



Change

TON ALGORITHME

Pour les parents

Actions recommandées pour les parents.

En ce qui concerne l'utilisation des médias sociaux, vous pouvez soutenir l'image corporelle de vos enfants de plusieurs façons.

- **Questionnez-vous sur votre propre utilisation des médias sociaux et définissez une utilisation saine.**

La recherche indique que les parents qui passent beaucoup de temps sur leurs propres cellulaires sont souvent distraits par leurs appareils électroniques lorsqu'ils interagissent avec leurs enfants (Auxier et al., 2020).

- **Soyez un exemple pour vos enfants.**

Par exemple, en limitant le temps que vous passez sur les médias sociaux ou en consommant du contenu sur l'acceptation corporelle, plutôt que du contenu qui idéalise les standards d'apparence socioculturelle.

- **Engagez-vous dans des discussions en lien avec les images irréalistes présentes sur les réseaux sociaux.**

Vous pourriez également aborder que certaines images sont modifiées ou retouchées à l'aide d'outils ou d'applications mobiles. De plus, vous pourriez discuter de l'algorithme qui est conçu pour maintenir l'engagement des utilisateurs sur les réseaux sociaux pour de plus longues périodes. Ces informations peuvent mieux équiper les enfants pour relever les défis associés à l'utilisation des médias sociaux.

- **Créez des contrats de médias sociaux et décrivez les règles associées à l'utilisation de ceux-ci.**

Vous pourriez également y inscrire les actions posées en cas de non-conformité. Ces contrats peuvent également prendre la forme de plans familiaux décrivant les attentes reliées à l'utilisation des médias sociaux en fonction de l'âge ou du niveau de développement de l'enfant (pas d'appareils électroniques au coucher ou aux heures des repas, pas de médias sociaux une heure avant le coucher, zones sans médias à la maison; Derenne & Beresin, 2018).

Voici quelques informations pouvant se retrouver dans ces plans :

- Définition d'une utilisation appropriée et inappropriée des médias sociaux;
- Où obtenir de bonnes nouvelles et des informations appropriées;
- Quand, comment, et à qui envoyer des messages, etc.;
- Définir les zones où l'accès aux médias sociaux est restreint (par exemple : la chambre à coucher, à la table);
- Rappelez-vous que vous devrez modéliser une utilisation saine des médias sociaux.

- **Sur les réseaux sociaux, tentez de cesser les commentaires sur le poids et l'image corporelle.**

Afin de prendre conscience de l'impact des commentaires sur l'apparence physique, nous vous invitons à jeter un coup d'oeil à la campagne de sensibilisation de l'organisme Équilibre qui s'intitule « Le poids? Sans commentaire! ». <https://equilibre.ca/campagne/la-semaine-le-poids-sans-commentaire/>

Actions recommandées pour les parents (suite).

- **Utilisez des stratégies de médiation active**

Discutez des risques posés par les médias sociaux, plutôt que de simplement limiter l'utilisation des médias sociaux, qui s'est avérée moins efficace.

- **Encouragez vos enfants à pratiquer une activité physique qu'ils aiment et à participer à des sports amusants qui encouragent le mouvement.**

Dans le cas contraire, équilibrez l'utilisation des médias sociaux avec d'autres activités sédentaires, mais enrichissantes, comme les devoirs, les passe-temps créatifs tels que l'art, la musique et l'écriture.

- **Modélisez l'acceptation des différents types de corps, découragez les discours grossophobes et les discussions excessives liées à l'apparence.**

Lorsque vous parlez d'apparence, concentrez-vous sur d'autres caractéristiques que celles liées à la minceur (ex : un beau sourire, un rire contagieux, une énergie positive, etc.). Ces caractéristiques peuvent davantage être reliées aux qualités émotionnelles et intellectuelles de l'individu qu'on souhaite complimenter.

- **Encouragez l'enfant à poser des questions qui ne sont pas reliées à l'apparence corporelle.**

Par exemple, des questions comme: « Quelles activités aimes-tu faire ? », « Quel livre aimes-tu ? » transmettent une réelle appréciation pour la personne questionnée et non pour son apparence corporelle.

- **Évitez d'utiliser exclusivement les écrans pour apaiser les enfants.**

Cela pourrait entraîner des difficultés de comportement et une incapacité à s'autoréguler dans le futur.

- **Regardez les médias en ligne avec vos enfants et discutez des publicités qui abordent le contrôle de l'alimentation et la perte de poids.**

Demandez-leur ce qu'ils pensent de ces publicités. Utilisez cette discussion comme un moyen de renforcer une alimentation équilibrée et de favoriser une activité physique adéquate. Partagez-leur l'idée que la perte de poids est multifactorielle et que ceux-ci ne peuvent avoir complètement le contrôle de celle-ci. Rappelez-leur qu'en moyenne : « Environ 70% de la différence entre le poids de deux personnes est expliqué par des différences génétiques! Le 30% qui reste est affecté par... L'âge, la grossesse, l'activité physique, le sommeil, le stress, l'alimentation, les maladies, l'environnement physique, alimentaire, familial et social, le microbiote, la prise de médication, les régimes, les événements in utero, les perturbateurs endocriniens. Le poids est principalement déterminé par des facteurs qu'on ne peut pas contrôler. » (Marilou Morin dt.p., Lisa Rutledge dt.p. et Julia Lévy-Ndejuru, Dt.P.) Vous pouvez également discuter de l'industrie des diètes et de l'inefficacité des régimes.

