

PARLER AUX JEUNES DES MÉDIAS ET DE L'IMAGE CORPORELLE

Les enfants sont exposés à de nombreuses images peu réalistes du corps des femmes et des hommes dans les médias. Les émissions de télévision, les vidéos de musique, les publicités, les films, les jeux vidéo et les réseaux sociaux peuvent communiquer des idées à propos de ce que leur corps « devrait » avoir l'air. Les techniques pour manipuler les images, des techniques traditionnelles comme des retouches à l'aérographe aux technologies modernes comme des filtres, font en sorte qu'il est maintenant même possible pour les images médiatiques d'aller au-delà du possible de la réalité.

En tant que parent, il peut être difficile de savoir quoi faire à propos de ces images. La présente fiche donne des conseils sur la façon de gérer l'exposition des enfants à ces images et de parler aux jeunes de ce qu'ils voient.

CONSEILS GÉNÉRAUX

- 1) Dans la mesure du possible, accompagnez **vos enfants dans leur visionnement** des médias, ce qui signifie vous asseoir avec eux et regarder ou lire le média qu'ils apprécient ou y jouer avec eux. Ne critiquez pas le média qu'ils apprécient, mais recherchez des **moments propices à l'apprentissage** au cours desquels vous pouvez afficher les compétences et les attitudes que vous voulez que vos enfants développent et les diriger afin qu'ils posent eux-mêmes des questions sur les médias qu'ils consomment.
- 2) Les idées les plus importantes que vos enfants doivent comprendre sont les suivantes : a) les **médias sont des constructions** (que des gens ont « faits ») **qui ne reflètent pas nécessairement la réalité**, b) la plupart des produits médiatiques sont faits de façon à ce que les **créateurs fassent des bénéfices**, c) **différentes personnes à différents moments et endroits ont des idées différentes de ce qui représente une « bonne » image corporelle** et les **médias sociaux nous encouragent à nous comparer aux autres**, ce qui nous rend critiques à l'égard de notre propre visage et de notre propre corps.
- 3) Aidez vos enfants à consommer des médias de façon **sélective et prudente**. Lorsqu'ils sont jeunes, vous pouvez **organiser** leur utilisation des médias en limitant leur exposition à des images corporelles exagérées. Au fur et à mesure qu'ils vieillissent, encouragez-les à planifier leur temps et à utiliser les médias comme une activité, et non quelque chose en arrière-plan. Aidez-les à gérer leurs médias sociaux en filtrant certains mots, phrases ou mots-clés, ainsi qu'en supprimant les comptes qui publient des contenus critiques à l'égard du corps et en recherchant des comptes positifs ou neutres à l'égard du corps. Plus ils penseront aux médias comme un **choix**, plutôt que comme une chose qui est simplement « là », plus ils seront conscients des médias qu'ils **choisissent** de consommer.

4) Réfléchissez bien aux messages que vous envoyez sur le poids et l'apparence. Encouragez les enfants à éviter le « piège de la comparaison » (se comparer aux autres) et à pratiquer l'autocompassion à l'égard de leur corps. Mettez l'accent sur la santé et l'activité physique plutôt que sur la quête d'un certain poids ou d'une certaine silhouette, et assurez-vous que les enfants comprennent que la santé et le poids ne sont pas synonymes. Essayez de ne pas promouvoir

la stigmatisation du poids en parlant du corps (y compris le vôtre), et ne tolérez pas l'intimidation fondée sur le poids.

5) Si vous pensez que votre enfant souffre d'un trouble alimentaire, parlez-en à votre médecin de famille. Vous pouvez également consulter le National Eating Disorder Information Centre (<https://nedic.ca/general-information/>) pour obtenir des renseignements et des ressources.

PARLER DE L'IMAGE CORPORELLE AVEC LES JEUNES ENFANTS

GARÇONS

Très tôt, les garçons prennent exemple sur les médias qu'ils consomment pour savoir à quoi un homme adulte devrait ressembler : émissions de télévision, jeux vidéo, et même les figurines et les jouets. Toutes ces images apprendront probablement aux garçons qu'il est important d'avoir de gros muscles et de ne pas être trop mince ou trop gros. Cette pression s'est accrue grandement au cours des dernières années, les personnages des dessins animés et des jeux vidéo et les figurines étant de plus en plus musclés. Les garçons apprennent également des personnages des médias qu'ils doivent être forts et agressifs et ne jamais montrer de faiblesses.

Voici quelques moments propices à l'apprentissage qui pourraient aider à sensibiliser votre enfant et à connaître la façon dont il perçoit l'image corporelle de l'homme.

1) Si votre enfant reçoit une figurine ou montre de l'intérêt à jouer avec une figurine dont le corps est très exagéré, posez-lui les questions suivantes tout en jouant avec lui.

