

Au-delà de l'image : changer votre regard sur le poids

Présentation des animatrices



Isabelle Lalonde, Dt.P.
Diététiste en santé publique, BSEO



<https://bseo.ca>

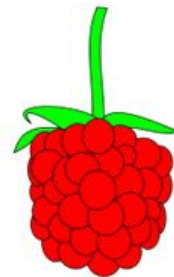


Marie-Ève Therrien-Coghlan
Intervenante en milieu scolaire, CSDCEO

Activité brise-glace

1. Quel fruit préférez-vous?

- Pomme
- Banane
- Poire
- Framboise



2. Pour quelles raisons?

- Goût
- Texture
- Forme
- Grosseur

Objectifs de l'atelier

1. Réfléchir aux préjugés et à leurs répercussions
2. Partager les principes fondamentaux
 - a) Enseigner et parler de l'alimentation de manière positive/ neutre
 - b) Respecter les rôles et les responsabilités liés à l'alimentation
 - c) Promouvoir l'inclusion corporelle
3. Dépister les élèves à risque et les aiguiller vers les services en santé mentale
4. Connaître les ressources disponibles

Mise en contexte

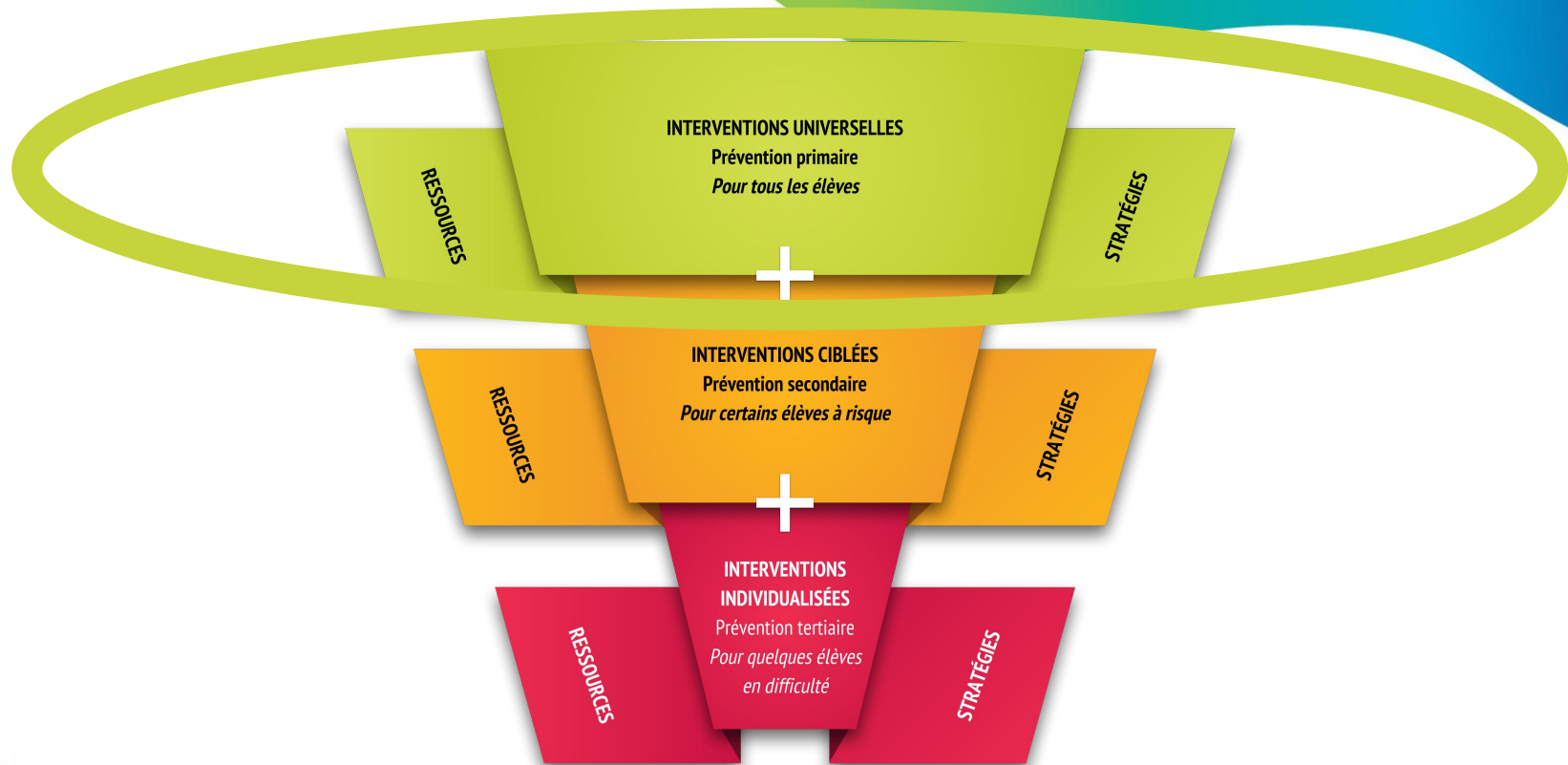
- En 2023, **plus de la moitié (56 %)** des adolescents.es ontariens.ennes sont **insatisfaits** de leur poids ou de leur manque de musculature.
- Environ **la moitié (49 %)** des adolescents.es ontariens.nes ont déclaré s'être abstenus de manger ou avoir mangé de manière à **modifier** leur poids ou leur musculature au moins une fois au cours du mois écoulé.



