

Quiz sur les troubles du comportement alimentaire

PUBLIC CIBLE

13 ans et plus

Précision : Cette activité a été pensée de façon à être faite en classe ou encore avec un groupe de jeunes (p. ex., maison des jeunes).



MATÉRIEL REQUIS

- Crayons
- Annexe de l'activité « Quiz » (Fiche 2.1 et 2.2.)
- Facultatif : Fiche complémentaire « C'est pour un-e ami-e ». Nous conseillons de remettre ce document aux jeunes après l'activité ou d'utiliser le contenu pour préparer la discussion.
- Note sur l'environnement pour l'activité : Favoriser un local qui donne accès à des chaises, bureaux, tables ou pupitres pour que les participant-e-s puissent écrire.

DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

1) Compléter le quiz de façon individuelle

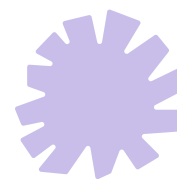
L'intervenant-e demande aux jeunes de répondre, au meilleur de leurs connaissances, aux questions du quiz.

2) Retour en groupe et discussion

Une fois le quiz complété individuellement, l'intervenant-e fait un retour en groupe sur les réponses des jeunes et complète ces dernières, au besoin. Afin de préparer la discussion, l'intervenant-e peut lire les feuilles complémentaires « Les troubles alimentaires en bref » et « C'est pour un-e ami-e ». Il ou elle peut aussi visiter le site de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires pour obtenir davantage d'information sur le sujet.



Quiz sur les troubles du comportement alimentaire



NOTE :

Lors de la discussion, l'intervenant·e est invité·e à mettre l'accent sur le fait que personne ne choisit d'avoir un trouble alimentaire. Que les troubles alimentaires se développent en raison d'une multitude de facteurs de risque. Qu'il n'y a pas qu'une cause unique. Il ou elle informe aussi les jeunes quant au fait qu'il est possible de se rétablir complètement d'un trouble alimentaire avec de l'aide spécialisée, du soutien, de la patience et de la compassion pour soi. Il ou elle rappelle qu'un·e ami·e peut être d'une aide importante, mais qu'il ou elle doit aller chercher l'aide d'un·e adulte pour accompagner son ami·e. À chacune des questions, l'intervenant·e peut amener le groupe à pousser plus loin la réflexion en posant des sous-questions. Par exemple, à la question no 3, l'intervenant·e pourrait demander aux jeunes : À l'inverse, si votre ami·e est considéré en surpoids, si ce·cette ami·e perd du poids, réagiriez-vous différemment? À cette question, il importe de souligner que les commentaires au sujet du poids, peu importe le format corporel d'une personne, sont à éviter. Que ce type de commentaire, en plus de renforcer les normes de beauté et la pression liée à l'apparence, peuvent venir renforcer certains comportements problématiques chez la personne.

RETOUR SUR LES QUESTIONS :

Il importe de souligner aux jeunes que les commentaires au sujet du poids, peu importe l'apparence d'une personne, sont à éviter. Que ce type de commentaire, en plus de renforcer les normes de beauté et la pression liée à l'apparence, peuvent venir renforcer certains comportements problématiques chez la personne.



Quiz sur les troubles du comportement alimentaire

ENCERCLE LES ÉNONCÉS QUI SONT FAUX. SI TU LE SOUHAITES, TU PEUX PRENDRE DES NOTES SUR LA PAGE SUIVANTE (FICHE 2.1 QUIZ SUITE) POUR LE RETOUR EN GRAND GROUPE.

QUESTION UN

- A) On ne choisit pas d'avoir un trouble alimentaire.
- B) On ne peut pas se rétablir d'un trouble alimentaire.
- C) Il suffit de manger pour se rétablir d'un trouble alimentaire.

QUESTION DEUX

- A) Pour aider un·e ami·e qui souffre d'un trouble alimentaire, je peux l'encourager à manger.
- B) Pour aider un·e ami·e qui souffre d'un trouble alimentaire, il est conseillé d'en parler à un adulte.
- C) Pour aider un·e ami·e qui souffre d'un trouble alimentaire, je peux contacter une ressource spécialisée, comme ANEB ou la Maison l'Éclaircie.

QUESTION TROIS

Si mon ami·e souffre d'un trouble alimentaire et qu'il ou elle reprend du poids :

- A) Pour l'encourager, on peut le ou la féliciter! Il ou elle est sur la bonne voie!
- B) On devrait s'abstenir de commenter son poids.
- C) On souligne les démarches qu'il ou elle a entreprises (p. ex., ses rencontres avec un·e professionnel·le).

QUESTION QUATRE

- A) Comme ami·e, j'ai le droit d'aller chercher de l'aide auprès d'une ressource spécialisée comme ANEB ou la Maison l'Éclaircie.
- B) Je peux vivre de l'impuissance lorsque j'essaie d'aider mon ami·e.
- C) Je ne devrais pas exprimer comment je me sens à mon ami·e, face à sa situation.



Solutionnaire

QUESTION UN

- A) Vrai, on ne choisit pas d'avoir un trouble alimentaire.
- B) Faux, il est possible de se rétablir d'un trouble alimentaire.
- C) Faux, pour se rétablir d'un trouble alimentaire, la personne doit mettre des stratégies en place dans plusieurs sphères de sa vie, pas seulement au niveau de son alimentation.

QUESTION TROIS

- A) Faux, il est conseillé d'éviter les commentaires sur le poids de la personne qui vit le trouble alimentaire.
- B) Vrai, que ce soit pour une perte ou une prise de poids.*
- C) Vrai, c'est une belle façon de démontrer un intérêt pour le rétablissement de ton ami·e.

QUESTION DEUX

- A) Faux, il est déconseillé d'encourager ton ami·e qui vit un trouble alimentaire de manger. Cela pourrait augmenter son impuissance et son anxiété pendant les repas.
- B) Vrai, en parler à un·e adulte t'aidera à ne pas tout mettre sur tes épaules et permettra à ton ami·e d'être entouré·e de professionnel·le·s.
- C) Vrai, sur le site internet d'ANEB et de la Maison l'Éclaircie, tu pourras trouver plusieurs informations sur les troubles alimentaires et les attitudes aidantes à privilégier.

QUESTION QUATRE

- A) Vrai, plusieurs ressources offrent de l'aide pour les proches. Pour connaître les ressources de ta région, tu peux consulter le site internet 211.
- B) Vrai, il est normal de vivre des émotions et d'avoir besoin de parler de ce que ton ami·e vit.
- C) Faux, au contraire, nommer tes inquiétudes à ton ami·e lui démontre que tu tiens à lui·elle. Ce peut être très aidant dans le processus de rétablissement de ton ami·e.

