

ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION

Je suis
unique !

9-12
ans



CRÉDITS

DÉVELOPPEMENT

Équipe d'ÉquiLibre

Anouck Sénécal, Dt.P., chef de projets

Andrée-Ann Dufour-Bouchard, Dt.P., M.Sc., chef de projets

Équipe de Tremplin Santé

Karine Chamberland, Dt.P., M.A., coordonnatrice

kchamberland@tremplinsante.ca

Cette activité est adaptée de l'atelier d'apprentissage *La vraie valeur d'une personne* tiré du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* de l'organisme ÉquiLibre.

À PROPOS D'ÉQUILIBRE

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui a comme mission de 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. ÉquiLibre met à la disposition des enseignants et des intervenants plusieurs outils, services et formations pour les accompagner dans leurs interventions auprès des jeunes. Pour consulter l'offre de services : www.equilibre.ca/intervenants.

À PROPOS DE LA FONDATION ET DU PROGRAMME TREMLIN SANTÉ

La Fondation Tremplin Santé est un organisme à but non lucratif qui a comme mission d'aider les jeunes à grandir en santé. Le programme Tremplin Santé favorise l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie par la pratique d'activités physiques et d'une saine alimentation. Pour réaliser cet objectif, Tremplin Santé accompagne et appuie les camps qui intègrent et font la promotion des saines habitudes de vie dans leur milieu. Pour plus de détails : www.tremlinsante.ca.



À PROPOS DU PROGRAMME BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU

La version initiale de cette activité fait partie du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP). Ce programme a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes. Le programme cible à la fois les jeunes, leurs parents et les adultes qui les entourent et est diffusé dans les milieux scolaires (primaire et secondaire) et communautaires. Selon une étude menée par l'Institut national de santé public du Québec, BTBP a été qualifié de pratique exemplaire puisque ce programme se démarque par sa cohérence avec l'approche École en santé et le renouveau pédagogique. Pour en savoir plus et télécharger d'autres ateliers, visitez le site web www.equilibre.ca/BTBP.



SOUTIEN À L'INTERVENTION

ÉQUILIBRE

Des formations en ligne ou en salle vous sont offertes pour mieux comprendre les problèmes liés au poids et à l'image corporelle et optimiser vos interventions auprès des jeunes. Pour en savoir plus : www.equilibre.ca/formations.

Pour accompagner les parents dans leur rôle de modèle auprès des jeunes, faites-leur découvrir des ressources crédibles sur le poids et l'image corporelle tels que des outils de sensibilisation, des billets de blogues et des conférences à leur intention. Pour en savoir plus, visitez le www.equilibre.ca/parent



FONDATION TREMLIN SANTÉ

Des outils sont disponibles pour les coordonnateurs et les animateurs de camps sur le Portail TS en lien avec l'intégration de la thématique de l'image corporelle dans les camps. Pour en savoir plus : www.tremlinsante.ca.

Dans ce document, le masculin est utilisé pour désigner autant les femmes que les hommes, et ce, sans discrimination, dans le seul but d'alléger le texte.

TABLE DES MATIÈRES

MISE EN CONTEXTE 5

DESCRIPTION DE
L'ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION 7

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ
DE SENSIBILISATION 8

Introduction 8

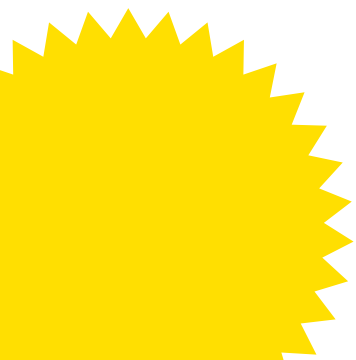
Atelier 9

Conclusion 11

BANQUE DE VOCABULAIRE
POUR DÉCRIRE UNE PERSONNE 12

GABARIT DE FLEUR 13

MÉMO À L'INTENTION DES PARENTS 14



MISE EN CONTEXTE

Pour l'animateur :
à lire avant la réalisation
de l'activité.

