



PERSONNE NE DEVRAIT SE PARLER AINSI.
Si vous souffrez de troubles alimentaires, on est là pour vous.



SEMAINE NATIONALE
DE SENSIBILISATION
AUX TROUBLES ALIMENTAIRES

1^{er} au 7 février 2022
semainetroublesalimentaires.com
#SemTA2022



SEMAINE NATIONALE
DE SENSIBILISATION AUX
TROUBLES ALIMENTAIRES

aneb³⁵
ans
Anorexie et boulimie Québec

UNE INITIATIVE DE

maison | l'éclaircie
aide & référence | anorexie & boulimie

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES



DU 1^{er} AU 7 FÉVRIER 2022

Les personnes souffrant de troubles alimentaires sont souvent prises entre leurs deux voix intérieures.

Personne ne devrait se parler ainsi. Si vous souffrez de troubles alimentaires, nous sommes là pour vous.

DOCUMENT RÉALISÉ PAR

- Josée Lavigne, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB Québec
- Chloé Labelle-Rocha, stagiaire chez ANEB Québec

CONTRIBUTION AU CONTENU, RÉVISION ET TRADUCTION

- Karine Pendleton, intervenante au volet jeunesse chez ANEB Québec
- Jérôme Tremblay, coordonateur clinique chez ANEB Québec

- Marie-Ève Cliche, réviseure et bénévole chez ANEB Québec
- Josée Larivée, réviseure et bénévole chez ANEB Québec
- Lyanne Lavigne, réviseure et bénévole chez ANEB Québec

- Debbie Dubrofsky, traductrice et bénévole chez ANEB Québec
- Elaine Kennedy, traductrice et bénévole chez ANEB Québec

GRAPHISME

- Création graphique des guides d'activités : Élisabeth Nolan, intervenante sociale à la Maison L'Éclaircie avec la contribution de Josée Lavigne, ANEB Québec
- Affiche : Cossette, agence créative en marketing et communication
- Autres documents graphiques pour la semTA2022 : Andréanne Duchaine

SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES



Ressources

Anorexie et Boulimie Québec

☎ 1-800-630-0907 ou 514-630-0907

✉ info@anebquebec.com et info@anebados.com

🌐 www.anebquebec.com et anebados.com

Clientèle : 12 ans et plus à travers la province. Les services s'adressent aux personnes vivant un trouble alimentaire, ainsi qu'à leurs proches.

Services : ligne d'écoute et de références, service d'intervention par clavardage ou par texto, clavardage de groupes, forum d'aide, groupes de soutien ouverts et fermés pour les personnes qui souffrent ainsi que leurs proches, conférences et formations, kiosques, webinaires.

La Maison L'Éclaircie

☎ 418-650-1076

✉ info@maisonclaircie.qc.ca

🌐 www.maisonclaircie.qc.ca

Clientèle : 14 ans et plus de la région de Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches (à l'exception de l'écoute téléphonique et du clavardage). Les services s'adressent aux personnes vivant des comportements associés à l'anorexie et à la boulimie, ainsi qu'à leurs proches.

Services : écoute téléphonique et clavardage, rencontres individuelles et de groupe (psychosociales et nutritionnelles), rencontres individuelles et de groupe pour les proches, références, ateliers de discussion, kiosques, atelier de prévention scolaire et conférences.



Pour connaître les autres ressources dans la province et pour la liste de nos partenaires, veuillez soit visiter le site de la Semaine au live.semainesemaintroublesalimentaires.com ou le site web de anebquebec.com.

TABLE DES MATIÈRES



INTRODUCTION À LA THÉMATIQUE DE LA SEMTA 2022

page 4

LES TROUBLES ALIMENTAIRES ET SES CARACTÉRISTIQUES

pages 5 - 9

- le continuum d'une relation dysfonctionnelle à l'alimentation et l'anorexie mentale
- la boulimie et l'accès hyperphagique
- la RÉIA et l'orthorexie
- la bigorexie et les troubles alimentaires non spécifiés
- les autres troubles alimentaires ou les autres phénomènes émergents

ACTIVITÉS

Activité 1 : Un quiz sur les troubles alimentaires

pages 10 - 12

Activité 2 : Un atelier de création de mantra

pages 13 - 15

Activité 3 : Un atelier d'arts plastiques - la création d'un message positif

pages 16 - 19

ANNEXES

Annexe 1 de l'activité sur le quiz : Les réponses au quiz

pages 20 - 23

Annexe 2.1 de l'activité en arts plastiques : Les phylactères

page 24

Annexe 2.2 de l'activité en arts plastiques : un exemple de création

page 25

GUIDE D'ACTIVITÉS POUR LES ENSEIGNANTS ET INTERVENANTS

Introduction à la thématique de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires 2022



*Personne ne devrait se parler ainsi. Si vous souffrez de troubles
alimentaires, nous sommes là pour vous*

Le slogan de cette année porte sur les voix intérieures d'une personne atteinte d'un trouble alimentaire (TA). Nous disons souvent qu'une personne qui souffre d'un TA a deux entités en elle/lui. Il y a en elle/lui la personne qui a toujours existé et il y a également la maladie. C'est comme si deux personnes cohabitaient dans le même esprit de la personne.

