

POINTS SAILLANTS DU SIGNAL DE RALLIEMENT

Se mobiliser pour la confiance corporelle des filles

Concevoir des programmes de sport en pensant aux filles



Le sport a le pouvoir de transformer des vies. Les filles sont toutefois confrontées à de nombreux obstacles qui les empêchent de profiter pleinement des bienfaits du sport.

L'un de ces obstacles est la confiance corporelle.

À l'adolescence, les changements qui transforment le corps, les menstruations et les pressions sociales et culturelles peuvent nuire à la confiance corporelle des filles.^{1,2} Cela conduit souvent à s'éloigner du sport. D'autres facteurs influent également sur le fait que les filles poursuivent ou abandonnent la pratique du sport, p. ex., uniformes qui ne sont pas adaptés aux besoins, préjugés liés aux menstruations et méthodes d'entraînement n'offrant pas de soutien.³

Tenir compte de la confiance corporelle des filles lors de la conception des environnements sportifs est une façon de bâtir un sport plus sûr et de meilleure qualité pour tout le monde.

L'image corporelle a une incidence sur la santé mentale et émotionnelle, en plus d'avoir des répercussions sur le sentiment général de bien-être.

L'image corporelle englobe les pensées, les sentiments et la perception qu'une personne peut avoir par rapport à son corps. Certaines personnes sont cependant incapables d'éprouver des sentiments positifs ou de la confiance vis-à-vis leur corps. La neutralité corporelle (article en anglais) devient alors une solution de rechange constructive, car elle invite les personnes à se concentrer sur ce que leur corps peut faire au lieu de s'attarder à son apparence. Une telle approche peut atténuer la pression de maintenir une image corporelle positive.

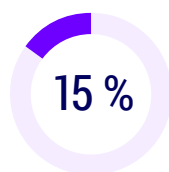
1 Fondation canadienne des femmes. The facts about barriers girls face. Page consultée le 14 juillet 2023.

2 Plan International. Menstrual health. Page consultée le 14 juillet 2023.

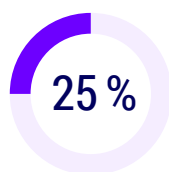
3 Femmes et sport au Canada. Le signal de ralliement (2022).

INCIDENCE DE LA CONFIANCE CORPORELLE SUR LA PARTICIPATION AU SPORT DES FILLES

Dans le cadre de la rédaction du rapport Le signal de ralliement 2022, nous avons interrogé plus de 4 500 Canadiens et Canadiennes à propos de leurs expériences en tant que participant.e.s ou leaders du sport. Voici ce que nous avons appris.



À l'adolescence, 15 % des filles éprouvent de l'insatisfaction par rapport à leur apparence et à leur corps, ce qui limite leur participation au sport.



des filles indiquent que les menstruations limitent leur participation au sport.

Les filles racisées, ayant un handicap ou s'identifiant comme 2ELGBTQIA+ **RENCONTRENT DAVANTAGE DE DÉFIS EN CE QUI A TRAIT À LA CONFIANCE CORPORELLE.**

16 % des filles utilisant de l'équipement en lien avec leur handicap (p. ex., fauteuil roulant ou prothèse) **EXPRIMENT DE L'INSATISFACTION PAR RAPPORT À SON APPARENCE OU À SON FONCTIONNEMENT.**



Malgré ces défis, les filles savent que le sport leur procure des avantages : **60 % d'entre elles affirment que le sport et l'activité physique les aident à développer une image corporelle positive.**

LE RÔLE DES ENTRAÎNEUR.E.S ET DES ADULTES

Les entraîneur.e.s et les leaders du sport jouent un rôle déterminant en aidant les filles et les jeunes représentant la diversité de genre à surmonter les défis associés à la confiance corporelle et à continuer à faire du sport.



SEULEMENT 50 %

des entraîneur.e.s sont à l'aise d'apporter du soutien aux filles adolescentes en ce qui a trait aux enjeux liés au corps. Moins nombreux encore sont ceux et celles qui ont suivi de la formation à propos de thèmes clés comme la promotion de la confiance corporelle et l'incidence des menstruations sur la participation et la performance.



SEULEMENT 10 %

des filles sont à l'aise de discuter de préoccupations liées au corps avec les entraîneur.e.s ou les leaders du sport. Les filles estiment que seulement le tiers des entraîneur.e.s comprennent comment ces préoccupations peuvent influencer sur la pratique du sport.

