

# SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES

1<sup>ER</sup> AU 7 FÉVRIER 2017

L'OBSESSION DÉTRUIT;  
L'ÉQUILIBRE NOURRIT

**ACTIVITÉS ÉDUCATIVES À RÉALISER  
AVEC VOTRE CLIENTÈLE**

## **Document réalisé par :**

- Cassandra Radeschi, diplômée au baccalauréat en sexologie, intervenante au volet éducation et prévention chez Anorexie et boulimie Québec (ANEB);
- Mélanie Guénette-Robert, diplômée à la maîtrise en sexologie, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB;
- Karine Lessard, travailleuse sociale, intervenante chez ANEB;
- Roxane Tousignant-Grenier, diplômée en technique de travail social, intervenante sociale à la Maison l'Éclaircie.

## **Avec la révision et la contribution au contenu de :**

- Mélanie Guénette-Robert, diplômée à la maîtrise en sexologie, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB;
- Gabrielle Poliquin, stagiaire en travail social chez ANEB;
- Roxane Tousignant-Grenier, diplômée en technique de travail social, intervenante sociale à la Maison l'Éclaircie;
- Allyson Lupien, stagiaire en sexologie chez ANEB;
- Janique Raymond-Migneault, diplômée au baccalauréat en psychologie, responsable de la ligne d'écoute et de références chez ANEB.

**Révision linguistique :** Josée Larivée, trad.a., Catherine Lemay, traductrice et rédactrice



# TABLE DES MATIÈRES

<b>ACTIVITÉS</b> .....	3
1. L'ABC des troubles alimentaires .....	3
2. Devises pour être en aCORPS avec soi .....	5
3. Brin de jasette .....	6
4. Le club de lecture .....	9
5. Sous le sceau de la confiance .....	11
<b>ANNEXES DE L'ACTIVITÉ « L'ABC DES TROUBLES ALIMENTAIRES »</b> .....	12
Fiche 1-1 .....	13
Fiche 1-2 .....	14
<b>ANNEXES DE L'ACTIVITÉ « DEVICES POUR ÊTRE EN ACORPS AVEC SOI »</b> .....	17
Fiche 2-1 .....	18
Fiche 2-2 .....	19
Fiche 2-3 .....	20
Fiche 2-4 .....	21
<b>ANNEXES DE L'ACTIVITÉ « BRIN DE JASETTE »</b> .....	22
Fiche 3-1 .....	23
Fiche 3-1-1 .....	24
Fiche 3-1-2 .....	25
<b>ANNEXES DE L'ACTIVITÉ « LE CLUB DE LECTURE »</b> .....	26
Fiche 4-1 .....	27
Fiche 4-1-1 .....	28
<b>ANNEXE DE L'ACTIVITÉ « SOUS LE SCEAU DE LA CONFIDENCE »</b> .....	29
Fiche 5-1 .....	30



**Avant de mettre en place l'une de ces activités, nous vous recommandons fortement de lire le guide « Comment prévenir sans nuire », élaboré par ANEB et la Maison l'Éclaircie l'année dernière. Vous pourrez le retrouver sur le site Web de la Semaine, au [www.semainetroublesalimentaires.com](http://www.semainetroublesalimentaires.com).**

Les activités proposées dans le présent document sont principalement pensées en fonction d'une clientèle jeunesse, mais peuvent facilement être adaptées pour une clientèle adulte (p. ex., organisme pour parents, centre de femmes, etc.).

Veillez noter que le masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

## ACTIVITÉS

### 1. L'ABC des troubles alimentaires

#### Matériel requis :

- ✓ Napperon « L'ABC des troubles alimentaires » (inclus dans la Trousse TA Semaine) à photocopier;
- ✓ Crayons;
- ✓ Annexes de l'activité « L'ABC des troubles alimentaires » (Fiches 1-1 et 1-2).

#### Déroulement :

Pour cette activité, il y a deux déroulements possibles :

1. Pour une activité à faire en solo, pendant ses temps libres : Photocopier le napperon « L'ABC des troubles alimentaires » inclus dans la Trousse TA Semaine, selon la quantité désirée. Placer les napperons à un endroit stratégique où ils seront facilement accessibles pour la clientèle (par exemple, près des caisses ou dans les cabarets à la cafétéria de l'école, dans la cuisine, etc.). Les mots-mêlés à compléter se retrouvent sur le napperon. Ce dernier peut être fait lors d'un repas, d'une pause ou d'une activité libre.
2. Pour une activité réalisée en groupe : Photocopier une copie par participant des mots-mêlés « L'ABC des troubles alimentaires » (Fiche 1-1). Distribuer une copie à chaque participant. Expliquer les consignes au groupe. Lorsque tous les participants auront rempli les mots-mêlés, donner les réponses (Fiche 1-2). Avant de faire remplir les mots-mêlés aux participants, vous pourriez aussi stimuler la réflexion à l'aide d'une discussion sur le sujet de l'estime de soi, l'image de l'homme et de la femme dans les médias et les troubles alimentaires. Des questions de discussions ont été mises à votre disposition plus bas.

#### Consignes :

- Pour chacun des neufs énoncés, trouver le mot qui correspond. Les lettres du mot sont en désordre. Il faut les remettre dans le bon ordre pour trouver la réponse.
- Écrire les lettres qui composent la réponse dans les cases à cet effet.



