

Une image corporelle positive comme ingrédient clé d'un mode de vie actif

Par Karah Stanworth-Belleville, cheffe de projets, ÉquiLibre

Qu'est-ce qu'une image corporelle positive?

L'image corporelle fait référence à la perception qu'une personne a de son propre corps et à ce qu'elle croit que les autres perçoivent d'elle. Avoir une image corporelle positive, c'est avoir une perception réaliste et globalement positive de son corps, perception composée des pensées, jugements, émotions et sensations relatifs à son corps. C'est être capable de voir son corps tel qu'il est dans le moment présent, d'en apprécier les forces et les particularités.

Une personne ayant une image corporelle positive sera en mesure de valoriser son corps pour ce qu'il peut accomplir et non seulement pour l'image qu'il projette. Cette personne sera également plus encline à traiter son corps avec bienveillance en adoptant des habitudes de vie favorisant le bien-être et la santé plutôt que dans une perspective de contrôle du poids ou d'esthétique.

Comme l'insatisfaction ou l'insécurité que vivent de nombreuses personnes à l'égard de leur corps peut nuire au plaisir de bouger et à l'adoption d'un mode de vie actif, ce bulletin présente les enjeux que pose l'image corporelle, notamment chez les jeunes, et l'importance d'en tenir compte. Le lecteur y trouvera également des pistes de réflexion afin d'instaurer des environnements favorisant le développement d'une image corporelle positive en contexte de pratique d'activités physiques et sportives.

Comment se développe l'image corporelle?

L'image corporelle est une composante importante de l'estime de soi qui se construit par des interactions et des expériences vécues, positives ou négatives. Elle se développe très tôt dans l'enfance et au fil de la croissance, puis tout au long de la vie en fonction des caractéristiques physiques (changements corporels) et psychologiques (traits de personnalité, estime de soi, etc.), des expériences vécues (moqueries, survalorisation de son apparence, etc.), ainsi que des environnements et milieux de vie (famille, école, milieu de travail, exposition aux médias et aux réseaux sociaux, culture sportive, etc.)^{1,2}.

L'adolescence constitue une période clé dans le développement de l'image corporelle en raison des nombreuses transformations physiques et psychologiques qui surviennent. En ce sens, bien que multifactorielle, l'image corporelle serait le facteur le plus relié à l'estime de soi à l'adolescence³. En construction de leur identité et en pleine croissance, les jeunes sont particulièrement vulnérables aux diverses influences et pressions qui dictent à quoi il faudrait ressembler et comment il faudrait agir afin d'être acceptés ou valorisés socialement^{4,5}. Ils se trouvent à un moment de leur vie où le regard des autres est particulièrement important pour eux et où ils sont particulièrement sensibles aux comparaisons.

De nos jours, la minceur et la supermusculature sont en quelque sorte devenues la norme.

En voulant ressembler à ces modèles de « beauté » irréalistes, les jeunes, tout comme les adultes, peuvent notamment développer une image corporelle négative et dès lors adopter des comportements nuisibles à leur santé physique, mentale^{6,7} et leur bien-être⁸.

Un portrait préoccupant

Au Québec, selon la dernière *Enquête sur la santé des jeunes au secondaire* (EQSJS), 55 % des adolescentes et adolescents sont insatisfaits de leur apparence, soit 57 % des filles et 54 % des garçons⁹. C'est donc de dire que plus d'une adolescente et d'un adolescent sur deux vit de l'insatisfaction corporelle. Chez les plus jeunes, selon une étude de 2014, près de 90 % des enfants de 8 à 12 ans croient déjà qu'ils devraient perdre du poids¹⁰.

Selon un sondage réalisé par Léger pour le compte d'ÉquiLibre à l'été 2021¹¹, 65 % des Québécoises et Québécois âgés de 14 ans et plus voudraient voir leur poids diminuer au cours des prochaines années. Par ailleurs, les jeunes, et particulièrement les 18-34 ans, sont nombreux à avoir une opinion négative de leur corps et à entretenir une relation malsaine avec les standards de « beauté » actuels. En ce sens, selon ce même sondage, 70 % des Québécoises et Québécois ressentent, à divers degrés, une pression pour atteindre les standards de « beauté ». Il est donc préoccupant de constater que la société québécoise se trouve présentement dans une culture de diètes et d'insatisfaction corporelle. Et malheureusement, la pandémie n'a fait qu'exacerber ce phénomène, particulièrement chez les plus jeunes.

