

Insatisfaction à l'égard de son image corporelle



Fiche d'animation

MISE EN SITUATION

Mélanie est une éducatrice en service de garde et Sarah est une élève de neuf ans dans son groupe. Mélanie profite de l'heure du dîner pour parler et écouter ses élèves. De cette manière, elle espère tisser des liens particuliers et développer une relation de confiance avec eux. Dernièrement, elle a remarqué que Sarah parle beaucoup avec ses camarades de son physique et du fait qu'elle est insatisfaite de son apparence, car elle se trouve grosse. De plus, Mélanie a constaté que, contrairement aux dernières semaines, elle mange beaucoup moins sur l'heure du dîner et que même les amis de Sarah ont commencé à manger moins. Mélanie est préoccupée par cette situation.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

BONNES PRATIQUES À METTRE EN PLACE PAR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

Dans ce genre de situation :

Quelles bonnes pratiques favorisez-vous pour intervenir?

STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ÉDUCATIVES À PRIVILÉGIER

Quelles seraient vos stratégies d'intervention?

Avec l'élève	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Avec votre groupe	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Avec le parent	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Avec l'ensemble des parents	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Après avoir échangé en équipe, prendre la fiche technique des bonnes pratiques :

- Lire les bonnes pratiques et les stratégies d'intervention à privilégier;
- Pour enrichir les échanges, utiliser le « saviez-vous que? », les ressources complémentaires et les  **outils à privilégier** qui sont partagés.

PASSONS À L'ACTION!

Au regard de la situation à l'école, discutez des bonnes pratiques, des stratégies d'interventions et des activités éducatives dans les trois sections suivantes :

MAINTENIR OU AMPLIFIER

INITIER

RÉDUIRE OU CESSER



Insatisfaction à l'égard de son image corporelle



Fiche technique
des bonnes pratiques

MISE EN SITUATION

Mélanie est une éducatrice en service de garde et Sarah est une élève de neuf ans dans son groupe. Mélanie profite de l'heure du dîner pour parler et écouter ses élèves. De cette manière, elle espère tisser des liens particuliers et développer une relation de confiance avec eux. Dernièrement, elle a remarqué que Sarah parle beaucoup avec ses camarades de son physique et du fait qu'elle est insatisfaite de son apparence, car elle se trouve grosse. De plus, Mélanie a constaté que, contrairement aux dernières semaines, elle mange beaucoup moins sur l'heure du dîner et que même les amis de Sarah ont commencé à manger moins. Mélanie est préoccupée par cette situation.



ASSOCIATION
QUÉBÉCOISE DE LA
GARDE SCOLAIRE

BONNES PRATIQUES À METTRE EN PLACE PAR L'ÉQUIPE-ÉCOLE

De façon générale :

- **Avoir une approche démocratique.**
- **Partager une vision positive de l'alimentation et de la diversité corporelle.**
- **Organiser des expériences d'apprentissage favorisant le développement global des élèves.**

De façon spécifique :

- Partager vos observations et préoccupations avec la technicienne et la direction. S'informer sur ce qu'ils connaissent de la situation à la maison.
- Former une équipe « équipe-école/parents/élève » afin de trouver des solutions concrètes à la problématique vécue.
- Mettre en place des conditions de repas favorables à l'alimentation (horaire, durée, confort, etc.).
- Les élèves écoutent, regardent et prennent exemple sur les gestes et les paroles des adultes. Le personnel scolaire a donc intérêt à être très prudent quant aux commentaires qu'il pourrait dire à propos du poids.
- Ne jamais faire de liens entre les saines habitudes de vie et le contrôle du poids. Valoriser le plaisir de bien manger et de bouger pour avoir de l'énergie et être attentif à l'école.
- Valoriser la diversité corporelle et développer le regard critique des élèves face aux images irréalistes et à la pression de la minceur présentées par la société. Pour savoir comment, visionner la capsule vidéo : <https://equilibre.ca/produit/capsule-video-des-modeles-varies/>



