



# BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU : EFFETS À COURT TERME D'UN PROGRAMME D'INTERVENTION EN MILIEU SCOLAIRE SUR L'IMAGE CORPORELLE ET L'ESTIME DE SOI

GAGNÉ, Anne-Sophie<sup>1-2</sup>, B.A.; BLACKBURN, Marie-Ève<sup>2-3</sup>, Ph. D.; AUCLAIR, Julie<sup>2</sup>, M. Sc.; DION, Jacinthe<sup>1-3</sup>, Ph. D.; BRAULT, Marie-Christine<sup>1-3</sup>, Ph. D.

<sup>1</sup>Université du Québec à Chicoutimi; <sup>2</sup>Centre d'Étude des COnditions de vie et des BESoins de la population (ÉCOBES); <sup>3</sup>Chaire de recherche sur les conditions de Vie, la Santé, l'Adaptation et les Aspirations des Jeunes (VISAJ)

## Mise en contexte

- L'**insatisfaction corporelle** est une problématique hautement prévalente chez les jeunes. Au Québec, **plus de la moitié des étudiants** du secondaire se disent insatisfaits de leur apparence (Camirand et coll., 2015). Ce mécontentement envers son corps prend sa source dès le jeune âge et peut mener à plusieurs **conséquences négatives** (Dion et coll., 2014).
- La prévalence élevée de l'insatisfaction corporelle chez les jeunes Québécois témoigne de l'importance de **trouver des outils de prévention**.
- L'organisme Équilibre propose, depuis une vingtaine d'années, un programme intitulé « **Bien dans sa tête, bien dans sa peau** » (BTBP) visant à promouvoir une image corporelle positive chez les adolescentes. Jusqu'à maintenant, cette trousse n'a pas été évaluée spécifiquement eu égard à ses effets à court et moyen terme sur les adolescents.

## Objectifs de la recherche

- Évaluer les **effets à court terme** des ateliers de sensibilisation du programme d'intervention « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » sur l'image corporelle et l'estime de soi d'adolescents.

## Méthodologie

### Devis

- Étude longitudinale expérimentale.
- L'évaluation du programme BTBP s'est déroulée sur deux ans et a comporté trois temps de collecte ayant eu lieu à l'automne 2016 (T0), au printemps 2017 (T1) et à l'automne 2017 (T2).

### Échantillon

- 740 étudiants (401 exposés et 339 témoins), de deux niveaux scolaires (1<sup>re</sup> et 4<sup>e</sup> secondaire) dont l'âge moyen est de 12 et 15,2 ans.

### Instruments

- Questionnaire comprenant entre autres les échelles suivantes :
  - Estime de soi (Rosenberg, 1995);
  - Estime corporelle (Mendelson, 2001);
  - Influence des médias (Cusumano et Thompson, 2001);
  - Attitude envers l'obésité (Crandall, 1994).

### Analyses

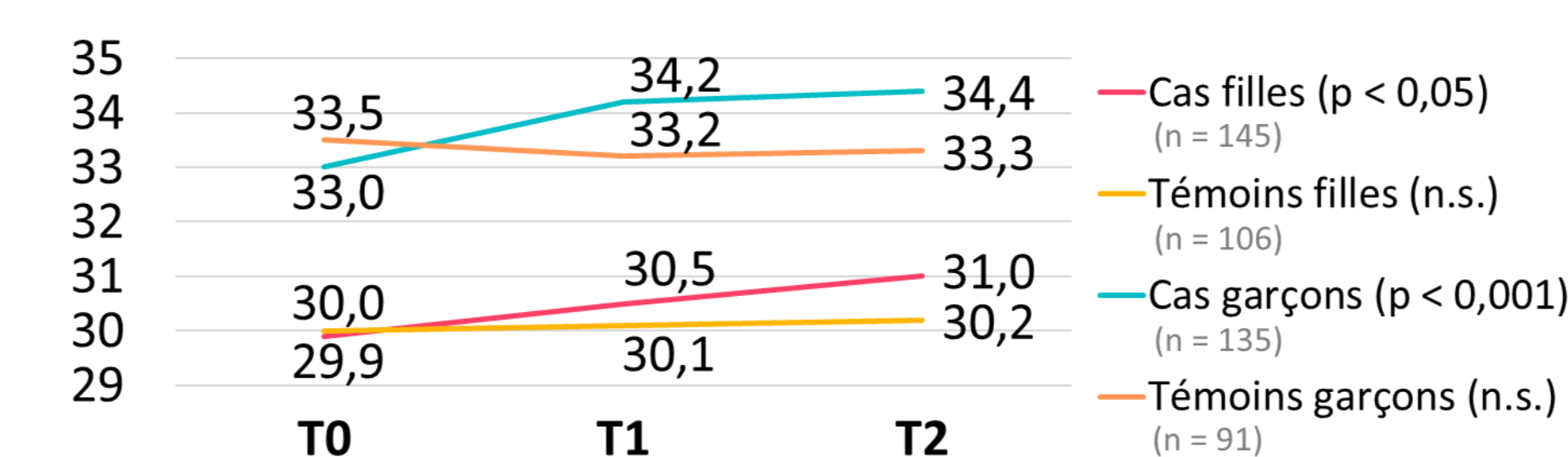
- Des tests non paramétriques pour échantillons appariés (Wilcoxon) ont été réalisés indépendamment pour chaque groupe d'exposition et d'âge.