Puisqu'un trouble alimentaire est un problème de santé mentale, la personne a souvent des pensées malsaines face à elle-même, son corps, son alimentation et ses comportements. Cela se présente sous plusieurs formes mais plus précisément, on peut parler de discours intérieurs omniprésents, dégradants et souffrants pour l'individu.

La voix de la maladie prend souvent trop de place et est une menace à l'esprit sain de la personne. Il est donc très important de faire taire cette voix malade pour faire place à une voix bienveillante, douce et saine.

Dans ce présent guide d'activité, vous trouverez : 1- une description des troubles alimentaires et ses caractéristiques; 2- un quiz portant sur les TA; 3- une activité de création d'un mantra et finalement 4- une activité d'arts plastiques sur les pensées positives.

Nous espérons que ce présent guide pourra vous aider et aider vos jeunes à mieux comprendre les troubles alimentaires, à vous sensibiliser à la cause et à ouvrir une discussion sur les problèmes de santé mentale tels que les TA.

Bonne lecture et bonnes activités,

Josée Lavigne

responsable du volet éducation et prévention chez ANEB Québec



Introduction : le continuum d'une relation dysfonctionnelle avec la nourriture

Tout individu, sans forcément souffrir d'un trouble alimentaire à proprement parler, peut présenter des comportements alimentaires dysfonctionnels et se situer sur un continuum entre, d'une part, l'insatisfaction liée à l'image corporelle et, d'autre part, des troubles alimentaires. Nous sommes tous susceptibles, à un moment ou à un autre, d'entretenir une relation plus ou moins saine avec l'alimentation et notre image corporelle. Agir rapidement et demander de l'aide dans de pareilles situations peut freiner l'évolution de comportements dysfonctionnels. C'est pourquoi, chez ANEB, nous accueillons toutes les personnes qui ont besoin d'aide, quel que soit le point du continuum sur lequel ces personnes se trouvent.

Caractéristiques des troubles alimentaires

L'anorexie mentale se caractérise par :

- **une privation alimentaire;**
- une 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);
- **une distorsion de l'image corporelle;**
- **une perte de poids importante et rapide** à la suite de comportements risqués, tels que les régimes drastiques, les jeûnes, les purges, l'utilisation de laxatifs et l'exercice physique excessif;
- plusieurs conséquences : fatigue extrême, ralentissement du métabolisme, préoccupation excessive liée à la nourriture et au poids, isolement, etc.

Les troubles alimentaires et ses caractéristiques



La boulimie se caractérise par :

- **des épisodes fréquents de compulsions alimentaires**, soit le fait d'absorber une quantité d'aliments largement supérieure à celle que la plupart des gens absorberaient en un laps de temps donné et dans des circonstances similaires. Ces crises sont souvent vécues dans le secret et suivies d'un sentiment de honte et de culpabilité;
- une impression de perte de contrôle sur le comportement alimentaire pendant la crise;
- **des comportements compensatoires inappropriés et récurrents** suivant les compulsions alimentaires (jeûnes, vomissements provoqués, usage de diurétiques et/ou de laxatifs, exercice physique excessif, etc.);
- des insatisfactions liées à l'image corporelle;
- une estime de soi qui est influencée de manière excessive par le poids et l'image corporelle.

.....
L'accès hyperphagique (ou l'hyperphagie boulimique) se caractérise par :

- **des épisodes fréquents de compulsions alimentaires**, soit le fait d'absorber une quantité d'aliments largement supérieure à celle que la plupart des gens absorberait en un laps de temps donné et dans des circonstances similaires. Ces crises sont souvent vécues dans le secret et suivies d'un sentiment de honte et de culpabilité;
- une impression de perte de contrôle sur le comportement alimentaire pendant la crise;
- **aucun comportement compensatoire;**
- une obsession de la nourriture et une insatisfaction liée à l'image corporelle;
- une estime de soi qui est influencée de manière excessive par le poids et l'image corporelle.

