Le kit de confiance

Renforcer votre confiance en vous et en les jeunes de votre entourage

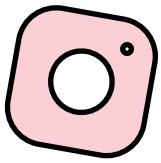
Dove
Self-esteem project

Table des matières

03 Introduction
Nous travaillons à changer la beauté, allez-vous nous rejoindre ?

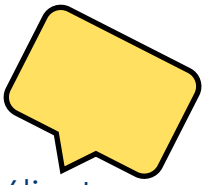
05 Appréciez votre corps pour aider votre enfant
Montrez l'exemple pour aider votre enfant à se sentir bien dans son corps.

07 Réseaux sociaux, filtres et discussion sur les selfies
Aidez votre enfant à naviguer dans le monde virtuel.

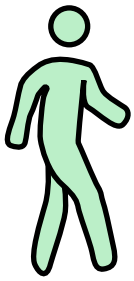


11 Combattre l'intimidation
Soutenez votre enfant lorsqu'il doit faire face à des moqueries et intimidations liées à son apparence.

17 Améliorer la communication entre vous et votre enfant
Un outil utile pour vous aider à gérer les conversations délicates.



23 Fonctions du corps
Découvrez les avantages liés au fait de se concentrer sur les sentiments et les fonctions de notre corps.



27 Célébrer la particularité
Réfléchissez aux attributs, à la personnalité et aux talents uniques de votre enfant pour débloquer sa confiance en lui.

Nous avons pour mission de changer la beauté.

Voulez-vous vous joindre à nous ?

Chez Dove, nous avons pour mission d'encourager les jeunes à penser positivement à leur corps et à leur apparence, afin de leur permettre de réaliser tout leur potentiel dans la vie.

Le kit de confiance a été rédigé par des experts et conçu pour des adultes, comme vous, qui souhaitent aider un enfant spécial dans leur vie à développer la confiance en son corps. Que vous soyez un parent, un grand-parent, une personne qui s'occupe d'enfants, un mentor, une tante, un oncle ou un ami plus âgé de confiance, ce kit est pour vous !

Nous sommes en mission pour aider plus de

250 MILLIONS

de jeunes gens dans le monde entier grâce aux programmes Dove de renforcement de l'estime de soi et l'éducation à la confiance en son corps.

Des études montrent que les adultes sont des modèles importants en matière de confiance en son corps pour les jeunes de leur entourage. Muni de bons conseils, de bons outils et de bonnes compétences, vous pouvez avoir un impact positif sur un enfant particulier de votre entourage en l'aidant à se sentir plus à l'aise et plus confiant dans son corps. Nous espérons que les conseils et les activités décrits dans ce kit vous aideront dans cette démarche !

Nous sommes conscients que l'image corporelle a une influence importante sur la santé physique et mentale des jeunes, sur leurs aspirations scolaires et sur leurs relations. En consacrant du temps aux articles et activités de ce kit, vous investissez dans la santé et le bien-être de votre enfant.

Ces leçons ont été conçues pour les adultes qui cherchent à aider les enfants et les adolescents.

N'hésitez pas à sélectionner les articles et les activités qui correspondent le mieux au stade de développement de votre enfant.

N'oubliez pas de garder l'esprit ouvert et de vous amuser en chemin ! Bonne chance et merci de vous joindre à nous dans notre mission visant à aider la prochaine génération d'enfants à avoir confiance en leur corps.

Estime de soi

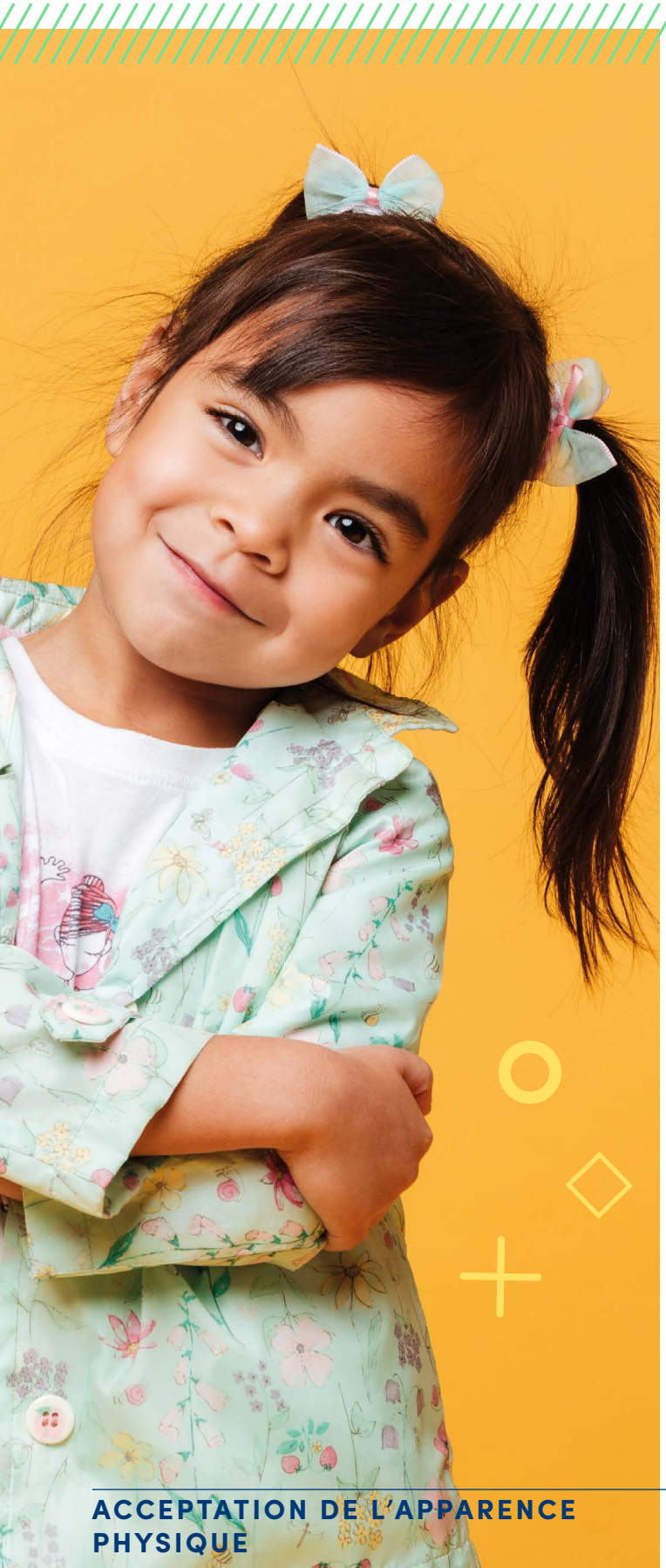
Jugement global que nous portons sur notre valeur personnelle

Confiance en son corps

Ce que nous pensons et ressentons à propos de notre apparence et de ce que notre corps peut faire.

Appréciez votre corps pour aider votre enfant

01



Si vous souhaitez que votre enfant grandisse avec une haute estime de soi et une grande confiance en son corps, il suffit de faire une chose simple : acceptez-vous et appréciez-vous vous-même et votre corps

L'autocritique est courante chez les jeunes - combien de fois avez-vous exhorté votre enfant à ne pas se déprécier ? Mais il arrive aussi que les adultes aient une mauvaise estime d'eux-mêmes. Le fait de vous critiquer peut involontairement entraîner votre enfant à adopter de mauvaises habitudes. Vous est-il déjà arrivé de vous regarder dans le miroir et de froncer les sourcils, ou de vous plaindre de votre apparence ? Il est possible que vous ne vous rendiez même pas compte que vous le faites.

La confiance en son corps commence par l'amour de sa propre personne

Fait inquiétant, les recherches montrent que les parents, les soignants, les membres de la famille et les mentors qui ne sont pas satisfaits de leur corps sont plus susceptibles d'avoir des enfants qui ont également une faible confiance leur corps. De plus, vous passez à côté des avantages d'une plus grande confiance en son corps, notamment une meilleure santé et un meilleur bien-être physique et mental, des relations plus heureuses et une plus grande confiance au travail et à la maison. Il n'est pas facile de changer la façon dont vous vous sentez par rapport à votre corps, mais la bonne nouvelle est que nous allons partager avec vous quelques conseils pour vous aider à mieux apprécier et accepter votre corps. À son tour, votre enfant s'inspirera de votre attitude positive.

