



**réseau d'écoles21**

réseau suisse d'écoles  
en santé et durables

# Partage d'expérience Santé

## **Estime de soi et image corporelle positive : Comment les encourager dans les établissements scolaires ?**

Espace Dickens, Lausanne, le 10 mai 2017

Résumé des conférences et ateliers

---

**Input I : Définition et enjeux de l'image corporelle positive en promotion de la santé**

---

**Oriana Villa, Cheffe de projet, Programme cantonal « Ça marche ! Bouger plus, manger mieux »**

---

La différence entre la silhouette féminine idéale et les mesures réelles des femmes, selon le British Medical Association, n'a jamais été aussi grande. Le poids moyen des modèles photographiés par les journaux est de 20% inférieur au poids moyen de la population. Cette tendance se retrouve également pour les mannequins placés dans les vitrines des magasins. Selon un groupe de chercheur-se-s finlandais-e-s, la circonférence des mannequins féminins a progressivement diminué au cours des 50 dernières années : les mannequins ont un tour de taille inférieur de 13,5 cm par rapport à la moyenne réelle et la circonférence de leurs cuisses mesure en moyenne 10 cm de moins que celle des femmes réelles. Si les femmes avaient les mensurations des mannequins, plusieurs d'entre elles ne pourraient pas avoir de fonctions corporelles normales telles que les menstruations ou la grossesse et seraient considérées comme sous-alimentées selon les normes de l'OMS.

Toutefois, la comparaison au quotidien avec ces modèles et ces idéaux de minceur augmente, en particulier chez les jeunes femmes, le sentiment d'être trop grosses et inadéquates. Il en résulte un grand mécontentement qui peut générer des comportements alimentaires malsains. « Des études réalisées aux États-Unis sur les sautes d'humeur », explique Raffaella Vanzetta, coordinatrice de l'INFES, Centre pour les troubles du comportement alimentaire, en collaboration avec le Bureau de l'égalité entre les femmes et les hommes et la Commune de Bolzano, « indiquent que 80% des femmes subissent un abaissement moral après avoir feuilleté un magazine féminin. Partout sont proposés des idéaux de beauté inaccessibles pour la plupart des gens : pour les adolescent-e-s à la recherche de leur propre identité et de leur image corporelle, ceci peut avoir des effets délétères ».

Même les hommes sont confrontés à des stéréotypes irréels de corps musclés et l'ambition d'atteindre ce modèle peut s'avérer négative pour le bien-être de la personne. Pour cette raison, la mise en œuvre de programmes de promotion visant le développement de l'ensemble des capacités et des compétences personnelles et psycho-sociales (life et social skills, problem solving, coping, media literacy, empowerment, etc.), revêt une importance remarquable dans la prévention de la survenue des troubles du comportement alimentaire ou des mauvaises habitudes alimentaires ainsi que de l'obésité.

Les interventions actuelles proposent des indications importantes pour le développement de nouvelles initiatives de promotion de la santé via la promotion de l'image corporelle positive capables de favoriser les synergies entre différents acteurs professionnel-le-s ou non (enseignant-e-s, parents, moniteurs sportifs et monitrices sportives, médias) et setting (école, famille, club de sport, communauté, etc.) constituant l'environnement social des enfants et des adolescent-e-s.

Pour plus d'information sur la définition et les enjeux d'une image corporelle positive, se référer à la fiche thématique « Image corporelle positive. Notions de base, facteurs d'influence et conséquences » élaborée par Promotion Santé Suisse.

---

**Input II : Bien dans sa tête, Bien dans sa peau (BTBP), un programme canadien expérimenté en Valais et dans le Jura**

Catherine Moulin Roh, Responsable du domaine Promotion Santé, Promotion Santé Valais

Stéphanie Mertenant Eischer, Responsable de projets, FondationO2

---

Développé et expérimenté depuis plus de 10 ans au Québec, le programme "Bien dans sa Tête, Bien dans sa Peau" est expérimenté depuis peu dans les cantons du Valais et du Jura pour une expérience pilote dans des écoles du secondaire I.

Le Centre alimentation et mouvement de Promotion Santé Valais et la Fondation O2 (Jura), en partenariat avec Promotion Santé Suisse, ont décidé de s'associer pour développer une offre visant à renforcer la santé psychique des adolescents. Ce programme vise à promouvoir une image corporelle positive et de saines habitudes de vie chez les jeunes. Il aborde de manière unique et préventive deux problématiques à la hausse dans la société : l'obésité et une préoccupation excessive à l'égard de l'image corporelle.