Mise en contexte

- Pendant la pandémie, **plus de 50 %** des adolescents.es ont vu une quantité plus élevée de messages contenant des préjugés sur le poids sur les médias sociaux.
- Ils ont également rapporté avoir une moins bonne image corporelle en lien avec ces préjugés.





1. Réfléchir aux préjugés et à leurs répercussions



Auto-réflexion

Posez-vous les questions suivantes :

- Ai-je grandi dans un environnement au sein duquel les gens faisaient des commentaires dénigrants sur leur poids ou celui des autres? Quels sentiments cela m'inspirait-il?
- Est-ce que je critique mon apparence ou mon poids devant les autres?
- Est-ce que je parle souvent de perte de poids ou de régimes?
- Est-ce qu'il m'arrive de croire qu'une perte de poids permettrait de résoudre un problème?



Image corporelle : définition

Nos attitudes, croyances et sentiments concernant notre apparence et ce que notre corps peut faire.

HABITUDES DE VIE ET FAMILIALES
comportements alimentaires, pratique d'activités physiques, dynamique familiale, préoccupation à l'égard du poids des parents, sommeil, tabagisme, etc.

FACTEURS PERSONNELS
estime de soi, affirmation de soi, gestion des émotions, niveaux de stress et d'anxiété, capacité à exprimer ses besoins, perfectionnisme, etc.



BIOLOGIE ET GÉNÉTIQUE
âge, sexe, origine ethnique, croissance, hormones, perturbations métaboliques, médication, hérédité, maladies, etc.

ENVIRONNEMENT SOCIOCULTUREL ET MILIEU DE VIE
normes de beauté, statut socioéconomique, pressions sociales, préjugés, niveau de soutien, etc.

Les préjugés liés au poids et à l'apparence

- **Croyances, suppositions et jugements** à propos des personnes sur la base de leur poids, leur forme ou leur taille.
- Les préjugés résultent de nos **pensées, attitudes, sentiments et biais conscients et inconscients.**
- Les préjugés incitent certains à **traiter d'autres personnes différemment en raison de leur taille.**

Pourquoi avons-nous des préjugés?

- L'influence des **médias**.
- Exposition constante à des images et des messages sur la **perte de poids**, les **régimes** et la **condition physique**.
- Notre **culture**, nos **expériences personnelles**, **familiales**, **sociales** et **scolaires**.

