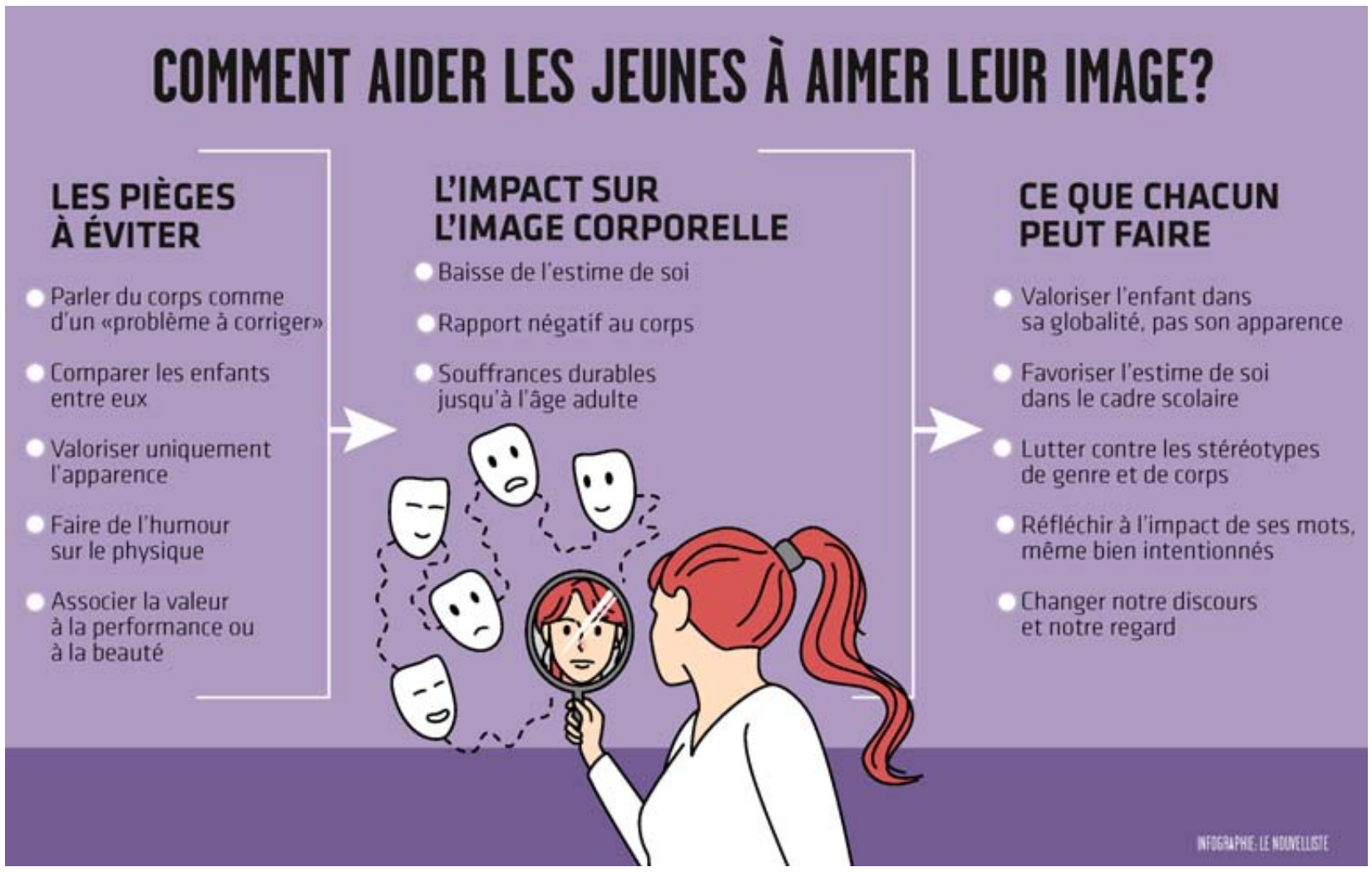
Le poids des mots: cet impact invisible sur l'estime de soi

RESPONSABILITE Les jugements et commentaires sur le physique d'un enfant peuvent laisser des traces durables et fragiliser l'estime de soi. Mieux vaut valoriser les qualités par un discours bienveillant.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP



Le corps réel, le corps idéal et notre apparence composent l'image corporelle. Celle que nous formons dans notre esprit, en fonction de nos perceptions propres et de l'image que les autres nous renvoient. Parents, proches, enseignants : nos paroles ont un poids, nous n'en avons pas toujours conscience. Les remarques sur le physique, qu'elles concernent la silhouette, la taille, la musculature ou la démarche peuvent nuire à la construction de l'image de soi. «Tu cours comme une fille», «tu as pris un petit bidon» ou encore «si tu veux être aimée, il faut être jolie». Selon Catherine Moulin Roh, responsable du domaine promotion de la santé et prévention à Promotion santé Valais : «Ces petites phrases souvent prononcées sans mauvaise intention s'impriment parfois durablement dans l'esprit des jeunes. Beaucoup d'adultes témoignent du mal qu'ont pu leur faire des réflexions entendues dans l'enfance.» En effet, elles alimentent un discours intérieur dévalorisant: «Je ne suis pas assez bien», «Mon corps est un problème», «Je dois changer pour être aimé». L'estime de soi se construit tout petit déjà par mimétisme à travers ce qui est transmis au sein de la famille, puis à l'école. Les remarques sur l'apparence physique sont d'ailleurs la première source de discrimination dans les cours de récréation. Les Anglo-Saxons parlent de body shaming.

