

# 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 et en valorisant les saines habitudes de vie.

## 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 d'adopter de saines habitudes de vie (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

  
Québec  
ENFORME

## 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 et en valorisant les saines habitudes de vie, 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 »). Variante : yeux fermés inspirés du jeu roche-papier-ciseaux-allumette. Soyez imaginatif !

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. L'animateur se doit de rester neutre et ne pas porter de jugement lors de la réalisation de l'activité.

### 3. Déroulement de l'activité de réflexion

Pour chaque énoncé d'animation :

A. Lire l'énoncé ;

B. Demander à chaque personne de se positionner sur l'énoncé en utilisant l'échelle suggérée. Attention de ne pas se laisser influencer par le choix des autres ;

C. Inviter les intervenants à se prononcer sur leur choix ;

D. Lire le message clé ;

E. 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.

# LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

> **j'ai un rôle à jouer** <

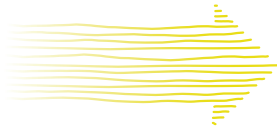
## Saviez-vous que?

→ Il est possible d'être en santé, et ce indépendamment de son format corporel. Les saines habitudes de vie contribuent directement à une meilleure santé.

- Un enfant remarque son image dans le miroir dès 2 ans<sup>1</sup>;
- Un enfant commence à se préoccuper de son image corporelle dès l'âge de 3 ans<sup>1</sup>;
- De 0 à 7 ans, il construit son image à travers le regard de ses parents<sup>1</sup>;
- De 8 à 12 ans, il façonne son image à travers le regard des autres<sup>1</sup>.

Au Québec :

- 35 % des fillettes de 9 ans ont déjà tenté de maigrir<sup>2</sup>;
- 49 % des élèves du secondaire sont insatisfaits de leur apparence<sup>3</sup>;
- 70 % des adolescentes essaient de maigrir<sup>2</sup>;
- Environ le tiers des garçons de 13 à 16 ans souhaiterait avoir une silhouette plus imposante<sup>2</sup>;
- Plus de 40 % des garçons de 13 à 16 ans ont déjà fait l'usage de suppléments dans le but d'augmenter leur poids<sup>2</sup>;
- 35 % des garçons de 16 ans s'entraînent souvent de façon intensive pour gagner du poids<sup>2</sup>.



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 particularités<sup>4</sup>.

---

1 Canadian Obesity Network.

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

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.
- Valoriser la diversité corporelle et miser sur le plaisir d'adopter de saines habitudes de vie (manger et bouger pour le plaisir et le bien-être, non pour contrôler son poids) est toujours gagnant.

### 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.

# LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

> **j'ai un rôle à jouer** <

## 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 plutôt que sur l'apparence physique.
  - 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 et je valorise les saines habitudes de vie 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](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 avec les enfants de 0 à 5 ans : vidéo *Miroir, miroir dis-moi* : [www.nospetitsmangeurs.org/video/miroir-miroir-dis-moi](http://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](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).

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

---

\* 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).

# 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](http://www.mobilisationshv.com).