

Depuis le début de la pandémie,  
les troubles alimentaires ne cessent d'augmenter.

Tu n'es pas seul(e).  
Ensemble, brisons l'isolement.

ACTIVITÉS ÉDUCATIVES À RÉALISER AVEC VOTRE CLIENTÈLE

Semaine Nationale  
de sensibilisation  
aux troubles alimentaires  
**1<sup>er</sup> au 7 février 2021**

aneb

Anorexie et boulimie Québec

maison | éclaircie  
aide & référence | anorexie & boulimie

# **SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES**

DU 1<sup>er</sup> AU 7 FÉVRIER 2021

« Depuis le début de la pandémie, les troubles alimentaires ne cessent d'augmenter. Tu n'es pas seul(e). Ensemble, brisons l'isolement. »

## **ACTIVITÉS ÉDUCATIVES À RÉALISER AVEC VOTRE CLIENTÈLE**

### **DOCUMENT RÉALISÉ PAR**

- Charlélie Blais-Pouliot, intervenante sociale à la Maison l'Éclaircie
- Pascale Thiboutot, stagiaire en travail social à la Maison l'Éclaircie
- Jonathan Cuillerier, bénévole à la Maison l'Éclaircie
  
- Josée Lavigne, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB Québec
- Karine Pendleton, intervenante au volet jeunesse chez ANEB Québec
- Laurence Thérien, stagiaire au volet éducation et prévention chez ANEB Québec

### **CONTRIBUTION AU CONTENU, RÉVISION ET TRADUCTION**

- Jérôme Tremblay, coordonnateur clinique chez ANEB Québec
- Émilie Savard, réviseuse et bénévole chez ANEB Québec
- Marie-Ève Cliche, réviseuse et bénévole chez ANEB Québec
- Lee Heppner, traductrice et bénévole chez ANEB Québec
- Debbie Dubrofsky, traductrice et bénévole chez ANEB Québec

### **GRAPHISME**

- Guide d'activités et autres documents graphiques pour la semTA2021 : Alex Boisclair
- Affiche : Cossette, agence créative en marketing et communication

# TABLE DES MATIÈRES

---

Activité 1: Brin de jasette .....	4
Activité 2: Jeu-questionnaire–Connais-tu les troubles alimentaires?.....	5
Activité 3: L’histoire de Christophe.....	6
Activité 4: Arts plastiques– Je sème l’amour... en deux temps.....	7
1 <sup>er</sup> temps: Élèves du primaire.....	7
2 <sup>e</sup> temps: Élèves du secondaire.....	10

## **Annexes de l’activité 1: Brin de jasette**

Annexe 1.1 Questions de discussion.....	13
---	----

## **Annexes de l’activité 2: Connais-tu les troubles alimentaires?**

Annexe 2.1 Jeu-questionnaire – Connais-tu les troubles alimentaires?.....	14
Annexe 2.2 Guide de réponses.....	16

## **Annexes de l’activité 3: L’histoire de Christophe**

Annexe 3.1 l’histoire de Christophe en bande dessinée.....	21
Annexe 3.2 Questions pour le retour.....	26

## **Annexes de l’activité 4: Ateliers en arts plastiques- Je sème de l’amour...en 2 temps**

Annexe 4.1 Étapes de création de l’activité (écoles primaires).....	27
Annexe 4.2 Étapes de création de l’activité (écoles secondaires).....	28

# ACTIVITÉ 1 : Brin de jasette

---

Adaptation COVID 19, Nous sommes conscients que les rassemblements peuvent être restreints en ce temps de pandémie. Si ce n'est pas possible de réaliser l'activité en groupe, ces questions peuvent être posées lors de rencontres individuelles, de suivis téléphoniques ou autres afin de parler de l'isolement.

## CLIENTÈLE

12 ans et +

Précisions : Cette activité a été conçue pour des petits groupes dans lesquels un lien de confiance est déjà établi entre les participants et l'intervenant.

## MATÉRIEL

- Ciseaux
- Bol
- Annexe de l'activité « Brin de Jasette» (Annexe 1.1)

## DÉROULEMENT

L'intervenant.e découpe au préalable les énoncés de la fiche 1.1 et les place dans un bol. Les participant.e.s sont invité.e.s à s'asseoir en cercle dans un endroit chaleureux et propice à la discussion. L'intervenant.e explique les consignes suivantes.

## CONSIGNES

1. À tour de rôle, piger un énoncé.
2. Lire à voix haute l'énoncé, puis y répondre. Tour à tour, les participant.e.s donnent leurs réponses.
3. Passer à un autre énoncé.
4. Recommencer.

Le groupe n'a pas à répondre à toutes les questions si le temps ne le permet pas. Il importe de déterminer une durée ou un nombre de questions avant de commencer la partie.

## ACTIVITÉ 2 : Quiz

---

### Connais-tu les troubles alimentaires ?

Cette activité permet d'approfondir ses connaissances sur les troubles des conduites alimentaires et de mieux connaître les attitudes à adopter et à éviter.

#### CLIENTÈLE

12 ans et +

Précisions : Cette activité a été pensée pour des groupes de 5 personnes et plus.

#### MATÉRIEL

- Crayon
- Annexe de l'activité « Quiz: Connais-tu les troubles alimentaires?» (fiche 2.1)

#### DÉROULEMENT

##### 1. Passation individuelle du jeu-questionnaire

L'intervenant.e demande aux jeunes de répondre aux questions du mieux qu'ils peuvent. Compléter le quiz de façon individuelle

##### 2. Retour en groupe et discussion

Ensuite, l'intervenant.e fait un retour en groupe sur les réponses des jeunes et complète celles-ci à l'aide du « Guide de réponses » (fiche 2.2).