Les conséquences de l'insatisfaction corporelle

L'insatisfaction corporelle est notamment associée à l'anxiété, à la dépression, à une faible estime de soi et nuit à l'adoption d'habitudes de vie favorables au bien-être et à la santé^{6,7,8}, et tout particulièrement à un mode de vie actif. Selon l'Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir, environ 75 % des personnes de 15 ans et plus sont motivées

pour pratiquer une activité susceptible d'améliorer leur apparence¹². Il est cependant bien reconnu que le désir de maigrir ou de modifier son apparence comme source de motivation pour être plus actif peut mener à une baisse de l'estime de soi en raison de l'absence de résultats ou à l'isolement pendant la pratique d'activités physiques, et à la diminution du plaisir d'être actif^{1,13}.

De plus, l'insatisfaction corporelle peut mener à une pratique d'activités physiques excessive et non sécuritaire dans le but de modifier son apparence. Selon l'EQSJS, 74 % des jeunes qui essaient de perdre ou de contrôler leur poids se sont déjà entraînés, souvent ou quelques fois, de façon intensive⁹. À l'opposé, l'insatisfaction corporelle peut mener à la diminution ou à l'abandon de ces activités pour éviter d'exposer son corps aux autres. Ce phénomène est bien documenté chez les filles. Selon l'organisme Femmes et sport au Canada, les filles font habituellement état d'un plus grand nombre d'obstacles à l'engagement et à la pratique d'activités physiques au cours de leur vie que les garçons. En ce sens, une perception négative de leur apparence, le manque de confiance en leurs habiletés physiques, des préoccupations relatives au poids et un manque d'estime de soi peuvent représenter des obstacles majeurs à la pratique d'activités physiques^{1,14}.

L'image corporelle en contexte de pratique d'activités physiques et sportives

Véhicule principal pour la pratique d'activités physiques et sportives, le corps peut parfois devenir le centre d'attention et la cible de plusieurs types de jugements. Dans certains environnements, le corps peut être exposé, jugé, évalué et soumis à des idéaux sociaux irréalistes, peu inclusifs, voire sexistes. Ces pressions peuvent inciter plusieurs personnes à se comparer, contribuer à exacerber l'importance accordée à l'apparence et nuire à l'épanouissement, à la santé et au bien-être global des jeunes et des adultes^{15,16}.

En revanche la pratique d'activités physiques et

sportives représente une occasion idéale pour favoriser le développement de l'estime de soi et d'une image corporelle positive¹⁷! Bien que ces expériences doivent se produire dans un cadre sain pour éviter de produire l'effet inverse, vivre des expériences positives et de qualité lors d'activités physiques et sportives contribue à valoriser son corps pour ce qu'il est capable d'accomplir et non seulement pour l'image qu'il projette.

D'autre part, les personnes qui développent une estime de soi et une image corporelle positive sont plus enclines à s'engager pleinement dans une activité ou un sport puisqu'elles ont davantage confiance en leur corps et en ses capacités^{1,18}.

Reconnaître l'importance de son rôle

À l'été 2020, ÉquiLibre a mené un sondage web ciblant les intervenantes et intervenants en sports et loisirs qui travaillent auprès de jeunes Québécois âgés de 5 à 20 ans en milieux scolaire, municipal et associatif; 885 personnes ont répondu à ce sondage¹⁹. Plus de 85 % ont rapporté être en accord ou plutôt en accord avec l'idée qu'ils ont un rôle à jouer dans le développement de la relation que les jeunes entretiennent avec leurs corps, l'alimentation et l'activité physique²⁰.

En effet, les intervenantes et intervenants en sports et loisirs sont des agents clés dans le développement des idéaux corporels, de l'importance accordée à l'apparence et à la fonctionnalité du corps, ainsi que des pressions liées au poids²¹. Ils et elles ont donc la chance d'aider les personnes qu'elles accompagnent à reconnaître que leur corps est un moyen qui leur permet de se réaliser pleinement lorsqu'elles misent sur ses forces et son potentiel plutôt que sur l'image qu'il projette.

Pistes de réflexion

Voici quelques conseils aux intervenantes et intervenants en loisirs et sports afin d'instaurer des environnements qui favorisent le développement d'une image corporelle positive en contexte de pratique d'activités physiques et sportives :

- **Évitez de faire des commentaires sur le poids ou l'apparence** d'une personne ainsi que sur votre propre corps. Attention! Même un commentaire qui se veut positif, comme un compliment (ex. : « *Wow! Tu as l'air en forme, as-tu perdu du poids?* »), peut faire du tort en renforçant l'importance accordée à la minceur et à l'apparence.

