

SERPENTS ET ÉCHELLES :

SE RÉTABLIR D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE, UNE PIÈCE À LA FOIS!

Cette activité permettra aux participant·e·s de développer leur compréhension de ce qui constitue la base d'une communication saine et de comprendre l'importance de celle-ci.

PUBLIC CIBLE

12 ans et plus

Note : L'activité est davantage destinée aux adolescent·e·s et pré-adolescent·e·s

MATÉRIEL

- Ciseaux
- Colle (facultatif)
- Carton (facultatif)
- Annexe de l'activité « Serpents et échelles Se rétablir d'un trouble alimentaire, une pièce à la fois! » (Fiches 1 et 2)
- Dés (des dés en carton peuvent aussi être réalisés. Des exemples sont disponibles en ligne)
- Pions ou objets pouvant servir de pions (ex. gomme à effacer, autre)

Note : Si l'activité est réalisée en classe, il pourrait être pertinent de remettre une feuille des personnes ressources de l'école, si l'information ne se retrouve pas dans l'agenda.



SERPENTS ET ÉCHELLES : SE RÉTABLIR D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE, UNE PIÈCE À LA FOIS!

DÉROULEMENT

Jouer une partie de serpents et échelles

L'intervenant·e invite les participant·e·s à former des équipes de deux ou trois. Une fois en équipe, ils/elles sont invité·e·s à découper la planche de jeu. Pour solidifier la planche de jeu, les membres de l'équipe peuvent coller cette dernière sur un carton. Une fois le matériel nécessaire en place (dés, pions et planche de jeu), les participant·e·s peuvent débiter une partie. La partie se termine quand tous·tes les joueur·se·s ont atteint la case d'arrivée.

Remplir la feuille support (Fiche 1) individuellement

Lorsque toutes les équipes ont terminé leur partie, les participant·e·s sont invité·e·s à remplir la feuille support (Fiche 1) individuellement. Les questions de la feuille support ont été pensées en fonction des sujets abordés par le jeu. S'ils/elles le veulent, ils/elles peuvent aussi, une fois leur feuille remplie, discuter de leurs réponses avec leurs coéquipier·ère·s.

Retour en grand groupe (discussion)

Pour se préparer à la discussion, l'intervenant·e peut dresser une liste des ressources disponibles dans la région, puis remettre aux jeunes une feuille sur laquelle se retrouvent les ressources principales qui leur sont destinées ainsi que le nom des personnes ressources de l'école (si l'activité est réalisée en milieu scolaire). L'intervenant·e revient sur le jeu et demande aux jeunes ce qu'ils/elles en ont pensé. Ce que ce jeu révèle. L'intervenant·e peut souligner que le jeu a été développé dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires. Qu'il peut illustrer le cheminement d'une personne aux prises avec un trouble alimentaire, mais que ce jeu peut aussi nous faire penser aux épreuves auxquelles nous pouvons faire face et les stratégies que nous pouvons utiliser pour aller mieux. L'intervenant·e peut prendre quelques minutes pour voir avec les jeunes ce qu'ils/elles connaissent des troubles alimentaires. Il importe toutefois de garder en tête que l'objectif de cette activité est de permettre aux jeunes de reconnaître les stratégies qu'ils emploient pour surmonter les difficultés et épreuves qu'ils/elles peuvent être amenés à vivre, ainsi que de nommer des personnes et ressources qui peuvent leur venir en aide.



SERPENTS ET ÉCHELLES :

SE RÉTABLIR D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE, UNE PIÈCE À LA FOIS!

DÉROULEMENT (SUITE)

Pour davantage d'information sur les troubles alimentaires, les intervenant·e·s peuvent inviter les participant·e·s à visiter les sites d'ANEB, de la Maison l'Éclaircie ou d'autres organisations spécialisées en troubles alimentaires. Les participant·e·s qui le souhaitent sont ainsi invité·e·s à partager, en levant la main, leurs réponses. L'intervenant·e complète et valide les réponses de ces derniers et dernières.

Si les jeunes mentionnent le sport ou la nourriture à titre d'outils pour se sentir mieux, ce dernier ou cette dernière peut pousser plus loin la réflexion... à savoir quand le sport et la nourriture peuvent devenir problématiques. Il s'agit d'une belle occasion pour rappeler aux participant·e·s que :

- Bouger devrait toujours rester plaisant;
- Si je ne peux m'empêcher de pratiquer une activité physique, en dépit de la fatigue et des blessures, il importe de me questionner. Que l'équilibre est important;
- Il nous arrive tous·tes de manger pour des faims autres que physiques, par exemple pour socialiser, parce qu'un aliment nous semble délicieux, pour se reconforter (p. ex., une soupe quand il fait froid, un dessert avec un·e ami·e quand on a de la peine), et que c'est correct.
- Que cela devient problématique quand on mange chaque fois que l'on vit une émotion plus difficile, ou qu'au contraire on s'abstient de manger dans une telle situation;
- De ne pas hésiter à aller chercher de l'aide auprès d'un·e intervenant·e de l'école ou de mon milieu (p. ex., maison des jeunes), si je sens que le sport et la nourriture sont des enjeux pour moi. Le site anebados.com dispose d'ailleurs d'un questionnaire qui peut me renseigner à savoir si je suis à risque de souffrir d'un trouble alimentaire (<https://anebados.com/quiz/suis-je-risque/>).



SERPENTS ET ÉCHELLES : SE RÉTABLIR D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE, UNE PIÈCE À LA FOIS!

FICHE DEUX

1) Qu'as-tu pensé du jeu?
Selon toi, qu'a-t-on voulu
illustrer avec ce jeu?

3) Inscris deux activités qui te font du bien.

4) Nomme trois qualités que tu possèdes.

2) Écris le nom de deux
personnes de confiance à
qui tu peux te confier.

5) Indique le nom de deux ressources de ta
région et les services qu'ils peuvent t'offrir
ou offrir à un-e ami-e.

INDEX à imprimer pour l'activité :

<https://live.semainetroublesalimentaires.com/wp-content/uploads/2015/01/INDEX-SemTA2019-final.pdf>