Afin de préparer la discussion, l'intervenant.e peut visiter le site de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires pour obtenir davantage d'informations sur le sujet :

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

## ACTIVITÉ 3

---

### L'Histoire de Christophe

#### CLIENTÈLE

10 - 14 ans

#### MATÉRIEL

- Annexe de l'activité « L'Histoire de Christophe» (annexe 3.1)

#### DÉROULEMENT

1. Lire l'histoire de façon individuelle.
2. Faire un retour en groupe sur les différentes options choisies au cours de la lecture.

L'intervenant peut utiliser l'annexe 3.2 pour des sujets de discussions.

## ACTIVITÉ 4 : Arts Plastiques

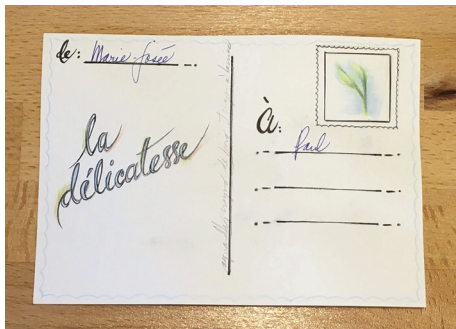
### Je sème l'amour...en deux temps

#### CLIENTÈLE

1<sup>er</sup> temps: Primaire

2<sup>e</sup> temps: Secondaire/ados, pour les enseignants et les intervenants

#### 1<sup>er</sup> temps Primaire : Je sème l'amour ...autour de moi (les cartes postales)



En ce mois de février, avec la semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires et l'approche de la Saint-Valentin, nous proposons une activité de dessin/peinture et d'écriture pour souligner ces deux événements.

Nous avons connu une année très unique comportant son lot de défis et d'obstacles. En ces moments plus difficiles, il est important de semer l'amour là où on peut.

Nous oublions que c'est parfois par les petits gestes que nous posons que nous arrivons à semer un peu de joie et d'amour autour de nous et en nous.

La semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires est une occasion de souligner l'importance de s'aimer et d'aimer son prochain. Nous vous invitons à semer un peu d'amour dans votre salle de classe.

## ACTIVITÉ 4 : Arts Plastiques

---

### Je sème l'amour...1<sup>er</sup> temps suite

Cette activité a comme but de démontrer aux élèves l'importance de valoriser son prochain et de reconnaître en soi ses qualités intrinsèques afin de mettre en valeur la beauté que nous avons tous à l'intérieur. Une personne aux prises avec un trouble alimentaire peut oublier toute sa valeur et ses qualités. Cette activité permet de mieux apprécier l'autre et soi-même afin de développer une meilleure image de soi.

#### MATÉRIEL

- Noms des élèves, coupés et mis dans un récipient
- Carton épais ou papier d'aquarelle en format carte postale 4 x 6
- Crayons à mine
- Peinture (aquarelle ou gouache) et pinceaux petits et moyens avec bols d'eau  
ou
- Crayons de couleur en bois et marqueurs  
ou
- Techniques mixtes (aquarelle et crayons de couleur en bois)

#### DÉROULEMENT

**Durée de l'activité : environ 1h30**

1. Une petite discussion est proposée pour souligner la semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires et le thème de l'année 2021. On peut discuter un peu de ce qu'est un trouble du comportement alimentaire (TCA) (voir des sites comme celui-ci d'ANEB Québec <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires> pour la définition des troubles alimentaires)

Ce qui est important durant la discussion, c'est de sensibiliser les élèves aux troubles alimentaires en mettant l'accent sur le fait que quand une personne souffre d'un TCA, cette personne a de la difficulté à s'aimer et à être aimée. Il y a donc beaucoup de tristesse et de souffrance chez elle et il est important de lui apporter l'aide nécessaire.

2. Puis, on présente brièvement l'atelier de création avant la deuxième réflexion pour que l'élève puisse comprendre le lien entre la semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires et le projet « Je sème de l'amour... autour de moi ».



## ACTIVITÉ 4 : Arts Plastiques

---

### Je sème l'amour...1<sup>er</sup> temps suite

#### DÉROULEMENT SUITE,

3. L'enseignant.e, avec les élèves, fait ensuite une activité de réflexion (remue-méninges) sur les qualités des élèves. On cherche ici à découvrir toutes les qualités intrinsèques (qualités internes et forces de caractère) des élèves de la classe et/ou des qualités en général qu'une personne peut avoir.

Voici quelques exemples : la délicatesse, la gentillesse, la débrouillardise, la persévérance, le courage, l'humour, la créativité, la générosité, la patience, la force, etc.

4. L'enseignant.e, de façon aléatoire, répartit la classe en équipes de deux, ou de trois si les élèves sont en nombre impair.  
(On peut procéder en pigeant les noms dans un bol ou chapeau.)

5. Une fois que les élèves ont leurs partenaires, chaque élève créera une carte d'amour ou de joie pour un.e ami.e. En prenant soin de choisir une qualité qu'il lui reconnaît, l'élève s'inspirera de la qualité pour créer un dessin ou une peinture sur une carte au format carte postale qu'il adressera ensuite à son ami.e..

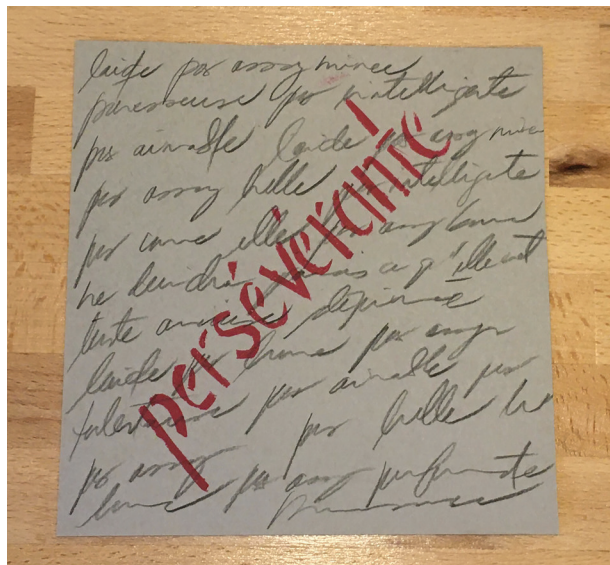
Lorsqu'il aura terminé, l'élève pourra lui remettre sa carte postale de plusieurs façons :

De façon virtuelle, en l'envoyant par la poste, en la présentant à la classe si c'est possible ou en l'affichant à un mur réservé aux cartes postales dans la salle de classe.

