





## GUIDE DE L'INTERVENANT

Atelier pédagogique pour une clientèle jeunesse dans le cadre de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » - 13 au 17 novembre 2017

### Présentation et description de l'atelier

	<b>Public cible</b>	Jeunes de tous les niveaux du secondaire
	<b>Thème</b>	Le corps, au-delà de l'apparence
	<b>Objectifs</b>	<p>Prendre conscience :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✦ De l'importance qui est accordée au poids et à l'apparence dans notre société et de la fréquence des commentaires émis à ce sujet quotidiennement</li> <li>✦ De l'importance de parler de son corps de manière plus positive</li> </ul>
	<b>Durée</b>	<p><b>30 à 35 minutes</b></p> <p>Vous êtes libre de modifier la division du temps en fonction de votre horaire et de l'intérêt démontré par les jeunes pour certaines portions de l'atelier.</p>
	<b>Matériel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ <b>Présentation PowerPoint pour l'animation de l'atelier.</b> À télécharger au <a href="http://www.lepoidssanscommentaire.ca">www.lepoidssanscommentaire.ca</a>, section <i>Intervenants</i>. Avant d'animer l'atelier, il est conseillé de consulter la présentation PowerPoint afin de vous familiariser avec son contenu et ses animations.</li> <li>✦ <b>Activité : « Notre corps, parlons-en autrement » (annexe 1).</b> Imprimer une copie de l'activité par jeune.</li> <li>✦ <b>Bulles de pensées à compléter (annexe 2).</b> Imprimez au minimum une bulle de pensée par jeune, mais vous pouvez en imprimer davantage pour leur offrir de choisir parmi les quatre options qui s'offrent à eux.</li> </ul>

Une initiative de :

Rendue possible grâce au soutien et à l'appui financier de :

## Liens avec le Programme de formation de L'école québécoise :

### Domaines généraux de formation :


#### Santé et bien-être

*Cet atelier peut être animé dans le cadre de divers cours, selon vos besoins. Bien que l'atelier ait des liens avec le programme scolaire, il peut être réalisé en milieu communautaire ou dans le cadre d'activités parascolaires.*




## MISE EN CONTEXTE

---

La Semaine « Le poids? Sans commentaire! » est une campagne de sensibilisation menée par l'organisme [ÉquiLibre](#) et soutenue par plusieurs partenaires. Cette campagne a pour but de faire prendre conscience aux jeunes et aux adultes que les commentaires sur le poids sont trop présents dans notre quotidien et ont des conséquences négatives sur nous et notre entourage.

-  Saviez-vous qu'au Québec, 37 % des jeunes filles ont affirmé avoir reçu des commentaires négatifs de la part de leurs frères, sœurs, parents ou amis ?<sup>1</sup>

Dans notre société actuelle, la minceur et la supermusculature sont en quelque sorte devenues la norme. En voulant ressembler à ces modèles de beauté irréalistes, les jeunes peuvent devenir insatisfaits de leur corps et adopter des comportements nuisibles pour leur santé :

-  49 % des adolescents sont insatisfaits de leur apparence<sup>2</sup> ;
-  71 % des jeunes du secondaire tentent de contrôler, perdre ou gagner du poids<sup>4</sup> ;
-  parmi les jeunes qui essaient de prendre ou de contrôler leur poids, 46 % ont déjà sauté des repas et 24 % ont déjà suivi une diète<sup>4</sup>.

Dans ce contexte, des commentaires sur le poids peuvent blesser ou faire naître des préoccupations qui n'existaient pas chez les personnes qui les reçoivent, mais aussi chez ceux qui les entendent.

Parallèlement, les commentaires que les jeunes passent sur leur propre corps sont souvent les plus durs et les plus dommageables (ex : Je suis laid(e), Que vont-ils penser de moi, etc.). Ce type de discours intérieur entraîne très souvent des émotions négatives, affecte leur estime personnelle et peut mener à des comportements nuisibles, par exemple s'isoler socialement, camoufler certaines parties de son corps, se peser de manière excessive, commencer un régime amaigrissant dans le but de contrôler la forme de son corps, etc.<sup>3</sup>

**Dans le cadre de cette activité, les jeunes sont encouragés à prendre conscience de l'impact négatif de certains commentaires faits à soi-même, mais surtout à adopter un discours plus positif envers leur corps et se reconnecter avec ce que leur corps leur permet d'accomplir, de vivre, de ressentir et d'exprimer.**

<sup>1</sup> Blackburn, Dion, et Ross, *Évolution de l'estime de soi et de l'insatisfaction de son image corporelle de 14 à 18 ans*, 2009.

