

Dossier

Petits, mais déjà complexés

Dès 7-8 ans déjà, de nombreux enfants portent un regard très critique sur eux-mêmes.

Comment expliquer ce **mal-être si précoce**, et que peuvent faire les parents pour le contrer?

Texte: Véronique Kipfer et Patricia Brambilla **Illustrations:** Amélie Buri



Théo, 7 ans, s'observe de très près dans le miroir d'un air désabusé: «C'est moche, ce grain de beauté que j'ai sur le front.» Sa sœur Lisa, 9 ans et à peine un début de rougeur sur la joue, rétorque: «Ouais, ben au moins, tu as la chance de ne pas avoir de boutons, toi!» Cheveux soi-disant trop noirs, cils trop longs ou trop courts, dents pas assez blanches, nez trop large, cuisses trop grosses, etc.: toujours plus jeunes, les enfants se scrutent impi-

toyablement et recensent des défauts là où personne n'en voit. «Vers 5-6 ans, les enfants sont encore très égocentriques, explique la psychologue et psychothérapeute Claudia Jankech. Mais dès 7 ans environ, ils se dé-centrent et éprouvent alors le besoin de se comparer pour mieux s'intégrer.» Le problème, ainsi que le souligne la spécialiste, c'est que toute comparaison va forcément induire une différenciation à un niveau ou un autre. Et que ces différences, même posi-

tives, vont irrémédiablement être considérées avec horreur par nos rejetons.

Bien trop d'images stéréotypées

Plus préoccupant encore, le fait que les copains d'école ne sont pas les seuls à représenter une référence pour nos enfants – loin de là. «Nous sommes dans une course épuisante à la perfection, souligne ainsi Christian Georges, collaborateur scientifique à la CIIP (Conférence intercantonale de l'ins-



truction publique de la Suisse romande et du Tessin). Et ce message est maintenant véhiculé par une quantité folle d'images différentes, le plus souvent stéréotypées.» Un simple coup d'œil aux publicités suffit à le prouver: le «photoshopage» intensif et permanent des prises de vue permet dorénavant de présenter systématiquement des créatures plus que parfaites et irréelles, auxquelles il est impossible de ressembler. Le gros souci, c'est qu'«il suffit de voir une

image pour qu'elle s'imprime aussitôt dans notre cerveau», note Eva Saro, initiatrice de la Fondation Images et Société, à Genève. On a beau savoir qu'elle a été travaillée et retouchée, l'intellect est mis à mal par l'inconscient: on a vu, la photo ressemble à une preuve et c'est déjà trop tard. L'enfant, ne disposant par ailleurs pas encore des mêmes filtres que les adultes, reçoit encore davantage ces images en pleine face et ne peut plus les oublier. →

La pression des parents

Quand le culte du corps commence trop tôt

Il n'est pas rare de voir, à la piscine ou à la plage, des corps d'enfants déjà bien bâtis, muscles saillants, avec presque des tablettes de chocolat. Ils ont 10 ans à peine, peut-être moins, à peine plus. Le culte du corps commencerait-il aussi tôt, l'image de soi serait-elle aussi précoce? A en croire Gérald Gremion, médecin du sport au CHUV, la pression sur le corps de l'enfant provient parfois du regard parental. **«Certains parents se projettent dans l'avenir sportif de leur enfant, et croient avoir engendré une Martina Hingis ou un Roger Federer»**, dit-il sans détour. Même si les cas sont plutôt rares, il se souvient de ce père venu en consultation avec son fils de 12 ans, plein de lésions, qu'il fallait remettre sur pied au plus vite parce qu'il devait passer un test de foot à Arsenal... Ou de ces parents venus demander des hormones de croissance pour leur fille, de taille normale, mais qu'ils estimaient trop petite pour une carrière de tennis... «Je n'entre pas en matière pour ce genre de requête. C'est de l'exploitation des enfants!»