Acceptation de l'apparence physique

Liste de contrôle des activités

Faites un voyage dans le temps

Regardez des photos de vous datant de quelques années. Vous constaterez peut-être que, même si vous n'étiez pas satisfait de votre corps à l'époque, vous vous rendez compte aujourd'hui que vous étiez bien dans votre peau. Il s'agit d'un excellent exercice pour vous aider à accepter et à apprécier votre corps tel qu'il est.

Accordez à votre corps le mérite de tout ce qu'il a vécu

N'oubliez pas que votre corps a vécu, travaillé et vous a fait avancer dans la vie. Vous avez pris soin de votre enfant et d'autres personnes, et avez affronté diverses batailles. Il est naturel que notre corps se transforme avec l'âge. Le vôtre est tout à fait étonnant et prendre un moment pour vous sentir reconnaissante pour votre corps et ce qu'il a fait peut améliorer votre confiance en vous.

Ne vous comparez pas aux célébrités et aux influenceurs

Souvenez-vous que dans les publicités et sur les réseaux sociaux, les images sont souvent améliorées numériquement et exagérées à l'aide de filtres, de retouches et bien plus encore ! Elles ne sont pas réalistes et il n'est pas juste de se comparer à elles.

Renouez avec votre corps

Prenez le temps de reconnaître les fonctions de votre corps en l'utilisant. Faites des étirements doux du cou et du dos, créez quelque chose avec vos mains ou respirez profondément et lentement pour ressentir la puissance et la présence de votre corps.

Mettez l'accent sur la positivité

Discutez avec votre enfant des choses que vous aimez chez l'autre en termes de personnalité, de réalisations et de talents. Ne faites que des remarques sur les aspects positifs et essayez de donner des exemples précis. Prêtez attention aux qualités que votre enfant admire chez vous et rappelez-vous-les lorsque vous avez besoin d'être stimulé.

Choisissez avec votre enfant un code secret qu'il/elle pourra utiliser lorsque vous êtes désagréable ou négatif envers vous-même. Cela vous aidera tous les deux à rester conscients et permettra à votre enfant de défendre la positivité corporelle.

Appréciez-vous vous-même

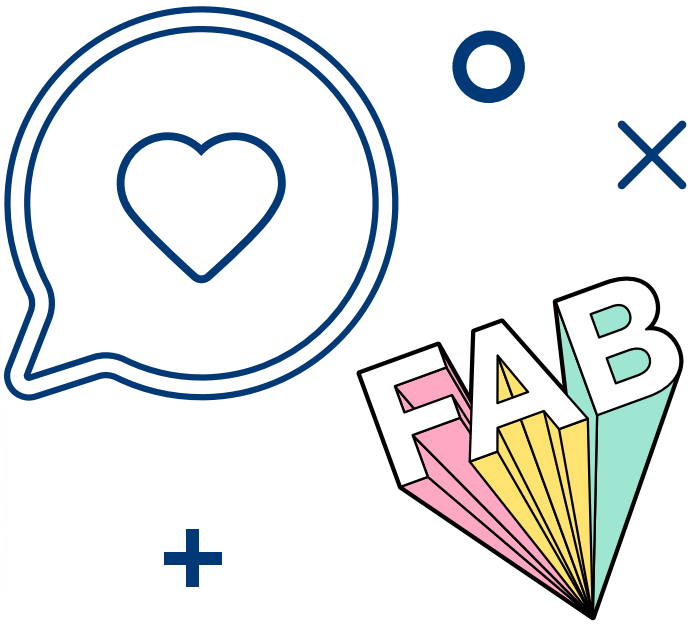
Chaque matin pendant une semaine, placez-vous devant un miroir et écrivez ou notez mentalement cinq choses que vous aimez sur votre apparence et cinq choses que vous aimez sur votre personnalité.

Parlez à votre enfant de ce que vous ressentez à l'égard de votre propre corps. Concentrez-vous sur les choses que vous appréciez à son sujet, en insistant particulièrement sur ses fonctions (par exemple, l'expression créative, le mouvement, les sens physiques et son pouvoir de repos, de guérison et de restauration).

Réseaux sociaux

02

Filtres et « discussion sur les selfies »



Certaines « discussions » constituent un rite de passage dans l'enfance, par exemple lorsque vous vous asseyez pour discuter de la façon de faire face à la brute de la classe ou de sujets comme le sexe, le consentement et la puberté.

Avec l'essor des réseaux sociaux, des selfies et des filtres qui déforment l'apparence, c'est le moment ou jamais pour « parler des selfies » et aider votre enfant à faire son chemin dans le monde connecté.

Commençons

Comment les réseaux sociaux affectent-ils le bien-être ?

Avec plus d'un tiers des adolescents qui passent trois heures par jour (ou plus) à parcourir leurs fils d'actualité, on peut dire que les réseaux sociaux ne sont pas près de disparaître. Ils peuvent nous aider à rester en contact avec nos amis et notre famille, à enregistrer des souvenirs, à découvrir des personnes d'horizons divers et même à maîtriser la dernière danse à la mode.

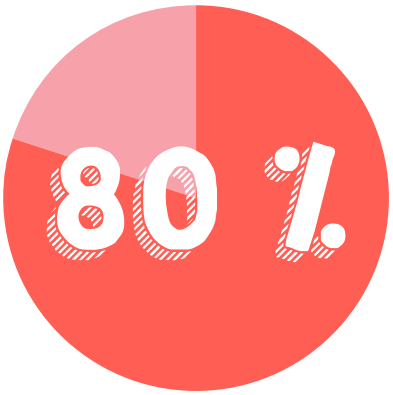
Alors, comment se fait-il que plus les jeunes passent de temps sur les réseaux sociaux, plus ils risquent d'avoir une mauvaise estime d'eux-mêmes, d'être de mauvaise humeur et de voir leur confiance diminuer ?

Les chercheurs pensent désormais que c'est *la façon dont les jeunes utilisent les réseaux sociaux* (plutôt que le nombre *d'heures qu'ils y passent)* qui détermine l'influence positive ou négative de ces derniers sur leur vie.

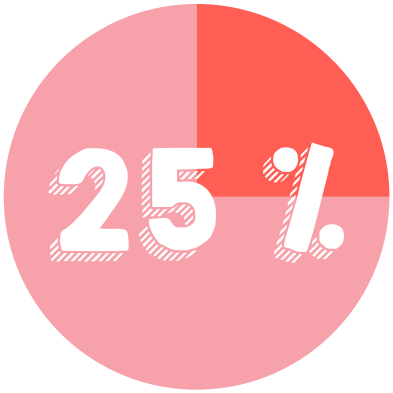
S'engager activement avec d'autres personnes et partager du contenu peut nous faire sentir connecté et améliorer notre humeur. Cependant, passer beaucoup de temps à défiler passivement peut aussi nous faire sentir seuls et déconnectés. De plus, nous pouvons aussi nous concentrer sur notre apparence et avoir l'impression que nous ne sommes pas assez bien si nous n'avons pas une certaine apparence.

En ce qui concerne la relation entre réseaux sociaux et manque de confiance en soi, la recherche de validation par le biais de mentions j'aime et de commentaires, ainsi que les comparaisons avec d'autres personnes, peuvent également avoir un effet négatif. L'une des principales causes de ce phénomène est que de nombreuses photos que nous voyons en ligne sont déformées numériquement et ne sont pas représentatives de la vie réelle.

des adolescents passent au moins trois heures par jour à faire défiler leurs fils d'actualité



des filles disent qu'elles comparent leur apparence à celle des autres sur les réseaux sociaux



des filles pensent qu'elles ne sont pas assez belles sans retouche photo

Déformation numérique et réalité

Nous avons tendance à ne voir que les moments forts de la vie des gens sur les réseaux sociaux et la plupart des gens ne partagent que les « meilleures » photos d'eux-mêmes. Si les images que votre enfant voit en ligne sont toutes soigneusement sélectionnées, éditées et filtrées, cela peut avoir un impact négatif sur sa confiance en son corps.

