

ESTIME DE SOI ET IMAGE CORPORELLE : COMPRENDRE POUR MIEUX INTERVENIR



Marie-Ève Blackburn

Chercheure

ÉCOBES Recherche et transfert, Cégep de Jonquière

Marie-eve.blackburn@cjonquiere.qc.ca

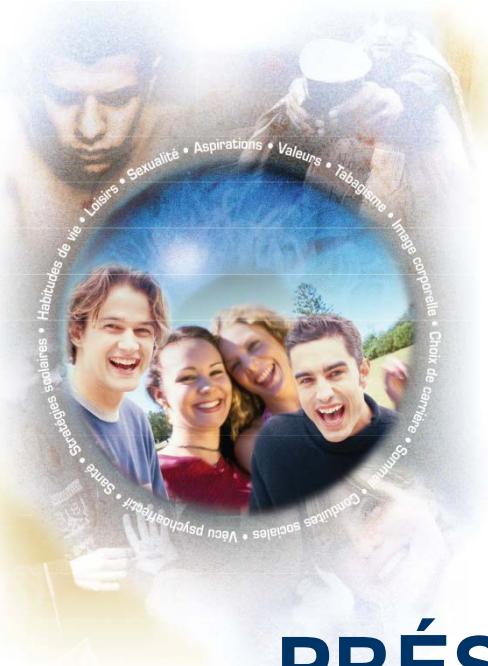
Jacinthe Dion

Professeure, psychologue
UQAC

Jacinthe_dion@uqac.ca

PLAN DE LA PRÉSENTATION

- **Présentation des enquêtes et de la méthodologie**
- **Estime de soi**
- **Image corporelle**
 - L'insatisfaction à l'égard de sa silhouette
 - Satisfaction de son apparence
- **Pistes d'intervention pour améliorer l'estime de soi et l'image corporelle**



PRÉSENTATION DES ENQUÊTES ET DE LA MÉTHODOLOGIE

DES RÉSULTATS BASÉS SUR DEUX TYPES D'ENQUÊTE

- Trois enquêtes transversales (1997, 2002 et 2008) auprès des jeunes de 14-18 ans du SLSJ permettent de dresser un portrait de la situation (estimer des prévalences)
- Un suivi longitudinal de jeunes à 14, 16 et 18 ans (2002 à 2006) qui permet d'étudier l'évolution de différents indicateurs chez les mêmes individus

DEVIS DE RECHERCHE

Population à l'étude

- ❖ Les élèves âgés de 14 à 18 ans fréquentant un établissement d'enseignement secondaire au Saguenay–Lac-Saint-Jean

Échantillonnage des trois enquêtes transversales

	Filles	Garçons	Total*
1997	800	864	1 665
2002	887	1 005	1 901
2008	694	754	1 452

- * Le total ne correspond pas en raison d'un certain nombre de non réponse à la question « de quel sexe êtes-vous? »

DEVIS DE RECHERCHE (suite)

Échantillonnage de l'enquête longitudinale

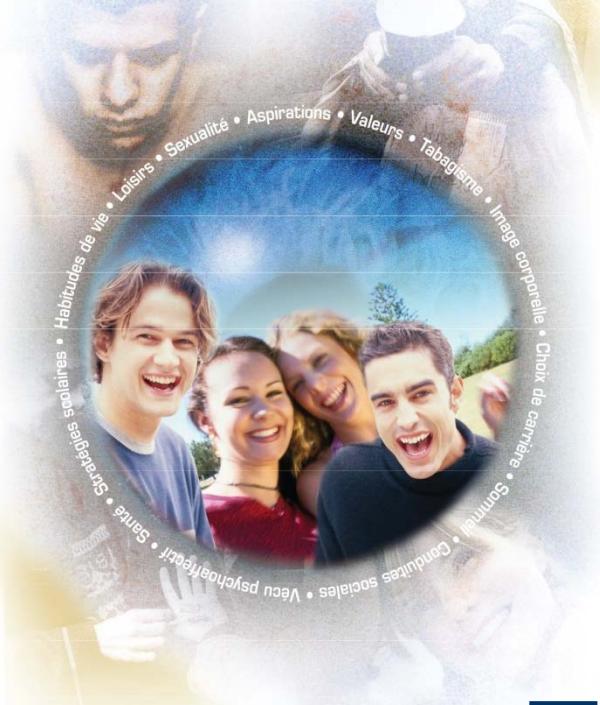
	Filles	Garçons	Total
Cycle 1 à 14 ans en 2002	335	267	605
Cycle 2 à 16 ans en 2004	266	140	408
Cycle 3 à 18 ans en 2006	259	154	413

337 jeunes ont participé à l'ensemble des trois cycles d'enquête
225 filles et 112 garçons

VISION SYSTÉMIQUE

Les principales dimensions évaluées

1. Genre
2. Milieux de vie (lieu de résidence, scolarité de la mère)
3. Facteurs familiaux (soutien affectif maternel)
4. Facteurs personnels
 - Sur le plan des habitudes de vie (activités physiques, consommation drogues/alcool, tenter de contrôler son poids, etc.)
 - Sur le plan social (commentaires sur le poids, compétences interpersonnelles, délinquance, soutien des amis, etc.)
 - Sur le plan de la santé et du bien-être (IMC, détresse psychologique, estime de soi, aspirations scolaires, etc.)



ESTIME DE SOI

QU'EST-CE QUE L'ESTIME DE SOI?

- Correspond au jugement de valeur que l'on porte sur la définition donnée à la notion de soi
- L'adolescence est une étape clé dans l'établissement d'une bonne estime de soi
- Plusieurs dimensions de l'estime de soi
 - Habilétés scolaires ou physiques, l'apparence, etc.
 - L'estime de soi globale est plus que la somme de ses dimensions (Harter, 1993; DuBois *et al.*, 2000)

ESTIME DE SOI

- **Facteurs associés dans les écrits**
 - Soutien des parents et des pairs
 - Déresse psychologique
 - Poids et perception du poids
 - ...
- **La perception de son image corporelle serait le facteur le plus relié à l'estime de soi à l'adolescence** (Perron *et al.*, 1999; Seidah *et al.*, 1997)

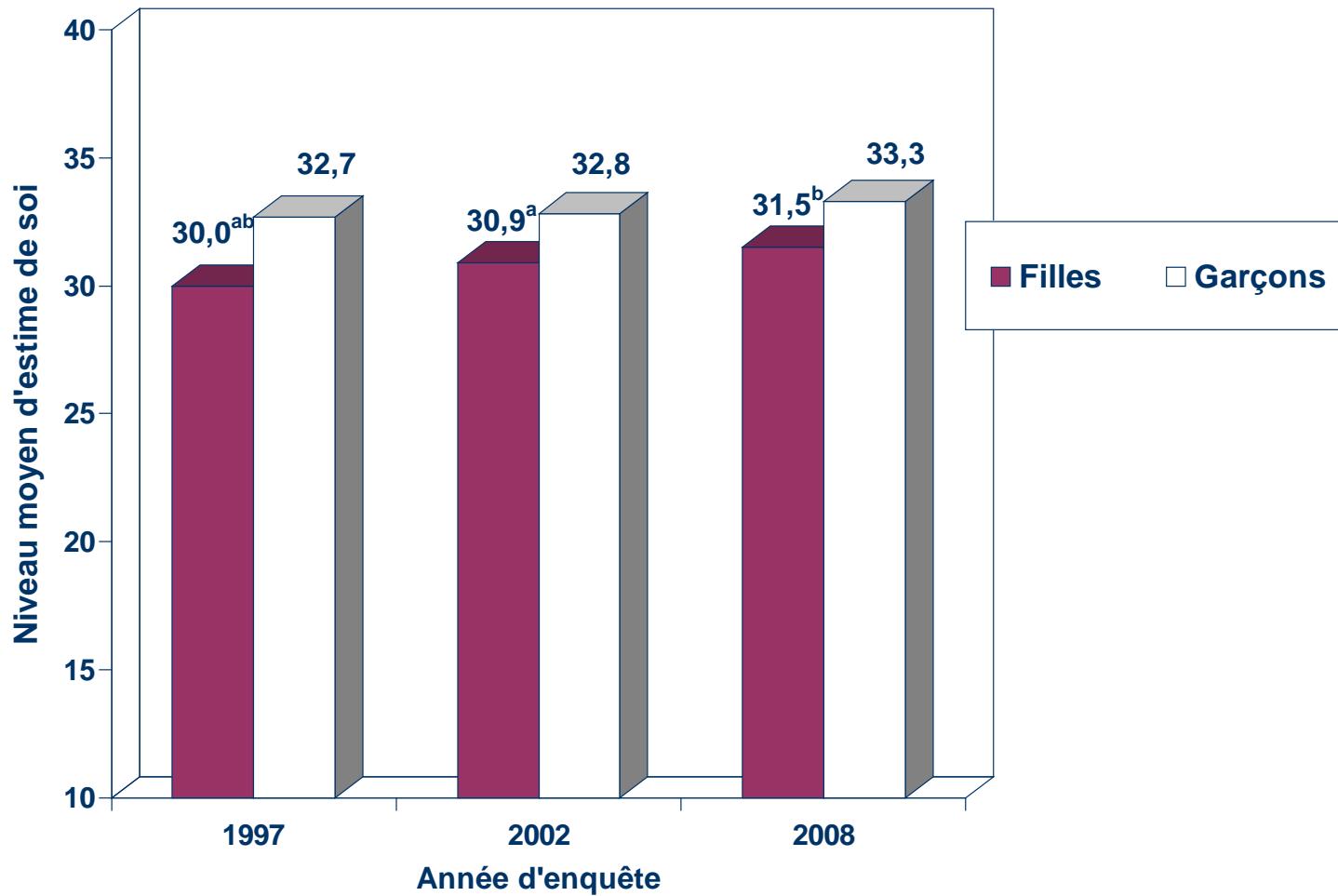
ÉCHELLE D'ESTIME DE SOI DE ROSENBERG

Il s'agit d'une échelle additive de 10 items qui totalise un score compris entre 10 et 40. Plus le score est élevé, plus le niveau d'estime de soi est élevé.

1. Globalement, je suis satisfait de qui je suis
2. À certains moments, je pense que je suis bon à rien
3. Je crois que je possède un bon nombre de qualités
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que les autres de mon âge
5. Il n'y a pas beaucoup de choses pour lesquelles je puisse me sentir fier
6. Je me sens vraiment inutile parfois
7. Je crois que je suis quelqu'un de valable, du moins que je vaudrais autant que les autres
8. J'ai de la difficulté à m'accepter comme je suis
9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un raté
10. J'ai une attitude positive envers moi-même