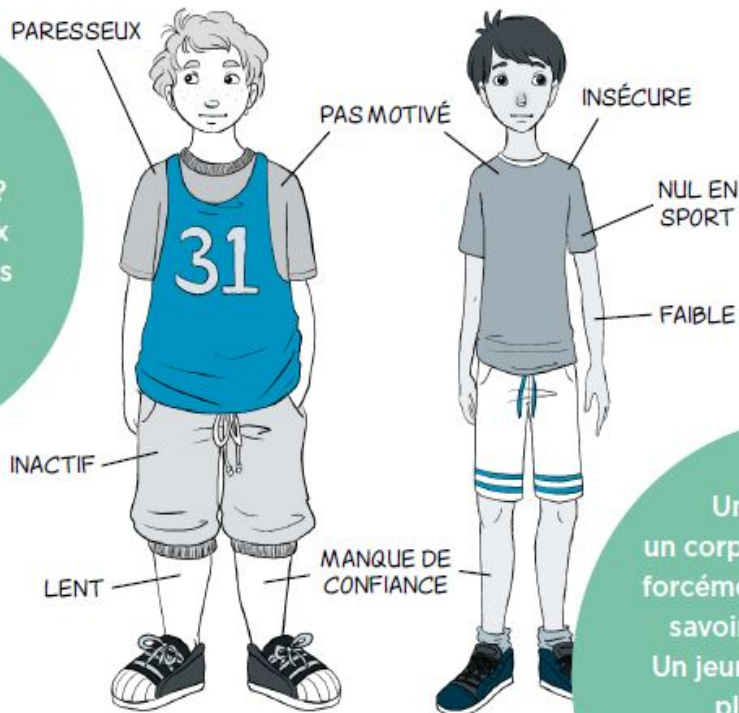
Pourquoi avons-nous des préjugés?



Stéréotypes et préjugés masculins

?

Lequel de ces deux jeunes est le plus sédentaire?
Lequel de ces deux jeunes passe le plus de temps à jouer à des jeux vidéo?



?

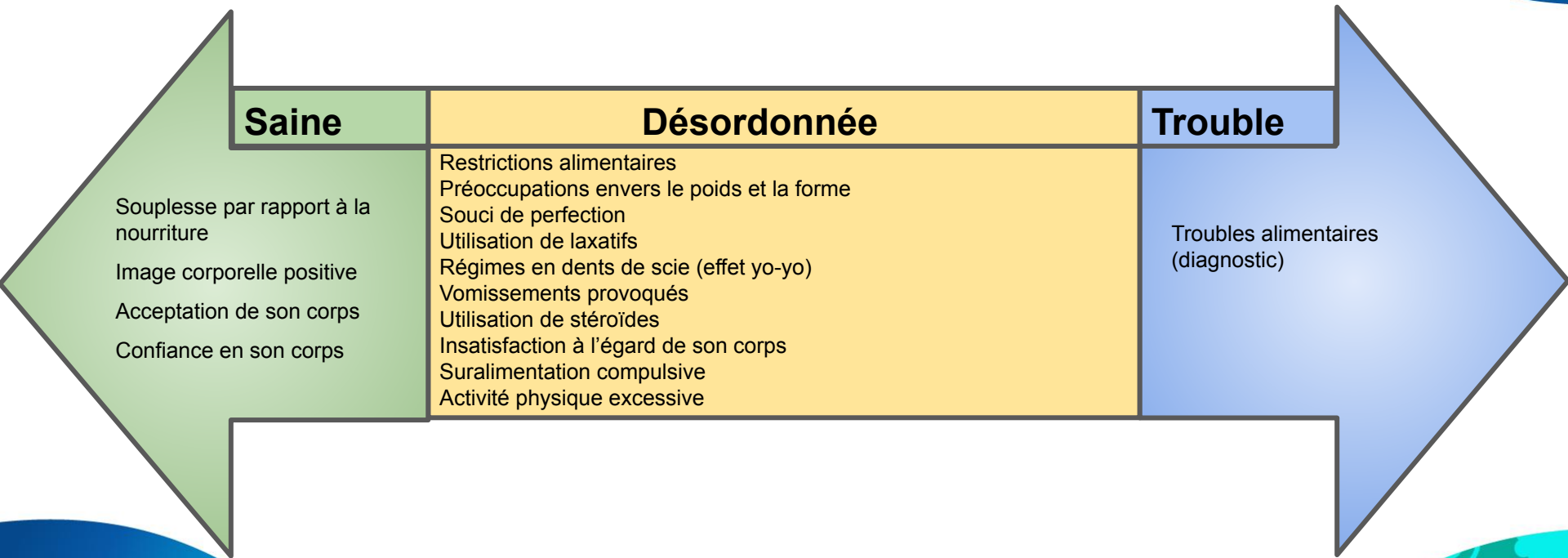
Un jeune ayant un corps plus mince a-t-il forcément de moins bons savoir-faire moteurs?
Un jeune ayant un corps plus gros a-t-il nécessairement moins d'intérêt à participer au cours d'éducation physique?

