



COMMENT LIBÉRER LES ADOS DES COMPLEXES LIÉS AU POIDS ET AU PHYSIQUE ?



Sensibiliser aux stéréotypes de beauté véhiculés par les médias



- Parler des retouches **Photoshop**.
- Rappeler qu'une **loi** a été passée pour obliger les magazines à mentionner quand une photo a été retouchée.
- Indiquer que les acteurs dans les films sont **coiffés** et **maquillés** pendant des heures.



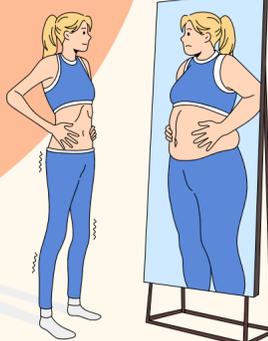
Présenter des célébrités en dehors des stéréotypes

- Diversité dans l'industrie du **spectacle** : Ashley Graham, Zach Miko pour les mannequins; Claudia Tagbo, Gérard Depardieu pour le cinéma; Beth Ditto, Grand Corps Malade pour la chanson...
- Des célébrités reconnues pour des **talents non artistiques** : Serena Williams, Jane Goodall, Marie Curie, Malala Yousafzai, Stephen Hawking, Nelson Mandela...



Valoriser l'aspect fonctionnel plutôt que l'apparence dans le sport

- Le **sport** peut à la fois être un facteur de **risque** et de **protection** en lien avec l'image corporelle. C'est un facteur de protection quand il met l'accent sur le **jeu** et non sur l'image ou l'apparence.
- Il existe un lien entre certains sports (ballet, patinage artistique, gymnastique, natation synchronisée) et image corporelle négative (pouvant aller jusqu'à des **troubles de l'alimentation**).



Faire preuve de gratitude envers le corps pour ce qu'il permet

- Dresser une liste de toutes les choses que notre **corps nous permet de faire** (écouter de la musique ; créer avec ses mains...).
- Se demander quelles **parties** du corps permettent de faire nos activités préférées.
- Être à **l'écoute** du corps (quand manger; quand se reposer).



Mettre en place une "politique zéro" quant aux commentaires dénigrants sur son propre physique et sur celui des autres



- Les propos tenus par les **parents** et leurs attitudes influencent l'image corporelle des enfants. Le fait d'exprimer de **l'insatisfaction** face à son propre corps ou le fait d'émettre des **commentaires** au sujet du corps des autres (et notamment des enfants) sont deux comportements qui peuvent avoir des effets négatifs.



Adopter des habitudes bien-être pour prendre soin de soi (et donner un exemple positif à suivre)



- Être **doux** avec son corps (massage, exercices de yoga, tissus doux et confortables pour s'habiller...)
- S'habiller non en fonction des **tailles** écrites sur les étiquettes mais en fonction de ce qui est ajusté.
 - Mentionner les **particularités** de son corps qu'on aime (ex : les taches de rousseur)