

# Le guide Confiance en Soi

Améliorer votre confiance  
corporelle et celle de  
vos enfants



  
**Dove**

Projet pour  
l'estime de soi

# Sommaire

## 03 Introduction

Nous nous sommes fixé pour mission de changer les codes de la beauté. Allez-vous vous joindre à nous ?

## 05 Appréciez votre corps pour aider votre enfant

Aidez votre enfant à accepter son corps en donnant l'exemple.

## 07 Réseaux sociaux, filtres & discussion sur les selfies

Aidez votre enfant à se repérer dans le monde virtuel.

## 11 Lutte contre le harcèlement scolaire

Aidez votre enfant à faire face aux moqueries et au harcèlement liés au physique.

## 17 Améliorer la communication avec votre enfant

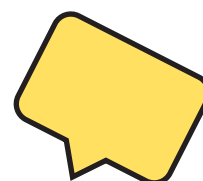
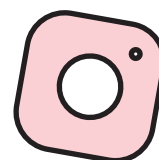
Un guide utile pour vous aider à avoir les conversations difficiles.

## 23 Fonction du corps

Découvrez les avantages à se focaliser sur les sensations et les fonctions de notre corps.

## 27 Célébrer l'individualité

Mettez en avant les caractéristiques, les origines et les talents uniques de votre enfant pour lui donner confiance en lui.



# Nous nous sommes donnés pour mission de changer les codes de la beauté.

**Allez-vous nous aider ?**



Dove s'est donné pour mission d'encourager les jeunes à voir leur corps et leur look d'un oeil positif pour leur permettre de réaliser leur plein potentiel dans la vie.

**Le guide *Confiance en Soi* a été écrit par des experts et s'adresse aux adultes qui veulent aider un jeune à se sentir bien dans son corps. Alors, que vous soyez un parent, un grand-parent, un tuteur, une tante, un oncle ou un(e) ami(e) de confiance, ce guide est fait pour vous !**

Dove s'est donné la mission d'aider plus de

**250  
MILLIONS**

de jeunes dans le monde avec ses programmes de renforcement de l'estime de soi et ses formations sur l'image corporelle.

Les études montrent que les adultes sont des modèles importants pour les enfants en termes d'image de soi. Doté(e) des bons outils et des bonnes compétences, vous pouvez avoir un impact positif sur vos enfants ou ceux qui vous sont confiés en les aidant à se sentir mieux dans leur corps. Nous espérons que les conseils et activités proposés dans ce document vous aideront dans ce parcours !

Nous savons que l'image corporelle a une influence importante sur la santé physique et mentale des jeunes, leur éducation, leurs aspirations et leurs relations. En investissant du temps les activités de ce document, vous vous investissez dans la santé et le bien-être de votre enfant.

Ces recommandations s'adressent aux adultes souhaitant aider des enfants et des adolescents.

**N'hésitez pas à sélectionner les articles et activités qui conviennent le mieux au stade du développement de votre enfant.**

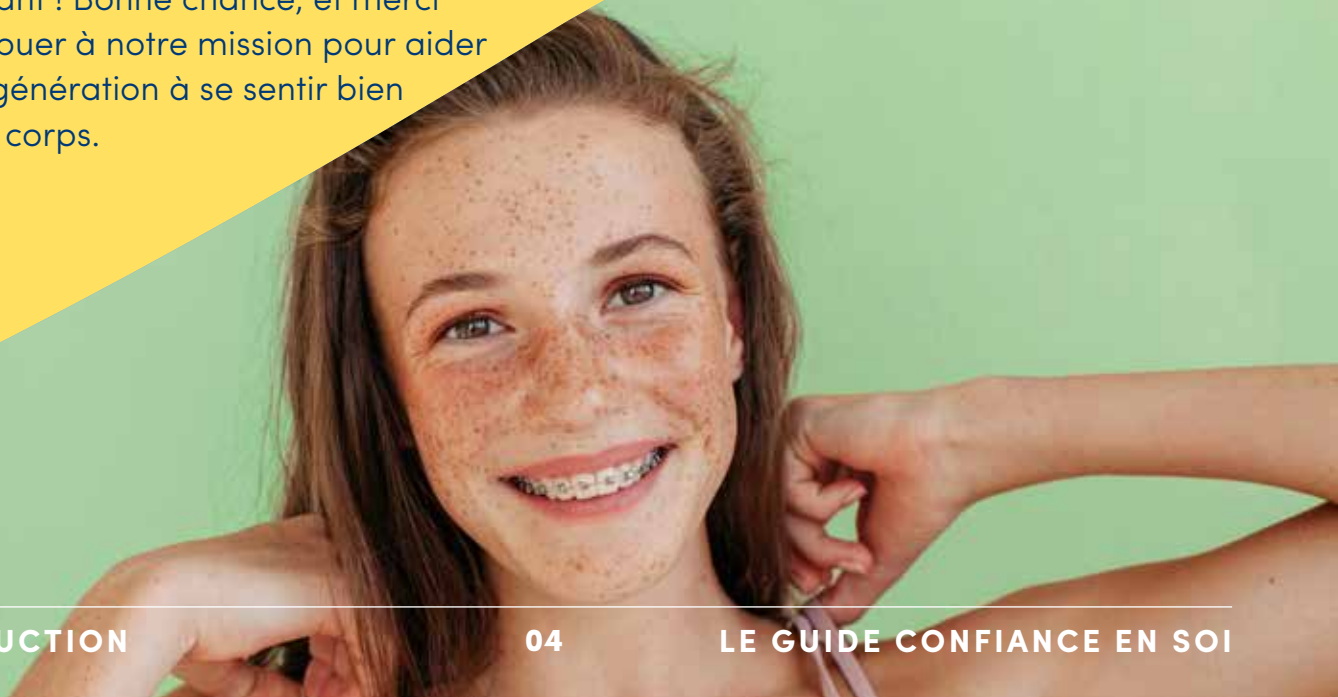
N'oubliez pas de garder une certaine ouverture d'esprit et de vous amuser en le faisant ! Bonne chance, et merci de contribuer à notre mission pour aider la jeune génération à se sentir bien dans son corps.

## Estime de soi

L'évaluation de notre valeur en tant qu'individu

## Confiance corporelle

Ce que nous pensons de notre apparence physique et de ce que notre corps peut faire



# Appréciez votre corps pour aider votre enfant



**Si vous voulez que votre enfant grandisse avec une bonne estime de soi et qu'il soit bien dans son corps, il y a une chose simple que vous pouvez faire :**

**Vous accepter comme vous êtes et apprécier votre corps**

La dévalorisation est courante chez les jeunes – combien de fois avez-vous supplié votre enfant de ne pas se rabaisser ? Mais parfois, cette piètre estime de soi touche aussi les adultes, et il est possible que vous puissiez donner involontairement de mauvaises habitudes à votre enfant en vous critiquant vous-même. Vous est-il déjà arrivé de faire la grimace en vous regardant dans le miroir ou de vous plaindre de votre apparence ? Vous le faites même peut-être sans vous en rendre compte.

**Pour être bien dans son corps, il faut d'abord s'aimer soi-même**

Fait surprenant : les recherches montrent que les enfants dont les parents, tuteurs ou proches sont insatisfaits de leur apparence ont plus de chances d'être mal dans leur corps plus tard. Avoir confiance en soi et en son corps est synonyme d'une meilleure santé physique et mentale, de meilleures relations avec les autres et une plus grande confiance en soi à la maison et au travail. Il n'est pas facile de changer l'image que l'on a de son corps, mais la bonne nouvelle est que nous allons partager quelques conseils sur la façon dont vous pouvez y arriver. Et, croyez nous, cet esprit positif vis à vis de votre corps sera à son tour transmise à votre enfant.

