

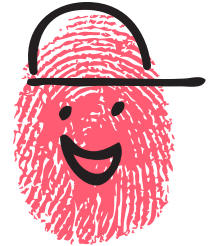
Le programme **simplement moi** se déploie à l'école de votre enfant !

Ce programme vise à favoriser une image corporelle positive chez votre enfant et à prévenir les situations d'intimidation en lien avec le poids et l'apparence.

Les ateliers auxquels votre enfant participe ont pour objectif d'amener les jeunes à porter un regard positif sur leur corps. Ils les aideront à :

- avoir une opinion favorable de leur corps;
- apprécier leur corps;
- respecter leur corps en s'investissant dans des comportements bons pour le corps et en répondant à ses besoins;
- se protéger des influences négatives comme les médias et les commentaires négatifs en lien avec le corps et l'apparence;
- s'entourer de personnes qui leur font du bien.

Un milieu qui favorise une image corporelle positive et qui cherche à contrer l'intimidation est un milieu propice à une meilleure santé mentale chez les jeunes.



simplement
moi 



Vous pouvez contribuer à ce que le programme **simplement moi** ait des effets positifs sur votre enfant. Dans les paragraphes qui suivent, nous vous proposons cinq questions qui vous permettront de mieux comprendre le contenu du programme et le type d'accompagnement que vous pourriez fournir à votre enfant.



QU'EST-CE QUE L'IMAGE CORPORELLE



L'image corporelle est une représentation qu'on se fait de notre propre corps et de notre apparence.

L'image corporelle comprend des perceptions, des pensées, des sentiments et des attitudes en lien avec le corps. Elle peut être négative ou positive.



Une image corporelle négative pourrait être associée à une pensée comme :

« Je voudrais être plus grand.e »

Cette pensée pourrait être accompagnée de sentiments tels la tristesse, l'anxiété ou le dégoût face à son corps. Des comportements d'évitement pourraient s'en suivre comme, chercher à voir le moins de gens possible ou porter des vêtements qui donnent l'impression d'être plus grand.e.

Une image corporelle positive pourrait impliquer une pensée comme :

« Je trouve que mon corps est fort »

Cette pensée pourrait s'accompagner de sentiments de fierté ou de joie et de comportements cherchant à utiliser cette force comme s'inscrire à une activité sportive où elle serait mise en valeur.



Quels sont les pensées, sentiments, attitudes et comportements de votre enfant par rapport à son corps ? Aimerez-vous en parler avec lui ?



QU'EST-CE QUI PEUT INFLUENCER L'IMAGE CORPORELLE DE VOTRE ENFANT ?

La perception que votre enfant a de son corps est influencée par les **normes** culturelles, les réseaux sociaux, les médias, la présence de modèles de beauté peu variés, les préjugés envers le poids, la valorisation d'un type de corps ou d'un type de silhouette.

Ensuite, on sait que des éléments de type **interpersonnel** peuvent influencer son image corporelle. On pense par exemple au discours des membres de la famille ou des amis, aux commentaires en lien avec l'apparence et le

poids que votre enfant entend, aux gestes ou aux paroles provenant d'adultes ou d'autres jeunes importants pour votre enfant.

Enfin, les caractéristiques de la **personnalité** de votre enfant comme le perfectionnisme, l'estime de soi et la sensibilité face aux commentaires peuvent avoir une influence sur son image corporelle. Il en va de même pour des caractéristiques physiques comme son âge, son poids, sa grandeur et le genre auquel votre enfant s'identifie.



3 EST-CE QUE VOTRE IMAGE CORPORELLE PEUT INFLUENCER CELLE DE VOTRE ENFANT ? COMMENT POUVEZ-VOUS LUI MONTRER L'EXEMPLE ET AGIR EN MODÈLE ?

Les adultes qui entourent un enfant sont des modèles pour lui ou elle. Ceci signifie que votre enfant peut s'inspirer de vos paroles et de vos actions. Pour l'aider à développer une image corporelle positive, vous pouvez vous efforcer d'agir comme un modèle inclusif, en cherchant à vous-même adopter des comportements et des paroles qui témoignent du fait que vous appréciez la diversité des corps et que vous respectez votre corps.

AIDER VOTRE ENFANT À AVOIR UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE C'EST L'ENCOURAGER À...



- prendre soin de son corps et de sa santé
- être à l'écoute des besoins de son corps
- découvrir les merveilles du fonctionnement du corps humain
- reconnecter son corps avec la nature et l'environnement
- identifier les forces de son corps et s'intéresser à son fonctionnement
- prendre du temps pour apprécier ce que son corps lui permet de faire
- pratiquer des activités qui impliquent du plaisir
- voir positivement ses différences et apprécier son unicité
- résister aux pressions extérieures (médias, parents, pairs, etc.) qui l'incitent à vouloir modifier son corps ou à ne pas le respecter



AGIR EN MODÈLE C'EST...



- montrer à votre enfant que vous traitez bien votre corps et que vous évitez de le déprécier
- pratiquer des activités physiques qui vous plaisent et vous permettent d'apprécier ce que votre corps vous permet de faire
- éviter les contenus (médias ou autres) qui mettent l'accent sur le poids ou l'apparence
- tenter, le plus souvent possible, de ne pas commenter le poids ou l'apparence de qui que ce soit, que ce soit positif ou négatif
- parler respectueusement de votre corps et de celui des autres
- exprimer des émotions et sentiments positifs ou appréciatifs par rapport à votre apparence
- adopter une attitude positive par rapport à votre apparence
- ne pas tolérer les taquineries en lien avec le poids, les formes corporelles ou l'apparence
- accepter et même encourager la diversité corporelle

4

COMMENT POUVEZ-VOUS DÉTERMINER SI VOTRE ENFANT EST IMPLIQUÉ.E DANS DES SITUATIONS D'INTIMIDATION ?

