

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

→ **j'ai un rôle à jouer** ←

Document d'animation
À faire vivre entre intervenants

Thème

L'importance du rôle de modèle
pour promouvoir la diversité corporelle

Objectifs de l'atelier de réflexion

Sensibiliser les intervenants à leur rôle de modèle pour :

- Influencer la perception que les jeunes ont de leur corps ainsi que leur bien-être ;
- Contribuer au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes qu'ils côtoient en adoptant une attitude d'ouverture et de respect relativement à la diversité corporelle.

Conseils pour une image corporelle positive chez les jeunes

- Prendre conscience que ses attitudes, ses paroles et ses gestes ont un impact sur les jeunes (rôle de modèle).
- Prendre conscience de ses propres préoccupations et préjugés à l'égard du poids et de l'apparence physique.
- En présence des jeunes, valoriser la diversité corporelle et miser sur le plaisir (manger et bouger pour le plaisir et le bien-être, non pour contrôler son poids).

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de la Capitale-Nationale

Québec

mobilisation
régionale et locale sur les saines
habitudes de vie, le poids et la santé
de la Capitale-Nationale

Consignes d'animation pour le déroulement de l'activité

→ Rappel :

C'est dans les paroles et les gestes quotidiens qu'il est important de promouvoir la diversité corporelle.

En adoptant une attitude d'ouverture et de respect relativement à la diversité corporelle, un intervenant peut contribuer au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes qu'il côtoie.

1. Privilégier une formule d'animation en personne

A. Prévoir du temps de préparation avant l'atelier pour lire le document d'animation, faire des liens au besoin avec des situations déjà vécues, placer les énoncés et l'échelle de gradation des réponses sur le mur ou au sol et adapter les termes utilisés en fonction du type d'intervenants.

Suggestion : Faire déplacer les intervenants selon leurs réponses ou leurs perceptions (ex. : ligne imaginaire qui représente la gradation entre « En accord » et « En désaccord »).

B. Prévoir un minimum de 30 minutes pour la réalisation de l'atelier.

2. Introduction

Présenter l'activité en expliquant pourquoi vous réalisez cette activité avec eux.

Utiliser les informations fournies dans ce document d'animation (statistiques, rôle de modèle ou autre), faire le lien avec la formation d'animateur ou d'intervenant, avec les valeurs de votre organisation ou encore avec des cas vécus.

N'oubliez pas : idéalement, l'atelier doit s'adapter à votre réalité. Il correspond à une première prise de conscience et permet de faire une réflexion sur le thème de la diversité corporelle.

3. Déroulement de l'activité de réflexion

Pour chaque énoncé d'animation :

A. Lire l'énoncé ;

B. Demander à chaque personne de se prononcer sur l'énoncé en utilisant l'échelle suggérée ;

C. Lire le message clé ;

D. Lire l'attitude à privilégier (discussion si possible ensuite).

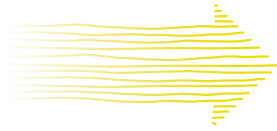
4. Conclusion

Prendre le temps de discuter et de connaître les impressions du groupe. Le retour est essentiel.

Saviez-vous que?

Au Québec :

- 49 % des élèves du secondaire sont insatisfaits de leur apparence¹;
- 70 % des adolescentes essaient de maigrir²;
- 35 % des fillettes de 9 ans ont déjà tenté de maigrir²;
- Environ le tiers des garçons de 13 à 16 ans souhaiterait avoir une silhouette plus imposante²;
- 35 % des garçons de 16 ans s'entraînent souvent de façon intensive pour gagner du poids²;
- Plus de 40 % des garçons de 13 à 16 ans ont déjà fait l'usage de suppléments dans le but d'augmenter leur poids²;
- Un enfant remarque son image dans le miroir dès 2 ans³;
- Un enfant commence à se préoccuper de son image corporelle dès l'âge de 3 ans³;
- De 0 à 7 ans, il construit son image à travers le regard de ses parents³;
- De 8 à 12 ans, il façonne son image à travers le regard des autres³.