L'adolescence est une période importante de transformation corporelle et marque le passage de la relation centrée sur la famille vers une plus grande autonomie. Dans ce contexte, les adolescents trouvent une sécurité à être dans la norme et à s'y conformer.

Dans la société occidentale, les modèles corporels représentent une des puissantes normes appuyées par d'imposantes industries comme celles de l'amaigrissement, de la mode, de la télévision, du cinéma et de la publicité. Le contexte social actuel nourrit le culte de l'apparence physique, de la minceur chez les femmes et de l'hypermusculature chez les hommes. De tels modèles stéréotypés et idéalisés par les gens, rendent « normal » le souci, même excessif, de son apparence et de sa taille. Ils ne favorisent ni une image corporelle positive, ni l'appréciation de la diversité des silhouettes, ni l'acceptation des transformations naturelles et individuelles du corps, particulièrement à l'adolescence.

En parallèle, les médias font régulièrement état du phénomène croissant de l'excès de poids et de l'obésité. Cette attention sur une problématique bien réelle attise la « phobie du gras et du gros » tant du point de vue de la santé que du point de vue esthétique.

La préoccupation à l'égard du poids et la recherche obsessionnelle de moyens de le contrôler sont devenues des phénomènes fréquents et répandus dans notre société. S'ajoutent à cela les préjugés négatifs à l'encontre de personnes présentant un surpoids ou une silhouette non valorisée par les médias. Ces comportements et ces attitudes sont associés à l'affaiblissement de l'estime de soi ainsi qu'à l'adoption de comportements alimentaires dysfonctionnels (régimes à répétition, compulsions alimentaires, épisodes de privation, etc.). Un mode alimentaire de ce type peut avoir de sérieuses conséquences sur la santé.

Diverses études laissent entrevoir que l'image corporelle des jeunes en Suisse s'est détériorée au cours des dernières décennies. Selon une étude de 2015, réalisée par Promotion Santé Suisse dans les cantons alémaniques, le poids est la principale préoccupation des filles, puisque 60% d'entre elles souhaitent être plus minces et 34% ont déjà suivi un régime. Pour les garçons, le principal motif d'insatisfaction corporelle concerne leur musculature jugée insuffisante. Plus de la moitié s'activent à accroître leur masse musculaire : la grande majorité fait du sport, 1/3 absorbe davantage de calories et 13% prennent des compléments alimentaires.

Le programme BTBP propose donc une démarche de réflexion sur le culte de l'apparence physique, de la minceur féminine ou de « l'hypermusculature » masculine, en vogue dans la

société d'aujourd'hui. Il cherche aussi à aider à reconnaître l'influence des modèles de beauté sur l'image corporelle, l'estime de soi et le rapport au corps, à l'alimentation et à l'activité physique. De façon amusante et interactive, les jeunes sont invités à prendre conscience du regard qu'ils portent sur eux-mêmes et sur les autres. Il cible les adolescents de 13-17 ans des établissements scolaires I et II.

Les écoles pilotes ont profité d'une formation spécifique animée par les experts québécois sur 2 jours en septembre dernier. Cette formation aura permis de mieux comprendre les différents enjeux à considérer lors d'interventions sur le poids et l'image corporelle.

Pour permettre aux écoles d'implanter le programme, des fiches d'activités en classe compatibles avec le plan d'études romand et s'intégrant dans différents cours (français, géographie, histoire, économie familiale, etc.) ont été adaptées. Des animations sous forme de stands interactifs complètent l'offre. En contrepartie, les écoles s'engagent formellement pour deux ans et acceptent de participer à une évaluation.

**Informations et contact:**

Centre alimentation et mouvement  
Catherine Moulin Roh, responsable  
[catherine.moulinroh@psvalais.ch](mailto:catherine.moulinroh@psvalais.ch)

**FondationO2**

Stéphanie Mertenant Eischer, responsable de projets  
[stephanie.mertenat@fondationo2.ch](mailto:stephanie.mertenat@fondationo2.ch)

**Références bibliographiques**

Narring, F., Tschumper, A., et al. (2004). Gesundheit und Lebensstil 16- bis 20-Jähriger in der Schweiz, SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002. Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive.

