



# Promouvoir une image corporelle positive chez les jeunes: *Comprendre et agir en milieu scolaire*

---

5 décembre 2024

ScolarMed - Wil

Sophie Bucher Della Torre

[sophie.bucher@hesge.ch](mailto:sophie.bucher@hesge.ch)



# Comprendre:

De quoi parle-t-on  
et pourquoi est-ce  
important?

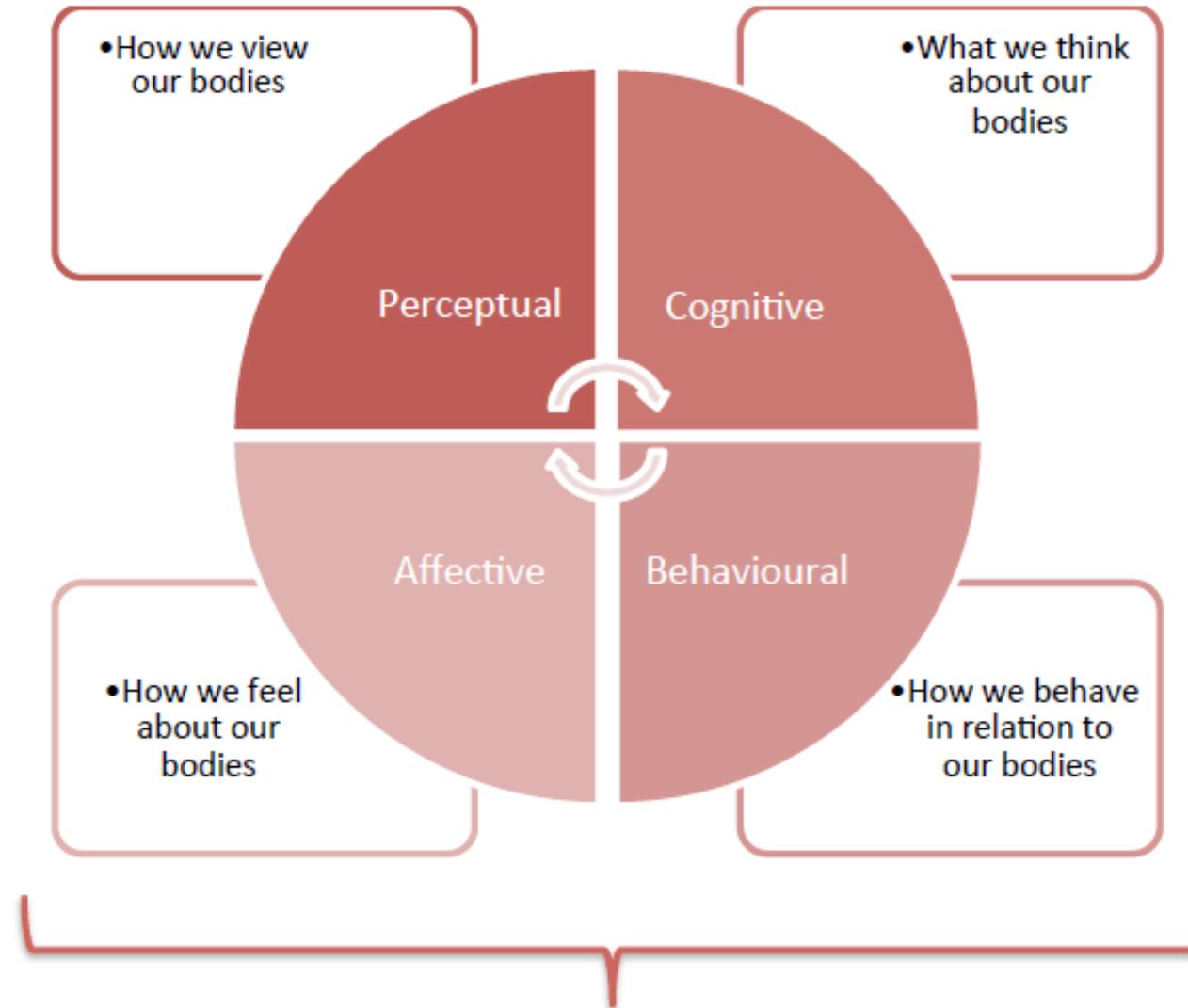
# Image corporelle



4 composants de  
l'image corporelle

L'insatisfaction  
corporelle

L'image corporelle  
positive



Components of body image

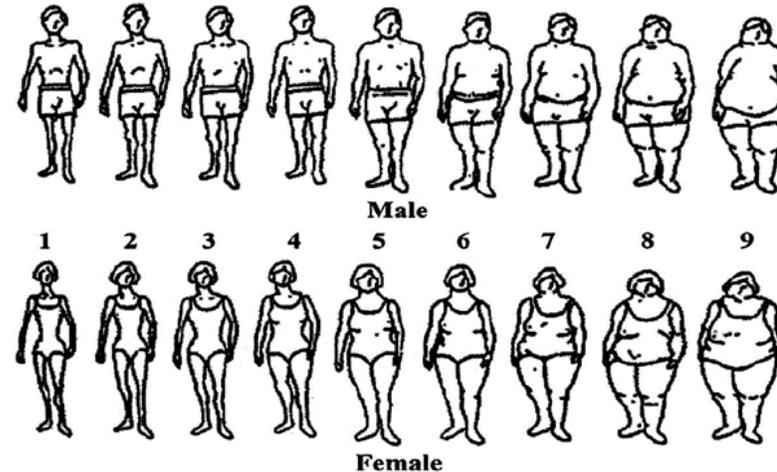


# Image corporelle

4 composants de  
l'image corporelle

L'insatisfaction  
corporelle

L'image corporelle  
positive



- Décalage entre perception et cognition
- On peut être insatisfait-e avec son corps pour de nombreuses raisons



# Image corporelle

4 composants de  
l'image corporelle

L'insatisfaction  
corporelle

L'image corporelle  
positive

Concept multidimensionnel (Menzel & Levine, 2011) :

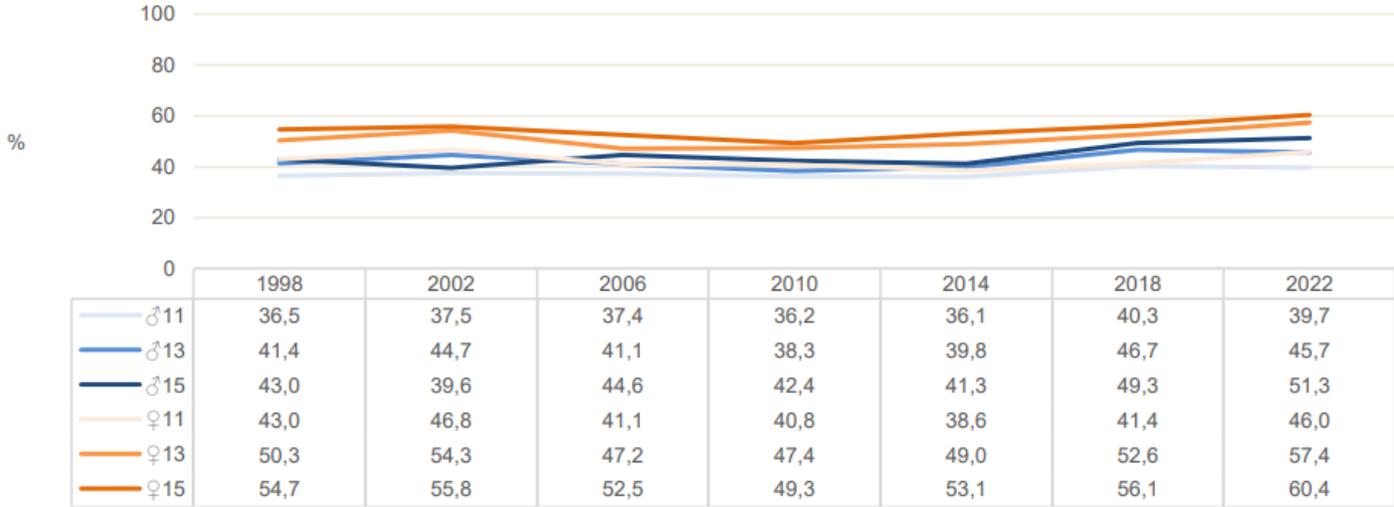
1. **Appréciation de l'apparence et de la fonction du corps**
2. **Conscience et attention aux besoins du corps**
3. **Capacité de traiter les messages liés à l'apparence d'une manière auto-protectrice**

