

# ACTIVITÉS À FAIRE AVEC LES JEUNES POUR LA SEMAINE NATIONALE DE SENSIBILISATION AUX TROUBLES ALIMENTAIRES 2015

Voici quelques idées d'activités pour les intervenants, professionnels de la santé ou parents soucieux

- d'aborder le sujet de l'image corporelle et l'estime de soi avec leur clientèle ou leurs enfants;
- de sensibiliser leur clientèle ou leurs enfants à la problématique des troubles alimentaires.

## 1. Lecture de la bande dessinée « *La fille invisible* » suivie d'une discussion

**Matériel requis :** \*\*Activité avec frais (achat du livre<sup>1</sup>)\*\*

### Déroulement :

- Demander aux jeunes de faire la lecture de la bande dessinée « *La Fille invisible* ». Cette lecture sera suivie d'une discussion en groupe. Il est également possible de demander à chacun de répondre aux questions sur une feuille de façon individuelle, pour se préparer à la discussion :
- Quelle idée la journaliste se fait-elle des troubles alimentaires?
- Selon le médecin, quels rôles les médias peuvent-ils jouer dans le développement de l'anorexie?
- Quels sont les sentiments vécus par Flavie au cours de l'évolution du trouble alimentaire?
- Quelles actions les amis de Flavie ont-ils pris pour l'aider?
- Laquelle de ces actions est la plus aidante, selon toi?
- À la place de ses amis, qu'aurais-tu fait?

<sup>1</sup> VILLENEUVE, Émilie, *La fille invisible*, Glénat Québec (2010)

## 2. Lecture de la bande dessinée « Comment aider un ami ? » suivie d'une discussion.

**Matériel requis :** Une copie de la bande dessinée par personne ou par équipe. (Une copie vous est offerte dans cette trousse.) Elle se retrouve également sur le site de la semaine **[www.semainedetroublesalimentaires.com](http://www.semainedetroublesalimentaires.com)**.

**Déroulement :** Poser les questions de réflexion ci-après (voir questions de réflexion avant la lecture) aux jeunes. Leur demander d'y répondre sur une feuille, seuls ou en groupe (selon votre préférence). Distribuer une copie de la bande dessinée pour que les étudiants en fassent la lecture seuls ou en groupe. Une fois la lecture effectuée, leur demander de répondre aux questions de réflexion sur une feuille. Lorsque les réponses auront toutes été complétées, entamer une discussion sur le sujet, à l'aide de celles-ci. Notez qu'il peut être intéressant de comparer les réponses avant lecture avec celles suivant la lecture.



### Questions de réflexion avant la lecture :

- Quels signes ou comportements face à la nourriture t'inquiéteraient si tu les voyais chez tes amis-es?
- Quels autres comportements dans l'attitude de tes amis ou symptômes pourraient également t'inquiéter?
- Si tu croyais qu'un ami souffre d'un trouble alimentaire, serais-tu à l'aise d'aborder le sujet avec lui? Si oui, comment?

### Questions de réflexion après la lecture :

- Après la lecture de la bande dessinée, considères-tu être plus outillé pour aider et soutenir tes amis dans leurs difficultés?
- Que retiens-tu de ta lecture?
- À quelle personne te confierais-tu si tu penses qu'un ami pourrait souffrir d'un trouble alimentaire?
- Hésiterais-tu à en parler avec un adulte ou une personne-ressource? Explique.

## 3. Visionnement de la vidéo « Tu es parfait-e » suivi d'une discussion

**Matériel requis :** Ordinateur, projecteur et vidéo « Tu es parfait-e »

**La vidéo est disponible via le lien suivant :** <http://www.scf.gouv.qc.ca/index.php?id=672>

**Déroulement :** Visionner en classe la vidéo « Tu es parfait-e » et entamer une discussion avec les jeunes sur ce qu'ils en pensent. Vous pouvez poser les questions suivantes pour alimenter la discussion.

### Questions de discussion :

- Est-ce qu'il y a une personne que vous considérez comme parfaite dans votre entourage? Et si oui, pour quelles raisons?
- Est-ce que vous connaissez une personne que vous trouvez parfaite et qui n'apprécie pas son apparence physique?
- La perfection existe-t-elle?
- Pensez-vous que les images de corps de femmes et d'hommes dans les magazines sont représentatives de la réalité?
- Quels moyens les magazines proposent-ils pour atteindre ces corps « parfaits »? Ces moyens sont-ils réalistes? Qu'en pensez-vous?
- Croyez-vous que les images de corps de femmes et d'hommes que l'on nous propose dans les médias (magazines, télévision, Web) peuvent avoir un rôle à jouer sur la façon dont l'on se perçoit et sur l'appréciation que nous avons de notre apparence?
- Croyez-vous que les images de corps de femmes et d'hommes que l'on nous propose dans les médias (magazines, télévision, Web) peuvent avoir un rôle à jouer sur le développement des troubles alimentaires?



#### 4. Un peu d'art dans les miroirs

**Matériel requis :** miroirs, crayons et peintures, brillants, plumes, matériel de bricolage, papier de construction ou morceaux de tissu.

**Déroulement :** Dans le cours d'art, faire un projet de peinture dans les miroirs de l'école (ou sur des feuilles/tissus qui pourront être accrochés au-dessus des miroirs) pour écrire ou montrer que la personne est belle, intelligente. Laisser libre cours à la créativité pour passer des messages positifs sur l'image corporelle. Les messages peuvent prendre la forme écrite (phrases positives) ou encore la forme d'un dessin.