Stamm, H., Gebert, A., Wiegand, D. & Lamprecht, M. (2012). Analyse der Studie Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) unter den Aspekten von Ernährung und Bewegung. Sekundäranalyse im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit, Schlussbericht. (Nr. 9). Zurich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung.

Schär, M. & Weber, S. (2015): L'image corporelle chez les adolescents de Suisse alémanique. Résultats d'une enquête. Promotion Santé Suisse. Document de travail 35, Berne et Lausanne

[Image corporelle positive chez les adolescents](#) (PSS)

[Image corporelle saine – Healthy Body Image](#) (PSS)

---

**Atelier 1 : Comment permettre aux enfants de développer une bonne image d'eux-mêmes?**

Yasmina Bourgeois, Enseignante à l'école primaire de Conthey et formée au savoir-être dans le cadre du Développement du Leadership Ethique

---

- Comment se construit l'image de soi dès le plus jeune âge?
- Quelles sont les clés d'une bonne confiance en soi?
- Comment permettre aux enfants de s'identifier à leur plein potentiel plutôt qu'à leurs manques et à leurs limitations ?

Voici les questions auxquelles je répondrai durant cet atelier qui débutera avec une présentation théorique basée sur la Psychologie d'Evolution et sur mon expérience à Living School, école maternelle et élémentaire privée innovante à Paris. La raison d'être de cette école est de permettre, par l'éducation et la formation, l'émergence de citoyens épanouis et responsables, contributeurs d'une réelle évolution de l'humanité.

Les 3 axes clés de la pédagogie de cette école sont :

- le savoir-être
- l'écocitoyenneté
- l'aide à la parentalité.

Durant cette présentation, je donnerai également des exemples concrets de positionnements et d'actions à mettre en place à son propre niveau et auprès des enfants de façon à leur permettre de développer une bonne image d'eux-mêmes.

Dans un deuxième temps, les participant-e-s vont pouvoir pratiquer la valorisation de leur propre potentiel et de celui des enfants en sous-groupes. Des repères et outils essentiels seront présentés pour renforcer la confiance en soi, pour s'épanouir et épanouir les enfants.

Une fois l'expérience de valorisation terminée, nous ferons un feedback collectif et reviendrons sur quelques notions théoriques.

Nous clôturerons cet atelier par des prises de décision et des actions concrètes pour davantage se valoriser et valoriser les enfants.

---

**Atelier 2 : Dans ma peau****Nadia Rimann, Cheffe de Projet Prévention, Addiction Suisse****Louisa Sang, Collaboratrice scientifique, Secteur prévention, Addiction Suisse**

---

**Projet "La petite différence" d'Addiction Suisse - [www.genre-et-prevention.ch](http://www.genre-et-prevention.ch)**

L'adolescence est une période de grands bouleversements. Au cours de leur développement, les jeunes sont confronté-e-s à une multitude de tâches : trouver leur identité sexuelle, s'interroger sur les rôles généralement dévolus aux filles et aux garçons, s'affirmer au sein du groupe, se distancier, se positionner par rapport aux idéaux de beauté véhiculés par les médias... Dans cette phase de vie aussi riche que tumultueuse, l'alcool, les autres substances psychoactives et les comportements à risque sont également à l'ordre du jour. Soutenir les adolescent-e-s dans leur développement, c'est aussi tenir compte des différences entre les genres dans la prévention. C'est là précisément qu'interviennent les vidéos et le matériel pédagogique élaborés par Addiction Suisse. Conçus pour le travail en classe ou dans le cadre d'activités avec des jeunes de 13 à 16 ans, les cinq films abordent des aspects fondamentaux de l'univers des filles et des garçons.

**L'atelier proposé par Addiction Suisse vous propose de travailler autour du film****«Dans ma peau»**

Le film aborde les thématiques de l'image corporelle, de l'estime de soi et de la beauté. En effet, à l'adolescence certains défis sont plus spécifiques aux filles. Par exemple:

- Les filles sont beaucoup plus critiques envers leur corps et en ont une image moins saine que les garçons.
- 60% des filles aimeraient être plus minces et essaient ou ont déjà essayé de perdre du poids.
- Plus les filles consomment de médias qui véhiculent un idéal féminin de minceur, moins elles sont satisfaites de leur corps.
- Les filles et les femmes ont plus souvent peur de prendre du poids si elles arrêtent de fumer que les garçons et les hommes.
- Les médicaments, l'alcool, le tabac ou les comportements tels que les troubles alimentaires peuvent avoir différentes fonctions. Ils peuvent aider à s'adapter, donner le courage de se rebeller, servir à réguler le poids, donner de l'assurance ou permettre de survivre à un épisode de violence.