## ACTIVITÉ 4 : Arts Plastiques

### Je sème l'amour...2<sup>e</sup> temps

2<sup>e</sup> temps Secondaire : Je sème l'amour... en moi  
(atelier d'écriture et de peinture)



En cette semaine de sensibilisation aux troubles alimentaires, il est important de réfléchir sur l'amour qu'on a pour soi. Est-on difficile envers nous-mêmes ou s'aime-t-on réellement ? Quels sont les messages intérieurs qu'on se donne ? Sont-ils positifs ou plutôt négatifs ?

Une personne aux prises avec un trouble alimentaire est très critique envers elle-même. L'image qu'elle voit d'elle-même est déformée, et souvent, il est difficile pour cette personne de voir ses qualités et ses forces.

## ACTIVITÉ 4 : Arts Plastiques

---

### Je sème l'amour...2<sup>e</sup> temps suite

But de l'activité : Réfléchir aux messages internes qu'on a en soi. Apprendre à sortir le méchant (les messages négatifs) par les mots, puis à regarder ceux-ci d'un point de vue objectif. Ensuite, en choisissant un mot positif qui nous décrit, on met l'accent sur notre valeur, notre qualité et ce qui nous rend beau ou belle pour semer un peu d'amour en soi.

#### MATÉRIEL

- Carton blanc, beige, noir ou gris épais de forme carrée – format suggéré : 8 x 8 ou 10 x 10
- Crayon noir (pour les cartons de couleur pâle) ou crayon blanc (pour le carton noir)
- Une deuxième feuille de carton (de taille plus petite que le premier carton) pour créer un pochoir
- Ciseaux pour le pochoir et/ou exactos et tapis au besoin et suivant les conseils de l'enseignant.e
- Ruban adhésif pour placer le pochoir
- Peinture acrylique ou gouache (couleurs au choix mais vibrantes si possible)
- Pinceaux, préférablement en mousse, pour le pochoir
- Gabarits de lettres de styles variés, si possible (facultatif)

#### DÉROULEMENT

**Durée de l'activité : environ 2 heures**

1. Avant de commencer l'activité créative, une discussion est lancée sur la semaine de la sensibilisation aux troubles alimentaires. On peut parler des différents troubles alimentaires, soit l'anorexie, la boulimie, l'accès hyperphagique et d'autres troubles moins connus, mais émergents, comme l'orthorexie ou la bigorexie (voir des sites comme celui-ci d'ANEB Québec <https://anebquebec.com/troubles-alimentaires> pour la définition des troubles alimentaires).

## ACTIVITÉ 4 : Arts Plastiques

---

### Je sème l'amour...2<sup>e</sup> temps suite

#### DÉROULEMENT SUITE,

2. Par la suite, une deuxième discussion est entamée sur les raisons pour lesquelles une personne peut développer un trouble du comportement alimentaire (TCA).

Il y a quatre catégories de facteurs qui prédisposent au TCA :

Ces facteurs sont

1. Les facteurs individuels,
2. Les facteurs familiaux,
3. Les facteurs génétiques
4. Les facteurs culturels.

Pour cette activité, on se penchera sur la première catégorie, soit les facteurs individuels.

Les facteurs individuels qui contribuent au développement d'un TCA chez une personne comprennent :

- Une image corporelle négative,
- Une faible estime de soi,
- L'intolérance aux émotions ou leur contrôle exagéré,
- Une faible maîtrise des comportements compulsifs,
- Une tendance à la dramatisation,
- Des difficultés apparentes à se forger une identité, par exemple vouloir plaire aux autres ou répondre à leurs attentes,
- le refus de vieillir,
- Le perfectionnisme ou le besoin de performance.

3. Ensuite, chaque élève choisit un des critères énumérés dans les facteurs individuels, par exemple une faible estime de soi..

4. L'élève est ensuite invité à commencer, de façon individuelle, son projet de création.

# **ANNEXE ACTIVITÉ 1 : « Brin de jasette »**

---

## **Annexe 1.1 Questions de discussion**

---

**Quelles sont les personnes qui font partie de mon réseau social hors contexte pandémique ?**

**Quelles sont les personnes qui font partie de mon réseau social en contexte de pandémie ?**

**Quelles sont les ressources auxquelles je peux me tourner lorsque je me sens seul.e ?**

**Quelles émotions je vis dans le contexte social actuel ?**

**Quels sont mes passe-temps favoris, et avec qui je les fais ?**

## ANNEXE ACTIVITÉ 2 : Annexe 2.1

---

### Jeu-Questionnaire Connais-tu les troubles alimentaires?

**1. Il est possible de se rétablir d'un trouble alimentaire.**

- a) Vrai
- b) Faux

**2. Lequel ou lesquels de ces éléments peuvent déclencher un trouble alimentaire ?**

- a) Un commentaire positif sur la perte de poids
- b) Les représentations sociales prônées par la société
- c) Un commentaire négatif à l'égard de l'image corporelle
- d) La diversité corporelle