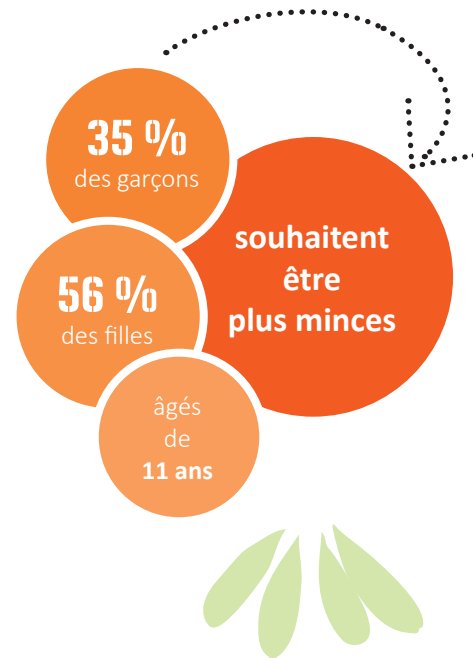
DES MODÈLES PEU REPRÉSENTATIFS

Dans l'environnement médiatique et publicitaire, les jeunes n'ont jamais été autant exposés à des images de corps extrêmement minces ou extrêmement musclés. Ces modèles, très peu représentatifs du corps de la majorité des gens, amènent de nombreux jeunes à être insatisfaits de leur corps. À force d'être exposés à ces images, les jeunes en viennent à oublier qu'il est normal de ne pas tous être faits à partir du même moule, et cela fait obstacle au développement d'une image corporelle positive et de l'estime de soi. Il est important de se rappeler qu'il y a toujours eu et qu'il y aura toujours une diversité naturelle de silhouettes dans la population.

L'INSATISFACTION CORPORELLE CHEZ LES JEUNES

Les études démontrent que dès l'âge de 5 ans, les enfants peuvent être insatisfaits de leur image corporelle ou préoccupés par leur poids¹. On sait aussi que cette insatisfaction augmente avec l'âge. Selon une récente étude québécoise, 35 % des garçons et 56 % des filles âgés de 11 ans souhaitaient être plus minces². Ces jeunes insatisfaits sont d'autant plus à risque de maintenir cette préoccupation en grandissant. D'ailleurs, cette problématique n'est pas sans risque et peut :

- devenir un obstacle à la pratique d'activités physiques³ ;
- mener au développement de comportements alimentaires malsains (ex : sauter des repas, suivre des « régimes »)⁴ ;
- mener au développement de mauvaises habitudes de vie (ex : tabagisme)^{4,5} ;
- conduire à des symptômes dépressifs et à une faible estime de soi^{6,7}.



1. Davison, K.K., C.N. Markey, and L.L. Birch, *Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls*. *Appetite*, 2000, vol. 35, n° 2, p. 143-151.
2. Aimé, A., Bégin, C., Valois, P., Craig, W., Brault, M.-C., & Côté, M.-L., *Environnement et discrimination à l'école primaire : Quel est l'impact de ces facteurs sur les habitudes de vie et sur le poids d'enfants et de pré-adolescents ?* FQRSC, Actions concertées sur le poids, 2014.
3. C.D. Jensen et al., « *Body dissatisfaction, weight criticism, and self-reported physical activity in preadolescent children* », *Journal of Pediatric Psychology*, 2009, vol. 34, p.822-826.
4. F. Johnson, J. Wardle, « *Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: A prospective analysis* ». *Journal of abnormal psychology*, 2005, vol. 114, n° 1, p.119-125.
5. Evansa, E.H, Tovéeb, M.J., Boothroyda,L.G., Drewetta R.F., « *Body dissatisfaction and disordered eating attitudes in 7- to 11-year-old girls: Testing a sociocultural model* ». *Body Image*, 2013, vol.10, n° 1, p.8– 15.
6. Almeida, S., Severo, M., Araujo, J., Lopes, C. & Ramos, E., « *Body image and depressive symptoms in 13-year-old adolescents* ». *Journal of Pediatrics and Child Health*, 2012, vol. 48, n° 10, E165–E171.
7. « *Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status* », *Journal of Adolescent Health*, 2010, vol. 47, n° 3,p. 290-296.

