

# SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES 2016

## ACTIVITÉS ÉDUCATIVES À RÉALISER AVEC VOTRE CLIENTÈLE

**Document réalisé par :** Karine Lessard, travailleuse sociale et intervenante chez ANEB.

**Avec la contribution et la révision de :** Mélanie Guénette-Robert, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB et Audrey-Ann Bédard, stagiaire à la Maison l'Éclaircie.

**Révision linguistique :** Josée Larivée, trad.a.



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 présentées 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.). Veuillez noter que le masculin est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

## 1. Un peu d'art dans les miroirs

### Matériel requis :

- ✓ Miroirs;
- ✓ Crayons;
- ✓ Peinture;
- ✓ Brillants;
- ✓ Plumes;
- ✓ Matériel de bricolage;
- ✓ Papier de construction ou morceaux de tissu.

### Déroulement :

Faire un projet de peinture sur miroir (ou sur des feuilles/morceaux de tissus qui pourront être accrochés au-dessus des miroirs) pour écrire ou montrer que la personne qui se regarde dans le miroir est resplendissante, possède d'innombrables qualités et est davantage que l'image que lui reflète le miroir. Laisser libre cours à la créativité pour passer des messages positifs sur l'image corporelle. Les messages peuvent prendre la forme écrite (phrases positives) ou encore la forme d'un dessin.

### Exemples de messages :

- Tu es belle comme tu es.
- Mon poids, il est NATUREL!
- Je mange quand j'ai faim.
- Je n'ai pas besoin d'être le plus fort pour être en santé!
- Je suis PLUS que mon corps!



## 2. Médias et images

### Matériel requis :

- ✓ Revues;
- ✓ Ciseaux;
- ✓ Colle;
- ✓ Feuilles ou cartons pour faire le collage.

### Déroulement :

Distribuer aux jeunes des magazines. À l'aide des revues, leur demander de trouver l'image qui, selon eux :

- est la plus représentative de la revue;
- est la plus représentative de l'image de la beauté selon notre société;
- est la plus respectueuse de l'apparence réelle des hommes et des femmes;
- met en évidence des corps de femmes et d'hommes de différentes tailles, grosseurs ou cultures.

Ensuite, faire un retour sur l'importance de la beauté dans notre société avec les images qu'ils ont trouvées. Amener les participants à réfléchir sur le sujet de la ressemblance et de la vraisemblance de ces images, sur les retouches et sur l'absence de diversité de formats corporels.

### Cette réflexion peut être articulée autour des questions suivantes :

1. Est-ce que les différentes images de la beauté trouvées par le groupe comportent des similarités?
2. Est-ce que ces images de la beauté sont représentatives de la population en général? Si oui, pourquoi? Si non, pourquoi?
3. Comment pensez-vous que ces images et leurs retouches influencent notre perception de ce que devrait être le corps des femmes et des hommes?
4. Quand vous regardez une revue, voyez-vous fréquemment différents types de corps de femmes et d'hommes?



### 3. La beauté : objective ou subjective?

#### Matériel requis :

- ✓ Papier;
- ✓ Crayons;
- ✓ Tableau et craie ou feutres (selon le type de tableau) ou tableau interactif;
- ✓ Boîte pour le vote secret;
- ✓ Ordinateur ainsi que les vidéos suivantes (disponibles sur le Web) :
  - ✓ Vidéo de Dove « *Choisissez la beauté* »  
(<https://www.youtube.com/watch?v=D8R354q4s6g>)
  - ✓ Vidéo de Dove « *La pensée qui rend belle* »  
([https://www.youtube.com/watch?v=z\\_Me\\_AKNObM&list=PLRrVeB-Dxct-TvDIXuFh4sdx-JMDCkC1DT&index=1](https://www.youtube.com/watch?v=z_Me_AKNObM&list=PLRrVeB-Dxct-TvDIXuFh4sdx-JMDCkC1DT&index=1))

#### Déroulement :

##### Étape 1 : Exercice à faire à la maison

Au cours d'une semaine typique, noter sur une feuille 5 pensées que l'on entretient à l'égard de son corps ou phrases que l'on émet à son sujet – p. ex., poids, apparence, capacités (je ne suis pas flexible, je suis fort, je ne suis pas agile, etc.). Il peut s'agir de pensées que l'on a par exemple en se regardant dans le miroir, en essayant des vêtements, en pratiquant un sport, etc.

Rassurer les participants quant au fait que cette feuille servira au prochain cours (si l'activité est présentée en milieu scolaire) ou à la prochaine rencontre, mais n'aura pas à être ramassée. Les réponses restent ainsi anonymes et confidentielles.

##### Étape 2 : Définition de la beauté (6 minutes)

Demander au groupe en quoi consiste pour eux la beauté. Incrire au tableau toutes les réponses des participants pour pouvoir s'y référer à la fin de l'activité.

##### Étape 3 : Visionnement de la vidéo « *Choisissez la beauté* » (10 minutes)

Avant de visionner la vidéo, faire un vote secret sur la question implicite posée dans la vidéo : « **Comment vous qualifiez-vous : beau/belle ou moyen?** » Les réponses pourront être utilisées par l'enseignant ou l'intervenant, lors de la discussion à l'étape 4.

Écouter la vidéo « *Choisissez la beauté* » de Dove.



