



Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé Languedoc Roussillon

## Image des corps

### Porteur principal

IREPS Languedoc Roussillon

**Chargée du projet à l'Ireps :** Catherine Olivo

### Accroche

Création d'un outil pédagogique sur la pression sociale concernant l'image des corps et proposition de recommandations pour les institutions.

### Contexte

L'idée de départ de cette recherche action était fondée sur les préoccupations suivantes. Dans notre société, il pèse une forte pression sociale (médias, représentations collectives...) par rapport aux critères de beauté et à l'image du corps en particulier. La minceur et le contrôle de soi sont valorisés. La publicité en particulier présente parfois des personnes aux formes stéréotypées et véhicule un imaginaire de corps « idéal ». Elle peut renforcer la difficulté à accepter les différentes corpulences. Les représentations collectives du corps peuvent avoir un impact sur la santé : mal être, dépréciation de l'estime de soi... De plus, la recherche de la minceur peut induire des troubles du comportement alimentaire.

### Objectif du programme

L'objectif du projet est de sensibiliser les jeunes, les professionnels et les institutions vis-à-vis de la pression sociale en matière d'image du corps.

Il s'agit également de favoriser une image corporelle positive et l'acceptation de la diversité corporelle.

[Présentation du programme expérimental \(2009 - 2012\)](#)

### Objectif de l'outil

L'objectif de l'outil est de développer la capacité des jeunes à analyser la pression sociale à laquelle ils sont soumis en matière d'image du corps.

Il s'adresse aux professionnels travaillant avec des groupes de jeunes de 12 à 25 ans.

### Présentation de l'outil pédagogique

1. Un guide pour l'animateur et un livret de 30 activités.

Différents niveaux d'activité :

- des ateliers corporels « mise en corps »
- des ateliers de réflexion « mise en sens »
- des ateliers créatifs « mise en imaginaire ».

2. Une boîte à outils avec des ressources pour les activités (articles, images, power-point, etc.)

## Les objectifs des activités proposées dans l'outil pédagogique

Mieux analyser la question des limites dans la société  
Mieux comprendre comment les normes nous influencent  
Prendre conscience de la pression sociale et de la façon dont elle est vécue  
Identifier les situations sur lesquelles on peut agir  
Réfléchir au regard que l'on porte sur la différence et sur l'apparence  
Aller à la découverte de ses sensations et de ses émotions  
Expérimenter sa capacité à tenir compte des autres  
Se découvrir et découvrir les autres différemment  
Renforcer la confiance en soi

## Description du programme global

Les différentes étapes du programme de 2009 à 2012 :

1. Analyse du problème et des ressources : recherche documentaire sur l'image des corps (théorie, politique, actions et outils existants) et réalisation d'entretiens auprès de professionnels. [Rédaction d'une synthèse documentaire \(2009 / 2010\)](#)
2. Création de l'outil pédagogique et rédaction du guide pour l'animateur (2010)
3. Animation d'une formation / expérimentation de l'outil pédagogique auprès de 12 professionnels (2011)
4. Expérimentations de l'outil auprès de 15 groupes de jeunes (fin 2011) et adaptations du guide et des activités proposées (début 2012)
5. [Rédaction de recommandations aux professionnels et institutions pour favoriser une image corporelle positive et l'acceptation de la diversité corporelle. Synthèse des chartes et réglementations, programmes gouvernementaux et actions, en France et dans quelques pays \(début 2012\)](#)
6. Présentation des résultats du programme expérimental (printemps 2012)
7. Formations et diffusion de l'outil pédagogique (à partir de l'automne 2012)  
[Programme](#)

## Partenariat

2 groupes constitués dans le cadre de ce programme :

Un comité de pilotage a suivi le programme et un comité technique a aidé à la construction de l'outil pédagogique.

**un comité de pilotage** pour suivre les orientations du programme :

ARS, Université de Montpellier I, Conseil Régional, DRJS, ORS, RESADO, Unité de soins adolescents, Institut St Pierre, Commission Régionale Nutrition Santé, Délégation droits des femmes.

**un comité technique** pour aider à produire les contenus de l'outil pédagogique (objectifs, méthodes pédagogiques et évaluation) :

APARSA, PEPA Montpellier, AMT prévention, MLJ Bassin de Thau, Amicale du Nid, SUMPPS et M. Sahuc, Diététicien libéral.

## Type (s)

Action éducative ; Activité documentaire ; Création d'un outil d'intervention ou de communication ; Recherche action ; Analyse des attitudes et des représentations ; Mobilisation et développement des compétences ; Mallette pédagogique

**Thème (s)**

Addictions ; Estime de soi ; Handicap ; Hygiène corporelle ; Nutrition (alimentation & activités psychiques) ; Obésité, surpoids ; Qualité de vie Bien-être ; Santé globale ; Troubles du comportement alimentaire ; Vie affective et sexuelle ; Violence ; Autre

**Professionnels et/ou bénévoles**

Autres intervenants ; De l'éducation ou de la formation ; De l'entraide et de la solidarité ; De santé ; Du secteur social

**Population (s)**

Adolescents 11 à 18 ans ; Jeunes en insertion professionnelle (16-25 ans) ; Jeunes hors insertion professionnelle (16-25 ans) ; Scolaires - étudiants - apprentis

**Place des personnes destinataires**

Consultés, les personnes destinataires ont exprimé leurs besoins de santé et participent activement aux activités du projet, sans participer au choix des activités ou les modalités de leur exécution

**Financement (s) :** ARS Languedoc-Roussillon.