Côté musculation, Gérald Gremion se montre moins sévère. «On a longtemps eu la phobie de cette pratique. Mais, si elle est raisonnable et bien gérée, il n'y a pas de risques que ça stoppe la croissance.» En comparaison, la course à pied impose une charge répétée plus importante sur le squelette et les articulations: pour un enfant de 40 kg, c'est une masse de 120 kg qui pèse à chaque pas. Evidemment, tout est question de mesure: si un travail de musculation adapté fait sens pour un enfant de 12 ans, elle est à proscrire avant cet âge-là.

«A la puberté, avec l'arrivée des hormones, c'est le bon moment pour entraîner le muscle.

Mais avant, l'enfant n'a pas une coordination suffisante pour soulever des poids ou faire des exercices de résistance», affirme le spécialiste. Et de rappeler qu'avant la puberté, c'est le jeu et le plaisir qui doivent primer. «Il faut profiter de cet âge, entre 4 et 8 ans, pour proposer à l'enfant différentes activités et surtout ne pas le spécialiser dans une discipline. Ce n'est pas parce qu'on commence un sport tôt qu'on sera un champion!»

Le problème est le même avec Facebook et autres réseaux sociaux: «Les adolescents publient souvent le profil idéal qu'ils ont d'eux-mêmes, et pas forcément la réalité, avertit la psychologue fribourgeoise Julie Baumer. Tel adolescent qui est en réalité déprimé ou peu satisfait de sa vie pourra par exemple tout à fait mettre en ligne des photos de lui en train de faire la fête et souriant.» La fausse proximité créée par le web rend cette apparence de perfection d'autant plus dangereuse pour les enfants et adolescents. Et met dorénavant les garçons et les filles sur pied d'égalité. «Avant, les filles comparaient leur look et les garçons leur force, remarque Claudia Jankech. Mais ces derniers se préoccupent maintenant eux aussi toujours davantage de leur apparence.»

Attentes parentales impossibles

En sus des images trafiquées, il existe néanmoins un autre élément propre à créer des complexes chez les plus petits: une attente parentale parfois beaucoup trop poussée.

«En Amérique, on parle de «parents hélicoptères», explique Julie Baumer. Ce sont des parents qui veulent tout pour leur enfant, qui sont très présents, toujours là pour le conseiller et aussi le mener à la réussite.» Pour sa part Claudia Jankech remarque: «De manière générale, il y a beaucoup plus de consignes et d'exigences qu'il y a dix ans. Les enfants sont très endoctrinés, et comme les plus jeunes ont souvent tendance à



Anne Jeger,
psychologue
clinicienne à
Lausanne

L'experte

«Il ne faut pas banaliser les complexes de son enfant»

Est-ce que les complexes apparaissent plus précocement qu'autrefois?

Oui, je le pense. Avant, ils étaient principalement liés à la période de l'adolescence. Aujourd'hui, on voit déjà des enfants de 7 ans qui sont mal dans leur peau.

Comment expliquez-vous cette précocité du mal-être: la société serait-elle devenue plus normative?

Elle est devenue plus matérialiste, plus axée sur l'apparence, le physique, le superficiel, «je suis beau donc j'existe». **C'est dû aussi à tout ce qui est véhiculé par la télévision, la publicité, internet, les émissions pour les enfants, qui mettent une pression énorme sur l'apparence.** Du coup, les enfants se modélisent sur les stars.

Filles-garçons: les mêmes soucis?

Oui, ça se recoupe vraiment. Les complexes touchent souvent au physique, «je suis moche, je suis trop gros/se», mais aussi aux capacités intellectuelles, «je suis nul/le, je suis bête». La différence est que les filles en parlent peut-être plus facilement.

Avez-vous vu apparaître de nouveaux complexes? Avant, c'était les oreilles décollées, et aujourd'hui?

La préoccupation autour de l'apparence reste le problème principal. Les questions de poids et de taille constituent un motif de consultation, alors que les autres aspects surviennent en cours de discus-

sion. Certains enfants ont par exemple la hantise de passer pour des «intellos», parce qu'ils sont de plus en plus chahutés et mis de côté. Mais on se moque d'eux parce que, dans le fond, on les envie.

Les complexes, c'est pour la vie?