La préoccupation à l'égard du poids et l'insatisfaction corporelle peuvent augmenter l'anxiété et amener les jeunes à poser des gestes qui peuvent être risqués pour leur santé physique et mentale (ex. : entraînement excessif, prise de suppléments, régimes, privation). Être insatisfait de son apparence ou de son poids peut amener un jeune à craindre le jugement des autres et peut faire en sorte qu'il se prive du plaisir de bouger ou développe une relation malsaine avec la nourriture (interdits, privation, culpabilité).

Prendre note que la préoccupation à l'égard du poids ou l'insatisfaction corporelle sont des problèmes vécus par des jeunes de tous les poids.

Avoir une **image corporelle saine** signifie avoir une perception réaliste et globalement positive de son corps : apparence corporelle, poids, capacités fonctionnelles, pouvoir d'attraction, etc. Cela fait référence à la capacité d'une personne de voir son corps tel qu'il est dans le moment présent, d'en apprécier les habiletés et les particularités⁴.

1 Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011.

2 LEDOUX, Marielle, Lyne MONGEAU et Michèle RIVARD (2002). « Poids et image corporelle » dans *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, 1999, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 14, p. 311 à 344.

3 Canadian Obesity Network.

4 DAGENAIS, F., A-A. Dufour-Bouchard et J. TRUDEL, (2014). *Définition de l'image corporelle saine*, Québec : ÉquiLibre.

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

> **j'ai un rôle à jouer** <

Énoncé d'animation

I

Quand je parle de poids devant les jeunes, cela n'a pas d'impact.

Par exemple

- Ce gars devrait s'entraîner plus, il est tout maigre.
- Je fais attention à ce que je mange ces temps-ci, j'ai une couple de livres à perdre.
- As-tu vu telle vedette? Me semble qu'elle a pris du poids.

A. En accord

B. Partiellement en accord

C. Partiellement en désaccord

D. En désaccord

Message clé

Les jeunes vous regardent, vous écoutent, vous imitent.

Attitudes à privilégier

Devant les jeunes, j'évite de parler de régime ou de passer des commentaires sur le poids et l'apparence physique, même si ces commentaires sont positifs.

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

> **j'ai un rôle à jouer** <

Énoncé d'animation

2

En tant qu'intervenant jeunesse,
je me dois d'être un modèle parfait.

- A. En accord
- B. Partiellement en accord
- C. Partiellement en désaccord
- D. En désaccord

Message clé

Je n'ai pas besoin d'être parfait pour être un bon modèle !

Attitudes à privilégier

En présence des jeunes, peu importe mes activités à l'extérieur du travail, je fais attention à ce que je dis et à ce que je fais pour demeurer cohérent avec mon rôle de modèle. L'important n'est pas d'être parfait, mais d'être conscient que mes gestes, mes paroles et mes attitudes peuvent influencer les jeunes.

Énoncé d'animation

3

Plusieurs formats corporels sont présentés à la télévision, dans les magazines et dans les médias sociaux.

A. En accord

B. Partiellement en accord

C. Partiellement en désaccord

D. En désaccord

Messages clés

Les modèles de beauté présentés dans l'environnement médiatique et publicitaire sont peu diversifiés et ne sont pas représentatifs de la réalité.

L'industrie de l'image utilise plusieurs techniques pour créer le concept du corps « parfait » et ces techniques peuvent également être utilisées sur les réseaux sociaux.

Attitude à privilégier

J'incite les jeunes à développer leur jugement critique, et ce, en profitant de toutes les occasions pour en discuter. Exemple : en parlant de leur utilisation des réseaux sociaux (publications, photos), d'un vidéoclip, d'un magazine, de retouches photos, d'une télé-réalité ou à la suite d'un commentaire sur le poids, etc.

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

> **j'ai un rôle à jouer** <

Énoncé d'animation

4

Ce que j'entends et observe autour de moi influence l'appréciation que j'ai de mon corps.


- 
- A. En accord
 - B. Partiellement en accord
 - C. Partiellement en désaccord
 - D. En désaccord

Message clé



Il existe une pression sociale en lien avec le poids et l'apparence.

Attitudes à privilégier

- 
- Je reconnais et mise sur les forces et les qualités des jeunes et des gens qui m'entourent.
 - Malgré la pression sociale qui existe, je peux filtrer les messages de la société et en véhiculer des plus positifs.