## **Solution :**

- Les cases numérotées de 1 à 32 qui se trouvent sur l'image de la serviette de table forment un slogan. Ce slogan représente la solution des mots-mêlés. La solution pourra être trouvée uniquement lorsque tous les mots auront été démêlés.
- Certaines cases des mots-mêlés sont elles aussi identifiées par un chiffre de 1 à 32 (juste en dessous). Les lettres de ces cases devront être retranscrites dans les cases aux numéros correspondants sur la serviette de table.

Tel que mentionné plus haut, pour aider les participants à trouver les réponses, l'activité peut être précédée d'une discussion.

Consulter la fiche 1-2 pour le contenu de la discussion.

## **Questions de discussion :**

- Comment les hommes sont-ils représentés dans les médias?
- Que pouvez-vous faire pour augmenter votre estime de vous-même?
- Selon vous, de quelle(s) façon(s) un régime amaigrissant (mot populaire: diète) peut-il amener une personne à développer un trouble alimentaire? \*
- Comment pouvez-vous montrer du respect envers votre corps?
- Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée pour vous?
- Qu'est-ce qu'une vie équilibrée pour vous?
- Comment pouvez-vous aider un ami qui souffre d'un trouble alimentaire?

**\* Note à l'intervenant :** Cette question est plus délicate, si vous ne vous sentez pas suffisamment outillé, il est préférable de ne pas s'aventurer sur le sujet.



## 2. Devises pour être en aCORPS avec soi

### Matériel requis :

- ✓ Ruban adhésif ou gommette
- ✓ Ciseaux;
- ✓ Annexes de l'activité « Devises pour être en aCORPS avec soi » (Fiches 2-1, 2-2 et 2-3);
- ✓ Papiers aimantés (facultatif à l'option 2 (Fiche 2-3) « Un moment pour penser à soi »).

### Déroulement :

Installer les affiches dans des endroits stratégiques de votre milieu, comme la cafétéria ou la cuisine, le gymnase, les vestiaires et les toilettes.

### Plus précisément :

L'affiche « Instructions pour un repas plus que parfait » (Fiche 2-1) aurait avantage à se retrouver dans la cafétéria ou la cuisine.

L'affiche « Un moment pour penser à soi », option 1 (Fiche 2-2), peut, quant à elle, se retrouver à plus d'un endroit (salle de classe ou de discussion, les toilettes, autres).

L'affiche « Un moment pour penser à soi », option 2 (Fiche 2-3): peut être photocopiée et remise à chaque participant. Sur chacune des copies figurent deux versions miniatures de l'affiche « Un moment pour penser à soi ». Demander aux participants de découper les deux petites affiches figurant sur leur copie. Ils pourront en conserver une pour mettre à l'endroit de leur choix (ex. agenda, casier) et remettre la seconde à une personne qui compte pour eux. Vous pouvez également acheter dans un magasin du dollar ou une boutique artisanale des papiers aimantés sur lesquels les participants pourront coller l'affiche et la mettre dans leur casier, sur le frigo, etc.

L'affiche « Instructions pour un cours d'éducation physique et à la santé plus que parfait » (Fiche 2-4), peut être affichée dans le gymnase, la salle d'entraînement ou la salle dédiée à l'activité physique.



### 3. Brin de jasette

#### Matériel requis :

- ✓ Ciseaux;
- ✓ Bol;
- ✓ Annexes de l'activité « Brin de jasette » (Fiches 3-1, 3-1-1 et 3-1-2);
- ✓ Liste des ressources venant en aide aux personnes aux prises avec un trouble alimentaire (disponible sur le site de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires dans les outils de l'édition 2015).

#### Déroulement :

Découper les bulles des fiches 3-1, 3-1-1 et 3-1-2 (Énoncés à découper) et les placer dans un bol. S'asseoir en cercle dans un endroit chaleureux et propice à la discussion. Expliquer les consignes suivantes.

#### Consignes :

- À tour de rôle, piger un énoncé.
- Lire à voix haute l'énoncé, puis y répondre. Tour à tour, les participants donnent leur réponse.
- Une fois l'énoncé épuisé, passer au suivant.
- Vous n'êtes pas obligé de répondre à toutes les questions. Vous pouvez déterminer un nombre de temps d'alloué ou un nombre de questions avant de débiter la partie.

#### Contenu et questions pour favoriser la discussion :

Le but de l'activité est de favoriser les échanges entre les jeunes, leur permettre d'apprendre à mieux connaître les autres.

Pour certaines personnes, il peut être difficile de répondre aux énoncés de cette activité, d'où sa pertinence. Pour augmenter son estime de soi et avoir plus confiance, il est important de réfléchir, de prendre du recul pour apprendre à se connaître, et miser sur le positif plutôt que sur le négatif. Voici des questions ou informations qui peuvent aider à susciter la discussion et les réflexions.

1. Ce que j'aime le plus de moi (tant au niveau physique qu'au niveau de la personnalité)

#### — Question à poser pour amener le participant à élaborer sa réponse

- Qu'est-ce qui fait de toi une personne unique?

2. Ma plus grande qualité

#### — Questions à poser pour amener le participant à élaborer sa réponse

- Pense à des situations dans lesquelles tu t'es senti bien, et que tu as senti que ta présence a aidé à faire avancer une situation ou a été aidante pour une personne. Quel(s) aspect(s) de ta personnalité ont été mis à contribution?
- Donne un exemple d'une situation où cette qualité a été mise de l'avant.