Quatre filles sur cinq disent qu'elles comparent leur apparence à celle des autres sur les réseaux sociaux et publier « le selfie parfait » peut ressembler à une obligation plutôt qu'à un moment de plaisir. Nos récentes recherches montrent que les filles prennent en moyenne jusqu'à 14 selfies pour tenter d'obtenir la bonne « apparence » avant d'en choisir un pour publication. Les filtres nous permettent également de modifier notre apparence pour imiter des normes de beauté irréalistes, en supprimant les imperfections, en éclaircissant la peau, en allongeant les cils, et la liste est longue.

Prendre des selfies et utiliser des filtres peut être une source de créativité et d'expression personnelle. Mais lorsqu'elles sont utilisées pour se conformer aux normes de beauté de la société, ou parce que votre enfant ne se sent pas en confiance pour publier des photos non retouchées, c'est le signe qu'il y a peut-être un problème. En fait, un quart des filles ne se trouvent pas assez belles sans retouche photo - c'est le meilleur moment pour « parler des selfies ».

Les filles prennent en moyenne jusqu'à

14

selfies pour essayer d'obtenir « l'apparence » parfaite avant d'en choisir un pour publication.

Discussion sur les selfies

Liste de contrôle des activités

Comprenez la déformation numérique

Discutez des techniques et des outils que les gens utilisent pour retoucher leurs images et dressez une liste ensemble. Recherchez « A Selfie » sur YouTube, un court-métrage du projet Dove sur l'estime de soi. Il permet de révéler les poses, les angles de caméra, les éclairages spéciaux, le maquillage et les filtres qui entrent concourent à la « prise de vue parfaite ».

Évitez le piège de la comparaison

Lorsque votre enfant fait défiler des images, rappelez-lui qu'il voit la bande dessinée de quelqu'un d'autre, soigneusement sélectionnée. Discutez sur la question de savoir si les images des réseaux sociaux constituent ou non une bonne cible pour la comparaison (suggestion : elles ne le sont pas). S'il s'agit d'un adolescent, regardez « Girls Room » à l'adresse suivante : Dove.com/GirlsRoom, il s'agit d'une série dramatique de six épisodes qui traite des réseaux sociaux, de l'image corporelle et de la comparaison.

Redonnez du « social » au réseau social

Discutez des moyens d'utiliser les réseaux sociaux de manière plus ciblée pour établir des liens et interagir avec d'autres personnes. Rappelez-lui de ne pas suivre les comptes qui ne lui plaisent pas ou d'utiliser la fonction « masquer » sur des applications comme Instagram.

Luttez contre le cyberharcèlement

Élaborez un plan pour savoir comment ils vont faire face au harcèlement en ligne. En plus d'en parler à un adulte de confiance, rappelez-lui que de nombreuses plateformes de réseau social proposent des fonctions pour masquer, bloquer et signaler les intimidations en ligne.

Créez un contenu diversifié et réel

Discutez des moyens de créer un espace en ligne plus stimulant, diversifié et positif pour lui-même et pour les autres. Discutez de la façon dont il peut passer plus de temps à publier des choses qui reflètent ses intérêts, ses activités avec ses amis et ses qualités personnelles qui n'ont rien à voir avec son apparence. Mettez-vous au défi de renoncer aux filtres pendant un mois et découvrez comment vous vous sentez !

Apprenez à repérer la publicité

Les influenceurs sur les réseaux sociaux étant plus populaires que jamais, il peut être difficile de distinguer ce qui est une publicité de ce qui ne l'est pas. Parcourez avec votre enfant le flux de son réseau social et entraînez-vous à repérer les publications qui présentent du contenu sponsorisé et celles qui n'en présentent pas.

Déconnectez-vous

Encouragez votre enfant à s'éloigner ponctuellement des réseaux sociaux s'il/elle se sent dépassé(e) ou n'y prend pas plaisir. Fixez des limites de temps qu'il/elle doit passer sur l'écran et allez vous promener, appelez un ami ou demandez-lui de faire quelque chose de créatif avec ses mains - tout ce qu'il/elle aime faire loin de son écran.

Combattre le harcèlement

Votre enfant est-il/elle taquiné(e) sur son apparence ?

03

Qu'il s'agisse de moqueries ou d'intimidations graves, aidez votre enfant à faire face à ces montagnes russes émotionnelles.

Les harceleurs sont rarement originaux lorsqu'il s'agit de trouver des insultes. Quelles étaient les moqueries ou les railleries les plus courantes lorsque vous étiez jeune ? « Quatre yeux », « taches de rousseur » ou « patapouf ».

Il y a de fortes chances que la plupart des noms que nous nous rappelons avoir reçus étant enfants soient liés à l'apparence. Malheureusement, les choses n'ont pas beaucoup changé pour nos enfants. L'une des expériences de harcèlement les plus courantes chez les élèves d'aujourd'hui est liée à l'apparence. Les harceleurs se focalisent sur des caractéristiques physiques telles que le poids, la couleur, la coiffure, la taille, la peau, les caractéristiques inhabituelles du visage (par exemple, les cicatrices, les taches de naissance) et le style personnel qui peut ne pas être conforme aux dernières tendances.

Tout d'abord, nous devons clarifier la notion de « harcèlement ». Les enfants ne se mettent pas d'accord, se battent, se taquinent et badinent avec leurs amis. Le harcèlement est différent. Le site StopBullying du gouvernement américain la définit comme « un comportement agressif et non désiré qui implique un déséquilibre de pouvoir réel ou perçu. Le harcèlement comprend des actions telles que les menaces, la diffusion de rumeurs, l'attaque physique ou verbale d'une personne et l'exclusion volontaire d'une personne d'un groupe. » Elle peut se produire en ligne et dans la vie réelle.

Comprenez pourquoi les harceleurs se focalisent sur l'apparence

« C'est une période où les jeunes découvrent qui ils sont et cherchent à s'exprimer. L'apparence en est un élément important », explique Liz Watson, experte en harcèlement qui conseille les adolescents et les soignants sur cette question. « Les adolescents explorent leur identité à travers leur apparence et ils évaluent la réaction de la société à cet égard. »

Aidez votre enfant à faire face au harcèlement

Vous vous demandez peut-être quelle est la meilleure façon de parler à votre enfant, dans la crainte qu'il ne se renferme davantage. Mais, selon Watson, il est préférable d'affronter la situation honnêtement. « Il n'est pas nécessaire de mentionner le harcèlement en début de conversation », conseille-t-elle. « Au contraire, commencez par une phrase du genre, *Je m'inquiète pour toi. J'ai l'impression que tu n'es pas heureux(se). »*

Vous pouvez également entamer une conversation de manière plus neutre en posant des questions sur sa journée, notamment sur les moments qui lui ont plu ou qui l'ont troublé. Par exemple : *Quelle bonne chose t'est arrivée aujourd'hui ? Y a-t-il eu de mauvaises choses ? As-tu déjeuné en compagnie d'amis ? Comment s'est passé ton trajet en bus ?*

Ces questions peuvent les amener à s'ouvrir. Faites-lui aussi savoir qu'il/elle n'aura pas d'ennuis et que vous êtes là pour l'aider - mais précisez que vous ne pouvez le faire que si vous êtes au courant de ce qui se passe. S'il/elle insiste pour dire qu'il ne se passe rien, n'insistez pas. Restez simplement attentif à tout signe mentionné précédemment.

Soyez présent pour eux

Gérer les cas de harcèlement peut prendre du temps, alors soyez patient et essayez de comprendre ce que votre enfant traverse. Montrez-lui que vous êtes là pour le/la soutenir et rassurez-le/la en lui disant qu'il/elle n'a pas besoin de changer son apparence - vous pouvez tous deux trouver un moyen d'y faire face ensemble.

Quels sont les signes du harcèlement ?

- **Changement de comportement ou d'état émotionnel**
  Est-il/elle devenu(e) soudainement plus renfermé(e) ou plus agressif(ve) que d'habitude ?
- **Signes physiques**
  Blessures inexpliquées, comme des coupures, des bleus ou des vêtements abîmés.
- **Évitement de l'école**
  Invention des excuses et simulation d'une maladie.
- **Manque d'intérêt**
  Surtout pour les choses qu'il aime normalement.

D'autres signes à surveiller qui pourraient indiquer que votre enfant est victime de harcèlement, notamment en ce qui concerne son apparence.