# Acceptation de son corps

## Liste d'actions



### ○ Remontez dans le temps

Regardez des photos de vous datant de quelques années. Vous réaliserez peut-être que, même si vous ne vous aimiez pas à l'époque, vous n'étiez pas si mal. C'est un excellent exercice pour vous aider à accepter et aimer votre corps comme il est.

### ○ Donnez crédit à votre corps pour tout ce qu'il a vécu

Souvenez-vous que votre corps a vécu, travaillé, et vous a fait traverser la vie. Vous avez pris soin de vos enfants et des autres, et surmonté différentes batailles. Il est naturel que notre corps change avec l'âge. Le vôtre est vraiment exceptionnel, et prendre un moment pour être reconnaissant(e) pour votre corps et ce qu'il a accompli peut améliorer votre image de vous.

### ○ Ne vous comparez pas aux célébrités et aux influenceurs

N'oubliez pas que les photos dans les publicités et sur les réseaux sociaux sont souvent retouchées numériquement à l'aide de filtres ! Elles ne sont pas réalistes, et il n'est pas juste de vous y comparer.

### ○ Réconciliez-vous avec votre corps

Prenez le temps de reconnaître les fonctions de votre corps en les mobilisant. Faites des étirements de la nuque et du dos, créez quelque chose avec vos mains, ou respirez profondément et lentement pour sentir la force et la présence de votre corps.



### ○ Concentrez-vous sur le positif

Discutez avec votre enfant de ce que vous aimez dans la personnalité, les accomplissements et les talents de l'autre. Ne faites des commentaires que sur les aspects positifs, et essayez de donner des exemples spécifiques. Écoutez les qualités que votre enfant admire chez vous, et rappelez-vous-en quand vous avez besoin de vous remonter le moral.

Choisissez un mot code avec votre enfant qu'il peut prononcer quand vous êtes dur(e) ou négatif/ve envers vous-même. Cela vous aidera à rester vigilant(e) tous les deux, et cela permettra à votre enfant de promouvoir une image du corps positive.

### ○ Soyez indulgent(e) avec vous-même

Chaque matin pendant une semaine, regardez-vous dans le miroir et notez ou pensez à cinq choses que vous aimez dans votre physique, et cinq choses que vous aimez dans votre personnalité.

Parlez à votre enfant de ce que vous pensez de votre propre corps. Concentrez-vous sur ce que vous appréciez (expression créative, mouvement, perception, et sa capacité à se reposer, récupérer et guérir).

# Réseaux sociaux

## Les filtres & la discussion sur les selfies



Certaines discussions sont un rite de passage vers l'adolescence, comme quand vous évoquez la meilleure façon de gérer le harcèlement scolaire, ou lorsque vous abordez la sexualité, le consentement et la puberté.

Face à l'avènement des réseaux sociaux, des selfies et des filtres qui modifient votre apparence, c'est le moment où jamais d'avoir une discussion pour aider votre enfant à se repérer dans le monde virtuel.

**Commençons**



## Quelles sont les répercussions des réseaux sociaux sur le bien-être ?

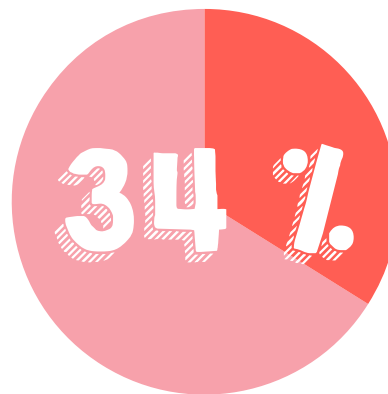
Alors que plus d'un tiers des adolescents passent trois heures par jour (ou plus) sur Facebook Instagram etc., il est clair que les réseaux sociaux ne sont pas près de disparaître. Ceux-ci nous permettent de rester en contact avec nos amis et nos proches, de garder des souvenirs, de découvrir des personnes de différents milieux, et même d'apprendre la dernière danse à la mode.

Alors comment se fait-il que plus les jeunes passent de temps sur les réseaux sociaux, plus ils sont susceptibles de souffrir d'une mauvaise estime de soi, d'une baisse de moral et de mal-être ?

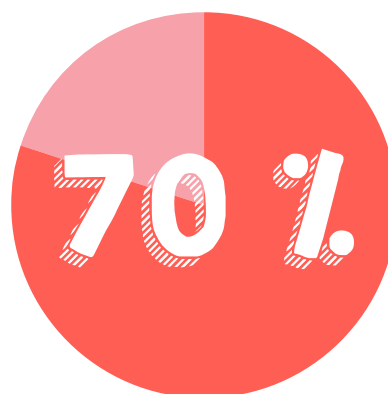
**Les scientifiques pensent désormais que c'est la façon dont les jeunes utilisent les réseaux sociaux (plutôt que la fréquence) qui détermine si cela aura des répercussions positives ou négatives sur leur vie.**

Échanger activement avec les autres et partager du contenu peut renforcer notre sentiment d'appartenance et nous faire du bien. Mais passer beaucoup de temps à consulter passivement les profils des autres peut aussi alimenter un sentiment d'isolement et de solitude. Cela peut aussi nous donner l'impression que nous devrions avoir un certain physique et éprouver certaines émotions pour être appréciés par les autres.

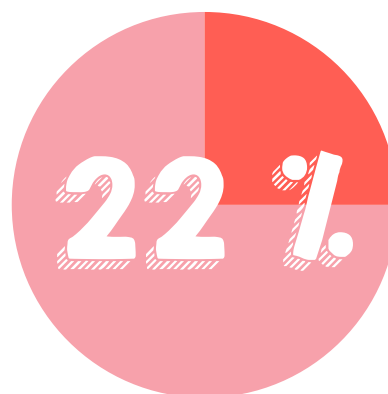
S'agissant du lien entre réseaux sociaux et mauvaise image de soi, rechercher une validation par les likes et les commentaires et se comparer aux autres peut aussi avoir un effet négatif. L'une des principales causes de ce phénomène est que de nombreuses photos qui sont publiées en ligne sont retouchées numériquement et ne sont pas représentatives de la réalité.



des adolescents passent au moins trois heures par jour sur les réseaux sociaux



des jeunes filles affirment se comparer physiquement aux autres sur les réseaux sociaux



des jeunes filles pensent n'être pas assez belles sans retouches photo



## L'idéal numérique face à la réalité

Les gens ont tendance à ne publier que les meilleurs moments de leur vie sur les réseaux sociaux, et à ne partager que leurs clichés les plus flatteurs. Si les photos que votre enfant voit en ligne sont toutes soigneusement sélectionnées, retouchées et filtrées, cela peut avoir des répercussions négatives sur sa confiance corporelle.

Alors que quatre jeunes filles sur cinq déclarent se comparer aux personnes qu'elles suivent sur les réseaux sociaux, publier le selfie parfait peut devenir une obligation plus qu'un plaisir. Notre récente étude indique que les adolescentes prennent en moyenne 7 selfies avant d'en choisir un à publier dans le but d'avoir le look satisfaisant. Les filtres nous permettent aussi d'altérer notre apparence afin de ressembler aux standards de beauté irréalistes en effaçant les imperfections, en éclaircissant la peau, en allongeant les cils – et bien plus encore.