**3. Il faut être dans l'extrême minceur pour vivre un trouble alimentaire.**

- a) Vrai
- b) Faux

**4. Il existe différents troubles alimentaires.**

- a) Vrai
- b) Faux

## ANNEXE ACTIVITÉ 2 : Annexe 2.1 suite

---

### Jeu-Questionnaire

#### Connais-tu les troubles alimentaires?

**5. Les garçons aussi peuvent vivre un trouble alimentaire.**

- a) Vrai
- b) Faux

**6. Que puis-je faire pour venir en aide à un.e ami.e qui vit un trouble alimentaire ?**

- a) L'encourager à manger
- b) Contacter un organisme spécialisé comme ANEB ou la Maison l'Éclaircie
- c) Éviter de parler de l'alimentation et du poids

**7. Un trouble des conduites alimentaires peut mener à l'isolement.**

- a) Vrai
- b) Faux

## ANNEXE ACTIVITÉ 2 : Annexe 2.2

---

### Guide de réponses

#### Question 1

**VRAI.**

Il est possible de se rétablir d'un trouble alimentaire. Bien que le processus ne soit pas linéaire et qu'il y ait des hauts et des bas, chaque individu possède en lui la force de se rétablir. Avec de l'aide spécialisée, comme celle offerte par ANEB ou la Maison l'Éclaircie, il est possible de se rétablir complètement d'un trouble des conduites alimentaires.

#### Question 2

**A, B et C.**

Complément d'information : Les commentaires sur le poids ou l'image corporelle (positifs comme négatifs), ainsi que le discours encouragé par la société, peuvent être des facteurs déclencheurs d'un trouble alimentaire.

#### Question 3

**FAUX.**

Le poids n'est pas un indicateur de la présence d'un trouble alimentaire. Le corps peut s'adapter en s'opposant à la perte de poids, même en présence de comportements restrictifs ou compensatoires. Peu importe le poids, il est possible de vivre des difficultés en lien avec son alimentation et d'avoir besoin d'aide.

#### Question 4

**VRAI.**

Les troubles des conduites alimentaires sont des troubles de santé mentale. Ils sont complexes et principalement caractérisés par des comportements alimentaires problématiques, une crainte intense de prendre du poids et une grande préoccupation à l'égard de l'image corporelle. Ces troubles sont causés par des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Non traités, les troubles alimentaires peuvent avoir de sérieuses conséquences sociales, psychologiques et physiques (p. ex. isolement, culpabilité, symptômes dépressifs, dénutrition, etc.).



## ANNEXE ACTIVITÉ 2 : Annexe 2.2

---

### Guide de réponses

#### Question 4 suite

##### ANOREXIE

- Restriction alimentaire conduisant à un poids corporel très faible en fonction de l'âge, du sexe, de la trajectoire de développement ainsi que de la santé physique;
- Phobie de prendre du poids qui n'est pas allégée par la perte de poids (cette perte peut même souvent augmenter les préoccupations corporelles et alimentaires) ;
- Distorsion de l'image corporelle;
- Utilisation de moyens risqués pour contrôler le poids, tels que des régimes draconiens, des jeûnes, des purges, l'utilisation de laxatifs et l'exercice physique excessif;
- Conséquences possibles : fatigue extrême, ralentissement du métabolisme, préoccupation excessive à l'égard de la nourriture et du poids, isolement, etc.

##### BOULIMIE

- Compulsions alimentaires, soit l'absorption d'une quantité d'aliments largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberaient dans un temps et des circonstances similaires. Ces crises sont souvent vécues en secret, dans la honte et la culpabilité;
- Sentiment de perte de contrôle du comportement alimentaire pendant la crise;
- Comportements compensatoires suivant les compulsions alimentaires (vomissements provoqués, abus de diurétiques et/ou de laxatifs, exercice physique excessif et jeûnes) ;
- Estime de soi influencée de manière excessive par le poids et la forme corporelle;
- Conséquences possibles : honte, culpabilité, isolement, problèmes dentaires, œdème, problèmes gastro-intestinaux, etc.

## ANNEXE ACTIVITÉ 2 : Annexe 2.2

---

### Guide de réponses suite

#### Question 4 suite

#### L'ACCÈS HYPERPHAGIQUE (OU HYPERPHAGIE BOULIMIQUE)

- Compulsions alimentaires, soit l'absorption d'une quantité d'aliments largement supérieure à ce que la plupart des gens absorberaient dans un temps et des circonstances similaires. Celles-ci se produisent souvent de façon régulière;
- Aucun comportement compensatoire;
- Grande souffrance, honte et impression de perte de contrôle du comportement alimentaire;
- Obsession de la nourriture;
- Conséquences possibles : isolement, sentiment de culpabilité, honte, obésité, haut taux de cholestérol, etc.

#### **Il existe aussi des troubles des conduites alimentaires non spécifiés**

La catégorie a été développée pour englober les personnes qui ne répondaient pas aux critères de diagnostic stricts pour l'anorexie, la boulimie ou l'accès hyperphagique, mais qui avaient des symptômes de trouble alimentaire important et une détresse cliniquement significative. On y retrouve notamment l'anorexie atypique, la boulimie ou l'hyperphagie de faible fréquence/de durée limitée ainsi que le trouble purgatif.

## ANNEXE ACTIVITÉ 2 : Annexe 2.2

---

### Guide de réponses suite

#### Question 4 suite

Autres manifestations :

##### **ORTHOREXIE**

Obsession de la qualité des aliments plutôt de la quantité de nourriture ingérée. Le souci de manger sainement devient une **véritable obsession et une contrainte**. Les gens se permettent peu ou pas de souplesse quant aux types d'aliments qu'ils mangent et vivent énormément d'anxiété en lien avec l'alimentation et la valeur nutritive des aliments.

##### **BIGOREXIE (OU DYSMORPHIE MUSCULAIRE)**

Obsession de l'exercice physique pour avoir un corps mince et musclé. (Réf. : site de la Clinique St-Amour)

- Impression d'être trop mince ou jamais assez musclé;
- Prévalence accrue chez les hommes et les personnes dans le milieu sportif;
- Règles strictes en lien avec l'alimentation, la prise de suppléments et les entraînements (surentraînement) ;
- Sentiments de culpabilité et de honte lorsque les entraînements ne sont pas tous respectés.