- **Changement de la façon de s'habiller ou de se coiffer de manière plus extrême.**
  Par exemple, le fait de négliger de porter ses lunettes ou de se maquiller abondamment.
- **Tentative de dissimulation**
  Par exemple, le fait de porter des vêtements amples qui dissimulent la forme du corps, ou de porter ses cheveux sur son visage pour cacher sa peau.

Bien sûr, certains de ces signes peuvent aussi faire partie de la vie normale d'un jeune, ce qui rend encore plus important le fait d'initier un dialogue ouvert avec l'enfant.

Combattre le harcèlement

Liste de contrôle des activités

- [ ] **Montrez à votre enfant qu'il/elle n'est pas seul(e)**

  Partagez avec lui/elle votre expérience d'adolescent. Peut-être vous a-t-on taquiné à propos d'une caractéristique particulière, mais vous reconnaissez maintenant qu'elle fait partie de ce qui vous rend spécial.

- [ ] **Travaillez ensemble**

  Aidez-le/la à élaborer une stratégie pour faire face aux intimidations, mais assurez-vous d'avoir son accord sur toutes les étapes du plan.

- [ ] **Rassurez-le/la**

  Faites-lui comprendre qu'il n'y a rien de mal dans son apparence et que vous admirez ce qui fait sa personnalité.

- [ ] **Donnez-lui des moyens d'agir**

  Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les personnes se livrent à des actes d'intimidation : Ils peuvent avoir été eux-mêmes victimes d'intimidation ou avoir une faible estime d'eux-mêmes. Comprendre la situation du harceleur et lui tenir tête est généralement la meilleure solution. Cela nécessite du courage, mais le succès peut réellement renforcer l'estime de soi, transformant une expérience négative en une véritable prise de pouvoir.

- [ ] **Expliquez-lui**

  Aidez-le/la à comprendre pourquoi les gens intimident les autres. Parfois, les harceleurs se sentent encouragés par l'anonymat des réseaux sociaux. Rappelez à votre enfant qu'il n'y a pas de mal à se déconnecter et à s'éloigner de situations inconfortables en ligne. Il arrive aussi que les harceleurs aient des problèmes à la maison ou qu'ils soient influencés par d'autres facteurs qui les poussent à s'emporter. Si votre enfant se focalise sur certains commentaires négatifs d'intimidateurs, aidez-le/la à formuler des déclarations intérieures pour en atténuer l'impact négatif (par exemple, « Je suis une bonne personne et je mérite d'être traité(e) avec gentillesse »). Aidez-le/la à comprendre en quoi une vie de famille heureuse permet de renforcer la confiance en soi et à faire preuve d'empathie envers ceux qui peuvent être moins chanceux.

- [ ] **Opérez un changement**

  Si les intimidations proviennent de son cercle d'amis immédiat, encouragez-le à trouver un nouveau groupe.

- [ ] **Prenez en compte ses émotions**

  Appréciez les sentiments de votre enfant. S'il/elle se sent fragilisé(e) par des railleries, des gestes ou d'autres intimidations, ne lui conseillez pas d'ignorer ce qui se passe. Écoutez-le/la et croyez en son histoire.

- [ ] **Repérez les tendances et bloquez les réseaux sociaux ou dénoncez-les.**

  Déterminez où et quand les intimidations ont lieu. S'il/elle est harcelé(e) à certains moments ou dans certains lieux (par exemple à l'école ou sur une application), amenez-la/le à reconnaître et éviter ces situations, ou demandez à ses amis de l'accompagner dans ces moments-là. Rappelez-lui d'utiliser les fonctions de blocage et de dénonciation des applications.

- [ ] **Demandez-lui de se confier à un adulte de confiance**

  Si cela se passe à l'école, ou si les élèves sont victimes de cyberharcèlement, aidez-les à trouver le courage pour se confier à un adulte à l'école. Il est souhaitable de s'adresser d'abord à un enseignant de la classe, puis de remonter la pente si nécessaire.

- [ ] **Contactez vous-même l'école**

  Si l'enfant ne veut pas parler à son professeur, envisagez de le faire vous-même. La plupart des écoles disposent d'une stratégie de lutte contre l'intimidation et sauront comment aborder la situation. Mais assurez-vous que votre enfant sait exactement ce que vous avez l'intention de faire, afin qu'il ne se sente pas trahi.

- [ ] **Réfléchissez à la nécessité et au moment de vous impliquer**

  Il est peut-être préférable que votre enfant gère la situation de manière indépendante, avec votre soutien en arrière-plan.

- [ ] **Cherchez de l'aide**

  Obtenez des conseils auprès de sites Web anti harcèlement réputés, capables d'offrir aux jeunes le soutien de personnes de leur âge, ou auprès de conseillers qui peuvent aider votre enfant à améliorer ce qu'il/elle ressent et à élaborer des stratégies pour y faire face.

Plaisanteries familiales

À quel moment cela devient-il un harcèlement familial ?

Les plaisanteries et les taquineries sont courantes dans la plupart des relations familiales proches, mais lorsqu'elles touchent une corde sensible, elles peuvent contribuer à une mauvaise estime de soi.

À mesure que votre enfant devient adolescent, il devient naturellement plus sensible aux commentaires sur son apparence, et les membres de la famille peuvent ne pas se rendre compte de l'impact de leurs propos.

Bien sûr, les discussions animées et les petites moqueries font partie de la vie de famille. Elles peuvent aider les enfants à développer et à explorer leurs opinions, et à renforcer leur résistance aux critiques qui font partie de leur vie quotidienne. Toutefois, il convient de réfléchir à deux fois à ce qui forge le caractère – et à ce qui diminue la confiance.

Cela vous semble familier ?

Une étude récente publiée dans *Journal of Adolescent Health* indique que jusqu'à la moitié des adolescents sont victimes de moqueries liées à leur apparence de la part des membres de leur famille.

Même les moqueries plaisantes des proches sur l'apparence peuvent avoir un impact profond sur les jeunes, nuisant à leur confiance à long terme.

Les blagues peuvent être très choquantes

« Les enfants qui font l'objet de critiques ou de moqueries sur leur apparence de la part de membres de leur famille sont plus susceptibles d'essayer de contrôler leur poids de manière malsaine, d'être insatisfaits de leur corps, de se comparer à leurs amis, d'être obsédés par leur apparence, d'avoir une plus faible estime de soi et de souffrir davantage de dépression que les enfants qui ne sont pas taquinés », explique la professeure Phillippa Diedrichs, psychologue en recherche et spécialiste en image corporelle.

D'un autre côté, les relations familiales chaleureuses et favorables ont un effet positif sur l'image corporelle et la satisfaction corporelle des enfants. Alors quelle est la meilleure façon de gérer la situation ?

Prenez le parti de votre enfant et tracez une ligne de démarcation

Réfléchissez bien à la limite entre les plaisanteries inoffensives et les moqueries qui, même si elles ne sont pas intentionnelles, peuvent nuire à la confiance de votre enfant en son corps. En agissant, vous pouvez éviter que cela ne devienne un problème familial.

La première étape consiste à trouver des stratégies d'adaptation proactives que votre enfant pourra utiliser lorsqu'il/elle sera confronté(e) aux moqueries familiales. Il peut s'agir simplement d'ignorer les commentaires inutiles ou de quelque chose de plus flagrant, comme de confronter la personne qui fait les remarques : Faites-leur savoir ce que votre enfant ressent suite aux moqueries.

En reconnaissant le caractère blessant des moqueries liées à l'apparence, en les décourageant activement et en aidant votre enfant à développer des techniques pour y faire face, vous aurez franchi une nouvelle étape importante pour nourrir et protéger sa confiance en son corps.

Évitez de dire

« La peau d'untel ou d'untel ne s'est-elle pas détériorée dernièrement ? »

« Tu dois faire du sport pour commencer à ressembler à un homme. »

« Tu n'auras jamais de rendez-vous avec des cheveux comme ça ! »

« Oh, ce gras de bébé est si mignon. »

Plaisanteries familiales

Liste de contrôle des activités

Faites attention aux commentaires choquants

Lors des réunions de famille, soyez attentif aux commentaires ou conversations sur le poids, la silhouette, la couleur de la peau, la coiffure ou l'apparence physique qui sont négatifs ou qui pourraient mettre votre enfant dans l'embarras ou le malaise.