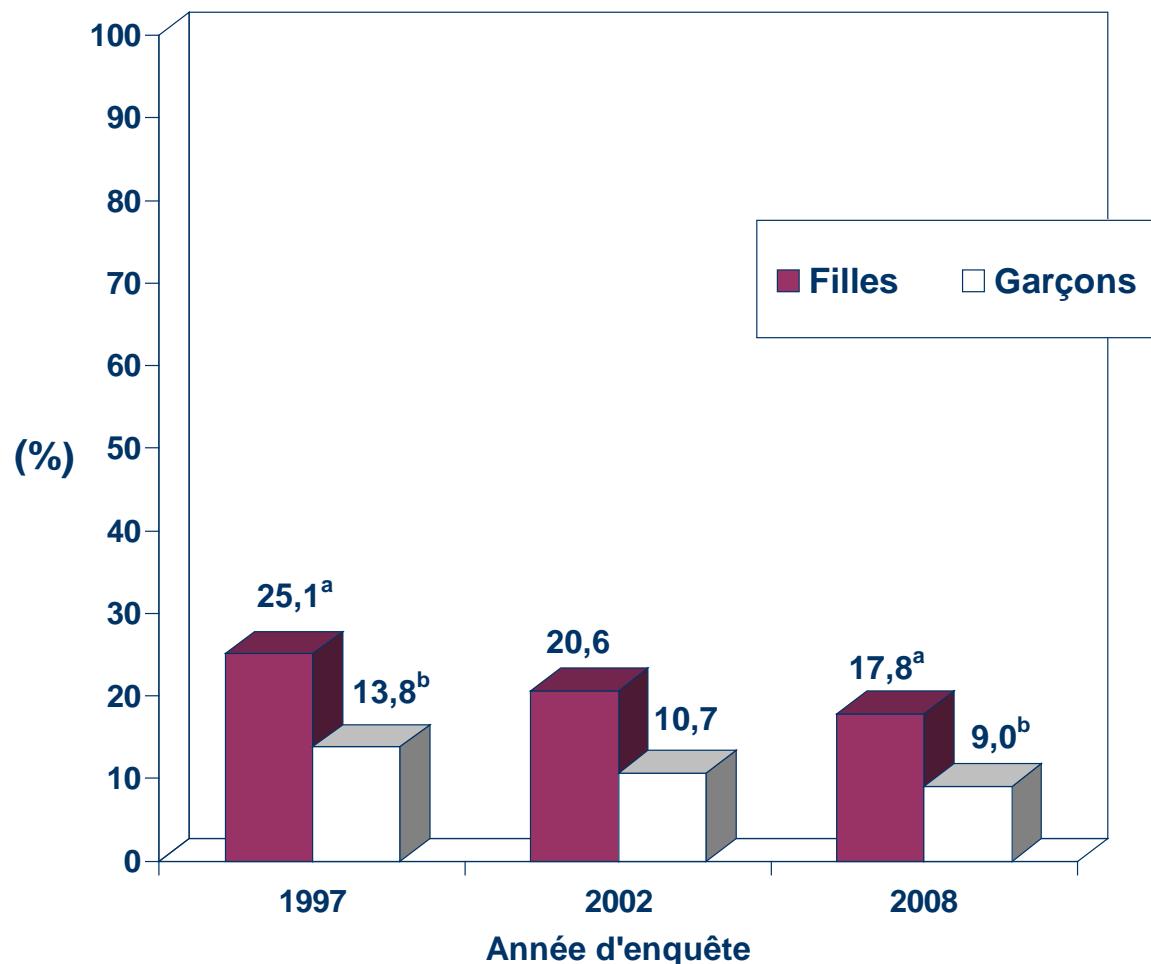
FIGURE 1

NIVEAU MOYEN D'ESTIME DE SOI DES FILLES ET DES GARÇONS DE 14 À 18 ANS 1997, 2002 ET 2008



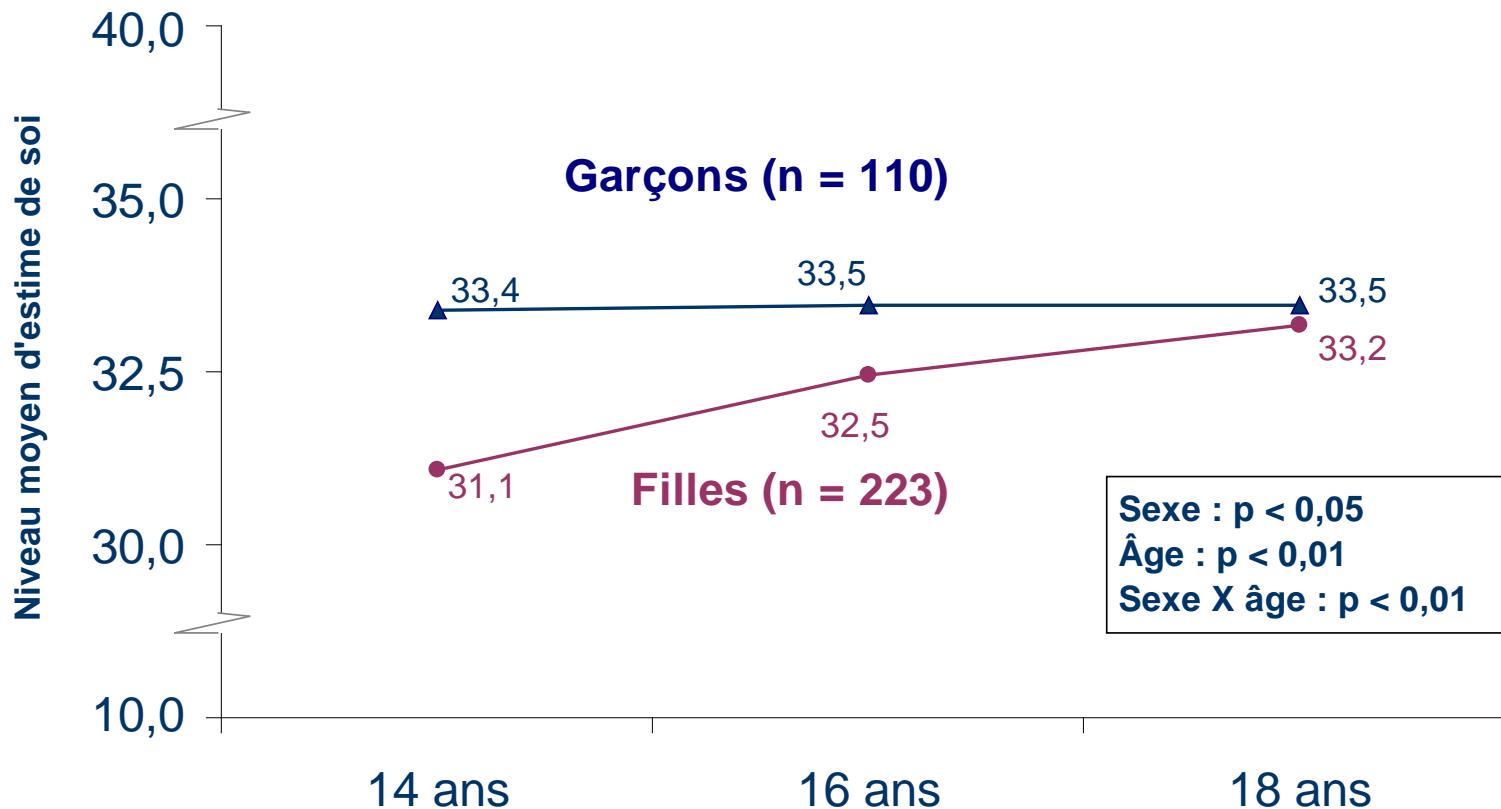
Données des enquêtes transversales du SLSJ 1997, 2002 et 2008, données inédites

FIGURE 2
**PROPORTION DE FILLES ET DE GARÇONS DE 14 À 18 ANS
AYANT UN NIVEAU FAIBLE D'ESTIME DE SOI 1997, 2002 ET 2008**



Données des enquêtes transversales du SLSJ 1997, 2002 et 2008

FIGURE 3 ÉVOLUTION DE L'ESTIME DE SOI DES FILLES ET DES GARÇONS DE 14 À 18 ANS

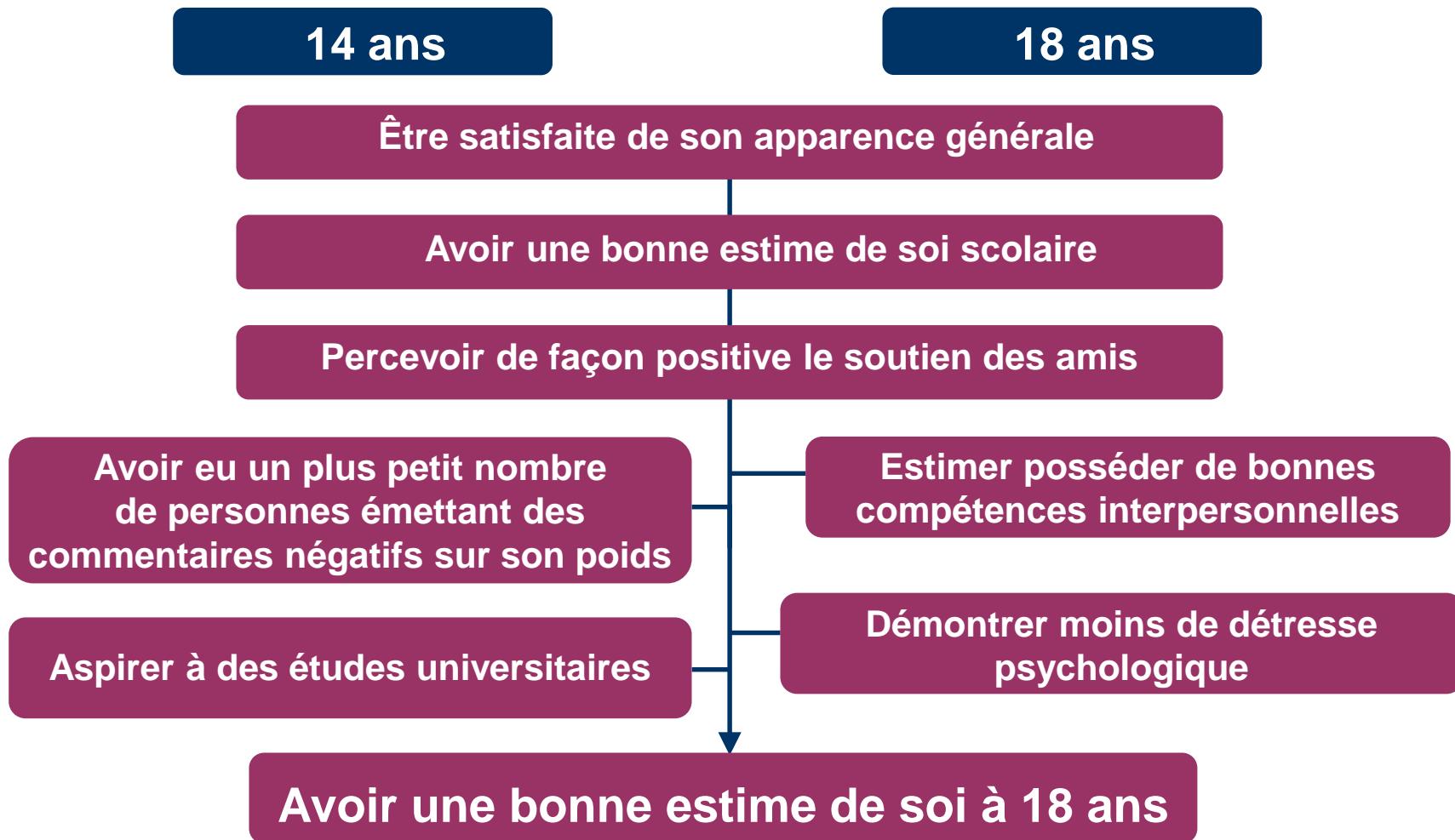


Données de l'Enquête longitudinale auprès des jeunes saguenéens et jeannois âgés de 14 ans
Source : Blackburn et al., 2008

