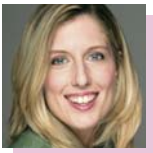


## LE DÉVELOPPEMENT DE L'IMAGE CORPORELLE

# Le pouvoir de prévention des parents



Par  
**Nadia Gagnier, Ph. D.**

**L**A DÉFINITION la plus simple de l'image corporelle est celle de Schilder (1950), qui la décrit comme l'image de notre propre corps que nous formons dans notre propre pensée. Cependant, cette définition toute simple s'est complexifiée à la suite de la grande évolution de la théorie et de la recherche sur ce sujet depuis les années 1990. En fait, les études des dernières années font ressortir la complexité de ce concept. Ainsi, nous retrouvons dans la littérature des termes aussi variés que satisfaction de poids, exactitude de la perception de la taille, satisfaction corporelle, satisfaction de l'apparence, estime corporelle, schème corporel... tous se rapportant de près ou de loin à l'image corporelle. Donc le concept de l'image corporelle serait multidimensionnel, comme bien d'autres concepts en psychologie.

## Quelques statistiques

C'est un fait, les difficultés liées à l'image corporelle touchent surtout les femmes. Selon les études de Cash (2002), les femmes qui adoptent des attitudes correspondant aux stéréotypes féminins dans leurs relations avec les hommes sont plus investies dans leur apparence, elles ont intériorisé et intégré les normes sociales sur les standards de la beauté et maintiennent des croyances négatives et malsaines par rapport à leur apparence. De façon plus alarmante, on trouve fréquemment des filles n'ayant pas plus de 9 ans qui se déclarent insatisfaites de l'image qu'elles projettent (Irving, 2000; Moreno et Thelen, 1995). Il semble que cette image négative s'assombrisse à mesure que les filles vieillissent, alors qu'elles entrent à l'école secondaire (Ricciardelli et McCabe, 2001; Striegel-Moore *et al.*, 2000). Une étude canadienne indique que 60 % des filles en 7<sup>e</sup> et en 8<sup>e</sup> années restreignent leur alimentation, même si elles ont un poids santé (McVey *et al.*, 2002). Enfin, plusieurs études ont démontré que des fillettes âgées de 7 ans seulement désiraient être plus

minces (Gardner *et al.*, 1999; Kostanski et Gullone, 1999; Tiggemann et Wilson-Barrett, 1998).

Qu'en est-il des garçons? Nous savons aujourd'hui que de plus en plus d'hommes souffrent de troubles alimentaires. Cependant, il existe beaucoup moins d'études sur le développement de l'image corporelle des garçons que des filles. En fait, il semble qu'ils atteignent un plateau ou parfois même une augmentation de leur estime corporelle après la puberté, alors que celle des filles continue à diminuer après la puberté. Cette donnée suggère que le développement du corps relié à la puberté est vécu plus positivement par les garçons que par les filles. Des études rapportent que certains garçons du primaire qui sont insatisfaits de leur image voudraient être plus gros! Ces études ne permettent pas de déterminer s'ils désirent être plus gros en terme de gras, de muscles ou de développement normal. À voir les jeunes hommes qui se consacrent à la musculation et d'autres qui ont recours aux stéroïdes, on peut spéculer que ce sont surtout les muscles qui sont valorisés!

C'est donc parce que les problèmes liés à l'image corporelle négative touchent de plus en plus de gens, de plus en plus jeunes, qu'il est important de comprendre le développement de l'image corporelle chez les enfants afin d'élaborer des stratégies de prévention.

