Bibliographie et guide de discussion sur l'image corporelle positive, à l'intention des enfants et des jeunes

Chers parents, tuteurs et éducateurs,

Les diététistes professionnels de Santé publique Ottawa ont élaboré cette liste de livres afin de faire découvrir aux enfants la diversité et le caractère unique de chaque corps, y compris le leur.

L'insatisfaction par rapport au corps est une préoccupation en hausse chez les enfants et les jeunes. Elle peut nuire à leur bien-être, tant mental que physique. Bien que ces livres soient recommandés pour certains groupes d'âge, les enfants plus jeunes ou plus âgés peuvent également en profiter. Les histoires qu'ils racontent peuvent susciter de belles conversations et soutenir le développement d'une image corporelle positive ainsi que le respect de la diversité.

Cette ressource comprend un résumé de chaque livre accompagné de questions pour amorcer la discussion, ainsi qu'un guide de conversation conçu pour soutenir des échanges enrichissants avec les enfants au sujet de l'image corporelle. Tous les livres figurant dans cette liste sont disponibles gratuitement à la Bibliothèque publique d'Ottawa.

Nous avons aussi créer une bibliographie équivalente mettant en vedette de livres de langue anglaise. Elle est disponible ici : _____

Nous espérons que ces livres susciteront des conversations positives, mettront en valeur la diversité des corps et aideront les enfants à gagner en confiance, à s'accepter et à respecter les autres.

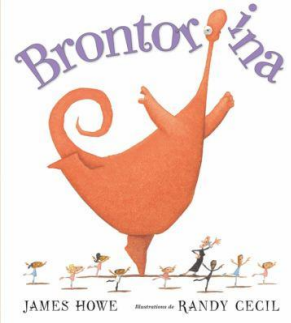
Bonne lecture!

Creative #:2166780646



Septembre 2026

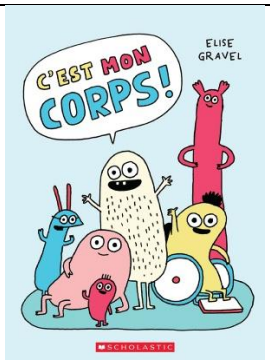
Liste de livres sur l'image corporelle positive pour les enfants : résumés et questions de discussion



Brontorina de James Howe **(2 ans et +)**

Brontorina est une jeune fille dinosaure qui a toujours rêvé de devenir ballerine. Elle s'inscrit dans une école de danse classique, mais se rend vite compte qu'elle est trop grosse et qu'elle n'a pas les bonnes chaussures. Ce problème apparent n'est en réalité qu'un obstacle qu'elle surmontera avec l'aide des autres, qui contribueront à rendre l'espace inclusif.

- *Comment penses-tu que Brontorina s'est sentie lorsqu'on lui a dit qu'elle était trop grosse pour danser?*
- *Le fait de déplacer le studio à l'extérieur a permis à beaucoup de nouvelles personnes de se joindre au ballet. Pourquoi est-ce une bonne chose que les dinosaures et les vaches aient pu essayer une nouvelle activité qui ne leur était pas accessible auparavant ?*
- *Comment faire en sorte que chaque personne se sente acceptée?*



C'est mon corps! d'Élise Gravel **(3 ans et +)**

Des monstres excentriques illustrent à quel point chaque corps est unique. Il y en a de différentes formes, tailles, couleurs et habiletés.

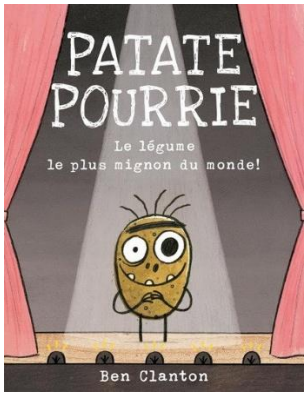
- *Quelles différences remarques-tu entre les corps des personnes qui t'entourent?*
- *Comment peut-on respecter le corps des autres?*
- *Que peux-tu faire pour que les autres se sentent inclus?*



Lili Macaroni : je suis comme je suis! de Nicole Testa **(3 ans et +)**

Lili Macaroni adore tous les traits dont elle a hérité, mais depuis qu'elle va à la maternelle, on se moque d'elle justement à cause de ces traits. Elle crée son propre outil pour se libérer de ses peines et s'aimer à nouveau.

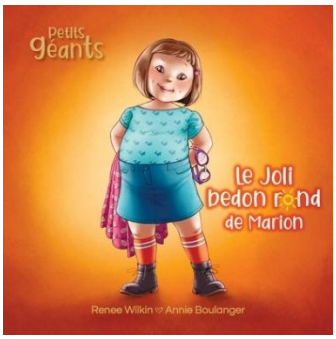
Essayez l'une des activités proposées à l'arrière du livre!