- **Souligner les habiletés et les forces de vos enfants.**

Stimulez son autonomie (par exemple: lui laisser choisir ses vêtements) et offrez-lui une routine et un cadre de vie sécurisant avec des règles claires.

Actions recommandées pour les parents (suite).

- Discutez de puberté à la préadolescence et de comment vos jeunes pourraient se sentir à travers ces changements corporels.
- Avec vos adolescents, utilisez un langage approprié envers vous-même pour ensuite mieux leur enseigner.

Plusieurs auteurs ont noté que le niveau d'insatisfaction corporelle des jeunes était corrélé à celui de leurs parents (Aimé et al., 2022). De plus, pensez à mettre l'accent sur les efforts plutôt que sur les résultats.

- Encouragez vos jeunes à vivre des expériences qui les sortent de leur zone de confort, pour stimuler leur connaissance de soi et affronter leurs peurs.
- Observer les contextes dans lesquels votre jeune a une faible estime de soi afin de remettre les choses en perspective et pour lui donner des informations réelles et concrètes.

Amusez-vous à écrire, en famille, vos qualités, vos forces et ce qui vous rend unique.

- Encouragez les jeunes à porter des vêtements dans lesquels ils se sentent confortables.
- Pratiquez régulièrement l'autocompassion.

Demandez aux jeunes s'ils prennent soin d'eux comme ils le feraient pour un-e ami-e. Visitez la page suivante pour plus d'informations sur l'autocompassion: <https://equilibre.ca/lauto-compassion>

- Finalement, demandez à vos enfants ce qu'ils pensent des personnages à la télévision et/ou dans les films en termes de ce qui les rend attrayants ou non.

Concentrez votre discussion sur tous les aspects de ce qui est plus ou moins attrayant, y compris la présentation, les vêtements, les styles de communication, le raisonnement, ainsi que la mode.

Comment discuter d'alimentation, d'exercice physique et d'image corporelle de façon appropriée?

- Sensibilisez vos enfants à l'importance d'une alimentation diversifiée.

Mettez l'emphase sur le fait qu'il n'existe pas de mauvais ou de bons aliments. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée.

- Ne pas faire de commentaires sur l'image corporelle ou le poids de votre enfant et ne pas parler de calories.

Alors qu'il peut être bénéfique pour certains enfants de recevoir de doux rappels sur l'importance d'adopter une alimentation équilibrée et de bouger, rappelez-vous qu'une proportion importante de la population est vulnérable à développer un trouble du comportement alimentaire.

Actions recommandées pour les parents (suite).

- Encouragez vos enfants à miser sur ce que leur corps leur permet de faire plutôt que de ce qu'il a l'air.

- Évitez l'utilisation du pèse-personne, autant pour vous que pour les jeunes.

Les pèse-personnes ne devraient être utilisés que par certains professionnel·les de la santé, suivant certains critères et objectifs très précis.

- Encouragez vos enfants à pratiquer une ou des activités physiques qu'ils aiment.

- Si votre enfant vit de l'insatisfaction corporelle, parlez-lui de neutralité corporelle.

Pour certains, une image corporelle positive est difficile à envisager. À ce moment, viser la neutralité corporelle peut être une bonne alternative. Mentionnez à vos enfants qu'ils n'ont pas à choisir entre une image corporelle positive ou négative. La neutralité corporelle est l'idée que vous pouvez simplement vivre et être respecté.e sans avoir à penser à votre apparence et qu'il est acceptable d'avoir de bons ou de mauvais jours en lien avec celle-ci. Parfois, il est difficile d'atteindre une image corporelle positive. Être davantage neutre face à son corps est souvent plus facile à atteindre (Équilibre, 2021).

- Discutez d'alimentation intuitive.

L'objectif de l'alimentation intuitive est d'améliorer sa relation avec la nourriture et avec son corps. Le fait de manger intuitivement nécessite d'être attentive ou attentif aux aliments, à ses émotions, à son niveau d'énergie, à sa faim, à son rassasiement et à ses plaisirs alimentaires.

Il existe 10 principes de l'alimentation intuitive:

1. Rejeter la culture des diètes
2. Honorer sa faim
3. Faire la paix avec les aliments
4. Découvrir le plaisir de manger
5. Considérer sa sensation de rassasiement
6. Vivre ses émotions avec bienveillance
7. Respecter son corps
8. Ressentir les bienfaits de l'activité physique
9. Honorer sa santé et ses papilles gustatives.

- Lorsque votre enfant pratique un sport, adoptez une attitude aidante:

Favorisez le plaisir, soyez flexible (écoutez les besoins de votre enfant), incluez des activités à intensité faible ou modérée (ex: marche ou yoga), soyez moins axés sur la performance, variez les types d'activités en famille, ne parlez pas de dépense calorique.

Informations tirées du site internet Équilibre: <https://equilibre.ca>

Informations tirées du livre «L'image corporelle sous toutes ses formes» d'Annie Aimé et al., 2022.

Informations tirées de © Fondation Jeunes en Tête et Aidersonenfant.com.

Informations tirées du livre « De la culture des diètes à l'alimentation intuitive» de Karine Gravel.

Informations tirées du livre « De l'insatisfaction corporelle à l'acceptation corporelle » de Marie-Michèle Ricard.