Prendre des selfies et utiliser des filtres peut être une source de créativité et d'expression personnelle. Mais lorsqu'ils servent à se conformer aux standards de beauté de la société, C'est peut être le signe d'un problème, votre enfant n'a peut être pas assez confiance en lui pour publier des photos non retouchées. En effet, un quart des jeunes filles pensent qu'elles ne sont pas suffisamment belles sans retouche photo. Il n'y a donc jamais eu de meilleur moment pour avoir une conversation à propos des selfies.



Les jeunes filles  
prennent en moyenne

7

selfies pour trouver le bon  
« look » avant d'en choisir  
un à publier en ligne



# Discussion sur les selfies

## Liste d'actions



### ○ **Comprendre la distorsion numérique**

Parlez des techniques et outils que les personnes utilisent pour retoucher leurs photos et faites une liste ensemble. Cherchez « A Selfie » sur YouTube, un court métrage du Dove Self-Esteem Project. Il révèle les poses, les angles de caméra, l'éclairage spécial, le maquillage, les filtres utilisés pour créer le cliché Instagram parfait.

### ○ **Éviter le piège de la comparaison**

Lorsque votre enfant consulte les réseaux sociaux, rappelez-lui qu'il voit uniquement les meilleurs clichés soigneusement sélectionnés. Discutez pour savoir si les photos publiées sur les réseaux sociaux sont un élément de comparaison valable (indice : ils ne le sont pas). Si votre enfant est adolescent, regardez « Girls Room » sur [Dove.com/GirlsRoom](https://www.dove.com/fr/fr/GirlsRoom), une série dramatique en 6 épisodes qui aborde les réseaux sociaux, l'image du corps et la comparaison.

### ○ **Remettre à l'honneur le caractère « social » des réseaux sociaux**

Parler des façons plus judicieuses d'utiliser les réseaux sociaux pour garder le contact avec les autres. Rappelez-lui d'arrêter de suivre les comptes qui le/la fait se sentir mal ou d'utiliser la fonction « masquer » sur les applis comme Instagram.

### ○ **Un plan d'action**

Développez un plan pour l'aider à faire face au harcèlement en ligne. En plus de lui dire de parler à un adulte de confiance s'il/si elle est victime de harcèlement, rappelez-lui que de nombreux réseaux sociaux offrent des fonctions permettant de masquer, bloquer et signaler le harcèlement en ligne.



### ○ **Créer du contenu réel varié**

Discutez des manières de créer un espace en ligne plus réconfortant, varié et positif pour lui/elle-même et les autres. Expliquez comment il/elle peut passer plus de temps à mettre en ligne des publications qui reflètent ses centres d'intérêts, ses activités entre amis et ses qualités personnelles au-delà de son apparence extérieure. Mettez-vous au défi, vous et votre enfant, de renoncer aux filtres pendant un mois, et voyez ce qui se passe !

### ○ **Apprendre à reconnaître les publicités déguisées**

Les influenceurs des réseaux sociaux sont plus populaires que jamais, et il peut être difficile de distinguer entre ce qui est une publicité et ce qui ne l'est pas. Parcourez les pages de réseaux sociaux de votre enfant avec lui/elle et entraînez-vous à repérer les publications qui contiennent du contenu sponsorisé.

### ○ **Se déconnecter**

Encouragez votre enfant à laisser de côté les réseaux sociaux pendant un temps s'il se sent submergé ou si cela lui cause du souci. Fixez un temps d'écran à ne pas dépasser et dites-lui d'aller s'oxygéner, d'appeler un(e) ami(e) ou faire une activité manuelle créative – quoi que ce soit qu'il/elle aime faire quand il/elle n'est pas devant un écran.

# Luttez contre le harcèlement scolaire

Votre enfant subit-il des moqueries à cause de son apparence ?



**Que votre enfant subisse des moqueries blessantes ou un harcèlement plus sérieux, aidez-le à traverser cette période difficile.**

Les harceleurs font rarement preuve d'originalité en termes d'insultes. Quels étaient les surnoms les plus en vogue quand vous étiez jeune ? « Bigneux/se », « poil de carotte », « gros lard »...

Il y a des chances pour que la plupart des sobriquets dont on nous a affublés enfant soient liés à l'apparence physique. Malheureusement, la situation pour nos enfants n'a pas beaucoup changé. L'un des motifs de harcèlement scolaire les plus fréquents aujourd'hui est l'aspect physique. Les harceleurs s'en prennent aux caractéristiques physiques telles que la corpulence, la couleur de peau, la coupe de cheveux, la taille et les signes particuliers (cicatrices, taches de naissance...), et aux styles vestimentaires qui ne se conforment pas à la mode.

Tout d'abord, il convient de préciser ce que l'on entend par harcèlement scolaire. Il est normal que les enfants se chamaillent, se fâchent et se taquent entre amis. Le harcèlement scolaire est autre chose. Modifier avec la définition du ministère de l'éducation français « Le harcèlement se définit comme une violence répétée qui peut être verbale, physique ou psychologique. Cette violence se retrouve aussi au sein de l'école : elle est le fait d'un ou de plusieurs élèves à l'encontre d'une victime qui ne peut se défendre. Lorsqu'un enfant ou un adolescent est insulté, menacé, battu, bousculé ou reçoit des messages injurieux à répétition, on parle donc de harcèlement » peut se produire en ligne ou face à face.



## Comprenez pourquoi les harceleurs s'en prennent au physique

« C'est un âge où les jeunes forment leur identité et expérimentent différents moyens d'expression, et l'apparence physique tient un rôle central là-dedans, » explique Liz Watson, une experte en harcèlement scolaire. « Les adolescents explorent leur identité à travers leur look, et découvrent comment la société y réagit. »

## Aidez votre enfant à faire face au harcèlement

Vous vous arrachez peut-être les cheveux quant à la meilleure façon de parler à votre enfant, de peur qu'il/elle se referme comme une huître. Mais, comme le dit Liz Watson, le mieux est de prendre le problème de front. « Il n'est pas nécessaire de mentionner le harcèlement d'emblée, » conseille-t-elle. « Dites plutôt : *je me fais du souci pour toi, tu as l'air malheureux/se.* »

Vous pouvez aussi initier une conversation de façon plus neutre en l'interrogeant sur sa journée, y compris ce qu'il/elle a apprécié ou ce qui lui a déplu. Par exemple : *Tu as fait des choses sympas aujourd'hui ? As-tu eu des problèmes ? Tu as déjeuné avec tes amis ? Comment s'est passé le trajet en car ?*

Ces questions peuvent les inciter à s'ouvrir. Vous pouvez aussi lui dire que cela ne lui causera pas de problèmes et que vous êtes là pour l'aider, mais dites clairement que vous ne pouvez le faire que si vous savez ce qui se passe. Si elle/il répète que tout va bien, n'insistez pas, mais restez à l'affût d'éventuels signes.

## Soyez là pour lui/elle

Remédier au harcèlement peut prendre du temps. Soyez patient(e) et essayez de comprendre ce que traverse votre enfant. Montrez-lui que vous êtes là pour le/la soutenir, et rassurez-le/la quant au fait qu'il/elle n'aura pas à changer son apparence – vous pouvez trouver tous les deux un moyen de le résoudre ensemble.