#### Question 5

##### **VRAI.**

Les garçons aussi peuvent avoir une obsession du corps parfait : 10 % des personnes vivant avec un trouble des conduites alimentaires sont des hommes. Cependant, comme les hommes demandent généralement moins d'aide que les femmes, le pourcentage est probablement plus haut que ce que montrent les statistiques.

## ANNEXE ACTIVITÉ 2 : Annexe 2.2

---

### Guide de réponses suite

#### Question 6

**B et C**

Complément d'information : Il est déconseillé d'encourager ton ami.e qui vit un trouble alimentaire à manger. Cela pourrait augmenter son sentiment d'impuissance et son anxiété pendant les repas. Les commentaires au sujet du poids, peu importe le format corporel d'une personne, sont à éviter. Ce type de commentaire, en plus de renforcer les normes de beauté et la pression liée à l'apparence, peut renforcer certains comportements problématiques chez la personne. Sur les sites internet d'ANEB et de la Maison l'Éclaircie, tu pourras trouver de l'information sur les troubles alimentaires et les attitudes aidantes à privilégier.

#### Question 7

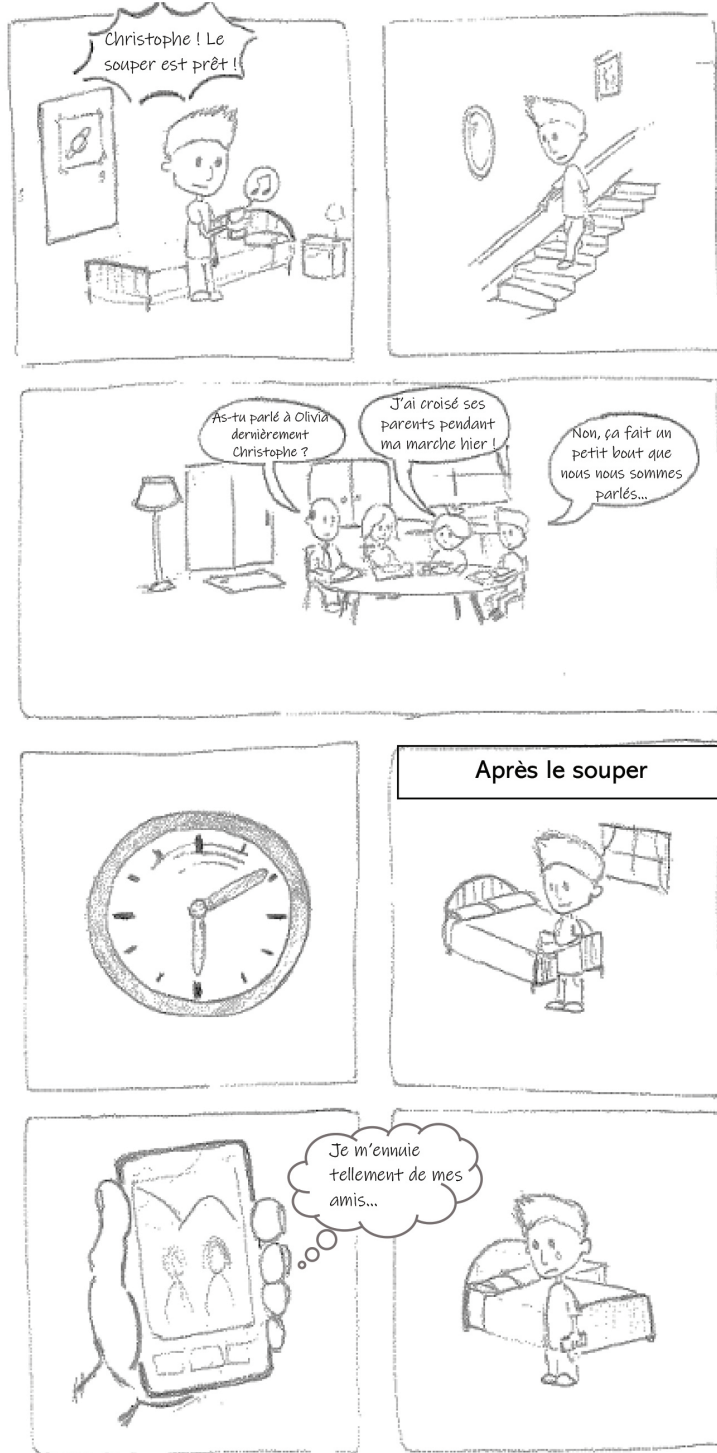
**VRAI.**

Un trouble des conduites alimentaires peut mener à l'isolement.

Complément d'information : Lorsqu'une personne vit avec un trouble alimentaire, le moment des repas devient une source de stress. La personne peut donc trouver des excuses pour éviter ces moments en contexte social, ce qui peut mener à l'isolement. De plus, il est fréquent que la personne vivant avec un TCA ne se sente pas comprise par les personnes de son entourage. Par le fait même, elle en vient à se refermer sur elle-même et à éviter de se confier aux personnes qui l'entourent, ce qui l'entraîne encore plus dans l'isolement.

