

## Le poids d'un texto

Cette activité permettra aux participant·e·s de développer leur compréhension et leur positionnement critique par rapport aux discours liés au poids, à la santé et à l'exercice physique. Elle inclut des mises en situation et une discussion lors du retour en groupe.

### QUESTIONS POUR LA DISCUSSION

Voici quelques questions pour susciter la discussion lors du retour en groupe. Vous n'avez pas à poser toutes les questions. Assurez-vous que le climat du groupe est favorable aux échanges et que les discussions sont respectueuses. Gardez en tête que plusieurs personnes peuvent être affectées par les propos des autres et ébranlées par le sujet. Au besoin, vous pouvez faire une liste de ressources disponibles dans votre secteur à remettre aux participant·e·s.

### QUESTIONS POUR LA DISCUSSION DU SCÉNARIO UN

1. Que pensez-vous de la discussion du groupe d'ami·e·s?
2. Comment auriez-vous réagi si vous aviez pris part à cette discussion?
3. Êtes-vous souvent témoin de commentaires en lien avec le poids? En général, de quelle façon réagissez-vous?
4. Que pensez-vous des discussions en lien avec le poids?
5. De quelle façon pouvez-vous nommer votre inconfort face aux discussions en lien avec le poids?
6. Qu'est-ce que la diversité corporelle, selon vous?
7. De quelle façon pouvons-nous promouvoir la diversité corporelle?

### QUESTIONS POUR LA DISCUSSION DU SCÉNARIO DEUX

1. Quelles valeurs semblent importantes pour Marianne et Sam?
2. Quelles sont les raisons qui amènent Marianne à vouloir faire du sport?
3. Si vous étiez Marianne, que répondriez-vous au dernier message de Sam?
4. Quelles sont vos propres raisons qui vous amènent à faire du sport?
5. Est-ce que l'apparence physique est la seule chose importante pour vous chez votre partenaire amoureux? Qu'est-ce qui vous attire chez une autre personne?



## Le poids d'un texto Mise en situation un

**Titre :** Le poids, un grand sujet !

**Sujet :** La diversité corporelle

Marie

Ouiiii, elle a pris tellement de poids. 😱

Camille

OMG je comprends tellement pas comment le monde fait pour être à l'aise, moi je ne serais pas capable!

Marie

Elle se laisse vraiment aller j'ai l'impression. 😞

Camille

Ouff, les commentaires sous sa photo ne sont pas très gentils...

Marie

Tu as raison, peut-être qu'on exagère un peu. Si elle est bien c'est ça l'important, non ? 😊

Elodie

Eille les filles, avez-vous vue la photo de Maude sur *Instagram*?

Elodie

Ohh, oui vraiment! Je ne voudrais pas que ma blonde soit de même...

Elodie

J'ai vu ça...

Elodie

En même temps, on a aucune idée de ce qui se passe pour elle en ce moment. Pis il n'y a pas juste le poids dans le vie!



## Le poids d'un texto

### Mise en situation deux

**Titre :** Pourquoi fait-on de l'activité physique ?

**Sujet :** L'exercice physique

Marianne

Pas grand-chose. Toi?

Marianne

Wow! Tu es motivé! Je t'envie tellement d'avoir cette volonté-là d'aller au gym... 😞

Marianne

Oui, mais ce n'est pas pareil...

Marianne

J'adore faire la natation et être avec la gang, mais le gym est vraiment ce qui pourrait m'aider à perdre du poids...

Marianne

Juliette a dit l'autre jour qu'elle aimait les filles en *shape*. J'aimerais vraiment être belle et qu'elle me remarque!

Marianne

Ouff c'est un peu intense pour moi. Je suis pas prête à ce que ça prenne autant de place dans ma vie...

Hey Marianne! Quoi de 9?

Sam

Je reviens de mon entraînement au gym. Sérieux, si je continue comme ça dans 3 mois je devrais avoir des mégas abdos et des biceps d'enfer! 😄

Sam

J'aimerais vraiment être *cut* pour l'été!

Sam

Mais voyons! Tu ne faisais pas de la natation avec le club de l'école!?

Sam

Je comprends...

Sam

Le truc pour moi c'est vraiment d'y aller *all in*. Je me prends un coach privé, je prends des suppléments, etc. 😊  
Et pas question de sauter un entraînement! J'essaie d'y aller 6 fois par semaine.



## Le poids d'un texto FICHE COMPLÉMENTAIRE

**Consigne: Utiliser ce contenu pour préparer et compléter les discussions.**

**Voici des statistiques intéressantes en lien avec l'importance de l'apparence physique chez les élèves du secondaire.**

**Selon l'Institut de la statistique du Québec (2010-2011) :**

- Les élèves vivant dans un corps gros sont plus nombreux, en proportion, à vouloir une silhouette plus mince (71% des filles et 54% des garçons) ;
- Deux filles sur cinq (41%) considérées comme ayant un poids "santé", désirent une silhouette plus mince;
- 28% des garçons considérés comme ayant un poids "santé", veulent une silhouette plus forte ou plus musclée.
- Le poids est la caractéristique personnelle principale pour laquelle les élèves se font intimider dans les écoles secondaires au Québec;
- La période la plus propice au développement d'un trouble alimentaire est celle de 14 à 25 ans ;
- 66% des jeunes québécois·e·s qui tentent de perdre ou de contrôler leur poids ont recours, au cours des six mois précédant cette enquête, à une méthode présentant un potentiel de dangerosité pour la santé (ex.: suivre un régime amaigrissant, jeûner, se faire vomir, sauter des repas, etc.).

En lien avec l'activité physique, voici les symptômes associés à la bigorexie, un trouble du comportement alimentaire dans lequel les individus ont une obsession en lien avec la masse musculaire:

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