Selon la *Loi sur l'instruction publique du Québec*, l'**intimidation** se définit comme :

tout comportement, parole, acte ou geste délibéré ou non à caractère répétitif, exprimé directement ou indirectement, y compris dans le cyberspace, dans un contexte caractérisé par l'inégalité des rapports de force entre les personnes concernées, ayant pour effet d'engendrer des sentiments de détresse et de léser, blesser, opprimer ou ostraciser.
(Légis Québec, 2020, chapitre I-13.3)



Ainsi, pour déterminer s'il y a présence d'intimidation, il faut prendre en considération trois éléments clés :

- **LE CARACTÈRE RÉPÉTITIF**
Est-ce que votre enfant rapporte plusieurs événements ou situations ?
- **L'INÉGALITÉ DU RAPPORT DE FORCE**
Est-ce que les personnes qui intimident votre enfant font en sorte qu'il ou elle se sente dépourvu.e ou inférieur.e ?
- **LA DÉTRESSE ET LES CONSÉQUENCES**
Est-ce que votre enfant rapporte de la détresse ou un désir de ne plus aller à l'école ? Ses résultats scolaires ont-ils changés ? Remarquez-vous des changements dans ses comportements, plus de tristesse ou de colère, une tendance plus importante à s'isoler ou à se déprécier ?



L'intimidation peut prendre différentes formes.

L'intimidation liée à l'apparence est à surveiller et elle est, malheureusement, encore socialement acceptée. Aucune forme d'intimidation visant à porter un jugement sur l'apparence de quelqu'un ou à le ridiculiser ne devrait être tolérée ni acceptée.

De plus, même si les commentaires ou les blagues sur l'apparence de quelqu'un ne constituent pas nécessairement de l'intimidation, ils devraient être évités.

5 QUE FAIRE SI VOTRE ENFANT EST VICTIME D'INTIMIDATION



Dénoncez les situations d'intimidation à l'égard du poids et de l'apparence auprès de l'équipe de l'école.

Si vous vous questionnez à savoir si votre enfant subit de l'intimidation, parlez-en à un membre de l'équipe de l'école.

N'incitez pas votre enfant à tenter de modifier son poids ou son apparence en mangeant moins ou en faisant plus d'exercice. Il ou elle risquerait de croire que vous ne trouvez pas que son apparence est correcte.



N'encouragez pas votre enfant à ignorer la situation d'intimidation. Cela ne permettra pas d'y mettre fin.



Aidez votre enfant à développer une réponse qui lui permettra de ne pas se laisser intimider.

Remerciez votre enfant de s'être confié.e à vous et de la confiance qui vous est accordée. Tentez de l'écouter du mieux possible. Évitez de lui demander quelles actions ou quelles paroles ont mené à l'intimidation.



(Jalbert et Aimé, 2019)



LECTURES PERTINENTES

LIVRES DE MARIE-MICHÈLE RICARD

- Romy : Accepter son corps à l'adolescence
- Emma n'aime pas les moqueries : prévenir la stigmatisation liée à l'apparence chez les enfants
- Olivier veut devenir une supermachine
- Pour que mon corps soit. 50 activités pour développer une relation plus positive avec son corps
- De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle. Développer une relation plus positive avec son corps

LIVRES D'EDITH BERNIER

- Grandir sans grossophobie
- Grosse, et puis ? Connaître et combattre la grossophobie

RESSOURCES ADDITIONNELLES

- bienavecmoncorps.com
- grossophobie.ca
- Les infographies de la Table Québécoise sur la Saine Alimentation
<https://tqsa.ca/article/grossophobie-et-image-corporelle-s-outiller-pour-mieux-intervenir>
- Association de la santé publique du Québec- Trousse pour des communications saines liées au poids
<https://aspq.org/outils/professionnel-le-s/>
- EquiLibre, 2020. Guide : 6 pistes d'action pour prévenir et réduire la violence et l'intimidation en lien avec le poids
<https://equilibre.ca/produit/guide-6-pistes-daction-pour-prevenir-et-reduire-la-violence-et-lintimidation-en-lien-avec-le-poids/>
- Table québécoise sur la saine alimentation
<https://casecutive.ca/programmes/infographies-table-quebecoise-sur-la-saine-alimentation-2>
- Vidéo de la Table québécoise pour une saine alimentation
<https://www.youtube.com/watch?v=vzXOaLf3ji0>
- Outils de réflexion de ÉquiLibre
https://equilibre.ca/wp-content/uploads/2021/11/SLPSC2016_GrilleReflexionAdulte-1.pdf
- Association de la santé publique du Québec, 2019. Intimidation à l'égard du poids dans les écoles primaires
<https://www.aspq.org/app/uploads/2019/03/intimidation-a-legard-du-poids-faits-saillants-1.pdf>

RÉFÉRENCES

Jalbert Y. et Aimé, A. (2019) Prévenir et contrer l'intimidation à l'égard du poids dans votre école : Guide de pratique à l'intention des enseignants et des intervenants scolaires des écoles primaires du Québec, Association de santé publique du Québec. 39 pages.



Avec le financement de

Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada

Le développement du programme **simplement moi** a été financé par le Fonds d'Innovation pour la promotion de la santé mentale (FI-PSM) - Soutenir la santé mentale des personnes les plus touchées par la Covid-19 de l'Agence de santé publique du Canada.

Octobre 2023 • Mise à jour : Août 2024

Développement et rédaction : Mylène Dault, Ph.D. et Annie Aimé, Ph.D.

Design graphique : Pascale Payant