Corrélations (Andrew et al., 2016; Halliwell, 2015; Tylka & Wood-Barcalow, 2015) :

- positives: bien-être psychologique et physique, estime de soi, satisfaction avec la vie, comportements de santé, comportements alimentaires adaptatifs
- négatives: variables associées aux TCA comme la recherche de minceur, l'objectification du corps, la honte corporelle

La promotion d'une IC+ pourrait permettre une prévention intégrée des TCA, des comportements de santé inadaptés et des problèmes de santé psychologique

Figure 15 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans **insatisfait-e-s de leur poids corporel** (c'est-à-dire qui s'estiment 'un peu ou beaucoup trop gros-ses' ou 'un peu ou beaucoup trop maigres'), selon le sexe/genre (HBSC 1998-2022)



# Chiffres HBSC

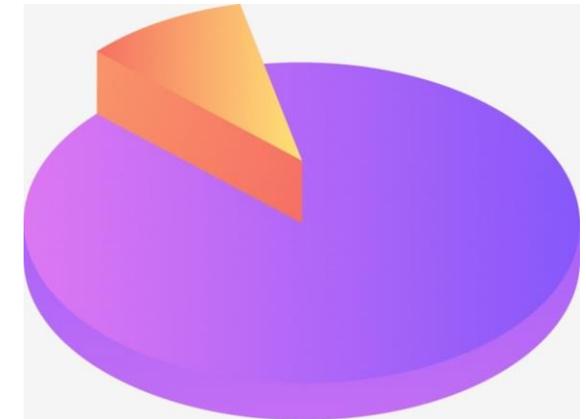
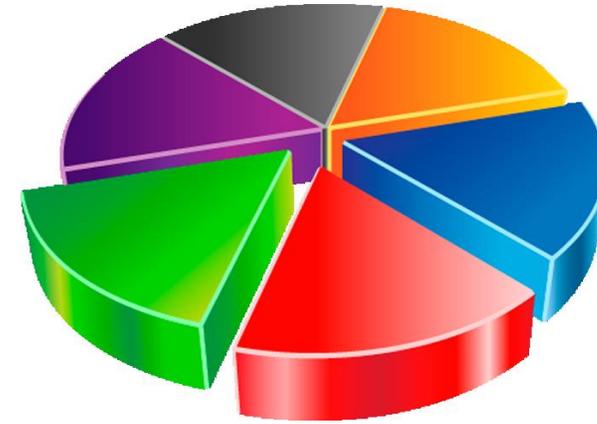
La part des 11 à 15 ans **insatisfait-e-s de leur poids corporel** (ils-elles s'estiment un peu ou beaucoup trop gros-ses ou un peu ou beaucoup trop maigres) avait diminué entre 2002 et 2014, puis augmenté en 2018 (env. 48%)<sup>57</sup>. En 2022, environ 51% des 11 à 15 ans se disaient insatisfait-e-s de leur poids corporel, soit une hausse statistiquement significative en comparaison de 2018<sup>58</sup>. La situation n'a guère évolué chez les garçons de 11, 13 et 15 ans, alors que le taux d'insatisfaites s'est accru de manière significative chez les filles, excepté chez celles de 15 ans (Figure 15).<sup>59</sup>

Delgrande JM, Schmidhauser V, Balsiger N. *Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats. Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*. Lausanne: Addiction Suisse;2023.

# Image corporelle et estime de soi



- L'image corporelle est un des piliers de l'estime de soi, parmi d'autres
- Ce pilier prend plus ou moins de place...
- Il y a un continuum entre l'acceptation de son corps et les désordres sévères observés dans certains TCA
- **Même modérément sévère, l'insatisfaction corporelle a des répercussions sur la qualité de vie**