### 3. Pour moi, la beauté c'est...

#### — Conseils

- Pour éviter que tous les participants soient influencés par la réponse des autres et qu'il y ait des répétitions, demander de nommer un élément différent par réponse.
- Expliquer que ce n'est pas seulement l'apparence d'une personne qui fait qu'elle est belle. Réfléchir aussi aux raisons qui font que l'on trouve une personne belle physiquement (est-ce parce qu'elle correspond aux normes de beauté que nous propose la société?). Cette question représente notamment l'occasion de faire réfléchir votre clientèle sur l'impact des messages que nous envoient la société au sujet de l'apparence sur la définition de leurs idéaux de beauté.

### 4. Ce que j'aime le plus de mon corps

#### — Conseils

- Expliquer l'importance de se rappeler les éléments qu'ils aiment de leur corps. Par exemple, lorsqu'ils se regardent dans le miroir, miser sur ce qu'ils apprécient plutôt que sur ce qu'ils n'aiment pas (« J'ai plein de boutons », « Je n'aime pas mes cheveux », « J'ai un gros ventre », etc.).
- Expliquer aussi que chaque personne a un corps différent. Qu'il n'existe pas qu'une façon d'être beau ou belle.

### 5. Ce qui me remonte le moral à tout coup

#### — Conseil

- Mentionner aux participants de se rappeler cet élément lorsqu'ils vivent une journée plus difficile.

### 6. Nomme deux ressources qui viennent en aide aux personnes qui souffrent d'un trouble alimentaire

Vous trouverez une liste de ressources sur le site officiel de la Semaine dans les outils de l'édition 2015 : <http://semainetroublesalimentaires.com/>.

### 7. Pour moi, la confiance en soi c'est ...

#### — Question complémentaire à poser pour amener le participant à élaborer sa réponse

- Que peux-tu faire pour augmenter ta confiance?



8. En trois mots, je me décris comme...

9. Qu'est-ce que j'apprécie dans ma vie?

— **Conseil**

- Conseiller aux participants de se rappeler ces éléments lorsqu'ils vivent une journée plus difficile.

10. Nomme une qualité à la personne de ton choix

— **Conseil**

- S'assurer que chaque personne reçoit une qualité!

11. Je me vois où dans 5 ans?

— **Conseil**

- Demander aux participants les moyens qu'ils peuvent prendre pour atteindre ce qu'ils désirent.

12. Quelque chose que j'aimerais réaliser dans les prochains mois

— **Conseil**

- Demander aux participants les moyens qu'ils peuvent prendre pour réaliser leur souhait.

13. Mon plus beau souvenir

— **Conseil**

- Dire aux participants qu'il peut s'agir d'un souvenir qui leur donnera de la force dans des moments plus difficiles.

14. Ma plus grande réussite

— **Conseil**

- Conseiller aux participants de se rappeler, dans des moments de doute, qu'ils sont compétents et capables de réussir, d'avancer. Ils peuvent se remémorer cette réussite dans les moments de découragement. Il s'agit aussi de l'occasion idéale de leur rappeler que chaque réussite compte, peu importe sa grosseur. Qu'il faut aussi se laisser le droit à l'erreur, à l'échec. Vous pouvez leur enseigner que personne n'est parfait, que l'erreur est humaine et permet l'apprentissage.

15. Ma passion

— **Conseil**

- Expliquer qu'il est important de prendre du temps pour soi; prendre du temps pour se permettre de vivre sa passion, cela augmente l'estime de soi. S'il ne sont pas en mesure de nommer ce qui les passionne, rappeler aux participants que c'est en essayant de nouvelles activités qu'il est possible de découvrir ses intérêts.

16. Quel est le moyen que j'utilise pour me changer les idées quand ça va moins bien?

— **Conseil**

- Conseiller aux participants de se rappeler cet élément lorsqu'ils ont une journée plus difficile.

17. Quelles sont les qualités que je recherche chez un ami (e) et /ou un(e) amoureux(se)?





## 4. Le club de lecture

Compte tenu de la sélection de livres, cette activité est destinée aux élèves du secondaire uniquement. L'enseignant devra lire le livre choisi afin de se préparer à la discussion. Nous recommandons fortement de consulter les sites Web de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires, d'ANEB et de la Maison l'Éclaircie pour se préparer le mieux possible à la discussion.

**Matériel requis :** \*\*Activité avec frais (achat du livre) \*\*

- ✓ Livres au sujet des troubles alimentaires (une suggestion en fonction du niveau scolaire est disponible à la fin de l'activité);
- ✓ Annexes de l'activité « Le club de lecture » (Fiches 4-1 et 4-1-1).

### Déroulement :

#### Étape 1 : Lecture du livre

Demander aux élèves de lire le livre qui leur a été attribué à la maison ou encore en classe (à la discrétion de l'enseignant). Remettre les questions de discussion (Fiches 4-1 et 4-1-1) aux élèves. Cette feuille sera utile lors de la lecture en les préparant pour la discussion qui aura lieu au prochain cours.

#### Étape 2 : Retour en groupe

Une fois le livre lu par tous, constituer des groupes de 4 personnes pour échanger sur des questions concernant les troubles alimentaires.