Les troubles alimentaires et ses caractéristiques



La restriction ou évitement d'ingestion d'aliments (RÉIA ou TCARÉ) se caractérise par :

- **un manque d'intérêt manifeste pour l'alimentation ou la nourriture;**
 - un évitement fondé sur les caractéristiques sensorielles de la nourriture;
 - une préoccupation concernant un dégoût pour le fait de manger;
 - une incapacité persistante à atteindre les besoins nutritionnels et/ou énergétiques appropriés, associé à un ou plusieurs des éléments suivants :
 - **une perte de poids significative ou incapacité d'atteindre le poids attendu,** ou fléchissement de la courbe de croissance chez l'enfant ;
 - **un déficit nutritionnel significatif ;**
 - une nécessité d'une nutrition entérale par sonde ou compléments alimentaires oraux ;
 - une altération du fonctionnement psychosocial.
-

L'orthorexie (ou trouble obsessionnel-compulsif) se caractérise par :

- **une obsession et une préoccupation excessive liée au choix des aliments perçus comme sains;**
- un refus ou un inconfort à consommer des aliments perçus comme malsains;
- la perte de poids ou la minceur ne sont pas forcément le résultat voulu;
- une peur exagérée de développer une maladie peut se manifester, ainsi qu'un sentiment d'anxiété ou de honte lorsque la personne déroge de ses restrictions alimentaires;
- l'obsession et les préoccupations excessives sont axées sur les choix alimentaires, la planification, la préparation, la consommation et l'utilisation des aliments comme une source de santé plutôt qu'une source de plaisir.

Les troubles alimentaires et ses caractéristiques



La bigorexie (ou dysmorphie musculaire) se caractérise par :

- **des préoccupations liées à l'idée que le corps n'est pas assez sculpté ou musclé;**
- l'isolement social et l'arrêt d'activités importantes sociales, professionnelles ou récréatives peuvent être des conséquences du désir de maintenir une routine stricte d'activités physiques ou alimentaires;
- la possibilité de vivre dans l'évitement pour ne pas exposer son corps aux autres;
- un ensemble de comportements caractérise l'individu en raison de la préoccupation corporelle malgré d'importantes conséquences physiques et psychologiques. Cela peut inclure la pratique d'entraînements réguliers, l'instauration d'une diète alimentaire ou la prise de substances améliorant la performance;
- la probabilité de vivre de la détresse et de l'anxiété.

.....

Les troubles alimentaires non spécifiés :

Les troubles alimentaires non spécifiés englobent les problématiques qui ne répondent pas précisément aux critères des troubles alimentaires spécifiques tels que l'anorexie mentale, la boulimie et l'accès hyperphagique. Malgré ce fait, les personnes souffrant d'un trouble alimentaire non spécifié peuvent vivre également avec une faible estime de soi, une obsession de l'image corporelle et une grande souffrance.

Les troubles alimentaires et ses caractéristiques



Il y a lieu de mentionner aussi d'autres troubles alimentaires et phénomènes émergents encore méconnus :

Le pica : Un trouble de l'alimentation spécifié caractérisé par le besoin irréprouvable de consommer des substances non comestibles.

Le mérycisme (ou rumination) : Un trouble de l'alimentation spécifié caractérisé par une régurgitation volontaire des aliments suivie de leur remastication.

L'alcoolorexie : Une pratique qui consiste à organiser des phases de restriction alimentaire dans le but de consommer d'importantes quantités d'alcool sans prendre de poids.

La mummyrexie : Un phénomène observé chez les femmes enceintes; il est question de suivre des régimes draconiens pendant la grossesse, pour éviter à tout prix de prendre du poids par peur d'avoir de la difficulté à le perdre après l'accouchement.

La diaboulimie : Un trouble alimentaire unique aux personnes vivant avec le diabète de type 1. Il est caractérisé par des symptômes de boulimie et de diabète, soit des compulsions alimentaires avec omission d'injection d'insuline. L'omission volontaire de l'insuline est un comportement compensatoire visant à réduire son poids.



ACTIVITÉ 1

Un quiz sur les troubles alimentaires

Objectif de l'activité

Approfondir ses connaissances sur les troubles alimentaires.

Clientèle

14 ans et plus

Matériaux

- feuilles 8.5 x 11
- crayons à la mine
- les questions et réponses du quiz (pour l'enseignant ou l'intervenant)

Consignes

L'enseignant(e) ou l'intervenant(e) est invité(e) à poser ses questions au groupe.

L'étudiant(e) est invité à écrire ses réponses sur une feuille de papier.

Une fois les questions posées, l'enseignant(e) ou l'intervenant(e) invite les étudiant(e)s à donner leurs réponses en expliquant le vrai ou faux.



LES QUESTIONS

1. Vrai ou faux : Les troubles alimentaires sont la maladie mentale la plus répandue chez les adolescents.
2. Vrai ou faux : Au Québec, deux fois plus de jeunes atteints d'un trouble alimentaire ont été hospitalisés durant la pandémie.
3. Vrai ou faux : Un trouble alimentaire n'est pas considéré comme une maladie mentale.
4. Vrai ou faux : Les troubles alimentaires ont le taux de mortalité le plus élevé de toutes les maladies mentales.
5. Vrai ou faux : Seule une personne en sous-poids peut souffrir d'un trouble alimentaire.
6. Vrai ou faux : Les troubles alimentaires ne touchent que les adolescents.
7. Vrai ou faux : Une personne atteinte d'un trouble alimentaire ou qui s'est rétablie de celui-ci peut devenir plus à risque de développer une autre forme de dépendance comme la toxicomanie.