## Quels sont les signes que votre enfant est victime de harcèlement ?

- + **Changement de comportement ou d'humeur**  
Est-il/elle plus renfermé(e) ou agressif/ve que d'habitude.
- + **Signes physiques**  
Blessures inexpliquées telles que coupures et hématomes ou vêtements déchirés.
- + **Évitement scolaire**  
Excuses et simulation de maladie.
- + **Désintérêt**  
En particulier pour ce qu'il/elle aime d'ordinaire.

Autres signes pouvant indiquer qu'il/elle est victime de harcèlement scolaire, en particulier à cause de son apparence.

- + **Changement de style vestimentaire, ou tenues plus extrêmes**  
Par exemple, ne porte plus ses lunettes ou se maquille à outrance.
- + **Tentative de dissimulation**  
Porte des vêtements amples qui cachent sa corpulence, ou couvre son visage avec ses cheveux pour cacher sa peau.

Bien sûr, certains de ces signes peuvent également faire partie de l'évolution normale d'un jeune, raison pour laquelle il est important d'avoir un dialogue ouvert avec lui/elle.



# Luttez contre le harcèlement scolaire

## Liste d'actions



### ○ Montrez à votre enfant qu'il/elle n'est pas seul(e)

Parlez-lui de votre adolescence. On vous taquinait peut-être à cause d'une particularité physique, que vous avez appris à accepter car elle vous rend spécial(e).

### ○ Collaborez

Aidez-le/la à élaborer une stratégie pour faire face aux moqueurs, mais veillez à ce qu'il/elle soit d'accord avec toutes les étapes du plan.

### ○ Rassurez-le/la

Dites-lui que son physique est tout à fait normal, et que vous l'admirez en tant que personne.

### ○ Donnez-lui les moyens de se défendre

Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles certains enfants en harcèlent d'autres : Ils peuvent avoir été victimes de harcèlement eux-mêmes ou souffrir d'une faible estime de soi. Comprendre la situation d'un enfant qui en harcèle d'autres et ne pas se laisser intimider est habituellement la meilleure approche. Cela demande du courage, mais réussir peut vraiment renforcer son estime de soi et faire d'une mauvaise expérience un atout pour l'avenir.

### ○ Expliquez-lui

Aidez-le/la à comprendre pourquoi les enfants en harcèlent d'autres. Parfois, les harceleurs se sentent protégés par l'anonymat des réseaux sociaux. Rappelez à votre enfant qu'il peut se déconnecter et s'éloigner des situations déplaisantes en ligne. D'autres fois, les harceleurs peuvent rencontrer des difficultés chez eux ou d'autres facteurs qui les incitent à se défouler sur les autres. Si votre enfant fait une fixation sur des commentaires négatifs spécifiques de harceleurs, aider le à se concentrer sur des pensées positives qui atténuent l'impact nocif de ces remarques (par exemple, « je suis quelqu'un de bien et je mérite d'être bien traité(e) »). Aidez-le à voir comment sa vie de famille heureuse contribue à sa confiance en lui, et à avoir de l'empathie pour les moins chanceux.



### ○ Encouragez le changement

Si les moqueries proviennent de son cercle d'amis, encouragez-le/la à se trouver un nouveau groupe.

### ○ Prenez ses émotions au sérieux

Validez ce que votre enfant ressent. S'il/elle est déstabilisé(e) par des taquineries, des gestes ou autres harcèlements, ne lui conseillez pas d'ignorer ce qui se passe. Écoutez-le/la et croyez ce qu'il/elle vous dit.

### ○ Identifiez les schémas récurrents et bloquez les réseaux sociaux ou faites un signalement

Déterminez où et quand le harcèlement a lieu. S'il/si elle se fait embêter à certaines heures ou dans certains endroits (par ex. au collège, sur une appli), dites-lui d'éviter ces circonstances ou de se faire accompagner par des amis à ces moments-là. Dites-lui d'utiliser les fonctions de blocage et de signalement sur les applis.

### ○ Dites-lui de s'adresser à un adulte de confiance

Si cela se produit à l'école, ou que cela implique le harcèlement en ligne, aidez-le/la à trouver le courage de s'adresser à un adulte de l'établissement. Mieux vaut s'adresser à un enseignant en premier lieu, puis remonter dans la hiérarchie si nécessaire.

### ○ Adressez-vous à l'établissement vous-même

Si votre enfant n'ose pas parler à son professeur, envisagez de le faire vous-même. La plupart des établissements ont une stratégie contre le harcèlement et sauront comment aborder la situation. Mais veillez à faire part de vos intentions à votre enfant pour ne pas qu'il/elle se sente trahi(e).

### ○ Déterminez si vous devez intervenir et à quel moment

Il vaut peut-être mieux que votre enfant règle le problème lui-même, avec votre aide en arrière-plan.

### ○ Faites-vous aider

Consultez les sites Internet de lutte contre le harcèlement réputés qui offrent aux enfants des conseils issus de jeunes de leur âge, ou adressez-vous à des psychologues qui peuvent aider votre enfant à regagner confiance et mettre en place des stratégies pour faire face.

# Plaisanteries familiales

## Quand est-ce que cela vire au harcèlement familial ?

**Les blagues et les taquineries sont monnaie courante dans la plupart des familles, mais lorsqu'elles touchent une corde sensible, elles peuvent contribuer à une piètre estime de soi.**

À l'adolescence, votre enfant sera naturellement plus sensible aux commentaires sur son physique, et les membres de la famille peuvent ne pas réaliser l'impact de leurs mots.

Bien entendu, les discussions animées et les taquineries inoffensives font partie de la vie de famille. Elles peuvent aider les enfants à se forger leurs opinions et à développer une carapace face aux critiques quotidiennes. Toutefois, il faut distinguer entre ce qui forge le caractère et ce qui mine la confiance en soi.



## Cela vous rappelle quelque chose ?

Une récente étude publiée dans le *Journal of Adolescent Health* estime que jusqu'à la moitié des adolescents sont l'objet de taquineries de la part de leurs proches en rapport avec leur physique.

**Les taquineries de nos proches sur le physique, même anodines en apparence, peuvent avoir un impact profond sur les adolescents, minant leur confiance en eux sur le long terme.**

## Les plaisanteries peuvent être très blessantes

« Les enfants qui subissent des critiques ou des taquineries sur leur physique de la part de membres de la famille sont plus susceptibles de contrôler leur poids de façon malsaine, d'être mécontents de leur corps, de se comparer à leurs amis, d'être obsédés par leur apparence, d'avoir une faible estime d'eux-mêmes et de souffrir de dépression que les enfants que l'on ne taquine pas, » affirme le Professeur Phillipa Diedrichs, psychologue chercheuse et spécialiste de l'image corporelle.

À l'inverse, les relations familiales chaleureuses fondées sur le soutien ont un effet positif sur l'image de soi et le bien-être chez les enfants. Alors quelle est la meilleure façon de gérer la situation ?

## Prenez le parti de votre enfant et fixez des limites

Pensez soigneusement à faire la distinction entre des taquineries inoffensives et des plaisanteries qui, aussi bien intentionnées soient-elles, peuvent nuire à l'image que votre enfant a de son corps. Intervenir permet d'éviter que cela dégénère en problème familial.

Échafauder des stratégies de défense proactives que votre enfant peut utiliser quand il fait l'objet de taquineries familiales est la première étape. Cela peut être aussi simple qu'ignorer des commentaires gratuits, ou cela peut être plus direct, comme par exemple mettre l'auteur des remarques en face de ses responsabilités. Faites-lui savoir quelles répercussions ses taquineries ont sur votre enfant.