Patate Pourrie *le légume le plus mignon du monde!*
de Ben Clanton **(3 ans et +)**

Patate Pourrie n'est pas mignon au sens classique du terme. Un jour, il s'inscrit au concours du « plus mignon du monde ». À mesure qu'il rencontre ses adversaires, Patate Pourrie commence à croire qu'il n'est pas assez mignon pour gagner, puis tente de changer son apparence. À la fin, Patate Pourrie décide que le plus important pour lui est de s'assumer pleinement, et on comprend que la beauté est une question de point de vue.

- *Que signifie « être mignon »?*
- *Pourquoi tout le monde était-il convaincu que Patate Pourrie ne gagnerait pas?*
- *À ton avis, pourquoi Patate Pourrie a-t-il essayé de ressembler davantage à ses adversaires?*
- *Pourquoi penses-tu qu'il a gagné? (Parlez des différentes définitions du mot « mignon » et expliquez que chaque personne a son opinion.)*



Le joli bedon rond de Marion de Renée Wilkin **(4 ans et +)**

Marion a très hâte de commencer cette nouvelle session de cours de natation. Elle est loin de s'imaginer que certains de ses compagnons se moqueront de son joli bedon rond. Forte et fière, épaulée par sa famille et ses amis, elle brillera du tremplin le plus haut et transmettra de belles valeurs aux autres futurs champions nageurs.

- *Comment est-ce que Marion s'est sentie lorsqu'elle s'est fait traitée de "baleine"?*
- *Est-ce que cet enfant avait l'intention de la blesser, ou de lui rendre bonheur?*
- *Comment est-ce qu'en parler avec sa mère et son amie l'ont aidé à se sentir mieux?*
- *Pourquoi est-ce important de respecter les autres, peu-importe leur apparence physique?*



Gloria sort du Moule de Guylaine Guay **(4 ans et +)**

Je m'appelle Gloria et je suis joyeuse, et danseuse, et rieuse et curieuse... Ah oui, je suis grosse aussi. Enfin, c'est ce que dit Rodrigue, un garçon de ma classe. Mais pourquoi tout le monde rit quand il dit ça ? Parole de Gloria, je vais résoudre cette énigme...

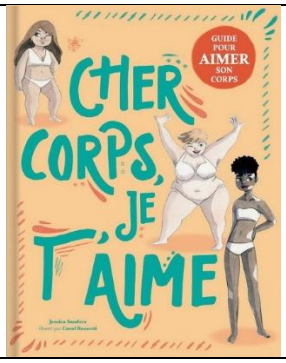
- *Tout les corps sont uniques. À quoi, et à qui, ressemble ton moule?*
- *Qu'est-ce que tu aimes de ton moule?*



Atalante la géante de Emmanuelle Rey **(4 ans et +)**

Atalante n'est pas comme les autres. Elle est grande, très grande, si grande qu'elle effraie les autres enfants et ne se sent nulle part à sa place. Si seulement elle pouvait ne pas se faire remarquer!

- *Pourquoi Atalante est triste au début du livre?*
- *Comment se sent Atalante lorsqu'elle décide de changer qui elle est pour devenir toute petite?*
- *Comment Atalante se sent-elle lorsqu'elle se fait accepter pour qui elle est?*



Cher corps, je t'aime de Jessica Sanders **(7 ans et +)**

Ce livre encourage les jeunes filles à célébrer leur corps pour tout ce dont il est capable, et à voir au-delà de leur enveloppe corporelle.

- *Essayez quelques-uns des exercices proposés dans le livre!*

Forte comme Naïla de Nancy B.-Pilon **(7 ans et +)**

Naïla pratique la gymnastique depuis qu'elle est toute jeune. Dans la ruelle, quand elle fait des concours avec ses amies, c'est toujours elle qui l'emporte. Cette saison, elle est inscrite dans un nouveau club, mais elle craint le regard que porteront les membres de son groupe sur elle. Elle sait que son corps est plus gros que celui des autres gymnastes. Et même si ce n'est un enjeu ni pour elle, ni pour sa mère, ni pour ses amies, elle fait souvent face à la grossophobie chez les autres. Et si Naïla était plus forte que tout ça?