# Continuum Problèmes alimentaires et image corporelle

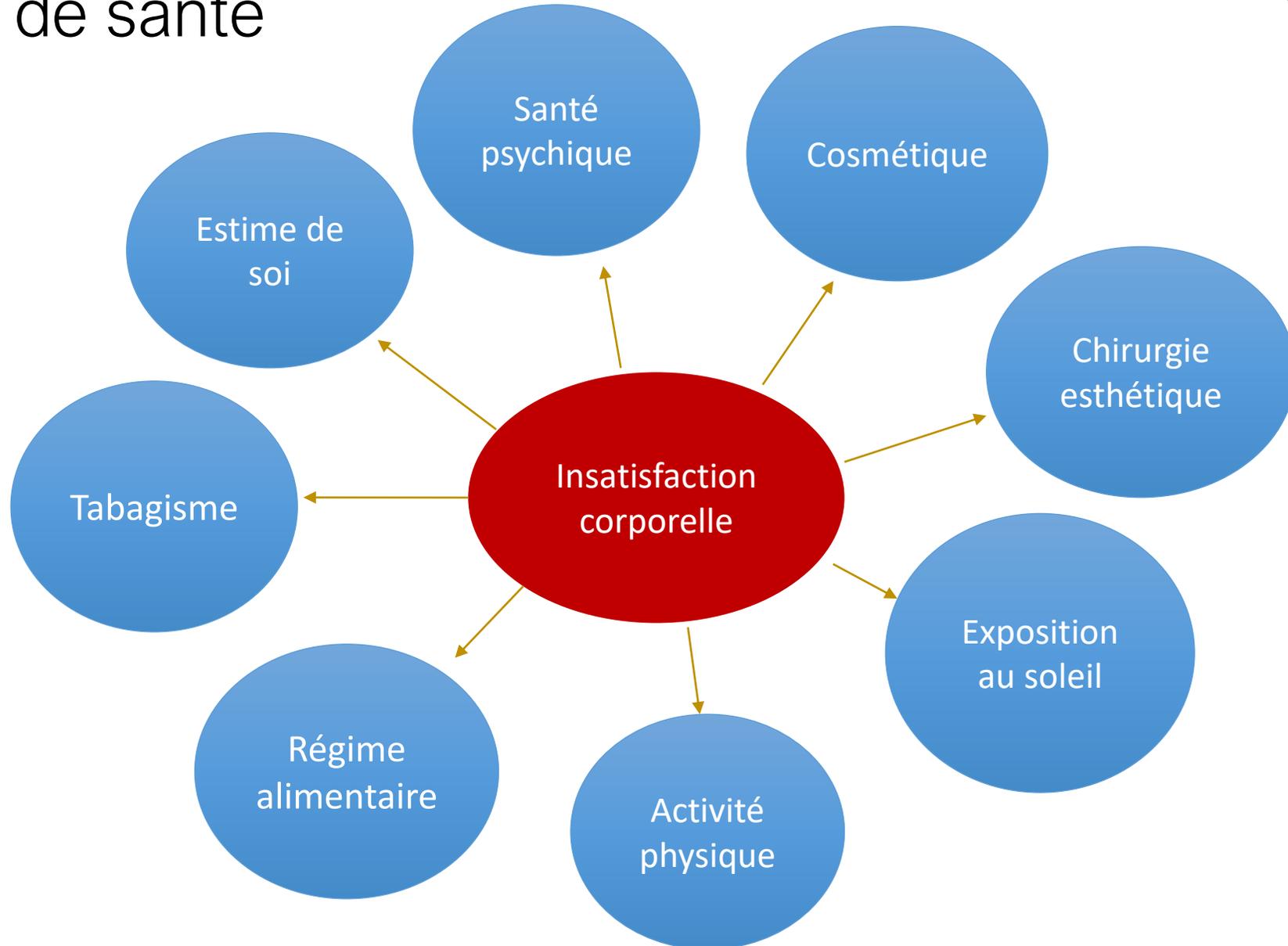


<p>Mon image corporelle n'est pas un problème pour moi, mes sentiments par rapport à mon corps ne sont pas influencés par les normes de minceur</p> <p>Je fais confiance à mon corps pour me dire que manger et en quelle quantité</p>	<p>Je suis capable de m'accepter et de garder un corps sain sans nuire à mon estime de moi</p> <p>Je porte attention à ce que je mange afin de maintenir mon corps en santé</p>	<p>Je passe un temps significatif à comparer mon corps à celui des autres</p> <p>Je serais plus attirant-e si j'étais....</p> <p>Je pense beaucoup à la nourriture</p> <p>J'ai le sentiment de ne pas bien manger la plupart du temps</p>	<p>Je passe un temps significatif à faire des régimes ou de l'exercice dans le but de changer mon corps</p> <p>J'aimerais pouvoir changer ce dont j'ai l'air dans le miroir</p> <p>Je me sens plus fort lorsque je restreins mon alimentation</p>	<p>Je déteste mon corps et je m'isole souvent des autres</p> <p>Je suis terrifié-e à l'idée de prendre du poids</p> <p>J'ai régulièrement des débordements alimentaires</p>
--	---	---	---	---

Repris et adapté de <https://www.health.arizona.edu/sites/health/files/continuum2.pdf> et De Equilibre Outils Poids et Image corporelle

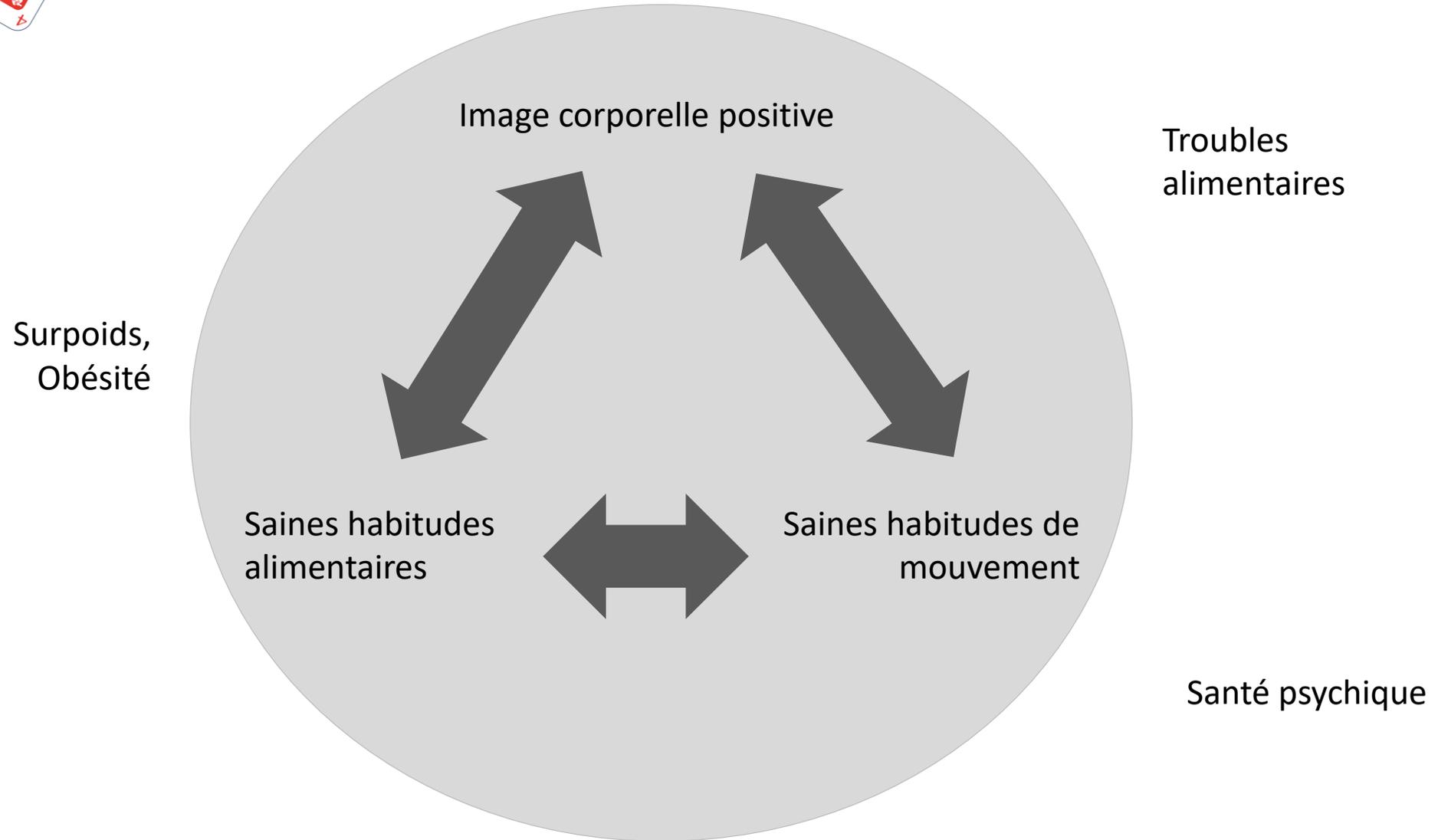


# Image corporelle et comportements de santé





# Le Triangle d'or





# Construction de l'image corporelle



## Influences multiples



Prédispositions chez l'individu, tempérament, comparaison sociale, expériences de vie



Entourage plus ou moins protecteur (discours avec ses amis, sa famille, club de sport, école)