<sup>2</sup> Pica et coll., Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. *Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, 2012, Tome1, Québec, Institut de la statistique du Québec, 256 p.

<sup>3</sup> Cash, Thomas F (2008). *The body image workbook : an eight-step program for learning to like your looks*. Oakland : New Harbinger Publications, Inc. 216 pages.

## DÉROULEMENT DE L'ATELIER

### Introduction à la thématique (5 minutes) - DIAPOSITIVES 1 À 4

- 1) Décrivez la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » et justifiez son importance en vous référant à la *Mise en contexte* (section précédente). Présentez l'organisme ÉquiLibre et sa mission.
- 2) Présentez le déroulement de l'atelier pédagogique et instaurez un climat de respect avant de débiter les activités :
  - Pour que cet atelier soit agréable pour tous, il est important de convenir de certaines règles :
    - *Soyez respectueux envers les autres : toutes les idées et les questions sont valables. On ne rit pas des autres ou de leurs idées. Aucun commentaire irrespectueux ou blessant ne sera toléré.*
    - *Parlez au « je » : je parle pour moi, je ne généralise pas, car les autres peuvent avoir une opinion différente, mais tout aussi valable.*
    - *Commentaires constructifs : tous les commentaires doivent être pertinents et enrichissants pour les autres.*
    - *Confidentialité : je respecte le caractère privé et confidentiel de ce qui a été dit par les autres jeunes en ne répétant pas leurs propos à des personnes qui n'ont pas assisté à l'atelier.*
    - *On lève la main pour avoir la parole.*
    - *Vous êtes encouragés à exprimer vos opinions et à inviter les autres à exprimer les leurs.*
    - *Vous n'êtes pas obligés de répondre à une question si vous n'en avez pas envie.*
    - *Si cet atelier suscite des questionnements ou l'envie d'en parler, n'hésitez pas à aller consulter les ressources disponibles (enseignants, intervenants, professionnels comme l'infirmier scolaire, etc.)*

### Activité A : Réflexion en grand groupe (5 minutes) - DIAPOSITIVES 5 À 7

**Objectif : Faire prendre conscience aux jeunes de l'omniprésence des commentaires sur l'apparence et les encourager à parler de leur corps autrement, de manière plus positive et bienveillante.**

- Débuter l'activité avec une courte discussion en grand groupe sur l'omniprésence des commentaires sur l'apparence, puis comment ils peuvent en venir à valoriser leur corps autrement en adressant les questions suivantes :

Question 1 : Trouvez-vous qu'on accorde une trop grande place à l'apparence dans notre société?

#### **Messages à faire ressortir lors de l'échange :**

- L'apparence occupe une place importante dans la société. Les commentaires sur l'apparence sont omniprésents.
- Parfois, on ne réalise même pas qu'on dit, reçoit, entend ou pense ces types de commentaires, puisque c'est devenu « normal » de parler de notre apparence et de celui des autres.
- Les commentaires négatifs que nous passons sur notre propre apparence sont souvent les plus durs et dommageables. Ils peuvent influencer nos émotions, nos comportements et notre estime personnelle.

Question 2: Trouvez-vous que l'importance qui est accordée à l'apparence nous empêche de prendre conscience de tout ce que notre corps peut faire?

**Messages à faire ressortir lors de l'échange :**

- L'apparence occupe une place importante et ce, trop souvent au détriment de d'autres sphères et fonctions du corps.
- Inviter les jeunes à valoriser leur corps au-delà de son apparence et de ses caractéristiques physiques.
- Inviter les jeunes à valoriser leur corps pour tout ce qu'il leur permet de faire, de vivre, de ressentir et d'exprimer !

**Activité B : Notre corps, parlons-en autrement (15 minutes) - DIAPOSITIVES 8 ET 9**

**Objectif : amener les jeunes à parler et à valoriser leur corps pour tout ce qu'il leur permet d'accomplir, de vivre, de ressentir et d'exprimer**

