

Développer une image corporelle positive

En grandissant, l'enfant puis l'adolescent, a de fortes chances de se comparer physiquement aux autres jeunes de son entourage. Pour éviter que l'enfant ne développe une image corporelle négative qui peut conduire à des troubles alimentaires ainsi qu'à une basse estime de soi, il existe des moyens qui peuvent aider le jeune à éviter cet écueil.

1. **Engager une discussion sur les stéréotypes.** De plus en plus tôt, l'enfant a accès aux médias sociaux et se voit donc confronter aux stéréotypes de la beauté. En tant que parent, il est nécessaire de remettre les choses en perspective en mettant l'accent sur les logiciels qui retouchent les photos pour paraître plus jeune, plus mince, ou plus musclé. Les gens connus tels que les artistes sont maquillés et coiffés par des professionnels qui savent les mettre en valeur. Penser aussi à insister sur le fait que dans leur vie de tous les jours, ces personnes-là, ont pour la plupart du temps, l'air comme tout le monde.

2. **Présenter des modèles de femmes et d'hommes** qui ne correspondent pas aux critères de beauté actuelle. La diversité existe à travers le monde. Aussi, exposer l'enfant à cette diversité lui permet de comprendre qu'il n'y a pas un seul modèle auquel il a besoin de s'identifier. De plus, la beauté n'est pas que physique, mais les « œuvres » de certaines personnes ont apporté à l'humanité. On pourra ainsi évoquer Nelson Mandela, Marie Curie, Stephen Hawking ou Malala Yousafzai.

3. **Valoriser l'aspect fonctionnel du** corps plutôt que son apparence. Avec l'enfant, engager une discussion qui lui montrera tout ce que son corps lui permet de faire et le plaisir qu'il peut en tirer. Pratiquer un ou plusieurs sports apportent des bienfaits qui peuvent là aussi être mis en valeur à travers une conversation.

4. **Montrer l'exemple.** En tant que parent, nous avons un rôle primordial à jouer sur ce plan en tenant des propos positifs sur le corps. Ainsi, il vaut mieux proscrire tout commentaire négatif face à son propre corps mais aussi au sujet du corps de notre enfant. Tout commentaire négatif sera intégré en tant que tel par l'enfant qui ne sait pas les filtrer.

5. **Prendre soin de son corps.** Dès le plus jeune âge, il est important de développer des habitudes saines qui prennent soin du corps tels que les massages, pratiquer le yoga, porter des vêtements confortables, dormir suffisamment régulièrement, manger sainement. L'enfant prendra naturellement ses habitudes qui deviendront siennes.

C'est à travers la discussion et dans les actes quotidiens que se développent au fur et à mesure une image corporelle positive.

Comment aborder la sexualité avec votre enfant ?

Chaque parent se demande comment répondre de façon efficace aux questions de son enfant sur la sexualité. Quand faut-il en parler ? Que faut-il dire ? Comment faciliter le dialogue tout en respectant l'intimité de chacun ? Aujourd'hui, de plus en plus tôt, nos enfants ont accès aux réseaux sociaux, à Internet et aux médias. Il est essentiel que les parents soient la première source d'informations pour l'enfant sinon il apprendra ce qu'il veut savoir par d'autres moyens que les parents ne contrôlent pas.

En matière d'éducation sexuelle, la meilleure stratégie consiste à entamer tôt un dialogue sur la sexualité et maintenir ce dialogue au fur et à mesure que votre enfant grandit. Ces conversations peuvent s'inspirer d'expériences vécues comme croiser une femme enceinte ou apprendre la naissance d'un bébé.

1. Discutez de sexualité avec votre enfant dès un jeune âge et parlez-en souvent. L'éducation sexuelle, comme toute autre éducation, est quelque chose qui se construit dans le temps.
2. Répondez simplement aux questions de votre enfant. Par exemple, si à 4 ans, votre enfant demande comment on fait les bébés, vous pouvez lui répondre que le papa met une petite graine dans le ventre de la maman et que cette petite graine va ensuite se développer pour former un bébé.
3. Utilisez des mots simples pour désigner les organes génitaux : zizi, zézette,... Ces mots ont pour vocation d'adoucir le discours et permettent à l'enfant de parler sans tabou et avec simplicité du corps humain. A partir de 7ans, vous pouvez commencer à employer les mots plus réels.
4. A la pré-adolescence, vous pouvez commencer à aborder les sujets comme les MST, les moyens de contraception et la notion de plaisir sexuel.

Plus le parent se sentira libre de parler de sexualité, plus l'enfant viendra à lui pour en discuter. Il est donc important de ne pas en faire un tabou tout en n'étant pas intrusif pour préserver l'intimité.