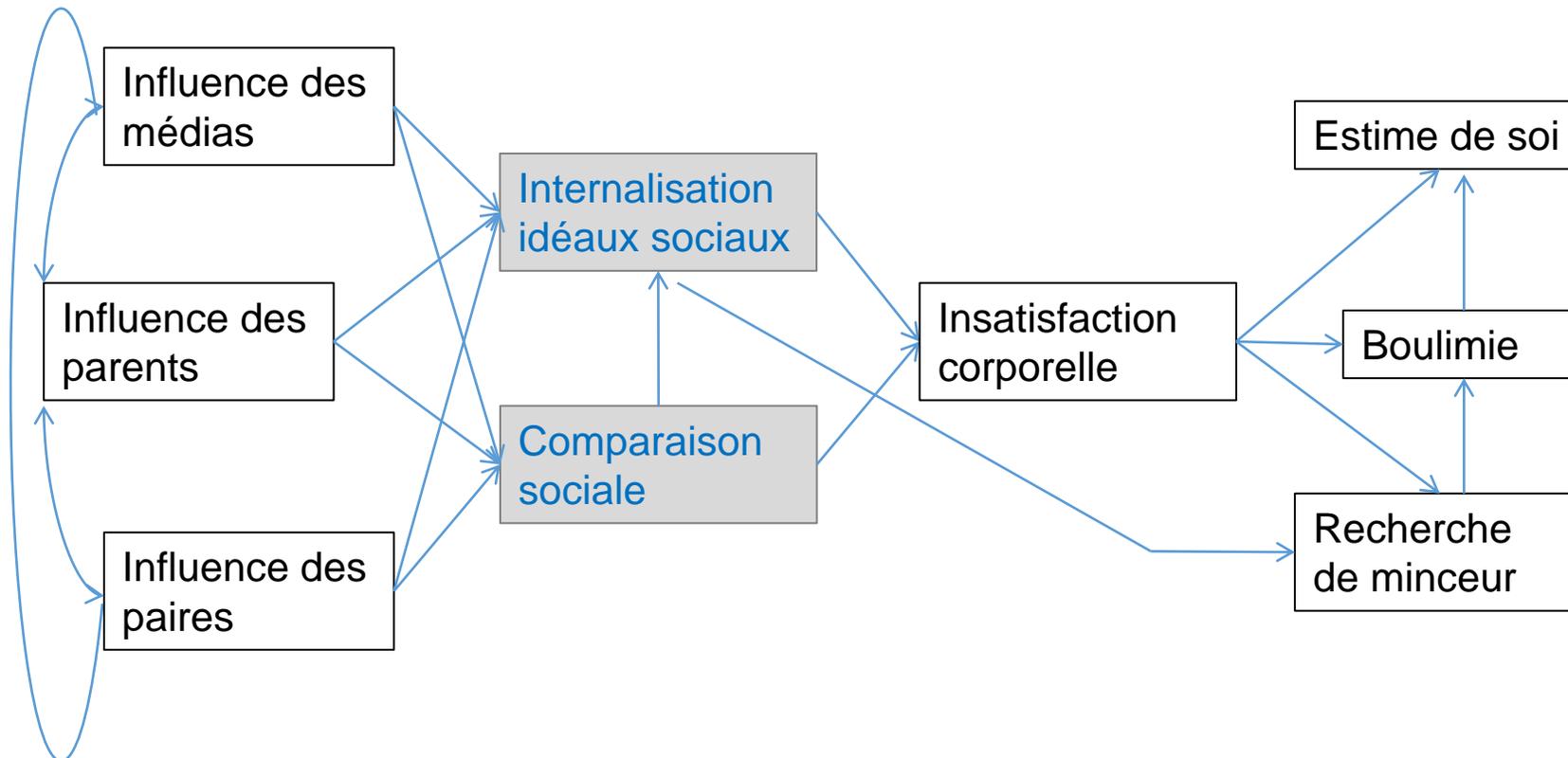


Société actuelle d'images et de consommation, il faut être mince, musclé et jeune, modèles irréalistes dans les médias



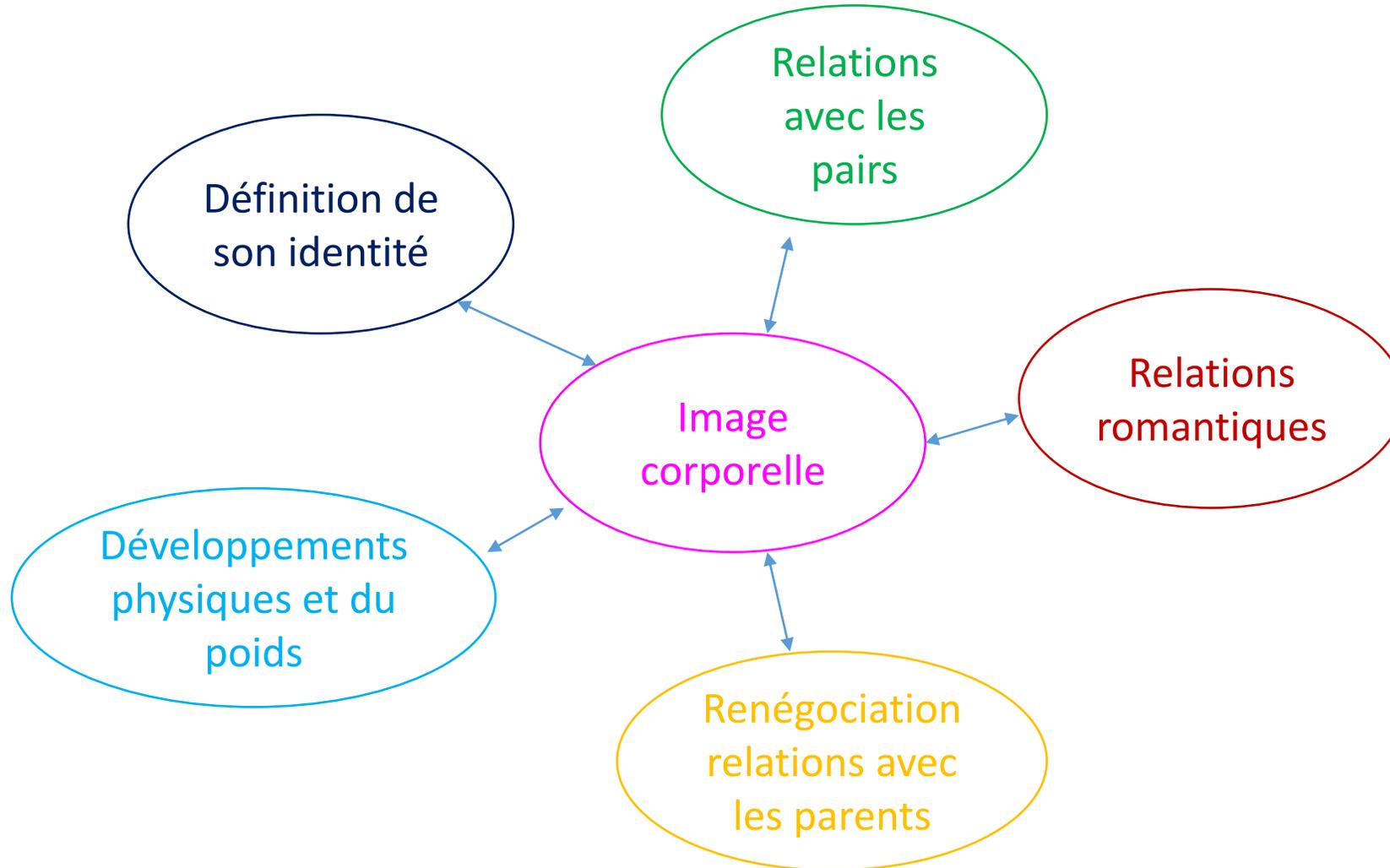
# Le modèle d'influence tripartite

Modèle théorique (Rodgers et al., 2011; Thompson et al., 1999)





# L'image corporelle à l'adolescence



D'après Markey, 2010



# Adolescence: importance des pairs

- Moqueries et harcèlement : augmentent l'insatisfaction corporelle et prédisent les désordres alimentaires
- Comparaisons sociales: comparaisons « upward » les plus fréquentes chez les jeunes femmes
- « Social media comparison » et contenu « inspirationnel » des réseaux sociaux: on compare son corps, son alimentation, son activité physique...
- « Body-talk » surtout exprimé par les jeunes femmes (remarques dénigrantes sur le corps) cause de l'insatisfaction corporelle pour toutes les personnes qui y participent