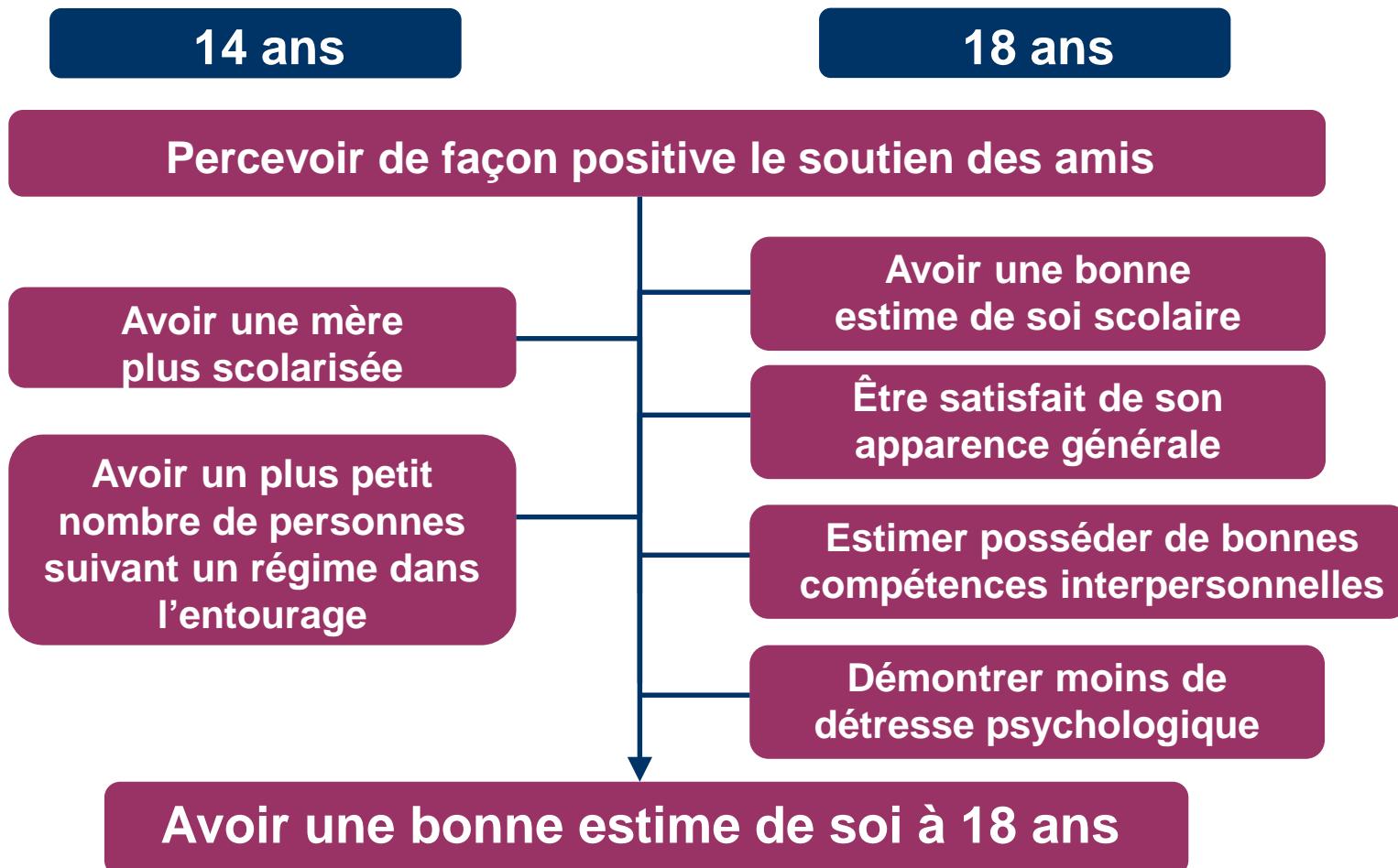
CONSTATS CONCERNANT L'ÉVOLUTION DE L'ESTIME DE SOI ENTRE 14 ET 18 ANS

- Hausse sensible du niveau d'estime de soi global de 14 à 18 ans chez les filles
- Chez les garçons, le niveau d'estime de soi s'est maintenu au cours de la même période
- Alors, qu'à 14 ans, le niveau d'estime de soi des filles était plus faible que celui des garçons, à 16 et 18 ans, elles ont rattrapé le niveau de ces derniers

FACTEURS ASSOCIÉS À UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI À 18 ANS CHEZ LES FILLES



FACTEURS ASSOCIÉS À UNE MEILLEURE ESTIME DE SOI À 18 ANS CHEZ LES GARÇONS



CONSTATS SUR L'ESTIME DE SOI

- L'importance d'avoir une perception positive de son apparence générale
 - À 18 ans, c'est le premier facteur en importance chez les filles et le quatrième chez les garçons
- La perception de son apparence serait plus importante que le poids réel
 - L'IMC n'a pas été retenu dans les modèles
- Les commentaires émis sur le poids des jeunes filles les affectent beaucoup. Tandis que, pour les garçons, il s'agit davantage des comportements adoptés par ceux qui les entourent

CONSTATS SUR L'ESTIME DE SOI (suite)

- La perception du soutien des amis est un élément essentiel (dès l'âge de 14 ans). À 18 ans, s'ajoute la perception de ses compétences interpersonnelles
- L'estime de soi scolaire est une dimension importante de l'estime de soi
 - Deuxième facteur en importance chez les garçons et les filles
- La détresse psychologique est associée à 18 ans, autant chez les garçons que chez les filles

CONSTATS SUR L'ESTIME DE SOI (suite)

- Dès l'âge de 14 ans, plusieurs facteurs permettent de prédire l'estime de soi qu'auront les filles 4 ans plus tard
 - On peut en supposer que leur estime est déjà en partie formée
- Chez les garçons, les facteurs associés à l'estime de soi à 18 ans sont moins nombreux à 14 ans que pour les filles

UNE TRANSITION...

- **Vidéo EVOLUTION**



Pour visionner:

<http://www.pourtouteslesbeautes.com/dsef07/t5.aspx?id=8893>

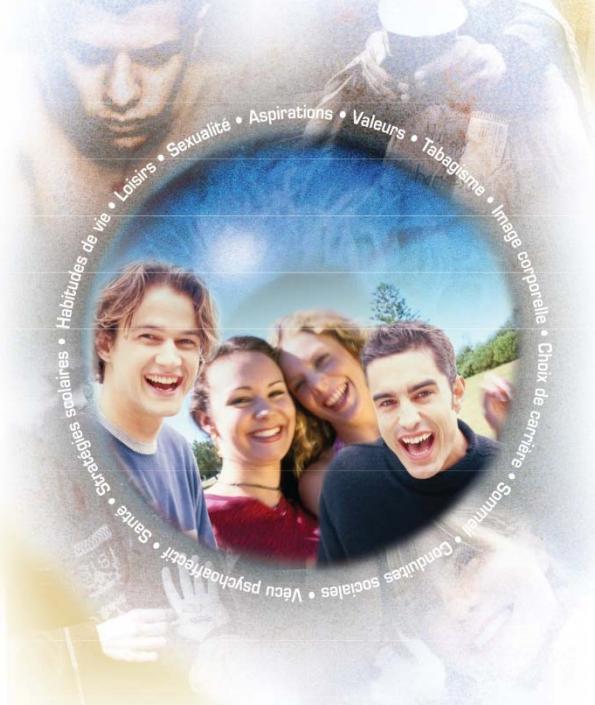


IMAGE CORPORELLE

IMAGE CORPORELLE ET SES CONSÉQUENCES

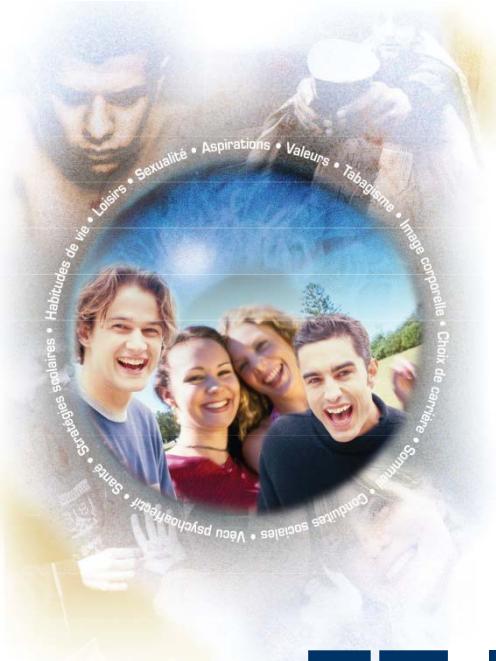
- **Prévalence de l'insatisfaction de son image corporelle**
 - **24 % à 46 % des adolescentes**
 - **9 % à 26 % des adolescents**

(Neumark-Sztainer *et al.*, 2002; Presnell *et al.*, 2004; Stice et Whitenton, 2002).
- **Les conséquences d'avoir une mauvaise image corporelle sont nombreuses**
 - Diètes et mauvaises habitudes alimentaires
 - Troubles alimentaires
 - Dépression, idées suicidaires
 - Estime de soi
 - Etc.

(Neumark-Sztainer *et al.*, 2009; Paxton *et al.*, 2006; Stice 2002; Stice & Bearman, 2001; Tiggemann *et al.*, 2005)

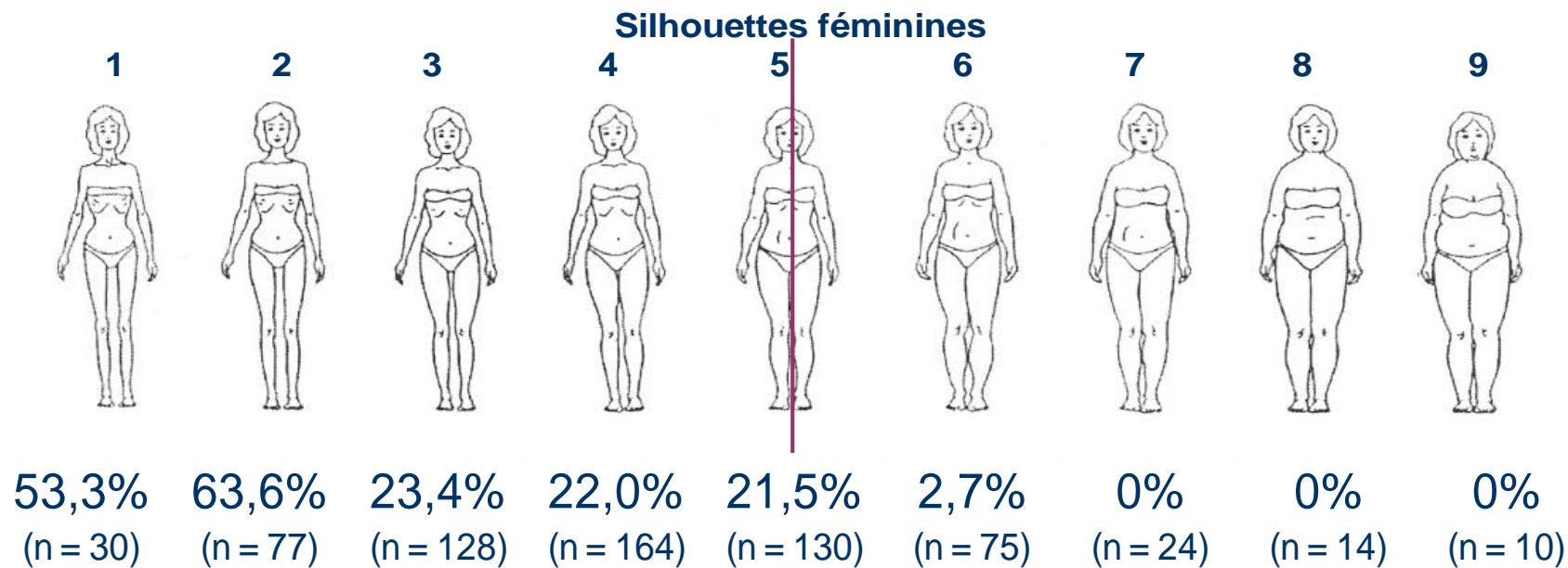
QU'EST-CE QUE L'IMAGE CORPORELLE?