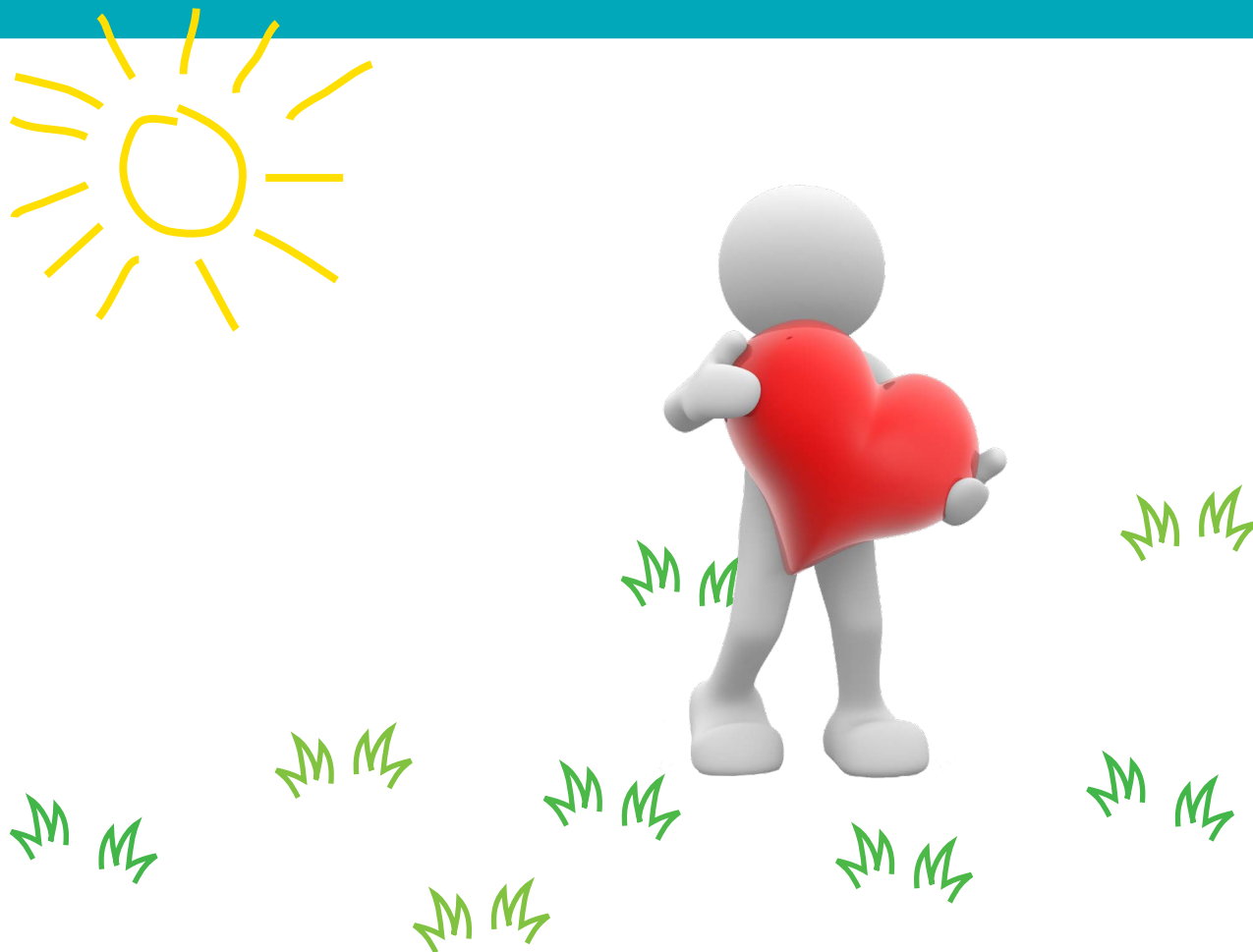
AMENER LES JEUNES À VOIR AU-DELÀ DE L'APPARENCE

Dans notre société, on accorde beaucoup d'importance à l'apparence. Ainsi, l'estime de soi repose souvent sur l'apparence physique, alors qu'elle devrait se baser sur plusieurs autres facteurs. Il est possible d'influencer positivement l'image corporelle des jeunes en les amenant à diversifier leurs idées de la beauté. Les animateurs qui gravitent autour des jeunes peuvent également agir afin de favoriser le développement d'une image corporelle positive en misant sur des facteurs de protection reconnus :

- avoir conscience de soi et de son corps ;
- accepter, valoriser et faire confiance à son corps ;
- faire la différence entre son apparence et ce qu'on est intérieurement ;
- se sentir libre de se montrer tel qu'on est ;
- être apte à résister aux messages négatifs.