En verbalisant la souffrance provoquée par les taquineries sur le physique, en les décourageant activement et en aidant votre enfant à développer des techniques pour y faire face, vous ferez un autre pas important vers l'amélioration de son image corporelle.

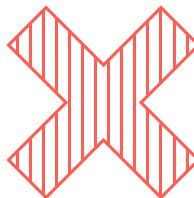
## Évitez de dire



« Dis donc, il a de l'acné, Untel ! »



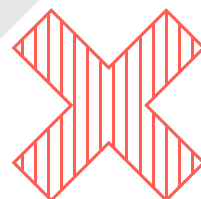
« Tu ferais bien de faire un peu de muscu si tu veux ressembler à un homme. »



« Ce n'est pas avec cette coupe de cheveux que tu vas te trouver un copain ! »



« Elles sont mignonnes tes poignées d'amour. »



# Plaisanteries familiales

## Liste d'actions



### **Faites attention aux remarques qui blessent**

Lors des réunions de famille, faites attention aux remarques ou conversations négatives sur le poids, la silhouette, la couleur de peau, la coupe de cheveux ou l'apparence physique qui pourraient mettre mal à l'aise votre enfant.

### **Changez de sujet**

Essayez de réorienter la conversation discrètement (vous pouvez avoir une discussion avec les personnes ultérieurement si nécessaire) et faites savoir à votre enfant que ces types de commentaires ne sont pas acceptables. Dites-lui qu'il/elle est bien comme il/elle est et que vous êtes là s'il/si elle a besoin d'en parler.

### **Parlez en privé à l'auteur des propos**

Si un membre de la famille continue de taquiner votre enfant (ou quelqu'un d'autre en présence de votre enfant) à propos de son physique ou de son apparence en général, envisagez de parler à cette personne en privé. Ne soyez pas trop agressif/ve ou ému(e), et gardez un langage neutre. Parfois, vous devrez aborder cela avec subtilité, mais certaines circonstances exigeront également une approche plus directe. On ne s'adresse pas à un membre adulte de la famille de la même manière qu'à un enfant.



### **Expliquez la situation**

Soulignez l'importance d'éviter de parler du look et de donner trop de poids à l'apparence, et demandez aux membres de la famille de ne pas faire de commentaires sur le corps ou le look de votre enfant.

### **Pour initier la conversation**

Quelles remarques faites par des membres de la famille ont vraiment blessé votre enfant ? Y a-t-il quelque chose sur lequel il/elle est très complexé(e) ?

Appuyez-vous sur ce que vous dit votre enfant pour préparer votre conversation avec les autres membres de la famille.

Votre enfant a-t-il le courage de dire au reste de la famille ce que leurs mots lui font ressentir ?



# Améliorer la communication

Avec votre enfant



## Discussion sur le physique

Dans quelles mesures les mots peuvent influencer la confiance corporelle.

Même si vous plaignez de votre poids ou de vos cheveux peut sembler un bon moyen de briser la glace avec les autres, il faut également prendre en compte les autres effets que cela pourrait avoir.

Arrêtez les discussions sur le physique et partez sur une autre conversation plus positive. Vous remarquerez le bien que cela vous fait.

Commençons



Parler de son corps est comme une règle tacite dans certains cercles d'amis et certaines familles. On le fait constamment et machinalement, en personne et sur les réseaux sociaux. Vous connaissez le refrain :

« *J'ai une peau horrible aujourd'hui* » ou  
« *Wow, tu es resplendissant(e). As-tu perdu du poids ?* »

**93 %**

**des femmes ont  
des discussions  
régulières sur  
le physique**

### **Apprenez à votre enfant à parler de son corps en des termes positifs**

Si vous n'êtes pas coupable de ce type d'auto-dénigrement, alors vous appartenez à une minorité. Une étude publiée par *Psychology of Women Quarterly* révèle que 93 % des femmes se livrent à ce type de discussion sur le physique, et une étude publiée dans *Psychology of Men and Masculinity* montre que les hommes s'y prêtent fréquemment également.

Les personnes qui se livrent à l'autodénigrement physique – peu importe leur physique – sont plus susceptibles d'avoir une faible confiance corporelle.

**Les mots peuvent avoir un énorme impact sur notre estime de soi, et se plaindre constamment de notre physique peut renforcer l'idée qu'il n'existe qu'un seul type de beauté. C'est une habitude avec laquelle il faut rompre si nous voulons que nos enfants grandissent en étant bien dans leur corps.**

Jess Weiner  
Experte en image corporelle



## Évitez les commentaires sur le physique dans les conversations de tous les jours

Trois minutes de discussion sur le physique peuvent miner la confiance des femmes dans leur apparence et accroître le mécontentement corporel. Faire l'effort d'éviter le sujet devrait avoir des répercussions significatives sur votre moral.

**En vous focalisant moins sur le poids, la corpulence et les apparences dans les conversations, les salutations et les compliments, ainsi que dans les commentaires en ligne, vous pouvez rompre avec l'habitude de renforcer les stéréotypes de beauté.**

## Faites attention aux compliments empoisonnés

Les discussions sur le physique ne se limitent pas aux critiques. Parler de votre apparence, même dans des termes positifs, peut renforcer des critères de beauté irréalistes. En disant à un(e) ami(e) qu'il/elle est resplendissant(e) et en enchaînant avec « As-tu perdu du poids ? », vous donnez l'impression que son poids est important pour vous et vous renforcez le stéréotype selon lequel minceur = beauté.

Nos enfants absorbent le langage que nous utilisons et nos sujets de conversation. Ils peuvent se dire que notre apparence physique est le principal critère par lequel nous nous jugeons et nous nous valorisons, nous et les autres. Est-ce comme cela que nous voulons que nos enfants s'estiment ?

Nous devons apprendre à nos enfants que

# La beauté est un état d'esprit

**Si nous nous aimons tels que nous sommes, ce que pensent les autres est sans importance : nous pouvons traverser la vie avec confiance.**

# Discussion sur le physique

## Liste d'actions



### **Dites à vos amis que vous en avez assez de parler du physique**

Soyez à l'affût la prochaine fois que vous retrouvez un(e) ami(e) ou consultez les publications de vos amis sur les réseaux sociaux. Si la conversation commence à dévier sur le physique, mettez le holà tout de suite. Dites par exemple : *Je t'apprécie, et ça me fait de la peine quand tu parles de toi comme ça.*

### **Relevez le challenge « Une semaine »**

Passez une semaine sans dénigrer votre physique. Prévenez vos amis et votre famille pour qu'ils sachent ce que vous essayez de faire, vous soutiennent et s'y mettent eux-mêmes. Souvenez-vous de le faire en personne et sur les réseaux sociaux !

### **Faites attention aux discussions sur le physique sur les réseaux sociaux**

La section des commentaires sur les publications des réseaux sociaux, en particulier les selfies et autres photos, est un haut lieu des discussions sur le physique. Entraînez-vous à éviter les discussions sur le physique en faisant des commentaires sur le lieu de la photo, ce que vos amis et proches font sur leurs photos, ou le bonheur que vous procurent leurs clichés, plutôt que sur l'apparence supprimer.



