

Élèves de la 5^e année du primaire

Disciplines suggérées : Éthique et culture religieuse,
Éducation physique et à la santé et Français,
langue d'enseignement

bien
sa dans
tête bien
dahs sa
peau



ATELIER D'APPRENTISSAGE

**La vraie valeur
d'une personne**

Guide d'animation

CRÉDITS

DÉVELOPPEMENT

Équipe d'ÉquiLibre

Catherine Moquin, Dt.P., M.Sc.,
agente de développement,

Andrée-Ann Dufour-Bouchard, Dt.P., M.Sc.,
chef de projets

Révision et appui d'expertise

Fannie Dagenais, Dt.P., M.Sc., directrice générale

Comité de travail

Geneviève Rheault, Dt.P., Agente de planification,
programmation, recherche, Direction régionale de
santé publique de l'Agence de la santé et des services
sociaux de Laval

Sarah Raymond, M.A. sexologie, Agente de
planification, programmation, recherche,
Direction régionale de santé publique de l'Agence
de la santé et des services sociaux de Laval

Marilyn Manceau, Dt.P., M.Sc., Agente de planification,
programmation, recherche, Direction de santé
publique de l'Agence de la santé et des services
sociaux des Laurentides

Annie Aimé, Ph.D., psychologue clinicienne et
professeure chercheuse, Université du Québec
en Outaouais

Keren Ben-Or, Infirmière scolaire, accompagnatrice
en prévention/promotion, Coordinatrice du
Programme Bien dans sa tête Bien dans sa peau,
Centre de santé et de services sociaux de Laval

Brigitte Camden, Dt.P., Nutritionniste, Centre de santé
et de services sociaux de Saint-Jérôme

RÉVISION PÉDAGOGIQUE

Candice Wu, orthopédagogue, école Vanguard

SOUTIEN FINANCIER

Regroupements locaux de partenaires de Laval:
Jeun'Est en forme, M'Îles Lieux en Forme, Marigot en
forme, Chomedey en forme, VizAxiom, Forme ta vie,
Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

REMERCIEMENTS

ÉquiLibre tient à remercier chaleureusement la
Commission scolaire de Laval et la Commission
scolaire de la Rivière-du-Nord pour leur collaboration
à l'expérimentation de cet atelier d'apprentissage.

© ÉquiLibre 2015

Référence suggérée:

ÉquiLibre, 2015. Atelier d'apprentissage *La vraie
valeur d'une personne*, programme *Bien dans sa tête,
bien dans sa peau* (2001-2016), www.equilibre.ca.

À PROPOS DU PROGRAMME BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU

Cet atelier fait partie du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP). Ce programme a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes. Le programme cible à la fois les jeunes, leurs parents et les adultes qui les entourent et est diffusé dans les milieux scolaires (primaire et secondaire) et communautaires. Selon une étude menée par l'Institut national de santé publique du Québec, BTBP s'inscrit dans les meilleures pratiques établies pour la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire. Le programme se démarque autant par sa cohérence avec l'approche *École en santé* que par son accord avec des aspects du renouveau pédagogique. Pour en savoir plus et pour télécharger d'autres ateliers, consultez le site : www.equilibre.ca/btbp.

À PROPOS D'ÉQUILIBRE

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui a comme mission de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie. ÉquiLibre met à la disposition des enseignants et des intervenants plusieurs outils, services et formations pour les accompagner dans leurs interventions auprès des jeunes. Pour consulter l'offre de services : www.equilibre.ca/intervenants.

SOUTIEN À L'INTERVENTION

Des formations en ligne ou en salle vous sont offertes pour mieux comprendre les problèmes liés au poids et à l'image corporelle et optimiser vos interventions auprès des jeunes. Pour en savoir plus : www.equilibre.ca/formations.

Pour accompagner les parents dans leur rôle de modèle auprès des jeunes, faites-leur découvrir des ressources crédibles sur le poids et l'image corporelle telles que des outils de sensibilisation, des billets de blogues et des conférences à leur intention. Pour en savoir plus : www.equilibre.ca/parent.

Aidez les jeunes à développer leur esprit critique en consultant des jeux et des billets de blogue ludo-éducatifs sur

www.derrierelemiroir.ca.

Dans ce document, le masculin est utilisé pour désigner autant les femmes que les hommes, et ce, sans discrimination, dans le seul but d'alléger le texte.



