

Atelier d'apprentissage dans le cadre de

LA SEMAINE
«**LE POIDS?**
Sans commentaire»

Jeunes 12-17 ans

Introduction

But de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » :
sensibiliser la population à l'omniprésence et aux
conséquences négatives des commentaires sur le poids.

5^e édition du 7 au 11 novembre 2016

Un mot sur ÉquiLibre

Organisme à but non lucratif créé en 1991

Mission :

prévenir et diminuer les problèmes liés au **poids** et à l'**image corporelle** dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une **image corporelle** positive et l'adoption de **saines habitudes de vie.**

Déroulement de l'atelier

- Introduction (5 min)
- Activité A : Quiz en grand groupe (5 min)
- Activité B : Des commentaires qui marquent (20 min)
- Activité C : Montrez votre appui ! (10 min)
- Conclusion (5 min)

ACTIVITÉ A

Quiz en grand groupe

Objectif :

prendre conscience de la place qu'occupent les commentaires sur le poids dans nos conversations et des conséquences qu'ils peuvent avoir.

ACTIVITÉ A

Question 1

Quelle proportion des répondants ont admis avoir reçu des commentaires sur leur poids pendant leur enfance ?

a) 10 %

b) 25%

c) 50%

d) 85 %

e) 100%

ACTIVITÉ A

Question 2

Quel commentaire sur le poids, parmi les suivants, pourrait avoir des conséquences sur la satisfaction corporelle et l'estime de soi ?

- a) *Cette fille devrait manger moins; elle a déjà un surplus de poids.*
- b) *Ce gars devrait s'entraîner plus, il est tellement maigre!*
- c) *La dame fait de la course à pied pour perdre un peu de poids.*
- d) *Ton visage est plus rond, ça te fait bien!*
- e) *Wow, tu es superbe, ça paraît que tu as perdu du poids!*

ACTIVITÉ B

Des commentaires qui marquent

Objectif :

approfondir une réflexion sur les conséquences des commentaires sur le poids.

ACTIVITÉ B

TÉMOIGNAGES

ACTIVITÉ B

Que reprenez-vous des conséquences possibles de ces commentaires sur la satisfaction corporelle et l'estime de soi ?

ACTIVITÉ B

Camille

« C'est un commentaire parmi tant d'autres qui ont tous réussi à m'affecter pendant plusieurs années. J'ai eu des problèmes alimentaires et de la difficulté à aimer mon corps. Aujourd'hui, je suis en bonne santé, en bonne forme physique, je mange bien et j'ai toujours ce même corps. J'ai une meilleure estime de moi, mais surtout parce qu'on m'a appris que les standards qu'on m'imposait étaient irréalistes et que l'important était de me sentir bien et en santé et que cela rimait rarement avec le fait d'avoir un corps d'affiche publicitaire. »

ACTIVITÉ B

- *À la lumière des témoignages et de vos réponses aux questions, est-il pertinent et utile de faire des commentaires sur le poids ?*
- *Est-ce que votre perception des commentaires sur le poids a changé en sachant les conséquences qu'ils peuvent avoir sur vous et votre entourage ?
Comment ? Sont-ils moins banals ?*

ACTIVITÉ B

TÉMOIGNAGES À PARTAGER

ACTIVITÉ C

Montrez votre appui !

Objectif :

sensibiliser notre entourage à l'importance d'éviter les commentaires sur le poids et réaliser qu'il y a une foule d'autres sujets dont on peut discuter.

ACTIVITÉ C

Montrez votre appui !

- *Trouvez-vous que le sujet du poids est trop présent à la télévision, dans les magazines, sur le Web, etc. ?*
 - *Avez-vous des exemples ?*
- *Trouvez-vous que le sujet du poids est trop présent dans vos discussions avec votre famille et vos proches ?*
- *Selon vous, y a-t-il un lien entre les deux ?*

ACTIVITÉ C

Montrez votre appui !

As-tu vu comme le
voisin ~~a engraissé ?~~
.....

UNE INITIATIVE DE
équilibre
image corporelle • santé • poids

Le temps des fêtes
approche, j'espère que
~~je ne vais pas engraisser~~
.....

UNE INITIATIVE DE
équilibre
image corporelle • santé • poids

Tu ressembles
à ton père, vous êtes
tous les deux
~~des paquets d'os!~~
.....

UNE INITIATIVE DE
équilibre
image corporelle • santé • poids

Pour moi la beauté,
c'est ~~être mince~~
.....

UNE INITIATIVE DE
équilibre
image corporelle • santé • poids

équilibre
image corporelle • santé • poids

Tous droits réservés © ÉquiLibre, 2016

LA SEMAINE
« LE POIDS ?
Sans commentaire »

ACTIVITÉ C

Montrez votre appui !

- Collez les bulles personnalisées dans des endroits stratégiques de votre milieu OU
- Créez une affiche avec un slogan original OU
- Seul(e) ou en groupe, prenez-vous en photo avec les bulles personnalisées et publiez cette photo sur [Facebook.com/GroupeEquiLibre](https://www.facebook.com/GroupeEquiLibre) entre le 7 et 11 novembre 2016.

Conclusion

Visitez le www.equilibre.ca/sanscommentaire
pour connaître davantage et faire vivre la
Semaine « Le poids? Sans commentaire! ».

LA SEMAINE
« **LE POIDS?**
Sans commentaire »

7 AU 11
NOVEMBRE
2016

Les commentaires sur le poids marquent, et pour longtemps !

WWW.EQUILIBRE.CA/SANSCOMMENTAIRE