


Selfie adolescent : trucs et astuces pour une bonne image de soi



Alexandra Hugo
HES-SO Valais/Wallis

12 novembre 2014

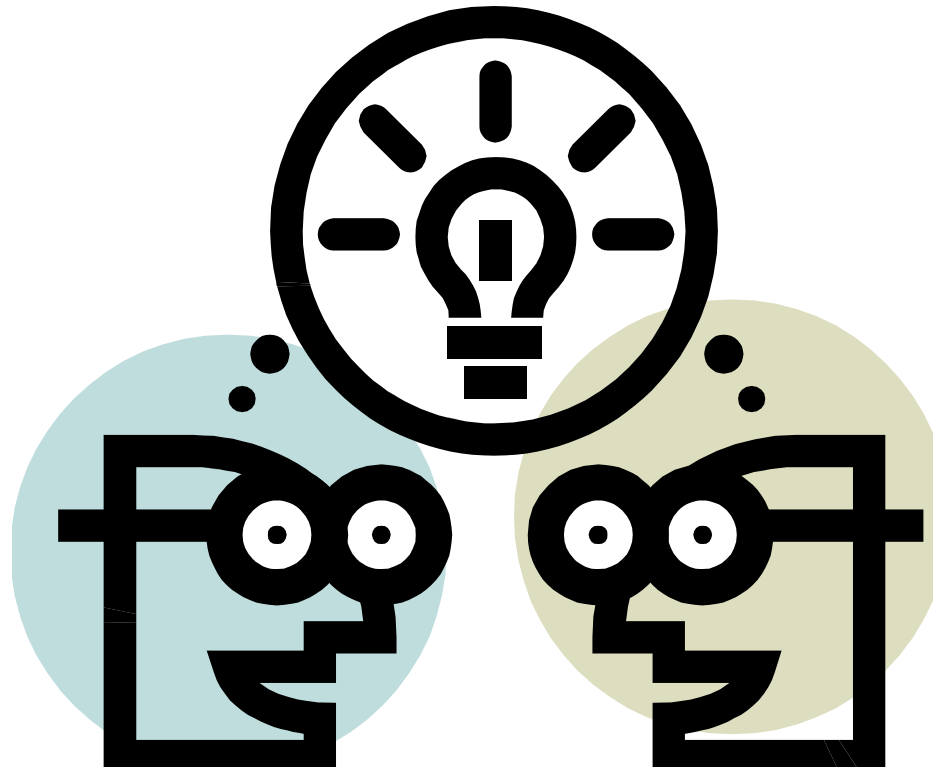


Une bonne image
corporelle de soi...

En conséquence...

- Enjeux identitaires, d'appartenance à un groupe
- Croyances et stéréotypes (propre perception)
- Influence des adultes significatifs
- Influence des médias et l'évolution
- Influence des pairs

Etudes de cas⁽¹⁾



(1) Source : Bien dans sa tête, bien dans sa peau, Québec, 2002

Alexandra Hugo

12 novembre 2014

Mise en situation 1

Vous remarquez qu'Annie 12 ans participe de moins en moins en classe. Elle semble avoir perdu du poids depuis quelques semaines. Vous lui demandez de rester après la classe. Après un moment, elle vous dit : «je pèse actuellement 44 kgs, mes hanches paraissent plus». Que lui répondez-vous ?



Mise en situation 2

Vous sortez prendre l'air et vous apercevez Catherine, 14 ans, membre de l'équipe de volleyball qui fume. Surpris, vous lui demandez : «depuis quand fumes-tu?». Elle vous répond : «seulement depuis trois jours, ça m'aide à moins manger». Que lui dites-vous ?



Mise en situation 3

La cloche sonne et les élèves entrent dans la classe pour y prendre place. Vous entendez Maxime, 14 ans, crier à Julie : «ta gueule, la grosse !». Comment réagissez-vous ?



Compétences en tant qu'adulte

- Etre à l'écoute et ne pas juger
- Se servir de l'humour
- Tenter de rassurer par des exemples concrets
- Eclairer le raisonnement
- Inviter à réfléchir sur la situation
- Offrir la possibilité d'en reparler encore
- Communiquer vos inquiétudes de façon simple
- Se fier à votre «bon sens»

Mettre l'accent sur...

- La diversité des silhouettes
- Santé et beauté pour plusieurs poids
- Caractère unique et précieux de chaque corps
- Caractère irréaliste et risqué des standards d'hyperminceur et de supermusculature
- Confiance en son corps et en son appétit
- Manger et bouger pour développer et maintenir son poids naturel
- Joie de vivre et d'être soi indépendants du poids et de la silhouette

A close-up photograph of a red suitcase. The suitcase has a silver metal handle in the center and a dark, possibly black, handle on the right side. The text 'Deux outils d'aide' is overlaid in white on the red surface of the suitcase.

Deux outils d'aide

Guide d'intervention sur le poids et l'image corporelle auprès des adolescents en milieu scolaire

- ⇒ S'adresse à toute personne travaillant avec des ados
- ⇒ Programme validé
- ⇒ Tome 1 : comment implanter le programme (description, objectifs, conseils, informations, etc.)
- ⇒ Tome 2 : 47 activités/fiches



Voyage en terres adolescentes

- ⇒ Outil de promotion de la santé développé par le Centre alimentation et mouvement
- ⇒ Trois thématiques
 - Alimentation
 - Mouvement
 - Image de soi
- ⇒ 10 fiches + dossiers thématiques sur le site du CAM
- ⇒ Outil de discussion pour les parents, ados et professionnels