● TABLE DES MATIÈRES

DESCRIPTION DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE	4
MISE EN CONTEXTE	6
DÉROULEMENT DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE	
PHASE DE PRÉPARATION	8
PHASE DE RÉALISATION	9
Activité 1 – UNE PERSONNE QUE J'APPRÉCIE	9
Activité 2 – JE SUIS UNIQUE!	11
PHASE D'INTÉGRATION	13
DOCUMENTS À IMPRIMER	14

DESCRIPTION DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE

La vraie valeur d'une personne

Public cible	Élèves de la 5 ^e année du primaire (milieux scolaires ou communautaires)
Intention pédagogique	Inciter les élèves à prendre conscience de leur unicité en valorisant leurs compétences personnelles sans égard à leur apparence.
Objectifs spécifiques	À la fin de cet atelier, les élèves seront en mesure de : • Remettre en question l'importance accordée à l'apparence physique; • Reconnaître que la valeur d'une personne va bien au-delà de l'apparence; • Identifier des caractéristiques qu'ils apprécient chez les autres et chez eux-mêmes.
Durée estimée	50 min : • Phase de préparation: 5 min • Phase de réalisation: 40 min - Activité 1 - Une personne que j'apprécie: 20 min - Activité 2 - Je suis unique!: 20 min • Phase d'intégration: 5 min



Note: L'atelier a été conçu pour être animé durant une période de 50 min. Si vous le souhaitez, il est possible de prolonger ou de morceler l'atelier sur plusieurs périodes pour mieux l'adapter à votre contexte.



MATÉRIEL NÉCESSAIRE:

- ☐ Crayon à la mine et gomme à effacer
- ☐ Surligneur
- ☐ Tableau et craie OU tableau interactif
- ☐ Liste d'élèves, découpée
- ☐ Récipient de votre choix (grand bol, boîte, panier, etc.)

DOCUMENTS À IMPRIMER:

- ☐ *Une personne que j'apprécie*
– 1 copie par élève
- ☐ *Banque de vocabulaire pour décrire une personne* (optionnel)
– 1 copie pour l'enseignant/intervenant
- ☐ *Je suis unique!* – 1 copie par élève
- ☐ *Mémo à l'intention des parents*
– 1 copie par élève

LIEN AVEC LE PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE:

Disciplines et compétences disciplinaires associées:

ÉTHIQUE ET CULTURE RELIGIEUSE:

- **Compétence 1:** Réfléchir sur des questions éthiques
- **Compétence 3:** Pratiquer le dialogue

ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ:

- **Compétence 3:** Adopter un mode de vie sain et actif

FRANÇAIS, LANGUE D'ENSEIGNEMENT:

- **Compétence 3:** Communiquer oralement

Domaines généraux de formation

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE:

- Amener l'élève à adopter une démarche réflexive dans le développement de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, du bien-être, de la sexualité et de la sécurité

Autres compétences

- Exploiter l'information
- Exercer son jugement critique
- Structurer son identité
- Coopérer
- Communiquer de façon appropriée

● MISE EN CONTEXTE

Des modèles peu représentatifs

Dans l'environnement médiatique et publicitaire, les jeunes n'ont jamais été autant exposés à des images de corps filiformes ou extrêmement musclés. Ces modèles, très peu représentatifs du corps de la majorité des gens, amènent de nombreux jeunes à être insatisfaits de leur corps. À force d'être exposés à ces images, les jeunes en viennent à oublier qu'il est normal de ne pas tous être faits à partir du même moule, et cela fait obstacle au développement d'une image corporelle positive et de l'estime de soi. Il est important de se rappeler qu'il y a toujours eu et qu'il y aura toujours une diversité naturelle de silhouettes dans la population.

L'insatisfaction corporelle chez les jeunes

Les études démontrent que dès l'âge de 5 ans, les enfants peuvent être insatisfaits de leur image corporelle ou préoccupés par leur poids¹. On sait aussi que cette insatisfaction augmente avec l'âge. Selon une récente étude québécoise, 35% des garçons et 56% des filles âgés de 11 ans souhaitaient être plus minces². Ces jeunes insatisfaits sont d'autant plus à risque de maintenir cette préoccupation en grandissant. D'ailleurs, cette problématique n'est pas sans risque et peut :

- devenir un obstacle à la pratique d'activité physique³;
- mener au développement de comportements alimentaires malsains (ex : sauter des repas, suivre des « régimes »)^{4,5};
- mener au développement de mauvaises habitudes de vie (ex : tabagisme)⁶;
- conduire à des symptômes dépressifs et à une faible estime de soi^{7,8}.