- Désigne *la perception systématique, cognitive, affective, consciente et inconsciente qu'un individu a de son corps, perception qu'il acquiert au cours de son développement et à travers ses relations sociales* (Eide, 1982).
- Satisfaction/insatisfaction
- Deux façons de le mesurer la satisfaction/insatisfaction
 - À l'égard de sa silhouette
 - De son apparence générale (corps, apparence physique et look vestimentaire)



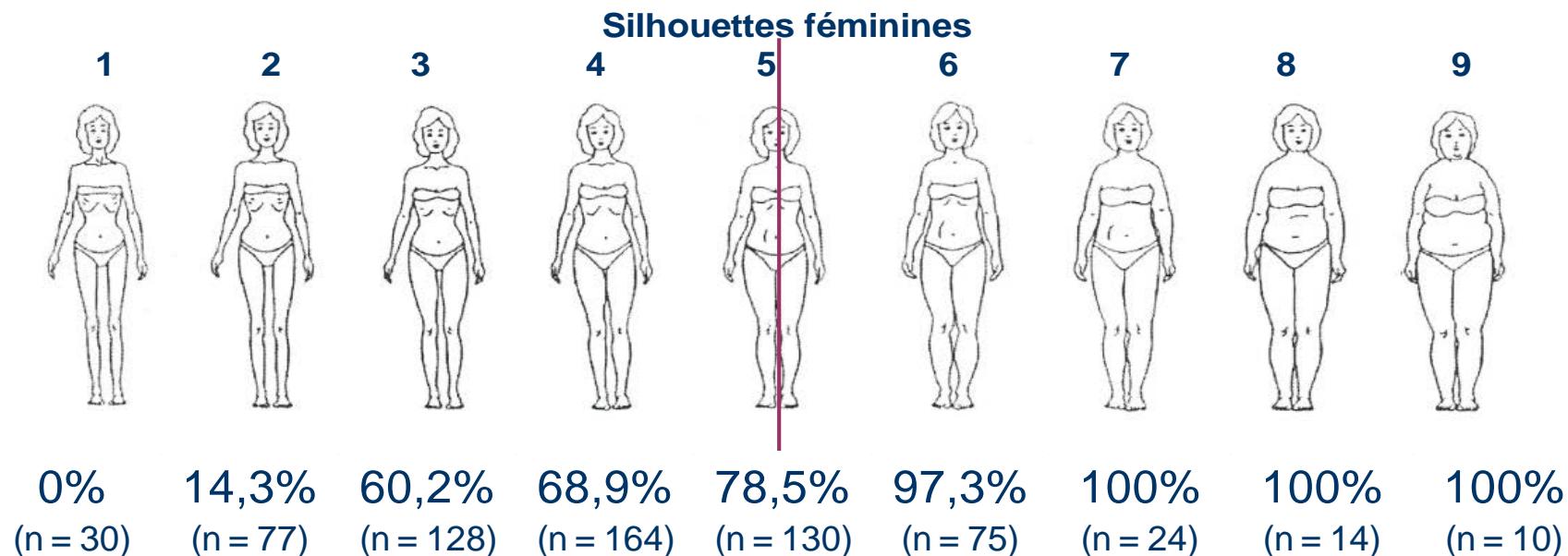
SATISFACTION ET INSATISFACTION À L'ÉGARD DE SON IMAGE

FIGURE 4
PROPORTION DE FILLES DE 14 ANS À 18 ANS SATISFAITES
DE LEUR SILHOUETTE SELON LEUR SILHOUETTE DÉCLARÉE



*Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002
Source : Gaudreault et al., 2004*

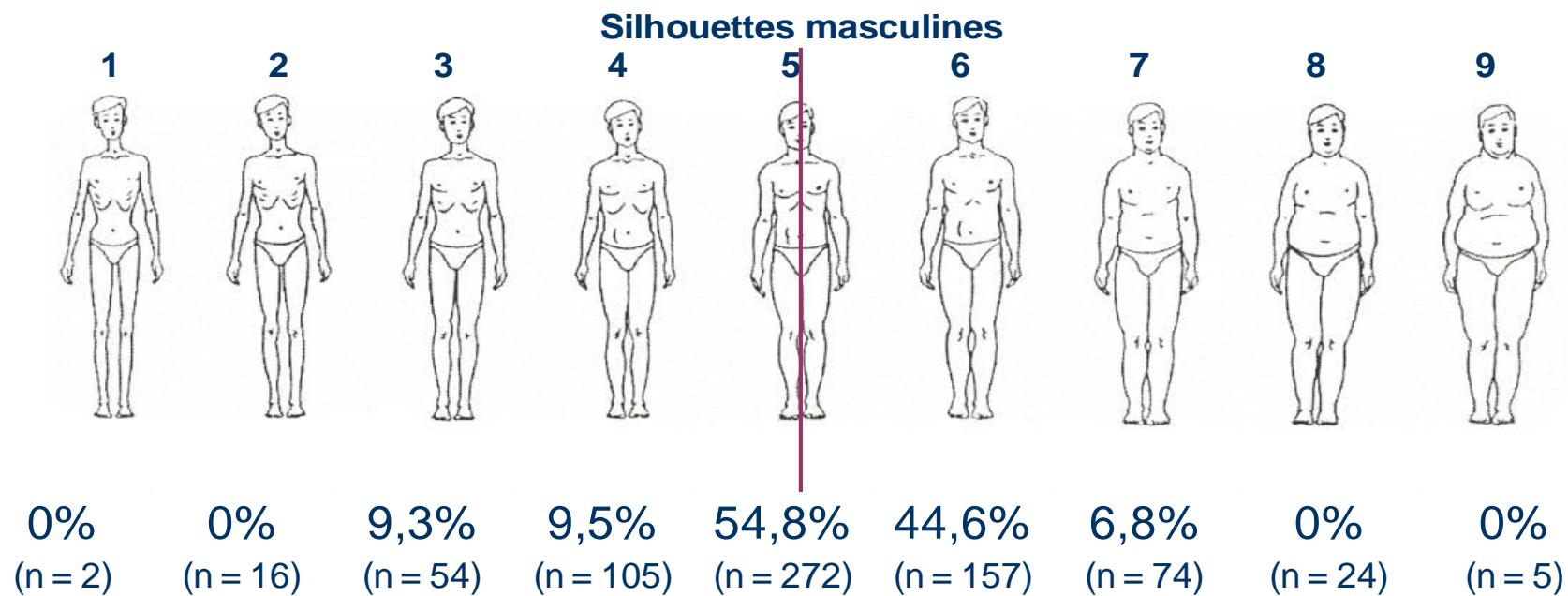
FIGURE 5 PROPORTION DE FILLES DE 14 À 18 ANS ASPIRANT À UNE SILHOUETTE PLUS MINCE SELON LA SILHOUETTE DÉCLARÉE



Se sentir mal à un poids normal...

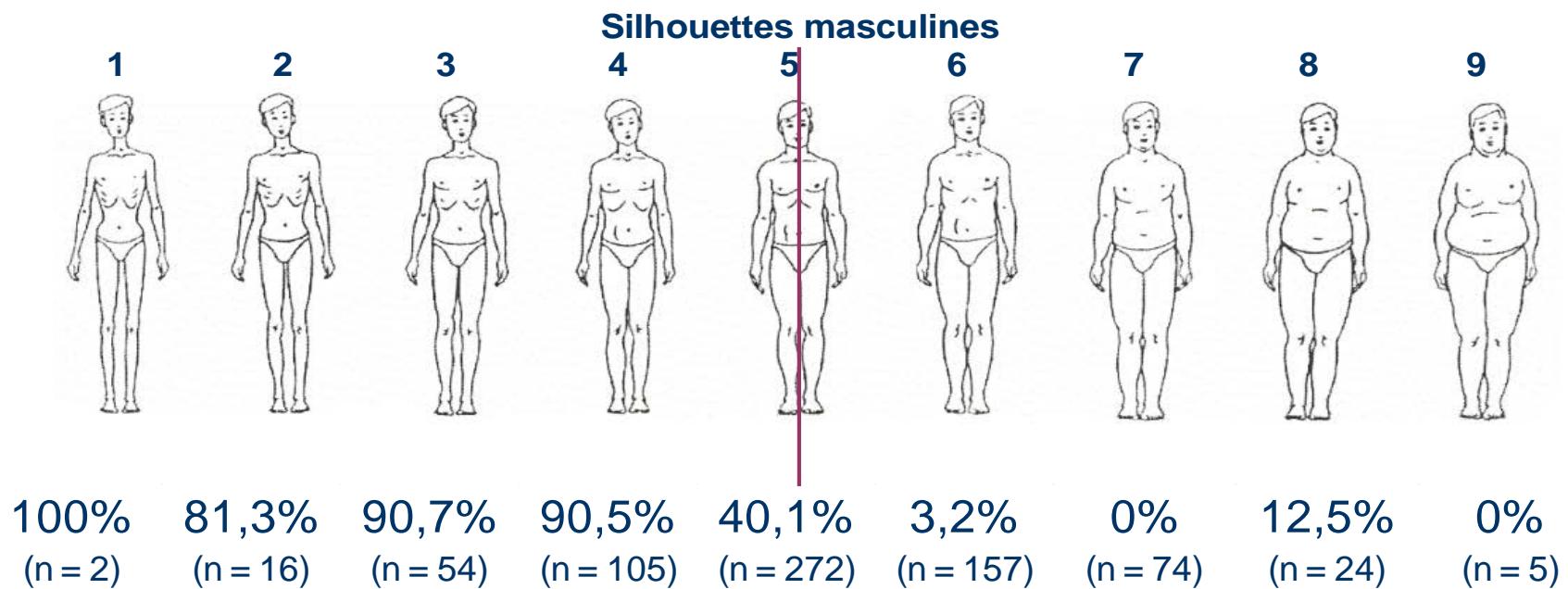
Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002

FIGURE 6
PROPORTION DE GARÇONS DE 14 À 18 ANS SATISFAITS
DE LEUR SILHOUETTE SELON LEUR SILHOUETTE DÉCLARÉE



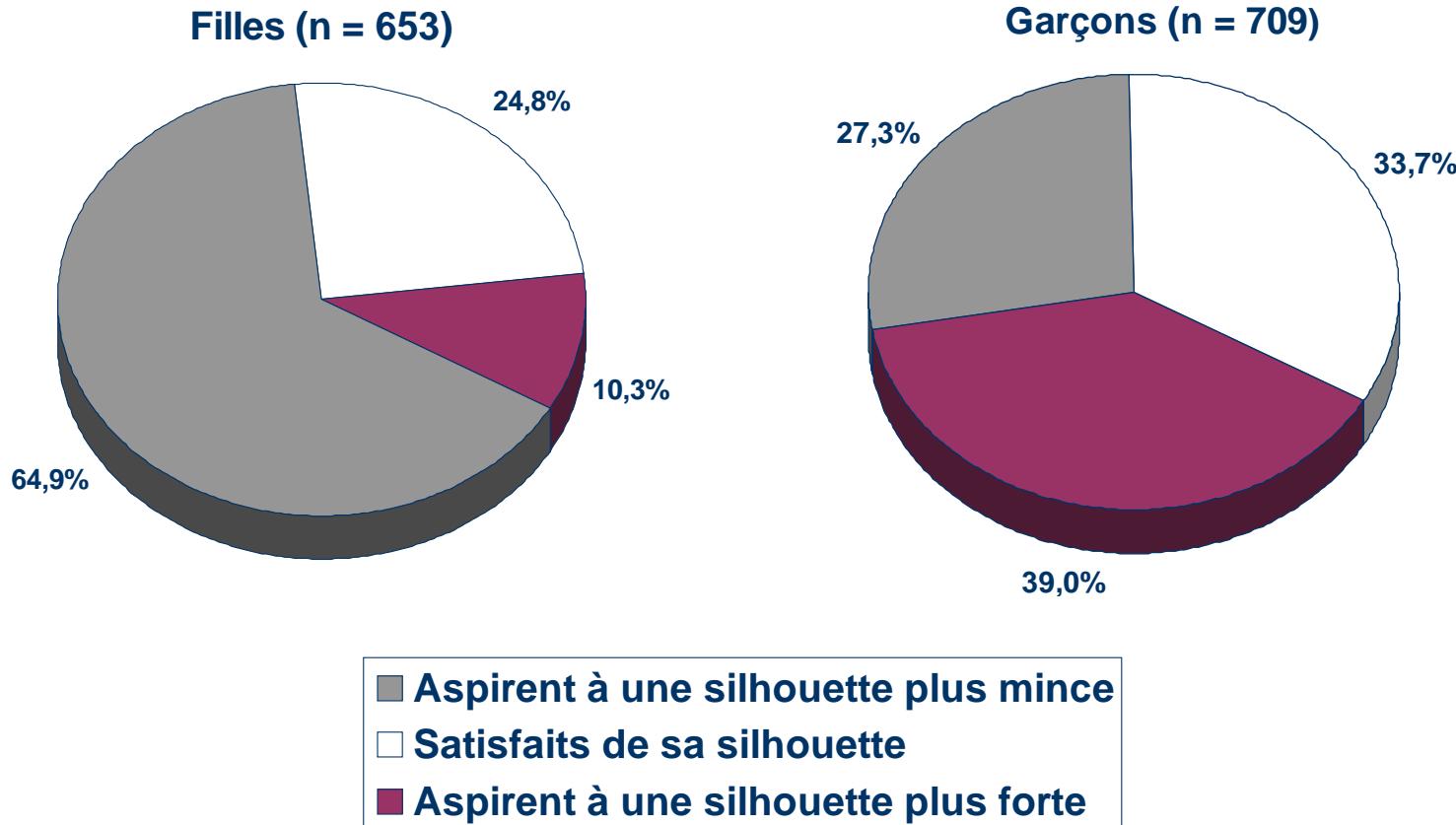
*Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002
Source : Gaudreault et al., 2004*