## Comment se développe l'image corporelle?

Il faut comprendre que la majorité des recherches contemporaines sur l'image corporelle viennent explicitement ou implicitement des paradigmes de la psychologie cognitive et/ou comportementale (Cash, 2002). Pour bien saisir le modèle cognitivocomportemental du développement de l'image corporelle, il faut distinguer les facteurs historiques / développementaux des facteurs actuels et circonstanciels qui façonnent notre image corporelle. En effet, plusieurs expériences ou événements du passé influencent notre relation à notre corps par le biais de l'apprentissage social. La socialisation culturelle nous dicte les normes de beauté dès le plus jeune âge. Les médias et même certains jouets ont tôt fait de nous apprendre s'il faut être grand ou petit, mince ou gras, ce qui est attirant ou pas, ce qui est masculin ou féminin. À une échelle plus



petite que les médias de masse, nos expériences interpersonnelles du passé façonnent également notre image corporelle : les comportements des membres de notre famille (p. ex. la mère qui se critique devant le miroir, le père qui exprime ouvertement son insatisfaction quant à sa calvitie...) et les commentaires qu'ils peuvent nous faire ou se faire entre eux (p. ex. le grand frère qui dit à sa sœur qu'elle est grosse) influencent grandement notre satisfaction par rapport à notre apparence. Certaines expériences à l'extérieur de la famille peuvent également être déterminantes. Les relations interpersonnelles avec les pairs à l'école, par exemple, peuvent subtilement ou explicitement affecter l'image corporelle des enfants et des adolescents.

D'autres facteurs développementaux sont de nature plus individuelle. Par exemple, notre image réelle, nos attributs physiques (longueur du nez, tendance à l'obésité, la taille, la couleur des yeux, les taches de rousseur...) influencent également le développement de notre image corporelle et les comparaisons que nous allons subir par rapport aux critères de beauté qui seront en vigueur durant la durée de notre vie. En fait, certains chercheurs ont présenté un modèle selon lequel le degré de concordance entre l'apparence d'un individu et les normes sociales d'attrance physique est central dans le développement de l'auto-évaluation corporelle (Lerner et Jovanovic, 1990). Ainsi, certaines femmes auraient bien aimé grandir à l'époque où Marilyn Monroe faisait tourner toutes les têtes, alors que d'autres femmes auraient préféré vivre l'époque des Twiggy ou encore des Claudia Schiffer de ce monde ! De plus, certains facteurs de personnalité peuvent également influencer notre image corporelle. Cash (2002), affirme qu'une estime de soi positive facilite le développement d'une image corporelle saine et agit un peu comme un facteur de protection contre les menaces extérieures pouvant affecter négativement l'image corporelle d'un individu, par exemple les taquineries des pairs à l'école. Il est alors possible de spéculer que si un individu développe son estime de soi à partir de facteurs variés autres que l'image corporelle (p. ex. sociabilité, talents sportifs ou musicaux, facilité d'apprentissage, générosité...), les quelques petites insatisfactions par rapport à son corps auront moins de conséquences négatives. Cash (2002) nomme ce construit *l'investissement de l'image corporelle*, qui signifie l'importance cognitive, comportementale et émotionnelle du corps dans l'évaluation générale de soi. Ainsi, plus l'évaluation de soi repose sur des facteurs diversifiés, moins une image corporelle négative a des conséquences néfastes sur le fonctionnement général d'un individu. Le perfectionnisme, le besoin d'approbation sociale et la tendance à la féminité sont également tous des facteurs de personnalité ayant une incidence sur le développement de l'image corporelle.

## Comment favoriser à un jeune âge le développement d'une image corporelle saine

Compte tenu de la perspective cognitive comportementale du développement de l'image corporelle, il semble évident que les parents ont un pouvoir de prévention, notamment au plan des facteurs de socialisation culturelle, de l'apprentissage social et des expériences interpersonnelles de leurs enfants.

D'abord, une forme de prévention est possible dès la petite enfance. En effet, les stimulations sensorielles telles que bercer ou masser l'enfant, jouer dans l'eau, les manifestations physiques d'affection (embrasser, caresser) permettent à l'enfant d'apprendre dès le plus jeune âge que le corps peut être source de plaisir et de confort, ce qui est un bon début pour être bien dans sa peau.

Ensuite, lorsque les enfants sont un peu plus vieux, les parents peuvent les encourager à développer leur force et leurs habiletés physiques par le biais d'activités telles que la danse, le soccer, les arts martiaux... le but étant de leur donner des opportunités de maîtriser leur corps et ainsi de développer un sentiment de compétence corporelle.