Amener les jeunes à voir au-delà de l'apparence

Dans notre société, on accorde beaucoup d'importance à l'apparence. Ainsi, l'estime de soi repose souvent sur le paraître, alors qu'elle devrait se baser sur plusieurs autres facteurs. Il est possible d'influencer positivement l'image corporelle des jeunes en les amenant à diversifier leurs représentations de la beauté. Les adultes qui gravitent autour des jeunes peuvent également agir afin de favoriser le développement d'une image corporelle positive en misant sur des facteurs de protection reconnus :

- avoir conscience de soi et de son corps;
- accepter, valoriser et faire confiance à son corps;
- faire la différence entre son apparence et ce qu'on est intérieurement;

1. Davison, K.K., C.N. Markey, and L.L. Birch, *Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls*. *Appetite*, 2000, vol. 35, n° 2, p. 143-151.

2. Aimé, A., Bégin, C., Valois, P., Craig, W., Brault, M.-C., & Côté, M.-L., *Environnement et discrimination à l'école primaire: Quel est l'impact de ces facteurs sur les habitudes de vie et sur le poids d'enfants et de pré-adolescents?* FQRSC, Actions concertées sur le poids, 2014.

3. C.D. Jensen et al., «Body dissatisfaction, weight criticism, and self-reported physical activity in preadolescent children», *Journal of Pediatric Psychology*, 2009, vol. 34, p.822-826.

4. F. Johnson, J. Wardle, «Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: A prospective analysis», *Journal of abnormal psychology*, 2005, vol. 114, n° 1, p.119-125.

5. Evansa, E.H, Tovéeb, M.J., Boothroyda,L.G., Drewetta R.F., «Body dissatisfaction and disordered eating attitudes in 7- to 11-year-old girls: Testing a sociocultural model», *Body Image*, 2013, vol.10, n°1, p.8- 15.

6. F. Johnson, J. Wardle. *op. cit.*

7. Almeida, S., Severo, M., Araujo, J., Lopes, C. & Ramos, E., «Body image and depressive symptoms in 13-year-old adolescents», *Journal of Pediatrics and Child Health*, 2012, vol. 48, n° 10, E165-E171.

8. Van Den Berg, P.A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D. & Neumark-Sztainer, D., «. The link between body dissatisfaction and self-esteem in adolescents: Similarities across gender, age, weight status, race/ethnicity, and socioeconomic status», *Journal of Adolescent Health*, 2010, vol. 47, n° 3, p. 290-296.

- se sentir libre de se montrer tel qu'on est, en valorisant tant la spécificité que la diversité chez les individus;
- être apte à résister aux messages négatifs.

Un atelier pour prendre conscience de son unicité

Cet atelier d'apprentissage mise sur les facteurs de protections décrits ci-dessus. Les jeunes sont d'abord appelés à remettre en question l'importance accordée à l'apparence en reconnaissant que la valeur d'une personne va bien au-delà de son apparence physique. Ils sont aussi invités à échanger sur les qualités, les compétences, les habiletés et les forces de chacun afin de reconnaître ce qui les rend uniques.

● DÉROULEMENT DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE

PHASE DE PRÉPARATION

🕒 **Durée:** 5 min

☑ **Matériel:** • Crayon à mine et gomme à effacer
• Surligneur

INTRODUCTION DE LA THÉMATIQUE

Présentez la thématique générale aux élèves:

« Aujourd'hui, nous allons réfléchir à l'importance accordée à l'apparence et à ce qui rend chaque personne unique au-delà de celle-ci. »

Demandez aux élèves de ranger leur matériel et de ne garder qu'un crayon à mine, une gomme à effacer et un surligneur.

CLIMAT DE RESPECT

Instaurez un climat de respect pour l'atelier d'apprentissage.