UN ATELIER POUR PRENDRE CONSCIENCE DE SON UNICITÉ

Cette activité mise sur les facteurs de protection décrits ci-dessus. Les jeunes sont d'abord appelés à remettre en question l'importance accordée à l'apparence en reconnaissant que la valeur d'une personne va bien au-delà de son apparence physique. Ils sont aussi invités à échanger sur les qualités, les compétences, les habiletés et les forces de chacun afin de reconnaître ce qui les rend uniques.



DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION

Je suis unique!

Public cible



Cette activité a été pensée pour être animée par un animateur à des jeunes de 9 à 11 ans fréquentant un camp d'été.

Intention pédagogique

Inciter les jeunes à prendre conscience de leur unicité en valorisant leurs compétences personnelles sans porter attention à leur apparence.

Objectifs spécifiques

À la fin de cette activité, les jeunes seront en mesure de :

- Remettre en question l'importance accordée à l'apparence physique ;
- Reconnaître que la valeur d'une personne va bien au-delà de l'apparence ;
- Identifier des caractéristiques qu'ils apprécient chez les autres et chez eux.

Durée estimée



30 min

NOTE : L'activité a été conçue pour être animée durant une période de 30 min. Si vous le souhaitez, il est possible de la prolonger ou de l'adapter à votre contexte.

Matériel nécessaire

- Crayons
- Un cercle en carton par participant (centre de la fleur)
- Des morceaux de papier pour former des pétales (chaque participant doit avoir autant de pétales que de coéquipiers dans son groupe)
- Documents à imprimer
 - Banque de vocabulaire pour décrire une personne (optionnel) – 1 copie pour l'animateur
 - Mémo à l'intention des parents

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION

Introduction

INTRODUCTION DE LA THÉMATIQUE

Présentez la thématique générale aux jeunes :

- *Aujourd'hui, nous allons réfléchir à l'importance accordée à l'apparence et à ce qui rend chaque personne unique au-delà de celle-ci.*

CLIMAT DE RESPECT

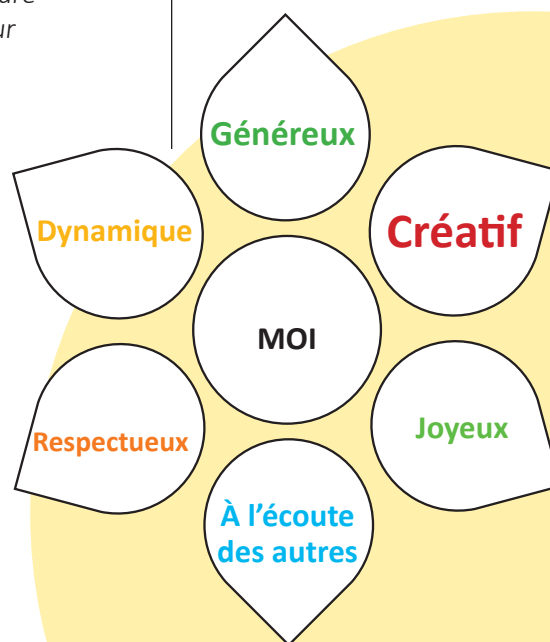
Instaurez un climat de respect pour l'activité.