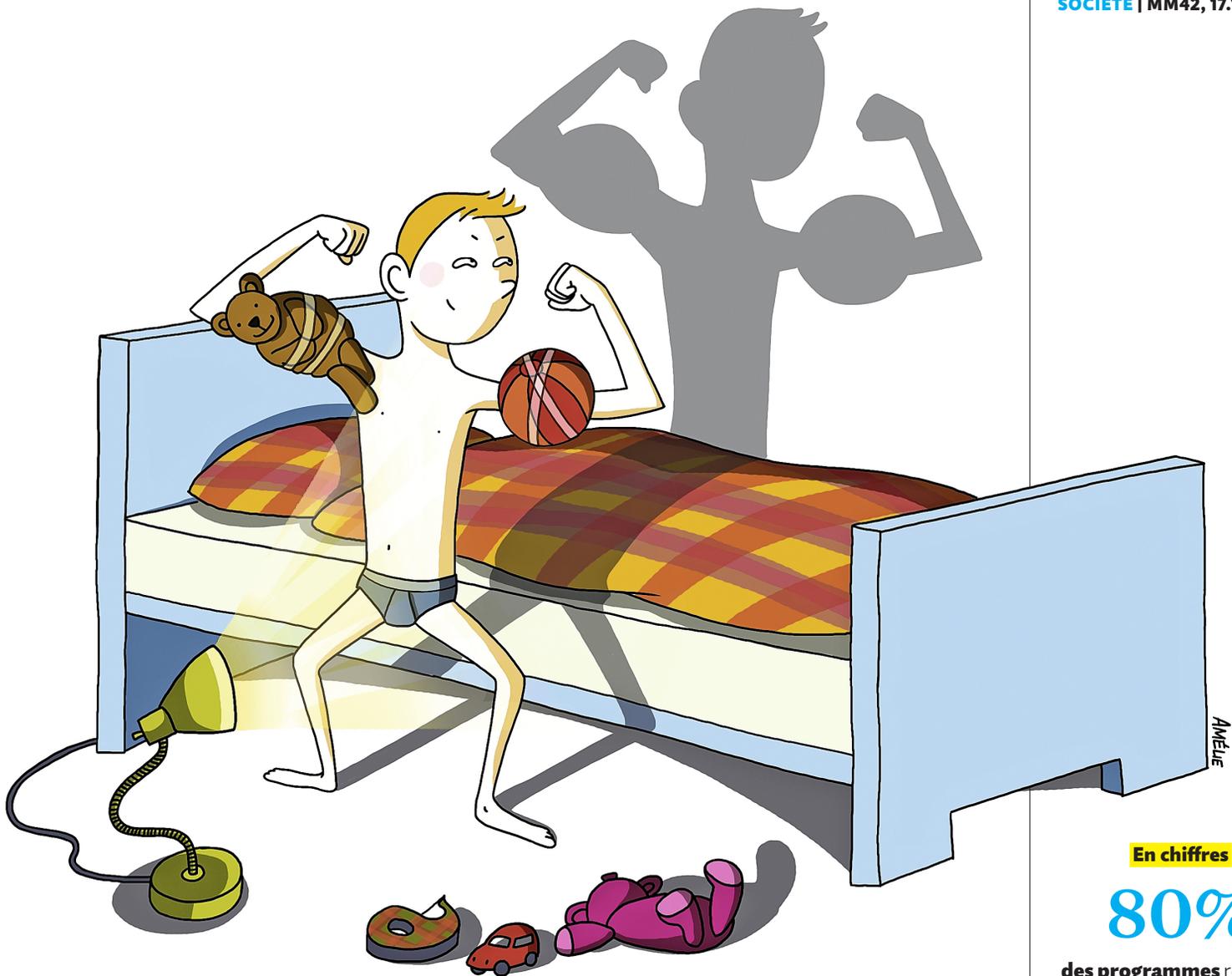
Parfois, oui. Les oreilles, la taille, le poids, la forme du nez peuvent rester un souci toute la vie, en s'atténuant quand même avec le temps.

Quels conseils donneriez-vous aux parents?