### Questions de discussion :

1. Comment la jeune fille se sent-elle au début du roman?
  - Certaines de ses émotions ont-elles pu jouer un rôle dans le développement de son trouble alimentaire?
2. Quels comportements pouvez-vous associer au trouble alimentaire?
3. Que font les amis de la jeune fille lorsqu'ils s'aperçoivent que cette dernière souffre d'un trouble alimentaire?
  - L'aident-ils?
4. Selon vous, qu'est-ce qui a le plus aidé l'héroïne dans son parcours vers le rétablissement? Pourquoi?
  - Y a-t-il des comportements ou des paroles chez son entourage qui pourraient avoir nui à sa guérison? Pourquoi?
  - Si vous considérez que certains comportements chez ses proches étaient inappropriés (par maladresse, méconnaissance ou autre), de quelle(s) façon(s) auraient-ils pu, à votre avis, être modifiés pour répondre à ses besoins?
5. Quels désavantages le trouble alimentaire apporte-t-il dans la vie de la jeune fille?
  - Les relations qu'elle entretient avec son entourage ont-elles été affectées par le trouble alimentaire?
6. À quel moment le personnage principal de cette histoire est-il allé chercher de l'aide?
  - Quelles ont été ses sources de motivation?



#### 4. Le club de lecture (suite)

7. Quelles stratégies la jeune fille a-t-elle mises en place pour tenter de se départir de son trouble alimentaire?
8. À la fin du livre, l'héroïne est-elle complètement rétablie du trouble alimentaire? Si non, pensez-vous qu'elle pourra en guérir complètement?
9. Dans le livre, le personnage principal est de sexe féminin. Selon vous, les garçons peuvent-ils eux aussi souffrir d'un trouble alimentaire?
10. Qu'est-ce qui vous a le plus marqué dans ce livre?
11. Qu'avez-vous retenu du livre?
12. Que pensez-vous de la page couverture du livre?
  - Y apporteriez-vous des modifications? Si oui, pourquoi? Si non, pourquoi?

#### **Suggestion de livre pour le premier cycle du secondaire :**

*Seule contre moi*, Geneviève Piché, Titan +, Québec Amérique, 2013.

**Résumé de la maison d'édition :** Pascale a quatorze ans et un corps qu'elle n'a pas choisi. Un matin, plantée devant le miroir, mâchoire serrée, elle se déclare la guerre. Tandis que son corps s'affine, son univers rétrécit. Le processus de l'anorexie se déploie peu à peu, menaçant bientôt sa vie.

---

#### **Suggestion de livre pour le deuxième cycle du secondaire :**

*Parfaite*, Carl Rocheleau, Collection Tabou, Éditions de Mortagne, 2015. \*

**Résumé de la maison d'édition :** Je ne demande pas grand-chose à la vie. Je veux juste être la meilleure. La meilleure élève, celle qui obtient toujours la note la plus élevée de la classe, peu importe la matière. [...] Et, même, la meilleure des « victimes ». Celle qui a surmonté la plus terrible épreuve de toute sa vie : un enlèvement... Et sans aucune séquelle! Bref, je veux exceller dans tout.

Pourtant, quelque part en moi, il y a cette voix qui ne cesse de me répéter que je pourrais être plus-que-parfaite. Mais comment?

\* Choisir et photocopier des passages du livre qui réfèrent aux émotions du personnage principal et ne font pas référence à des comportements employés pour perdre du poids.



## 5. Sous le sceau de la confiance

### Matériel requis :

- ✓ Papier;
- ✓ Crayons;
- ✓ Annexe de l'activité « Sous le sceau de la confiance » (Fiche 5-1)
- ✓ Facultatif : document « *Comment aider un proche* »; Bande dessinée « *Comment aider un ami* », disponibles sur le site de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires dans la section outils, outils de l'édition 2015.

### Déroulement :

Les participants, en équipe de 2 ou 3, lisent la mise en situation (Fiche 5-1). Ils imaginent ensuite la lettre qu'Alex écrirait à Dominique suite à ses confidences, puis ils la rédigent à l'endroit prévu à cet effet dans ladite annexe.

L'activité est intentionnellement rédigée de façon à ce que l'on ne puisse déterminer le sexe des personnages. Il peut être intéressant de faire l'exercice à deux reprises, selon que les personnages sont des garçons ou des filles, ou de simplement demander si les réponses changeraient en fonction du sexe de Dominique ou d'Alex.

Revenir sur la lettre en grand groupe. Demander aux jeunes de partager leurs réponses et de discuter de l'approche à adopter avec un ami que l'on soupçonne de souffrir d'un trouble alimentaire. Parler de l'importance d'aller chercher l'aide d'un adulte de confiance dans une telle situation. Vous pouvez vous reporter aux documents « Comment aider un proche » et « Comment aider un ami » sur le site Web de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires, section outils, outils de l'édition 2015.

La discussion peut aussi mener à des points forts pertinents, tels que les signes et symptômes des troubles alimentaires, la difficulté à aller chercher de l'aide, le déni présent à un certain moment de la maladie ou encore l'ambivalence, les conséquences des troubles alimentaires.

Le texte suivant, publié sur le blogue d'ANEB, peut aussi s'avérer pertinent pour votre préparation : (<http://www.anebquebec.com/blogue/2012/10/31/sos/>).