LES QUESTIONS



8. Vrai ou faux : Il n'y a que les femmes qui souffrent ou qui peuvent souffrir de troubles alimentaires.
9. Vrai ou faux : Les deux seuls types de troubles alimentaires sont l'anorexie et la boulimie.
10. Lequel des choix suivants n'est pas classé comme un trouble alimentaire dans le DSM-5?
1. Anorexie
 2. Boulimie
 3. Hyperphagie
 4. Bigorexie
 5. Aucune des réponses ci-dessus
11. Vrai ou faux : Il n'existe qu'un seul type d'anorexie.
12. Vrai ou faux : Tous ceux et celles qui souffrent d'un trouble alimentaire doivent être hospitalisés.
13. Vrai ou faux : Vous pouvez passer d'un type de trouble alimentaire à un autre même si vous avez reçu un diagnostic d'un seul ou d'un autre type spécifique de trouble alimentaire dans le passé.
14. Vrai ou faux : Une fois que vous êtes rétabli(e) d'un trouble alimentaire, vous ne serez plus à risque de souffrir de troubles alimentaires.
15. Vrai ou faux : L'exercice excessif fait partie des comportements compensatoires que peut adopter une personne qui souffre de boulimie.
16. Vrai ou faux: Une personne qui souffre d'un trouble alimentaire présente des facteurs qui la prédisposent au développement de ce type de trouble.

LES QUESTIONS



17. Vrai ou faux : Une mauvaise estime de soi mène à un trouble alimentaire.
18. Vrai ou faux : Les troubles alimentaires peuvent s'accompagner d'autres maladies mentales, telles que l'anxiété et la dépression.
19. Vrai ou faux : Une personne qui souffre d'un trouble alimentaire peut également s'automutiler.
20. Vrai ou faux : L'obsession de se peser plusieurs fois par jour est un comportement qui pourrait signaler la présence d'un trouble alimentaire.
21. Vrai ou faux : Les filles à l'école primaire sont trop jeunes pour présenter des comportements alimentaires inquiétants ou des préoccupations par rapport à leur image corporelle.



ACTIVITÉ 2

Un atelier de création d'un mantra



Matériel

- Feuilles de papier
- Crayons

Clientèle

Tout âge.

Objectif de l'activité

Pour cette Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires (semTA), et selon la thématique de cette année, soit **Personne ne devrait se parler ainsi. Si vous souffrez de troubles alimentaires, nous sommes là pour vous**, nous proposons un atelier de création d'un mantra qui pourrait se faire avec vos étudiants et vos jeunes.

L'objectif de cet atelier est de réfléchir sur notre discours intérieur qui, parfois, peut être négatif.

Avant de commencer cet atelier, nous invitons les éducateurs/éducatrices et intervenant(e)s à parler de troubles alimentaires avec les jeunes, en utilisant les définitions qu'on retrouve au début du présent guide.

Introduction à l'atelier

Petits conseils avant de débiter l'exercice : Si possible, afin de créer un environnement propice à l'écoute et au recueillement, il est suggéré de se réunir en cercle dans la salle.

La thématique de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires (TA) met l'accent sur la réalité que vivent les gens avec un TA. Un trouble alimentaire est un problème de santé mentale. Dans chaque personne qui vit avec un TA, la voix de la maladie domine la voix positive de la personne. Nous disons souvent qu'une personne qui a un TA présente deux entités et que souvent, la maladie prend le dessus. La maladie se présente sous forme d'une voix puissante et négative qui pousse la personne vers des pensées et des comportements destructifs. Cet atelier de création d'un mantra propose à la fois une réflexion sur la puissance des mots et de la voix ainsi qu'une réflexion sur ce que peuvent vivre au quotidien les personnes prises avec un trouble alimentaire.

ACTIVITÉ 2

Un atelier de création d'un mantra



Un mantra : qui suis-je? ✨

D'origine ancienne et venant de sages de l'Inde et du Tibet, le mantra est normalement composé de sons, de paroles ou de mots qui sont répétés normalement lors de la pratique d'une méditation. Elle est conçue pour protéger l'esprit. Pour cet atelier, les mantras seront utilisés sous la forme de mots ou de paroles répétées afin d'intégrer un mantra positif et bénéfique pour l'esprit. La puissance d'un mantra est dans la répétition de ce dernier.

