

Atelier A6

Grandir – changer – aimer – s'aimer

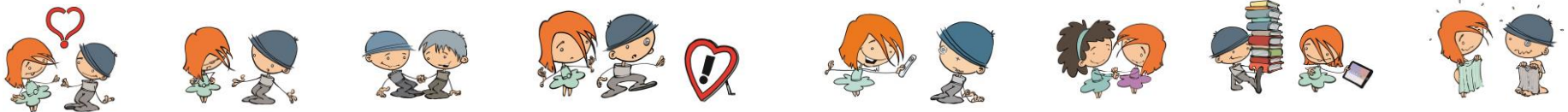
Voyage en terres adolescentes en 3 escales

Pascale Morard Robyr – Eliane Launaz Perrin - HES-SO Sierre 12 novembre 2014



la puberté: souvenons-nous!

- quelle image avais-je de moi physiquement?
- quel était mon idéal physique? à qui avais-je envie de ressembler?
- quel était mon complexe?
- quelle image les autres avaient de moi?
- une expérience, une personne m'a donné confiance, m'a valorisé-e



objectifs de l'atelier

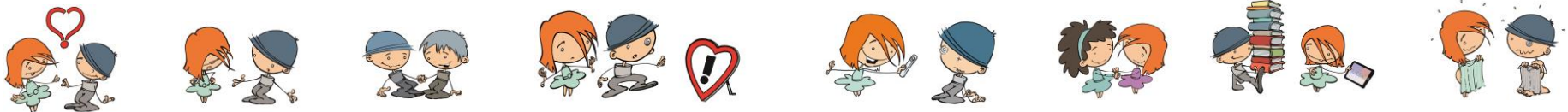
- Comment soutenir les adolescents pris dans la contrainte d'un corps qui change «malgré soi», l'envie de plaire et d'être aimés?
- Comment les interpeller face aux clichés et mythes du «corps idéal» et aux stéréotypes de genre véhiculés dans les médias et réseaux sociaux?
- Comment les aider à se servir «bien» des réseaux sociaux?



un corps qui change...

- étymologie du mot puberté
- hormones sexuelles et chamboulement physique-physiologique et psychologique
- transformations au niveau du cerveau
- besoins énergétiques différents
- dysmorphophobie

Le même âge et des corps différents



miroirs...mes beaux miroirs!

stratégies d'adaptation des adolescents

- recherche de maîtrise et de valorisation
- mise en place de rites de passage
- double narcissisme
- alimentation à l'adolescence pour la fille et le garçon
- la sexualité vécue comme un moyen de communication et de reconnaissance narcissique
- recherche d'appartenance

difficultés et risques

- sentiment de toute puissance et difficulté à anticiper
- absence des adultes dans les rites de passage
- hyperréflexivité actuelle
- le selfie comme facteur de présentation et de valorisation de soi – accéder au regard d'autrui
- le sexto comme rite d'engagement face à la - au partenaire



alimentation

- manger pour survivre, associé à du plaisir
- premier aliment : lait maternel : gras et sucré = nourrissant et plaisant
- construction du goût
- goût et dégoût



© Photo: Getty Images



clichés et mythes du corps idéal



- dès l'enfance... et à l'adolescence
- construction de l'identité de soi dans le regard de l'autre
- corps idéal... vie idéale
- être reconnu-e – être aimé-e – être valorisé-e

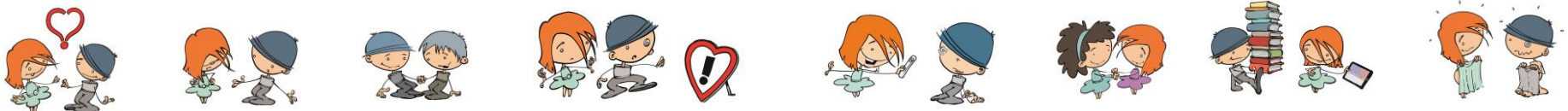


Pour demain ?



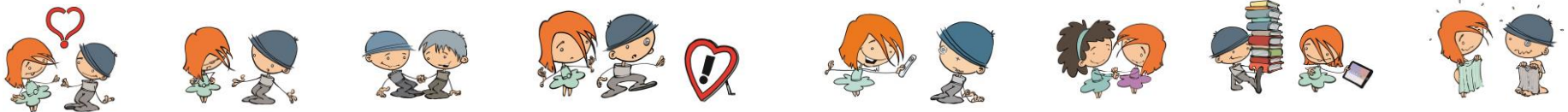
rôle des adultes?

- construction de soi et de son image corporelle: comment se construire au-delà des clichés ?
- réseaux sociaux: encourager les ados à exprimer ce qu'ils ressentent plutôt qu'à se demander «de quoi j'ai l'air?»
- les premières expériences sexuelles: apprendre à l'ado distinguer ce que l'on désire de ce qui est souhaitable



L'image de soi est une construction, elle est développementale et s'articule autour de 3 axes:

- le regard sur soi - l'idéal de soi – l'image corporelle et la capacité d'une conscience corporelle
- l'environnement – l'identification positive à son genre
- les expériences relationnelles et corporelles – la valorisation de soi par le regard de l'autre sur soi



bibliographie

- CASSUTO D.-A., *Qu'est-ce qu'on mange. L'alimentation des ados de A à Z*, Odile Jacob, 2013
- Doc Sciences (mars 2012) *Les adolescents passent à table*. Hors-série
- Closer teen (juillet-août 2014)
- Star inside (juillet-septembre 2014)
- LACHANCE Jocelyn, *Photos d'ados. A l'heure du numérique*, Presses de l'Université Laval, 2013
- ROBERT Jocelyne, *Parlez-leur d'amour et de sexualité*, Québec: Ed. de l'Homme, 2001
- NEUBURGER Robert, *Les territoires de l'intime : l'individu, le couple, la famille*, Paris: Odile Jacob, 2000
- TISSERON Serge, *Ces désirs qui nous font honte, Désirer, souhaiter, agir: le risque de la confusion*, Bruxelles: Ed. Fabert, 2010
- TISSERON Serge, *L'intimité surexposée*, Editions Ramsay, Paris, 2001
- POLETTI Rosette, DOBBS Barbara, *Petit Cahier d'exercices d'Estime de soi*, Ed. Jouvence, 2008