**Exemple :**

Tu es belle comme tu es.

Mon poids, il est NATUREL!

Je mange quand j'ai faim.

Je n'ai pas besoin d'être le plus fort pour être en santé!

#### 5. Médias et images

**Matériel requis :** Revues, images, ciseaux, colle, feuilles ou cartons pour faire le collage.

**Déroulement :** L'enseignant distribue aux jeunes des magazines. Avec les revues, proposer une activité qui demande aux jeunes de trouver l'image qui est, selon eux :

- La plus représentative de la revue.
- La plus représentative de l'image de la beauté selon notre société.
- La plus respectueuse de l'apparence réelle des hommes et des femmes.
- Une image qui met en évidence des corps de femmes et d'hommes de différentes tailles, grosseurs ou cultures.

Ensuite, faire un retour avec les images qu'ils ont trouvées sur l'importance de la beauté dans notre société. Amener les jeunes à réfléchir sur le sujet de la ressemblance et de la vraisemblance de ces images, sur les retouches, sur l'absence de diversité de format corporel. Cette réflexion peut être articulée avec les questions suivantes

- Est-ce que les différentes images de la beauté trouvées à travers le groupe comportent des similarités?
- Est-ce que ces images de la beauté sont représentatives de la population en général? Si oui, pourquoi? Si non, pourquoi?
- Comment pensez-vous que ces images et leurs retouches influencent notre perception de ce qu'est le corps des femmes et des hommes?
- Quand vous regardez une revue, voyez-vous fréquemment différents types de corps de femmes et d'hommes?



## 6. Activité sur l'importance de la balance

**Matériel requis :** Projecteur et vidéos de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires 2015\*

\*Les différentes vidéos de la Semaine seront diffusées sur les médias sociaux au rythme d'une nouvelle vidéo par jour. Nous vous indiquons quelle est la vidéo du jour au début des questions. Vous pouvez également retrouver chacune des vidéos sur le site de la Semaine [www.semainetroublesalimentaires.com](http://www.semainetroublesalimentaires.com). Pour le contenu, les animateurs peuvent également se référer aux billets de blogue qui se retrouvent sur le site et portent sur les mêmes sujets.

**Déroulement :** Visionner avec les jeunes les vidéos thématiques faites par ANEB et la Maison l'Éclaircie dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires. Suite à l'écoute de différentes vidéos, poser les questions de discussion suivantes :

- **Lundi :** vidéo de Jean-Marie Lapointe, animateur, conférencier, comédien et porte-parole de la Maison l'Éclaircie :
  - Comment le trouble alimentaire peut-il affecter les hommes?
- **Mardi :** vidéo de Roxane Gaudette-Loiseau, comédienne :
  - Comment un trouble alimentaire peut-il s'exprimer?
  - Les personnes qui souffrent d'un trouble alimentaire sont-elles toutes extrêmement maigres?
  - Est-il possible de guérir complètement d'un trouble alimentaire?
- **Mercredi :** vidéo de Guylaine Guèvremont, nutritionniste et directrice générale de la Clinique MuUla :
  - Pourquoi le fait d'entamer un premier régime amaigrissant peut-il augmenter le risque de développer un trouble alimentaire?
- **Jeudi :** vidéo de Félix-Antoine Tremblay, comédien et porte-parole homme d'ANEB :
  - Est-ce que le trouble alimentaire est, en quelque sorte, une tentative de suicide?
  - Quel rôle peut venir jouer le trouble alimentaire pour la personne qui en souffre?
  - Nommez un élément clé dans le processus de guérison. Expliquez.
  - Selon vous, quelles émotions peuvent être vécues par une personne proche (ami, chum ou blonde, parent, frère ou sœur) d'une personne atteinte par cette maladie?

Vous pouvez même proposer un défi de groupe, et que la classe ramasse le plus de pèse-personnes possibles (avec l'accord des parents, bien sûr). Les classes pourraient même se photographier avec le mot-clic proposé dans les vidéos #byebyebalance et publier leur photo sur le mur Facebook de leur école ou sur Twitter.



## **\*\*Variante pour un groupe d'adultes\*\***

Cette activité peut notamment servir pour un centre de femmes, organisme pour les parents, ou autres.

Déroulement : Avec les adultes, après le visionnement des vidéos et les questions de discussions précédentes, entamer une discussion sur l'influence du pèse-personne sur leur perception de leur corps et leur comportement vis-à-vis celui-ci.

Les intervenants peuvent proposer, aux personnes qui sont prêtes à le faire, d'apporter leur balance à l'organisme, qu'une photo de groupe soit prise avec le mot-clic #byebyebalance et qu'elle soit publiée sur les médias sociaux de l'organisme.

### **Questions de discussion :**

- Est-ce que la balance est à un endroit facilement accessible chez vous? Est-elle visible ou non?
- Quelle importance occupe la balance dans votre vie?
- Quelle place occupe-t-elle dans la famille (pour les participants qui ont des enfants)?
- Est-ce qu'il vous arrive de vous trouver belle (ou beau) et que finalement, après vous avoir pesé, vous ne vous trouvez plus belle (ou beau)?
- Sur quelle sphère de votre vie la balance a-t-elle un impact?

**Activités réalisées par :** Karine Lessard, stagiaire en travail social chez ANEB.

**Sous la supervision de :** Mélanie Guénette-Robert, responsable du volet éducation et prévention chez ANEB et de Cassandra Langevin, intervenante sociale à la Maison l'Éclaircie.