- Est-ce ce à quoi ressemblent tes amis ou les hommes adultes que tu connais?
- Pourquoi crois-tu que les fabricants les font ressembler à cela?
- Doit-on avoir de gros muscles pour être un héros?
- Peux-tu penser à des héros qui n'utilisent pas nécessairement leurs muscles pour faire de bonnes actions?

2) Si vous observez votre enfant regarder une émission de télévision ou un film, jouer à un jeu vidéo ou vouloir un jeu vidéo qui fait la promotion d'une hypermasculinité en montrant de grands gaillards et des attitudes de durs à cuire, posez les questions suivantes tout en jouant avec lui.

- Quelle est la différence entre la façon dont les bons et les méchants sont représentés?
- Les autres garçons ou hommes que tu connais ont-ils l'air de cela?
- Quelle est la différence entre le monde du jeu vidéo et le monde réel?

- Le jeu te demande-t-il de régler les problèmes en faisant mal aux gens? Quelles pourraient être les autres façons non violentes de régler les problèmes dans le jeu?

FILLES

Même les très jeunes filles désirent se conformer à « l'idéal de minceur ». Les recherches ont démontré que les poupées et les personnages de dessins animés peuvent influencer la façon dont les jeunes filles perçoivent leur apparence et leur corps et combien elles croient qu'il est important d'être séduisantes et sexuelles. Les jeunes filles s'intéressent souvent aux vedettes ou aux influenceurs sur les médias sociaux. Elles veulent leur ressembler, autant en ce qui concerne leur corps que leurs vêtements sexualisés. Elles reçoivent également très tôt des messages de la part des médias comme quoi il est plus important pour les filles d'être populaires et séduisantes qu'actives ou bonnes dans ce qu'elles font. Voici quelques moments propices à l'apprentissage qui pourraient aider votre enfant à comprendre l'idéal de beauté des médias par rapport à la réalité.

- 1) Si votre fille aime jouer avec des poupées sexualisées ou montre un grand intérêt pour ce type de poupée ou de jouet, posez-lui les questions suivantes tout en jouant avec elle.
 - Que préfères-tu de la poupée?
 - Les poupées plus minces et plus jolies sont-elles plus populaires? Existe-t-il des poupées qui ne sont pas minces ou qui ne portent pas de vêtements provocants?
 - Si la poupée est censée être une adulte, les femmes que tu connais ressemblent-elles à la poupée? Dans la négative, pourquoi les créateurs ne l'ont-ils pas faite de façon à ce qu'elle ressemble à une vraie femme?
- 2) Si vous observez votre enfant parler de vedettes et d'influenceurs ou de mannequins avec ses amies ou même avec vous, posez-lui les questions suivantes.
 - Compares-tu ton apparence à celle des vedettes et des influenceurs ?
 - As-tu une perception différente de ton apparence lorsque tu vois des vedettes ou lis des articles à leur sujet?
 - Que préfères-tu à propos de l'apparence des vedettes? Crois-tu que tu devrais avoir l'air de cela?
- 3) Si votre fille aime regarder des émissions de télévision ou des films qui font la promotion de certains types d'apparence et suggèrent qu'il est important pour les filles d'être populaires et séduisantes, posez-lui les questions suivantes tout en les regardant avec elle.
 - Les femmes ressemblent-elles toutes au principal personnage?
 - L'aspect le plus important d'une personne est-il son apparence? Quels autres aspects sont importants?
 - À quoi ressemblent les « bons » personnages? À quoi ressemblent habituellement les

« méchants » personnages? Pourquoi crois-tu qu'ils sont différents?

- Avec quel personnage voudrais-tu être amie et pourquoi?

PARLER DE L'IMAGE CORPORELLE AVEC LES PRÉADOLESCENTS ET LES ADOLESCENTS

GARÇONS

Aujourd'hui, les garçons sont plus familiarisés avec les traits masculins et tentent souvent de ressembler aux images véhiculées dans les médias. Les préadolescents ont tendance à ressentir de la pression s'ils sont « trop petits » et estiment qu'ils doivent gagner de la masse musculaire. Alors que leur corps commence à mûrir, les différences entre leur corps et celui des autres augmentent, ce qui peut augmenter la pression exercée sur les jeunes qui ne veulent être ni trop gros ni trop minces. Ils ont également tendance à consommer des médias, surtout des jeux vidéo, montrant des personnages très musclés, durs à cuire et violents. Voici quelques moments propices à l'apprentissage qui pourraient aider votre enfant à accepter son corps.