« Pour que cet atelier soit agréable pour tous, il est important de convenir de certaines règles: »

- Je suis respectueux envers les autres. Toutes les idées et les questions sont valables, je ne ris pas des autres ou de leurs idées.
- Je suis les directives: je respecte les directives données pour chacune des activités.
- Mes commentaires sont constructifs: je m'assure que mes commentaires sont enrichissants pour les autres.
- Comme toujours, je lève la main pour avoir la parole.
- Je participe en exprimant mes opinions et en encourageant les autres à exprimer les leurs. »

PHASE DE RÉALISATION

Activité 1 UNE PERSONNE QUE J'APPRÉCIE

 **Durée:** 20 min

 **Matériel:** Crayon à mine et gomme à effacer

- Surligneur
- Une personne que j'apprécie – 1 copie par élève

1.1 UNE PERSONNE QUE J'APPRÉCIE (10 MIN)

Remettez le document *Une personne que j'apprécie* à chaque élève et guidez-les pour la réalisation de l'activité individuelle :

- « • Pense aux personnes que tu apprécies le plus autour de toi. Que ce soit des amis, des membres de ta famille, des enseignants, pense aux personnes avec qui tu te sens bien et avec qui tu as du plaisir.
- Choisis-en une.
- Pour quelles raisons apprécies-tu autant cette personne? Écris ces raisons sur ta feuille. »

Une fois cette étape accomplie, invitez les élèves à surligner, parmi les raisons qu'ils ont identifiées, celles qui ne sont pas liées à l'apparence.

- « • Maintenant, parmi les raisons que tu as notées, surligne celles qui ne se voient pas dans le miroir. Par exemple, on ne peut pas voir dans le miroir si une personne est généreuse. Il faudrait donc surligner cette caractéristique. Au contraire, je peux voir dans le miroir qu'une personne a de beaux yeux, alors je ne surlignerais pas cette raison. »

1.2 ÉCHANGES EN GRAND GROUPE (10 MIN)

Lorsque les élèves ont terminé l'exercice de réflexion personnelle, animez un échange de groupe au cours duquel les volontaires seront invités à partager le fruit de leur réflexion. Utilisez les questions suivantes pour guider l'échange :

- « • Quelle personne as-tu choisie?
- Pour quelles raisons apprécies-tu autant cette personne? »

Enchaînez avec les questions suivantes :

- « • Parmi ces raisons, est-ce qu'il y en a beaucoup qui sont liées à l'apparence (que tu n'as pas surlignées)?
- Selon toi, est-ce que les qualités, les forces et les valeurs de cette personne sont influencées par son apparence? Est-ce qu'elle les posséderait, peu importe l'allure qu'elle aurait? »

 **Note:** Les élèves devraient surtout avoir nommé des raisons en lien avec la personnalité plutôt qu'en lien avec l'apparence physique. Si tel est le cas, faites-leur remarquer. 

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE :

- *Ce qui fait que tu apprécies une personne ne se voit pas dans le miroir (sa gentillesse, son intelligence, sa joie de vivre, sa tendresse, son humour, etc.). Il est important de distinguer l'apparence d'une personne de ce qu'elle est intérieurement. De nos jours, on a souvent tendance à accorder trop d'attention à l'apparence et à oublier les qualités de la personne. Tu n'as certainement pas choisi la personne que tu apprécies pour son apparence !*
- *Il est important de ne pas juger les autres selon leur apparence, car cela en dit que très peu sur la personne. Qu'en penses-tu ?*
- *La valeur d'une personne ne dépend pas de son apparence.*
- *N'oublie pas que les gens t'apprécient parce que tu es unique ! Tout comme la personne que tu as choisie, tu possèdes des forces et des qualités qui te caractérisent, et ce, peu importe ta silhouette. Abordons cela plus en détail avec l'activité suivante !*

Poursuivez l'atelier en introduisant la prochaine activité :

« Explorons maintenant les raisons pour lesquelles les autres t'apprécient et ce qui te rend unique ! »

Activité 2 JE SUIS UNIQUE!

 **Durée:** 20 min

☒ **Matériel:** Crayon à mine et gomme à effacer

- Tableau et craie OU tableau interactif
- *Banque de vocabulaire pour décrire une personne* (optionnel)
- *Je suis unique!* – 1 copie par élève
- Liste d'élèves, découpée
- Récipient de votre choix
- Déposez les coupons des noms dans le récipient

2.1 BANQUE DE VOCABULAIRE POUR DÉCRIRE UNE PERSONNE (5 MIN)

Afin d'aider les élèves à se doter de nouveau vocabulaire pour réaliser l'Activité 2, demandez-leur de nommer des qualités ou des caractéristiques de la personnalité.