## Résultats

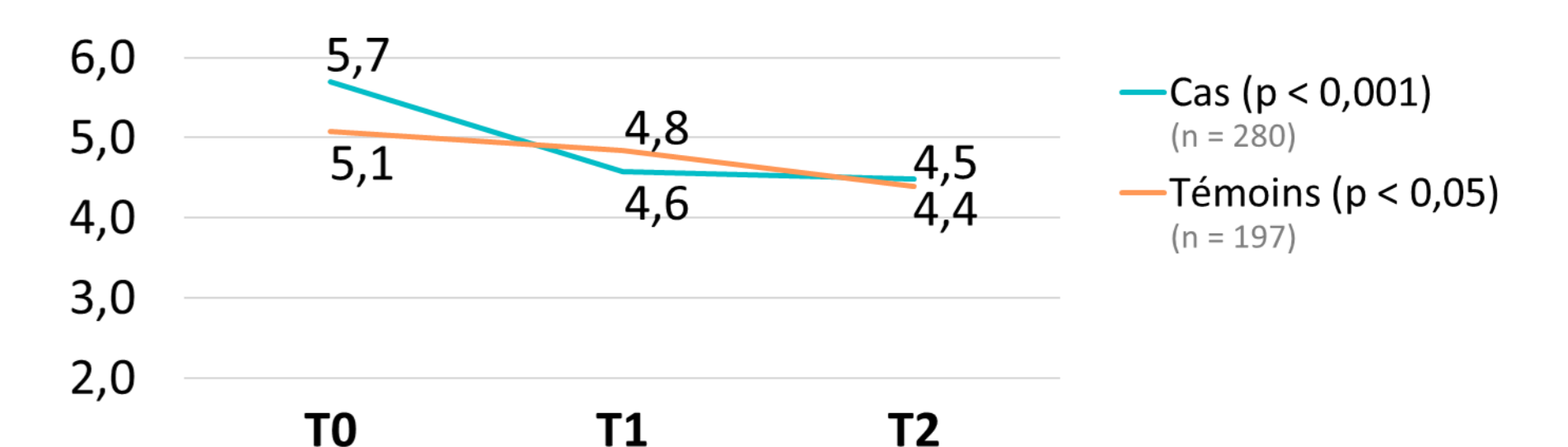
Selon les analyses, le programme n'aurait nui à aucune dimension et aurait eu des effets positifs, soit :

- Dans le groupe exposé :
  - Amélioration de l'**estime de soi globale** des jeunes, tous sexes confondus;
  - Diminution de la **sensibilité à l'influence des médias** chez les filles, mais non chez les garçons;
  - Diminution de l'**attitude négative envers l'obésité**;
  - Amélioration de l'**estime corporelle** chez les garçons, ce qui n'est pas le cas chez les filles.

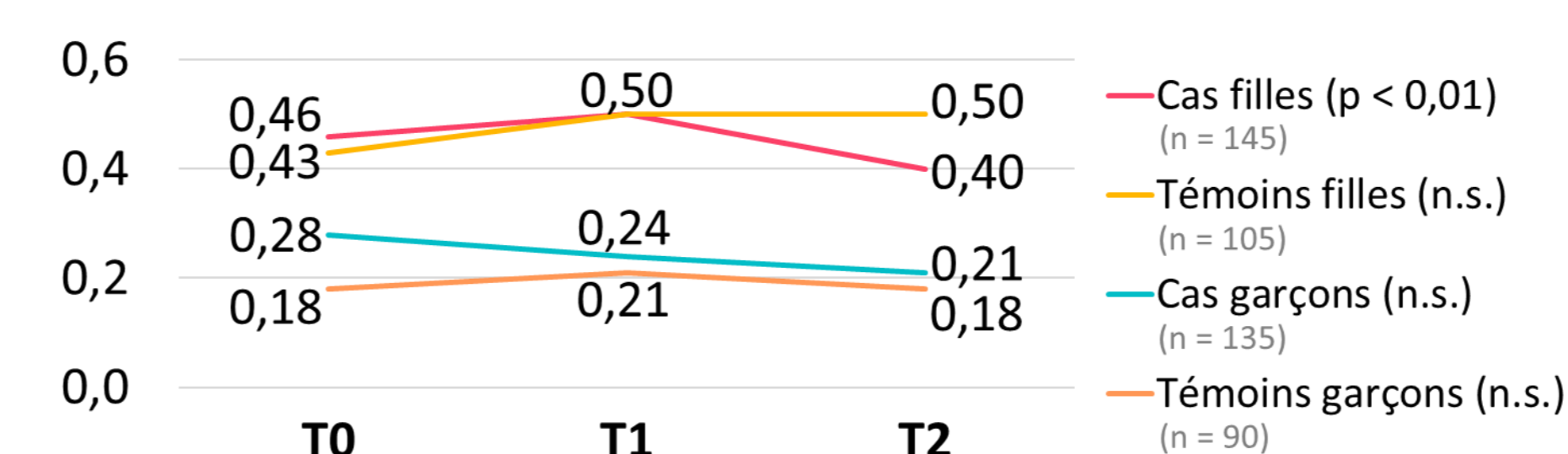
Évolution de l'estime de soi globale selon le sexe et le groupe d'exposition