Répercussions



SANTÉ PHYSIQUE	SANTÉ MENTALE
Alimentation désordonnée ou trouble alimentaire	Dépression, anxiété et trouble alimentaire et pensées suicidaires
Activité physique insuffisante ou excessive	Insatisfaction par rapport à son corps (faible estime de soi)
Diminution de l'utilisation des soins de santé	Exclusion, rejet, intimidation et isolement social
Extrême manipulation du poids et de la forme du corps	Difficultés académiques et absentéismes. Être évalués différemment à l'école par rapport à leurs pairs moins larges.

Le continuum de l'alimentation



Statistiques

★ Certains enfants sont **insatisfaits de leur corps** à partir de quel âge?

- 1 an
- 5 ans
- 8 ans
- 12 ans



★ Quel pourcentage des filles de 9 ans ont déjà essayé de **perdre du poids**?

- 5%
- 10%
- 33%
- 50%



★ Quel pourcentage des adolescents masculins ont déjà tenté de perdre du poids?

- 5-10%
- 15-20%
- 20-30 %
- 50% et plus



★ Quel pourcentage des **filles** de la 9^e et de la 10^e années déclarent avoir **essayé de perdre du poids**?

- 20%
- 35%
- 45%
- **50% et plus**



Statistiques : Sondage sur la consommation de drogues et la santé des élèves de l'Ontario

- 10 145 élèves de la 7e à la 12e année, 235 écoles et 46 conseils scolaires (novembre 2022 et juin 2023)
- **Plus de la moitié (56 %) des élèves sont insatisfaits de leur poids ou de leur manque de musculature**
- Plus de la moitié (58 %) des élèves sont satisfaits de leur poids. **Un quart d'entre eux (26 %) se trouvent trop gros et 17 % se trouvent trop maigres.**

Statistiques

- **Plus de la moitié (53 %)** des élèves ont déclaré avoir été **victimes d'intimidation** en raison de leur poids ou de leur silhouette au moins une fois au cours de l'année écoulée

- Les jeunes **trans et non binaires** éprouvent des **difficultés avec l'image corporelle** et des **symptômes des troubles de l'alimentation** à des **taux plus élevés.**



Statistiques

Selon 700 membres du personnel enseignant d'éducation physique :

- La grande majorité ont mentionné être témoins de moqueries ou rejet d'un élève en raison de son poids ou son apparence, et constatent l'adoption de comportements visant à contrôler ou à modifier le poids.
- Près de la moitié des répondants (47 %) rapportent qu'un élève leur a déjà demandé des conseils pour perdre du poids.



2ème objectif

Partager les principes fondamentaux



Principes fondamentaux

1. Enseigner et parler de l'alimentation de manière positive/ neutre.
2. Respecter les rôles et les responsabilités liés à l'alimentation.
3. Promouvoir l'inclusion corporelle.



Nouveau site Web!!

**Bouchées
Brillantes** 

Principe 1: Enseigner et parler de l'alimentation de manière positive/ neutre

- Notre langage peut favoriser la **promotion de saines habitudes de vie**, comme il peut **contribuer au développement d'une image corporelle négative** et/ou de **troubles alimentaires** chez certains élèves.
- Notre langage **influence le bien-être des élèves** ainsi que le **climat scolaire et l'inclusion**.





Reconnaissez que:

- La nourriture ne soutient pas seulement notre **santé physique**.
- La nourriture soutient notre bien-être aux niveaux **social, cognitif, spirituel et mental**.
- De **nombreux facteurs** influencent les aliments que les élèves consomment (ex. accès à la nourriture, préférences, allergies, culture, etc.)



→ Célébrez le lien que procure la nourriture avec la famille, la communauté, la culture, la tra l'histoire et le territoire.



→ Encouragez les élèves à explorer les aliments avec une **ouverture d'esprit** et avec **curiosité**.

- Nommez les aliments **par leur nom** (ex. brocoli, hamburger, biscuit, pomme)
- Évitez de classer les aliments comme « bon/mauvais », «sains/malsains», «tous les jours/parfois» ou «malbouffe».
- Réfléchissez sur l'influence de la **culture des diètes**.