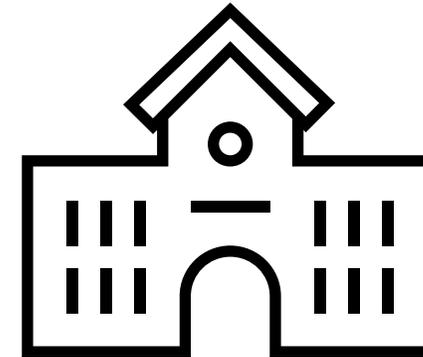
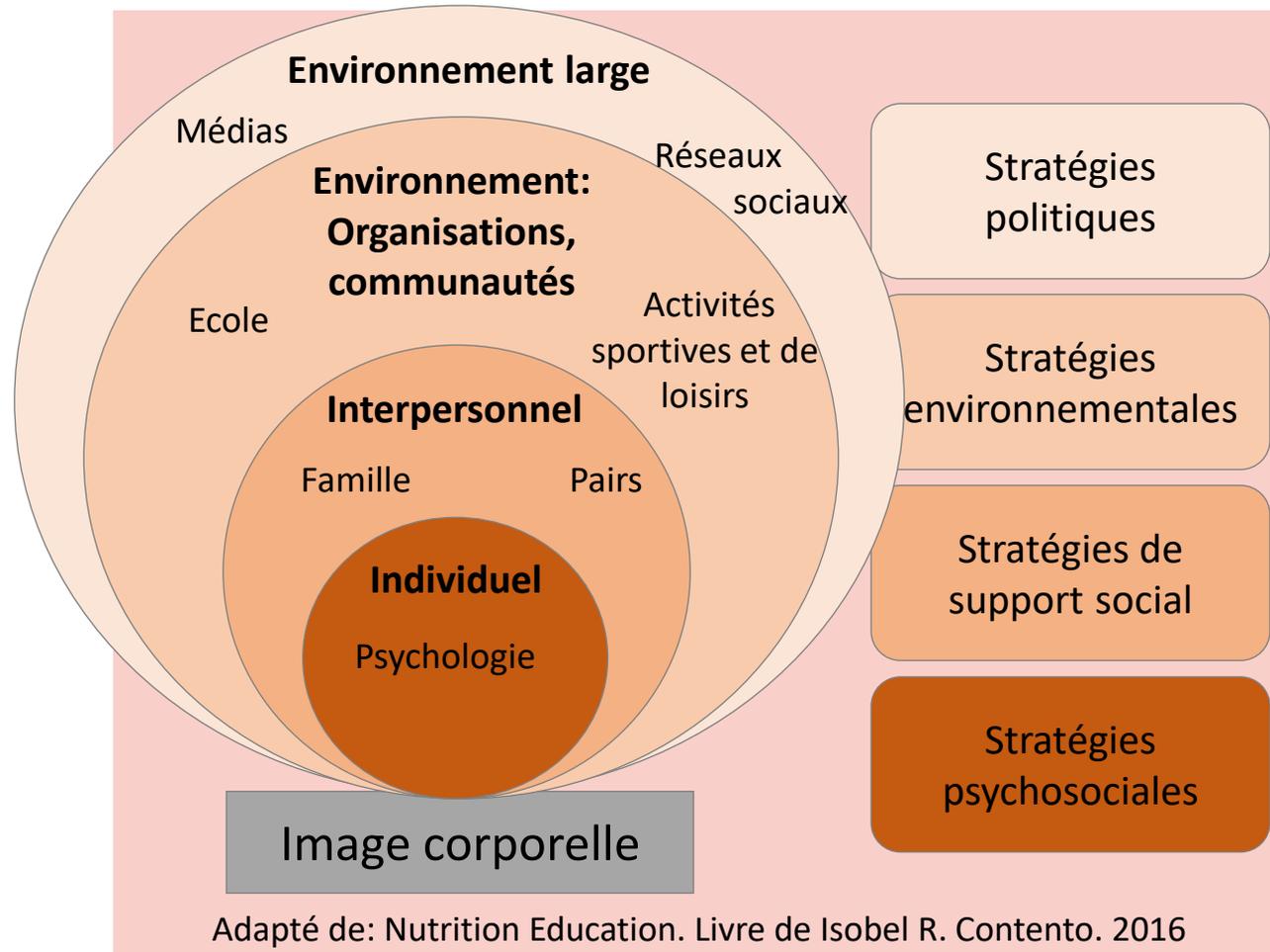
# Agir:

Les stratégies en  
promotion de la  
santé et  
prévention





# Agir à différents niveaux



# Notre rôle de modèle en tant qu'adulte



Prendre conscience de ses propres croyances et attitudes.

- Quelles sont vos relations avec votre corps ? Avec l'alimentation ? Avec l'activité physique ?
- Quelles sont vos croyances, et vos attitudes envers votre corps ?
- Avez-vous des croyances ou des préjugés concernant le poids ?
- Parlez-vous de poids ou de physique fréquemment ? Du vôtre ? De celui des autres ?
- Ressentez-vous une pression sur votre poids ou votre physique ?
- Savez-vous relever vos compétences ? Celles des personnes qui vous entourent ?
- A qui vous comparez-vous ? Que comparez-vous chez vous, ce que vous aimez ou ce que vous aimez moins ?

# Notre rôle de modèle en tant qu'adulte



- Montrer l'exemple par votre propre comportement.
- Encourager des comportements sains, sans les associer au poids.
- Fixer un cadre facilitant les choix sains.
  
- Être un bon modèle ne signifie pas être parfait-e, mais plutôt authentique, voire parler de ses doutes, et adopter un style de vie sain.



# 3 approches efficaces et leurs composants

## Education aux médias



- Identifier les stéréotypes de genre, repérer l'idéal de beauté unique et comprendre la transformation des images.

## Dissonance cognitive



- Quel est le prix de la poursuite de la minceur ?

## Mode de vie sain



- Prendre soin de son corps en visant des habitudes de vie saines permet aussi de l'accepter.



# 3 approches efficaces

Education aux médias



Dissonance cognitive



Mode de vie sain



## → Prévention universelle

### Objectifs:

- Stéréotypes de genre
- Trucs utilisés pour créer des images idéales;
- Stratégies pour se protéger



### Exemple:

Media Smart  
8 sessions, mixtes  
(Wilksch & Wade 2009)

Cette technique permet aux participant-e-s :

- d'être actif-ve-s,
- de s'approprier les concepts
- de développer leurs compétences.

Bénéfices secondaires:





# 3 approches efficaces

Education aux médias



Dissonance cognitive



Mode de vie sain



## → Prévention sélective

### Objectif:

- Créer de la dissonance cognitive
  - = Tension psychique inconfortable qui survient quand les croyances ne sont pas en accord avec les actions de la personne.
  - Modifications des croyances pour s'aligner avec son comportement

Exemple:



**Formation  
indispensable!**

Body project (Stice 2006)

4x 1h en petit groupe, déroulement  
manualisé



Croyances

VS



Paroles, agissements

### Exemples d'activités:

- Liste des coûts de la minceur
- Argumenter contre les idéaux de beauté
- Défi verbal
- Défi comportemental
- Tâche d'exposition au miroir

*Chère Moi plus jeune,  
J'aurais voulu que tu  
saches...*



# 3 approches efficaces

Education aux médias



Dissonance cognitive



Mode de vie sain



## → Prévention universelle / sélective

### Objectifs:

- Alimentation saine et une activité physique modérée pour la santé et pour prendre soin de soi
- Changements graduels par des petits objectifs concrets, personnalisés et atteignables
- Echanges et partages des idées et des solutions au sein d'un groupe.