- **Valorisez l'être plutôt que le paraître!** Mettez régulièrement sur des éléments qui vont au-delà des forces ou des capacités physiques des personnes : leurs qualités, leurs traits de personnalité et leurs attitudes les définissent bien mieux. Chacun et chacune possède des qualités et des habiletés uniques qui lui permettent de bouger, de s'exprimer et de se dépasser.

- **Aidez les gens à apprécier leur corps** pour ce qu'il leur permet d'accomplir et d'exprimer, pour leurs talents et leurs efforts plutôt que pour leur apparence.

- **Réduisez l'importance accordée au poids.** Une approche axée sur le contrôle du poids peut rapidement mener à l'adoption de comportements alimentaires malsains, voire dangereux. La santé physique et mentale ainsi que la performance se verront inévitablement compromises. Ainsi, au lieu de mettre l'accent sur le poids, on misera davantage sur d'autres éléments comme l'amélioration de la force, de l'endurance, de la flexibilité, de la technique, de la maîtrise stratégique, de la préparation mentale, etc.

- **Valorisez la diversité** en exposant régulièrement les personnes avec lesquelles vous œuvrez à des modèles de toutes formes, tailles et apparences dans les images et les plateformes que vous leur proposez.

- **Soyez un modèle.** Prenez conscience de vos croyances, de vos préjugés et de la relation que vous entretenez vous-même avec votre corps. Réfléchissez à la façon dont ils orientent vos agissements et vos relations. Être un bon modèle ne signifie pas être parfait! Il s'agit plutôt d'inspirer les personnes avec lesquelles vous œuvrez en étant authentique et en vous montrant respectueux et inclusif envers votre corps et celui des autres.

Conclusion

Il est essentiel de considérer l'image corporelle dans sa pratique et d'instaurer un climat de respect qui mise sur *l'inclusion, la confiance et le plaisir* afin de contribuer à ce que les personnes entretiennent des sentiments plus positifs à l'égard de leur corps et développent une estime de soi et une image corporelle plus positive.

Selon le sondage mené par ÉquiLibre auprès des intervenantes et intervenants en sports et en loisirs à l'été 2020²⁰,

- **85 %** des répondantes et répondants se disent en partie, peu ou pas du tout outillé(e)s pour savoir quoi faire quand ils ou elles constatent qu'un jeune vit de l'insatisfaction corporelle ou développe une préoccupation excessive par rapport à son poids ou à son apparence;
- **83 %** des répondantes et répondants se disent en partie, peu ou pas du tout outillé(e)s pour parler de poids ou d'apparence avec les jeunes sans engendrer chez eux une préoccupation par rapport au poids ou à l'apparence;
- **68 %** des répondantes et répondants se disent en partie, peu ou pas du tout outillé(e)s pour aider les jeunes à être bien dans leur peau et à développer une image corporelle positive et des comportements sains.

À la lumière de ces résultats, ÉquiLibre développera des outils de sensibilisation et d'intervention afin d'accompagner les intervenantes et intervenants en sports et loisirs à favoriser le développement d'une image corporelle positive auprès des jeunes en contexte de pratique d'activités physiques et sportives. Restez à l'affût afin de découvrir les nouvelles ressources.

Pour en savoir plus

[5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive : guide à l'intention des enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire](#)

[Outil de réflexion : Comment miser sur ce que ton corps peut faire, pas sur ce qu'il a l'air!](#)

Sondage web exploratoire concernant le poids et l'image corporelle dans le milieu du sport et du loisir ciblant les intervenantes et intervenants en sports et loisirs œuvrant auprès des jeunes québécois âgés de 5 à 20 ans dans les milieux scolaire, municipal et associatif

[Outils et activités pour les intervenant.e.s en camps d'été](#)

[Autres ressources d'ÉquiLibre](#)

[Infographie sur le LE POIDS ET L'IMAGE CORPORELLE chez les jeunes dans le milieu du sport et du loisir](#)

Références

¹ ÉquiLibre (2021). *5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive : guide à l'intention des enseignant.e.s d'éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire*. Montréal, Québec, 36 p.

² Cash T. "The management of body image problems". In *Eating Disorders and Obesity. A Comprehensive Handbook*. Fairburn, C.G., Brownell, K.D. (Eds). The Guilford Press: New York. 2002. Chap. 108. pp. 599-603.