Intervenez pour changer de sujet

Essayez d'orienter la conversation vers un autre sujet sans faire d'histoires - vous pourrez aborder les personnes concernées plus tard si nécessaire - et faites le point avec votre enfant pour lui faire comprendre que ce genre de commentaires n'est pas acceptable. Dites-lui qu'il/elle est très bien comme il/elle est et que vous êtes là pour lui/elle au cas où il/elle a envie de parler.

Envisagez une petite conversation

Si quelqu'un dans la famille continue à taquiner votre enfant (ou quelqu'un d'autre devant votre enfant) sur son corps ou son apparence en général, envisagez de parler avec cette personne en privé. Ne soyez pas trop émotif ou conflictuel, et gardez un langage neutre. Il est parfois nécessaire d'aborder la question de manière subtile, mais il peut aussi arriver que la situation exige une approche plus directe. L'approche doit être différente selon qu'il s'agit d'un adulte ou d'un enfant.

Apportez des clarifications sur la situation

Insistez sur l'importance d'éviter de parler de l'apparence et d'accorder trop d'importance à l'apparence ou demandez aux membres de la famille de ne pas faire de commentaires sur le corps ou l'apparence de votre enfant.

Amorces de conversation

Quels sont les commentaires que les membres de la famille ont faits sur votre enfant et qui l'ont vraiment contrarié ? Y a-t-il un sujet auquel votre enfant très sensible ?

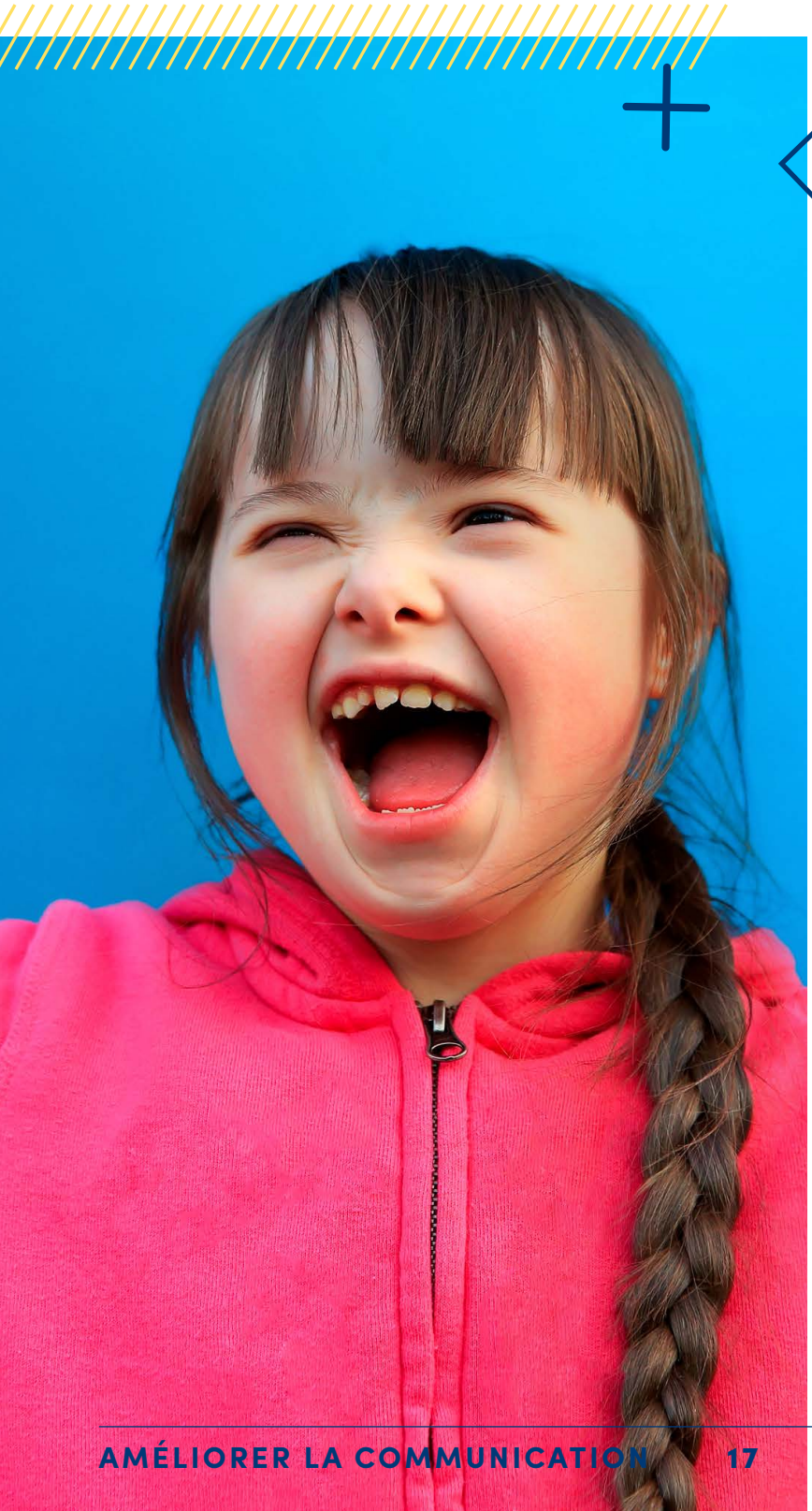
Utilisez ce que vous apprenez pour façonner votre conversation avec les autres membres de la famille.

Votre enfant a-t-il/elle le courage d'évoquer au reste de la famille la manière dont leurs mots l'ont touché ?

Améliorer la communication

entre vous et votre enfant

04



Discussions sur le corps

Comment les mots peuvent-ils façonner la confiance en son corps.

Parler de son poids ou se plaindre de ses cheveux peut sembler être un bon moyen de créer des liens avec d'autres personnes, mais il est bon de réfléchir aux autres effets que cela peut avoir.

Cessez avec les discussions relatives au corps - et les autres critiques négatives - et commencez un nouveau type de conversation positive. Vous remarquerez à quel point vous vous sentirez mieux.

Commençons

Parler de son corps est comme une règle tacite dans certaines amitiés et familles. Nous le faisons constamment et automatiquement, en personne et sur les réseaux sociaux. Vous savez comment ça se passe :

« Mon Dieu, ma peau est affreuse aujourd'hui » ou « Waouh, tu es superbe. As-tu perdu du poids ? »

93 %

des femmes se livrent à des discussions sur le corps

Apprenez à votre enfant à parler positivement de son physique

Si vous n'êtes pas coupable de ce genre de dévalorisation, vous faites partie d'une minorité. Une étude publiée dans *Psychology of Women Quarterly* révèle que 93 % des femmes adoptent ce type de comportement, à travers des discussions sur le physique. Une étude publiée dans *Psychology of Men and Masculinity* démontre que les hommes le font également.

Les enfants qui se livrent aux discussions sur le physique (indépendamment de leur taille ou de leur apparence) sont plus susceptibles d'avoir une faible confiance en leur corps.

Les mots peuvent avoir un impact énorme sur notre amour-propre et le fait de parler constamment de son physique de manière négative peut renforcer l'idée qu'il n'y a qu'un seul type de corps qui soit beau. C'est un schéma que nous devons briser si nous voulons que nos enfants grandissent en ayant confiance en leur corps.

Jess Weiner
Experte en image corporelle

Évitez de parler du physique dans vos conversations quotidiennes

Trois minutes seulement de discussion sur le physique peuvent amener les femmes à se sentir mal dans leur peau et renforcer l'insatisfaction corporelle. Faire l'effort de les supprimer devrait avoir un impact significatif sur ce que vous ressentez.

En accordant moins d'importance au poids, à la silhouette et à l'apparence dans les conversations, les salutations et les compliments, ainsi que dans les commentaires en ligne, vous pouvez rompre l'habitude de renforcer les stéréotypes de beauté.

Attention aux compliments inutiles

Les discussions sur le physique ne se limitent pas au dénigrement du corps. Parler de son apparence, même de manière positive, peut renforcer les normes de beauté irréalistes. En disant à une amie qu'elle est très belle et en lui posant la question ensuite : « As-tu perdu du poids ? », vous donnez l'impression que son poids vous importe et vous renforcez le stéréotype selon lequel minceur rime avec beauté.