### Exemple:

Healthy weight  
4x 1h en petit groupe, déroulement  
manualisé  
(Stice 2006)

- Techniques de changement de comportement + principes de psychologie sociale et de psychoéducation → développement de compétences pour gérer son poids de manière saine

- Nutrition
- Activité physique
- Image corporelle

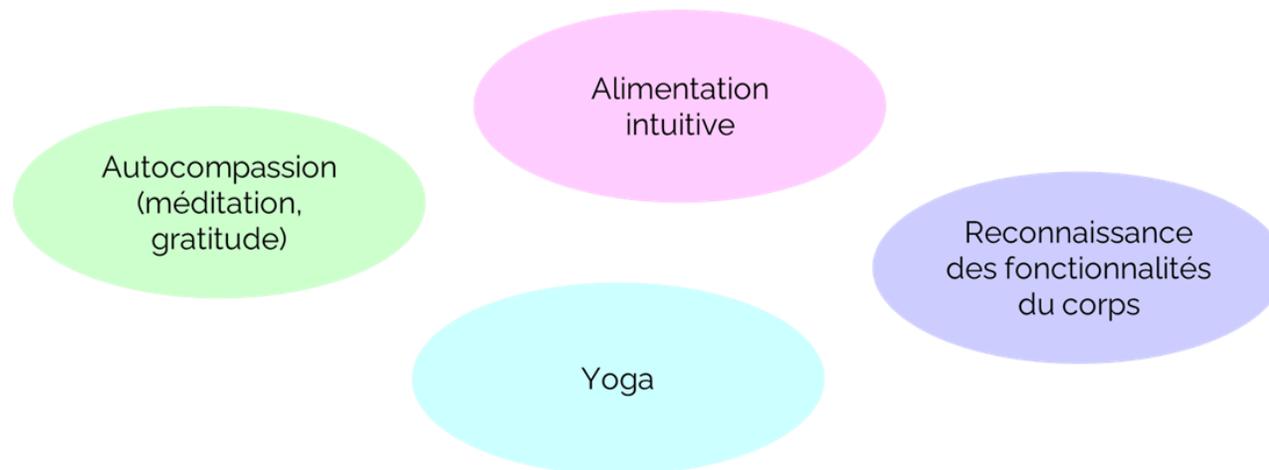




# Nouvelles pistes

Concept multidimensionnel (Menzel & Levine, 2011) :

1. **Appréciation de l'apparence et de la fonction du corps**
2. **Conscience et attention aux besoins du corps**
3. **Capacité de traiter les messages liés à l'apparence d'une manière auto-protectrice**



Guest et al., 2019:  
Interventions spécifiques récentes

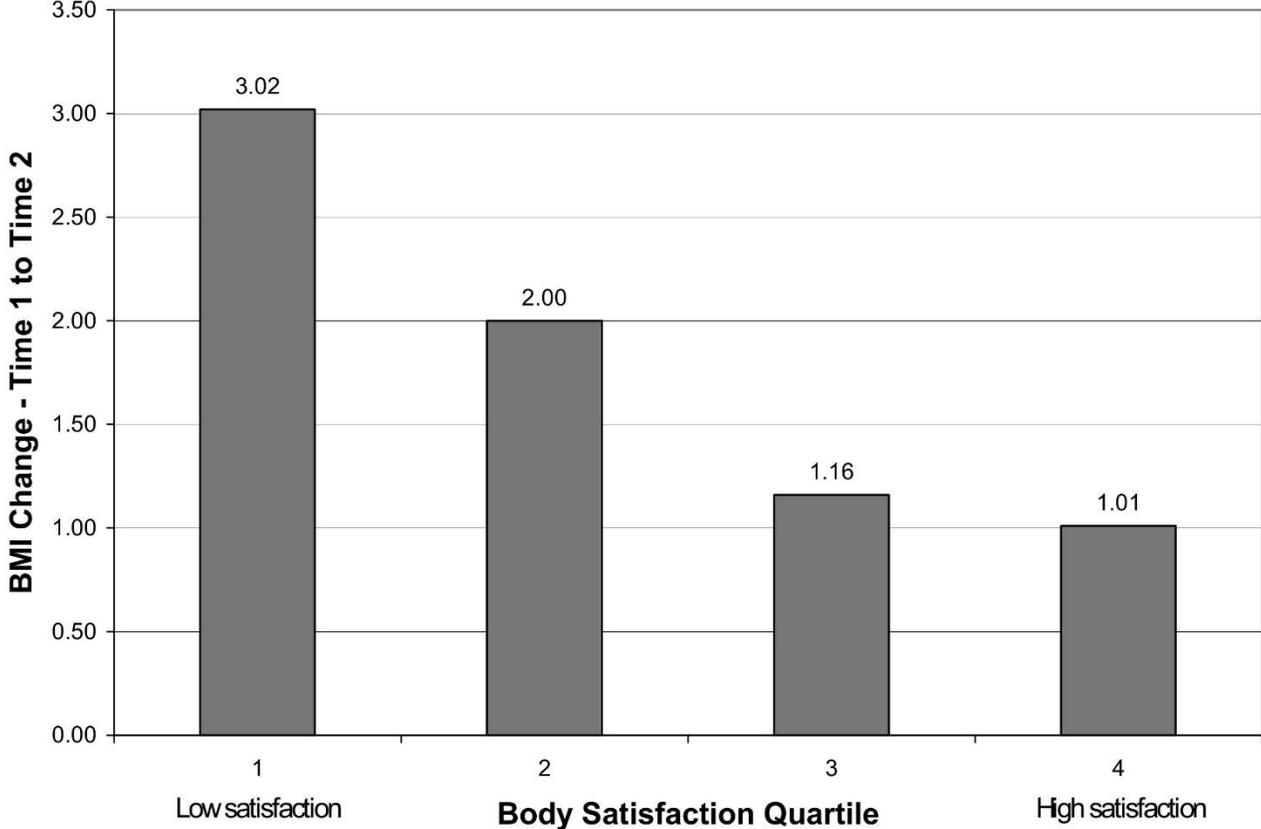
# Culpabiliser pour faire changer?



MYTHE: De se sentir mal à l'aise avec son corps va aider à changer de comportement.