# ANNEXES DE L'ACTIVITÉ

## « L'ABC DES TROUBLES ALIMENTAIRES »





## FICHE 1-2

### Réponses et contenu

**1. APPARENCE :** Tu as sans doute déjà remarqué que le type de compliment que l'on fait à un enfant a tendance à changer en fonction de son sexe. Les petites filles sont, plus souvent que les garçons, complimentées par rapport à leur apparence (p.ex., « Tu es tellement belle! », « Quelle jolie robe! »). Les traits de caractère comme l'assurance, la puissance et l'impulsivité, eux, semblent davantage valorisés chez les garçons. Par exemple, ceux-ci se font particulièrement féliciter lorsqu'ils pratiquent un sport et qu'ils brillent dans celui-ci. Les jeunes filles, elles, risquent d'être davantage valorisées pour leur sensibilité. De ce fait, une jeune fille qui pleure aura tendance à obtenir plus d'attention, d'empathie et d'aide qu'un garçon qui pleure. Tu auras deviné qu'il s'agit de ce qu'on appelle des stéréotypes de genre : des idées préconçues sur la façon dont un garçon et une fille devraient agir, en fonction de leur sexe. Malheureusement, sans le vouloir, nous pouvons à notre tour véhiculer ce type de stéréotype, tout dépendant de notre vécu, de nos origines, de notre culture et du discours des gens qui nous entourent. Nous t'invitons donc à réfléchir à tes propres croyances concernant les genres et à prendre un certain recul par rapport à celles-ci. Nous te donnons le défi d'être un modèle positif en accueillant la réaction des autres et leurs goûts, peu importe leur sexe. Dis-toi qu'il existe plus d'une façon d'être un garçon ou une fille, et même que certaines personnes ne souhaitent pas s'identifier à l'une ou l'autre de ces catégories.

**2. BIGOREXIE :** Dans les médias, on nous présente surtout des hommes musclés. Cela envoie le message que pour être attirant, masculin, courageux, avoir du succès et être respecté, il faut être musclé! Certaines personnes auront alors l'impression que pour être heureuses et reconnues par les autres, elles doivent réussir à ressembler à ces modèles. Malheureusement, ces messages et ces images véhiculés par notre société, combinés à d'autres facteurs de risque, contribuent au développement des troubles alimentaires tels que la bigorexie. La bigorexie peut se manifester par la restriction alimentaire, c'est-à-dire le fait de s'empêcher de manger à sa faim ou de manger certains aliments, par la consommation de suppléments alimentaires et/ou de stéroïdes, par l'insatisfaction à l'égard de son image corporelle, et par le sport pratiqué de façon excessive et obsessionnelle. Dans ce cas, le sport occupe une très grande partie de la vie de la personne (il viendra en priorité avant les ami(e)s, la famille, les sorties, le travail, etc.) et sera pratiqué malgré la fatigue, les blessures et les signaux que notre corps nous envoie.

**3. CONTRÔLER :** Cette statistique démontre que même si une personne est considérée comme mince ou ayant un poids dit « santé », elle peut tout de même être insatisfaite de son corps, et ce pour différentes raisons : l'influence des médias et de son entourage, une mauvaise estime d'elle-même, etc. La minceur n'égale pas le bonheur. Une personne peut être bien ou non dans sa peau, peu importe son poids.



**4. RÉGIME AMAIGRISSANT :** Nous sommes dans une société où l'on nous donne l'impression que l'on peut contrôler totalement son poids (ce qui est faux), dans laquelle la perte de poids est souvent perçue comme étant synonyme de santé, de prise en main et de bonheur. Une personne qui a perdu du poids se fera donc plus souvent qu'autrement complimenter par rapport à sa perte de poids et son nouveau format corporel. Par exemple : « Félicitations, tu as perdu du poids! Wow! Cela te va bien! Qu'as-tu fait? ». Sans le vouloir, de tels compliments peuvent amener la personne à croire qu'elle est mieux ainsi, qu'elle doit continuer à sculpter son corps pour être aimée et être heureuse, et ce peu importe les moyens employés pour le faire. La perte de poids peut devenir dans certains cas une obsession qui engendrera des comportements de plus en plus rigides et malsains vis-à-vis de la nourriture et de son corps. De tels comportements pourraient même l'amener à développer un trouble alimentaire.

**5. ESTIME DE SOI :** L'estime de soi, c'est le fait de s'accorder de la valeur. Lorsque l'on a une bonne estime de soi, on écoute nos besoins et on respecte nos limites. L'estime de soi se construit tout au long d'une vie. Ton estime se bâtit entre autres en fonction de ton rapport avec ton corps, avec ta personne et avec les autres. Il importe de t'entourer de gens qui te font sentir bien et te respectent comme tu es. Pour développer ton estime de soi, il faut apprendre à te connaître. Pour y parvenir, tu peux essayer de nouvelles activités. Tu peux aussi relever des défis personnels et te fixer des objectifs réalistes. Avoir une bonne estime de soi, c'est également apprendre de ses erreurs et se permettre d'être imparfait.

**6. ÉQUILIBRE :** Il est important de conserver un certain équilibre dans sa vie. Pour ce faire, il faut prendre du temps pour soi, consacrer des moments dans ton horaire qui seront destinés à faire des activités que tu aimes, seul(e) ou en compagnie de gens qui te font sentir bien et en confiance. Avoir une vie équilibrée signifie également être capable de t'arrêter pour te reposer et faire le plein d'énergie. C'est aussi te permettre de manger de tout et avec plaisir. C'est savoir écouter ton corps, reconnaître les signaux qu'il t'envoie et respecter tes besoins et tes limites.