STRATÉGIES D'INTERVENTIONS ÉDUCATIVES À PRIVILÉGIER

<p>Avec l'élève</p>	<p>Pour éviter que l'élève se sente jugé, privilégier les activités éducatives auprès de tous les élèves.</p> <p>Par ailleurs, lorsque vous êtes seul.e avec Sarah, vous pourriez lui mentionner que vous avez constaté qu'elle semblait manger moins depuis un certain temps et la questionner afin de comprendre pourquoi. Être à son écoute et l'encourager à s'exprimer.</p> <p>Si elle vous mentionne être préoccupée par son poids, vous retenir de lui dire qu'elle ne devrait pas s'en faire ou de donner des conseils sur son alimentation et sur le contrôle du poids.</p> <p>La rassurer et lui dire que vous comprenez ce qu'elle vit. Lui demander pourquoi elle se sent ainsi. Est-ce qu'elle se sent bien dans le groupe ou a-t-elle reçu des commentaires blessants? Lui mentionner qu'il est possible d'en discuter avec un intervenant psychosocial de l'école si elle le souhaite.</p> <p>Comme avec les autres élèves, questionnez-la sur ce qu'elle ressent quand elle a faim ou lorsqu'elle termine de manger.</p> <p>Faire équipe avec Sarah pour la rendre à l'aise tout au long de la journée.</p> <p>Saisir les occasions pour valoriser l'élève pour ses qualités intérieures et ses forces, et non sur son apparence ou ses capacités physiques.</p>
<p>Avec votre groupe</p>	<p>Discuter de l'importance d'écouter ses signaux de faim et de satiété pour grandir en santé. Expliquer que lorsque nous avons faim, c'est inconfortable et notre corps se sent moins bien. Notre attention diminue, nous sommes parfois plus irritables et manquons d'énergie pour faire des activités.</p> <p>☆ Activité sur l'énergie des aliments</p> <p>Animer l'activité guidée « madame grenouille » pour aider les élèves à reconnaître leurs signaux de faim et de satiété.</p> <p>☆ Activité #12 «madame grenouille» du recueil d'activités Dîners animés je goûte, j'apprends!</p> <p>Expliquer qu'en pleine croissance et avec la puberté, il est normal que le corps change et que tous les corps sont différents et c'est très bien ainsi.</p> <p>Faire des liens avec l'enseignant pour savoir quand la puberté sera abordée (cours d'éducation à la sexualité).</p> <p>Faire une activité de groupe pour valoriser les qualités intérieures et talents.</p> <p>☆ Activité #43 « courrier du cœur » du recueil d'activités Dîners animés je goûte, j'apprends!</p>
<p>Avec le parent</p>	<p>Vous, ou un intervenant de l'école qui a un lien de confiance avec le parent, pouvez lui mentionner que vous avez observé des comportements chez son enfant pouvant manifester une préoccupation au niveau de son poids. L'intervenant de l'école peut lui transmettre les outils d'Équilibre et lui suggérer de consulter un professionnel (intervenant psychosocial, médecin, diététiste-nutritionniste) qui pourra le soutenir.</p> <p>Expliquer les approches éducatives que vous avez faites et ce que vous avez mis en place pour favoriser une saine image corporelle.</p>
<p>Avec l'ensemble des parents</p>	<p>Réviser et partager les messages à communiquer et les pratiques alimentaires à privilégier.</p> <p>Partager l'article 6 trucs pour développer une image corporelle positive chez nos enfants</p> <p>Transmettre de l'information sur le développement d'une image corporelle et d'une estime de soi positives: accompagner mon enfant (ANEB) et https://promotionsante.chusj.org/fr/conseils-et-prevention/sante-des-ados/Une-image-corporelle-positive</p>

☆ : Outils à privilégier



INTENTIONS ÉDUCATIVES

<p>Sollicitation de la dimension sociale et développement d'une image corporelle positive.</p>	<p>Comprendre qu'il n'existe aucun corps parfait et que les différences sont des richesses; chacun a de la valeur et des forces qui lui sont propres.</p>
<p>Développement d'une relation saine avec les aliments.</p>	<p>Écouter et respecter les signaux de son corps afin d'être en mesure de manger selon sa propre faim et répondre à ses besoins en énergie.</p>



SAVIEZ-VOUS QUE?

De nombreux jeunes se disent insatisfaits de leur image corporelle. Plusieurs caractéristiques physiques (le poids, la couleur de peau, la taille, etc.) peuvent faire en sorte qu'ils développent des complexes ainsi qu'une mauvaise perception de leur image corporelle. En effet, en ce qui concerne le poids, les statistiques montrent que 40 à 50 % des jeunes filles de 6 à 12 ans aimeraient être plus minces. Même à l'âge de six ans, certains enfants sont déjà insatisfaits de leur apparence. Plusieurs types de comportements adoptés par le jeune peuvent traduire un inconfort par rapport à son apparence physique; par exemple, un enfant qui parle de vouloir perdre du poids, qui se pèse fréquemment, qui désire moins manger et faire plus de sport, qui saute des repas, qui souhaite se mettre à la diète et bien plus encore. Ces types de comportements peuvent apparaître entre autres en raison de la pression sociale vécue par les jeunes. C'est à travers les publicités, les films, les jouets pour enfants, etc. qu'il est possible de constater que la société ne met pas nécessairement en valeur la diversité corporelle. En effet, la société dans laquelle nous vivons a tendance à promouvoir un certain type de corps, un seul, ce qui fait en sorte que les jeunes veulent de plus en plus ressembler à ce standard irréaliste, et ce, dès leur plus jeune âge.

Pour plus d'informations, consultez l'article et les outils sur cette page :
[Outils pour favoriser une image corporelle positive au primaire](#)

Pour être formé sur le sujet :
<https://equilibre.ca/produit/favoriser-une-image-corporelle-saine-durant-lenfance/>

¹ <https://promotionsante.chusj.org/fr/conseils-et-prevention/sante-des-ados/Une-image-corporelle-positive>

Insatisfaction à l'égard de son image corporelle