# ANNEXE ACTIVITÉ 3 : Annexe 3.1

## L'histoire de Christophe

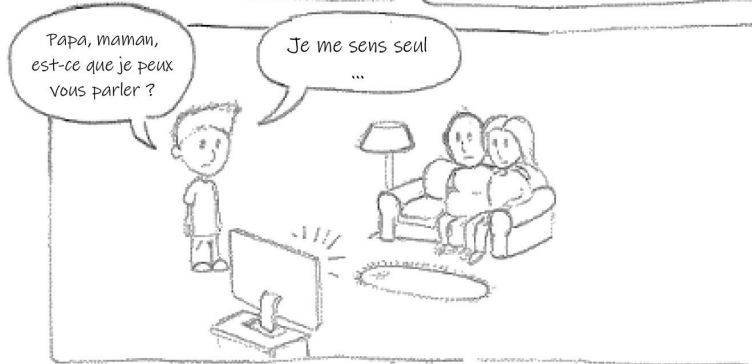


Si vous étiez Christophe, que feriez-vous parmi les scénarios suivants ?

# ANNEXE ACTIVITÉ 3 : Annexe 3.1

## L'histoire de Christophe

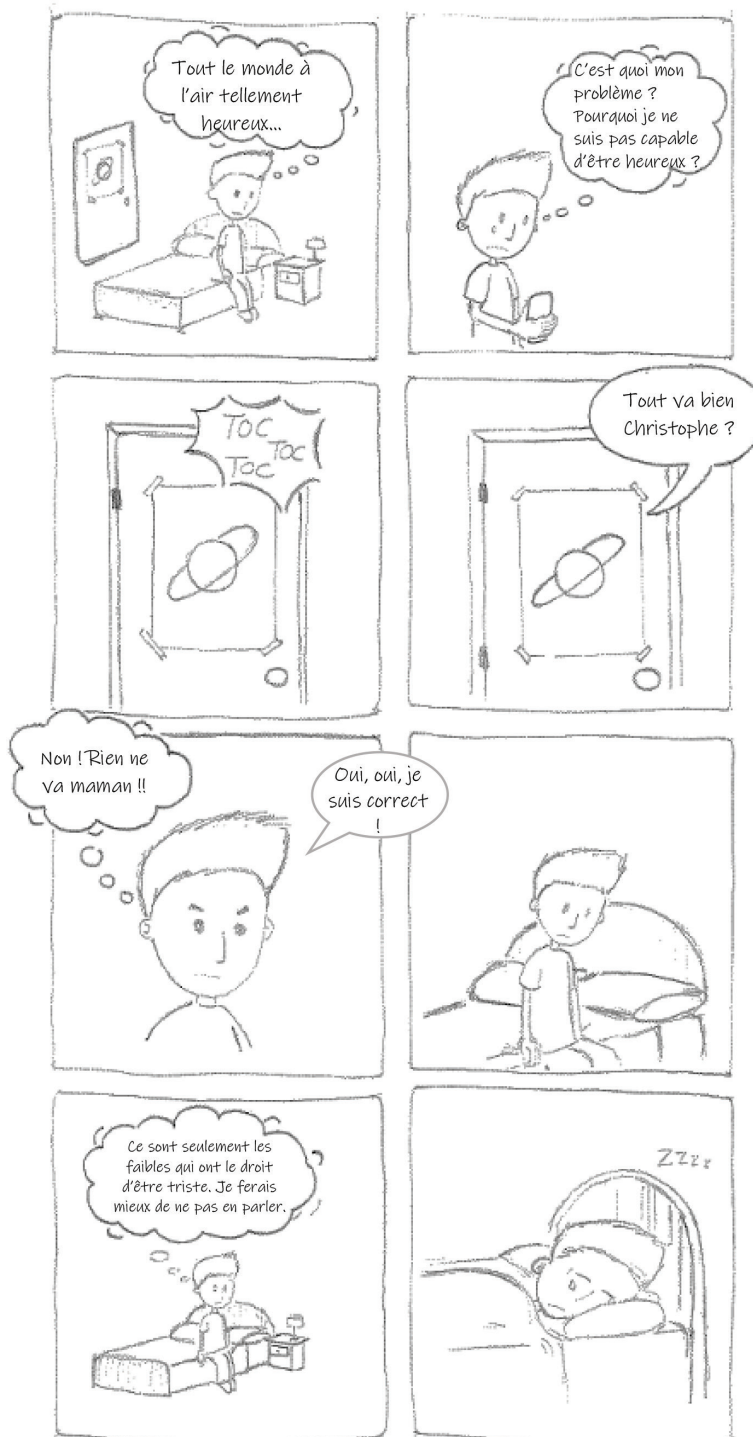
Scénario 1



# ANNEXE ACTIVITÉ 3 : Annexe 3.1

## L'histoire de Christophe

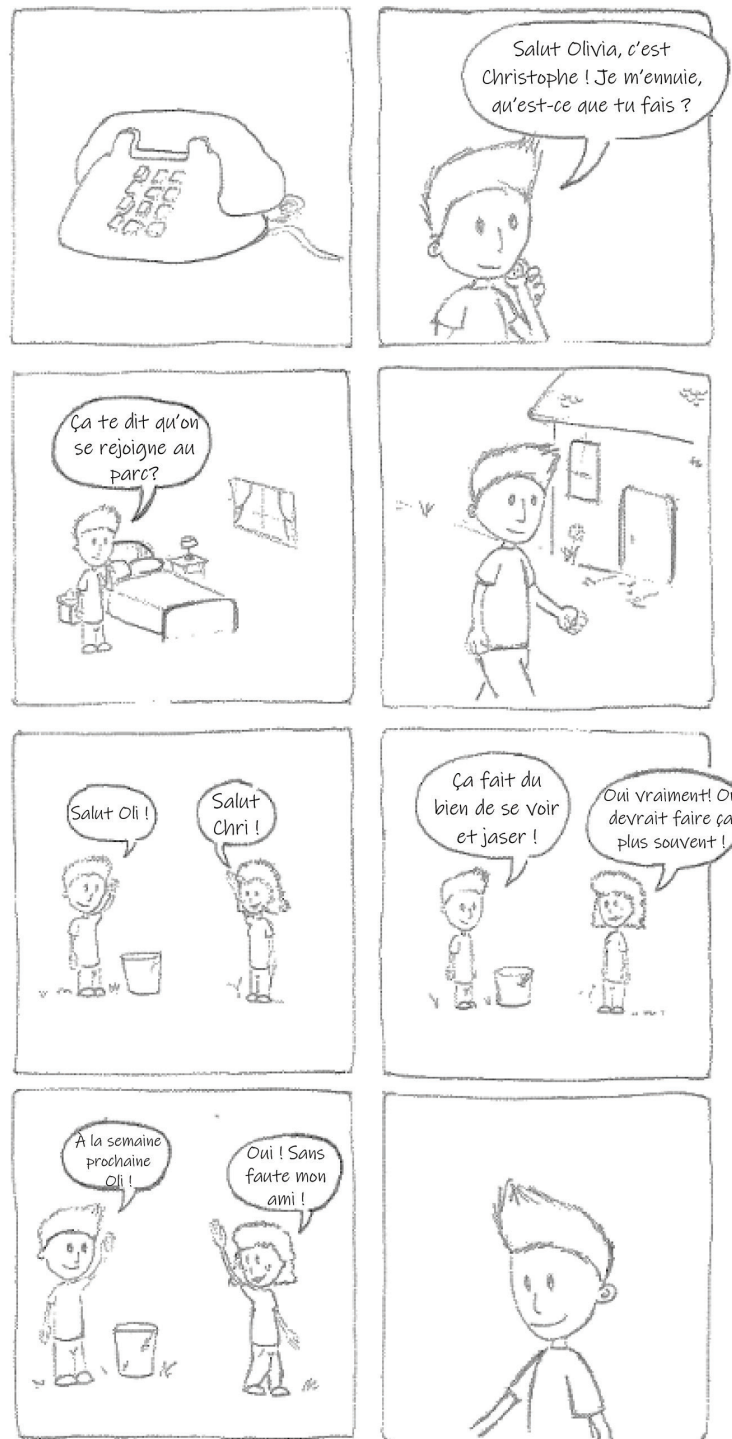
Scénario 2



