

Contribuer positivement à l'image corporelle de son enfant : une recension des outils

Anouk Bonhomme^{1,2,3}, Marie-Ève Blackburn¹, Camélia Dubois¹

1.ÉCOBES – Recherche et transfert, Cégep de Jonquière
2.Cégep de l'Outaouais, Techniques de diététique
3. Récipiendaire BIRC pour un stage sur 2 sessions avec ÉCOBES

Contexte

Le projet *Construction de l'image corporelle chez les enfants : comment favoriser une empreinte parentale positive?* mené par ÉCOBES en collaboration avec ÉquiLibre vise à créer de nouveaux outils destinés aux parents dans le but d'aider ces derniers à contribuer positivement à l'image corporelle de leur enfant.

Objectifs

- 1 **Recenser** des outils disponibles pouvant aider les parents.
- 2 Créer une **infographie** qui rassemble les **outils coup de cœur** de la recension afin que les parents participant au projet puissent émettre leurs commentaires envers ceux-ci.

Ces deux objectifs aideront à la réalisation du but final du projet, qui est de créer des outils mieux adaptés aux besoins des parents et qui bonifient l'offre existante.

Méthodologie

1 Recension des outils disponibles pouvant aider les parents

- I Suggestion d'outils de la part des membres de l'équipe.
 - II Repérage des outils facilement accessibles aux parents : recherche sur Internet à partir des mots-clés *parents, image corporelle, enfant, aider* → analyse des dix premières pages de résultats.
 - III Ajout d'outils trouvés à travers les références d'outils répertoriés.
- ➔ Les outils ont tous été répertoriés dans un même tableau, où ils ont été résumés.

2 Infographie d'outils coup de cœur

- I Choix des outils coup de cœur par la chercheuse ayant complété la recension.
↳ Critères de sélection :
 - **Diversité des formats d'outil** : des outils de chaque format ont été sélectionnés (livre, vidéo, article...)
 - **Diversité des thèmes** : la sélection des outils a été faite de sorte que plusieurs thèmes différents sont abordés à travers ceux-ci (troubles alimentaires, standards de beauté, réseaux sociaux, grossophobie...)
 - **Efficacité de l'outil** : puisque les parents ont peu de temps libre, les outils ayant le meilleur rapport temps-contenu ont été priorisés.
 - **Public cible** : les outils étant destinés strictement aux parents ont été priorisés à ceux qui s'adressaient au grand public.
- II Création d'une infographie pour présenter les choix.
L'infographie a été présentée aux parents dans le cadre du projet afin qu'ils émettent leurs commentaires sur les outils.

Résultats

138 outils recensés, 18 outils coup de cœur

44 articles

- Beurkens, N. (2022). *Comment parler d'image corporelle négative à votre ado?* Qustodio.
- Côté, S. (2023). *L'image corporelle chez les enfants.* Naître Et Grandir.
- Culture des régimes : que répondre à son enfant qui dit « Je déteste mon corps »? (2023). *Radio-Canada.*
- Pendleton, K. (2024). *Aider les jeunes à avoir une saine image corporelle.* Trouve Ta Ressource.

20 vidéos

- ÉquiLibre. (2024). *Vidéo de sensibilisation de la semaine Le poids? Sans commentaire!* 2024. Instagram
- Fondation Jeunes en Tête. (2023). *1 question - 1 réponse d'expert-e : avoir une influence positive sur l'image corporelle de son ado* [Vidéo]. YouTube.

14 documents PDF

- ÉquiLibre. (s.d.). *Les commentaires sur le poids marquent, et pour longtemps!*
- Embodiment. (n.d.). *What influences body image in children?*

9 balados

- ASPQ & Ça se cultive. (2024). *L'image corporelle à l'adolescence, en constante évolution.* Naviguer ensemble.
- Radio-Canada Ohdio! (2024). *Mégane et sa mère, Julie : soutenir son enfant.* Dans le trouble.

6 jeux

- ÉquiLibre. (s.d.). *Et si je cessais d'y penser? (version pour les jeunes).*
- Harbec, M.-J. (2018). *Jeux pour favoriser une image corporelle saine.* Circuit.
- Fondation Jeunes en tête. (2022). *Méditation: L'image corporelle positive.* Mieux comprendre la santé mentale des ados.

19 livres jeunesse

6 livres pour adultes

- Aimé, A., & Ricard, M.-M. (2024). *Le corps pris en otage : Agir quand un trouble des conduites alimentaires s'empare de votre enfant.* TRÉCARRÉ.
- Bernier, E. (2023). *Grandir sans grossophobie, favoriser une image corporelle saine chez nos enfants.* TRÉCARRÉ.

20 outils variés (sites Web, conférences, séries)

- Webconférence : Fondation Jeunes en Tête. (2023). *L'image corporelle et le sport: bienfaits et risques pour nos ados.* Facebook.
- Site Web : Vifa Magazine. (n.d.). *Dossier «Image corporelle»*
- Site Web : Kaléidoscope. (n.d.). *Kaléidoscope*



Pour accéder à l'infographie en ligne



Conclusion

- Une **grande offre d'outils est déjà à la disposition** des parents, mais il demeure difficile pour eux de les trouver et de valider la qualité des informations.
- La plupart des outils ont un **but informatif ou de sensibilisation** (article, vidéo, balado, livres).
- Peu d'outils visent à aider les parents à améliorer l'image corporelle de leur enfant **de façon interactive** (ex : par le jeu).
- Le défi du projet sera de développer des outils qui répondent aux besoins des parents, mais surtout de faire en sorte que les outils **se rendent à eux**.