*Vous aurez besoin d'imprimer une copie de l'activité par jeune (annexe 1).*

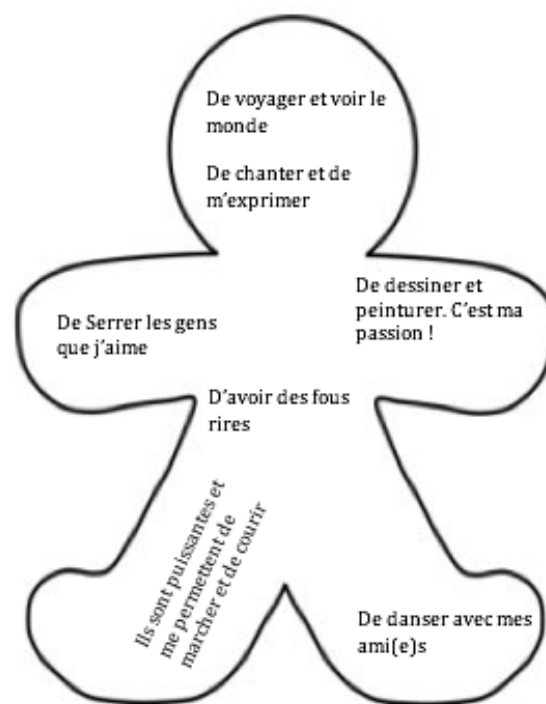
Distribuez une page d'activité par jeune et les inviter individuellement à écrire dans les diverses parties du corps de l'illustration, tout ce que cette partie leur permet d'accomplir, de vivre, de ressentir ou d'exprimer.

Dans un deuxième temps, inviter les jeunes (s'ils le souhaitent) à former des équipes de deux pour qu'ils puissent discuter et s'encourager entre eux pour terminer l'activité. *(Circuler pendant l'activité pour assurer que le code de conduite présenté durant l'introduction soit bien respecté pendant l'activité.)*

**Important :** Spécifiez aux jeunes que les propos inscrits dans l'illustration ne doivent pas faire référence à l'apparence physique, mais bien à tout ce que le corps permet d'accomplir, de vivre, de ressentir ou d'exprimer.

Lorsque tous les jeunes auront terminé de remplir leur illustration, amorcez une brève discussion en posant la question suivante aux jeunes :

- Comment avez-vous trouvé cette activité ?



**Messages à faire ressortir pendant l'échange :**

- La valorisation de la minceur et les modèles de beauté irréalistes véhiculés nous incitent à parler de poids et d'apparence et à y accorder beaucoup d'importance.
- Pourtant, notre corps est bien plus qu'une simple image ! Il possède d'autres qualités que l'apparence qui nous définissent bien mieux.
- **Peu importe sa forme ou son apparence**, votre corps vous permet de vivre des beaux et des grands moments, de ressentir des émotions positives et des sensations agréables.

### **Activité C : Montrez votre appui ! (5-10 minutes) - DIAPOSITIVES 10 À 12**

**Objectif : inciter les jeunes à sensibiliser leur entourage à adopter un discours plus positif envers son corps en le valorisant pour ce qu'il nous permet d'accomplir, de vivre, de ressentir et d'exprimer.**

*Vous aurez besoin de photocopies des bulles de pensées qui se trouvent à l'annexe 2 de ce document.*

Distribuez des photocopies des bulles de pensées. Demandez aux jeunes de les personnaliser, en complétant les phrases inscrites sur les bulles. *Ils peuvent ainsi s'inspirer de leurs réponses de l'activité B : Notre corps, parlons-en autrement pour les compléter.*

Par exemple : Grâce à mon corps, j'ai pu réaliser : *Le but gagnant de mon équipe de soccer !*

Invitez les jeunes à sensibiliser leur entourage à parler de leur corps autrement en utilisant les bulles de pensées. Par exemple, proposez-leur de :

- Coller les bulles personnalisées dans des endroits stratégiques dans les corridors pour faire la promotion de la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » ;
- Créer une affiche à apposer sur les murs et trouver un slogan original ;
- Individuellement ou en groupe, se prendre en photo avec leur bulle personnalisée, puis partagez-la sur les réseaux sociaux en accompagnant votre photo du mot-clic **#lepoidssanscommentaire**, où des centaines de personnes feront la même chose entre le 13 et 17 novembre 2017.

### **Conclusion – DIAPOSITIVE 13**

- Invitez les jeunes à se rendre sur le site Web [www.lepoidssanscommentaire.ca](http://www.lepoidssanscommentaire.ca) pour en savoir plus sur la Semaine « Le poids? Sans commentaire! ».