- *Pour que cette activité soit agréable pour tous, il est important de convenir de certaines règles :*
 - *Je suis respectueux envers les autres. Toutes les idées et les questions sont valables, je ne ris pas des autres ou de leurs idées.*
 - *Je suis les directives : je respecte les directives données pour l'atelier.*
 - *Mes commentaires sont constructifs : je m'assure que mes commentaires sont enrichissants pour les autres.*
 - *Je participe en exprimant mes opinions et en encourageant les autres à exprimer les leurs.*



Durée

→ 5 min



DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION

[SUITE]

Atelier

PARTIE 1 : 5 MIN

BANQUE DE VOCABULAIRE POUR DÉCRIRE UNE PERSONNE

Afin d'aider les jeunes à se doter de nouveau vocabulaire pour réaliser l'activité, demandez-leur de nommer des qualités, des forces, des habiletés ou des caractéristiques de la personnalité. Si les jeunes mentionnent des mots en lien avec l'aspect physique, recadrer au besoin en soulignant l'importance d'accorder moins d'attention sur cet aspect.

**Suggestion : Au besoin, vous pouvez consulter le document Banque de vocabulaire pour décrire une personne afin de bonifier les propositions des jeunes.

Assurez-vous de les questionner sur le sens de certains mots qui vous semblent moins familiers.

PARTIE 2 : 10 MIN

JE SUIS UNIQUE ! – CE QUE J'AIME CHEZ TOI

Chaque jeune doit réfléchir à une qualité/habilitété/ caractéristique/force pour chacun des camarades de son groupe. Il doit ensuite l'écrire sur un pétale et aller le coller sur le centre de la fleur du camarade à qui cela correspond. Ainsi, chaque jeune verra sa fleur complète avec l'ajout de pétales par chacun de ses camarades.

Une fois cette étape réalisée, vous pouvez demander à quelques jeunes s'ils acceptent que les qualités qui leur ont été attribuées leur soient lues devant le groupe. Le mode de présentation peut être différent selon la dynamique du groupe.

Exemple :

- Chaque jeune présente sa propre fleur
- Un jeune présente la fleur d'un de ses camarades
- La fleur d'un jeune est présentée et chaque camarade s'exprime sur le pétale qu'il a écrit



Durée

→ 20 min

Matériel

- Crayons
- Un cercle en carton par participant (centre de la fleur)
- Des morceaux de papier pour former des pétales (chaque participant doit avoir autant de pétales que de coéquipiers dans son groupe)
- Banque de vocabulaire pour décrire une personne (optionnel)

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION

[SUITE]



PARTIE 3 : 5 MIN

JE SUIS UNIQUE ! – CE QUE J'AIME CHEZ MOI

Demandez aux jeunes de prendre connaissance des qualités identifiées par leur camarade et de répondre aux questions suivantes :

- Es-tu surpris de ce que tu lis ?
- Selon toi, qu'est-ce qui te rend unique ? Qu'est-ce que tu aimes chez toi ?

Demandez aux jeunes ce qu'ils retiennent de cette activité. Discutez de leurs constats.



Messages à faire ressortir lors de l'échange

- *Ce qui fait que tu apprécies une personne ne se voit pas dans le miroir (sa gentillesse, son intelligence, sa joie de vivre, sa tendresse, son humour, etc.). Il est important de distinguer l'apparence d'une personne de ce qu'elle est intérieurement. De nos jours, on a souvent tendance à accorder trop d'attention à l'apparence et à oublier les qualités de la personne.*
- *Il est important de ne pas juger les autres selon leur apparence, car cela en dit que très peu sur la personne. Qu'en penses-tu ?*
- *La valeur d'une personne ne dépend pas de son apparence.*
- *N'oublie pas que les gens t'apprécient parce que tu es unique ! Tout comme la personne que tu as choisie, tu possèdes des forces et des qualités qui te caractérisent, et ce, peu importe ta silhouette.*
- *Il est important d'apprendre à s'aimer, à s'apprécier et à s'accepter. Cela peut être difficile, car il n'est pas rare de s'attarder aux aspects de notre apparence que l'on aime le moins.*
- *Il est important que tu n'oublies pas ta valeur et le fait que tu es bien plus qu'un corps.*
- *Concentre tes énergies à apprendre à mieux te connaître et à faire connaître ce qu'il y a de bon et de beau en toi ! Et n'oublie pas que c'est parce que tu es unique et précieux que les gens t'apprécient autant !*

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ DE SENSIBILISATION

[SUITE]

Conclusion



RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

Faites un retour sur l'atelier vécu en amenant les jeunes à s'exprimer sur leur appréciation.