Nos enfants s'inspirent du langage que nous utilisons et des sujets de conversation que nous abordons. Ils finissent par avoir l'impression que notre apparence physique est le principal critère de jugement et d'évaluation de nous-mêmes et des autres. Est-ce ainsi que nous voulons que nos enfants s'évaluent eux-mêmes ?

Nous devons apprendre à nos enfants que

La beauté est un état d'esprit

Si nous nous valorisons, peu importe ce que le monde dit, nous pouvons marcher avec confiance.

Discussions sur le corps

Liste de contrôle des activités

- [ ] **Faites savoir à vos amis que vous en avez assez des discussions sur le corps**

  Soyez en alerte rouge la prochaine fois que vous rencontrerez un ami ou que vous regarderez ses publications sur les réseaux sociaux. S'ils commencent à parler de leur corps, abordez le problème sans détour. Dites par exemple : *« Je tiens à toi, et cela me fait mal de t'entendre parler de toi de cette façon. »*

- [ ] **Relevez le défi d'une semaine**

  Lancez-vous le défi de passer une semaine sans parler de votre corps et sans faire d'autocritique négative. Dites à vos amis et à votre famille ce que vous comptez faire, afin qu'ils puissent vous soutenir et même essayer eux-mêmes. N'oubliez pas de le faire en personne et sur les réseaux sociaux !

- [ ] **Faites attention aux discussions relatives au corps sur les réseaux sociaux**

  La section des commentaires sous les publications des réseaux sociaux, notamment les selfies et autres photos, est un lieu privilégié pour les discussions relatives au physique. Entraînez-vous à éviter les commentaires sur le physique en évoquant l'action, ce que font vos amis et votre famille sur les photos, ou le plaisir que vous avez à voir leurs photos, plutôt que l'apparence des protagonistes.

- [ ] **Remplacez le négatif par le positif**

  Faites l'inventaire des discussions portant sur le corps et pour chaque caractéristique négative que vous trouvez, pensez à un remplacement positif qui exprime votre gratitude envers votre corps. Par exemple, *« Je suis si reconnaissant(e) que mes mains me permettent de faire de l'art »*, ou *Je suis tellement reconnaissant(e) que mon ventre soit un lieu de repos moelleux pour ta tête lorsque je te lis une histoire ».*

Partagez la liste de contrôle des activités liées aux discussions sur le corps avec votre enfant et encouragez-le/la à faire de même avec ses amis.

What the?! (Quoi ?!)

Un outil de traduction à partager avec votre enfant pour faciliter la communication et éviter les malentendus.

Est-ce que vous et votre enfant semblez vous disputer pour un rien ? Communiquer devrait être facile, mais la mauvaise communication l'est encore plus. Vous faites un simple commentaire sur ce qu'il/elle porte, et il/elle part en claquant la porte. Vous lui demandez ce qu'il/elle a mangé au déjeuner, et il/elle pense que c'est une attaque contre sa nutrition et ses habitudes alimentaires.

Même s'il est probable que vous vouliez simplement montrer à quel point vous vous souciez d'eux, leurs réactions font croire que vous parlez une autre langue. C'est la raison pour laquelle nous avons créé l'outil *What the?! (Quoi ?!)* Parent Translator spécialement pour votre enfant, pour l'aider à comprendre ce que vous essayez vraiment de dire.

Faites une capture d'écran et donnez-en une copie à votre enfant. Il/elle comprendra que vous n'avez pas l'intention de le/la contrarier lorsque vous parlez de ses amis, de son régime, de son apparence ou de sa vie sociale, et cela pourrait bien améliorer la communication entre vous deux.

Faites un pacte avec votre enfant pour vous donner un retour d'information lorsque l'un de vous dit quelque chose qui semble différent de ce qu'il pense réellement. Une communication ouverte et honnête de ce type renforce la confiance et consolide votre relation sur le long terme.

What the?! (Quoi ?!)

Ce que vos parents veulent VRAIMENT dire quand ils prononcent ces paroles désagréables.

Les parents disent

Tu ne vas pas sortir habillé(e) comme ça, n'est-ce pas ?

Tu peux avoir entendu

Qu'est-ce que tu portes ? Tu as l'air ridicule.

Voici ce qu'ils pourraient vouloir dire

Tu as l'air si grand(e) et cela m'inquiète parfois.

Les parents disent

Tu es ENCORE sur ton téléphone ? Tu es toujours sur ton téléphone, à envoyer des SMS à des amis que tu viens juste de voir.

Tu peux avoir entendu

Je ne pense pas que tes amitiés soient importantes.

Voici ce qu'ils pourraient vouloir dire

Tu as passé toute la journée avec tes amis. Il est également important de prendre du temps pour soi et pour sa famille.

Tes parents ne s'inquiètent probablement pas que tu passes du temps avec tes amis, à condition que tu consacres également du temps à ta famille. Ils s'intéressent sincèrement à ce que tu fais, alors pourquoi ne pas leur raconter les moments forts de ta journée ?

Les parents disent

Qu'as-tu mangé au déjeuner aujourd'hui ?

Tu peux avoir entendu

Je suppose que tu as encore sauté le déjeuner, - comme d'habitude.

Voici ce qu'ils pourraient vouloir dire

Il est important de prendre soin de toi, et je veux m'assurer que tu manges bien.

Les parents comprennent que des repas sains sont bons pour le corps et le cerveau. Et si tu te sens bien, tu seras au mieux de ta forme et plus heureux(se).

Les parents disent

Oh, tu vas encore sortir avec eux ?

Tu peux avoir entendu

Je déteste tes amis et je ne leur fais pas confiance. Ils ont une mauvaise influence sur toi.

Voici ce qu'ils pourraient vouloir dire

Tu as passé toute la journée avec tes amis. Il est également important de prendre du temps pour soi et pour sa famille.

Lorsque tu es avec un bon groupe d'amis, tu te sens heureux(se) et confiant(e). Il est donc naturel que les parents se montrent inquiets lorsqu'ils pensent que tu fréquentes des personnes qui pourraient te donner une mauvaise image de toi-même.

Fonctions du corps

05

Faites-vous du bien en vous concentrant sur les sentiments et sur ce que votre corps peut faire.

La façon dont nous parlons aux jeunes de leur corps peut avoir une réelle influence sur leur bien-être et sur la perception qu'ils ont d'eux-mêmes.

Parler du fonctionnement de notre corps et de ce qu'il nous permet de faire, plutôt que de son apparence, peut contribuer à améliorer l'estime de soi et l'image corporelle. Ceci les aidera à développer des sentiments positifs sur leur physique et à réduire l'impact négatif que peuvent avoir les médias ou leurs camarades.

De plus, en se concentrant sur la façon dont nos corps rendent nos vies si spéciales et différentes, votre enfant apprendra à apprécier les qualités personnelles en lui-même et chez les autres également.

Commençons

Pourquoi est-il important de parler à mes enfants de ce que leur corps peut faire ?

L'enfance est une étape cruciale dans le développement des attitudes et des comportements à l'égard de notre corps. Les recherches montrent que les enfants de trois ans sont déjà convaincus qu'« être mince, c'est bien, et être gros, c'est mal ». Elles révèlent également que les enfants de moins de 10 ans développent des attitudes négatives à l'égard des différences visibles telles que les cicatrices faciales.

Les conversations sur le corps, notamment la forme, la taille, la couleur de peau, la texture des cheveux et les traits du visage ont tendance à être abordées de toutes sortes de manières avec les jeunes enfants.

Mais rassurez-vous, les recherches montrent que parler de l'image corporelle aux jeunes enfants n'est pas nuisible si nous communiquons de manière appropriée.

Comment parler à mes enfants de leur corps ?

La meilleure façon de parler du corps est de parler de ce qu'il peut faire plutôt que de ce à quoi il ressemble - notamment nos sens, nos activités créatives et intellectuelles, ainsi que nos mouvements. En agissant ainsi le plus tôt et le plus souvent possible, on peut aider les enfants à développer la conscience de leur propre valeur au-delà de leur apparence et réduire le risque qu'ils développent des problèmes liés à l'image corporelle en grandissant.