# ANNEXE ACTIVITÉ 3 : Annexe 3.1

## L'histoire de Christophe

### Scénario 3

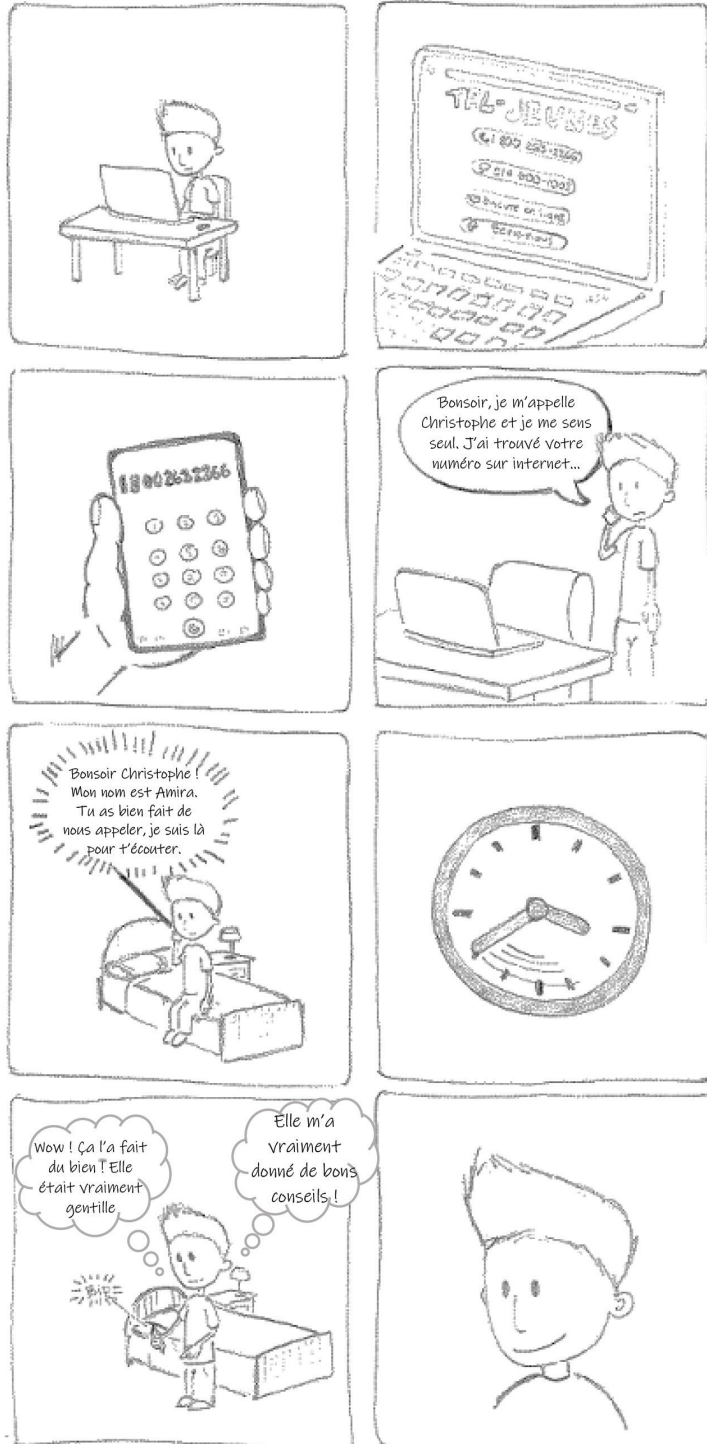




# ANNEXE ACTIVITÉ 3 : Annexe 3.1

## L'histoire de Christophe

### Scénario 4



## ANNEXE ACTIVITÉ 3 : Annexe 3.2

---

### Questions pour le retour sur la lecture

#### 1. Quel scénario avez-vous choisi pour Christophe et pourquoi ?

#### 2. Qu'ont en commun les scénarios 1, 3 et 4 ?

Christophe décide de se confier à quelqu'un.