FIGURE 7
**PROPORTION DE GARÇONS DE 14 À 18 ANS ASPIRANT À UNE
SILHOUETTE PLUS FORTE SELON LEUR SILHOUETTE DÉCLARÉE**



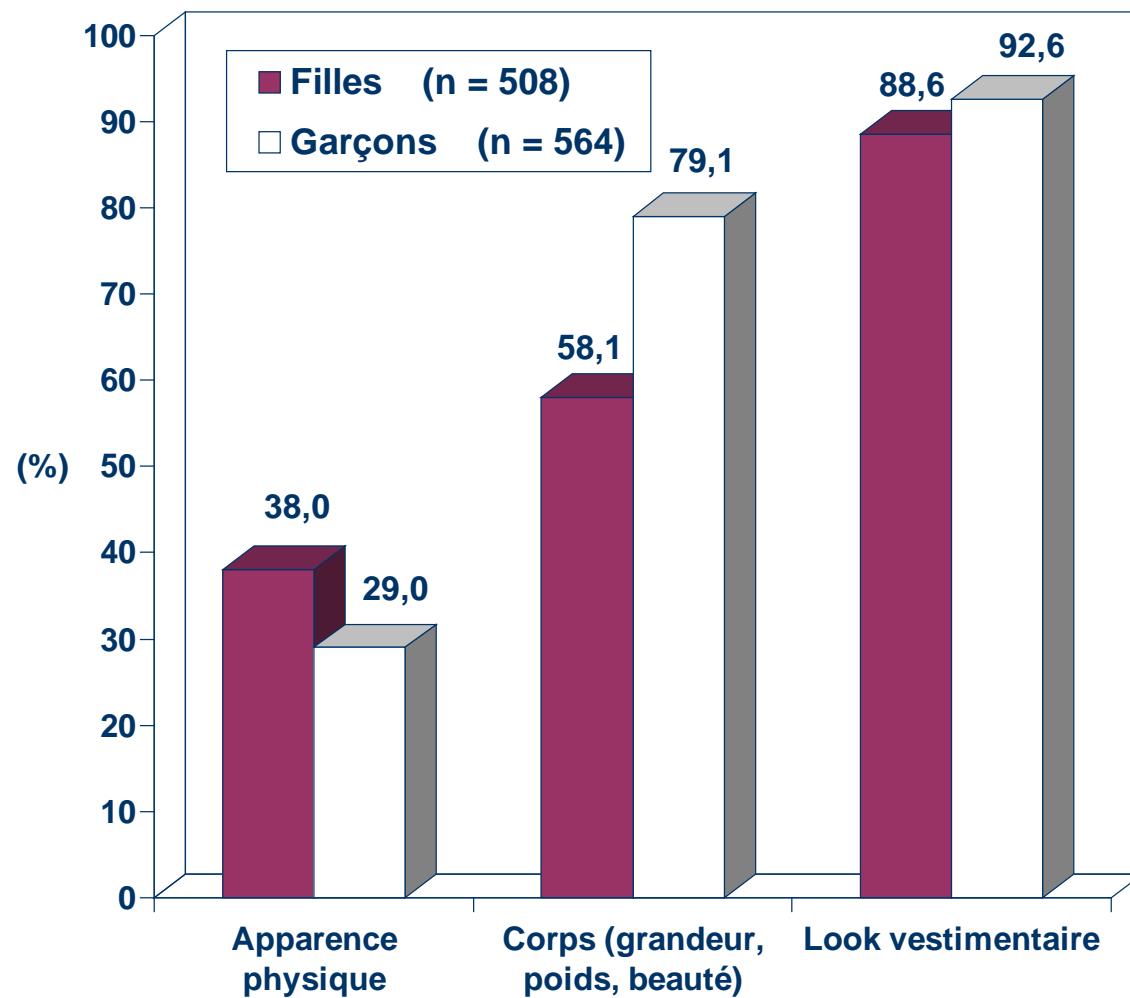
Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002

FIGURE 8 SATISFACTION À L'ÉGARD DE SA SILHOUETTE CHEZ LES JEUNES ÂGÉS DE 14 À 18 ANS



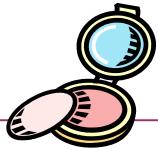
Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002
Source : Gaudreault et al., 2004

FIGURE 9 PROPORTION DE FILLES ET DE GARÇONS DE 14 À 18 ANS SATISFAITS DE LEUR APPARENCE GÉNÉRALE, 2008



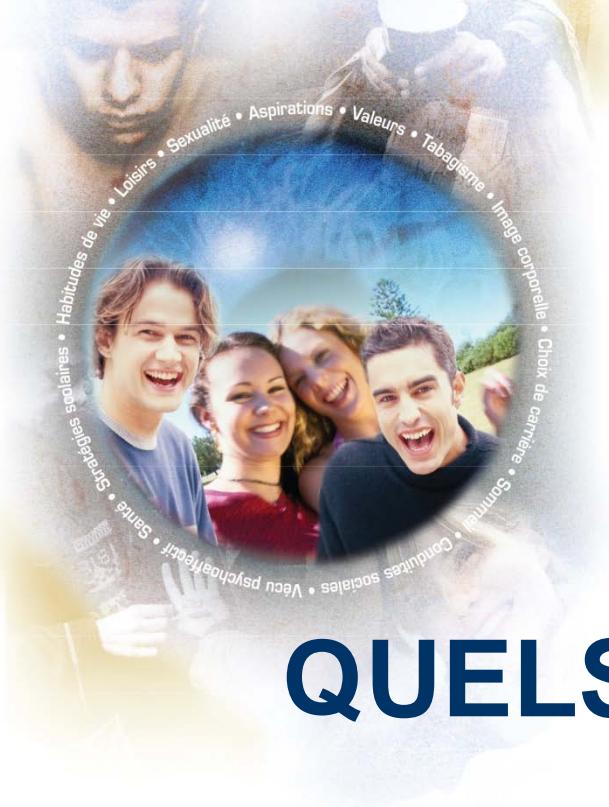
Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2008, données inédites

ÉVOLUTION DE 14 À 18 ANS DE L'INDICE DE SATISFACTION DE SON APPARENCE GÉNÉRALE



- Globalement, les filles sont plus insatisfaites de leur apparence générale que les garçons.
- Cependant, les garçons et les filles évoluent de la même façon de 14 à 18 ans. C'est à 16 ans qu'ils en sont le plus satisfaits.





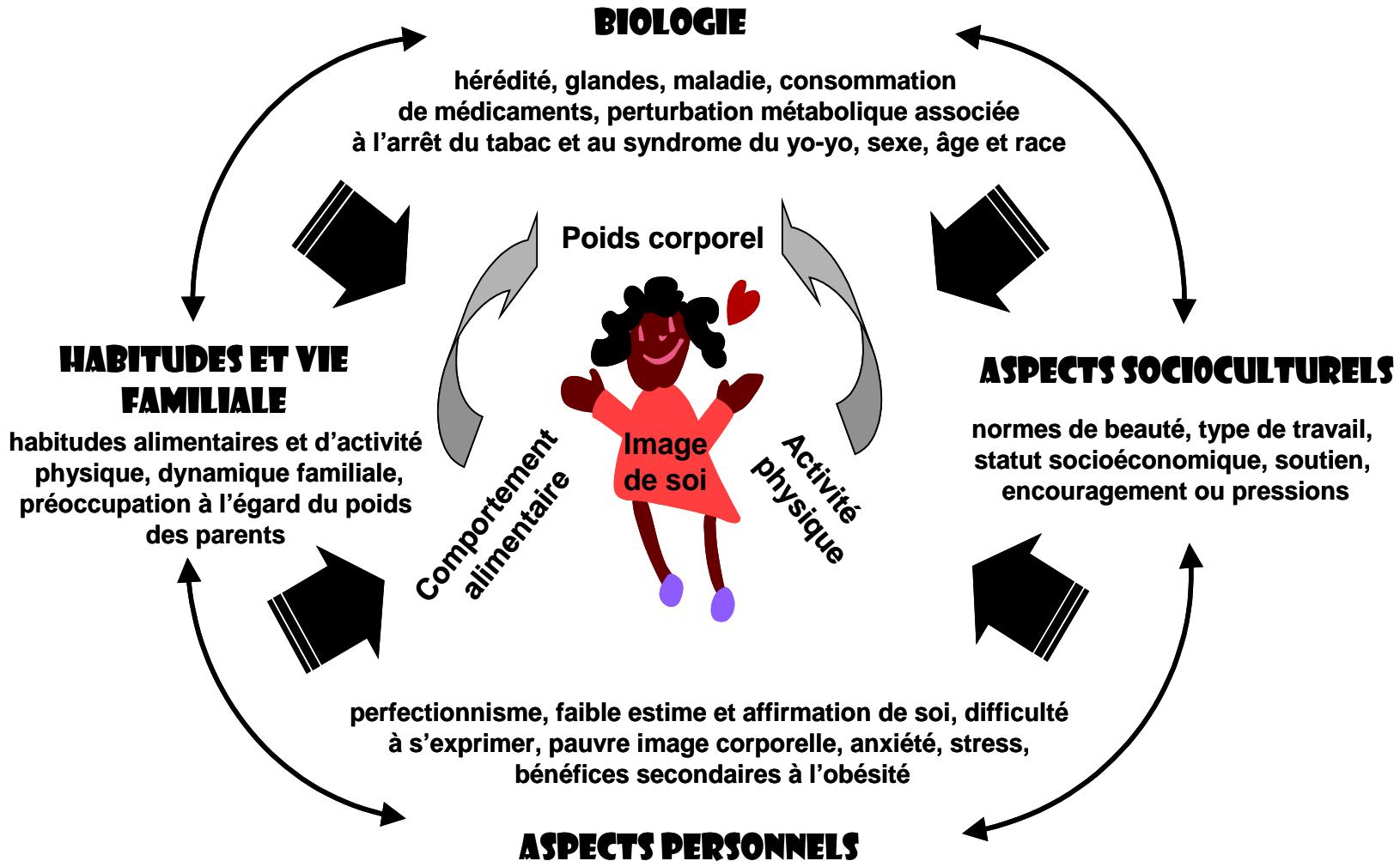
QUELS SONT LES FACTEURS RELIÉS À L'IMAGE CORPORELLE?