Pour ce faire, nous vous suggérons de leur poser les questions suivantes :

- *Crois-tu qu'il est essentiel d'être beau pour que les autres t'apprécient ?*
- *Qu'est-ce que tu as appris de nouveau ? Que retiens-tu de cette activité ?*
- *As-tu aimé cette activité ? Quelle partie as-tu le plus aimée ? Pourquoi ?*
- *As-tu rencontré des difficultés ? Comment as-tu fait pour les surmonter ?*



Durée

- 5 min

Matériel

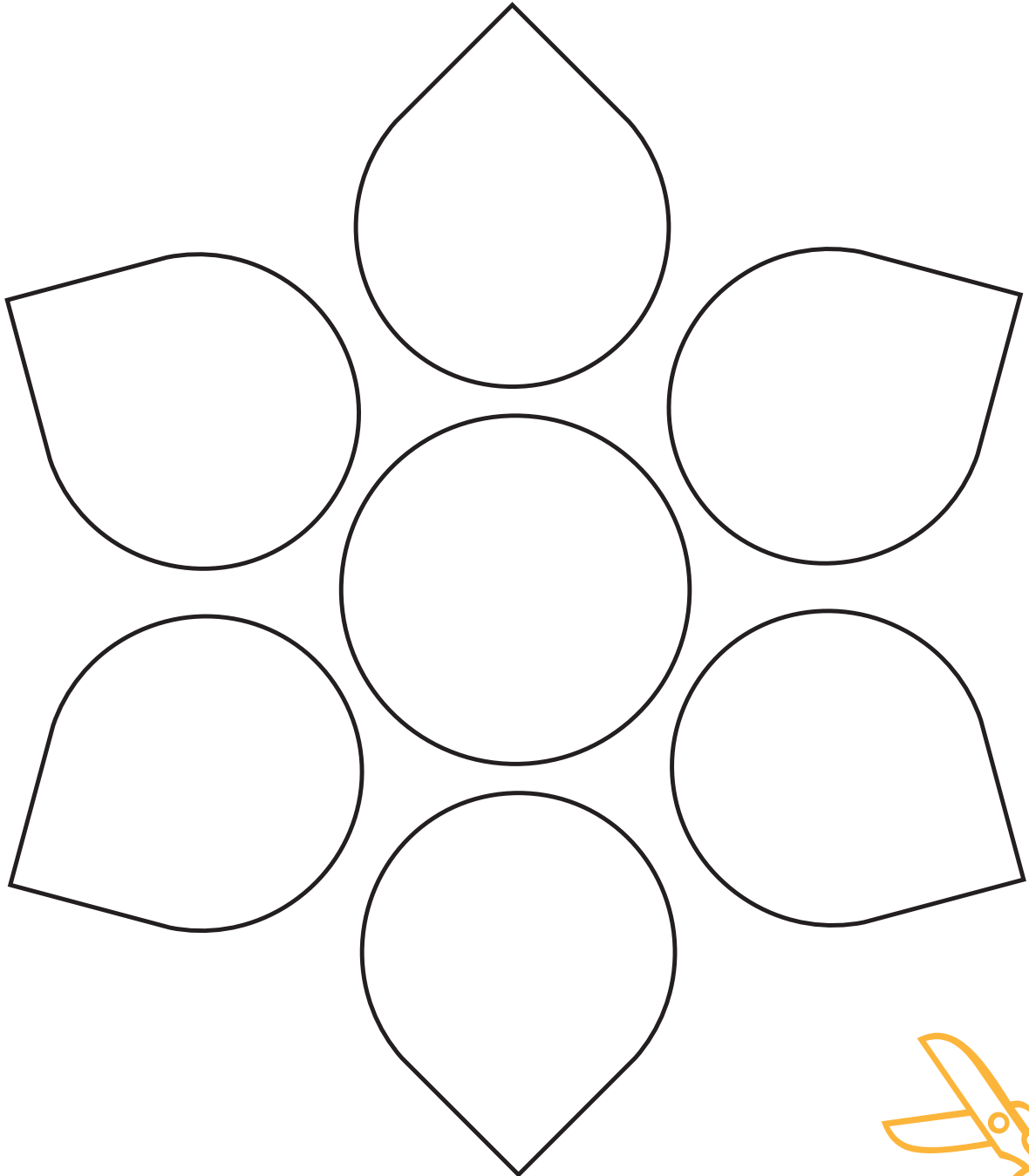
- Mémo à l'intention des parents



BANQUE DE VOCABULAIRE POUR DÉCRIRE UNE PERSONNE

Affectueux	Rusé
Persévérant	Prévoyant
Calme	Expressif
Compréhensif	Sociable
Sincère	Sympathique
Curieux	Digne de confiance
Poli	Ponctuel
Responsable	Créatif
Honnête	Dévoué
Ingénieux/ingénieuse	Ouvert
Original	Patient
Optimiste	Drôle
Ricaneur	Intelligent
Agile	Souriant
Minutieux	Artistique
Efficace	Meneur

GABARIT DE FLEUR



MÉMO À L'INTENTION DES PARENTS



Aujourd'hui, votre enfant a fait une activité afin de l'amener à prendre conscience de sa valeur au-delà de son apparence. Notre société est souvent très axée sur la valorisation de la beauté physique, de la minceur ou de l'hypermusculature. Les jeunes sont très exposés à ces messages et peuvent en venir à croire que leur valeur comme personne dépend de leur apparence physique ou de leur poids. Afin de développer leur estime d'eux-mêmes et de se sentir bien dans leur peau, **les jeunes doivent réaliser que ce sont les caractéristiques de leur personnalité et leurs habiletés qui les rendent uniques et qu'ils sont tous beaux à leur manière.**

1. L'INSATISFACTION CORPORELLE CHEZ LES JEUNES

Les jeunes commencent à se soucier de leur apparence dès l'âge de 4 ans. **Au primaire, ce sont 45 % des enfants de 9 ans qui sont insatisfaits de leur apparence**^{1,2}. Plus du tiers des fillettes de 9 ans ont déjà tenté de maigrir³. Cette préoccupation n'est pas sans conséquence. En effet, l'insatisfaction corporelle peut nuire à la relation que les enfants développeront avec la nourriture et l'activité physique. Cela peut aussi nuire à leur estime d'eux-mêmes.

