



Favoriser une image corporelle positive

Les fiches d'informations créées par l'Association en collaboration avec des partenaires visent le développement professionnel du personnel en garde scolaire en leur fournissant des outils adaptés à leur pratique quotidienne.

Des élèves bien dans leur tête et bien dans leur peau

Qu'est-ce que l'image corporelle?

L'image corporelle, c'est l'évaluation subjective qu'une personne se fait de son propre corps. Lorsqu'un enfant n'aime pas son corps ou qu'il en a une perception négative, cela peut affecter négativement son estime personnelle, l'amener à ressentir de l'anxiété et même à adopter des comportements alimentaires malsains (ex : sauter des repas). On sait aussi qu'une image corporelle négative peut nuire à la réussite éducative et peut même mener au décrochage scolaire.

L'importance d'une image corporelle positive

À l'inverse, un enfant bien dans sa peau apprécie les habiletés et les particularités de son corps et sait qu'il faut en prendre soin. Il reconnaît que son corps est unique, qu'il est capable d'accomplir de belles choses, de s'amuser, de lui faire ressentir et vivre des sensations et des émotions positives. C'est un enfant qui se traite avec bienveillance et qui respecte les besoins de son corps. Cela veut dire qu'il mange lorsqu'il a faim, qu'il arrête de manger lorsqu'il n'a plus faim, qu'il bouge par plaisir et qu'il se repose lorsqu'il est fatigué. Enfin, on sait qu'un enfant ayant une image corporelle positive est plus enclin à adopter de saines habitudes de vie et à être épanoui à l'école.

ÉquiLibre

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui, depuis 25 ans, 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 intervenants plusieurs outils, formations et programmes, dont *Bien dans sa tête*, *Bien dans sa peau*, pour les accompagner dans leurs interventions auprès des jeunes. Certaines activités du programme ont été conçues spécialement pour être animées auprès d'élèves du 3^e cycle primaire.

Favoriser une image corporelle positive

Sept conseils pour favoriser une image corporelle positive chez les élèves au service de garde :

En tant qu'intervenant(e), vous avez le pouvoir d'aider les élèves à développer une image corporelle positive et à réaliser que leur valeur va bien au-delà de leur apparence. Profitez de votre rôle de modèle afin de leur montrer que chaque personne, peu importe son poids, a la capacité d'être bien dans sa peau, d'avoir du plaisir à bouger et à manger sainement, dans une optique de santé, de plaisir et de bien-être!

Voici quelques conseils pratiques pour vous aider à y parvenir :

1. Soyez un modèle! Même si cela peut parfois représenter un défi, adoptez vous-même une attitude positive à l'égard de votre corps et ne parlez pas négativement de votre poids ou de votre apparence en présence des élèves.
2. Évitez de commenter le poids et l'apparence des élèves et des adultes de l'école ou de l'extérieur en présence des enfants, même si l'intention se veut positive.
3. Faites réaliser aux élèves que chaque personne est unique et qu'il faut respecter et valoriser ces différences.
4. Plutôt que de complimenter uniquement les élèves par rapport à leur apparence, valorisez-les davantage pour leurs habiletés, leurs efforts, leurs idées et leurs progrès.
5. Aidez les élèves à être davantage à l'écoute des besoins de leur corps, donc de manger lorsqu'ils ont faim et d'arrêter de manger lorsqu'ils n'ont plus faim.
6. Évitez de transmettre certaines croyances négatives que vous pourriez avoir envers certains aliments et adoptez plutôt un discours positif à l'égard de l'alimentation. Cette attitude permettra aux enfants de développer une relation saine avec la nourriture.
7. Encouragez les élèves à voir l'activité physique comme une occasion de ressentir du plaisir, de la satisfaction et d'apprendre à maîtriser leur corps et à développer leurs habiletés.

Pour avoir plus d'informations sur nos programmes, services et formations :

<http://equilibre.ca/>

<http://equilibre.ca/programmes/bien-dans-sa-tete-bien-dans-sa-peau/>



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

SOUTENIR
REPRÉSENTER
MOBILISER

402, rue Verchères
Longueuil (Québec) J4K 2Y6
450 670-8390 / 1 800 363-0592
gardescolaire.org

équilibre

image corporelle • santé • poids

7200, rue Hutchison, bureau 304
Montréal (Québec) H3N 1Z2
514 270-3779 / 1 877 270-3779
equilibre.ca