Les parents et les adultes bienveillant.e.s ont aussi un rôle à jouer dans le développement de la confiance corporelle. Bien que 60 % des filles soient à l'aise de discuter d'enjeux corporels avec leurs parents ou les personnes qui leur fournissent des soins, moins de 40 % des adultes en question estiment être bien outillé.e.s pour avoir ces conversations.

SE MOBILISER POUR LA CONFIANCE CORPORELLE DES FILLES : AGIR

Nous avons tous un rôle à jouer dans la création d'un sport meilleur et plus sûr qui soutient et favorise la confiance corporelle chez les filles, aussi bien sur le terrain que dans d'autres aspects de leur vie.

1 LES ORGANISMES DE SPORT DOIVENT OFFRIR DE LA FORMATION AUX ENTRAÎNEUR.E.S ET AUX RESPONSABLES D'ACTIVITÉS en matière d'équité des genres, de manière à ce qu'ils et elles puissent comprendre et combler les besoins qui sont propres aux filles.

Pour soutenir la confiance corporelle, il faut notamment :

1. Aider les entraîneur.e.s et les responsables d'activités à mieux comprendre les obstacles liés à la confiance corporelle auxquels les filles et les personnes représentant la diversité de genre sont confrontées. [Athletes Embodied](#) (site en anglais) élabore actuellement des ressources fondées sur des données probantes à l'intention des entraîneur.e.s et des parents canadiens.
2. Former les entraîneur.e.s et les responsables d'activités de manière à ce qu'ils et elles puissent bâtir des [environnements fondés sur la confiance](#) au sein desquels les filles et les personnes représentant la diversité de genre peuvent exercer une autonomie corporelle, choisir les uniformes qu'elles sont à l'aise de porter et demander du soutien sans hésitation lorsqu'elles rencontrent des enjeux liés à leur corps.

2 LES ORGANISMES DE SPORT DOIVENT OFFRIR DE LA FORMATION AUX ADMINISTRATEURS.TRICES ET AU PERSONNEL afin qu'ils et elles soient en mesure d'appliquer une approche axée sur l'équité des genres lors de la prise de décisions courantes.

Pour soutenir la confiance corporelle, il faut notamment :

1. Consulter des filles et des personnes représentant la diversité de genre issues de divers horizons lors de l'établissement [des politiques et des options liées aux uniformes](#) (article en anglais).
2. Adopter une [approche intersectionnelle](#) en matière d'équité des genres en s'interrogeant sur les points de vue qui sont pris en considération lors de la création de solutions et de mesures de soutien. Par exemple, des politiques discriminatoires dissuadent souvent [les athlètes qui portent un hijab](#) de faire du sport.



3 LES MEMBRES DU CONSEIL D'ADMINISTRATION doivent devenir des champions de l'équité des genres.

Pour soutenir la confiance corporelle, il faut notamment :

1. Comprendre pourquoi l'équité des genres et l'inclusion sont essentielles à la création d'un sport plus sûr et de meilleure qualité.
2. Encourager les administrateurs.trices à privilégier la rétention des participant.e.s dans le sport et l'activité physique plutôt que d'autres visées, notamment en déployant des efforts ciblés qui s'adressent aux filles et aux personnes représentant la diversité de genre.

Si nous voulons réussir à bâtir un système plus sûr et de meilleure qualité qui mise sur le pouvoir du sport pour favoriser la confiance corporelle, nous devons consulter les femmes et les filles. Il nous incombe de poser de meilleures questions, d'écouter attentivement et d'accorder de l'importance à ce qu'elles nous disent.

4 LES BAILLEURS DE FONDS ET LES GOUVERNEMENTS doivent réaliser des investissements cohérents à long terme dans l'équité des genres, en fixant des objectifs clairs pour mesurer les progrès.

Pour soutenir la confiance corporelle, il faut notamment :

1. Financer la recherche et les ressources qui visent à mieux comprendre et à soutenir les expériences que les filles et les jeunes représentant la diversité de genre vivent par rapport à leur corps.
2. Investir dans des programmes et des initiatives qui font la promotion de la participation des filles à des activités sportives et physiques sûres et de bonne qualité, p. ex., le Manuel de l'équité des genres, le Défi Même jeu ou le module d'apprentissage en ligne Le MÉMO de l'équité des genres.

Femmes et sport au Canada peut aider les organismes et les dirigeant.e.s du sport canadien à passer à l'action.

Apprenez-en plus en lisant la version complète du rapport *Le signal de ralliement* sur le site womenandsport.ca.