! A la stigmatisation

376 adolescentes (15 ans en moyenne) en surpoids ou avec obésité à baseline



Ajusté pour BMI à baseline

■ Van den Berg & Neumark-Sztainer, J Adol Health 2007: Cohorte EAT

## A éviter à tout prix...



- Pesée des élèves dans le cadre d'activités pédagogiques
- Calcul du BMI, comparaisons des poids ou des BMI entre élèves
- Décomptes d'apports caloriques
- Education sur les troubles du comportement alimentaire (TCA), devoirs sur les TCA, témoignage des personnes qui ont eu des TCA, lectures sur les TCA.
- Utilisation de photos de personnes maigres (effet «choc» inefficace) ou de photos de magazines avec des photos correspondant aux idéaux de beauté.  
→ promouvoir une diversité corporelle
- Tests de condition physique. → en petits groupes, ! à la démotivation et à l'impact sur l'estime de soi. Varier les types d'évaluation

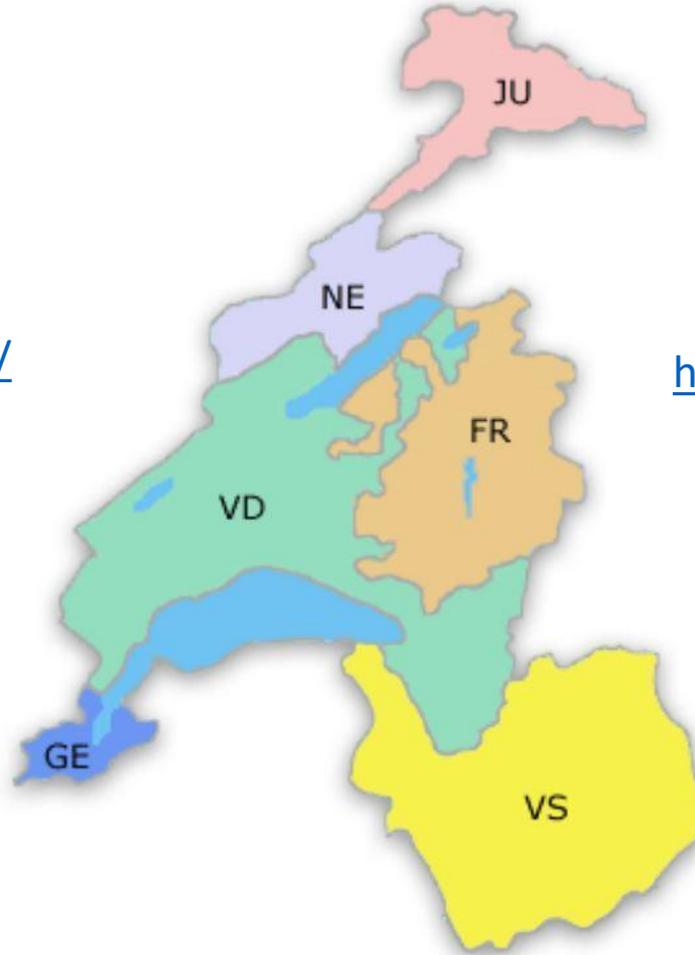
# En Suisse...



<https://image-mirage.ch/>



<https://fleursdechantier.com/fr/>



#MOICMOI

<https://moicmoi.ch/>

<https://www.hesge.ch/heds/rad/projets/developper-image-corporelle-positive-grace-mooc>

# Zoom sur #MOICMOI / #SoBinIch



- Pour les élèves du secondaire: 9H-10H-11H
- Formations pour les écoles
- Fiches didactiques qui s'intègrent aux disciplines (anglais, histoire, éducation physique, activités créatrices manuelles)
- En lien avec les objectifs du PER
- Co-construction
- Beaucoup de références, vidéo, témoignages et ressources sur les sites

- <https://www.moicmoi.ch/>
- <https://sobinich.org/>

**#MOICMOI**

Fiche 1 - Anglais

**Voir au-delà des préjugés**  
#stéréotypes et préjugés

CLASSE 1 période Soc 1, Sit Langues

Revenir / Objectifs	ACTIVITÉS	Appréhension de soi et de l'impact pour les autres
Les mots-clés	Stéréotypes, préjugés, apparence physique, identité, respect, différence, culture, résister aux pressions, questionner les normes sociales.	Avoir conscience de soi et de l'impact pour les autres
L'activité	Cette activité permet de prendre conscience et mieux comprendre le rôle des préjugés dans les processus décisionnels en travaillant sur l'apparence physique ou traditionnel qui ont une résonance particulière chez les adolescents. Parler de mode et d'apparence permet de partager un langage commun et est une bonne manière pour aborder le thème des différences et du respect.	Formation générale (FG) FG 25 - Reconnaître l'habileté dans son contexte culturel, historique et social. FG 36 - Expliquer ses réactions et ses comportements en fonction des groupes d'appartenance et des situations vécues en analysant de manière critique les préjugés et les stéréotypes. FG 37 - Examiner des lectures multiples dans la consommation et la production de médias et d'informations.
Les objectifs	Prendre conscience de l'influence des préjugés et des stéréotypes en lien avec l'apparence physique. Oser exprimer son opinion et accepter celle des autres. Déconstruire les représentations sur le genre influencées par la pression normative de la société. Mieux comprendre les mécanismes discriminatoires.	Capacités transversales (CT) Se libérer des préjugés et des stéréotypes.

**#MOICMOI**

Fiche 1  
Voir au-delà des préjugés

**Période 1**  
Etape 1: Image discussion (5 minutes)

**Matériel:** PPT images punk, Worksheet  
Mots-clés: Mécanismes menant à la discrimination: <https://www.dico.ch/lexique/mecanismes-qui-menant-a-discrimination/>

**Questions d'apprentissage:**  
Individual collage:  
Ask your students to create a collage with images found in magazines, fashion catalogues, on the internet, ... in order to find an image that represents their individual identity.

- Show your students the image of a « punk » (PPT, fashion, book cover...)
- Ask them to describe what they see (example: piercing, tattoos, black clothes...)
- Ask them what they know about this boy (example: it's a punk...)
- Ask them what they suppose about this boy (example: he's probably out of school, violent, rude...)

**Etape 2: Tobias presentation (15 minutes)**

- Read with the students the presentation of Tobias.
- Discuss the differences between the ideas shared with the picture and the reality.
- Build a common definition of the word « prejudice ».

**Etape 3: Style description (25 minutes)**

- In small groups, describe one of the pictures of teenagers who show very different clothing styles.
- The students read the text and answer the two questions.
- The students then present to the class the teenager they read about and their style and what's special about it.

**As a teacher, emphasize that:**

1. The look, the clothing, are for young people ways to recognize themselves, to show their belonging to a group, but also to distinguish themselves from other groups.
2. The affirmation of a look increases the chance of being discriminated because of it.

**#MOICMOI**

Fiche 1  
Voir au-delà des préjugés

**Période 1**

**Conclusion et messages principaux en lien avec #MOICMOI**

« Cette activité permet d'identifier les influences en jeu dans l'affirmation extérieure de soi. Il s'agit de reconnaître la diversité de styles et reconnaître le caractère unique de chacun en minimisant les préjugés qui invitent à juger le caractère de quelqu'un sur son aspect extérieur. »

**Liens avec #MOICMOI**

A l'adolescence l'estime de soi passe par le fait de se sentir accepté.e comme on est et d'oser exprimer son identité, son originalité et ses potentialités sans crainte d'être moqué.e, discriminé.e ou exclu.e. La comparaison sociale et la question de la « normalité » sont très présentes à cet âge, ce qui rend les adolescents très perméables aux influences, notamment en matière d'apparence.

Les aider à identifier les facteurs d'influence et à prendre conscience de leur impact sur leurs choix, c'est exercer leur esprit critique. Mettre en évidence la diversité hors de toute échelle de valeur, c'est aussi les aider à prendre confiance dans le fait qu'eux-mêmes sont uniques et ont le droit de s'exprimer.

**Message pour les élèves**

**Le monde est coloré!**  
Chacun.e y a sa place, quels que soient sa couleur de peau, son apparence, son sexe ou son genre. L'habillement et la manière dont tu te présentes aux autres est une manière d'exprimer ton identité. Tu as le droit de le faire et les autres n'ont pas à te juger pour cela.