L'enfant et son image corporelle

Des études ont démontré qu'à partir de 6 ans, des enfants commencent à se soucier de leur image corporelle. Entre 6 et 12 ans, 40 à 50% des filles se voudraient plus minces. Les garçons ne sont pas non plus épargnés puisqu'un nombre non négligeable se voient trop petits ou trop gros.

Les raisons de ce phénomène :

1. Les médias qui à travers les magazines, jeux vidéo ou la télévision donnent une vision erronée du corps de la femme et de l'homme. Exposés à ces modèles, les enfants s'y identifient et veulent y ressembler.
2. Les adultes dans l'entourage de l'enfant sont aussi porteurs d'un message. Si l'enfant entend des commentaires négatifs de la part de ses parents, enseignants, éducateurs ou entraîneurs sur leur aspect physique, cela peut entraîner le développement d'une mauvaise image corporelle. En tant que parents, il faut aussi être vigilant à ne pas mettre soi-même l'accent sur la valorisation corporelle et l'absolue minceur.

3. A partir d'un certain âge, les discussions entre amis peuvent porter sur la comparaison ou des commentaires désobligeants sur le poids ou l'apparence. Des méthodes pour contrôler ou modifier le corps peuvent être partagés entre enfants/adolescents.

4. Un enfant qui est bien dans sa peau, a une bonne estime de soi et a des parents présents émotionnellement qui sont à son écoute a moins de chance de développer une image corporelle négative qu'un enfant perfectionniste, soucieux de plaire et sensible à la critique.

Comment aider l'enfant à développer une image corporelle positive ?

1. Limiter l'utilisation des écrans et donc l'exposition à des modèles irréalistes. Demander à votre enfant s'il connaît quelqu'un qui ressemble aux femmes et aux hommes qu'il voit dans les médias. Parler lui des retouches faites avec les logiciels ou des opérations esthétiques utilisées dans de nombreux cas.

2. Valoriser le fait que chacun d'entre nous est unique et favoriser l'acceptation des différences.

3. Développer sa conscience par rapport à son corps et tout ce qu'il lui permet de faire et, en même temps, valoriser ses qualités personnelles comme, par exemple, son sens de l'humour ou sa générosité.

4. Soyez un modèle positif pour lui. Si vous êtes vous-même à l'aise dans vos baskets par rapport à votre corps, vous pourrez transmettre sans problème vos valeurs à votre enfant.

Parler de sexualité à votre enfant (1)

Aborder la sexualité avec son enfant n'est en général pas chose aisée. Que dire ? Comment lui dire ? A quel âge commencer ? Toutes ces questions sont parfaitement légitimes et méritent que l'on s'y penche de plus près. Les enfants veulent savoir d'où ils viennent et comprendre ce qu'ils vivent et ressentent. Aussi, parler de sexualité doit faire partie intégrante de leur éducation.

Il est plutôt conseillé de profiter des occasions de la vie quotidienne pour parler de ce sujet plutôt que de partir de nulle part. Ainsi, le bain ou changer la couche de la petite sœur ou du petit frère pour parler des différences anatomiques ou encore voir les parents ou d'autres adultes s'embrasser sur la bouche sont des occasions pour entamer une discussion.

Voici quelques conseils sur le sujet pour des enfants jeunes (jusqu'en fin de primaire) :

1. **Aborder le sujet plus d'une fois.** Certains parents préfèrent parler de ce sujet une fois pour toute. L'inconvénient est que l'enfant, comme pour n'importe quel autre sujet, construit son savoir au fur et à mesure qu'il grandit. Il a donc besoin de conversations régulières au cours desquelles il obtient des informations qui viennent s'ajouter à celles qu'il possède déjà.

2. **Répondre aux questions des enfants.** La meilleure approche est de répondre honnêtement aux questions de votre enfant. Si vous mentez ou cachez la vérité, l'enfant finira par le découvrir et cela

risque de se retourner contre vous. Si vous ne connaissez pas la réponse à une question, n'hésitez pas à rechercher ensemble la réponse.

3. Nommer les organes sexuels. Lorsque l'enfant commence à s'intéresser à son corps et qu'il commence à jouer avec ses organes génitaux – ce qui est tout à fait normal car il est alors en phase de découverte et d'exploration – utiliser le nom des organes génitaux tels que pénis ou vulve. Les petits noms tels que « zizi, fougoune, ... » peuvent aussi être utilisés mais il est important que l'enfant apprenne les vrais termes.