L'objectif est de leur faire comprendre que leur corps a de la valeur, qu'il faut en être reconnaissant et le respecter, et pas seulement en raison de son apparence. Si votre enfant apprend à connaître son corps de l'intérieur (ce qu'il/elle ressent et peut faire), et pas seulement son apparence, il/elle sera plus enclin(e) à l'apprécier et à en prendre soin tout au long de son enfance et au-delà.

À la fin de la journée, ma fille de cinq ans et moi parlons souvent des activités physiques que nous avons appréciées.

Dr Stephanie Damiano
Expert en image corporelle

Le Dr Stephanie Damiano, spécialiste en image corporelle et mère de deux enfants, déclare : « J'essaie de dire à mes enfants à quel point notre corps est extraordinaire, en raison de toutes les choses qu'il peut faire. Je peux leur demander : 'Quelle est la chose dont tu es heureux(se) que ton corps t'ait aidé à faire aujourd'hui ?' »

Vous pouvez également adopter ce modèle en parlant à votre enfant de ce que votre corps vous permet de faire.

Le Dr Zali Yager, experte en image corporelle et mère de trois enfants, ajoute : « Mes enfants trouvent toujours le moment le moins approprié pour soulever ma chemise et demander pourquoi mon ventre est mou comme de la gelée. C'est le moment idéal pour montrer comment vous appréciez les fonctions de votre propre corps. Mais il est utile d'avoir pensé à quelques réponses à l'avance, car cela ne vient pas naturellement chez beaucoup de gens !

Dire des choses telles que : 'Mon ventre mou est pour toi un coussin moelleux sur lequel tu peux te blottir pour avoir des câlins tout doux', ou 'Mes jambes fortes me permettent de ramasser tous les jouets que tu as laissés par terre', montre que vous acceptez votre propre corps, ce qui peut aider vos enfants à développer les mêmes attitudes.

Signifie-t-il que je ne peux pas faire des compliments sur l'apparence de mon enfant ?

Faire des compliments à vos enfants sur leur beauté est tout à fait naturel pour la plupart des parents, et c'est bien, mais essayez d'équilibrer en faisant des compliments sur d'autres qualités et talents.

Si beaucoup de gens pensent que faire des compliments sur l'apparence de leurs enfants renforcera leur estime de soi, le fait de le faire souvent peut potentiellement renforcer des normes et des idéaux de beauté irréalistes, et peut faire comprendre aux enfants que leur apparence fait partie de leurs qualités les plus précieuses. Il s'agit d'un discours auquel ils sont déjà exposés dans les médias, dans les livres et auprès de leurs camarades, et le fait de mettre l'accent sur leurs autres qualités peut contribuer à équilibrer les choses.

Idées pour parler aux enfants de ce que leur corps peut faire plutôt que de ce à quoi il ressemble

Tous les corps, quelles que soient leurs capacités ou leur apparence, méritent d'être célébrés et appréciés. Vous pouvez, par exemple, encourager votre enfant à être reconnaissant(e) pour les éléments suivants :

- Comment est-ce que leurs **sens** leur permettent de goûter de délicieux gâteaux, de lire leur nouveau livre et d'écouter leur musique préférée.
- Comment est-ce que leurs **fonctions et systèmes corporels** leur permettent de dormir afin de refaire le plein d'énergie et de créer de nouveaux souvenirs, de digérer leur nourriture pour créer de l'énergie et de respirer ! Et comme il est ingénieux que leur peau produise sans cesse de nouvelles cellules pour pouvoir guérir !
- Vous pouvez également vous concentrer sur leurs **qualités et compétences particulières** que leur offre leur corps, comme la créativité et la communication : leurs mains leur permettent de dessiner, leurs cordes vocales de chanter et de rire avec leurs amis, leurs bras de faire des câlins et leurs cerveaux de lire et d'inventer des histoires drôles.

Fonctions du corps

Liste de contrôle des activités

Créez des occasions permettant d'apprécier le corps

Donnez à votre enfant des occasions d'apprécier son corps pour ce qu'il peut faire, plutôt que pour son apparence. Concentrez-vous sur les qualités qui rendent votre enfant différent de vous et des autres, en illustrant le fait que chacun a des capacités et des qualités uniques, ce qui rend les êtres humains si fascinants.

Encouragez votre enfant à faire ses propres suggestions, en les présentant comme ses super pouvoirs. Vous pouvez également lui demander de produire par écrit des affirmations positives qu'il/elle se répétera à lui-même, et qui commencent par *« je suis... »*, par exemple, *« Je suis intelligent(e), attentionné(e) et amusant(e) ! »* ou *« Je suis génial(e), courageux(se) et fort(e) ! »*. Vous pouvez également l'encourager à adopter un rituel à l'heure du coucher où chacun prend un moment pour dire la chose pour laquelle il est reconnaissant à son corps pour cette journée.

Évitez de faire des compliments à votre enfant sur son apparence

Si d'autres personnes font des commentaires sur l'apparence de votre enfant, vous pouvez essayer de recadrer le message dans votre réponse. Vous pourriez dire par exemple *« On pourrait parler de choses plus intéressantes que notre apparence. Savais-tu que [...] et moi avons récemment appris à [...] ensemble, et que [...] a été fantastique à ce jeu ? ! »*. De cette façon, vous encouragez de manière douce non seulement votre enfant, mais aussi son entourage à se concentrer sur des choses autres que l'apparence.

Ne vous focalisez pas sur le poids de votre enfant

Il peut sembler important de parler à votre enfant de son poids pour des raisons de santé, mais il a été prouvé que le fait de critiquer son poids ou d'encourager les enfants à perdre du poids peut être très néfaste et entraîner à long terme une insatisfaction corporelle, des troubles de l'alimentation et une prise de poids. Le poids ne doit pas nécessairement faire partie d'une discussion sur la santé, vous pouvez vous concentrer sur les comportements sains.
Faites en sorte que les comportements sains soient amusants et collectifs pour toute la famille, par exemple en faisant des promenades en famille dans la nature ou en mangeant des aliments plus colorés et plus variés.

Recadrez la conversation

Si votre enfant parle de son corps, par exemple en disant qu'il/elle est trop gros(se), trop petit(e), trop foncé(e) ou trop laid(e), essayez de résister à la réaction automatique qui consiste à le/la rassurer en lui disant qu'il/elle ne l'est pas. Cette réaction fait comprendre que certaines apparences sont intrinsèquement « mauvaises » et implique que changer son apparence (par exemple, perdre du poids) est une bonne chose. Au contraire, concentrez-vous sur les qualités qui rendent votre enfant extraordinaire, et dites-lui que, par exemple, la graisse n'est pas une mauvaise chose, mais qu'elle est en fait essentielle pour nous tenir au chaud et stocker de l'énergie afin que nous puissions vivre.

Célébrer la particularité

06

Vous êtes unique en votre genre

Amenez votre enfant à réfléchir sur ses attributs, son origine et ses talents pour débloquer sa confiance en lui/elle.

Dans la société actuelle, il est devenu courant, et même de bon ton de parler négativement de soi. Ceci est encore plus vrai lorsqu'il s'agit de critiquer son apparence, un raccourci pour exprimer sa détresse émotionnelle. Parfois, lorsqu'ils se sentent tristes, seuls ou sont en manque d'énergie, les jeunes l'expriment en se déclarant « gros » ou « laids ». Cependant, les mots « gros » et « laid » ne renvoient pas aux sentiments, et une telle façon de parler émousse le vocabulaire émotionnel et met indûment l'accent sur leur apparence.

Reconnaître nos attributs et talents uniques et nous permettre de valoriser ces caractéristiques est important pour développer une estime de soi positive.

Célébrer la particularité

Instructions relatives à l'activité

Servez-vous de cette activité amusante et pratique pour vous aider, vous et votre enfant, à réfléchir sur ce que vous aimez particulièrement chez vous. Utilisez les invites ci-dessous d'une manière qui vous semble confortable et amusante. Vous pouvez par exemple :

- Discuter de vos réponses aux invites sur le chemin du retour de l'école ou autour de la table du dîner.
- Asseyez-vous ensemble avec vos blocs-notes préférés et utilisez-les pour rédiger votre journal. Puis, si vous êtes tous les deux confortables, échangez vos journaux et réfléchissez à vos réponses.
- Dessinez vos réponses et expliquez-vous mutuellement ce que vous avez dessiné - affichez vos dessins sur votre réfrigérateur ou vos murs.
- Prenez des photos d'objets, de personnes et de lieux qui représentent vos réponses et créez un album photo commun ou publiez-les sur les réseaux sociaux.

