

# Atelier pédagogique 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.

6<sup>e</sup> édition du 13 au 17 novembre 2017

# 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 : Réflexion en grand groupe (5 min)
- Activité B : Notre corps, parlons-en autrement (15 min)
- Activité C : Montrez votre appui ! (5-10 min)
- Conclusion (2 min)

# ACTIVITÉ A

## Réflexion en grand groupe

### Objectif :

prendre conscience de l'omniprésence des commentaires sur l'apparence et de l'importance de parler de son corps autrement et de manière plus positive

# ACTIVITÉ A

## Question 1 :

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

# ACTIVITÉ A

## Question 2 :

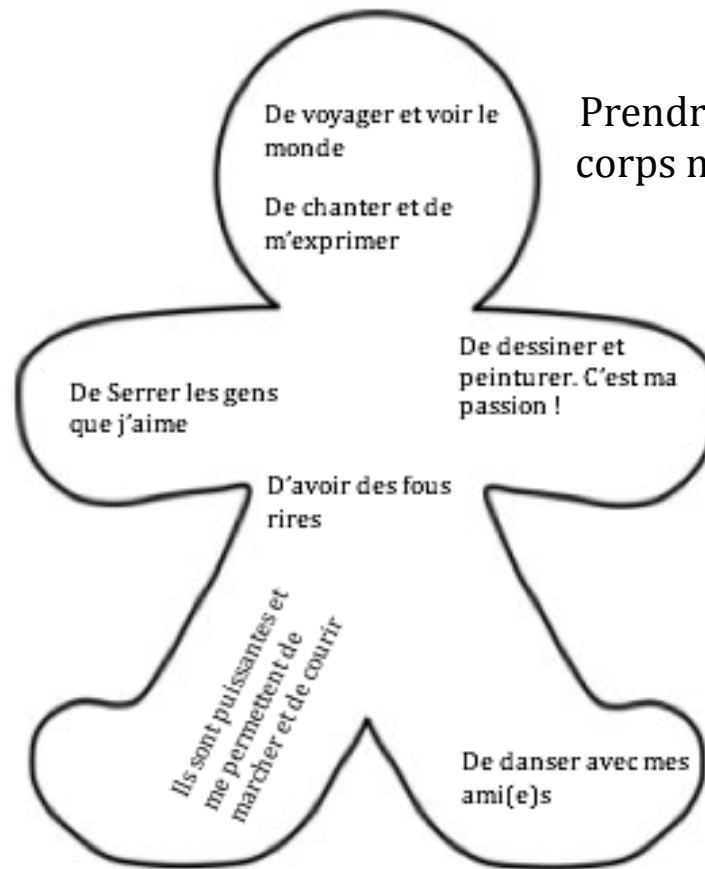
Trouvez-vous que l'importance qui est accordée à l'apparence nous empêche de prendre conscience de tout ce que notre corps peut faire?

# ACTIVITÉ B

## Notre corps, parlons en autrement!

### Objectif :

Prendre conscience de tout ce que notre corps nous permet d'accomplir, de vivre, de ressentir et d'exprimer





# ACTIVITÉ B

Notre corps, parlons en autrement!

Comment avez-vous trouvé  
cette activité?

# ACTIVITÉ C

Montrez votre appui !

## Objectif :

sensibiliser son entourage à parler autrement  
de son corps, de manière plus positive

# ACTIVITÉ C

## Montrez votre appui !

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

.....  
.....



Mon corps m'a  
permis de vivre

.....  
.....



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

.....  
.....



Grâce à mon corps,  
j'ai pu réaliser

.....  
.....



# 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 vos réseaux sociaux en accompagnant votre photo du mot-clic:

**#lepoidssanscommentaire**

# Conclusion

Visitez le [www.lepoidssanscommentaire.ca](http://www.lepoidssanscommentaire.ca) pour  
connaître davantage sur la  
Semaine « Le poids? Sans commentaire! »

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

13 AU 17  
NOVEMBRE  
2017

Notre corps,  
parlons-en  
autrement!

» [lepoidssanscommentaire.ca](http://lepoidssanscommentaire.ca)

UNE INITIATIVE DE  
**équilibre**  
image corporelle • santé • poids