Énoncé d'animation

5

Tout le monde a des préjugés à l'égard du poids et de l'apparence.

- A. En accord
- B. Partiellement en accord
- C. Partiellement en désaccord
- D. En désaccord

Message clé

Je prends conscience de mes propres préjugés à l'égard du poids et de l'apparence parce qu'ils influencent mes paroles et mes gestes.

Attitudes à privilégier

- Je fais attention à mes paroles afin qu'elles ne véhiculent pas de préjugés.
- J'interviens chaque fois que j'ai connaissance d'un commentaire désobligeant à l'égard du poids et de l'apparence ou je me réfère à la ligne de conduite de mon organisation lors de tel cas.

Exemple : « Ici, on n'utilise pas ce langage-là » ou « Ici, on ne tolère pas ce genre de commentaires. »

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

> **j'ai un rôle à jouer** <

Conclusion

J'adopte une attitude d'ouverture et de respect relativement à la diversité corporelle afin de contribuer au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes que je côtoie.

Questions pour aller plus loin

À la suite de l'atelier, croyez-vous que vous avez un rôle de modèle à jouer afin de promouvoir la diversité corporelle auprès des jeunes ?

À partir de maintenant, comment pensez-vous mettre en valeur votre rôle de modèle en ce qui concerne la diversité corporelle ?

Outils pour aller plus loin

- ÉquiLibre
 - Section *Approche et problématique* (il faut ouvrir toutes les sous-sections dans le menu en marge de gauche) : www.equilibre.ca/approche-et-problematique/une-nouvelle-facon-d-aborder-la-situation
 - Section *Nos campagnes* : www.equilibre.ca/nos-campagnes
- Pour les intervenants travaillant avec les enfants de 0 à 5 ans : vidéo *Miroir, miroir dis-moi* : www.nospetitsmangeurs.org/video/miroir-miroir-dis-moi

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

> **j'ai un rôle à jouer** <

Référence

Ces messages clés sont inspirés de concepts tirés de la formation *Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence* développée et offerte par l'organisme ÉquiLibre*.

Cette formation est destinée à tous les intervenants qui travaillent auprès des jeunes. Pour en savoir plus sur cette formation : www.equilibre.ca/formations-continues.

ÉquiLibre offre également un atelier pour les moniteurs de camps : *L'intimidation liée à l'apparence : le rôle du moniteur de camp d'été*. Pour en savoir plus sur cet atelier : www.equilibre.ca/ateliers-et-conferences.

* ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est 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. Pour réaliser sa mission, ÉquiLibre déploie des programmes d'intervention et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires. www.equilibre.ca.

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

> ***j'ai un rôle à jouer*** <

Remerciements

La Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale tient à remercier les organismes partenaires qui travaillent ensemble à la création d'environnements favorables à l'adoption de saines habitudes de vie par la population de la région de la Capitale-Nationale, avec la volonté de réduire les inégalités sociales de santé. La Mobilisation remercie plus particulièrement ceux qui ont contribué à cet atelier de réflexion.

Pour connaître l'ensemble des organismes partenaires : www.mobilisationshv.com.

A

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

→ ***j'ai un rôle à jouer*** ←

En accord

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

→ *j'ai un rôle à jouer* ←

B

**Partiellement
en accord**

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

→ *j'ai un rôle à jouer* ←

C

Partiellement
en désaccord

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

→ *j'ai un rôle à jouer* ←

D

En désaccord

LES JEUNES **VOUS REGARDENT,** **VOUS ÉCOUTENT,** **vous imitent**

Je n'ai **pas besoin d'être parfait** pour être un bon modèle!

Les **modèles de beauté** présentés dans l'environnement médiatique et publicitaire sont peu diversifiés et ne sont pas représentatifs de la réalité.

L'**industrie de l'image** utilise plusieurs techniques pour créer le concept du corps « parfait » et ces techniques peuvent également être utilisées sur les réseaux sociaux.

Il existe une **pression sociale** en lien avec le poids et l'apparence.

Je prends conscience de **mes préjugés** à l'égard du poids et de l'apparence parce qu'ils influencent mes paroles et mes gestes.

