

NAVIGUER ENSEMBLE

balado



POUR ÉCOUTER
L'ÉPISODE COMPLET.



Saison 1 / Épisode 5

« J'ai compris avec le balado qu'il y avait de l'espoir. Que je ne dois pas m'en faire avec les problèmes que mes garçons ont avec leur image corporelle et que je peux les aider, les guider là-dedans. Puis qu'il y a des outils et des ressources qui sont disponibles pour leur venir en aide si le problème s'accroît. Ça me rassure beaucoup. »

— Nancy, maman de deux ados

L'IMAGE CORPORELLE À L'ADOLESCENCE, EN CONSTANTE ÉVOLUTION

QUELQUES FAITS SAILLANTS DE L'ÉPISODE :

- L'image corporelle correspond à la perception qu'une personne a de son propre corps : ses pensées, ses jugements et les sensations éprouvées par rapport à son corps. L'adolescence est une période critique, puisque l'identité se construit et que le corps change très rapidement.
- L'insatisfaction corporelle se manifeste lorsqu'une personne n'aime pas une ou des parties de son corps. Elle devient problématique lorsque les préoccupations liées au poids ou à l'apparence deviennent excessives.
- Certains signes peuvent indiquer une insatisfaction corporelle, comme modifier son alimentation ou avoir une perception faussée de son poids ou son apparence, etc. Il est important de ne pas banaliser ces préoccupations afin de ne pas les invalider.
- Être un modèle pour votre jeune ne signifie pas d'être parfait, mais plutôt d'être conscient de l'image qu'on projette. Éviter les commentaires négatifs sur son corps, accorder moins d'importance à l'apparence physique et avoir une attitude bienveillante envers soi-même sont des façons concrètes de montrer l'exemple.

ASTUCES POUR FAVORISER UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE

SE LIBÉRER DES STANDARDS DE BEAUTÉ / Les standards de beauté véhiculés dans la société, sont peu représentatifs ou diversifiés. Aider votre jeune à reconnaître et à remettre en question ces influences favorise le développement d'une image corporelle saine. Valorisez-le pour ses qualités et ses efforts plutôt que pour son apparence. Normalisez la diversité des corps et encouragez-le à s'exposer à des contenus qui lui font du bien.

CULTIVER DE SAINES HABITUDES DE VIE / L'insatisfaction corporelle peut avoir des effets à long terme sur les habitudes de vie. Elle peut mener à des comportements nuisibles pour la santé comme le jeûne intermittent, l'utilisation de produits, services ou moyens amaigrissants, l'évitement ou l'excès d'activité physique. Bouger et manger doivent rester des sources de plaisir, et non de culpabilité.

DEMANDER DE L'AIDE / Si votre jeune s'ouvre à vous, prenez le temps de l'écouter avec bienveillance. S'il semble préoccupé, vous pouvez amorcer la discussion en lui posant des questions ouvertes, par exemple : « Tu sembles préoccupé, veux-tu m'en parler ? » Il est important de normaliser la demande de soutien auprès des autres quand le besoin est ressenti.

En partenariat avec :

Québec

LA SANTÉ MENTALE
POSITIVE
ÇA SE CULTIVE

UNE INITIATIVE DE
L'ASSOCIATION POUR
LA SANTÉ PUBLIQUE
DU QUÉBEC