

Vers une saine image de soi-même

► **IDENTITÉ** S'accepter tel que l'on est, loin des clichés et des normes, pour vivre bien dans son corps et dans sa tête, est un véritable défi. Un projet de sensibilisation à cette problématique, destiné aux adolescents, a déjà été testé dans quatre écoles pilotes et sera étendu dès la prochaine rentrée

«**L**a beauté est dans les yeux de celui qui regarde», a dit Oscar Wilde. Et si on se regardait un peu dans notre miroir et, pour une fois, on listait nos atouts? Et si on choisissait de poser un regard indulgent sur soi-même? «Avoir du respect pour soi, s'accepter tel que l'on est, c'est la première étape qui mène au respect de l'autre», avance Stéphanie Mertenat Eicher, directrice adjointe et cheffe de projets du programme alimentation et activité physique à la Fondation O2. Elle est allée chercher jusqu'au Québec, avec ses collègues et leurs homologues valaisans, un programme de sensibilisation à la problématique de l'image corporelle, appelé *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*. «Les réalités suisses sont bien sûr différentes des réalités canadiennes. Nous subissons ici une publicité moins agressive, et sommes moins confrontés à l'obésité; nous avons donc adapté le contenu de ce programme québécois pour qu'il colle au plus près aux besoins du public cible jurassien.»

Les objectifs poursuivis sont grosso modo les suivants: favoriser l'acquisition d'une image corporelle saine et d'une attitude positive à l'égard de sa silhouette et de son mode de vie, promouvoir l'estime de soi, et encourager le respect des autres, dans leur diversité. «C'est important d'être satisfait de son corps, de se traiter, soi et son entourage, avec bienveillance», insiste la cheffe de projet.

Canons d'hier et d'aujourd'hui

Mais alors comment concilier ce message positif, avec ceux, toujours plus nombreux, qui incitent avec insistance selon les sources à manger sain et à faire du sport? «Du côté de la Fondation O2, il faut le voir comme une communication globale. La santé du corps est directement dépendante de la santé mentale, et vice-versa. Ainsi porter un regard positif sur son corps, en acceptant ses forces et ses faiblesses, encourage à en prendre soin; à se nourrir correctement et

à avoir du plaisir à se mouvoir. Nous cherchons toujours à être perspicaces, à rester positifs, à ne rien interdire et ne rien imposer. La notion de plaisir et de bien-être est la condition sine qua non à la pertinence de notre message», défend Stéphanie Mertenat Eicher.

Bien dans sa tête, bien dans sa peau, c'est un programme qui vise actuellement principalement un public adolescent. Un âge compliqué, reconnaît-elle: «S'accepter n'est pas évident, davantage encore lorsque l'on cherche son identité et que le corps change sous l'effet de la puberté et des hormones. On constate que la perception corporelle est souvent biaisée. Les jeunes se voient différemment de ce qu'ils sont. Si l'on rapporte les données de l'IMC (indice de masse corporelle) à la façon dont les jeunes définissent leur silhouette, il n'y a pas de réelle correspondance.»

Comprendre son corps et cette mutation adolescente est l'un des axes de travail du programme, qui se concrétise dans les classes d'écoles. Aidés de six fiches de travail, les enseignants peuvent aborder différentes thématiques qui collent en parallèle au plan d'étude romand (PER). Stéphanie Mertenat Eicher donne quelques exemples: «En biologie, on touche au fonctionnement du corps humain, aux apports et dépenses d'énergie par exemple. En cours d'informatique, en EGS ou en français, il est possible de parler des médias, de leur influence, des différents goûts de chacun. En histoire, les élèves verront peut-être que les canons de beauté évoluent au cours du temps, en prenant appui sur des œuvres d'art... L'idée générale est de sensibiliser les jeunes à l'importance de leur propre regard, à les aider à développer un esprit critique, à leur donner des outils pour construire et affirmer leur identité.»

Seniors face aux changements

Dans cette quête de soi, le jeune n'est pas seul aventurier. Avec lui in-



Développer un esprit critique, se respecter soi et les autres: des conditions essentielles à l'affirmation de son identité.

PHOTO MOICMOI

teragissent son environnement, son entourage, sa communauté et son groupe d'amis. *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* cherche aussi à faire comprendre à chacun sa responsabilité dans la perception que l'autre a de lui-même. Une perception physique, mais pas que: l'intelligence, la parole, la façon de communiquer, les goûts culturels participent tout autant à la construction d'une identité. «On cherche à leur dire: oui, tu as le droit d'être différent, de te démarquer. Et: non, imiter, reproduire les codes d'un groupe ne veut pas dire être intégré. On travaille beaucoup autour de ces réalités, qui sont propres à l'adolescence», estime la por-

teuse du projet, qui ajoute que les parents aussi peuvent influencer cette image positive, en étant eux-mêmes indulgents non seulement avec leur enfant, mais aussi avec la personne qu'ils sont eux-mêmes aujourd'hui. Mené dans quatre écoles pilotes, *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* sera renommé MOICMOI dès la rentrée scolaire 2018 et étendu à de nombreuses écoles jurassiennes concernées par un auditoire adolescent. «Cette thématique de l'image corporelle touche en réalité un très large public. Nous réfléchissons à étendre notre action dans les écoles primaires, ainsi qu'auprès des seniors, qui vivent, en vieillissant, des change-

ments corporels importants et pas toujours faciles à accepter. Ce sera l'étape suivante», conclut Stéphanie Mertenat Eicher.