- *Pourquoi c'est important de valoriser les corps de toutes tailles et grandeurs?*
- *Comment est-ce que l'amie, l'entraineuse et la mère de Naïla l'ont appuyé pour qu'elle se sente bien dans son corps?*
- *Comment se sent Naïla à la fin lorsqu'elle a la chance de performer juste comme tous les autres gymnastes?*

Guide de discussion sur l'image corporelle

Ce guide de discussion s'adresse aux parents, aux tuteurs et aux éducateurs qui souhaitent approfondir un peu plus le sujet de l'image corporelle avec leurs enfants ou leur groupe. Nous vous invitons à l'utiliser pour mener la réflexion et enrichir vos échanges, que ce soit après avoir lu l'un des ouvrages de cette liste ou dans le cadre de conversations quotidiennes où vous abordez le thème de l'image corporelle. N'oubliez pas que l'image corporelle est un sujet sensible et qu'il est tout à fait normal que certaines personnes ne souhaitent pas s'exprimer à ce sujet.

Qu'est-ce que l'image corporelle?

- C'est la façon dont on perçoit son corps et dont on se sent par rapport à celui-ci.
- Tout le monde a un corps, et chaque corps est spécial et unique.
- Parfois, on se sent bien dans son corps, mais ce n'est pas toujours le cas. C'est tout à fait normal.
- Apprendre à être bienveillant envers soi-même et à apprécier toutes les merveilleuses choses que son corps permet de faire peut permettre de se sentir mieux dans sa peau.

  Posez les questions suivantes :

  - Qu'est-ce que tu aimes chez toi?
  - Peux-tu nommer quelque chose que ton corps t'aide à faire? (Penser, jouer, prendre quelqu'un dans tes bras, sauter, lancer, rire, marcher, courir, etc.)

Chaque corps est différent.

- Les personnes ont différentes formes, tailles et habiletés.
- Ce sont nos différences qui rendent le monde intéressant et merveilleux. Imagine si tout le monde était pareil et aimait les mêmes choses… La vie serait bien moins amusante.
- Il n'y a pas d'apparence « idéale ».
- Tous les corps méritent d'être traités avec gentillesse et respect.

  Posez la question suivante :

  - Y a-t-il une chose que tu remarques chez toi, et qui te rend unique?

Que peut-on faire pour prendre soin de son corps et veiller à sa santé?

- Parle-toi comme tu parlerais à un bon ami. Utilise des mots gentils et sois patient envers toi-même.
- Pense davantage à ce que ton corps peut faire qu'à ton apparence.
- Passe du temps avec des personnes qui te font du bien.

- Bouge ton corps comme tu aimes le faire (jouer, danser, faire du sport, marcher). Bouger, c'est une façon de prendre soin de ton corps et de ta tête, et une façon de profiter de tout ce que ton corps peut faire.
- Pense à bien dormir, car ton cerveau a besoin de repos.
- Mange des aliments sains pour ton corps, et écoute ton corps pour déchiffrer les signaux de faim et de satiété.

Posez les questions suivantes :

- Quelles activités amusantes aimes-tu faire pour bouger?
- Pourquoi est-il important de se parler gentiment?
- Quelles choses gentilles peux-tu te dire aujourd'hui pour montrer à ton corps que tu l'aimes?

Comment peut-on aider ses amis à se sentir bien dans leur corps, eux aussi?

- Les commentaires sur l'apparence des autres, même quand on veut être gentil, peuvent les blesser. Au lieu de s'attarder sur l'apparence de quelqu'un, on peut parler de sa gentillesse, de sa créativité, de ses efforts ou de son aide.
- Il est préférable de ne pas faire de commentaires sur quelque chose qu'on ne peut pas changer en cinq secondes ou moins. Par exemple, on peut dire à une personne qu'elle a de la nourriture entre les dents, mais ce n'est pas correct de lui dire qu'elle a les dents de travers. On peut dire à quelqu'un que ses lacets sont défaits, mais ce n'est pas correct de lui dire qu'on n'aime pas ses vêtements.
- On ne sait jamais comment une personne se sentira après un commentaire. C'est pourquoi il faut être gentil.

Posez les questions suivantes :

- Quelles sont les choses gentilles qu'on peut dire aux autres pour leur faire plaisir, sans risquer de leur faire de la peine?
- Comment te sens-tu, *toi*, quand quelqu'un te dit quelque chose de gentil?
- Quels commentaires peut-on faire sur l'apparence d'une personne?

Un corps, ce n'est pas seulement quelque chose qu'on regarde : il peut faire toutes sortes de choses extraordinaires!

- Ton corps t'aide à apprendre, à jouer, à bouger et à grandir.
- Penser à tout ce que ton corps peut faire peut t'aider à aimer ton corps comme il est, et à moins te préoccuper de ton apparence.

Pour en savoir plus :

- Santé publique Ottawa : L'image corporelle et l'estime de soi | Santé publique Ottawa
- Diététistes en santé publique de l'Ontario : Conseils pour aider votre enfant à développer une relation positive avec la nourriture et son corps
- National Eating Disorder Information Centre (NEDIC) : Comment cultiver une image corporelle positive chez votre enfant