#### 3. Quelles sont les solutions que vous pouvez mettre en place lorsque vous vous trouvez dans une situation similaire à celle de Christophe ?

On cherche ici comme solutions : aller parler à quelqu'un en qui on a confiance (parents, amis, professeurs, frère/sœur, etc.), contacter des organismes par l'intermédiaire de leur ligne d'écoute (Tel-jeunes, la Maison l'Éclaircie, ANEB, etc.).

#### 4. Qu'est-ce qui se passe dans le deuxième scénario ?

Christophe a une attitude négative à son égard. Il se rabaisse en se comparant à ce qu'il perçoit dans les réseaux sociaux et n'accepte pas les sentiments qu'il vit.

On peut ouvrir la discussion sur ce que l'on perçoit sur les réseaux sociaux par rapport à la réalité.

#### 5. Qu'est-ce que Christophe pourrait se dire à la place ?

Christophe pourrait se dire qu'il est normal de se sentir de cette façon. Il pourrait établir une liste de toutes les personnes à qui il pourrait parler de ses émotions. Il pourrait établir une liste des choses qu'il aime faire et trouver des solutions pour les adapter au contexte qu'il vit. Il pourrait nommer tous les gestes positifs qu'il pose et déterminer pour quelle raison il les fait.

#### 6. Que retenez-vous de cette activité ?

## ANNEXE ACTIVITÉ 4 : Annexe 4.1

### Les activités en arts plastiques Écoles primaires

#### ÉTAPES DE CRÉATION

1. Choisir la qualité qu'on veut souligner chez son ami.e (p. ex. délicatesse)\*.
2. Sur un côté de la carte, écrire le nom de son ami.e et sa qualité ainsi que son propre nom (voir l'exemple).
3. Une fois l'écriture terminée, retourner sa carte pour commencer la partie visuelle.
4. Choisir le médium de son choix (ou du choix de l'enseignant.e), soit la peinture ou les crayons et marqueurs.
5. Créer un dessin ou une peinture figurative ou abstraite inspirée de la qualité de son ami.e.
6. Donner la carte à son ami.e de façon contrôlée (virtuellement, en prenant une photo des deux côtés de la carte), en envoyant sa carte par la poste ou en lui remettant en mains propres si possible, sinon l'afficher au mur dans la classe (à vérifier avec l'enseignant.e).

Voilà, bravo! Vous avez réussi à semer un peu d'amour autour de vous. Nous espérons que cette activité de carte postale « Je sème l'amour » vous a plu. Si vous le voulez, nous vous invitons à partager vos créations avec nous sur vos réseaux sociaux avec le mot-clic **#SemTA2021** Merci !

#### \* Matière à réflexion : comment créer visuellement une image abstraite ou figurative qui représente une qualité ?

Après avoir décidé quelle qualité je veux représenter par la peinture ou le dessin, je vais choisir des couleurs, des traits et des formes qui soulignent la qualité en question. Par exemple, si je choisis d'évoquer la délicatesse, une bonne façon de représenter cette qualité serait de choisir des couleurs pastel (des couleurs pâles), des traits fins et délicats (délicatesse) ainsi que des formes plus arrondies.

Au contraire, si je veux symboliser une qualité comme la force, je vais choisir des couleurs vives, une palette chaude et de gros traits forts (force). La vitesse et le rendu peuvent aussi compter. Par exemple, si je veux exprimer la délicatesse, je vais travailler de façon plus lente et sereine que si je veux représenter la force.

## ANNEXE ACTIVITÉ 4 : Fiche 4.2

---

### Les activités en arts plastiques Écoles Secondaires

#### ÉTAPES DE CRÉATION

- 1.** Sortir le méchant : Écrire de façon spontanée et sans réfléchir des mots négatifs qu'on se dit ou qu'on a déjà entendus sur soi en lien avec un des thèmes choisis, par exemple la faible estime de soi. Il est important de ne pas trop réfléchir à cette étape et d'y aller d'un geste spontané, en remplissant la feuille au complet. (Si on a un carton blanc, écrire avec le crayon noir, et vice versa pour le carton noir.) \* On peut répéter les mêmes mots au besoin.
- 2.** Prendre un moment après l'écriture pour regarder ce qu'on a écrit.
- 3.** Semer de l'amour en soi : Ensuite, prendre une qualité qui nous représente (par exemple, courageux.se). On écrit ensuite ce mot en écriture cursive ou moulée sur le deuxième carton, qui va servir de pochoir. Il est important que le mot prenne le plus de place possible. (On peut, au besoin, se référer à différents styles de police d'écriture.)
- 4.** Découper son mot. On cherche ici à garder la partie négative du pochoir (voir l'image)
- 5.** Apposer ensuite le pochoir sur le carton de format 8 x 8 ou 10 x 10. On peut, au besoin, prendre des morceaux de ruban adhésif pour garder le pochoir en place.
- 6.** Prendre une couleur vive qu'on aime (p. ex. rose fuchsia sur fond blanc ou peinture jaune sur fond noir). À l'aide du pinceau en mousse, appliquer ensuite la peinture dans les espaces vides du pochoir, soit le mot, sur le carton.
- 7.** Prendre un moment seul.e pour regarder son projet de création.
- 8.** Ensuite, présenter sa création à la classe ou la placer sur un mur avec celle des autres élèves, puis entamer une discussion sur le projet de création. Pour conclure l'activité, on peut faire lire à haute voix, à tour de rôle, la qualité que chaque élève s'est donnée.

Merci de votre création.  
En espérant que l'atelier vous a plu.

Si vous le voulez, vous pouvez partager vos créations  
sur vos réseaux sociaux avec le mot-clic  
**#SemTA2021**