JULIE KUUNDERS

Le chiffre

- 37% des jeunes hommes suisses romands sont satisfaits de leur poids.
- 33% environ* des jeunes Suissesses sont satisfaites de leur corps.

*pas de statistique différenciée selon les régions linguistiques pour les jeunes femmes. Chiffres fournis par Promotion Santé Suisse.

Engagés pour créer, au quotidien, un climat positif à l'école

Sarah Bonnemain est enseignante d'éducation physique et sportive (EPS) à l'école secondaire de Courrendlin, école qui prend activement part à *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*, projet pilote proposé par la Fondation O2. Elle est l'une des quatre enseignants référents, formés à ce programme. Elle assume également le rôle de médiatrice scolaire et de coordinatrice pour la branche EPS. Une double casquette qui la place en première ligne des préoccupations adolescentes en matière d'image: «Les leçons d'EPS impliquent aussi que l'on se dénuie dans les vestiaires, que l'on se douche ensemble... Il est clair que des situations de rejet pré-existantes peuvent y être exacerbées», reconnaît l'enseignante. Qui insiste: l'enseignant a une place centrale à jouer dans la cohésion d'un groupe, et se doit d'être une ressource, et un relais. Entretien.

– En tant qu'enseignante de sport, vous êtes en première ligne face aux changements corporels des ados et leur acceptation ou non. Que constatez-vous?

– La problématique de l'image corporelle, en leçon d'EPS, est forcément exacerbée. Elle dépend des caractéristiques physiques, mais aus-

si des expériences vécues, des traits de personnalité ou encore de l'environnement (famille, école, médias, etc.). À l'adolescence, l'insatisfaction corporelle est principalement liée au poids et à la musculature. À 14 ans, certains jeunes avalent déjà des protéines... Mais il y a aussi des jeunes filles qui évitent de transpirer pour ne pas ruiner leur coupe de cheveux ou leur maquillage. Cela peut aller jusqu'au refus de participer. On voit également en EPS que la perception que les ados ont d'eux-mêmes est amplifiée: un gros ego se trouve gonflé par la performance, alors qu'un élève mal assuré peut être davantage déstabilisé.

– Quelles sont les pistes d'action, en leçon de sport, qui collent aux objectifs du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*?

– Il s'agit de transmettre l'idée d'une image corporelle positive, c'est-à-dire une perception réaliste et positive de son apparence et de son poids. Nous avons par exemple organisé plusieurs ateliers, différents selon les degrés d'enseignement. Le premier abordait la nutrition et le sport. Ce qu'on mange, quand, comment pour bien bouger, avec notamment la dégustation de barres de céréales maison. Les thèmes

de la musculation et du dopage ont également été développés, avec la venue d'un conférencier. Nous avons aussi parlé de la gestion des émotions, dans le sport, avec des exercices d'arbitrage. Au quotidien, plus globalement, nous avons le devoir de créer un climat positif.

– La pratique du sport, dans les écoles, peut exacerber les différences entre les jeunes, notamment en matière de performance. Quels outils pouvez-vous utiliser pour apaiser ces tensions et que le sport reste (ou devienne) un plaisir pour tous les profils?

– J'aimerais d'abord dire que l'enseignant de sport se doit d'être un relais, d'intervenir en cas de moqueries et de réfléchir à la formation des groupes. Il doit également faire un travail sur lui-même pour évoluer dans le non-jugement, sans a priori.

Encourager l'activité physique comme plaisir et bien-être devrait être une priorité pour l'enseignant d'EPS. Je pense avoir le devoir de développer la perception du fonctionnement du corps. Personnellement, j'aime expliquer le sport par un ressenti: on transpire, le cœur accélère et l'on s'essouffle. Ensuite il faut varier les disciplines. De l'athlétisme, de la danse, des

pyramides humaines... pour travailler sur diverses compétences. On ne peut pas axer que sur la performance, en oubliant de valoriser d'autres acquis, en matière par exemple de technique, de coopération ou de création. Nous sommes en leçon d'éducation physique et sportive, il ne s'agit donc pas de travailler le même sport toute l'année; tout le monde doit y trouver son compte. J'adapte aussi les exercices, en proposant des variations, plus ou moins compliquées, pour que tous atteignent leur propre objectif, tout en restant discrète.

– Vous êtes vous-même sportive d'élite: comment gérez-vous l'image de modèle que vous véhiculez auprès de ces jeunes?

– Être un modèle ne signifie pas être parfait ou avoir un corps parfait. Mon objectif est d'inspirer les jeunes, de promouvoir un mode de vie sain et actif, pour les amener à valoriser d'authenticité. Il est important aussi de reconnaître ses points les plus faibles, et de rester humble par rapport à ce statut de modèle que nous endossons. J'estime que c'est un devoir inhérent à la fonction de professeur d'EPS.