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

→ j'ai un rôle à jouer ←

La Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale est une table intersectorielle composée de différents organismes qui réalisent des projets ou qui organisent des activités en lien avec la saine alimentation, le mode de vie physiquement actif ainsi que la vie sans fumée.

Un comité de la Mobilisation travaille à la diffusion de messages clés qui traitent de l'importance du rôle de modèle. Les messages clés véhiculés sont en lien avec la saine alimentation, la diversité corporelle et le mode de vie physiquement actif.

Le comité est fier de vous présenter l'atelier de réflexion « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer » qui s'adresse aux intervenants qui travaillent auprès des jeunes dans divers milieux, dont les camps de jour et les maisons des jeunes et de la petite enfance. Cet atelier se veut polyvalent, il est suggéré de l'adapter à votre milieu. De plus, il se doit d'être animé entre intervenants. Il a pour objectif de les sensibiliser à leur rôle de modèle pour :

- Influencer la perception que les jeunes ont de leur corps ainsi que leur bien-être ;
- Contribuer au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes qu'ils côtoient en adoptant une attitude d'ouverture et de respect relativement à la diversité corporelle.

Voici les messages clés sur la diversité corporelle véhiculés dans l'atelier « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer »¹ :

- Les jeunes vous regardent, vous écoutent, vous imitent.
- Je n'ai pas besoin d'être parfait pour être un bon modèle !
- Les modèles de beauté présentés dans l'environnement médiatique et publicitaire sont peu diversifiés et ne sont pas représentatifs de la réalité.
- L'industrie de l'image utilise plusieurs techniques pour créer le concept du corps « parfait » et ces techniques peuvent également être utilisées sur les réseaux sociaux.
- Il existe une pression sociale en lien avec le poids et l'apparence.
- Je prends conscience de mes préjugés à l'égard du poids et de l'apparence parce qu'ils influencent mes paroles et mes gestes.

Également, vous retrouverez une affiche ayant pour but de regrouper tous les messages clés en un coup d'œil afin d'en faire un rappel aux intervenants à la suite de l'atelier de réflexion.



Pour aller plus loin, n'hésitez pas à consulter les outils qui suivent et n'oubliez pas que les jeunes vous regardent, vous écoutent, vous imitent !

Outils pour aller plus loin



• **ÉquiLibre :**

- Section *Approche et problématique* (il faut ouvrir toutes les sous-sections dans le menu en marge de gauche) : www.equilibre.ca/approche-et-problematique/une-nouvelle-facon-d-aborder-la-situation
- Section *Nos campagnes* : www.equilibre.ca/nos-campagnes

• **Pour les intervenants travaillant auprès des enfants de 0-5 ans :**

vidéo *Miroir, miroir dis-moi* : www.nospetitsmangeurs.org/video/miroir-miroir-dis-moi

¹ Ces messages clés sont inspirés de concepts tirés de la formation *Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence* développée et offerte par l'organisme ÉquiLibre*.

Cette formation est destinée à tous les intervenants qui travaillent auprès des jeunes. Pour en savoir plus sur cette formation : www.equilibre.ca/formations-continues.

ÉquiLibre offre également un atelier pour les moniteurs de camps : *L'intimidation liée à l'apparence : le rôle du moniteur de camp d'été*. Pour en savoir plus sur cet atelier : www.equilibre.ca/ateliers-et-conferences.

* ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est 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. Pour réaliser sa mission, ÉquiLibre déploie des programmes d'intervention et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires. www.equilibre.ca.

Le comité remercie les personnes ci-dessous pour leur contribution :

- Pascale Chaumette, Sara Coulombe, Catherine Denis, Mélisa Deslandes, France Dionne, Peggie Gingras, Julie Gravel, Valérie Houle, Kathleen Mulligan et Sherley Racine, CIUSSS de la Capitale-Nationale
- Mariane Julien, Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale
- Anouck Sénécal, ÉquiLibre
- Michel Boissel, Maison des jeunes de Cap-Rouge et représentant du Régional des maisons de jeunes de Québec
- Karine Chamberland, Tremplin Santé
- Claudia Cloutier, Portneuf en Forme
- Sylvie Provencher, Regroupement des centres de la petite enfance des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches