

L'impact des mots

Sensibiliser les jeunes sur la diversité des personnes pouvant souffrir d'un trouble du comportement alimentaire (TCA) en déconstruisant les stéréotypes et préjugés entourant celui-ci.

MATÉRIEL

- Post-it ou papier collant
- Crayons
- Annexe 1, 2

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Afin d'apprécier la diversité dans le TCA, il est intéressant de se questionner par rapports aux croyances et jugements que nous pouvons avoir face à cette population. Les stéréotypes et préjugés que nous portons peuvent entraîner des conséquences néfastes sur les personnes qui peuvent être davantage vulnérables. Il est donc important de déconstruire nos préjugés et restructurer nos pensées face aux personnes vivant un TCA.

CONSIGNES

1. Demander à un·e élève volontaire de venir à l'avant pour l'activité.
2. Demander aux élèves de nommer à main levée leurs croyances, mythes, stéréotypes et préjugés qu'ils ont déjà entendus (que ce soit par leurs proches, le discours de la société ou les médias) par rapport aux personnes vivant un TCA. Au besoin, expliquer la différence entre stéréotype, préjugé et croyance à l'aide de **l'annexe 1**.
3. Chaque jeune écrit la croyance nommée sur un post-it et va le coller sur la personne en avant. Continuer jusqu'à ce que toutes les croyances de la classe aient été nommées.
4. Demander aux élèves pourquoi ils pensent que nous avons fait cette activité. Nous pouvons refléter que les préjugés, stéréotypes et/ou mythes font en sorte que nous ne voyons pas la personne dans son ensemble. Ils teignent notre vision et cela peut impacter négativement la personne.
5. Reprendre chacun des stéréotypes et les déconstruire à l'aide de la banque en **annexe 2**. Refaire l'étape jusqu'à ce que tous les papiers soient retirés de la personne.



ANNEXE 1

Définition des croyances, stéréotypes et préjugés

Croyances

« Fait de croire une chose vraie, vraisemblable ou possible ». Les croyances peuvent être positives ou négatives.

Stéréotypes

Le stéréotype repose sur une présomption. On suppose qu'un groupe de personne ayant des caractéristiques similaires partage des attributs communs. C'est donc la formation d'opinions selon l'identité de la personne.

Préjugés

Ce sont des croyances ou des opinions (souvent négatifs) sur une personne ou un groupe de personnes qui découlent d'un stéréotype. C'est une supposition qui repose sur le fait que l'individu appartient à un groupe.

Références

Croyance. (s.d.). Dans Dictionnaire Le Robert en ligne. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/croyance>

Jeunesse J'écoute. (2022, 30 juin). Comprendre les stéréotypes, préjugés et la discrimination. <https://jeunessejecoute.ca/information/comprendre-les-stereotypes-prejuges-et-la-discrimination/>



ANNEXE 2

Banque de croyances, stéréotypes et préjugés entourant les TCA

1. «Le TCA ne touche que les femmes»

Déconstruction : Le TCA peut toucher autant les hommes que les femmes. En effet, environ 10% des personnes vivant un trouble alimentaire à la Maison l'Éclaircie sont des hommes. Ce faible pourcentage ne reflète cependant pas la réalité dans la population générale puisqu'une honte d'avouer vivre le TCA est présente due à ce stéréotype.

2. «Le TCA touche uniquement les jeunes»

Déconstruction : La santé mentale peut se détériorer chez quiconque. À la Maison l'Éclaircie, 17% des participant.e-s se trouvent entre 18 et 25 ans. Toutefois, plusieurs tranches d'âge demandent de l'aide pour le TCA. Voici le portrait des personnes ayant fréquenté l'organisme selon leurs âges selon le rapport d'activité 2021-2022 :

- 14 à 17 ans : 7%
- 18 à 25 ans : 17 %
- 26-30 ans : 8 %
- 31 à 40 ans : 8%
- 41-50 ans : 5 %
- 51 ans et plus : 3%
- Âge inconnu : 52%

3. «Les personnes ayant des comportements associés à l'anorexie sont en sous-poids tandis que les personnes ayant des comportements associés à la boulimie sont en surplus de poids»

Déconstruction : Les facteurs déterminant le poids sont multifactoriels; l'hérédité, le genre, l'alimentation, le stress, les maladies, l'environnement physique, la prise de médication, etc. Le poids n'est donc pas nécessairement un indicateur de TCA. En effet, les obsessions et/ou préoccupation, la restriction, les distorsions corporelle n'ont pas de silhouette. Il est donc faux de croire que pour vivre des comportements associés à l'anorexie il faut être mince.