INSATISFACTION DE SON IMAGE CORPORELLE

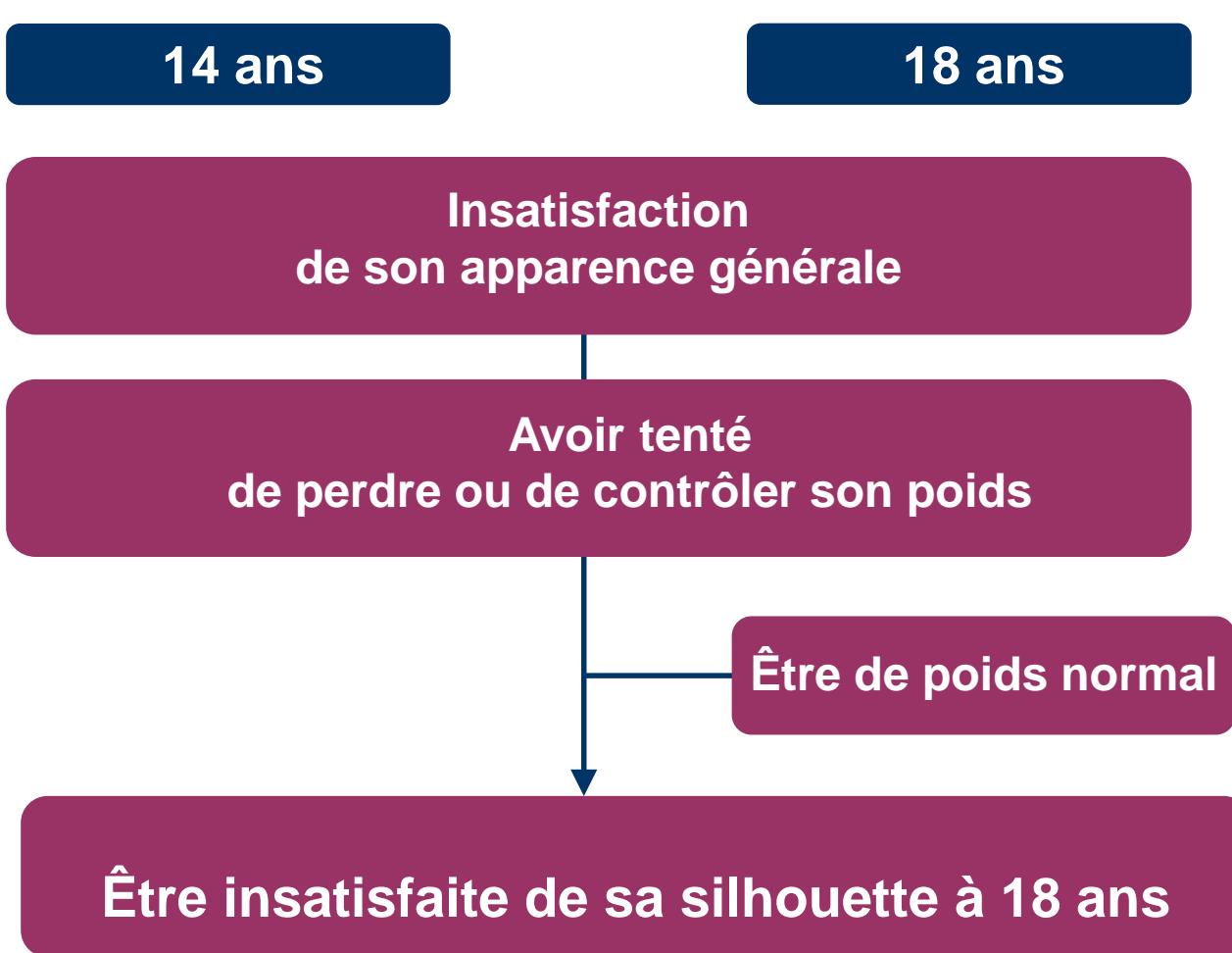
■ Facteurs associés dans les écrits

- IMC: facteur le plus associé (ex., McCabe et Ricciardelli, 2003)
- Actions de modifications du poids (ex., Ledoux *et al.*, 2002)
- Facteurs psychologiques: estime de soi, dépression, anxiété, etc. (ex., Smolak, 2002)
- Facteurs sociaux et familiaux: attitude de l'entourage sur le poids, les médias, etc. (ex. Paxton *et al.*, 2006)

LE DÉLICAT PROBLÈME DE L'OBÉSITÉ ET DE LA PRÉOCCUPATION EXCESSIVE À L'ÉGARD DU POIDS

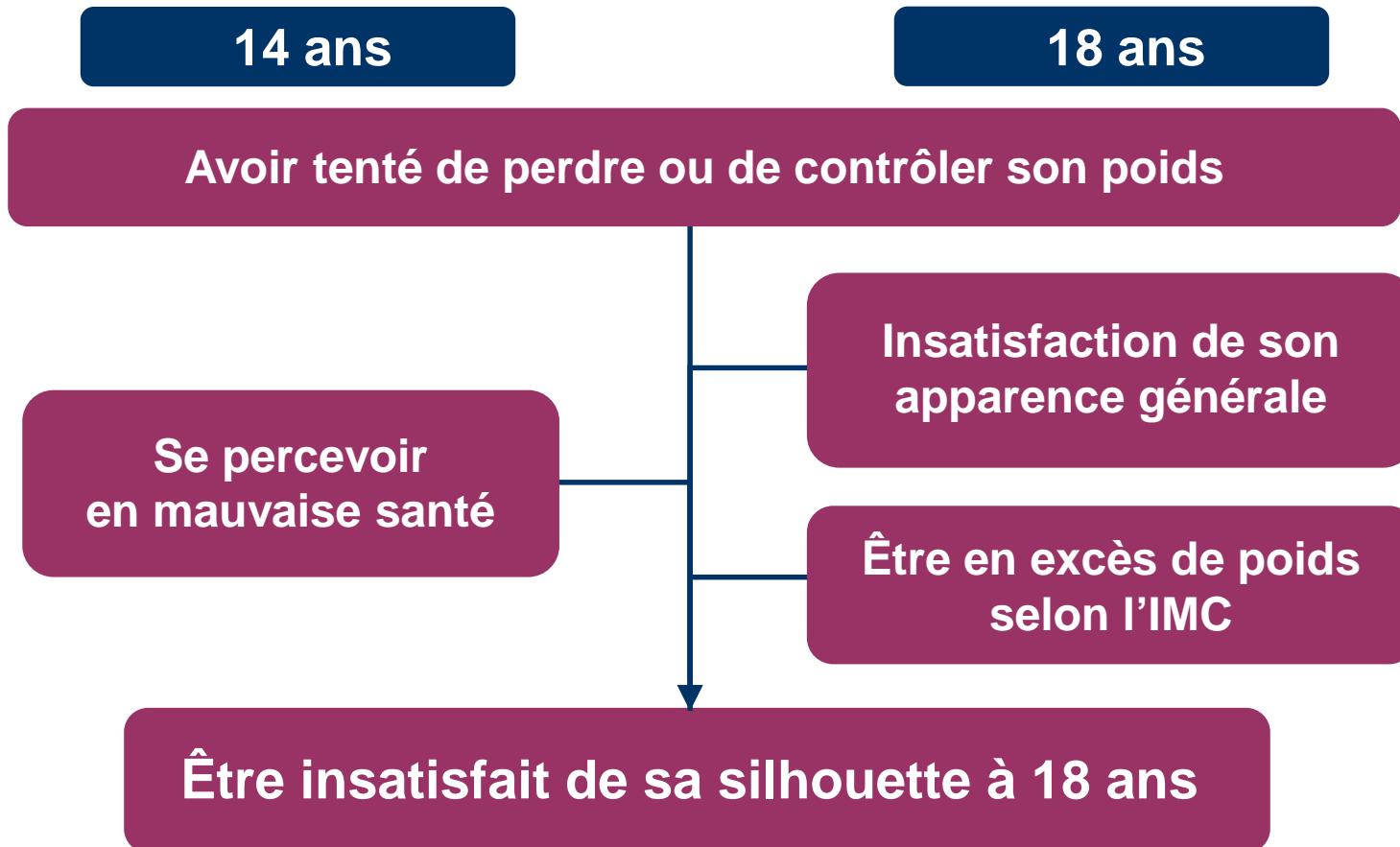


FACTEURS ASSOCIÉS À L'INSATISFACTION DE SA SILHOUETTE À 18 ANS CHEZ LES FILLES



Données de l'*Enquête longitudinale auprès des jeunes saguenéens et jeannois âgés de 14 ans*
Source : Blackburn et al., 2008

FACTEURS ASSOCIÉS À L'INSATISFACTION DE SA SILHOUETTE À 18 ANS CHEZ LES GARÇONS



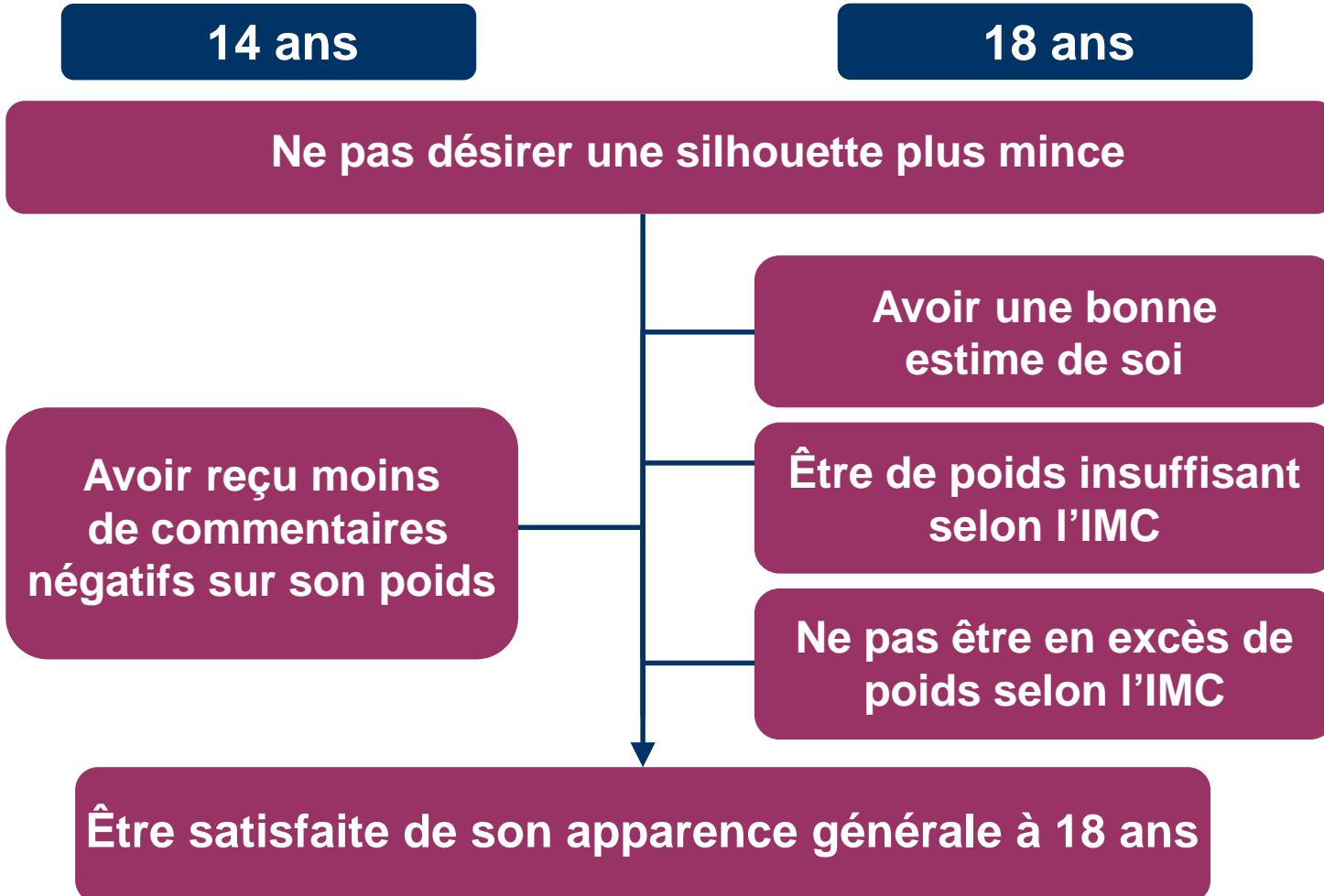
Données de l'Enquête longitudinale auprès des jeunes saguenéens et jeannois âgés de 14 ans
Source : Blackburn et al., 2008