Faites une capture d'écran de la page suivante, encouragez votre enfant à la remplir, puis partagez-la sur les réseaux sociaux en indiquant @dove

Dove
Self-esteem project

Je suis unique à bien des égards. Ce qui veut dire

Trois choses que j'aime faire

Trois choses pour lesquelles je suis doué

J'apprécie mon corps parce qu'il me permet de

Je suis très fier de l'origine et de la culture de ma famille parce que

À vous la parole

Nous espérons que le kit de confiance a été utile pour vous et pour l'enfant spécial dans votre vie.

Partagez les activités et les conseils avec lui/elle et gardez à l'esprit nos listes de contrôle pour l'aider à entamer des conversations et à transmettre des messages positifs sur l'image corporelle. Et surtout, continuez à discuter avec votre enfant de ce qu'il/elle pense et ressent. En agissant ainsi, vous favoriserez la confiance et vous l'aiderez à voir que vous le/la respectez et l'aimez pour la personne unique et spéciale qu'il/elle est.

Et n'oubliez pas que, mis à part les soucis occasionnels, il s'agit d'une période extrêmement excitante et gratifiante pour vous, « qui regardez votre enfant devenir un jeune adulte confiant et indépendant se lançant dans une vie heureuse et épanouie ». Vous êtes un élément clé de ce processus, alors profitez-en.

Vous en voulez davantage ?

Nous disposons d'une série de ressources - notamment des vidéos, des activités, des études de cas et des conseils professionnels - disponibles à l'adresse suivante : dove.com/selfesteem

Références

Nous sommes en mission, allez-vous nous rejoindre ?

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., Williamson, H., Halliwell, E., Rumsey, N., Leckie, G., Sibley, C. G., & Barlow, F. K. (2016). Randomized Controlled Trial of an Online Mother-Daughter Body Image and Well-Being Intervention. Health Psychology, 35, 996-1006, doi : 10.1037/hea0000361

Hart, L.M., Cornell, C., Damiano, S.R., & Paxton, S.J. (2015). Parents and prevention : A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. International Journal of Eating Disorders, 48, 157-169. doi :

Helfert S, Warschburger P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. Body Image, 8, 101–109. doi : 10.1002/eat.22284

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H.(2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults : A sociocultural model. Body Image, 6, 171–177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

Appréciez votre corps pour aider votre enfant

Becker, C.B., Diedrichs, P.C, Jankowski, G.S., Werchan, C. (2013). I'm not just fat, I'm old : has the study of body image overlooked « old talk »?, Journal of Eating Disorders, 1:6. doi : 10.1186/2050-2974-1-6

Butkowski, C.P., Dixon, T.L., & Weeks, K. (2019). Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women's Body Image Concerns. Sex Roles, 81, 385-397. doi : 10.1007/s11199-018-0993-6

Jankowski, G.S., Diedrichs, P.C., & Halliwell, E. (2014). Can Appearance Conversations Explain Differences Between Gay and Heterosexual Men's Body Dissatisfaction?. Psychology of Men & Masculinity, 15, 68-77. doi: 10.1037/a0031796

Mills, J. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat talk and body image disturbance : A systematic review and meta-analysis. Psychology of Women Quarterly, 41, 114-129. doi : 10.1177/0361684316675317

Neumark-Sztainer D. « I'm, Like, SO Fat! » : Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight Obsessed World. NY: Guilford Press, 2011.

Rodgers RF, Chabrol H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults : A review. European Eating Disorders Review, 17:137–151. doi : 10.1002/erv.907

Salk, R.H., & Engeln-Maddox, R. (2011). « If you're fat, then I'm humongous! » : Frequency, content, and impact of fat talk among college women". Psychology of Women Quarterly, 35, 18-28. doi : 10.1177/0361684310384107

Réseaux sociaux, filtres et « Discussion sur les selfies »

Scott, H., Biello, S.M., & Woods, H.C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns : cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. BMJ Open, 9, e031161. doi : 10.1136/bmjopen-2019-031161

Clement, J. (2020). Number of global social network users 2017-2025. Statistica. https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study, EClinicalMedicine, 6, 59-68. doi : 10.1016/j.eclinm.2018.12.005

Tiggemann, M. & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls : A prospective study. International Journal of Eating Disorders, 50, 80-83. doi : 10.1002/eat.22640

Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. Body Image, 17, 100-110. doi : 10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Gerson, J., Pagnol, A.C., & Corr, P.J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM) : Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. Personality and Individual Differences, 117, 81-90. doi : 10.1016/j.paid.2017.05.034

Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B.B., Allegrante, J.P., & Sigdusdottir, I.D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22. doi : 10.1089/cyber.2019.0079

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). 'Selfie'-objectification : The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. Computers in Human Behaviour, 79, 68-74. doi : 10.1016/j.chb.2017.10.027

Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L., &. Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. Body Image, 13, 38-45. doi : 10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Combattre l'intimidation

Lessard, L.M., Puhl, R.M., Larson, N., Simone, M., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D. Parental Contributors to the Prevalence and Long-term Health Risks of Family Weight Teasing in Adolescence. (2021). Journal of Adolescent Health. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.09.034

Stopbullying.gov (2021). What Is Bullying? Accessible à l'adresse : https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying

Schmidt, J. & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dysmorphic Concerns. Frontiers in Psychology, 10, 579. doi : 10.3389/fpsyg.2019.00579

Valois, D.D., Davis, C.G., Buccholz, A., Obeid, N., Henderson, K., Flament, M., & Goldfield, G.S. (2019). Effects of weight teasing and gender on body esteem in youth : A longitudinal analysis from the REAL study. Body Image, 29, 65-73. doi : 10.1016/j.bodyim.2019.02.009

Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M., Farrell, L.J., Nesdale, D., Downey, G. (2017). « Pretty Pressure » From Peers, Parents, and the Media : A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. Journal of Research on Adolescence, 27, 718-735. doi : 10.1111/jora.12310

Fonctions du corps

Spiel, E. C., Paxton, S. J., & Yager, Z. (2012). Weight attitudes in 3-to 5-year-old children: Age differences and cross-sectional predictors. Body image, 9(4), 524-527.

Parnell, J., Williamson, H., Lewis, F., & Slater, A. (2020). Children's attitudes and friendship behaviours towards socially stigmatised appearances: Do attitudes vary according to type of difference? Stigma and Health.

Damiano, S. R., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., McLean, S. A., & Gregg, K. J. (2015). Dietary restraint of 5-year-old girls : Associations with internalization of the thin ideal and maternal, media, and peer influences. International Journal of Eating Disorders, 48(8), 1166-1169.

Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. Body image, 18, 86-95.

Damiano, S. R., McLean, S. A., Nguyen, L., Yager, Z., & Paxton, S. J. (2020). Do we cause harm? Understanding the impact of research with young children about their body image. Body Image, 34, 59-66.

Brummelman, E., Nelemans, S., Thomaes, S., & Orobio de Castro, B. (2017). When parents' praise inflates, children's self-esteem deflates. Child Development, 88(6), 1799-1809. doi : 10.1111/cdev.12936.

Gunderson, E.A., Gripshover, S.J., Romero, C.S., Dweck, C., Goldin-Meadow, S., & Levine, S.C. (2013). Parent praise to 1-3 year olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. Child Development, 84(5), 1526-1541. doi : 10.1111/cdev.12064.

Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. Preventive medicine, 93, 135-146.

Remerciements

Les experts suivants du Centre for Appearance Research (Centre de recherche sur l'apparence), Université de l'Ouest de l'Angleterre, ont contribué à la rédaction des articles du kit de confiance :

Professeur Phillippa Diedrichs
Sharon Haywood
Dr Nadia Craddock
Georgina Pegram
Kirsty Garbett

Nous remercions également le Comité consultatif mondial du projet Dove Self-Esteem (projet Dove pour l'estime de soi) de 2013-2016 pour leurs apports et leurs contributions.