L'atelier

(première partie – environ 10 minutes)

Composer de petites équipes de 3 à 5 personnes. Choisir un(e) secrétaire qui écrira les pensées, les mots et les phrases des membres de l'équipe. Mettre sur papier les idées de chaque personne. Choisir une idée, ou plusieurs si le groupe est petit, qui sera présentée par l'équipe.

(deuxième partie – environ 20 minutes)

Après avoir discuté en petits groupes et mis par écrit ses idées, la classe ou le groupe se réunit pour voir et entendre les mantras de chaque équipe. L'intervenant(e) ou l'enseignant(e) écrira au tableau ou sur un grand papier les idées de chaque équipe à tour de rôle. Une fois cet exercice terminé, l'intervenant(e) ou l'enseignant(e) peut demander le pourquoi du choix de ces mots ou de ces paroles. Quelle sont les raisons derrière le(s) choix des étudiant(e)s? Par exemple, si je choisis la phrase « je suis assez », on pourrait expliquer que le choix vient de ce besoin d'être accepté pour qui on est comme personne et non pour nos accomplissements, etc.

ACTIVITÉ 2

Un atelier de création d'un mantra



(troisième partie – environ 20 minutes)

Choisir un premier mantra et réciter, tous ensemble, à la voix haute, une phrase.
Répéter le mantra plusieurs fois (10-20 fois).

Selon le temps que vous avez, vous pouvez choisir plusieurs mantras et les réciter, en groupe, plusieurs fois.

Conclusion

J'espère que cet atelier vous donne une meilleure compréhension de ce que peuvent vivre les gens aux prises avec un trouble alimentaire et de la puissance des mots et des mantras. Un facteur de protection contre le développement d'un TA ou d'une autre maladie mentale est de développer un esprit fort et positif.

Avant de partir, nous vous invitons à choisir un mantra qui vous intéresse personnellement. Vous pourrez vous répéter ce mantra positif pendant vos journées et surtout lorsque vous ressentez une baisse d'énergie psychique.

Je suis persévérant(e)



Je suis fort(e)

Je suis unique

Je mérite l'attention

**Je mérite
le bonheur**

**Je mérite d'être
aimé(e)**

ACTIVITÉ 3

Un atelier d'arts plastiques LA PENSÉE POSITIVE ✨



Première partie : analyse de l'affiche de la campagne

Clientèle

*14 ans et plus

*Cet atelier d'arts plastiques est inspiré de l'affiche pour la campagne de la semTA 2022, créée par Cossette. *Cette première partie de l'atelier est adaptée pour une clientèle plus âgée mais l'atelier de création pourrait être fait avec les plus jeunes.*

1. Avant de commencer l'atelier, regardons ensemble l'affiche qu'a produit Cossette pour la campagne de cette année (semTA 2022). Prenez le temps de bien regarder chaque élément de l'affiche avant de commencer.

Q : Quelqu'un pourrait-il lire à haute voix le message à l'intérieur de la bulle ainsi que le slogan. (attendre un volontaire)

2. Une lecture et une analyse plastique/esthétique de l'affiche.

Que remarquez-vous?

Q : Commençons par une discussion sur ce qui prend le plus de place dans l'affiche.

R : Elle est largement occupée par une bulle.

Q : Est-ce que la forme de la bulle vous fait penser à un style particulier en illustration ou en design? (voir l'annexe sur les phylactères et discuter davantage sur le sujet avec les jeunes)

R : les bandes dessinées

Q : Maintenant, par rapport au style d'écriture choisi : à quel genre d'écriture vous fait penser le style utilisé ici?

R : Une écriture cursive presque comme une écriture créée à la main

Q : Quel est le message qu'on retrouve à l'intérieur de la bulle?

R : Le message qu'on retrouve à l'intérieur comprend un message interne (on parle au 'je').

Le message n'est pas positif.

Le message fait référence à la voix du trouble alimentaire.

ACTIVITÉ 3

Un atelier d'arts plastiques LA PENSÉE POSITIVE ✨



Première partie : analyse de l'affiche de la campagne

Q : Quels réactions suscitent ce genre de phrase chez vous?

R : (attendre les réponses/ il n'y a pas de réponses mauvaises puisque ceci est une interprétation subjective)

Q : En pensant maintenant au slogan de l'affiche, en quoi le slogan apporte une meilleure compréhension du message qu'on retrouve dans la bulle?

R : Le slogan met l'accent sur la voix interne et négative de la maladie (d'un trouble alimentaire). La deuxième phrase rappelle aux gens que cette façon de penser n'est pas saine et qu'il faut aller chercher de l'aide pour s'en sortir. Il met également l'accent sur des organismes qui peuvent venir en aide aux personnes qui souffrent de TA tels la Maison l'Éclaircie, ANEB Québec et ses partenaires.