**7. OBSESSION :** Compte tenu de la société dans laquelle nous vivons et des messages qu'elle nous envoie, il est normal d'avoir certaines préoccupations par rapport à notre apparence, notre poids et notre alimentation. Nous sommes tous susceptibles, à différents degrés, d'être insatisfaits de notre image corporelle. À un certain stade, les idées que l'on se fait sur son apparence, son poids et l'alimentation (ex. « Je suis trop gros », « Je ne suis pas assez musclée », « Je devrais peser 10 livres de moins ») peuvent devenir des obsessions. C'est-à-dire que ces pensées reviennent continuellement, de plus en plus fortes... et deviennent envahissantes. C'est là que ça devient problématique! Penser constamment à combien tu pèses, à combien tu souhaites peser ou encore au nombre de calories que les aliments contiennent et que tu as ingérées sont des exemples d'obsessions. Ces obsessions peuvent t'amener à développer des comportements malsains pour tenter d'avoir le contrôle de ton corps et la situation peut rapidement dégénérer. Tu te reconnais? N'hésite pas à aller chercher de l'aide (voir l'énoncé 9 pour des ressources)!

**8. RESPECT :** Ton corps te permet de te déplacer, de respirer, de faire des activités que tu aimes, etc. Il est important de prendre soin de ton corps. Cela veut dire d'avoir une alimentation équilibrée dans laquelle tous les aliments ont leur place (y compris les aliments que tu manges uniquement par plaisir), de respecter et d'écouter ton corps lorsqu'il te dit qu'il a faim, qu'il n'a vraiment plus faim ou qu'il est épuisé. En d'autres mots, le corps est précieux et il faut le traiter correctement.



**9. ÉCOUTE :** Contrairement à ce qu'on peut croire, il n'est pas bénéfique de forcer un ou une ami(e) qui souffre d'un trouble alimentaire (comme l'anorexie, la boulimie ou un autre type de trouble alimentaire) à manger. Cela peut, au contraire, créer de la colère, mettre l'accent sur la nourriture et sur ce qui l'angoisse. Ce n'est pas ton rôle, mais bien celui d'une équipe de professionnels, que de travailler sur l'alimentation d'une personne qui souffre de cette maladie. Le trouble alimentaire va au-delà de l'assiette et de la nourriture. Nous pouvons le comparer à un iceberg. La partie de l'iceberg qui sort de l'eau peut être vue comme les symptômes du trouble alimentaire. Que remarque-t-on? La perte de poids, les sauts de repas, les ruses et mensonges utilisés pour ne pas avoir à manger en groupe, etc. Par contre, il se cache derrière ces comportements une très grande souffrance. Tu peux donc montrer à la personne que tu es là pour l'écouter lorsqu'elle sera prête à te parler et que tu respectes son rythme. N'hésite pas à aller chercher de l'aide pour toi aussi. Tu peux communiquer avec Anorexie et boulimie Québec (ANEB) au **514 630-0907** (Montréal) ou au **1 800 630-0907** (ailleurs, sans frais). N'hésite pas à consulter le site spécialement pour les jeunes : [anebquebec.com/aneb-ados](http://anebquebec.com/aneb-ados). Tu es de Québec? Tu peux également appeler la ligne d'écoute de la Maison l'Éclaircie au numéro sans frais **1 866 900-1076** ou consulter son site Web : <http://www.maisoneclaircie.qc.ca/>.





# ANNEXES DE L'ACTIVITÉ

## « DEVICES POUR ÊTRE EN A CORPS AVEC SOI »



FICHE 2-1

Instructions pour un repas plus que parfait

Affiche à installer dans la cuisine ou la cafétéria.

Instructions pour un repas plus que parfait:

- ❖ Ici, je ne parle pas de calories. Je pense au temps et à l'amour qui ont été mis dans la préparation de mon lunch.
- ❖ Ici, j'évite de conseiller les autres quant à la façon dont ils devraient s'alimenter. Je laisse ce sujet aux spécialistes dans le domaine, tout en restant critique face aux infos qu'on me transmet sur le sujet.
- ❖ Ici, je ne commente pas l'assiette des autres. Je prends du temps pour parler de sujets qui me font du bien!

*Le repas devrait être un moment de plaisir et non de stress, de comparaison et/ou de jugement.*

SEMAINE NATIONALE  
DE SENSIBILISATION AUX  
TROUBLES ALIMENTAIRES  
anab maison | éclaircie

[www.semainetroublesalimentaires.com](http://www.semainetroublesalimentaires.com)

#SemTA2017



FICHE 2-2

Un moment pour penser à soi : option 1

Affiche à installer dans une salle de classe, une salle de discussion ou dans une salle de bain (Option 1).

Un moment pour penser à soi :

- ❖ Ici, je suis fier, fière de qui je suis, et je m'entoure de gens qui me font me sentir bien.
- ❖ Ici, je prends un moment pour me faire un compliment.
- ❖ Ici, je me donne le droit à l'erreur, car je suis en apprentissage.
- ❖ Ici, je prends un temps pour réfléchir. Si ça ne va pas, je vais chercher l'aide dont j'ai besoin... parce que je le mérite.

