

## 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 et en valorisant les saines habitudes de vie.

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

- 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.

Prendre note que les outils « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer » sont disponibles en PDF sur le site internet suivant [www.mobilisationshv.com](http://www.mobilisationshv.com).



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](http://www.equilibre.ca/approche-et-problematique/une-nouvelle-facon-d-aborder-la-situation)
- Section *Nos campagnes* : [www.equilibre.ca/nos-campagnes](http://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](http://www.nospetitsmangeurs.org/video/miroir-miroir-dis-moi)

---

<sup>1</sup> 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](http://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](http://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](http://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