

analyse la psychologue Béatrice Copper-Royer.

Ce qui ne les aide pas à s'aimer. « *Les magazines féminins exacerbent le regard critique que les filles portent sur elles-mêmes. Elles l'internalisent en quelque sorte* », décrypte le docteur Nathalie Rapoport dans son livre *Les barrières invisibles dans la vie des femmes* (Albin Michel). « *Mais cela rejaillit sur leur confiance en elles, sur tous les plans - y compris l'aspect scolaire.* »

La période la plus douloureuse est la prime adolescence, entre 10 et 13 ans. « *C'est l'âge de la grande métamorphose, tout particulièrement chez les filles* », pointe Béatrice Copper Royer. « *Plus vulnérables, elles risquent alors d'être victimes des diktats et des modes, voudront suivre les critères de minceur... À partir de 15-16 ans, ce sentiment s'apaise. Au contraire, certaines se mettent à revendiquer leur singularité - leurs rondeurs, leur pilosité - ce qui ne signifie pas pour autant qu'elles s'apprécient.* » Comment les réconcilier avec leur apparence ? « *En cessant de faire du corps un sujet important. En arrêtant de juger quelqu'un sur son physique, par exemple.* » Plus on se concentre sur l'apparence, plus on risque d'exacerber chez son enfant son mal-être. « *Il faut proscrire absolument, non seulement les critiques, mais aussi les remarques déplacées, ciblées sur une partie de leur corps - "Tu as de belles jambes, de belles cuisses" - mais les féliciter sur leur nouveau jean, leur coupe de cheveux, etc. Bref, à nous, parents, de les inciter à s'aimer... Sans en faire un sujet permanent* », conclut la psychologue. ❁



QUESTIONS DE PARENTS

LES RÉPONSES DE
BÉATRICE COPPER-ROYER

PSYCHOLOGUE

« **Nathanaël, 15 ans, réclame pour Noël une paire de baskets à 250 euros... Comme j'ai répondu que c'était trop cher, il va demander à ses grands-parents et à sa marraine de participer. Je ne peux pas m'empêcher de trouver ça absurde.** »

Posez-vous la question : qu'est-ce qui nourrit ce désir ? L'envie de s'intégrer à son groupe ?... Quelles que soient ses motivations, il est bon de lui faire entendre vos valeurs : « 250 euros pour des baskets, c'est une grosse somme. » Essayez de le convertir en voyages, livres, places de concert... S'il n'en démord pas, proposez-lui une somme pour une paire de baskets classique qu'il complètera avec son argent de poche (ou en travaillant).

« **Après s'être teint les cheveux en blond platine, Zoé veut maintenant des mèches bleues.** »

Les cheveux sont un vrai sujet. Les jeunes filles peuvent passer des heures à se « tester » avec une frange, des cheveux courts, une autre couleur... Comme les ados n'ont pas grand pouvoir sur leur corps, elles cherchent à contrôler au moins leurs cheveux. Soyez souples. Si vous poussez des cris d'orfraie, l'envie de transgression sera encore plus forte. Vous pouvez oser un : « *C'est pas mal, mais si tu essayais plutôt ça ?* », en l'incitant à plus de mesure.

« **Anna a débuté un régime amaigrissant assez rigide. Mais elle n'a que 14 ans. Dois-je intervenir ?** »

Sans vous inquiéter outre mesure, soyez vigilants. Observez si elle trie ses aliments à table, surinvestit l'activité physique, et se cache derrière ses vêtements. N'oublions pas que l'anorexie mentale survient en général entre 14 et 17 ans et, même si elle est rare (elle concerne 3 % des jeunes), cette maladie est sérieuse.

Évitez de tomber dans un cercle vicieux. Ne faites pas de la nourriture un sujet de conflit, ni un terrain de lutte, ce qui ne ferait qu'envenimer les choses, mais ne la laissez pas seule avec son envie de maigrir. Proposez-lui un rendez-vous avec un.e nutritionniste, qui l'aidera à suivre un programme précis au quotidien.

« **À 16 ans, Romain passe plusieurs heures par semaine dans une salle de musculation... Bien sûr, être sportif n'est pas forcément une mauvaise nouvelle, mais il ne fait plus que ça !** »

Les muscles sont chez les garçons une manière d'exprimer leur virilité. Ouvrez le dialogue avec lui : « *J'ai l'impression que la salle de sport te fait du bien ? Je me souviens que tu te sentais trop maigre, tout petit...* » Il est important de poser des mots, pour qu'il prenne de la distance avec sa pratique. Profitez-en pour évoquer le danger lié à la prise de stéroïdes, ces anabolisants que l'on trouve sur Internet, qui permettent d'augmenter la masse musculaire mais sont également susceptibles d'entraîner des troubles cardiaques.

À LIRE



La puberté et moi. L'essentiel pour la vivre sereinement, de Sophie Bordet-Petillon, avec l'expertise de Marie Rose Moro, Hygée éditions, 2021.

Adolescentes sur le fil, de Béatrice Copper-Royer et Marie Guyot, Marabout, 2021.

Anthropologie des émotions, de David Le Breton, Payot, 2021.