Les parents peuvent également enseigner à leurs enfants à porter attention à leurs sensations physiques. La conscience corporelle est essentielle à l'établissement d'une bonne hygiène mentale et à la connaissance de soi. Il s'agit en fait d'encourager les enfants à prendre conscience des signaux de leur corps tels que la faim, la satiété, la fatigue... et de leur enseigner comment réagir adéquatement à ces signaux en mangeant, en cessant de manger ou en se reposant. Plusieurs adultes gagneraient également à faire cet apprentissage. Si vous enseignez ces techniques aux parents, ne vous surprenez pas de les voir se les approprier pour eux-mêmes !

L'enseignement du respect d'autrui dans la famille et la non-tolérance des moqueries par rapport à l'apparence physique est un autre bon moyen de prévenir le développement d'une image corporelle négative. De nombreux individus qui n'aiment pas leur corps ont souvent été victimes de moqueries durant l'enfance et ces blessures sont souvent profondes. Évidemment, les parents n'ont aucun contrôle sur les moqueries que peuvent subir leurs enfants à l'école. Néanmoins, ils peuvent leur enseigner comment répondre aux moqueries, si jamais ils en étaient victimes, par exemple en faisant des jeux de rôles à la maison.

Il est également essentiel que les enfants apprennent à développer un regard critique sur les standards de beauté que l'on trouve dans les médias ou par le biais de certains jouets (p. ex. Barbie). Comment développer concrètement ce sens critique ? Les parents peuvent amener leurs enfants sur un plateau de tournage d'émission télévisée afin de voir à quel point les animateurs ou les comédiens sont maquillés. Grâce à la technologie qui est de plus

en plus accessible, les parents peuvent montrer aux enfants comment il est possible aujourd'hui de retoucher des photos de mannequins à l'aide de logiciels de traitement de photographies, ils peuvent amener leurs enfants sur une terrasse ou dans la foire alimentaire d'un centre commercial pour observer les passants et les comparer aux images d'un magazine de mode. L'enfant peut ainsi se rendre compte à quel point les standards de beauté sont irréalistes.

Lorsque les enfants approchent l'adolescence, la prévention devient encore plus importante car leur corps est sur le point de subir des transformations importantes qui peuvent les rendre mal dans leur peau. Les parents peuvent alors préparer leurs préadolescents en leur parlant des changements que leur corps s'apprête à faire. Les parents peuvent également se confier sur la manière dont ils ont eux-mêmes vécu cette période de leur vie. Ainsi, ils dédramatisent et normalisent la situation aux yeux de l'enfant. Certaines autres stratégies peuvent permettre de mieux vivre cette période et de prendre du recul. Par exemple, le fait de faire des sorties juste entre filles ou entre garçons élimine momentanément la pression de séduire et de plaire à l'autre sexe. Se confier sur la détresse que peuvent parfois causer les changements du corps à l'adolescence peut également aider les enfants à prendre du recul vis-à-vis de leur situation et à obtenir le soutien de leur entourage. Enfin, les parents peuvent rassurer leurs préadolescents en disant que les jugements basés uniquement sur l'apparence diminuent beaucoup après le secondaire et le collégial. En effet, plusieurs jeunes adultes développent la capacité et l'intérêt de se faire une opinion sur un individu au-delà de l'apparence physique.

De plus, les parents qui auront une image corporelle saine et positive seront de bons modèles pour leurs enfants. Les parents qui arrivent à déterminer quel poids et quelle allure sont réalistes pour eux-mêmes en considérant leur ossature, leur bagage génétique, leur âge... peuvent devenir de bons modèles d'acceptation de soi pour leurs enfants. Les parents qui adoptent un mode de vie sain pour la santé et non pour l'apparence développeront chez leurs enfants une alimentation saine et l'habitude de faire des exercices sans pour autant favoriser l'obsession de la minceur.