FACTEURS ASSOCIÉS À L'INSATISFACTION DE SA SILHOUETTE À 18 ANS

- De façon générale, les facteurs associés à l'insatisfaction à l'égard de sa silhouette reflètent des comportements ou des problèmes liés au poids ou à l'apparence

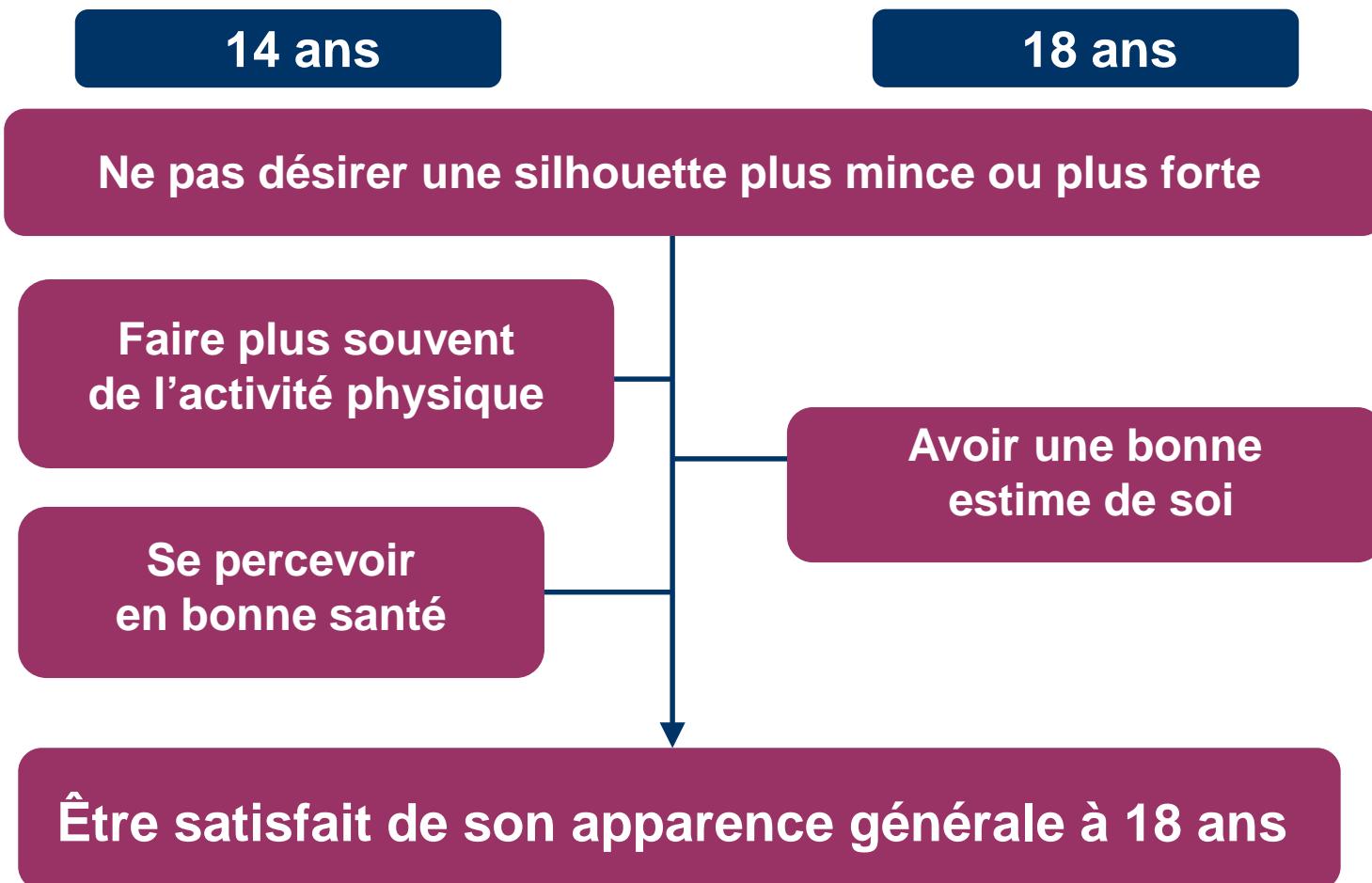


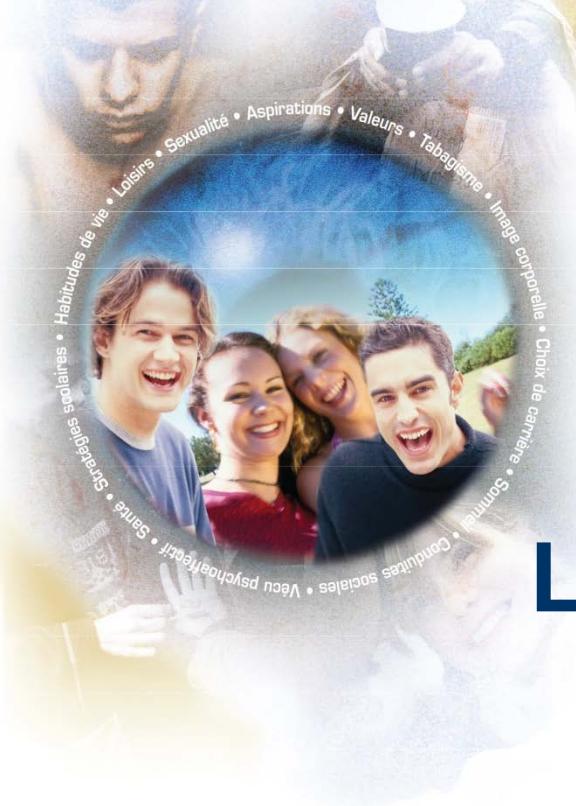
FACTEURS ASSOCIÉS À LA SATISFACTION DE SON APPARENCE GÉNÉRALE À 18 ANS CHEZ LES FILLES



*Données de l'Enquête longitudinale auprès des jeunes saguenéens et jeannois âgés de 14 ans
Source : Blackburn et al., 2008*

FACTEURS ASSOCIÉS À LA SATISFACTION DE SON APPARENCE GÉNÉRALE À 18 ANS CHEZ LES GARÇONS





LES MODIFICATIONS DE POIDS :

Un problème bien réel
dès l'adolescence

OBSESSION DE L'IMAGE CORPORELLE

*Les personnes ayant une image corporelle négative
ont une perception déformée de leur apparence
et des différentes parties de leurs corps
(www.nationaleatingdisorders.org)*

Un problème bien réel dès l'adolescence

Pour visionner la vidéo Amy:

<http://www.pourtouteslesbeautes.com/dsef07/t5.aspx?id=8893>



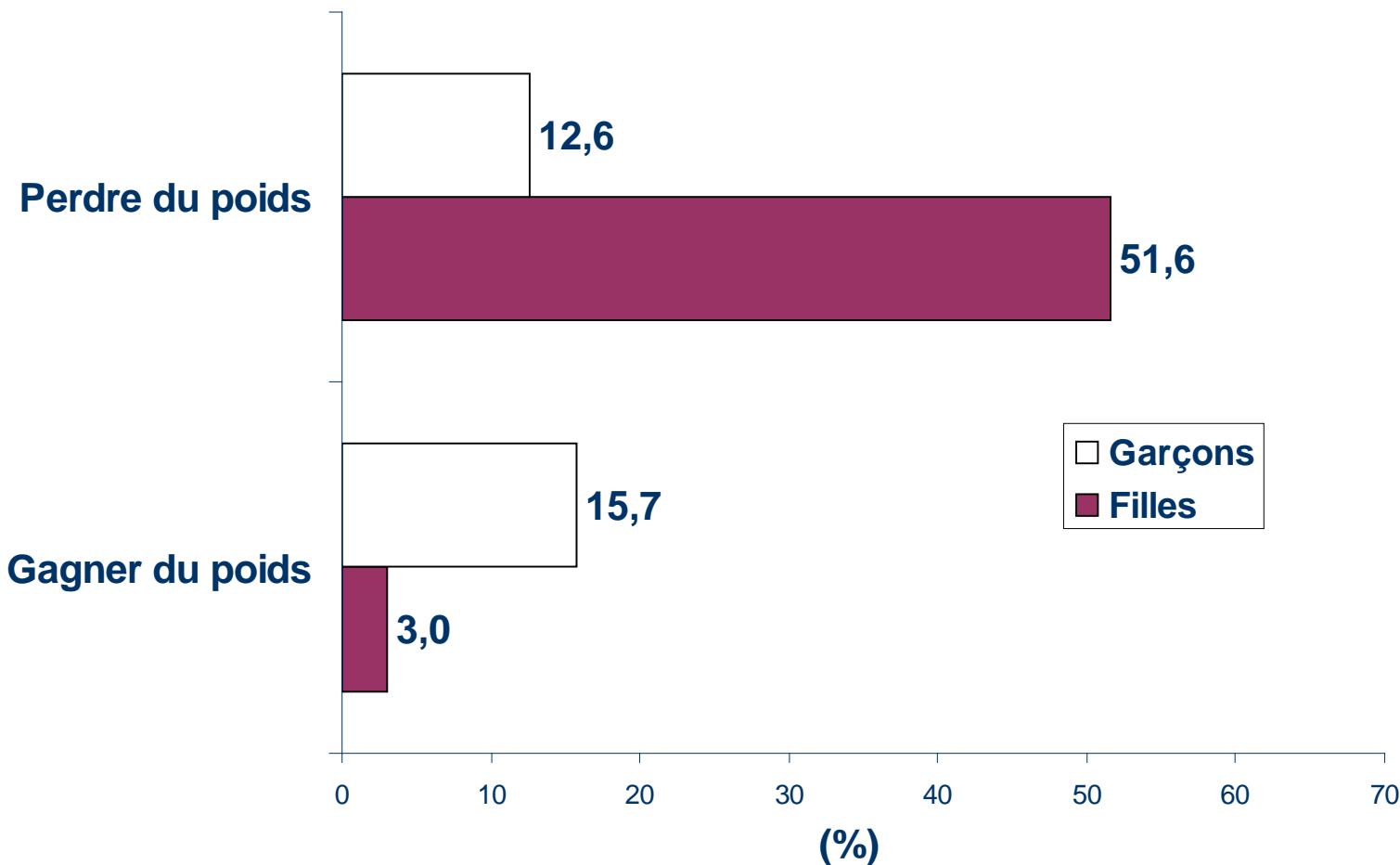
LES ACTIONS DE MODIFICATIONS DE POIDS

Selon le Projet EAT (Eating Among Teens) qui a évalué le problème de préoccupation excessive à l'égard du poids et ses conséquences sur la santé

Siivre une diète est souvent le 1^{er} pas vers le développement de troubles de comportements alimentaires (Neumark-Sztainer *et al.*, 2002)



FIGURE 10
**TENTATIVES SÉRIEUSES DE MODIFIER SON POIDS AU COURS
DES 6 DERNIERS MOIS SELON LE SEXE, 14 À 18 ANS**



Données de l'Enquête transversale du SLSJ, 2002

TABLEAU 1
PRINCIPAUX MOYENS UTILISÉS POUR PERDRE DU POIDS
CHEZ LES FILLES DE 14 À 18 ANS

Diminuer le sucre ou le gras	89,7
S'entraîner de façon intensive	49,0
Sauter des repas	44,5
Ne pas manger toute une journée	22,8
Suivre une diète	19,8
Commencer ou recommencer à fumer	18,1
Prendre des coupe-faim	5,8
Prendre des laxatifs	4,0
S'être fait vomir après un repas	2,8

(n = 325)

