

Image corporelle – Un défi pour tous

Des campagnes inspirantes

L'image que se fait un jeune de lui-même sera inévitablement influencée par la norme de beauté qui prévaut dans sa société. Les comportements de son entourage immédiat et les messages véhiculés par ces derniers et les médias contribuent au modelage progressif de la perception de son image, la qualifiant tantôt de positive ou de négative, selon qu'elle respecte ou non les critères de beauté en vigueur. Une insatisfaction face à son image corporelle n'est pas sans conséquence. Elle fait obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie et nuit à l'estime de soi et, de ce fait, à la réussite éducative et au plein développement du jeune¹

On le sait un des obstacles à la pratique de l'activité physique chez les filles, c'est la pauvre estime de soi. Selon le sondage effectué dans la région de l'Outaouais :

- 36% des filles sont « satisfaites » de leur image corporelle (43% pour les garçons);
- 53% des filles % désirent une silhouette plus mince
- 11 % aspirent à une silhouette plus forte

Ces données sont relativement courantes dans d'autres pays comme la Suisse ou la Grande-Bretagne.

Miroir, Miroir dis-moi qui est la plus belle?

[Derrière le miroir](#) est un site Web, créé par ÉquiLibre ciblant spécifiquement les jeunes en leur offrant des jeux, un blogue et des ressources pour les informer sur les questions du poids, des modèles de beauté et des saines habitudes de vie.

¹ Portrait de l'activité physique et de l'alimentation des jeunes de la Région de l'Outaouais

« This girl can » - la campagne britannique qui décomplexe les femmes

Elles n'aiment pas leur corps, elles ont peur d'être jugées, et Sports England a décidé de lancer une campagne qui vise à encourager les adolescentes et les femmes à pratiquer une activité physique...sans complexe, tout simplement.

This girl can! <https://youtu.be/toH4GcPQXpc>



Comme une fille – la campagne de Always

L'image des filles et des femmes en général est conditionné dès le plus jeune âge. Soixante-douze pourcent des filles ont le sentiment que la société leur impose des limites, en particulier pendant la puberté, une période difficile durant laquelle elles manquent de confiance en elles. Always a donc lancé une campagne pour qu'elles gardent leur confiance en elles pendant la puberté, et même après.

La vidéo montrant des filles qui courent comme des « filles » et lancent comme des filles démontre que les filles ne sont pas bien bonnes en sports. Constat désolant que plusieurs désirent changer.



Autres références

Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée (CHIC)

Équilibre : *La mission de cet organisme est de prévenir et diminuer les problèmes reliés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.*