### Se concentrer sur ce que nous contrôlons réellement

Les médias seront toujours là pour nous dicter ce qui est à la mode, quelle apparence est de bon goût et quels sont les standards de beauté. Nous pouvons difficilement changer cet état des choses. Cependant, il est important d'élaborer des stratégies de prévention auprès des familles et de les partager afin de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les jeunes. Des initiatives intéressantes en ce sens ont été amorcées,

notamment l'initiative du Fond d'estime de soi de Dove, qui vient en aide aux organismes à but non lucratif tels que l'Association québécoise d'aide aux personnes souffrant d'anorexie nerveuse et de boulimie (ANEB), entre autres. L'ANEB de son côté, vient en aide aux personnes souffrant de troubles alimentaires, mais se donne également une mission de prévention en offrant des services de conférences sur les troubles alimentaires, sur l'image corporelle et sur l'obsession de la minceur.

*Nadia Gagnier, psychologue, est chargée de cours à l'Université du Québec à Montréal et travaille en clinique privée. M<sup>me</sup> Gagnier est aussi animatrice de l'émission « D<sup>re</sup> Nadia, psychologue à domicile » à Canal Vie.*

#### Bibliographie

- Cash, T. F., (2002). « Cognitive-behavioral perspectives on body image ». Dans Cash, T. F., et Pruzinsky, T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, The Guilford Press, p. 38-46.
- Cash, T. F., et Fleming, E. C. (2002). « Body image and social relations ». Dans Cash, T. F., et Pruzinsky, T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, The Guilford Press, p. 277-286.
- Gardner, R. M., Friedman, B. N., et Jackson, N. A. (1999). « Body size estimations, body dissatisfaction, and ideal size preferences in children six through sixteen ». *Journal of Youth and Adolescence*, 28, p. 603-618.
- Irving, L. M. (2000). « Promoting size acceptance in elementary school children: The EDAP puppet program ». *Eating Disorders*, 8, p. 221-232.
- Kostanski, M., et Gullone, E. (1999). « Dieting and body image in the child's world: Conceptualization and behaviour ». *The Journal of Genetic Psychology*, 160, p. 488-499.
- Lerner, R. M., et Jovanovic, J. (1990). « The role of body image in psychosocial development across the life span: A developmental contextual perspective ». Dans Cash, T. F., et Pruzinsky, T. *Body images: Development, Deviance and Change*. New York, The Guilford Press, p. 110-127.
- McVey, G. et al. (2002). « Risk and protective factors associated with disordered eating during early adolescence ». *Journal of Early Adolescence*, 22, p. 76-96.
- Moreno, A. B., et Thelen, M. H. (1995). « Eating behaviour in junior high school females ». *Adolescence*, 30, p. 171-177.
- Ricciardelli, L. A. et McCabe, M. P. (2001). « Children's body image concerns and eating disturbances: A review of the literature ». *Clinical Psychology Review*, 21, p. 325-344.
- Schilder, P. (1935/1950). *The Image and Appearance of The Human Body*. New York, International Universities Press.
- Striegel-Moore, R. H. et al. (2000). « Eating disorder symptoms in a cohort of 11 to 16-year-old Black and White girls: The NHLBI Growth and Health Study ». *International Journal of Eating Disorders*, 27, p. 49-66.
- Tiggemann, M., et Wilson-Barrett, E. (1998). « Children's figure ratings: Relationship to self-esteem and negative stereotyping ». *International Journal of Eating Disorders*, 23, p. 83-88.

#### Suggestions de lecture

- Cash, T. F. (1997). *The Body Image Workbook: An 8-step Program for Learning to Like Your Looks*, Oakland, New Harbinger.
- Cash, T. F., et Pruzinsky, T. *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York, The Guilford Press, 530 p.

#### Ressources et liens intéressants

- [www.body-images.com](http://www.body-images.com)  
[www.anebquebec.com](http://www.anebquebec.com)  
[www.dove.ca/aproposufonds](http://www.dove.ca/aproposufonds)