Au cours de leur développement, les enfants et les adolescent-e-s sont confronté-e-s à une tâche essentielle : trouver leur propre identité sexuelle. Les parents sont là pour les aider dans ce cheminement, mais c'est aussi le cas des enseignant-e-s et des animateurs/trices jeunesse en milieu ouvert ou associatif. Ces différentes personnes font office de référence pour les filles et les garçons aux côtés d'autres modèles tirés de la vie quotidienne, de la publicité ou des médias.

**L'atelier sera composé d'échanges, d'exercices pratiques en groupe et en plenum**

Déroulement :

1. **Réflexion autour de ses propres représentations des rôles masculins et féminins**  
À travers l'exemple de l'activité "Qu'est-ce qu'un vrai mec?".
2. **Travailler avec des films**  
Propositions d'utilisation de ce support pédagogique.
3. **Proposition d'animation autour d'un film**  
Présentation d'exercices concrets autour du film "Dans ma peau".
4. **Soutenir et encourager les adolescent-e-s**  
Comment développer et renforcer les compétences de vie des adolescent-e-s en tant qu'enseignant-e.

Pour plus d'informations: [www.genre-et-prevention.ch](http://www.genre-et-prevention.ch)

---

### Atelier 3 : « Décod'image pour l'estime de soi »

Eva Saro, EyeWatch/ Fondation images et société

---

Vous rappelez-vous des résultats de plusieurs études sur les jeunes? "40% des garçons et 50% des filles entre 11 et 15 ans sont insatisfaits de leur apparence physique et de leurs performances<sup>1</sup>".

Les garçons veulent se muscler pour ressembler à leurs stars du football, le bien-être ne suffisant plus. De plus, "dès l'âge de 4-6 ans, les enfants préfèrent déjà les personnes minces et le désir de leur ressembler commence dès 5 ans<sup>2</sup> ».

L'image de soi est l'un des piliers de la santé et du bien-être. Or, l'être humain s'oriente avant tout par l'information visuelle et quotidiennement, les images médias nous confrontent à des créatures glamour ou hyper viriles qui imprègnent nos esprits et mettent à mal nos repères. Le regard des autres et le regard hypercritique sur soi comme la chasse à l'appréciation sur les réseaux sociaux grignotent l'énergie des jeunes au détriment d'autres activités. Nous « savons » que tout est retouché, mais nous aimerions ressembler à ces idéaux auxquels notre regard s'est habitué.

Or, Promotion Santé Suisse révèle que "la littérature scientifique démontre qu'une solide éducation aux médias sert de filtre protecteur, renforçant l'image de soi." Dans ce contexte, la fondation images et société propose des outils de "décod'image" pour savoir voir en soi et autour de soi, afin de reconquérir un espace de choix véritable dans une société de l'image et de l'apparence. Car avec le déploiement du numérique et de la multiplication phénoménale du visuel, savoir décrypter les messages visuels et interroger leur impact sur nous est devenu aussi important que lire l'a été jusqu'à présent.

#### Déroulement de l'atelier

Ensemble nous réfléchirons à comment amener les élèves à mieux interroger les modèles culturels, le masculin et le féminin actuels. Nous explorerons la retouche des images et l'influence que ces modèles exercent sur nous le plus souvent à notre insu. Avec une meilleure compréhension des outils et des enjeux, le but est de créer des interventions pour la classe ou une sensibilisation pour un établissement.

1. **Moment pratique** : exercer le "décod'image" avec des images actuelles.
2. **Eclairages** : un mot sur les ateliers "Eve et Adam des médias", ainsi que "Star retouchée", quelques principes du matériel didactique (images fixes et clips, questionnaires et cartes d'exploration, jeux de rôle et options créatives).
3. **Partage** avec un membre du corps enseignant.
4. **Echanges** en sous-groupes : Qui a essayé quoi avec le "décod'image"? Qui a envie de se lancer ? Comment ?
5. **Construire ensemble** un projet pour sa classe ou son école (mise en commun des échanges et questions/réponses).

---

<sup>1</sup> Etude HBSC Health Behaviour in School-aged Children, OMS Europe, 2009/2010

<sup>2</sup> Annie Aimée, psychologue-dinicienne, Université du Québec