

IL FAUT ÊTRE AU COURANT DES MYTHES ET RÉALITÉS RELIÉS AUX TROUBLES ALIMENTAIRES!

Cette activité s'inscrit dans le cadre de la Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires de 2015. L'activité se déroule en deux phases. La première phase est plus active, alors que la seconde consiste en une discussion.

Durée de l'activité : 45 min à 1h, en fonction du temps disponible.

Matériel requis pour l'activité :

- Sonnette ou buzzer (éléments qui font du bruit : instrument de musique, cri d'équipe).
- Endroit dégagé afin d'avoir suffisamment d'espace pour accueillir les deux équipes (ex. classe avec des bureaux disposés sur le côté, gymnase) et où ils peuvent faire du bruit.

Cours dans lequel s'inscrit l'activité :

Éthique et culture religieuse ou éducation physique et à la santé.

Déroulement

PREMIÈRE PHASE : 15 MIN (5 MIN D'EXPLICATION ET MISE EN PLACE + 10 MIN DE JEU)

1. Présentation des règles du jeu :

- Former deux équipes avec le même nombre de joueurs.
- Les jeunes se placent en ligne côte à côte pour être capables de se prendre la main.
- Pour répondre à une question, les jeunes doivent faire passer le courant.
- Pour faire passer le courant, le dernier de la ligne serre la main de la personne à ses côtés, et ainsi de suite, pour arriver au premier qui actionne la sonnette.
- Une fois qu'il a actionné la sonnette, le joueur à l'avant doit répondre à la question en indiquant s'il s'agit d'un mythe ou d'une réalité.
- Ensuite, les deux joueurs à l'avant retournent à l'arrière de la file.
- Spécifier qu'il ne faut pas passer le courant avant de l'avoir reçu soi-même et qu'il n'y a pas de droit de réplique.

Variantes :

- Si l'activité est présentée dans le cours d'éducation physique, elle pourrait être modifiée en course à obstacles. L'important n'est pas la forme du jeu, mais bien le contenu.
- Une variante quant au déroulement proposé serait de poser la question et de donner l'explication une fois la réponse de l'équipe reçue. Avec cette méthode, nous nous assurons que chaque mythe ou réalité demandé est expliqué. Cette alternative peut cependant occasionner des difficultés au niveau du contrôle du groupe, et nécessiter davantage de discipline de la part de l'enseignant.



2. Période de jeu

La personne qui dirige l'activité prend la feuille-support 1 sur laquelle sont inscrits les mythes pour les présenter un à la suite de l'autre aux jeunes, en suivant les règles du jeu décrites plus haut

DEUXIÈME PHASE : 25 À 40 MINUTES

3. Retour sur les différents mythes et réalités pour déconstruire les différentes croyances.

La personne qui dirige l'activité fait un retour avec les participants sur les différents mythes et réalités à l'aide de la feuille-support 2. Il est important que l'animateur prenne le temps de lire les informations et qu'il soit familier avec le contenu. Il faut profiter de ce moment pour voir leurs conceptions des différents mythes et réalités proposés. Pour ce faire, avant de donner le contenu, l'intervenant peut demander aux jeunes les raisons pour lesquelles chaque énoncé correspond à un mythe ou une réalité.

Le site Web de la Semaine www.semainetroublesalimentaires.com peut apporter un complément d'information pertinent.

4. Conclusion de l'activité : 5 min

L'enseignant remercie les jeunes de leur participation. Il parle à ses élèves des ressources existantes et des façons d'aider un ami que l'on soupçonne souffrir d'un trouble alimentaire. Il peut en profiter pour remettre de la documentation aux jeunes sur le sujet, comme la bande-dessinée « Comment aider un ami? » disponible dans la Trousse TA de la Semaine. Pour terminer, il peut inviter les jeunes à consulter le site de la Semaine au www.semainetroublesalimentaires.com.