Principe 2: Respecter les rôles et les responsabilités liés à l'alimentation

- 1) **Le rôle des parents/tuteurs**
- 2) **Le rôle de l'école/ des éducateurs**
- 3) **Le rôle des élèves**



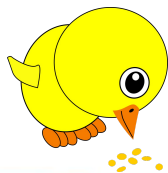
1) Le rôle des parents/ tuteurs

Décider quels aliments inclure dans la boîte à lunch de leur(s) enfant(s).



2) Le rôle de l'école et des membres du personnel

Décider où et quand les élèves mangent.



3) Le rôle des élèves

Décider s'il/elle veut manger et la quantité qu'il/elle veut manger.

Principe 3: Promouvoir l'inclusion corporelle

Principe 3: Promouvoir l'inclusion corporelle

- Réfléchissez sur vos propres croyances et préjugés sur les corps, les habitudes alimentaires et la santé en général.
- Évitez de partager des croyances personnelles sur vos propres habitudes ou celles des autres.
- Évitez de faire des commentaires sur le poids et l'apparence.



WOW, TU AS L'AIR EN FORME! AS-TU PERDU DU POIDS CET ÉTÉ?

JE SAVAIS QU'IL PENSAIT LUI AUSSI QUE J'ÉTAIS TROP GROSSE AVANT!

JE DEVRAIS PEUT-ÊTRE SAUTER MON DÎNER SI JE VEUX RESTER MINCE MOI AUSSI.

Un commentaire sur le poids ou l'apparence qui se veut positif, comme un compliment, peut faire du tort.

Un commentaire sur le poids ou l'apparence peut avoir des conséquences négatives, même s'il est adressé à une autre personne.



À éviter :

- Donner des conseils ou des leçons sur le poids, sur des régimes ou restrictions alimentaires.
- Désigner la nutrition, l'activité physique et le poids comme les **seuls facteurs** qui contribuent à la santé.
- Parler des **troubles alimentaires**.
- Encourager les élèves à **compter leurs calories**.



À privilégier :

- **Prioriser le plaisir de bouger et ses bienfaits, comme la réduction du stress et l'amélioration de l'humeur.**
- **Parler aux élèves des réalités de la puberté.**
- **Miser sur l'attitude, les efforts, les compétences plutôt que sur le résultat.**



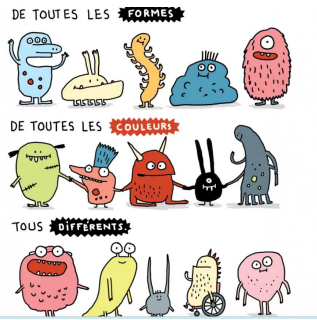
✓ À privilégier :

→ Inviter les élèves à **questionner** leurs propres **préjugés**.



→ Enseigner la **diversité corporelle naturelle**. Le **corps** de chacun est **unique** et nous devons **accepter, respecter et célébrer les différences**.

→ Enseigner aux élèves à porter un **regard critique** sur les messages et les **stéréotypes** dans les **médias**. Il n'existe pas de corps 'idéal' et tous les corps sont dignes de respect.



Aider vos élèves à :

- Penser à toutes les choses qu'ils aiment de leur corps
- Penser à leurs forces et qualités
- Penser à tout ce que leur corps leur permet de faire
- **Traiter leur corps comme un ami**



Aider vos élèves à :

- **Prendre soin d'eux-même** : nourrir son corps d'une variété d'aliments, bien dormir, bouger son corps pour se sentir bien, participer aux activités qu'ils aiment, passer du temps avec les gens qu'ils aiment, et autres.
- **Porter des vêtements qu'ils aiment** et dans lesquels ils sont **confortables**.



Pour vous aider à les aider...

Leçons en salle de classe et fiches de conseils :

- Équilibre : Bien dans sa tête, bien dans sa peau (3^e à la 12^e année)
- Au delà de l'image : 4^e à la 8^e année



JE M'AIME
#SANSFILTRE

Leçons en salle de classe et fiches de conseils :

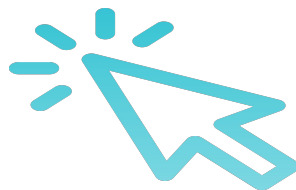
● Activités ASÉ (apprentissage socio émotionnel) SMSO



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

- Gestion des émotions
- Gestion de stress
- Conscience de soi



Nouveauté!!!

