



**L'image
corporelle à
la petite
enfance !**

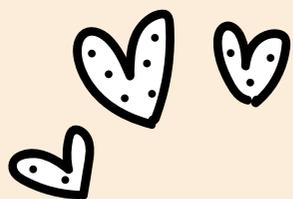
Par Alyson St-Arneault, stagiaire en sexologie

D'abord... c'est quoi l'image corporelle?



L'image corporelle... c'est la manière que l'on perçoit notre corps.

Dès l'âge de **3 ANS**, certains enfants commencent déjà à se préoccuper de leur image corporelle et de leur apparence...



Les préoccupations face à l'image corporelle touchent tous les enfants, peu importe leur genre !

Toutefois, les jeunes filles seraient plus à risque d'avoir une image corporelle négative

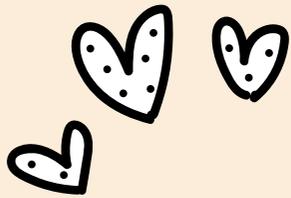
Il est donc important de faire de la prévention auprès de **tous** les tout-petits, **sans exception** !



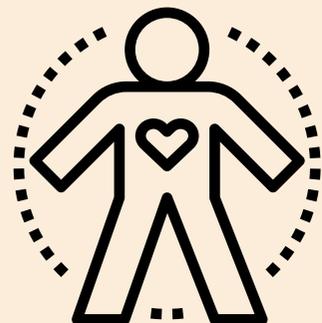
D'où vient l'image corporelle négative?

L'image corporelle se développe dès la petite enfance et peut être **influencée par plusieurs facteurs...**

- Les commentaires de l'entourage
- Les médias
- Les amis
- La personnalité de l'enfant
- Les changements physiques
- Etc.

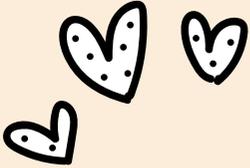


Ainsi, si l'enfant fait face à plusieurs messages mettant l'accent sur l'**importance de l'apparence physique...** ce dernier pourrait être **à risque** de développer une image corporelle négative !

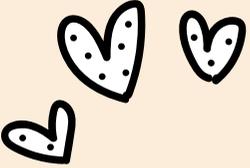


Pourquoi promouvoir une image corporelle positive dès la petite enfance?

Parce que...

 **Une image corporelle négative peut avoir plusieurs conséquences sur l'enfant!**

- Sur la santé mentale (ex. : sur l'estime de soi)
- Sur la santé physique (ex. : défis avec l'alimentation)
- Sur sa santé sociale (ex. : exclusion sociale)
- Etc.

 **Les enfants sont encore jeunes !**

- La petite enfance est une période cruciale où l'on installe les bases pour l'estime de soi de l'enfant
- L'enfant se développe beaucoup à travers le regard des autres
- Tout est encore en construction...vaut mieux prévenir que guérir
- L'enfant est une éponge à ce moment de sa vie. Tous les petits gestes comptent !

Valorisez que chaque corps est unique et beau comme il est !

Valorisez son enfant pour ses qualités personnelles et non pour son apparence !

Intervenez !
N'acceptez pas que quelqu'un fasse un commentaire (positif ou négatif) sur le poids de votre enfant !

Comment accompagner son enfant à avoir une image corporelle saine

Rassurez votre enfant s'il.elle est préoccupé.e par son poids/image corporelle !

Faites-lui prendre conscience de toutes les choses que son corps lui permet de faire !

Misez sur le plaisir de l'activité physique plutôt que de mettre l'accent sur l'aspect de perte de poids !

Et bien plus !!!

Chaque petit geste compte !
Faites vous confiance !

Rappelez-vous... il peut arriver des jours où on aime moins son corps/certaines parties de son corps...

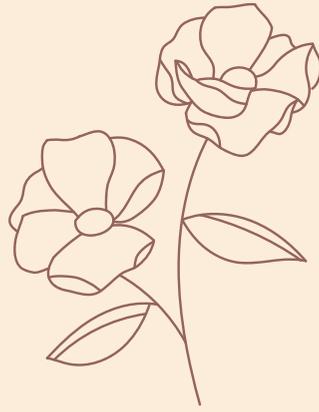
L'important est que l'enfant ait une **image corporelle positive de manière globale !**

Rappelez-vous aussi que **vous êtes un bon parent !** Un faux pas n'est pas la fin du monde... il n'est jamais trop tard !

Soyez doux avec vous-mêmes !

Si tu as des questions, écris-moi!

stagiairesexologie@espacefamille.ca



Sources :

Côté, S. (2023). L'image corporelle chez les enfants. Naître et grandir. https://naitreetgrandir.com/fr/etape/5-8-ans/alimentation/image-corporelle-chez-les-enfants/#_Toc130298047

Doray, G., Grand, P. et Poutré, A. (2024, 26 mars). Favoriser le développement d'une image corporelle positive dès la petite enfance : des actions gagnantes. [Webinaire]. 100°. <https://apprendre.centdegres.ca/webinaire/favoriser-le-developpement-dune-image-corporelle-positive-des-la-petite-enfance/>

Khadra, M. (2024). Image corporelle : les tout-petits ont besoin de modèles positifs. Observatoire des tout-petits. https://tout-petits.org/actualites/2024/image-corporelle-les-tout-petits-ont-besoin-de-modeles-positifs/?utm_campaign=rayonnement&utm_medium=email&utm_source=tout-petits&utm_content=infolettre&fbclid=PAAaaxnvWhmvpD8VdKRO9-kTaEwFPPJHXQAcmtsKAres1EBgaZWDA1858nLFI_aem_ATYrCgop2WiOL1ywTFu8pMno88XxoNyQ32nEXb6CEC5hmOBgJlZupVDQmGloft3zL_c