### **Remplacez le négatif par le positif**

Faites un inventaire des discussions sur votre physique, et pour chaque défaut que vous trouvez, pensez à un atout pour lequel vous êtes reconnaissant(e). Par exemple : « *Je suis reconnaissant(e) à mes mains de me permettre de créer de l'art* », ou « *Mon ventre est un excellent endroit pour reposer ta tête quand je te lis une histoire.* »

**Partagez la liste d'actions autour des discussions sur le physique avec votre enfant et encouragez-le à faire de même avec ses amis.**

# Ce qui se cache derrière les mots

Un outil de « traduction » pour faciliter la communication avec votre enfant et éviter les malentendus.



Vous disputez-vous avec votre enfant pour des broutilles ? Bien que communiquer devrait être facile, avec votre enfant ça ne l'est pas toujours. Vous faites un commentaire anodin sur ce qu'il/elle porte, et il/elle le prend mal et s'en va en claquant la porte. Vous lui demandez ce qu'il/elle a mangé au déjeuner, et il/elle croit que vous critiquez ses habitudes alimentaires.

Même s'il est probable que vous vous intéressiez juste à lui/elle, sa réaction suggère que vous n'êtes pas sur la même longueur d'onde. C'est pourquoi nous avons créé l'Outil de Traduction Parental *Au-delà des mots* afin d'aider votre enfant à comprendre ce que vous essayez vraiment de dire.

Faites-en une capture d'écran et donnez une copie à votre enfant. Cela l'aidera à comprendre que vous ne voulez pas le/la fâcher lorsque vous l'interrogez sur ses amis, son alimentation ou son look, et cela peut améliorer la communication entre vous deux.

Faites un pacte avec votre enfant pour indiquer lorsque l'un de vous deux dit quelque chose qui semble différent de l'intention initiale. Une communication honnête et ouverte comme celle-là favorise la confiance et renforce vos relations sur le long terme.

# Au-delà des mots

Ce que tes parents veulent  
VRAIMENT dire quand ils te  
posent ces questions.



## Tes parents disent

Tu ne vas pas sortir habillé(e) comme ça ?  
.....

## Tu entends peut-être

Qu'est-ce que c'est que cette tenue ? Tu  
as l'air ridicule.  
.....

## Ce qu'ils veulent peut-être dire

Tu as l'air d'un(e) adulte, et ça m'inquiète  
parfois.

## Tes parents disent

Qu'est-ce que tu as mangé au déjeuner  
aujourd'hui ?  
.....

## Tu entends peut-être

J'imagine que tu as encore sauté le déjeuner,  
comme d'habitude.  
.....

## Ce qu'ils veulent peut-être dire

Ta santé est importante, et je veux être sûr(e)  
que tu manges bien.

Tes parents savent que des repas sains  
sont bons pour ton corps et ton cerveau.  
Et si tu te sens bien, tu seras à ton  
meilleur.

## Tes parents disent

Tu es ENCORE sur ton téléphone ? Tu passes  
ton temps dessus, à envoyer des textos à tes  
amis que tu viens juste de quitter.  
.....

## Tu entends peut-être

Je ne crois pas que tes amitiés  
soient importantes.  
.....

## Ce qu'ils veulent peut-être dire

Tu as passé la journée avec tes amis.  
Prendre du temps pour toi et ta famille  
est aussi important.

Cela ne dérange sans doute pas  
tes parents que tu passes du temps  
avec tes ami(e)s, du moment que  
tu ménages aussi du temps pour ta  
famille. Ils s'intéressent vraiment à ce  
que tu fais, alors pourquoi ne pas leur  
dire les moments forts de ta journée ?

## Tes parents disent

Tu le/la vois encore ?  
.....

## Tu entends peut-être

Je déteste ton ami(e), et je ne lui fais pas  
confiance. C'est une mauvaise influence.  
.....

## Ce qu'ils veulent peut-être dire

Tu as passé la journée avec tes amis.  
Prendre du temps pour toi et ta famille  
est aussi important.

Il est naturel que tes parents  
s'inquiètent s'ils pensent que tu  
fréquentes des personnes qui peuvent  
avoir une influence négative sur toi.  
Mais si tu es avec un bon groupe  
d'amis, tu es heureux/se et confiant(e)  
et tes parents le remarque.

# Fonction du corps

×



+

+

○

**Soyez positif/ve en vous focalisant sur les sensations et sur ce que notre corps peut faire.**

La façon dont nous parlons aux jeunes de leur corps peut avoir une influence réelle sur la façon dont ils se perçoivent.

Parler de la façon dont nos corps fonctionnent et de ce qu'ils nous permettent d'accomplir plutôt que de l'aspect esthétique peut contribuer à améliorer l'estime de soi et l'image corporelle. Cela aidera les jeunes à voir leur corps sous une lumière positive et contribuera à atténuer l'influence négative que peuvent avoir les médias ou les camarades de classe.

Et en se focalisant sur la façon dont notre corps rend notre vie si spéciale et différente, votre enfant apprendra à apprécier ses qualités personnelles et celles des autres.

**Commençons**



## Pourquoi est-ce important de parler à mes enfants de ce que leur corps peut faire ?

L'enfance est un stade crucial dans le développement des attitudes et comportements vis-à-vis du corps. Les recherches montrent que dès l'âge de trois ans, un enfant perçoit que « mince c'est bien et gros c'est mal », et les enfants de moins de 10 ans développent des attitudes négatives envers les anomalies visibles telles que les cicatrices faciales.

## Les conversations sur le corps, y compris leur forme, leur taille, la couleur de peau, la texture des cheveux et les traits du visage, prennent toutes sortes de formes chez les jeunes enfants.

Cependant, les recherches montrent que parler aux jeunes enfants de l'image corporelle n'est pas néfaste si nous communiquons de la bonne façon.

## Comment puis-je parler à mes enfants de leur corps ?

La meilleure manière de parler du corps est d'évoquer ce qu'il permet de faire plutôt que les aspects esthétiques : capacités sensorielles, facultés créatives et intellectuelles, mouvement, etc. Le faire à un stade précoce et fréquemment peut contribuer à développer l'amour-propre de l'enfant au-delà de son apparence et à réduire le risque qu'il perde sa confiance corporelle en grandissant.

Le but est qu'il réalise que son corps est précieux et qu'il faut le respecter et en être reconnaissant, pas seulement pour ses qualités esthétiques. Si votre enfant apprend à apprécier son corps de l'intérieur (quelles sensations il procure et ce qu'il peut faire), pas seulement à quoi il ressemble de l'extérieur, il sera plus susceptible d'en prendre soin en grandissant et à l'âge adulte.

À la fin de la journée, ma fille de cinq ans et moi parlons souvent de la chose préférée que nous avons faite avec notre corps ce jour-là.

Dr Stephanie Damiano  
Experte en image corporelle

Le Dr Stephanie Damiano, spécialiste de l'image corporelle et mère de deux enfants, explique : « J'essaie de rappeler à mes enfants à quel point notre corps est merveilleux et tout ce qu'il peut faire, par exemple en leur demandant de citer une chose que leur corps les a aidé à faire aujourd'hui. »

Vous pouvez vous en inspirer en parlant à votre enfant de ce que votre corps vous permet de faire.

Le Dr Zali Yager, spécialiste de l'image corporelle et mère de trois enfants, ajoute : « Mes enfants trouvent toujours le moment le moins approprié pour soulever ma chemise et me demander pourquoi mon ventre bouge comme de la gelée. C'est un excellent moment pour illustrer votre appréciation de vos fonctions corporelles, mais il est utile de préparer quelques réponses à l'avance, car cela ne vient pas naturellement pour tout le monde !