Trousse d'histoires sociale

Histoires sociales partagées avec vous



Relations sociales



Conventions sociales



Autorégulation



Relations sociales



Conventions sociales



Autorégulation

Principe 3: Promouvoir l'inclusion corporelle

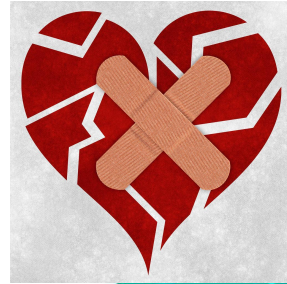
Qu'est-ce que l'intimidation liée au corps :

- Présente des **paroles, comportements et gestes répétés** au sujet de l'apparence physique.
- Ceux-ci peuvent engendrer des **sentiments de détresse** qui ont généralement lieu dans un **contexte** caractérisé par **l'inégalité des rapports de force** entre les personnes concernées; et **excluent socialement la personne** qui est la **cible** de ces paroles, comportements et gestes.



Qu'est-ce que l'intimidation liée au corps :

- L'intimidation se présente sous plusieurs formes, y compris :
 - **les surnoms désobligeants;**
 - **les commentaires négatifs sur un aspect physique** d'une personne; par ex. : poids, taille, traits du visage, vêtements, autres;
 - **l'exclusion sociale;**
 - **l'agression physique**, telle que pousser et pincer;
 - **les blagues blessantes au sujet de l'apparence.**





Comment favoriser le respect :

- Réviser la **matrice** des **valeurs** et des **attentes comportementales** pour favoriser un climat scolaire positif dans votre salle de classe
- **Intervenir** lors d'**intimidation** ou de **manques de respect** liés à l'apparence
- Faire de vos **élèves des témoins actifs** lors d'intimidation ou de manque de respect
- **Composer vous-mêmes les équipes** afin que ce ne soient pas toujours les mêmes qui soient choisis en dernier

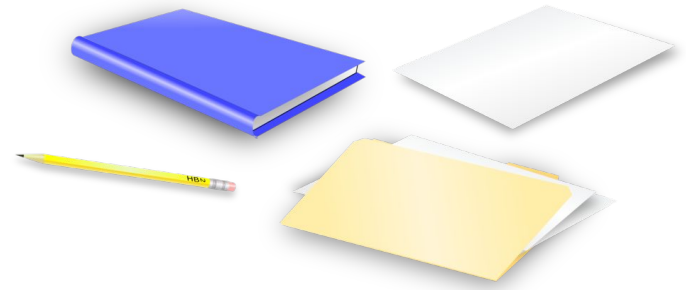
Questions de réflexion pour favoriser l'inclusion :

- ★ Est-ce que l'aménagement physique peut accommoder des élèves de toutes les tailles et capacités?
- ★ Est-ce que les meubles dans votre classe (chaises, pupitres) sont inclusifs pour toutes les formes de corps?
- ★ Est-ce que votre école promouvoit le code vestimentaire inclusif à la diversité corporelle et des genres?

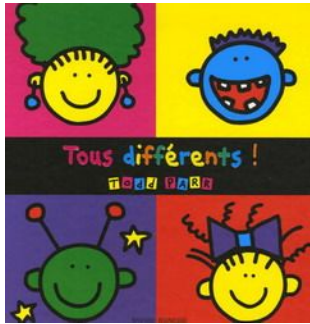
Questions de réflexion pour favoriser l'inclusion (suite) :

- ★ Est-ce que les images dans votre école représentent différents types de corps? Est-ce que c'est également le cas pour les jouets dans votre salle de classe?
- ★ Est-ce que les livres dans votre classe ou à la bibliothèque de votre école représentent différents types de corps de façon positive et/ou ayant des comportements sains?

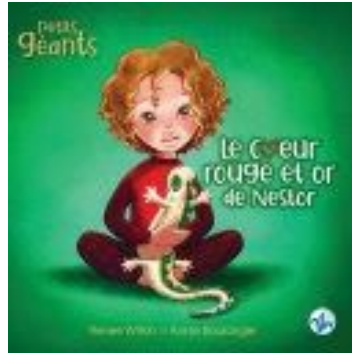
Matériel pour promouvoir l'inclusion corporelle