FEUILLE-SUPPORT A

Mythes ou réalités sur les troubles alimentaires

- a. Les hommes ne sont pas touchés par les troubles alimentaires.
- b. À cinq ans, une jeune fille peut se préoccuper de son poids et de son apparence.
- c. En moyenne, nous voyons environ 200 publicités par jour.
- d. La personne qui souffre d'un trouble alimentaire est en dessous de son poids santé.
- e. La personne qui souffre d'un trouble alimentaire ne mange pas.
- f. La cause des troubles alimentaires est la pression de la société et les images véhiculées dans les médias.
- g. Un trouble alimentaire, c'est pour toute la vie!
- h. La personne qui souffre d'un trouble alimentaire est à l'aise d'en parler avec ses proches..
- g. Un trouble alimentaire, c'est pour toute la vie!
- i. La personne qui souffre d'un trouble alimentaire se sent seule et incomprise.
- j. Plus de la moitié des adolescents entre 14 et 18 ans ne sont pas satisfaits de leur image corporelle.
- k. Forcer une personne qui souffre d'un trouble alimentaire à manger va l'aider.



FEUILLE-SUPPORT B

Contenu des réponses

a. Les hommes ne sont pas touchés par les troubles alimentaires.

MYTHE : Les troubles alimentaires sont souvent associés aux femmes, mais les études évaluent à 10 % le pourcentage d'hommes parmi les personnes qui souffrent de troubles alimentaires, soit 1 homme pour 9 femmes. Chez les hommes plus principalement, en plus de l'anorexie, de la boulimie et de l'hyperphagie boulimique, on peut aussi remarquer une obsession accordée à la prise de masse musculaire afin de répondre aux standards véhiculés dans la société. On parle dans ce cas de bigorexie ou du complexe d'Adonis.

b. À cinq ans, une jeune fille peut se préoccuper de son poids et de son apparence.

RÉALITÉ : Les préoccupations face à l'image corporelle peuvent commencer très tôt chez les filles. Chez les garçons, l'âge est un peu plus élevé; les préoccupations liées à l'image corporelle débutent plus souvent à l'adolescence.

c. En moyenne, nous voyons environ 200 publicités par jour.

MYTHE : Une personne serait habituellement exposée en moyenne à 400 à 600 publicités par jour. Certaines journées, elle pourrait même voir jusqu'à 2000 publicités

d. La personne qui souffre d'un trouble alimentaire est en dessous de son poids santé.

MYTHE : Les personnes souffrant de troubles alimentaires ne sont pas toutes en sous-poids, contrairement à ce que l'on peut penser. Une personne peut donc sembler en parfaite santé à première vue et pourtant souffrir d'un trouble alimentaire. Les comportements alimentaires et le poids variant naturellement entre chaque personne, l'apparence d'une personne est un indice peu fiable.

e. La personne qui souffre d'un trouble alimentaire ne mange pas.

MYTHE : Il est vrai que l'anorexie se caractérise par une privation de nourriture. Cependant, un trouble alimentaire peut impliquer d'autres comportements mésadaptés, comme la compulsion alimentaire (le fait d'ingérer de grandes quantités d'aliments en très peu de temps), et l'utilisation de moyens compensatoires visant la perte de poids ou le contrôle excessif de son alimentation. Puisque le trouble alimentaire est une stratégie que la personne utilise pour gérer certains aspects de sa vie, c'est la relation qu'elle entretient avec la nourriture qui doit servir d'indice (ex. culpabilité entourant les repas, avoir des aliments interdits, présenter une alimentation et des comportements alimentaires rigides, s'isoler pour manger, avoir honte de ses comportements face à la nourriture, etc.).



f. La cause des troubles alimentaires est la pression de la société et les images véhiculées dans les médias.