Écrivez-les au tableau afin que les élèves puissent s'en inspirer au cours de l'activité.

 **Suggestion:** Au besoin, vous pouvez consulter le document *Banque de vocabulaire pour décrire une personne* afin de bonifier les propositions des élèves. 

Assurez-vous de les questionner sur le sens de certains mots qui vous semblent moins familiers.

2.2 JE SUIS UNIQUE! – CE QUE J'AIME CHEZ TOI (10 MIN)

Remettez le document *Je suis unique!* à chaque élève.

Faites piger un nom d'élève à chacun afin que tous aient un camarade attribué. Mentionnez-leur de ne pas divulguer le nom de la personne qu'ils ont pigée pour l'instant.

Invitez les élèves à inscrire le nom de leur camarade sur leur feuille et guidez-les pour la réalisation de la section *Ce que j'aime chez TOI*:

-  • Réponds aux questions "Qu'aimes-tu chez ton camarade? Qu'est-ce qui en fait un bon camarade?".
- Liste sur ta feuille les raisons qui font que tu l'apprécies. Au besoin, inspire-toi de la banque de vocabulaire au tableau.
- N'hésite pas à nommer d'autres qualités si celles auxquelles tu penses ne s'y retrouvent pas! 

Une fois cette première étape réalisée, reprenez toutes les feuilles et demandez à quelques élèves s'ils acceptent que les qualités qui leur ont été attribuées leur soient lues devant la classe.

 **Suggestion:** Selon le temps dont vous disposez, vous pouvez lire les feuilles de tous les élèves qui sont d'accord. Vous pouvez aussi demander à l'élève qui a listé les qualités d'expliquer les raisons pour lesquelles il apprécie son camarade de classe. 

Ensuite, remettez à chaque élève la feuille identifiée à leur nom pour la suite de l'activité.

2.3 JE SUIS UNIQUE! – CE QUE J'AIME CHEZ MOI (3 MIN)

Laissez les élèves compléter l'activité *Je suis unique!* en réalisant la réflexion personnelle de la section *Ce que j'aime chez MOI*.

Demandez aux élèves de prendre connaissance des qualités identifiées par leur camarade et de répondre aux questions suivantes:

- « • Es-tu surpris de ce que tu lis?
- Selon toi, qu'est-ce qui te rend unique? Qu'est-ce que tu aimes chez toi? » »

2.4 RETOUR ET ÉCHANGES EN GROUPE (2 MIN)

Demandez aux élèves ce qu'ils retiennent de cette activité. Discutez de leurs constats.

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE:

- *Il est important d'apprendre à s'aimer, à s'apprécier et à s'accepter. Cela peut être difficile, car il n'est pas rare de s'attarder aux aspects de notre apparence que l'on aime le moins.*
- *Il est important que tu n'oublies pas ta valeur et le fait que tu es bien plus qu'un corps.*
- *Concentre tes énergies à apprendre à mieux te connaître et à faire connaître ce qu'il y a de bon et de beau en toi! Et n'oublie pas que c'est parce que tu es unique et précieux que les gens t'apprécient autant!*

PHASE D'INTÉGRATION

🕒 **Durée:** 5 min

☑ **Matériel:** • *Mémo à l'intention des parents* – 1 copie par élève

RETOUR SUR L'ATELIER D'APPRENTISSAGE

Faites un retour sur l'atelier d'apprentissage en amenant les élèves à s'exprimer sur leur appréciation de l'atelier.

Pour ce faire, nous vous suggérons de leur poser les questions suivantes:

- « • Crois-tu qu'il est essentiel d'être beau pour que les autres t'apprécient?
- Qu'est-ce que tu as appris de nouveau? Que retiens-tu de cet atelier?
- As-tu aimé cet atelier? Quelle partie as-tu le plus aimée? Pourquoi?
- As-tu rencontré des difficultés? Comment as-tu fait pour les surmonter? »

À la fin de l'atelier, remettez aux élèves le document *Mémo à l'intention des parents*.