Ressources inclusives à la diversité corporelle - Maternelle - 6e



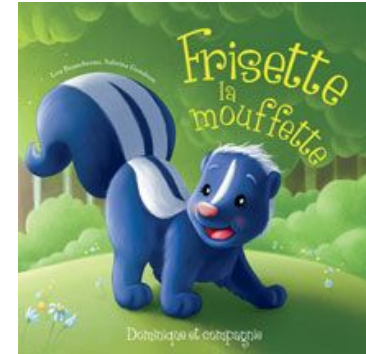
**Tous différents! -
Todd Parr**



**Le coeur rouge et
or de Nestor -
Renee Wilkin**



**Moi, je m'aime! -
Karen Beaumont**



**Frisette la
mouffette - Lou
Beauchesne**

Ressources inclusives à la diversité corporelle



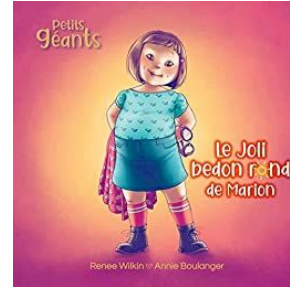
Gloria sort du moule - Guylaine Guay



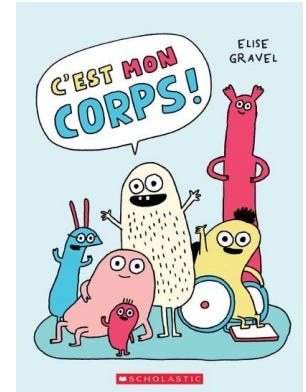
Gloria sème la joie - Guylaine Guay



Le rose, le bleu et toi! - Elise Gravel

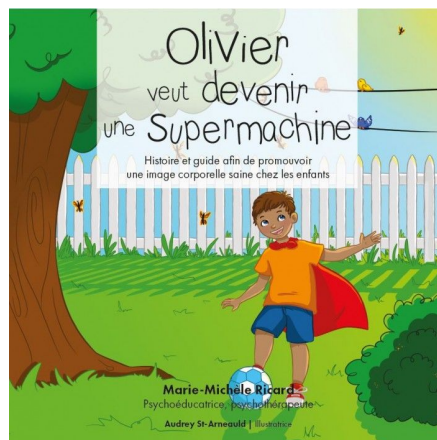
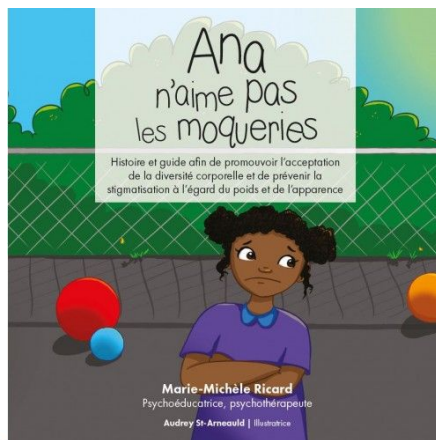


Le joli bedon rond de Marion - Renee Wilkin



C'est mon corps - Elise Gravel

Ressources inclusives à la diversité corporelle



Livres de Marie-Michèle Ricard, [Éditions Midi Trente](https://www.editions-midi-trente.com/)

Ressources inclusives à la diversité corporelle



Ressources inclusives à la diversité corporelle



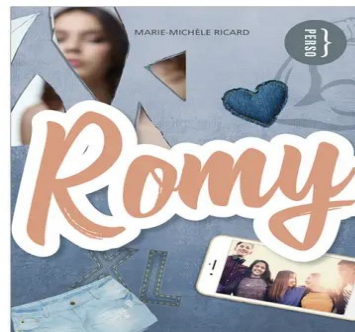
Ressources inclusives à la diversité corporelle - 7e à la 12e



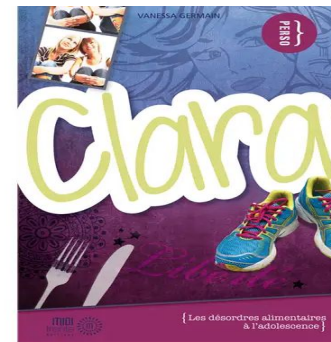
**Cher corps, je t'aime -
Jessica Sanders**