4. Parler des premiers émois. En fin de primaire, il n'est pas rare qu'un enfant commence à être attiré vers un autre enfant. Il peut aussi être témoin de deux enfants qui se font des câlins ou des bisous. Il s'agit alors de normaliser la situation et d'explorer avec votre enfant ce qui se passe en lui. C'est aussi vers cet âge là que l'enfant commence généralement à prendre du plaisir à se toucher. Ce développement normal de la sexualité doit être accompagné et surtout pas réprimé ou culpabilisé. Il est aussi nécessaire d'apprendre à son enfant les lieux où il peut ou ne peut pas explorer son corps.

5. Sensibiliser l'enfant aux agressions sexuelles potentielles. Tout petit, il est essentiel que l'enfant intègre la notion que son corps est le sien et que personne n'a le droit d'y toucher sans son autorisation. De même, il doit aussi comprendre que ce qui s'applique à lui s'applique également aux autres. Aussi, il est vital que l'enfant apprenne quel toucher est sain et bon pour qu'il puisse, le cas échéant, déterminer celui qui ne l'est pas. Enfin, l'enfant doit pouvoir sentir qu'il peut parler librement à ses parents ou à un adulte de confiance de ce qui lui arrive. Lorsqu'une relation de confiance a été établie, l'enfant ira naturellement se confier à cette personne car il se sentira écouté, compris et non-jugé.

L'éducation sexuelle sera d'autant plus aisée si vous-même êtes à l'aise avec le sujet. Si l'enfant perçoit un malaise ou une gêne quelconque, il recevra alors le message que quelque chose est tabou et aura tendance à se renfermer et à chercher des réponses ailleurs, par lui-même.

Parler de sexualité (2)

Lorsque votre enfant est au collège, il est important d'aborder certains sujets avec lui. Les enfants/adolescents parlent entre eux et recueillent des informations qui ont besoin d'être expliquées, complétées ou corrigées.

Voici les points principaux à aborder :

1. Discutez avec votre collégien. Demandez-lui s'il a des questions en rapport avec la sexualité sur les filles et les garçons. En général, dans les écoles californiennes, les enfants de CM2 suivent quelques heures d'éducation sexuelle. Ce peut être l'opportunité d'élargir la discussion. Vous pouvez demander à votre enfant s'il a des questions sur le développement et les changements anatomiques, s'il préfère les garçons, les filles ou les deux. Expliquez-lui en quoi consiste l'acte sexuel. La grosse majorité des enfants ont une idée de tous ces sujets mais il est important qu'il sache que vous êtes prêt à l'écouter et à lui répondre le cas échéant.

2. Donnez-lui des ressources. Présentez un/des livre(s) ou des sites Internet écrits par des professionnels de la santé. Cela responsabilise votre enfant de lui donner la possibilité de faire ses propres recherches.

3. Parlez de contraception et des IST (Infections Sexuellement Transmissibles). Discutez des différents modes de contraception qui existent. Informez votre enfant sur l'importance d'avoir des rapports protégés et assurez-vous qu'il connaît les IST les plus communes. Enfin, dites-lui comment s'en protéger (vaccins et préservatif). N'hésitez pas à lui montrer un préservatif et comment s'en servir en utilisant un objet comme une banane, par exemple.

4. Apprenez-lui à faire face aux pressions de groupe et aux agressions sexuelles. Il est nécessaire d'apprendre à dire non, à se sortir de situations délicates, voire dangereuses, à intervenir si quelqu'un est en danger, ou encore à respecter les limites sexuelles des autres. Si vous avez un garçon, sensibilisez-le au sexisme en lui expliquant ce que c'est et pourquoi il faut l'éviter. Si vous avez une fille, apprenez-lui à se respecter et à se faire respecter. Parfois, des cours d'auto-défense ou transporter une bombe à poivre ou un sifflet peut l'aider à se sentir plus protégée.

5. Aborder le sujet des LGBT. Expliquez à votre enfant l'homosexualité et la bisexualité. Si vous avez des personnes dans votre entourage, n'hésitez pas à les mentionner. Expliquez aussi la différence entre sexe et genre. La plupart du temps, le sexe correspond au genre, mais pas toujours. Introduisez alors la notion de transgenre. Quelle que soit son orientation sexuelle, toute personne mérite le respect. Enfin, informez votre enfant que quelle que soit son orientation sexuelle et genre, vous l'aimerez toujours. Il n'a pas à cacher qui il est et doit se sentir libre d'exprimer sa sexualité.

Le dialogue sur la sexualité doit être constant et se construit au fur et à mesure que votre enfant grandit. Ecoutez votre enfant et engagez des conversations mais respectez-le s'il n'est pas prêt à entendre certaines choses. Il faut du temps pour assimiler et accepter des nouvelles informations.