Q : Que pensez-vous maintenant des couleurs utilisées en arrière-plan, soit derrière la bulle?

R : Les couleurs sont franches et vives. Elles font également référence au monde de la publicité et du design.

Passons maintenant à l'atelier d'arts plastiques.



ACTIVITÉ 3

Un atelier d'arts plastiques LA PENSÉE POSITIVE ✨



Deuxième partie : atelier d'arts plastiques

Matériaux nécessaires pour l'atelier:

- du papier journal pour l'esquisse
- un papier épais idéalement pour les techniques variées (matériaux secs et liquides) de taille 12 x 17 ou 14 x 20
- un crayon à la mine et son efface
- des crayons de bois de couleurs
- de la peinture acrylique ou de la gouache de couleurs variées et riches
- des marqueurs épais noirs (genre « Sharpie »)

Préparation de la création sur feuille brouillon

1- Choisissez une pensée positive qui vous rejoint personnellement. Par exemple, une pensée pourrait être 'je suis courageux/euse', 'je suis déterminé(e)', 'je suis passionné(e)', 'je suis intelligent(e)', 'j'ai plein de talents', etc.

2- Décidez ensuite du style de bulle/phylactère qui convient mieux pour votre phrase positive : est-ce que ma bulle représente une pensée, une phrase parlée ou plutôt une phrase criée dans l'univers?

3- Sur une feuille de papier journal, faites la forme de sa bulle et écrivez votre pensée à l'intérieur de la bulle. Attention, le style d'écriture choisi fait également partie de votre choix esthétique pour votre projet. Vous pouvez écrire avec votre écriture régulière mais soignée ou vous baser sur un style d'écriture qu'on peut retrouver en ligne ou sur des programmes comme Microsoft Word ou Adobe Photoshop. Vous pouvez également passer au marqueur la phrase écrite.

4- Ensuite, pensez à une ou plusieurs formes, symboles ou d'autres motifs qui seront mis en arrière-plan. Dessinez ces motifs ou formes en arrière-plan de votre bulle. Vous pourriez soit choisir des motifs qui représentent votre pensée ou des motifs pour leur qualité esthétique.

Facultatif:

5- Choisissez une couleur d'arrière-plan parmi les couleurs de crayons de bois.

ACTIVITÉ 3

Un atelier d'arts plastiques LA PENSÉE POSITIVE ✨



Deuxième partie : atelier d'arts plastiques

CRÉATION DE L'OEUVRE SUR PAPIER AVEC MATÉRIAUX SECS

- 1- Sur la table, installez votre papier brouillon, un crayon à mine, une efface et le papier cartonné.
- 2- Recopiez votre création réalisée au brouillon sur votre papier cartonné, en prenant soin d'y mettre votre bulle, votre pensée positive et les motifs ou formes en arrière-plan.
- 3- Repassez au marqueur Sharpie noir votre pensée, le contour de votre bulle et les motifs. Vous pourriez accentuer la pensée positive en faisant une ligne plus épaisse sur votre texte et le contour de votre bulle.
- 4- Une fois le dessin complété, nous pouvons passer à l'étape de la peinture. Retirez de votre table les matériaux secs ainsi que la feuille brouillon.

CRÉATION DE L'OEUVRE AVEC LA PEINTURE

- 5- Déposez sur votre table une assiette avec la couleur de peinture choisie. Pour mon exemple, j'ai choisi la couleur magenta ainsi que le blanc. Installez également un pinceau (de taille moyenne et/ou fine et/ou large, selon vos motifs et formes). Déposez également un petit bocal d'eau et une serviette jetable. Attention d'utiliser l'eau que lorsque la peinture est trop épaisse. L'idéal est de travailler avec et sur du matériel sec, c'est-à-dire travailler sur un support sec et avec un pinceau sec.
- 6- Peignez vos motifs et vos formes tout en faisant attention de ne pas cacher les lignes créées au marqueur noir. On peut créer un dégradé de la couleur principale en utilisant la couleur blanche et/ou en ajoutant un peu d'eau à sa peinture.
- 7- Lavez votre pinceau et votre assiette et mettez à sécher votre création.
- 8- Une fois le travail complété, vous pourriez présenter votre travail en classe/ en groupe.
- 9- Si vous le souhaitez, vous pouvez prendre une photo de vous avec votre œuvre (en la plaçant devant vous) et la publier sur les réseaux sociaux en affichant un #semTA2022.

ANNEXE 1

Les réponses au quiz sur les troubles alimentaires



1. Réponse : Faux. Les troubles alimentaires sont la troisième maladie mentale la plus courante chez les adolescents.

2. Réponse : Vrai. Le nombre d'hospitalisations pour un trouble alimentaire a doublé depuis le début la pandémie. Il est passé de 110 par année avant la pandémie à 220 personnes par année durant la pandémie.