D'écouter son enfant sur son complexe et ne pas le banaliser. Le prendre au sérieux, mais faire en sorte de l'aider à l'accepter, à prendre de la distance. Comparer avec d'autres enfants en essayant de minimiser ne sert à rien. Il a besoin tout d'abord d'être compris dans sa souffrance, puis d'être aidé.

Mais comment amener son enfant à avoir une juste image de lui?

En tant que parent, on peut parler de ses propres complexes et dire à son enfant comment on a appris à vivre avec. On peut aussi prendre exemple sur des personnes connues qui ont réussi leur vie malgré une petite taille ou un poids important – je pense à David Douillet. Au sein d'une même famille, on peut s'y mettre à plusieurs pour aider son enfant à perdre du poids. Inscrire son enfant à un cours de théâtre, de dessin ou de sport pourra aussi l'aider à se valoriser et à améliorer son estime de soi.



prendre ce qu'on leur dit au pied de la lettre, cela peut vite devenir catastrophique.»

Acquérir un sens critique

Mais alors, comment aider nos rejetons à grandir en toute sérénité? Réponse de tous les spécialistes: en trouvant une contrepartie à Barbie et C^{ie}! «Il est absolument primordial de leur apprendre à décoder les images, en discutant avec eux non seulement de ce qu'ils en pensent, mais aussi de l'effet qu'elles leur font et de la manière dont cela les affecte, recommande Eva Saro. Ce sens critique leur servira ensuite de filtre protecteur et les aidera à avoir confiance en eux.» Julie Baumer conseille de son côté de jouer par exemple avec eux à modifier des photos avec un logiciel de retouche, de leur montrer les photos de stars avec et sans maquillage. «Pourquoi ne pas aussi leur montrer des photos de stars dont le visage a été déformé par le Botox et qui ne peuvent plus sourire, leur demander ce qu'ils trouvent le plus beau, s'ils ne préfèrent pas par exemple un vrai sourire sur un visage avec quelques rides», poursuit-elle.

Tout comme Claudia Jankech, Julie Baumer recommande également d'accompagner l'enfant dans son développement,

en lui transmettant des repères et en lui apprenant à relativiser et à être tolérant, envers les autres, mais aussi envers lui-même. «Il y a toujours l'idéal et la réalité, note Claudia Jankech. Il est nécessaire que les parents se préparent bien pour communiquer au mieux, en donnant une ouverture à l'enfant afin qu'il puisse s'exprimer librement, lui aussi.»

Mais **«en faire trop n'est pas bien non plus, souligne Julie Baumer. Il est nécessaire de lui permettre de vivre des frustrations et de l'encourager à trouver lui-même des solutions aux problèmes.»** La sociologue Eliane Perrin, spécialiste du rapport au corps, note: «N'oublions pas que le premier exemple d'un enfant, ce sont ses parents.» Ne lui transmettent-ils pas inconsciemment leurs propres complexes? Pour l'aider à grandir, il est utile qu'il ait autour de lui d'autres adultes de référence en chair et en os, comme des grands-parents qui ne sont plus des modèles de beauté. «Il faut aussi être honnête et ne pas lui faire croire que le monde est juste alors qu'il est cruel, souligne-t-elle. On naît tous dans un corps qu'on n'a pas choisi. Mais c'est le seul qu'on a. Sans oublier qu'on a aussi un cerveau, qu'il vaut la peine d'utiliser!» **MM**

En chiffres

80%

des programmes regardés par les enfants de 3 à 12 ans ne leur sont pas destinés et créent de faux repères.

Source: «Apprivoiser les écrans et grandir», Serge Tisseron, disponible sur www.exlibris.ch

5 ans

C'est à cet âge que le désir de ressembler à des personnes minces commence.

Sources: Annie Aimée, psychologue clinicienne, Université du Québec, Fondation Images et Société

40%

des garçons et 50% des filles entre 11 et 15 ans sont insatisfaits de leur apparence physique. Et dans les pays industrialisés, l'inquiétude et l'insatisfaction en lien avec le poids et l'image corporelle ont progressé.

Sources: Etude HBSC (Health behaviour in school-aged children), OMS Europe, 2009/2010