*Se sentir bien avec soi-même et avec son corps peut être le travail de toute une vie... qui commence ICI!*

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES  
aneb maisonl'éclaircie

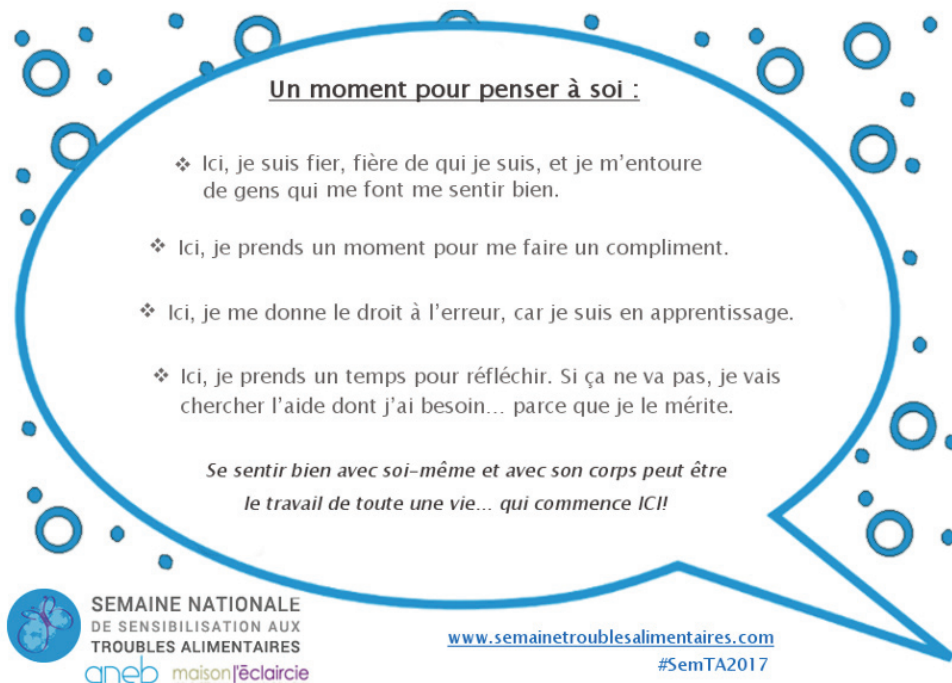
[www.semainetroublesalimentaires.com](http://www.semainetroublesalimentaires.com)  
#SemTA2017



FICHE 2-3

Un moment pour penser à soi : option 2


Affiche à installer dans l'agenda, la case, dans la chambre (Option 2).



Un moment pour penser à soi :

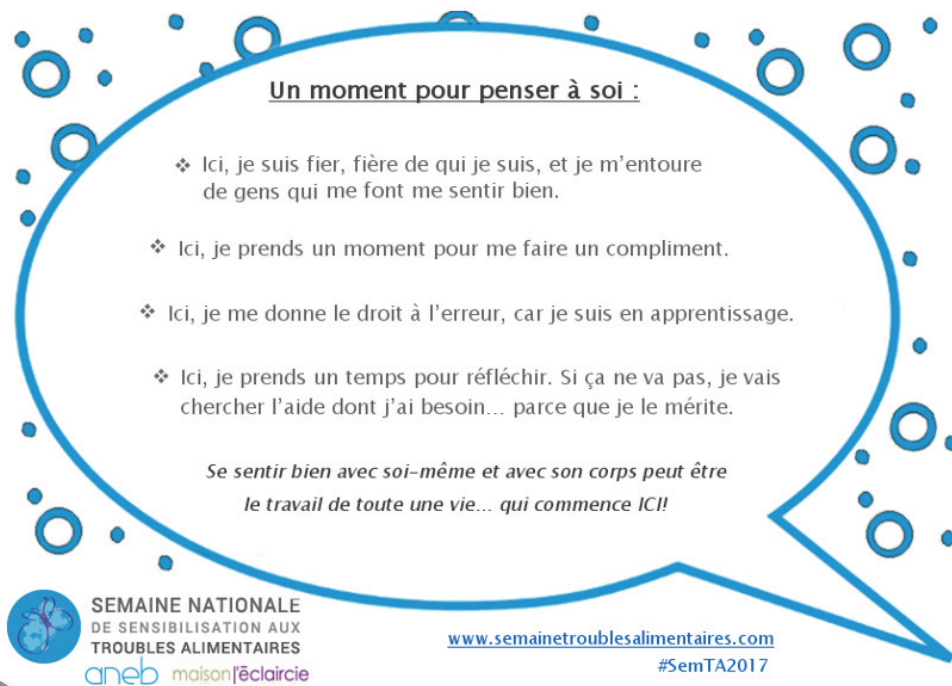
- ❖ Ici, je suis fier, fière de qui je suis, et je m'entoure de gens qui me font me sentir bien.
- ❖ Ici, je prends un moment pour me faire un compliment.
- ❖ Ici, je me donne le droit à l'erreur, car je suis en apprentissage.
- ❖ Ici, je prends un temps pour réfléchir. Si ça ne va pas, je vais chercher l'aide dont j'ai besoin... parce que je le mérite.