**Si parfois tu émettes un jugement sur l'apparence de quelqu'un d'autre, demande-toi d'où il vient.**  
Parfois, ce n'est pas vraiment ce que tu penses mais ce que tu as entendu, appris ou intégré même sans t'en rendre compte qui s'exprime dans ton jugement!

**#MOICMOI**

Fiche 1  
Voir au-delà des préjugés

<https://www.dico.ch/lexique/mecanismes-qui-menant-a-discrimination/individual-collage>

**Apparence:** L'apparence est la manière dont on se présente aux autres. Elle est influencée par la culture, la mode, le contexte social, etc. Elle peut être un moyen d'expression de son identité.

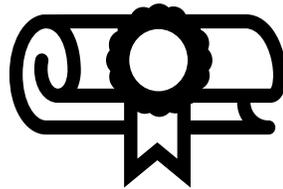
**Stéréotypes:** Ce sont des idées préconçues et simplifiées que l'on se fait sur un groupe de personnes en fonction de certaines caractéristiques (origine, âge, sexe, etc.).

**Préjugés:** Ce sont des jugements négatifs et généralisés que l'on porte sur un individu en fonction de son appartenance à un groupe.

**Discrimination:** C'est le fait de traiter quelqu'un de manière défavorable en fonction de son appartenance à un groupe.

# D'autres ressources

- Equilibre Québec: formation en ligne, vidéos, outils - <https://equilibre.ca/>
- Embrace Kids: ressources pour les familles, l'école, le sport - <https://theembracehub.com/>
- Dove Self-esteem project: ressources, vidéo, kits - <https://www.dove.com/uk/dove-self-esteem-project.html>
- Confident Body Confident Child : conseils pour les parents - <http://www.confidentbody.net/>



**Formation  
recommandée 😊 !**

# MOOC: massive open online course

« Une image corporelle positive pour toutes et tous: comprendre et agir »

4 semaines pour devenir promoteur d'une image corporelle positive

OUVERTURE PROCHAINE EN MARS 2025

<https://numerique.hes-so.ch/>



# MOOC



Gratuit

Structure

- 4 x 1 semaine (+ 1 semaine intro)
- Environ 15 heures de travail
- Certificat de participation
- Certificat de réussite: Quizz hebdomadaires + travail personnel

Semaine	Contenu
Sem. 1 	<i>Je comprends ce qu'est l'ICP</i> <b>Intention : Relaxation</b>
Sem. 2 	<i>J'analyse ma propre image corporelle</i> <b>Intention : Exposition</b>
Sem. 3 	<i>Je réfléchis à mon rôle pour promouvoir une ICP dans mon entourage</i> <b>Intention : Protection</b>
Sem. 4 	<i>Je réfléchis à mon rôle pour promouvoir une ICP dans la communauté</i> <b>Intention : Bienveillance</b>



République et canton de Genève



Haute école de santé  
Genève  
Filière Nutrition et diététique

# Recommandations générales



- Être un bon modèle ne signifie pas être parfait-e, mais plutôt authentique, voire parler de ses doutes, et adopter un style de vie sain.
- Prendre au sérieux les préoccupations des jeunes et démystifier les croyances entourant le mythe du corps idéal.
- Promouvoir les sensations d'être en sécurité, de pouvoir parler et être entendu-e, d'être inclus-e, et respecté-e participe à la construction d'une image corporelle positive.
- Connaître les transformations de l'adolescence et rassurer.
- Comprendre les déterminants du poids pour mieux aiguiller.
- Promouvoir des comportements alimentaires et d'activité physique sains et pour le plaisir.
- Relever les pressions que les jeunes peuvent se mettre sur leur physique (body talk).
- Aider les jeunes à résister aux influences extérieures (médias, entourage, normes de beauté...).
- Intervenir face aux préjugés à l'égard du physique d'autrui.
- Désamorcer les discours sur le poids, valoriser d'autres compétences.
- Couper court aux moqueries et à la discrimination, instaurer le respect et la tolérance de la diversité corporelle.



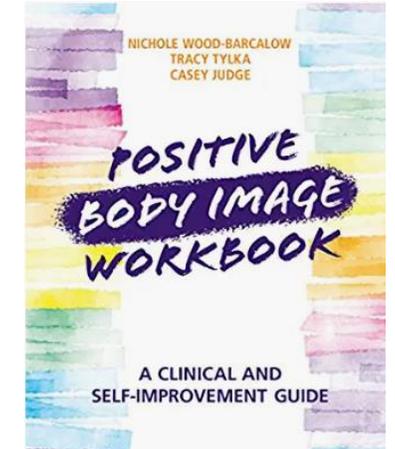
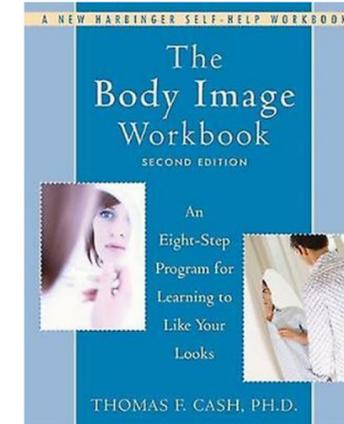
# Pour aller plus loin...

MOOC « Une image corporelle positive pour toutes et tous: comprendre et agir »

<https://numerique.hes-so.ch/>

Carrard, I., Bucher Della Torre, S., & Levine, M. (2019). Pourquoi et comment promouvoir une image corporelle positive chez les jeunes: une revue narrative. *Santé Publique*, 31(4), 507-515. doi: 10.3917/spub.194.0507

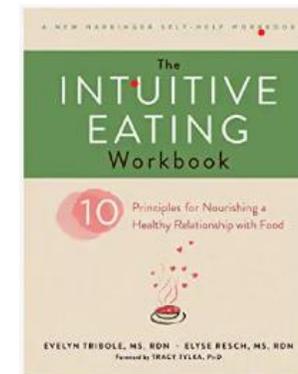
Promotion santé suisse: chapitres «Image corporelle positive» dans les rapports «Enfants» et «Adolescents»



Accepter son corps  
et s'aimer



François Nef  
Emmanuelle Hayward  
Odile Jacob



h e d s

Haute école de santé  
Genève  
Filière Nutrition et diététique

# Take home messages



- Promouvoir une image corporelle positive permet une prévention intégrée des problèmes de comportements alimentaires, de gestion du poids malsaine, et de santé psychique.
- L'image corporelle dépend de facteurs environnementaux et individuels
- La société actuelle prodigue une pression sur le poids, pour des raisons de beauté et de santé, qui nuit à la satisfaction corporelle
- Une image corporelle positive permet d'adopter des comportements de santé et de prendre soin de soi de manière adaptée
- Pour intervenir, il est recommandé de s'appuyer sur des interventions validées.
- L'école constitue une belle opportunité pour constituer un environnement positif pour les élèves



# Principales références

- Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Stanford University Press.
- Guest, E., Costa, B., Williamson, H., Meyrick, J., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2019). The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body Image*, 30, 10-25.
- Menzel, J. E., & Levine, M. P. (2011). Embodying experiences and the promotion of positive body image: The example of competitive athletics. In *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions*. (pp. 163-186). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/12304-008>
- Stice, E., Marti, C. N., Shaw, H., & Rohde, P. (2019). Meta-analytic review of dissonance-based eating disorder prevention programs: Intervention, participant, and facilitator features that predict larger effects. *Clin Psychol Rev*, 70, 91-107.
- Wilksch, S. M., & Wade, T. D. (2009). Reduction of shape and weight concern in young adolescents: a 30-month controlled evaluation of a media literacy program. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 48(6), 652-661.