



Les filles s'estiment inférieures dès l'âge de 6 ans

Selon une étude menée par les chercheurs de l'université de l'Illinois aux Etats-Unis, les fillettes ont tendance à se considérer comme inférieures... dès l'âge de 6 ans.

Pour aider les filles à se construire une image positive d'elles-mêmes et à résister aux stéréotypes de genre qui peuvent nuire à leur confiance dès l'enfance, le rôle de l'entourage est fondamental. Voici quelques conseils concrets pour les accompagner :

Valoriser les compétences plutôt que l'apparence

Les filles reçoivent souvent des compliments liés à leur physique tandis que les garçons sont félicités pour leurs compétences ou leurs actions.

- Complimenter les filles sur leurs efforts, leur logique, leur créativité ou leur persévérance.
- Éviter d'insister sur le look ou les vêtements, pour ne pas en faire une valeur centrale.

Montrer des modèles féminins positifs

Les enfants s'identifient à ce qu'ils voient. Si les femmes brillantes, scientifiques, sportives ou leaders sont absentes de leur environnement, les filles peuvent intérioriser qu'elles ne sont pas à leur place dans ces rôles.

- Lire des livres ou regarder des dessins animés où les héroïnes sont fortes, intelligentes, et indépendantes (ex. : Ada Twist, scientifique ou Princesse Mononoké).
- Parler de femmes inspirantes : Marie Curie, Rosa Parks, Malala Yousafzai, Simone Veil...
- Citer des femmes de leur entourage comme modèles positifs.

Encourager la prise de risque et l'indépendance

Les filles sont parfois surprotégées, ce qui peut limiter leur autonomie et leur confiance. À l'inverse, les garçons sont souvent encouragés à être audacieux.

- Laisser les filles essayer seule, même si elles échouent.
- Valoriser l'échec comme une étape normale de l'apprentissage.

Développer l'esprit critique face aux médias

Les enfants sont bombardés de messages véhiculant des stéréotypes (princesses douces et belles, héros forts et courageux).

- Regarder les contenus avec les enfants et poser des questions : « Pourquoi tu penses que c'est toujours un garçon qui sauve la fille ? », « Est-ce que les filles aussi peuvent être des super-héros ? ».
- Montrer des alternatives positives : films ou séries qui cassent les stéréotypes (ex. : « En Avant », « Chouette, Pas Chouette! »,...).

Cultiver une image corporelle saine

Dès l'enfance, les filles peuvent être préoccupées par leur apparence, leur poids, ou leur « beauté ».

- Éviter de critiquer son propre corps devant les enfants (« Je suis trop grosse », « Je déteste mes rides »), car cela façonne leur perception du corps.
- Favoriser des activités qui développent le rapport au corps de manière positive (sport, yoga, etc.) ainsi que des activités qui renforcent la confiance en soi (ex. : théâtre, art ou codage qui renforcent l'expression de soi.)
- Promouvoir la diversité corporelle à travers les livres, poupées, émissions.



S'impliquer au quotidien

La perception de la place des femmes commence aussi par les dynamiques à la maison.

- Montrer un modèle d'égalité dans les tâches et les décisions familiales.
- Être présents aux activités scolaires, sportives ou créatives.

En conclusion, la sphère familiale et l'entourage jouent un rôle crucial dans la construction de l'estime de soi des filles. En valorisant les compétences plutôt que l'apparence, en déconstruisant les stéréotypes au quotidien, et en offrant des opportunités d'autonomie et de réussite, ils peuvent profondément influencer la manière dont les filles se voient – et ce, dès le plus jeune âge.