et sont souvent conçues uniquement pour une silhouette particulière ou une taille spécifique.

**Trouve ton style**

**Range ta balance**

Si tu te pèses tous les jours, tu accordes plus d'importance à ton poids qu'à ton bien-être. Range ta balance pendant un certain temps et sois attentive à la manière dont tu te sens et non à combien tu pèses.

Des repas équilibrés dégustés avec plaisir et une quantité d'eau suffisante garantissent que tu te sentes bien, à l'intérieur comme à l'extérieur. Il est agréable de ressentir l'effet positif qu'une alimentation équilibrée a sur notre bien-être mental et physique.

**Apprends à savourer de manière équilibrée**

**Identifie tes sentiments**

Le stress peut avoir une influence négative inutile sur le mental et le corps, et peut engendrer de mauvaises habitudes alimentaires. Dans des périodes sans stress, essaie des techniques de détente qui t'aideront à trouver le calme et à favoriser ton équilibre intérieur. Tu pourras ensuite appliquer ces techniques dans des situations de stress.

Trouve un sport ou une activité physique que tu aimes bien et intègre-le/la dans ton quotidien. L'activité physique t'aidera à te sentir mieux et à réduire le stress. Elle peut même être utile en cas de dépressions. Si tu préfères exercer une activité physique à deux ou en groupe, trouve une personne avec qui t'entraîner.

**Trouve un sport qui te correspond**

<sup>38</sup> Extrait et adaptation du factsheet numéro 6 du Gouvernement australien (2015).

## Recommandations pour les jeunes hommes et les garçons

Les suggestions suivantes peuvent aider les jeunes hommes et les garçons à améliorer leur image corporelle et à développer une image de soi positive.<sup>39</sup>

Les revues, la télévision et la publicité montrent sans cesse des images de mannequins qui sont grands, musclés et minces. Ces images peuvent créer une vision déformée du corps idéal qu'il convient d'avoir. Lorsque tu te compares à de telles images, n'oublie pas qu'elles ne représentent qu'une seule forme de corps possible et qu'elles ont sans doute été modifiées par des moyens techniques.

**Ne te laisse pas influencer par les médias**

**Ne te laisse pas mettre sous pression**

Il n'est pas toujours facile de se mesurer aux autres et d'éviter une compétition de muscles, force et condition physique. Pendant l'entraînement ou le sport, essaie de t'entourer d'amis qui ne cherchent pas en première ligne la comparaison ou la compétition.

Ne juge pas ton corps sur son apparence mais sur ce qu'il est capable de réaliser (courir, lire, construire, mettre la main à la pâte, être créatif).

**Apprécie ton corps pour ce qu'il est capable de réaliser**

**Acquiers des connaissances**

Les médicaments qui favorisent l'augmentation de la masse musculaire ont des effets secondaires très graves. Fais des recherches à ce sujet. Ainsi, tu connaîtras les effets de ces produits sur ton corps et tu pourras dire non plus facilement lorsque quelqu'un te proposera une telle préparation.

Il est facile d'admirer les sportifs pour leur apparence athlétique. Cependant, il y a plein d'autres choses dans la vie que le talent sportif et la force musculaire. Qui admires-tu pour ses performances dans d'autres domaines (musique, art, affaires, science, design, etc.)? Un tel modèle peut t'inspirer et t'aider à développer tes autres talents.

**Trouve de nouveaux modèles**

**Apprends à savourer de manière équilibrée**

Des repas équilibrés dégustés avec plaisir et une quantité d'eau suffisante garantissent que tu te sentes bien, à l'intérieur comme à l'extérieur. Il est agréable de ressentir l'effet positif qu'a une alimentation équilibrée sur ton bien-être mental et physique.

<sup>39</sup> Extrait et adaptation du factsheet numéro 7 du Gouvernement australien (2015).

**Editrice**

Promotion Santé Suisse

© Promotion Santé Suisse,  
décembre 2016

**Renseignements et informations**

Promotion Santé Suisse  
Franziska Widmer Howald  
Responsable de projets Alimentation  
Wankdorffallee 5, CH-3014 Berne  
Tél. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.promotionsante.ch/publications

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne  
Tél. +41 21 345 15 15  
office.lausanne@promotionsante.ch

Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern  
Tél. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch  
www.promotionsante.ch  
www.promozionesalute.ch