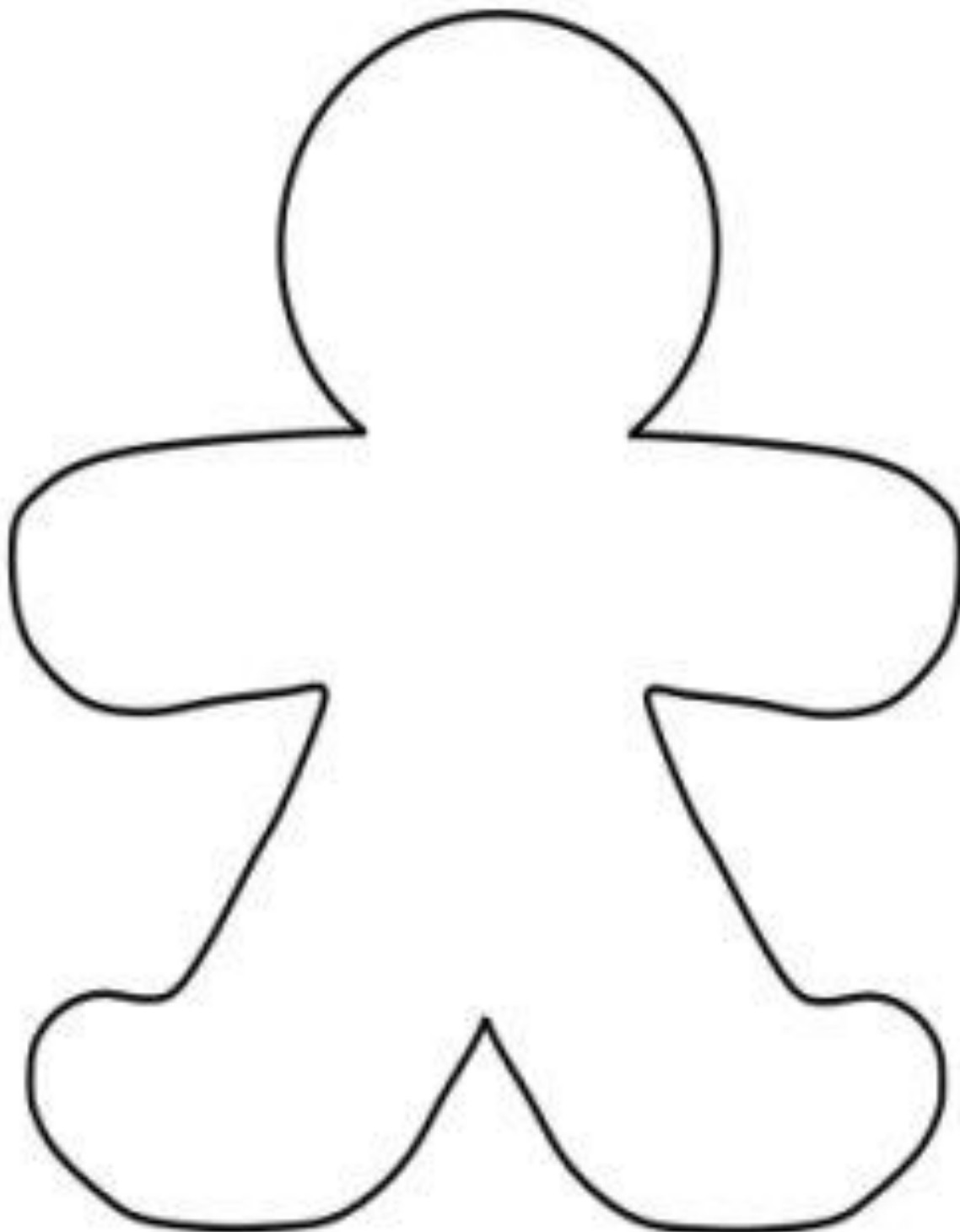
## **DOCUMENTS À IMPRIMER**

Activité : Notre corps, parlons-en autrement (annexe 1) : 1 page par jeune

Bulles de pensées et de paroles à compléter (annexe 2) : 1 ou plusieurs bulles par jeune

**ANNEXE 1 - Activité B : Notre corps, parlons-en autrement !**

Imaginez que l'illustration ci-dessus représente votre corps. Écrivez dans chacune des parties ce qu'elle vous permet d'accomplir, de vivre, de ressentir ou d'exprimer.



J'apprécie mon corps  
parce qu'il me permet de

.....

.....

LA SEMAINE  
«LE POIDS?»  
Sans commentaire»

UNE INITIATIVE DE  
équilibre  
image corporelle • santé • poids

Grâce à mon corps,  
j'ai pu réaliser

.....

.....

LA SEMAINE  
« LE POIDS ?  
Sans commentaire »

UNE INITIATIVE DE

équilibre

image corporelle • santé • poids



Mon corps m'a  
permis de vivre

.....

.....

LA SEMAINE  
«LE POIDS?»  
Sans commentaire»

UNE INITIATIVE DE

équilibre

image corporelle • santé • poids

Avec mon corps,  
j'ai la capacité d'exprimer

.....

.....

LA SEMAINE  
« LE POIDS ?  
Sans commentaire »

UNE INITIATIVE DE  
équilibre  
image corporelle • santé • poids