- 1) Si votre préadolescent s'intéresse à l'entraînement aux poids pour gagner du muscle ou aux suppléments comme les boissons ou les barres protéinées, posez-lui les questions suivantes.
 - Qu'est-ce qui t'a poussé à faire cela?
 - À quoi ressemblent les héros dans les médias que tu regardes ou lis ou auxquels tu joues? Dans quelle mesure sont-ils différents des hommes que tu connais dans la réalité?
 - De quelle façon les héros dans les médias que tu regardes ou lis ou auxquels tu joues règlent-ils les problèmes? Quelles sont les autres façons de régler les problèmes ou

d'être un héros? Vous pouvez encourager les garçons à lire des ouvrages sur des héros réels qui adoptent les mêmes valeurs de courage et de persévérance, mais qui n'ont pas utilisé la violence pour atteindre leurs buts.

- 2) Parlez à votre enfant des images du corps des hommes qu'il voit dans les médias sociaux. Souvent, les garçons ne savent pas que les corps hypermusclés ne sont généralement pas seulement le résultat d'un travail acharné et d'exercices physiques, mais de l'utilisation de médicaments destinés à améliorer les performances.

FILLES

Les préadolescentes et les adolescentes s'intéressent grandement aux réseaux sociaux. Elles aiment surtout prendre des photos d'elles et les afficher en ligne, commenter les photos des autres, et regarder les profils de leurs amis. Ces activités ont montré qu'elles influençaient la perception de leur corps et leur satisfaction. Lire des magazines à potins, regarder la plus récente série télé pour ados, ou écouter de la musique pop peut également influencer la façon dont une adolescente perçoit son corps et désire le changer. Voici quelques moments propices à l'apprentissage pour aider votre enfant à acquérir les compétences médiatiques nécessaires et les vérités derrière l'idéal de beauté.

- 1) Si vous observez votre adolescente s'intéresser à des magazines de culture populaire, à des vidéos de musique ou à des films qui représentent négativement les femmes et leur corps, posez-lui les questions suivantes.
- Quelle est ta partie préférée? Qu'aimes-tu le plus?
 - Crois-tu qu'il est sain pour les filles de vouloir ressembler à ces femmes ou agir comme elles? Quels comportements appropriés les filles devraient-elles imiter, et quels comportements devraient-elles éviter?
 - Les femmes que tu connais dans la vraie vie ressemblent-elles à cela ou agissent-elles de la sorte?
- 2) Vous pouvez poser les questions suivantes au sujet des médias sociaux.
- Qu'est-ce qui fait qu'une photo est bonne? Qu'est-ce qui rend une photo plus susceptible d'être aimée ou partagée plus souvent?
 - Qu'est-ce qui rend un influenceur populaire? Son apparence fait-elle une grande différence pour les personnes qui le suivent?
 - Quels trucs toi et tes amis utilisez-vous pour obtenir de bonnes photos? Que peux-tu faire simplement avec l'appareil photo et que peux-tu faire à l'aide d'un logiciel d'édition ou d'outils que t'offre le réseau social (filtres, etc.)?
 - Crois-tu que tes amis modifient leurs photos avant de les afficher? Pourquoi crois-tu que les gens les affichent?
 - Comment te sens-tu lorsque tu vois une photo de toi ou d'un de tes amis qui a été modifiée? Sur la photo, si tu as l'air plus mince ou séduisant que tu ne l'es vraiment en réalité, te sens-tu mieux ou mal?
- Toi et tes amis commentez-vous, parlez-vous ou cotez-vous les photos que vous affichez? Comment te sens-tu lorsque ta photo n'obtient pas une bonne cote ou se voit attribuer un commentaire négatif? Comment te sens-tu lorsque ta photo obtient une bonne note ou un commentaire positif?
 - Penses-tu que les influenceurs modifient leurs photos avant de les publier? Est-ce leur travail d'avoir une certaine apparence?
 - Comment les fonctionnalités d'une application (les moyens de publier du contenu, d'interagir et de partager du contenu) nous encouragent-elles à nous comparer aux autres? Comment pouvons-nous éviter le « piège de la comparaison »?
 - Quelle est la culture ou quelles sont les « règles non écrites » des réseaux sociaux que les jeunes utilisent? (Par exemple, la culture d'Instagram est parfois décrite comme une succession de moments marquants, où les gens s'attendent à ce que tu sois toujours à ton meilleur et que tu présentes une vision positive de ta vie et de toi-même.) Comment cette culture t'encourage-t-elle à publier certains types de contenu ou à te comparer aux autres?
 - Selon toi, comment l'algorithme d'un réseau social décide-t-il de ce qu'il doit te montrer ou suggérer? Que peux-tu faire pour qu'il te montre davantage de contenus neutres ou positifs au sujet du corps?