Données de l'Enquête transversale du SLSJ, 2002

TABLEAU 2
PRINCIPAUX MOYENS UTILISÉS POUR GAGNER DU POIDS
CHEZ LES GARÇONS DE 14 À 18 ANS

S'être efforcé de manger plus	61,8
S'entraîner de façon intensive	61,5
Prendre des suppléments alimentaires	32,9
Prendre des stéroïdes	3,7

(n = 106)

Données de l'Enquête transversale du SLSJ, 2002

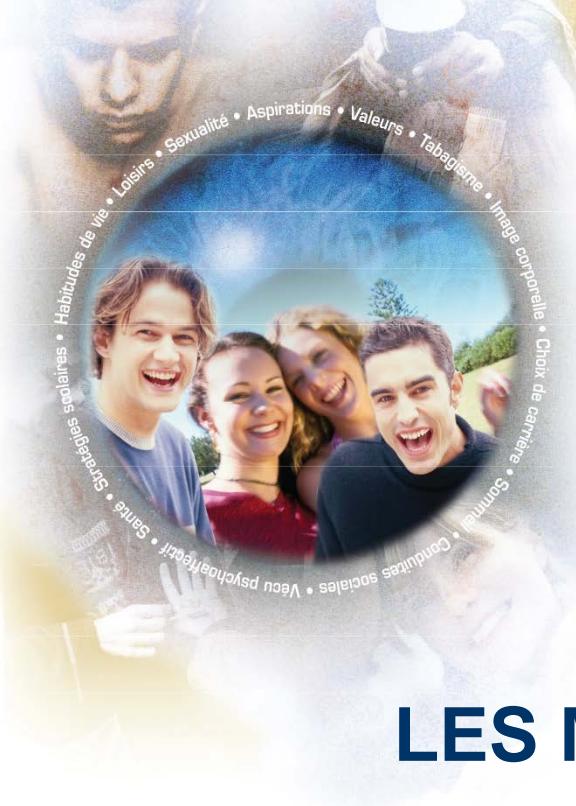
LES COMMENTAIRES NÉGATIFS SUR LE POIDS

- Une jeune fille ayant reçu un grand nombre de commentaires négatifs sur son poids est plus insatisfaite de son apparence générale
 - Cela permet même de prédire dès l'âge de 14 ans l'insatisfaction de son apparence à 18 ans ainsi que son estime de soi (Blackburn *et al.*, 2008)
- D'après le projet EAT, un adolescent encouragé par ses parents à perdre du poids en faisant une diète présente près de 2 fois plus de risque d'être obèse 5 ans plus tard

LES COMMENTAIRES NÉGATIFS SUR LE POIDS (suite)

- **37,0 % des filles de 14 à 18 ans du SLSJ ont reçu des commentaires négatifs sur leur poids**
 - 23,0 % des filles ont reçu des commentaires de leur fratrie
 - 15,5 % de leurs amis
 - 13,4 % de leur mère
 - 8,9 % de leur père
 - 2,5 % de leurs professeurs d'éducation physique
 - 17,2 % d'autres personnes (chum/blonde, grands-parents, autres membres de la famille, passant dans la rue, adultes en position d'autorité, autres élèves, etc.)

Données de l'Enquête transversale du SLSJ 2002



LES MOYENS POUR AMÉLIORER SON IMAGE

Un désir pour bien des adolescents

LES MOYENS POUR AMÉLIORER SON IMAGE

	A eu recours		Envisage d'y avoir recours	
	Filles (n = 224) %	Garçons (n = 112) %	Filles (n = 223) %	Garçons (n = 112) %
Piercing	24,6	2,7	60,4	10,7
Traitement d'orthodontie	21,5	15,2	25,1	12,5
Épilation permanente	9,8	0,0	57,4	3,6
Culturisme	6,7	12,6	11,2	27,0
Tatouage	5,8	4,5	61,4	24,3
Chirurgie esthétique	0,4	0,9	11,7	3,6

- Les filles envisageant avoir recours à la chirurgie esthétique s'avèrent sans surprise être celles qui sont le plus insatisfaites de leur apparence générale

AMÉLIORER SON IMAGE EN ACHETANT DES COSMÉTIQUES

- Une plus grande insatisfaction de l'image corporelle serait liée chez les jeunes filles à une plus grande consommation non seulement de cosmétiques et de produits de beauté, mais aussi des produits plus dispendieux, tels que les facials, les manucures, les pédicures, les traitements à la cire, etc. (Parks, 1998)
- Selon la même étude, les adolescentes américaines de 12 à 19 ans auraient dépensé plus de 8 milliard de dollars en cosmétiques et dans les salons de beauté en 1997

LE POUVOIR D'ACHAT DES JEUNES

- En 2002 aux États-Unis les enfants de 4 à 12 ans ont fait dépenser à leurs parents en 2002, 30 milliards de dollars
 - Augmentation de 400 % depuis 1989
- Le pouvoir d'achat des 31 millions d'adolescentes américaines est estimé à 158 milliards de dollars (Poulin, 2008)
 - Elles en dépensent 75 % en vêtements
- Au Canada, les pré-adolescentes constituent un marché de 1,4 milliards de dollars (2001)

Pour visionner la vidéo matraquage:



INFLUENCE DES MÉDIAS SUR L'INSATISFACTION DE L'IMAGE CORPORELLE

- Pas de mesure dans nos enquêtes. Difficultés d'établir des relations causales
- On ne peut affirmer que les jeunes sont complètement imperméables aux images véhiculées à répétition dans les médias. L'efficacité des campagnes publicitaires est bien démontrée
- Une étude sur une période de 50 ans a montré que l'incidence de l'anorexie et autres troubles alimentaires chez les jeunes filles de 10 à 19 ans sont liées aux types d'idéaux de beauté véhiculés à une période donnée (Lucas *et al.*, 1991)

CHARTE QUÉBÉCOISE POUR UNE IMAGE CORPORELLE Saine ET DIVERSIFIÉE

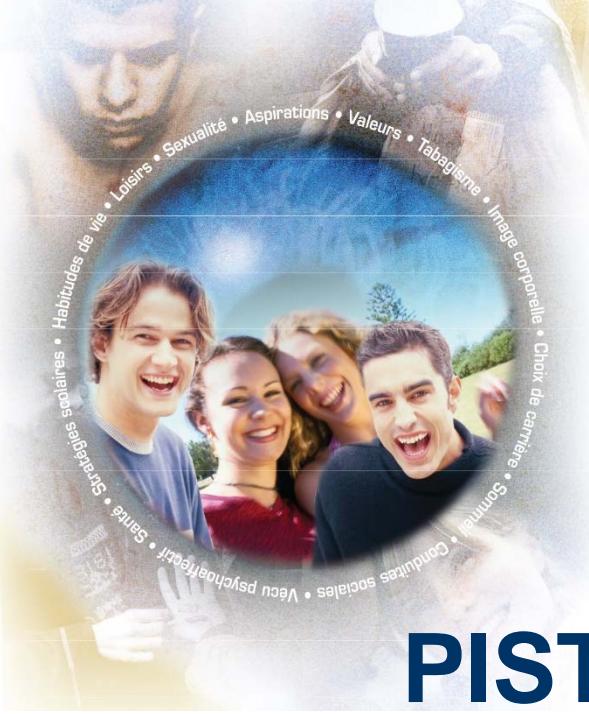
- **Lancée en 2009 par le gouvernement du Québec**
 - Idée de départ: pétition contre l'image de minceur extrême et les pressions sociales pour se conformer à cette image, lancée par deux jeunes, Léa Clermont-Dion et Jacinthe Veillette, qui ont souffert d'anorexie à l'adolescence
 - La ministre de la Culture, des Communications et de la Condition féminine, Christine St-Pierre
- **Campagne lancée dernièrement « afin de rallier tout le Québec à la lutte pour une saine évolution des mentalités en matière de diversité corporelle »**

JeSigneEnLigne.com

SITE INTÉRESSANT

- **ÉQUILIBRE – Groupe d'action sur le poids**

<http://toninfluenceadupoids.com/equilibre/index.htm>



PISTES D'INTERVENTION POUR AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI DES JEUNES

AGIR SUR L'ESTIME DE SOI

- Nous constatons que l'estime de soi repose sur le développement de diverses facettes essentielles
- Agir sur ses différentes composantes pourrait améliorer l'estime de soi globale:
 - La satisfaction de son apparence
 - L'estime de soi scolaire
 - Le sentiment de compétences interpersonnelles
 - Le soutien des amis

QUELQUES EXEMPLES DE PISTES D'INTERVENTION

■ L'estime de soi scolaire

- Faire vivre des succès à chaque jeune
- Souligner leurs forces et leurs compétences et utiliser davantage le renforcement positif (plus efficace que la punition)
- Développer leur autonomie dans leurs apprentissages scolaires
- Se détacher de la performance à tout prix

QUELQUES EXEMPLES DE PISTES D'INTERVENTION (suite)

- **Le sentiment de compétences interpersonnelles**
 - Promouvoir l'écoute, l'entraide et le respect des autres
 - Favoriser la participation à des activités parascolaires ou communautaires selon leurs champs d'intérêt
 - Accroître leur sentiment de sécurité dans leurs relations interpersonnelles en manifestant un soutien affectif fort durant la petite enfance
 - Accroître leur niveau de responsabilité personnelle et sociale
- **Le soutien des amis**
 - Améliorer la reconnaissance, la gestion et l'expression de leurs émotions
 - Développer leurs habiletés d'affirmation de soi
 - Développer leur réseau social

QUELQUES EXEMPLES DE PISTES D'INTERVENTION (suite)

■ L'insatisfaction de l'image corporelle

- Favoriser l'acquisition de comportements sains à l'égard du corps, du poids, de l'alimentation et de l'activité physique
- Développer un esprit critique chez les jeunes à l'égard des images de corps parfaits véhiculées dans les médias
- Les jeunes doivent être informés des risques reliés au contrôle de son poids
- Favoriser les repas pris en famille
- Promouvoir le respect des divers formats corporels
 - ✓ Faire connaître la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée

REMERCIEMENTS!



UNIVERSITÉ DU QUÉBEC
À CHICOUTIMI

*Agence de la santé
et des services sociaux
du Saguenay–
Lac-Saint-Jean*



CRÉPAS

Conseil régional de prévention
de l'abandon scolaire
Saguenay–Lac-Saint-Jean



Fondation Lucie
et André Chagnon

**Nous remercions les étudiants ayant participé
à ces diverses enquêtes**

MERCI DE VOTRE ATTENTION!

Pour plus d'informations :

BLACKBURN, M.-È., AUCLAIR, J., DION, J., LABERGE, L., VEILLETTE, S., GAUDREAULT, M., LAPIERRE, R. ET M. PERRON. 2008. *Évolution de l'estime de soi et de l'insatisfaction de son image corporelle de 14 à 18 ans*. Enquête longitudinale auprès des élèves saguenéens et jeannois. Jonquière, ÉCOBES, Cégep de Jonquière, 116 pages.

GAUDREAULT, M., VEILLETTE, S., BLACKBURN, M.-È., LABERGE, L., GAGNÉ, M. et M. PERRON. 2004. Perceptions de soi et de l'avenir à l'adolescence. Série Enquête régionale 2002 : Les jeunes du Saguenay–Lac-Saint-Jean. Qui sont-ils? Que font-ils? Jonquière, ÉCOBES, Cégep de Jonquière, 127 pages et annexe.

GAUDREAULT, M., GAGNON, M. et N. ARBOUR avec la collaboration de J. AUCLAIR, L. PARENT, J. THIVIERGE, L. LABERGE, M.-È. BLACKBURN et M. PERRON. 2009. Être jeune aujourd'hui : habitudes de vie et aspirations des jeunes des régions de la Capitale-Nationale, du Saguenay-Lac-Saint-Jean et des Laurentides. Série Enquête interrégionale 2008. Jonquière, ÉCOBES, Cégep de Jonquière, 110 pages.