MYTHE : Les images de corps de femmes et d'hommes présentées dans les médias ainsi que la pression de la société à correspondre à un idéal de beauté font partie des facteurs de risques de développement d'un trouble alimentaire, mais ils ne sont pas les seuls. Les troubles alimentaires sont multifactoriels. Il existe différents types de facteurs qui, mis ensemble, peuvent amener une personne à développer un trouble alimentaire : les facteurs individuels (être de sexe féminin (les filles sont plus à risques, mais cela ne veut pas dire que les gars ne peuvent pas en souffrir!), posséder des traits de caractère en particulier, comme le fait d'être une personne perfectionniste, anxieuse, qui a une mauvaise estime d'elle-même ou qui est insatisfaite de son image corporelle), les facteurs familiaux (importance reliée à l'apparence dans la famille, alcoolisme, agression sexuelle dans la famille) et les facteurs sociaux (les démenagements et le culte de la beauté dans notre société). Aussi, il est important de savoir que la présence d'un ou plusieurs facteurs n'est pas synonyme de présence d'un trouble alimentaire.

g. Un trouble alimentaire, c'est pour toute la vie!

MYTHE : Plusieurs facteurs peuvent influencer le rétablissement ou le maintien d'un trouble alimentaire. La durée et le succès du rétablissement varient d'une personne à l'autre. On peut constater qu'une personne qui souffre d'un trouble alimentaire et qui va chercher de l'aide rapidement a plus de chance de se rétablir complètement. Dans tous les cas, il importe de garder en tête que le processus vers le rétablissement n'est pas linéaire et qu'il demande patience, persévérance, motivation, et de faire preuve de compassion envers soi-même. Le plus important est d'y croire et d'être entouré de gens de confiance et de spécialistes qui pourront nous aider!

h. La personne qui souffre d'un trouble alimentaire est à l'aise d'en parler avec ses proches.

MYTHE : En fait, il est souvent difficile pour la personne qui souffre d'un trouble alimentaire d'en parler avec ses proches. Elle peut ne pas être à l'aise et essayer de cacher son trouble à ses proches. Plusieurs peurs se cachent derrière ce silence: la peur du jugement, de se faire contrôler, de se faire dire quoi faire ou comment agir, de se faire rejeter. Pour une personne qui est aux prises avec cette maladie, commencer par en parler à une personne proche de confiance peut s'avérer aidant. Si vous sentez qu'un ami souffre d'un trouble alimentaire, vous pouvez lui dire que vous êtes inquiet pour lui et le rassurer quant à votre écoute et votre présence.

i. La personne qui souffre d'un trouble alimentaire se sent seule et incomprise

RÉALITÉ : Les personnes souffrant d'un trouble alimentaire se sentent en effet souvent seules et incomprises par leurs amis et leurs proches. Les proches peuvent aussi se sentir exclus de la vie de la personne malade et se sentir impuissants, tout en voulant l'aider et la comprendre. Il importe de travailler à conserver le lien et de se garder du temps de qualité pour vaquer à des occupations qui ne tournent pas autour de la maladie.



j. Plus de la moitié des adolescents entre 14 et 18 ans ne sont pas satisfaits de leur image corporelle.

RÉALITÉ : Environ 60 % des adolescents de 14 à 18 ans sont insatisfaits de leur image corporelle. À l'adolescence, le corps est en constant changement et tout le monde a besoin d'une période d'adaptation. Par ailleurs, les images représentant des adolescents dans les médias ne correspondent pas à la réalité vécue par ces derniers. En effet, la plupart des émissions et des représentations d'adolescents que l'on voit dans les médias sont souvent jouées par des adultes. Les acteurs ne présentent habituellement pas les caractéristiques physiques liées à l'adolescence, dont la présence d'acné.

k. Forcer une personne qui souffre d'un trouble alimentaire à manger va l'aider.

MYTHE : Forcer une personne aux prises avec un trouble alimentaire à manger risque d'augmenter son stress et de l'inciter à développer d'autres méthodes de contrôle. Le fait d'inciter la personne à manger, de la forcer ou encore de lui offrir des récompenses ne mènera à rien. Le fait qu'une personne mange ne signifie pas non plus qu'elle va mieux. Le cœur du problème n'est pas dans le contenu de l'assiette, mais plutôt dans les situations ou émotions trop difficiles à vivre ou à exprimer qui l'ont menée là. Il est beaucoup plus aidant de demander à la personne aimée comment elle va et de se renseigner sur ses sentiments. Il importe de lui offrir son soutien et son écoute et de lui affirmer que nous serons là pour elle au besoin.