Dire des choses comme 'Mon ventre qui bouge est comme un coussin où tu peux te reposer ou faire des câlins tout en douceur' ou 'Mes grosses jambes me permettent de ramasser tous les jouets que tu as laissés traîner' peut illustrer votre propre acceptation de votre corps, ce qui peut aider vos enfants à développer les mêmes attitudes. »



## Est-ce que cela veut dire que je ne peux pas complimenter mon enfant sur sa beauté ?

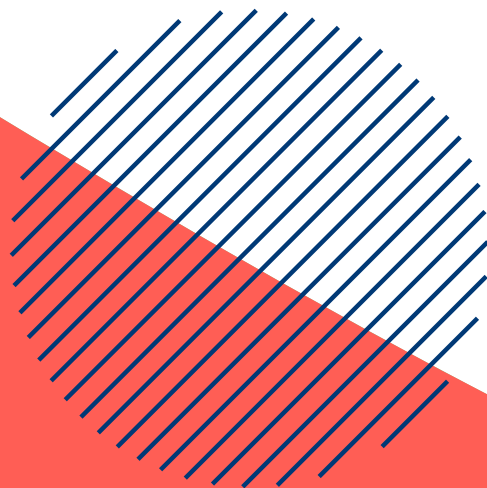
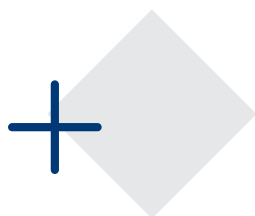
Complimenter vos enfants sur leur beauté est une chose naturelle pour la plupart des parents, et c'est normal, mais essayez de contrebalancer cela par des compliments sur d'autres qualités et talents.

Bien que nombre de personnes pensent que complimenter leurs enfants sur leur physique renforcera leur estime de soi, le faire fréquemment peut aussi leur donner des normes et des idéaux de beauté irréalistes, et cela peut véhiculer le message que leur apparence est leur atout le plus précieux. C'est déjà un message qui leur sera martelé dans les médias, dans les films et par leurs camarades, et se concentrer sur leurs autres attributs peut contribuer à rétablir l'équilibre.

## Quelques idées pour parler aux enfants de ce que leur corps peut faire plutôt que de l'aspect esthétique

Tous les corps, quelles que soient leurs capacités ou leur apparence, méritent d'être célébrés et appréciés. Par exemple, vous pouvez encourager votre enfant à être reconnaissant pour :

- + La façon dont ses **sens** lui permettent de goûter des gâteaux délicieux, de lire son nouveau livre et d'écouter sa musique préférée.
- + La façon dont ses **fonctions et systèmes corporels** lui permettent de dormir pour récupérer et graver de nouveaux souvenirs, de digérer les aliments pour assimiler les vitamines, et de respirer ! Et la merveille de sa peau qui renouvelle constamment ses cellules pour pouvoir cicatriser !
- + Vous pouvez également mettre l'accent sur les **qualités et talents** spéciaux permis par son corps : ses mains lui permettent de dessiner, ses cordes vocales de chanter et rire avec ses amis, ses bras de serrer ceux qu'il/elle aime et son cerveau de lire et d'inventer des histoires drôles.



# Fonction du corps

## Liste d'actions



### ○ **Créez des opportunités d'appréciation du corps**

Donnez à votre enfant des opportunités d'apprécier son corps pour ce qu'il peut faire plutôt que pour son esthétique. Mettez l'accent sur les qualités qui différencient votre enfant de vous et des autres en illustrant comment chacun a des aptitudes et qualités uniques, ce qui rend les êtres humains si passionnants.

Encouragez votre enfant à livrer ses propres suggestions, et présentez-les comme des super pouvoirs. Vous pouvez aussi leur faire noter des affirmations positives qu'ils peuvent se répéter, et qui commencent par « *Je suis...* », comme « *Je suis prévenant(e), attentionné(e) et drôle !* », ou « *Je suis quelqu'un de super, courageux/se et fort(e) !* », ou avoir un rituel du coucher où vous prenez un moment pour dire chacun les choses pour lesquelles vous avez été reconnaissant(e) envers votre corps ce jour-là.

### ○ **Évitez de complimenter votre enfant sur son apparence**

Si d'autres personnes font des remarques sur le physique de votre enfant, vous pouvez essayer de reformuler le message dans votre réponse. Vous pouvez dire : « *On peut parler de choses plus intéressantes que le physique. Savais-tu que [...] et moi avons récemment appris à [...] ensemble, et [...] était très doué(e) !* » ! De cette façon, vous encouragez gentiment non seulement votre enfant, mais aussi son entourage à se focaliser sur autre chose que l'apparence physique.



### ○ **Ne faites pas de fixation sur son poids**

Même s'il peut sembler important de parler à votre enfant de son poids pour des raisons de santé, des preuves montrent qu'être critiqué sur son poids supprimer peut être très préjudiciable et entraîner une mauvaise image de soi à plus long terme, des troubles de l'alimentation et un gain de poids. Vous pouvez avoir une discussion en vous focalisant sur les habitudes de vie saines sans mentionner le poids. Faites des comportements sains une activité collective et ludique pour toute la famille, par exemple en organisant des promenades en forêt ou en proposant des repas plus variés.

### ○ **Reformulez la conversation**

Si votre enfant parle de son corps en se plaignant par exemple d'être trop gros/petit/dites lui/laid, essayez de résister à la réponse automatique consistant à le rassurer quand au fait qu'il ne l'est pas. Cela envoie le message que certaines caractéristiques physiques sont « mauvaises » par nature, et cela implique que modifier son apparence physique (par ex. perdre du poids) est une bonne chose. Mettez plutôt l'accent sur les qualités qui rendent votre enfant unique, et dites lui que, par exemple, ce n'est pas une mauvaise chose, et que c'est même essentiel pour nous tenir au chaud et emmagasiner de l'énergie pour nous permettre de survivre.

# Célébrer l'individualité

## Tu es unique



**Faites réfléchir votre enfant sur ses caractéristiques uniques, ses origines et ses talents pour débloquer sa confiance en lui.**

Dans la société actuelle, il est devenu courant, voire tendance, de se dévaloriser. C'est particulièrement vrai lorsqu'il s'agit de critiquer son apparence physique pour exprimer une contrariété. Parfois, quand ils se sentent tristes, seuls, ou qu'ils manquent d'énergie, les jeunes disent qu'ils se sentent « gros » ou « moches ». Mais l'excès de poids et la laideur ne sont pas des sentiments, et parler ainsi affaiblit le vocabulaire affectif et donne une importance indue à l'apparence physique.

Reconnaître nos attributs et talents uniques et nous autoriser à apprécier ces caractéristiques est important pour développer une estime de soi positive.



# Célébrer son individualité

## Consignes de l'activité



Mettez à profit cette activité sympa et pratique pour vous aider et aider votre enfant à réfléchir à ce que vous aimez chez vous. Utilisez les affirmations à compléter ci-après de façon ludique. Vous pouvez, par exemple :

- + Discutez-en sur le chemin de l'école ou pendant le diner.
- + Asseyez vous avec des blocs-notes et notez vos réponses. Puis, si vous êtes suffisamment à l'aise, échangez vos blocs-notes et discutez de vos réponses.
- + Dessinez vos réponses et expliquez à l'autre ce que vous avez dessiné. Accrochez les dessins sur votre frigo ou aux murs.
- + Prenez des photos d'objets, de personnes et de lieux qui symbolisent vos réponses et créez un album photo commun ou publiez-les sur les réseaux sociaux.