ANNEXE 2

Banque de croyances, stéréotypes et préjugés entourant les TCA

4.«Le gras est nocif pour la santé»

Déconstruction : Le gras est utile pour notre corps et joue plusieurs rôles nécessaires ; protéger l'ossature et les organes du corps, maintenir une température adéquate dans le corps, produit plusieurs hormones, conserve une réserve d'énergie lorsque nous en manquons. Il nous permet donc de remplir plusieurs fonctions essentielles à notre survie. De plus, les matières grasses ajoutent du goût et offre une texture agréable aux aliments.

5.«Plus on est mince, plus on est en santé»

Déconstruction : Selon l'OMS, la santé ne signifie pas uniquement l'absence de maladies physiques ou de troubles de santé mentale. Elle signifie plutôt un état de complet de bien-être physique, mental et social. Ce sont alors les habitudes de vie, incluant une alimentation équilibrée, le sommeil, la gestion du stress et plus qui favorisent un état physique et psychologique équilibré. Ainsi, le poids n'occupe qu'une minime proportion dans la définition très large de la santé.

6.«Il est impossible de se rétablir d'un TCA»

Déconstruction : Le rétablissement est possible, malgré le fait qu'il peut sembler inaccessible parfois. La première étape consiste à reconnaître et accepter la situation. Cela peut prendre beaucoup de temps, selon l'individu. Cependant, il est possible d'y arriver et des organismes comme la Maison l'Éclaircie et ANEB Québec l'observent tous les jours. L'aide d'un-e professionnel-le de la santé peut s'avérer d'une grande aide et parfois nécessaire.

7.«Les personnes grosses n'ont qu'à pratiquer un sport ou moins manger/il est facile de perdre du poids»

Déconstruction : Le poids est principalement déterminé par des facteurs qu'on ne peut pas contrôler. En moyenne, environ 70% de la différence entre le poids de deux personnes est expliqué par des différences génétiques. Le 30% qui demeure regroupe les variables de l'âge, la grossesse, l'activité physique, le sommeil, le stress, l'alimentation, les maladies, l'environnement physique, alimentaire, familial et social, le microbiote, la prise de médication, les régimes, les événements in utero, les perturbateurs endocriniens, etc. Le poids est donc principalement déterminé par des facteurs qu'on ne peut pas contrôler.



ANNEXE 2

Banque de croyances, stéréotypes et préjugés entourant les TCA

8.«Les personnes souffrant d'un TCA n'ont qu'à manger pour se rétablir»

Déconstruction : Si les apports alimentaires d'une personne vivant un TCA augmentent il est possible de voir des effets positifs sur le corps, mais ce n'est pas chose facile. En effet, la souffrance demeure présente psychologiquement. Plusieurs facettes du TCA, telles la relation avec l'image corporelle, la perception des aliments et les pensées obsessionnelles associées à ces deux derniers, doivent également être travaillées afin de viser un rétablissement. De plus, le TCA peut se présenter à la suite d'une situation problématique (gestion difficile des émotions, affirmation de soi difficile, événement traumatique, gestion des commentaires non sollicités, la pression venant de la société). Il faut donc regarder au-delà des comportements du TCA pour en comprendre sa fonction et travailler vers un rétablissement.

9.«Le TCA n'est pas un problème de santé mentale»

Déconstruction : Le TCA est un trouble de santé mentale qui se retrouve dans le manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM) et peut être diagnostiqué par un-e psychologue ou un-e médecin. Il existe plusieurs types de TCA, les plus fréquents étant l'anorexie mentale, la boulimie et l'accès hyperphagique.

10. «Les athlètes ne sont pas à risque de développer un TCA»

Déconstruction : La prévalence de TCA est plus élevée chez les sportifs de haut niveau. En effet, on note que plus de 30 % des athlètes féminins et plus de 15 % des athlètes masculins souffrent d'un TCA (Maison l'Éclaircie, 2021). L'emphase est d'ailleurs souvent portée à l'image corporelle et au poids dans plusieurs sports. Notons entre autres les disciplines sportives à composantes artistiques telles que la gymnastique, la danse et le patinage artistique.