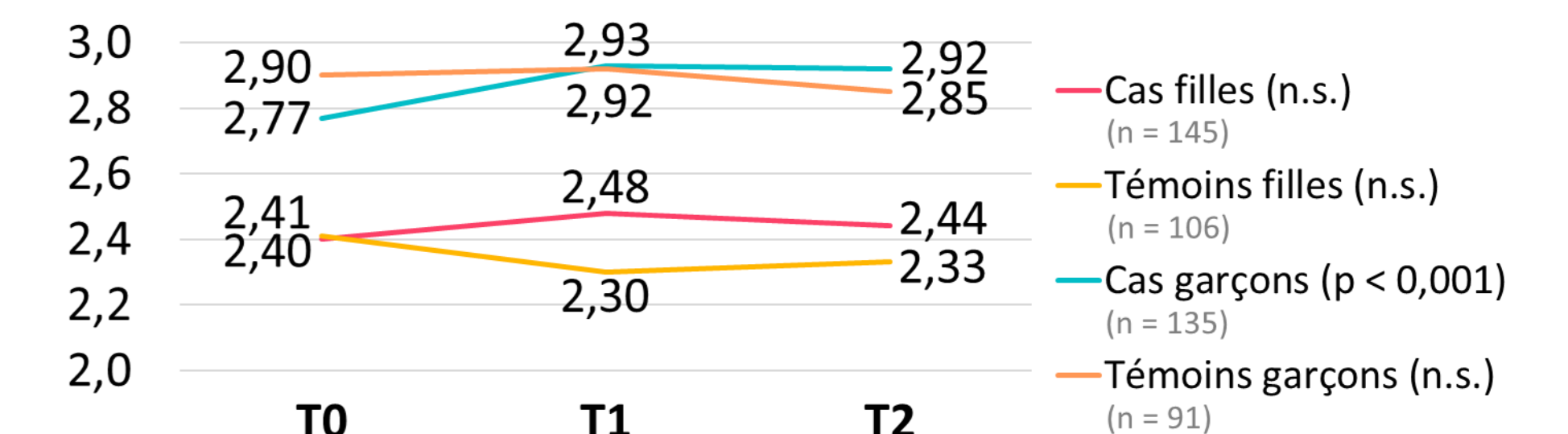
Évolution de la perception du manque de volonté des personnes obèses selon le sexe et le groupe d'exposition



Évolution de l'échelle d'influence multidimensionnelle des médias selon le sexe et le groupe d'exposition



Évolution de l'estime corporelle selon le sexe et le groupe d'exposition



## Conclusion

- Le programme d'intervention s'avérant **efficace à court et moyen terme** pour certaines dimensions et non pour d'autres (contrôle du poids, indice de dépression, peur de l'évaluation négative par autrui, soutien social, alimentation intuitive et manipulation des photos), il sera possible d'**identifier les pratiques et les modèles de sensibilisation** les plus efficaces, et ce, selon les sexes.
- Ces résultats montrent l'importance de **collaborer ensemble** et **d'investir dans le développement d'outils** de sensibilisation afin de **prévenir l'apparition de préoccupations corporelles** chez les jeunes et des problèmes y étant associés.

## Références

- Camirand, H., Cazale, L. et Bordeleau, M. (2015). « Les élèves du secondaire sont-ils satisfaits de leur apparence corporelle? », *Zoom santé*, Institut de la statistique du Québec, 49, 8 pages.
- Crandall, C. S. (1994). « Prejudice Against Fat People: Ideology and Self-Interest », *Journal of Personality and Social Psychology*, 66 (5), 882.
- Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (2001). « Media influence and body image in 8–11-year-old boys and girls: A preliminary report on the multidimensional media influence scale », *International Journal of Eating Disorders*, 29(1), 37-44.
- Dion, J., Blackburn, M. E., Auclair, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., ... et Touchette, É. (2015). « Development and Aetiology of Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls », *International Journal of Adolescence and Youth*, 20 (2), 151-166.
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., et White, D. R. (2001). « Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults », *Journal of Personality Assessment*, 76 (1), 90-106.
- Rosenberg, M. (1965). « Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE) », *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package*, 61, 52.

Pour plus d'informations : anne-sophie.gagne1@uqac.ca