*Se sentir bien avec soi-même et avec son corps peut être le travail de toute une vie... qui commence ICI!*

 SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES  
anep maison|éclaircie

[www.semaintroublesalimentaires.com](http://www.semaintroublesalimentaires.com)  
#SemTA2017


✂



Un moment pour penser à soi :

- ❖ Ici, je suis fier, fière de qui je suis, et je m'entoure de gens qui me font me sentir bien.
- ❖ Ici, je prends un moment pour me faire un compliment.
- ❖ Ici, je me donne le droit à l'erreur, car je suis en apprentissage.
- ❖ Ici, je prends un temps pour réfléchir. Si ça ne va pas, je vais chercher l'aide dont j'ai besoin... parce que je le mérite.

*Se sentir bien avec soi-même et avec son corps peut être le travail de toute une vie... qui commence ICI!*

 SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES  
anep maison|éclaircie

[www.semaintroublesalimentaires.com](http://www.semaintroublesalimentaires.com)  
#SemTA2017



FICHE 2-4

Instructions pour un cours d'éducation physique et à la santé plus que parfait

Affiche à installer dans une salle dédiée à l'activité physique (gymnase, salle d'entraînement).



Instructions pour un cours d'éducation physique  
et à la santé plus que parfait :

- ❖ Ici, on ne fait pas de commentaire sur le poids et le corps de nos camarades.
- ❖ Ici, on écoute son corps et on arrête lorsque celui-ci nous le demande.
- ❖ Ici, on ne s'empêche pas de participer à des activités plaisantes en raison de notre physique.

*L'activité physique devrait être agréable et procurer un sentiment de bien-être, et non représenter un moment d'obligation, de pression ou de jugement.*

 SEMAINE NATIONALE  
DE SENSIBILISATION AUX  
TROUBLES ALIMENTAIRES  
aneb maison l'éclaircie

[www.semainetroublesalimentaires.com](http://www.semainetroublesalimentaires.com)  
#SemTA2017



# ANNEXES DE L'ACTIVITÉ

## « BRIN DE JASSETTE »



Énoncés à découper (sur les pointillés)

Ce que j'aime le plus de moi (tant au niveau physique qu'au niveau de la personnalité).

Ma plus grande qualité.

Pour moi, la beauté c'est...

Ce que j'aime le plus de mon corps.

Ce qui me remonte le moral à tout coup.

Nomme deux ressources qui viennent en aide aux personnes qui souffrent d'un trouble alimentaire.



Énoncés à découper (sur les pointillés) (suite)

Pour moi, la confiance en soi c'est ...

En trois mots, je me décris comme...

Qu'est-ce que j'apprécie dans ma vie?

Nomme une qualité à la personne de ton choix.

Je me vois où dans 5 ans?

Quelque chose que j'aimerais réaliser dans les prochains mois.





Énoncés à découper (sur les pointillés) (suite)

Mon plus beau souvenir.

Ma plus grande réussite.

Quelles sont les qualités que je recherche chez un ami(e) et /ou un(e) amoureux(se)?

Quel est le moyen que j'utilise pour me changer les idées quand ça va moins bien?

Ma passion.



# ANNEXES DE L'ACTIVITÉ « LE CLUB DE LECTURE »



## FICHE 4-1

### Questions de discussion

1. Comment la jeune fille se sent-elle au début du roman?

- 
- Certaines de ses émotions ont-elles pu jouer un rôle dans le développement de son trouble alimentaire?
- 

2. Quels comportements pouvez-vous associer au trouble alimentaire?

3. Que font les amis de la jeune fille lorsqu'ils s'aperçoivent que cette dernière souffre d'un trouble alimentaire?

- 
- Sont-ils aidants? Expliquez.
- 

4. Selon vous, qu'est-ce qui a le plus aidé l'héroïne dans son parcours vers le rétablissement? Pourquoi?

- 
- Y a-t-il des comportements ou des paroles chez son entourage qui pourraient avoir nui à sa guérison? Pourquoi?
- 

- Si vous considérez que certains comportements chez ses proches étaient inappropriés (par maladresse, méconnaissance ou autre), de quelle(s) façon(s) auraient-ils pu, à votre avis, être modifiés pour répondre à ses besoins?
- 

5. Quels désavantages le trouble alimentaire apporte-t-il dans la vie de la jeune fille?

- 
- Les relations qu'elle entretient avec son entourage ont-elles été affectées par le trouble alimentaire?
- 



**FICHE 4-1-1**

**Questions de discussion** (suite)

6. À quel moment le personnage principal de cette histoire est-il allé chercher de l'aide? Quelles ont été ses sources de motivation?

---

7. Quelles stratégies la jeune fille a-t-elle mises en place pour tenter de se départir de son trouble alimentaire?

---

8. À la fin du livre, l'héroïne est-elle complètement rétablie du trouble alimentaire? Si non, pensez-vous qu'elle pourra en guérir complètement?

---

9. Dans le livre, le personnage principal est de sexe féminin. Selon vous, les garçons peuvent-ils eux aussi souffrir d'un trouble alimentaire?

---

10. Qu'est-ce qui vous a le plus marqué dans ce livre?

---

11. Qu'avez-vous retenu du livre?

---

---

---

---

---

---

12. Que pensez-vous de la page couverture du livre?

---

- Y apporteriez-vous des modifications? Si oui, pourquoi? Si non, pourquoi?

---

---

---



# ANNEXE DE L'ACTIVITÉ

## « SOUS LE SCEAU DE LA CONFIDENCE »