3. Réponse : Faux. Les troubles alimentaires sont des maladies mentales et se retrouvent dans le DSM-5, soit le livre de référence des psychologues et des psychiatres.

4. Réponse : Vrai. Les troubles alimentaires ont le taux de mortalité le plus élevé de toutes les maladies mentales. Cela est dû aux complications physiques comme les crises cardiaques et les organes défectueux, ou encore à la souffrance psychologique qui mène au suicide. Les troubles alimentaires sont des maladies mentales graves qui nécessitent beaucoup de soutien, souvent par une équipe multidisciplinaire.

5. Réponse : Faux. Un trouble alimentaire peut toucher n'importe qui, quel que soit son poids. On croit souvent à tort que seules les personnes extrêmement minces souffrent d'un trouble alimentaire.

6. Réponse : Faux. Les troubles alimentaires ne font pas de discrimination et peuvent toucher tout le monde, peu importe l'âge, la culture, la religion, le sexe, le milieu socio-économique et l'orientation sexuelle.

ANNEXE 1

Les réponses au quiz sur les troubles alimentaires



7. Réponse : Vrai. Il est possible chez certaines personnes qui ont souffert ou qui souffrent d'un trouble alimentaire de développer une autre forme de dépendance telle que la toxicomanie, même après leur rétablissement.

8. Réponse : Faux. Les hommes peuvent également souffrir d'un trouble alimentaire. D'ailleurs, 5 à 10 % des hommes souffrent d'anorexie et 10 à 15 % des hommes souffrent de boulimie. En ce qui concerne l'hyperphagie, 2 hommes pour 3 femmes en seraient atteints. La bigorexie est une catégorie émergente dans les troubles alimentaires, et les personnes qui en souffrent sont principalement des hommes.

9. Réponse : Faux. Il existe de nombreux types de troubles alimentaires, comme l'hyperphagie boulimique, le trouble du comportement restrictif ou évitant (TCARÉ), ainsi que d'autres catégories émergentes comme la bigorexie, l'orthorexie, etc.

10. Réponse : d. Bigorexie. Dans le DSM-5, la bigorexie n'est pas classée en tant que trouble alimentaire, mais est considérée comme une dysmorphie corporelle. En troubles alimentaires, nous considérons que la bigorexie se trouve parmi les phénomènes émergents.

11. Réponse : Faux. Il y a deux formes d'anorexie. Le type restrictif et le type compulsif et purge.

12. Réponse : Faux. L'hospitalisation est la dernière étape de soin pour une personne souffrant d'un trouble alimentaire sévère. Avec du soutien psychologique et un suivi médical, la personne peut éviter l'hospitalisation.

ANNEXE 1

Les réponses au quiz sur les troubles alimentaires



13. Réponse : Vrai. Il est vrai et très courant qu'une personne souffrant d'un trouble alimentaire puisse passer d'une catégorie de trouble spécifique à une autre. Lorsqu'une personne souffre d'un trouble alimentaire qui ne répond pas aux critères diagnostics d'une catégorie spécifique, on dit qu'elle souffre d'un trouble alimentaire non spécifié.

14. Réponse : Faux. Une personne qui s'est rétablie d'un trouble alimentaire peut rester vulnérable à une rechute.

15. Réponse : Vrai. L'exercice excessif fait partie des comportements compensatoires qu'on peut retrouver chez une personne souffrant de boulimie, tout comme l'utilisation de laxatifs, de jeûnes, de vomissements provoqués, etc.

16. Réponse : Vrai. Une personne qui souffre d'un trouble alimentaire présente des facteurs prédisposants qui la rendent plus à risque de développer ce type de trouble. Ces facteurs sont individuels, familiaux, culturels et génétiques.

17. Réponse : Faux. Une mauvaise estime de soi n'est pas le seul facteur qui mène un individu à développer un trouble alimentaire. Les personnes qui ont une mauvaise estime de soi ne développeront donc pas nécessairement un trouble alimentaire. Plusieurs autres éléments comme une image corporelle négative et certains facteurs prédisposants sont habituellement présents chez les personnes plus à risque de souffrir d'un trouble alimentaire.

18. Réponse : Vrai. Les troubles alimentaires s'accompagnent souvent d'autres maladies mentales, en particulier de troubles de l'humeur comme l'anxiété et la dépression.

ANNEXE 1

Les réponses au quiz sur les troubles alimentaires



19. Réponse : Vrai. Il existe une corrélation chez certaines personnes qui souffrent de troubles alimentaires et des comportements comme l'automutilation.

20. Réponse : Vrai. Il est donc recommandé de retirer la balance, afin d'éviter que la personne qui souffre d'un trouble alimentaire puisse vérifier son poids de façon obsessionnelle.