### 3. La beauté : objective ou subjective? (suite)

#### Étape 4 : Visionnement de la vidéo « *La pensée qui rend belle* » (10 min)

Demander aux élèves ou aux participants de sortir la feuille sur laquelle ils ont indiqué les 5 pensées et/ou phrases à l'égard de leur corps. Cette feuille pourra leur permettre de prendre part à la discussion qui va suivre la vidéo (étape 5). L'enseignant ou l'intervenant rappelle que les élèves ou les participants n'auront pas à remettre la feuille, et qu'ils sont invités à parler de leur réponse uniquement s'ils le désirent.

Ensuite, le groupe écoute la vidéo « *La pensée qui rend belle* » de Dove.

#### Étape 5 : Discussion sur la beauté et l'image corporelle (30 min et +)

Entamer une discussion avec le groupe au sujet de l'image corporelle qui traitera de l'importance des pensées que l'on entretient à l'égard de son corps et de l'impact de ces pensées sur la façon dont on se traite, la façon dont on traite son corps et sa personne, ainsi que sur notre façon d'entrer en relation avec les autres.

Au cours de la discussion, faire un retour sur l'importance de trouver des messages positifs qui concernent son corps et sa personne. On tente de transformer les messages négatifs en messages positifs (ex. *Je trouve mes jambes trop grosses* pourrait devenir *Mes jambes sont fortes et me permettent de marcher et de faire du sport.*). Le changement de message n'est pas nécessairement obligé de concerner la partie du corps en question. L'important serait plutôt de trouver une qualité pour venir remplacer la pensée négative.

#### Voici quelques questions qui peuvent être employées pour la discussion :

1. Qu'est-ce que l'image corporelle?
2. Quels sont les facteurs qui peuvent influencer notre image corporelle?
3. La confiance en soi influence-t-elle la beauté?
4. Lorsque tu considères une personne près de toi comme étant belle, quelles sont les caractéristiques qu'elle possède?
5. Si vous avez fait la définition de la beauté au commencement de l'activité, souhaitez-vous apporter certaines modifications à celle-ci? Si oui, en quoi consistent-elles?



## 4. Le club de lecture

Activité 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);
- ✓ Annexe de l'activité « Le club de lecture ».

### 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 la feuille-support « Annexe de l'activité Le club de lecture » aux étudiants. 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?
  - 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?
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?

##### **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. Lecture de la bande dessinée « *La fille invisible* »

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

- ✓ Crayons;
- ✓ Bande dessinée « *La fille invisible* »;
- ✓ Annexe de l'activité « *La fille invisible* ».

### Déroulement :

Demander aux jeunes de faire la lecture de la bande dessinée « *La fille invisible* ». Cette lecture sera suivie d'une discussion en groupe. Il est également possible de demander à chacun de répondre aux questions sur une feuille de façon individuelle (voir la feuille-support « Annexe de l'activité *La fille invisible* »), pour se préparer à la discussion :

1. Quelle idée la journaliste se fait-elle des troubles alimentaires?
2. Selon le médecin, quels rôles les médias peuvent-ils jouer dans le développement de l'anorexie?
3. Quels sont les sentiments vécus par Flavie au cours de l'évolution du trouble alimentaire?
4. Quelles actions les amis de Flavie ont-ils pris pour l'aider?
5. Laquelle de ces actions est la plus aidante, selon toi?
6. À la place de ses amis, qu'aurais-tu fait?

### Référence de la bande dessinée :

*La fille invisible*,  
Émilie Villeneuve, Glénat Québec

**Résumé de la maison d'édition :** La grosse conne, c'est Flavie, quinze ans presque seize. Jeune fille à la fois timide et curieuse, Flavie croit pourtant qu'elle est une catastrophe sur deux pattes, un désastre ambulante. Au début de l'été, elle décide de se prendre en mains afin de devenir une nouvelle Flavie : une saine alimentation, plus de dessert et une heure de jogging par jour. C'est le début d'une chute vertigineuse. D'abord du poids de Flavie, puis de son existence tout entière.



## 6. Sous le sceau de la confiance

### Matériel requis :

- ✓ Papier;
- ✓ Crayons;
- ✓ Annexe de l'activité « *Sous le sceau de la confiance* »;
- ✓ Facultatif : Document (*Comment aider un proche*); Bande dessinée (*Comment aider un ami*) disponible sur le site de la Semaine.

### Déroulement :

Les participants, en équipe de 2 ou 3, lisent la mise en situation disponible en annexe. 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 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 sur le site Web de la Semaine.

1. (***Comment aider un proche***)  
(<http://semainetroublesalimentaires.com/wp-content/uploads/2015/01/aneb-maison-eclaircie-semaine-ta-comment-aider-un-proche.pdf>)
2. (***Comment aider un ami***)  
<http://semainetroublesalimentaires.com/wp-content/uploads/2015/01/Bande-dessinée.jpg>

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/>).



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

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?





# ANNEXE DE L'ACTIVITÉ « LA FILLE INVISIBLE »

1. Quelle idée la journaliste se fait-elle des troubles alimentaires?

---

---

---

2. Selon le médecin, quels rôles les médias peuvent-ils jouer dans le développement de l'anorexie?

---

---

---

3. Quels sont les sentiments vécus par Flavie au cours de l'évolution du trouble alimentaire?

---

---

---

4. Quelles actions les amis de Flavie ont-ils prises pour l'aider?

---

---

---

• Laquelle de ces actions est la plus aidante, selon toi?

---

---

---

5. À la place de ses amis, qu'aurais-tu fait?

---

---

---



