

Ces ateliers sont donnés dans six cycles valaisans

Les images de magazines ont une forte influence



Sabrina Mast affiche sa volonté de se sentir bien avec elle.

**SENSIBILISATION**  
Près de 140 élèves du CO de Grône ont suivi des cours sur l'estime de soi.



Pour Ilan Millius, le sport c'est fait «pour ne pas être mal».

# Ados, comment assument-ils leur image

**GLAMOUR** «Eh t'as vu, c'est du Calvin Klein?» A peine entré dans la salle, un des élèves du cycle d'orientation de Grône est irrésistiblement attiré par des photos publicitaires étalées sur le bureau de l'enseignante. Eva Saro, de la fondation Images et société de Genève, sourit. Cette spécialiste du décodage d'images dispose de nonante minutes pour interpellier ces jeunes de 13-14 ans sur le thème de l'apparence et leur faire prendre conscience de l'influence négative des photos retouchées sur l'estime de soi. L'atelier d'Eva Saro fait partie du programme «Bien dans sa tête, bien dans son corps» lancé par Promotion Santé Valais dans six cycles d'orientation du Valais romand depuis l'automne dernier. A Grône cette semaine, six classes de deuxième année l'ont suivi, soit près de 140 élèves. Reportage.

## Ne pas se comparer avec les photos des magazines

«Même si nous savons rationnellement que tel ou tel physique représenté dans les magazines est impossible dans la vie réelle, l'image nous influence», note Eva Saro en préambule. Des études ont démontré que 80% des personnes ne se sentent pas bien dans leur corps, à court terme, après avoir vu des modèles glamours «fabriqués». A l'écoute de cette statistique, une élève réagit immédiatement. «Nous devons arrêter de nous comparer à ces femmes qu'on voit dans les magazines», milite-t-elle. Certains de ses camarades opinent du chef, d'autres restent sur la réserve.

Eva Saro poursuit sa guerre aux clichés en dégainant deux images de magazines, l'une représentant un homme et l'autre, une femme. Les deux mannequins sont utilisés dans une publicité pour promouvoir un produit de beauté. Les élèves sont alors invités à chercher les spécificités des photos et leurs différences. «Le blanc des yeux de la femme est pire



Eva Saro, de la fondation Images et société de Genève, a décodé les photos de magazines avec les élèves de deuxième année du CO de Grône.

blanc», remarque un adolescent. «Exact. Et vous savez bien que c'est impossible dans la vraie vie: le blanc de l'œil n'est jamais totalement blanc, il y a des petites veines», souligne Eva Saro.

## Avant et après photoshop

Eva Saro montre d'autres exemples concrets, en présentant

des images de stars non retouchées en les comparant avec leurs représentations dans des publicités. «Regardez ces deux photos de Roger Federer. Sur l'une, il est dans un tournoi de tennis, on voit ses rides et imperfections, et sur l'autre, il fait la promotion d'un produit – là, son visage est totalement lisse.»

## Barbie, un «être» irréaliste

L'enseignante continue sa démonstration. Elle montre une poupée Barbie et une autre de Ken. Là aussi, les élèves sont invités à observer attentivement le corps de Barbie, avec ses jambes fines et très (trop) longues. «Il a été prouvé que si une

femme avait de telles proportions, elle ne tiendrait pas debout. On nous montre donc des créatures impossibles!» Et pourtant. L'image de Barbie marque l'esprit des fillettes. «Dès l'âge de 4-6 ans, l'enfant préfère les personnes minces et a le désir de leur ressembler dès 5 ans», confirme Eva Saro.

## EN CHIFFRES

**53%** des adolescentes suisses sont insatisfaites de leur poids. Elles s'estiment un peu ou beaucoup trop grosses.

**41%** des garçons de 15 ans ne s'estiment pas assez musclés.

## Garçons aussi touchés

Les garçons ne sont pas épargnés par les influences de ces images parfaites sur leur estime d'eux. Selon une étude de l'Organisation mondiale de la santé, 40% des garçons de 11 à 15 ans sont mécontents de leur apparence physique. Et la proportion ne cesse de croître. «Il y a dix ans, seuls 5 à 10% d'entre eux se disaient insatisfaits», précise Eva Saro.

Les statistiques semblent faire mouche dans la salle. Les élèves s'animent. Juste après le cours, Colin Oggier avoue pratiquer du sport «pour être davantage musclé», même s'il affirme être bien dans son corps. Certains se promettent de ne pas ou plus se complexer devant les images des magazines. «On n'a qu'une vie, il faut en profiter et être bien avec soi», résume Ema Gegic.

## S'accepter telle que l'on est

Après quelques minutes de récréation, les deux classes se rendent dans l'autre atelier du jour, «Bien dans sa tête, bien dans sa peau», un programme expérimenté depuis dix ans au Québec. Les adolescents sont notamment invités à compléter des phrases liées à l'apparence, puis d'être photographiés avec les mots choisis. Une manière de diffuser leur message. A l'instar de Sabrina Mast qui a posé devant l'objectif en tenant cette phrase: «Je suis bien comme je suis, mais pas parfaite.» Tout un symbole. ○

CHRISTINE SAVIOZ (TEXTES)  
HÉLOÏSE MARET (PHOTOS)



«Ces cours sont bien pour les gens complexés. Moi, je me sens bien; je fais du sport pour être plus musclé.»

COLIN OGGIER, 14 ANS



«Cela nous a permis de voir que la mode est un monde irréel. On n'a qu'une vie, il faut profiter sans se complexer.»

EMA GEGIC, 14 ANS