Quand les mots marquent plus que le corps

L'infirmière scolaire pour la région de Sierre, Mélanie Barras témoigne: «Les détails comme une paire de lunettes, un grain de beauté, des habits différents ou une coupe de cheveux peuvent être la source de ricanements, de harcèlement voire de violence dès la 4H. Lorsque l'enfant montre des signes de tristesse ou que ses notes baissent, nous l'écoutons en consultation scolaire et au besoin un réseau d'adultes se mobilise pour l'aider.» Elle rappelle qu'à long terme, l'image de soi peut exclure et que cette stigmatisation génère des souffrances: «Les jeunes craignent des représailles. Leur humeur change, ils sont parfois plus agressifs ou agités.» Une mère qui parle constamment de régimes, un père qui critique la carrure de son fils, un professeur de sport qui valorise la performance: ces situations laissent des traces. Dans le cadre du PER, l'école met en avant la collaboration et l'esprit d'équipe pour intégrer les compétences de chacun. L'apparence physique reste un critère de jugement omniprésent, renforcé par les réseaux sociaux, les médias, les normes de beauté. Un mot malheureux devient alors l'écho d'un message social plus vaste: celui qui associe minceur, performance, virilité ou beauté à la valeur personnelle.

« IL S'AGIT DE PRENDRE CONSCIENCE DE NOTRE DISCOURS ET DE SE DEMANDER POURQUOI NOUS ADOPTONS UNE TELLE POSTURE. »

CATHERINE MOULIN ROH
RESPONSABLE DE PRÉVENTION À PROMOTION SANTÉ VALAIS

Changer de regard, changer de vocabulaire

Pour Catherine Moulin Roh: «Il s'agit de prendre conscience de notre discours et de se demander pourquoi nous adoptons une telle posture. C'est un grand défi, car nos habitudes sont bien ancrées.» Protéger l'estime de soi passe donc par un nouveau regard et l'apprentissage d'un autre vocabulaire. Il ne s'agit pas de ne plus jamais rien dire, mais de dire autrement, précise Catherine Moulin Roh: «Par exemple, il importe d'expliquer la normalité car la croissance des enfants n'est pas homogène et de valoriser les qualités humaines de la personne.» Cela peut être un défi ludique sur une semaine: s'exercer à remplacer les remarques sur le corps par des commentaires sur les talents, la gentillesse, l'humour ou la persévérance. Par exemple, au lieu de: «Tu es belle aujourd'hui», pourquoi ne pas dire: «Tu as un sourire qui fait du bien autour de toi»? Plutôt que: «Tu devrais faire du sport pour maigrir», proposer: «Viens, on fait une activité ensemble, ça te ferait plaisir?» C'est créer un climat bienveillant dans lequel chacun grandit sans peur d'être jugé sur son corps. Les cours de théâtre ou des livres sur la gestion des émotions sont aussi des outils pour apprendre aux jeunes à s'affirmer face aux critiques. La plateforme #MOICMOI offre aussi des ressources qui valorisent les compétences psychosociales. Nos mots soignent autant qu'ils blessent, choisissons-les avec soin. Et si l'on veut vraiment aider nos jeunes à s'aimer, commençons par les regarder autrement. ●

EN BREF

Du répit pour les aidants

L'association Le temps d'un souffle offre aux proches aidants un séjour de répit, avec ou sans leur proche aidé, loin des contraintes du quotidien. Deux lieux d'accueil: un gîte à Villaz-La Sage et la cabane de Prafleuri. Séjour gratuit (3 jours/2 nuits), incluant transport, repas et coordination des soins si nécessaire. Financé par des dons et des événements solidaires.

Plus d'info sur https://letempsdunsouffle.ch/ ●

Dia'move: pour tous les diabétiques

Bouger est essentiel pour la santé et spécialement pour les diabétiques car le mouvement réduit le risque de complications, le stress, permet de réguler le poids et la glycémie. Diabète Valais vous offre une Journée du Mouvement attractive, gratuite et animée par des professionnels le samedi 14 juin 25 à l'Ecole de commerce de Sierre (ECCG).

Découvrez le programme sur www.diabetevalais.ch. Inscrivez-vous sans tarder et bouger pour votre santé! ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

Cette page a été réalisée par **Le Studio**, le département de création de contenus personnalisés d'ESH Médias, pour le compte du DSSC Service cantonal de la santé publique, de Promotion santé Valais et de la Ligue pulmonaire valaisanne.
Pour toute information complémentaire: **charte-partenariat.lenouvelliste.ch**.