**De l'insatisfaction à
l'acceptation corporelle
- Marie-Michèle Ricard**



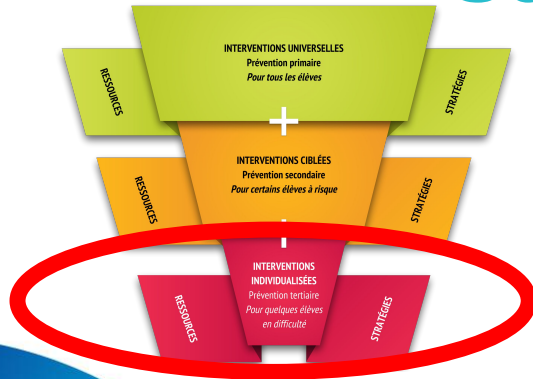
**Romy - Marie-Michèle
Ricard**



**Clara - Vanessa
Germain***

***Mise en garde: ne
pas utiliser en grand
groupe**

3. Dépister les élèves à risque et les aiguiller vers les services en santé mentale



Signes et symptômes à dépister chez les élèves à risque

- Faible estime de soi et repli sur soi
- Comportements perfectionnistes
- Préoccupation constante du poids (se peser régulièrement) et comparaison aux autres
- Rejet des compliments sur son apparence
- Vérification fréquente de sa silhouette et de son poids
- Prendre son temps pour manger, dit ne pas avoir faim
- Passe souvent du temps aux toilettes après le dîner
- Augmentation ou diminution marquée du poids
- Exercices physiques excessifs
- Manque d'énergie et d'entrain



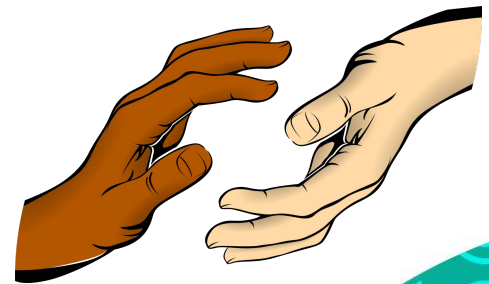
Signes et symptômes à dépister chez les élèves à risque (suite)

- Catégoriser des aliments comme néfastes, caloriques ou mauvais et tentative de perdre du poids
- Réticence à manger devant les pairs et refus de participer aux activités au cours desquelles on mange
- Baisse de la concentration, de la mémoire, de la capacité d'attention ou de rendement scolaire
- Perte de conscience, étourdissement, tremblements, perte de cheveux



Stratégies d'intervention

- ★ Souligner vos constats à l'élève d'un ton neutre et sans jugement
- ★ Dire à l'élève qu'on tient à lui/elle, essayer de le convaincre de demander de l'aide
- ★ Savoir que des changements dans les habitudes alimentaires peuvent être liées à des sources de stress et signaler des problèmes plus profonds
- ★ Parler à la direction des symptômes observés
- ★ Intervenir en cas d'intimidation liée au poids



Aiguiller les élèves à risques

[Jeunesse J'écoute](https://onestoptalk.ca/fr/) : 1.800.668.6868

Ligne de crise 16 ans et moins : 1.877.377.7775

Ligne de crise 16 ans et plus : 1.866.996.0991

<https://onestoptalk.ca/fr/>

www.1appel1clic.ca

4^{ème} objectif

Connaître les ressources disponibles

Outil d'aide à la décision



Vers un juste équilibre



Stratégies universelles pour tous les élèves

Ressources

- Équilibre: www.equilibre.ca
 - [5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive](#)
 - [Guide : 6 pistes d'action pour prévenir et réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids](#)
 - [Comparaison entre l'approche traditionnelle et l'approche inspirée du nouveau paradigme sur le poids](#)
- [Santé mentale et préjugés liés au poids à l'école](#)
- <https://audeladelaimage.ca/fiches-de-conseils/>
- [Survol de la prévention de l'alimentation chaotique](#)
- Pour les élèves: [LIGNE D'ÉCOUTE ANEB](#) : 1 800 630-0907

Ressources

- Écoles saines, communautés saines: <https://www.ophea.net/fr>
- Corpsensé: <http://bodysense.ca/fr>
- Habilo Médias – Le centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique : <http://habilomedias.ca/image-corporelle>
- [Guide image corporelle Ados pour les membres du personnel scolaire](#)
- [Jeunesse, j'écoute](#)

Merci!



Billet de sortie



Conseil scolaire de
district catholique
de l'Est ontarien

6^e ÉDITION



MERCI!