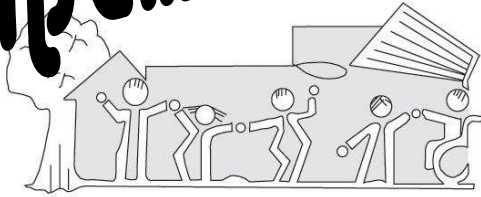


Conseils santé



Building Healthy Schools Together
Ensemble, bâtissons des écoles en santé

Modèle de comportement positif

Quelle sorte d'exemple donnez-vous?

- ★ Avez-vous déjà, par mégarde, suscité la crainte d'être gros par vos paroles et vos gestes?
- ★ Est-ce que vos perceptions des problèmes liés au poids vous empêchent d'enseigner les principes de l'alimentation saine à vos enfants?
- ★ Est-ce que vous vous absteniez de parler des régimes amaigrissants devant les enfants?
- ★ Faites-vous des commentaires sur votre apparence ou votre poids?

Quand les enfants entendent les adultes exprimer de l'insatisfaction envers leur corps, ils pourraient commencer à croire qu'à l'âge adulte, on n'est pas content de son corps. Quand ils entendent les adultes critiquer ou admirer le corps des autres, ils pourraient imiter ce comportement et se moquer du corps d'autres enfants ou ils pourraient avoir l'impression d'être obligés d'avoir un corps admiré par les autres. Vous pouvez aider votre enfant à accepter et à aimer son corps en ayant vous-même une bonne image corporelle.

L'image corporelle, c'est l'image mentale qu'une personne se fait de son corps ainsi que les sentiments que cette image suscite en elle. On a une image corporelle positive quand on perçoit son corps tel qu'il est vraiment, qu'on est bien dans sa peau et qu'on accepte son corps. On a une image corporelle négative quand on ne perçoit pas son corps comme il est vraiment et qu'on ressent de l'insatisfaction, de l'anxiété et de l'embarras relativement à son corps.

Les personnes qui ont une image corporelle négative sont plus susceptibles d'avoir un trouble de l'alimentation et de souffrir de dépression, d'isolement et d'une mauvaise estime de soi. Elles pourraient devenir obsédées par la perte ou la prise de poids ou essayer de changer leur corps.

Il n'y a pas de forme de corps « parfaite ». Une foule de facteurs qu'on ne peut nullement contrôler influent sur la forme du corps, notamment le sexe, la génétique et la puberté. Nous sommes tous différents et c'est correct d'être différents. Le secret pour ce qui est de se faire une image corporelle positive et de la maintenir, c'est de reconnaître et d'accepter une plus grande variété de formes et de tailles corporelles, pour vous et les gens de votre entourage.



Algoma
PUBLIC HEALTH
Santé publique Algoma