2. QUE POUVEZ-VOUS FAIRE COMME PARENT ?

Comme parent, vous pouvez aider votre enfant à résister à cette pression à se conformer à un idéal inatteignable. Il est possible de lui faire réaliser que la plupart des images dans les revues sont retouchées et de lui proposer des jouets moins hypersexualisés dont le physique ressemble plus à la réalité. Vous pouvez aussi valoriser votre enfant sur d'autres aspects que son apparence. En lui faisant réaliser que ses forces et ses qualités n'ont aucun lien avec son apparence physique, vous renforcez sa valeur et vous lui apprenez à avoir confiance en lui. Vous pouvez également porter attention aux commentaires que vous faites à vous-même. En effet, en faisant certains commentaires sur votre propre poids, même s'ils ne sont pas destinés à votre enfant, vous envoyez le message que l'apparence détermine votre valeur comme personne. Tentez d'apprendre à apprécier votre corps et évitez de le dénigrer devant votre enfant.

POUR EN SAVOIR PLUS...

Visitez monequilibre.ca/parents afin de lire le billet de blogue « Comment avoir une influence positive sur l'image corporelle de mon enfant ? ». Vous y trouverez également plusieurs autres outils et billets de blogue afin d'aider votre enfant à développer une relation saine avec son corps et la nourriture.

1. DAVIDSON, KK., CN. MARKEY and LL. BIRCH, « Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls ». *Appetite*. 2000, Oct., vol. 35, n° 2, p. 143-151.
2. RICCIARDELLI LA, MCCABE MP. « Children's body image concerns and eating disturbance: a review of the literature », *Clin Psychol Rev*. 2001 Apr., vol. 21, n° 3, p. 325-344. Review.
3. LEDOUX, M., L. MONGEAU et M. RIVARD, « Poids et image corporelle » dans l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2002, chapitre 14, p. 311-344.