Faites une capture d'écran de la page suivante, encouragez votre enfant à la remplir, puis partagez-la sur les réseaux sociaux avec le tag @dove



**Je suis unique car**

--

**Trois choses que j'aime faire**

--	--	--

**Trois choses pour lesquelles je suis doué(e)**

--	--	--

**J'aime mon corps parce qu'il me permet de...**

--

**Je suis très fier/ère des origines et de la culture de ma famille parce que...**

--

# À vous de jouer

Nous espérons que le Guide Confiance en Soi vous a été utile.

Partagez les activités et les conseils avec lui/elle, et gardez nos listes d'actions à l'esprit pour vous aider à initier des conversations et continuer de transmettre des messages positifs sur l'image corporelle. Surtout, continuez de demander à votre enfant ce qu'il pense et ce qu'il ressent. Cela favorisera la confiance et lui fera voir que vous le respectez et l'aimez pour la personne unique et spéciale qu'il est.

Et rappelez-vous que, mis à part quelques soucis occasionnels, voir votre enfant devenir un(e) jeune adulte confiant(e) et indépendant(e) qui prépare une vie heureuse et riche est un moment terriblement excitant. Vous avez un rôle essentiel dans ce processus, alors profitez-en pleinement.

## Vous voulez en savoir plus ?

Diverses ressources – dont vidéos, activités, études de cas et conseils professionnels – sont disponibles sur <https://www.dove.com/fr/estimedeso.html>



## Allez-vous contribuer à notre mission ?

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., Williamson, H., Halliwell, E., Rumsey, N., Leckie, G., Sibley, C. G., & Barlow, F. K. (2016). Randomized Controlled Trial of an Online Mother–Daughter Body Image and Well–Being Intervention. *Health Psychology, 35*, 996–1006. doi: 10.1037/hea0000361

Hart, L.M., Cornell, C., Damiano, S.R., & Paxton, S.J. (2015). Parents and prevention: A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 48*, 157–169. doi:

Helfert S, Warschburger P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image, 8*, 101–109. doi: 10.1002/eat.22284

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image, 6*, 171–177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

## Appréciez votre corps pour aider votre enfant

Becker, C.B., Diedrichs, P.C., Jankowski, G.S., Werchan, C. (2013). I'm not just fat, I'm old: has the study of body image overlooked "old talk"? *Journal of Eating Disorders, 1:6*. doi: 10.1186/2050-2974-1-6

Butkowski, C.P., Dixon, T.L., & Weeks, K. (2019). Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women's Body Image Concerns. *Sex Roles, 81*, 385–397. doi: 10.1007/s11199-018-0993-6

Jankowski, G.S., Diedrichs, P.C., & Halliwell, E. (2014). Can Appearance Conversations Explain Differences Between Gay and Heterosexual Men's Body Dissatisfaction?. *Psychology of Men & Masculinity, 15*, 68–77. doi: 10.1037/a0031796

Mills, J. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly, 41*, 114–129. doi: 10.1177/0361684316675317

Neumark-Sztainer D. "I'm, Like, SO Fat!": Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight Obsessed World. NY: Guilford Press, 2011.

Rodgers RF, Chabrol H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review, 17:137–151*. doi: 10.1002/erv.907

Salk, R.H., & Engeln-Maddox, R. (2011). "If you're fat, then I'm humongous!": Frequency, content, and impact of fat talk among college women". *Psychology of Women Quarterly, 35*, 18–28. doi: 10.1177/0361684310384107

## Réseaux sociaux, filtres et la « discussion sur les selfies »

Scott, H., Biello, S.M., & Woods, H.C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open, 9*, e031161. doi: 10.1136/bmjopen-2019-031161

Clement, J. (2020). Number of global social network users 2017–2025. Statista. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine, 6*, 59–68. doi: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005

Tiggemann, M. & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders, 50*, 80–83. doi: 10.1002/eat.22640

Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100–110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Gerson, J., Pagnol, A.C., & Corr, P.J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences, 117*, 81–90. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.034

Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B.B., Allegrante, J.P., & Sigfusdottir, I.D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22*. doi: 10.1089/cyber.2019.0079

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). 'Selfie'–objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behaviour, 79*, 68–74. doi: 10.1016/j.chb.2017.10.027

Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image, 13*, 38–45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002

## Luttez contre le harcèlement scolaire

Lessard, L.M., Puhl, R.M., Larson, N., Simone, M., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D. Parental Contributors to the Prevalence and Long-term Health Risks of Family Weight Teasing in Adolescence. (2021). *Journal of Adolescent Health. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.09.034*

Stopbullying.gov (2021). What Is Bullying? Accessed from: <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>

Schmidt, J. & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dismorphic Concerns. *Frontiers in Psychology, 10*, 579. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00579

Valois, D.D., Davis, C.G., Buccholz, A., Obeid, N., Henderson, K., Flament, M., & Goldfield, G.S. (2019). Effects of weight teasing and gender on body esteem in youth: A longitudinal analysis from the REAL study. *Body Image, 29*, 65–73. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.009

Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M., Farrell, L.J., Nesdale, D., Downey, G. (2017). "Pretty Pressure" From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *Journal of Research on Adolescence, 27*, 718–735. doi: 10.1111/jora.12310

## Fonction du corps

Spiel, E. C., Paxton, S. J., & Yager, Z. (2012). Weight attitudes in 3-to 5-year-old children: Age differences and cross-sectional predictors. *Body image, 9(4)*, 524–527.

Parnell, J., Williamson, H., Lewis, F., & Slater, A. (2020). Children's attitudes and friendship behaviours towards socially stigmatised appearances: Do attitudes vary according to type of difference? *Stigma and Health*.

Damiano, S. R., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., McLean, S. A., & Gregg, K. J. (2015). Dietary restraint of 5-year-old girls: Associations with internalization of the thin ideal and maternal, media, and peer influences. *International Journal of Eating Disorders, 48(8)*, 1166–1169.

Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body image, 18*, 86–95.

Damiano, S. R., McLean, S. A., Nguyen, L., Yager, Z., & Paxton, S. J. (2020). Do we cause harm? Understanding the impact of research with young children about their body image. *Body Image, 34*, 59–66.

Brummelman, E., Nelemans, S., Thomaes, S., & Orobio de Castro, B. (2017). When parents' praise inflates, children's self-esteem deflates. *Child Development, 88(6)*, 1799–1809. doi: 10.1111/cdev.12936.

Gunderson, E.A., Gripshover, S.J., Romero, C.S., Dweck, C., Goldin-Meadow, S., & Levine, S.C. (2013). Parent praise to 1–3 year olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Development, 84(5)*, 1526–1541. doi: 10.1111/cdev.12064.

Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. *Preventive medicine, 93*, 135–146.

# Remerciements



Projet pour  
l'estime de soi

Les experts suivants du Centre de Recherche sur  
l'Apparence de l'Université de l'Ouest de l'Angleterre  
ont contribué aux articles du Kit Confiance en Soi :

Professeur Phillippa Diedrichs  
Sharon Haywood  
Dr Nadia Craddock  
Georgina Pegram  
Kirsty Garbett

Nous remercions également le comité consultatif  
mondial du projet Estime de Soi Dove 2013-2016  
pour ses contributions.