21. Réponse : Faux. Malheureusement, certaines filles présentent des comportements inquiétants par rapport à leur image corporelle dès l'âge de 5 ans, pouvant plus tard les mener au développement d'un trouble alimentaire.



ANNEXE 2.1 : les phylactères



Atelier d'art plastiques



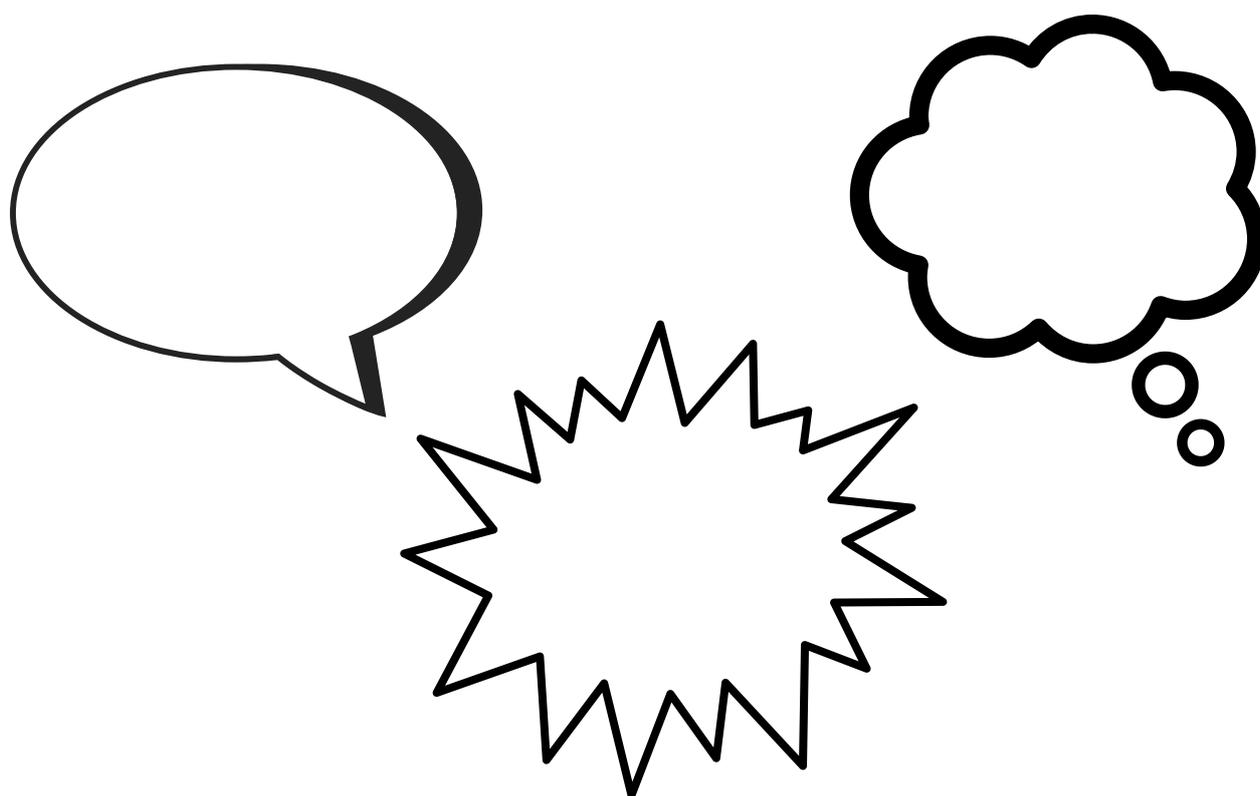
Les bulles ou ballons de la bande dessinée (BD), aussi appelées phylactères, est une façon visuelle d'indiquer, dans une illustration ou une bande dessinée, qu'un personnage parle, réfléchit ou s'exclame. Elle est composée de trois parties dont : 1-la bulle qui peut revêter différentes formes; 2- le texte et 3- la queue (ou l'extension) qui aussi peut revêter différentes formes.

Lorsqu'une personne réfléchit, on utilise une bulle en forme de nuage constituée de mini- bulles comme pointe.

Lorsqu'un personnage parle, on utilise plutôt une pointe aiguë et effilée.

Lorsqu'un personnage crie ou s'exclame, on utilise plutôt un ballon qui est dynamique avec une pointe aiguë et effilée. (voir les 3 exemples de bulles)

Veillez noter qu'il existe d'autres types de bulles plus créatives, par exemple, une bulle en forme d'étoile ou en forme de cœur.



Références :

<https://bdnf.bnf.fr/fiches/Les%20bulles.pdf>

http://www.citebd.org/IMG/pdf/dossier_peda_texte.pdf

ANNEXE 2.2 : un exemple de création

Atelier d'art plastiques



exemple par Josée Lavigne, artiste-pédagogue