

Un corps en mutation

ça me gave,
j'ai vraiment de trop
grosses cuisses...

Avec plus de
muscles, Manon me
kifferait grave.



« J'ai de la peine
à m'approprier ce corps qui change,
apprenez-moi la
bienveillance envers moi-même. »

40% des filles et 18% des garçons de 16 à 20 ans se disent insatisfaits de leur corps.

Un corps en mutation

Bon à savoir

La puberté entraîne des changements tant physiques, psychiques que comportementaux. A l'adolescence, le corps subit des bouleversements importants. L'ado se pose beaucoup de questions sur son apparence et ne sait parfois plus trop qui il est. Toute son identité en est ainsi transformée. Pour trouver des repères, il va alors se comparer aux autres, chercher à correspondre aux normes dictées par les magazines ou aux codes de son groupe d'appartenance, comme les amis par exemple.

La construction de l'identité passe de l'appropriation de son corps à l'acceptation de celui-ci. Une transition délicate. Aussi, le corps se met en scène pour correspondre à un idéal rassurant. Il permet à l'ado de montrer son appartenance à un groupe (codes vestimentaires, tatouages, piercings, maquillage...) et d'approivoiser ce passage à l'âge adulte. Ce processus l'aide à finir de se découvrir et à s'accepter tel qu'il est pour poursuivre son parcours de vie.

Conseils pratiques

Sensibiliser les ados au fait qu'ils ont tous leurs forces et leurs faiblesses, qu'ils traversent la même période de vie et qu'ils méritent d'être respectés.

Valoriser l'ado, même s'il est en situation d'échec (toujours trouver du positif). Eviter de dire: «T'es paresseux, tu ne sais rien faire...»

Prendre au sérieux les mots et les maux de l'ado. Ne pas se moquer mais l'écouter. Il a besoin de pouvoir se confier à une personne autre que le parent.

Respecter son besoin d'intimité.

