Le body positive pour prévenir les troubles de l'alimentation

Parler de « body positive », ou positivité corporelle est essentiel lorsque vous travaillez avec des jeunes. Tous les jeunes subissent d'énormes changements corporels au cours de l'adolescence, une période au cours de laquelle l'estime de soi est particulièrement fragilisée. C'est pourquoi il est nécessaire de les aider à se forger une image positive de leur corps dès le plus jeune âge.

Le « body positive »

Il s'agit d'un mouvement qui prône des attitudes positives à l'égard de tous les corps, indépendamment de leur taille ou de leur apparence. Il remet en question les normes de beauté irréalistes, met l'accent sur l'amour de soi, l'acceptation et la diversité, et vise à favoriser l'unicité des individus plutôt que les corps « idéaux ».

L'image corporelle

Il s'agit de la manière dont les individus perçoivent et estiment leur propre corps. Influencée par les diktats sociétaux véhiculés par les médias et les expériences personnelles, une image corporelle négative peut conduire à l'insatisfaction, à un discours négatif vis-à-vis de soi-même, voire à un rejet de son propre corps. Cette insatisfaction peut se manifester de diverses manières, notamment par une comparaison avec les autres et un désir persistant de changer de corpulence ou de morphologie. L'insatisfaction corporelle est étroitement liée aux problèmes d'image corporelle et peut contribuer au développement de problèmes de santé mentale tels que le manque d'estime de soi, l'anxiété et les troubles du comportement alimentaire.

Sensibiliser les jeunes à la positivité corporelle

Pour permettre aux jeunes de développer une image corporelle positive, il faut favoriser un environnement bienveillant et promouvoir des attitudes saines. Voici quelques pistes :

1. **Promouvoir la diversité :** enseignez aux jeunes l'importance de la diversité en ce qui concerne les types de corps et remettez en question les normes de beauté de la société. Faites-leur comprendre que les corps ont des formes, des tailles et des couleurs différentes.
2. **Éducation aux médias :** aidez les jeunes à développer leur esprit critique. Discutez de la manière dont les images sont souvent manipulées et soulignez la différence entre la réalité et les représentations idéalisées.
3. **Favoriser l'expression de soi et l'individualité :** permettez aux jeunes d'exprimer leurs styles et préférences sans jugement.
4. **Modèles positifs :** mettez en avant des modèles diversifiés dans différents domaines pour montrer que la réussite et la valeur ne sont pas uniquement déterminées par l'apparence physique.
5. **La santé plutôt que l'apparence :** mettez l'accent sur la santé (physique et mentale)

Cofinancé par l'Union européenne

BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH

plutôt que sur l'apparence. Soulignez l'importance d'une alimentation équilibrée, d'une activité physique régulière et d'une bonne santé mentale.

6. **Dialogue ouvert :** créez un espace sûr propice aux conversations ouvertes sur l'image corporelle. Encouragez les jeunes à partager leurs sentiments, leurs préoccupations et leurs expériences sans craindre d'être jugés.
7. **Aborder la question du harcèlement :** fournissez aux jeunes des stratégies et des clés pour faire face au harcèlement et à la pression des pairs.
8. **Fournir un feedback positif :** renforcez les comportements positifs et les réalisations qui n'ont rien à voir avec l'apparence. Valorisez les talents, les compétences et l'épanouissement personnel.
9. **Attentes réalistes :** favorisez la mise en place d'objectifs et d'attentes réalistes. Insistez sur le fait que le corps de chacun se développe différemment et qu'il n'existe pas de norme universelle.
10. **Montrer l'exemple :** gardez en tête que la façon dont vous parlez de votre corps et de celui des autres ont une influence sur les jeunes et participe à une attitude de « body positive ».
11. **Prendre soin de soi :** encouragez les jeunes à prendre soin d'eux-mêmes au-delà de l'apparence, par exemple en dormant bien, en gérant leur stress et en s'adonnant à des activités qui leur procurent de la joie et de l'épanouissement.
12. **Accès à des ressources de soutien :** fournissez des informations relatives à des ressources telles que des services de conseil ou des groupes de soutien pour les personnes confrontées à des problèmes d'image corporelle.
13. **Fixer des objectifs et faire des activités :** cette approche peut contribuer à détourner l'attention de l'image corporelle, car elle met l'accent sur le développement intérieur des personnes.

Promouvoir la positivité corporelle est une approche holistique de la santé mentale, qui met l'accent sur le lien entre le bien-être physique et mental et favorise une attitude plus inclusive et plus compatissante à l'égard de soi-même et des autres. N'oubliez pas que le développement d'une image corporelle positive est un parcours qui demande du temps et des efforts et n'oubliez jamais de célébrer les réussites. Encouragez les jeunes à voir le caractère unique de leur corps et à se concentrer sur le développement d'une relation saine avec celui-ci. S'ils ont besoin de conseils ou de stratégies supplémentaires, ils peuvent faire appel à un soutien professionnel.

Bibliographie

- Body image. (n.d.). **https://nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/body-image#:~:text=Say%20positive%20things%20to%20yourself,beneficial%20for%20your%20overall%20wellbeing**
- Body positivity may reduce eating disorder risk | Union College. (2020, September 21). Union College. **https://www.union.edu/news/stories/201810/Body-positivity-may-reduce-eating-disorder-risk**
- Ceds, L. M. P. (2023, January 23). The connection between body image and eating disorders. Verywell Mind.

https://www.verywellmind.com/body-image-and-eating-disorders-4149424

- MSEd, K. C. (2020, February 25). What is body positivity? Verywell Mind.

https://www.verywellmind.com/what-is-body-positivity-4773402

- Palumbo, J. ". (2022, May 12). The body positive movement encourages inclusion, not obesity. Forbes.

https://www.forbes.com/sites/jenniferpalumbo/2022/05/12/how-the-body-positive-movement-doesnt-encourage-obesity-but-inclusion/?sh=1c843ee71737

- Picard, C., & Dolgoff, S. (2024, January 8). 50 best Body-Positive Quotes that'll remind you that you are enough. Good Housekeeping. https://www.goodhousekeeping.com/health/wellness/g35182990/body-positivity-quotes/