

«LE DÉVELOPPEMENT D'UNE IMAGE CORPORELLE SAINÉ»

Conférence du 11 février 2015
avec Dre Nadia Gagnier, psychologue

Photos : Dany Germain



L'image corporelle, c'est la relation entre un individu et tout ce qui a rapport à son corps. Une image corporelle positive contribue à l'estime de soi, au bien-être psychologique en général et à la qualité des relations entre les personnes. Elle prévient aussi les troubles de l'alimentation. Voici quelques-uns des moyens proposés aux parents par la conférencière pour favoriser le développement d'une image corporelle saine chez les enfants et les adolescents :



1. Soyez vous-même un modèle d'image corporelle positive

Votre enfant apprend énormément en vous observant. Si vous vous acceptez tel que vous êtes, si vous avez de saines habitudes de vie, si vous appréciez tout ce que votre corps vous permet de faire, votre enfant fera de même plus facilement. Mais si vous vous dépréciez toujours par rapport à votre poids ou que vous êtes continuellement préoccupée par votre apparence, il se peut que votre enfant ait plus de mal à avoir une perception juste de son corps.

2. Assurez-vous de complimenter votre enfant sur différents aspects de sa personne.

Si vous ne le complimentez que sur son apparence, celle-ci risque de prendre une importance démesurée.

3. Donnez à votre enfant des occasions variées de se valoriser, de s'épanouir et d'avoir du plaisir

Encouragez-le à faire de l'activité physique et à développer ses talents en général, son potentiel intellectuel, sa créativité, ses habiletés sociales, etc. Il pourra ainsi apprécier son corps dans plusieurs de ses dimensions.

3. Enseignez-lui à avoir un esprit critique face aux images proposées par les médias.

Il doit comprendre que les images des publicités, des émissions de télé, des vidéoclips et des magazines sont bien souvent truquées.

4. Éduquez les préadolescents sur les changements du corps liés à la puberté.

Ils seront ainsi mieux préparés à affronter le stress des transformations physiques qu'ils auront à vivre. Parlez-leur de votre propre expérience de la puberté. Rassurez-les en leur expliquant qu'après le secondaire, les jugements basés uniquement sur l'apparence sont moins fréquents.

5. Si votre enfant montre des signes de dépression, envisagez un traitement avec un professionnel.

La dépression amène souvent les gens à détester et à négliger leur corps. Par conséquent, une image corporelle négative entraîne des sentiments dépressifs. C'est un cercle vicieux qu'il faut briser!



«Améliorer l'image corporelle d'un individu devrait être la première étape à franchir avant de considérer différentes méthodes pour changer l'apparence du corps.»

Pour plus de détails, consultez...

Le résumé de la conférence

http://www.csharricana.qc.ca/RENDEZ_VOUS_RAP



Les livres de la conférencière en lien avec le sujet

Miroir, miroir... je n'aime pas mon corps ! Le développement de l'image corporelle des enfants, des adolescents et des adultes

Ce livre vous permet, en tant que parent, de connaître tout ce qu'il vous faut savoir sur le sujet. De plus, il vous fournit des outils pour développer une relation positive avec le corps.

http://www.drenadiapsychologue.com/_Publications.html



J'aime pas ça! J'en veux encore! Astuces et solutions pour des comportements alimentaires sains

Écrit en collaboration avec une nutritionniste, ce livre apporte des réponses simples aux parents qui s'interrogent sur l'alimentation de leur enfant. L'image corporelle y est entre autres abordée.

<http://editions.lapresse.ca/nos-livres/categorie/guides-pratiques/livre/jaime-pas-ca-jen-veux-encore/>

Lucie Desruisseaux,

Responsable du soutien aux Rendez-vous RAP d'Amos

**<< Fais émerger
ta solidarité! >>**