

# S'éloigner des standards de beauté

Les modèles de beauté qu'on voit le plus souvent sont peu variés. Ils ne représentent pas la diversité qu'on retrouve autour de nous. Les ados sont influencés de manière importante par ces modèles étant donné qu'ils sont en train de construire leur identité.

**Votre enfant a participé à un atelier traitant de l'influence des normes sociales de beauté sur notre façon d'être et d'agir.**

**Ils peuvent se mettre beaucoup de pression pour se conformer aux standards de beauté.**

→ Environ **1 jeune sur 2** ressent de la pression pour :

- avoir un corps athlétique (*fit*);
- être musclé;
- avoir un corps parfait<sup>1</sup>.

**En comparant leur corps à ces modèles, plusieurs développent une insatisfaction face à leur apparence.**

→ **58 %** des jeunes sont insatisfaits de leur apparence<sup>2</sup>.

→ Les adultes ne sont pas épargnés par les fortes pressions à se conformer à ces standards!

## Ouvrez la discussion avec votre enfant :

- Penses-tu que les images de corps que tu vois sur les réseaux sociaux (ou dans ta série préférée) influencent la perception que tu as de ton corps et du corps des autres?
- Penses-tu que c'est réaliste de ressembler à ce modèle?
- T'arrive-t-il de ressentir de la pression pour ressembler à certains standards? Est-ce que cette pression prend beaucoup de place dans ta tête?

<sup>1</sup>Léger pour le compte d'ÉquiLibre. Rapport : Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. Sondage auprès de Québécois(es) âgé(e)s de 14 ans et plus. 2024.

<sup>2</sup>Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2022-2023.

# Misez sur l'être plutôt que le paraître

La valeur d'une personne n'est pas définie par son apparence! Elle est liée à des éléments bien plus profonds comme ses qualités, sa personnalité, ses habiletés, ses compétences, ses expériences de vie, ses réalisations, etc.

## Valorisez votre enfant pour ses caractéristiques intérieures

- Quelles sont les qualités de votre enfant? Ses compétences?
- Qu'est-ce qui le différencie des autres?
- Est-ce que votre enfant a un talent particulier?
- Qu'est-ce qui le rend aimable?

Ce regard bienveillant l'aidera à développer une estime de soi plus forte et à s'accomplir dans diverses facettes de sa vie. Il sera ainsi mieux outillé pour faire face aux défis et aux situations difficiles qu'il rencontrera.

## Des ressources pour aller plus loin :

- Campagne de sensibilisation [\*Être au-delà du paraître\*](#)
- Épisode de balado [\*Comment aider nos ados à être bien dans leur peau?\*](#)
- Article de blogue [\*Quand l'apparence prend trop d'importance\*](#)
- Article [\*Être un modèle positif pour l'image corporelle des jeunes\*](#) de la Fondation Jeunes en Tête

## Ressources locales :

Pour du contenu bienveillant sur le corps, l'activité physique et l'alimentation, suivez l'organisme **@groupeequilibre** sur les réseaux sociaux : **[Instagram](#), [Facebook](#), [TikTok](#)**

En partenariat avec :

Québec 

équilibre 

2



Tous droits réservés © Équilibre | [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)