³ Perron, M., Gaudreault, M., Veillette, S., Richard, L. (1999) « Trajectoires d'adolescence : stratégies scolaires, conduites sociales et vécu psychoaffectif ». Série Enquête régionale 1997 : *Aujourd'hui, les jeunes du Saguenay-Lac-Saint-Jean*. Jonquière, Cégep de Jonquière, Groupe ÉCOBES, 260 pages.

⁴ Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, MEES (2018). *Apprentissages en éducation à la sexualité. Secondaire*. [Document PDF]. Québec : MEES, gouvernement du Québec. 30 p.

⁵ Duquet, F. (2003). *L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation*. Repéré sur le site du ministère de la Santé et des Services sociaux : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2003/03-education-sexualite.pdf>

⁶ Barnes M, Abhyankar P, Dimova E, Best C. "Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis". *PLoS One*. 2020;15(2):e0229268.

⁷ Bornioli A, Lewis-Smith H, Slater A, Bray I. "Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: a prospective study". *J Epidemiol Community Health*. 2020.

- ⁸ Griffiths S, Hay P, Mitchison D, Mond JM, McLean SA, Rodgers B, et al. Sex differences in the relationships between body dissatisfaction, quality of life and psychological distress. *Aust N Z J Public Health*. 2016;40(6):518-22.
- ⁹ TRAORÉ, Issouf, Maria-Constanza STREET, Hélène CAMIRAND, Dominic JULIEN, Katrina JOUBERT et Mikael BERTHELOT (2018). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes*, [En ligne], Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 3, 306 p. [www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf].
- ¹⁰ Aimé, A., Bégin, C., Valois, P., Craig, W., Brault, M.-C. et Côté, M.-L. (2014). *Environnement et discrimination à l'école primaire : quel est l'impact de ces facteurs sur les habitudes de vie et sur le poids d'enfants et de préadolescents?* Communication présentée au FRQSC, Actions concertées sur le poids, Saint-Jérôme, Québec.
- ¹¹ Léger pour le compte d'ÉquiLibre (2021). *Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique en temps de pandémie*. Sondage réalisé du 12 au 23 août 2021 auprès de 1817 Québécois.e.s âgé.e.s de 14 ans et plus.
- ¹² Institut de la statistique du Québec (2006). *Enquête québécoise sur les activités physiques, sportives et de loisir*. Tome 1. <https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/habitudes/alimentation/activite-physique-sportive-loisirs.html>
- ¹³ Putterman E, Linden W. "Appearance versus health: does the reason for dieting affect dieting behavior?" *J Behav Med*. 2004, Apr; 27(2):185-204.
- ¹⁴ Johnstone, L. et Millar, S. (2012). *Engagement actif des femmes et des filles. Aborder les facteurs psychosociaux*. Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique. Toronto. 52 p.
- ¹⁵ Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). "Body image, physical activity, and sport: A scoping review". *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 48–57. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.12.010>
- ¹⁶ Petrie, T. A., and Greenleaf, C. (2011). "Body image and athleticism". In Cash, T. F., and Smolak, L. (eds.) *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, 2nd ed., pp. 206–213. New York: Guilford Press.
- ¹⁷ Ginis, K. M., Bassett-Gunter, R. L., & Conlin, C. (2012). "Body image and exercise". *The Oxford handbook of exercise psychology*, Oxford University Press, p.56.
- ¹⁸ Allen, C. P., Telford, R. M., Richard, D. T., & Olive, L. S. (2019). "Sport, physical activity and physical education experiences: Associations with functional body image in children". *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101572.
- ¹⁹ *Le sondage web ayant été réalisé auprès d'un échantillon de convenance, les résultats ne sont pas nécessairement représentatifs de l'ensemble des intervenantes et intervenants en sports et loisirs au Québec.*
- ²⁰ ÉquiLibre (2020). *Sondage web exploratoire concernant le poids et l'image corporelle dans le milieu du sport et du loisir ciblant les intervenant.e.s en sports et en loisirs oeuvrant auprès des jeunes québécois âgés de 5 à 20 ans dans les milieux scolaire, municipal et associatif (885 répondant.e.s).*
- ²¹ Petrie, T., & Greenleaf, C. (2012). "Eating disorders in sport". In S. M. Murphy (Ed.). *Oxford library of psychology. The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 635–659). New York, NY, US: Oxford University.