DOCUMENTS À IMPRIMER

- *Une personne que j'apprécie*: 1 copie par élève (1 page)
- *Banque de vocabulaire pour décrire une personne* (optionnel): 1 copie pour l'enseignant/intervenant (1 page)
- *Je suis unique!*: 1 copie par élève (1 page)
- *Mémo à l'intention des parents*: 1 copie par élève (1 page)



UNE PERSONNE QUE J'APPRÉCIE

La personne que j'apprécie est :

Note les raisons pour lesquelles tu apprécies autant cette personne :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

BANQUE DE VOCABULAIRE POUR DÉCRIRE UNE PERSONNE (OPTIONNEL)

Affectueux	Rusé
Persévérant	Prévoyant
Calme	Expressif
Compréhensif	Sociable
Sincère	Sympathique
Curieux	Digne de confiance
Poli	Ponctuel
Responsable	Créatif
Honnête	Dévoué
Ingénieux/ingénieuse	Ouvert
Original	Patient
Optimiste	Drôle
Ricaneur	Intelligent
Agile	Souriant
Minutieux	Artistique
Efficace	Meneur



JE SUIS UNIQUE!

CE QUE J'AIME CHEZ TOI

Qu'aimes-tu chez _____
(nom de ton coéquipier)?

Qu'est-ce qui en fait un bon camarade? Pourquoi?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

CE QUE J'AIME CHEZ MOI

Qu'est-ce qui te rend unique? Qu'est-ce que tu aimes chez toi?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

● MÉMO À L'INTENTION DES PARENTS

Aujourd'hui, votre enfant a fait un atelier afin de l'amener à prendre conscience de sa valeur au-delà de son apparence. Notre société est souvent très axée sur la valorisation de la beauté physique, de la minceur ou de l'hypermusculature. Les jeunes sont très exposés à ces messages et peuvent en venir à croire que leur valeur comme personne dépend de leur apparence physique ou de leur poids. Afin de développer leur estime d'eux-mêmes et de se sentir bien dans leur peau, les jeunes doivent réaliser que ce sont les caractéristiques de leur personnalité et leurs habiletés qui les rendent uniques et qu'ils sont tous beaux à leur manière.



L'insatisfaction corporelle chez les jeunes

Les jeunes commencent à se soucier de leur apparence dès l'âge de 4 ans. Au primaire, ce sont 45 % des enfants de 9 ans qui sont insatisfaits de leur apparence^{1,2}. Plus du tiers des fillettes de 9 ans ont déjà tenté de maigrir³. Cette préoccupation n'est pas sans conséquence. En effet, l'insatisfaction corporelle peut nuire à la relation que les enfants développeront avec la nourriture et l'activité physique. Cela peut aussi nuire à leur estime d'eux-mêmes ainsi qu'à leur réussite scolaire.

Que pouvez-vous faire comme parent ?

Comme parent, vous pouvez aider votre enfant à résister à cette pression à se conformer à un idéal inatteignable. Il est possible de lui faire réaliser que la plupart des images dans les revues sont retouchées et de lui proposer des jouets moins hypersexualisés dont le physique ressemble plus à la réalité. Vous pouvez aussi valoriser votre enfant sur d'autres aspects que son apparence. En lui faisant réaliser que ses forces et ses qualités n'ont aucun lien avec son apparence physique, vous renforcez sa valeur et vous lui apprenez à avoir confiance en lui. Vous pouvez également porter attention aux commentaires que vous faites à vous-même. En effet, en faisant certains commentaires sur votre propre poids, même s'ils ne sont pas destinés à votre enfant, vous envoyez le message que l'apparence détermine votre valeur comme personne. Tentez d'apprendre à apprécier votre corps et évitez de le dénigrer devant votre enfant.

Pour en savoir plus ...

Visitez monequilibre.ca/parents afin de lire le billet de blogue « Comment avoir une influence positive sur l'image corporelle de mon enfant ? ». Vous y trouverez également plusieurs autres outils et billets de blogue afin d'aider votre enfant à développer une relation saine avec son corps et la nourriture.

1. DAVIDSON, KK., CN. MARKEY and LL. BIRCH, « Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls ». *Appetite*. 2000, Oct., vol. 35, no 2, p.143-151.
2. RICCIARDELLI LA, MCCABE MP. « Children's body image concerns and eating disturbance: a review of the literature », *Clin Psychol Rev*. 2001 Apr., vol. 21, no3, p.325-344. Review.
3. LEDOUX, M., L. MONGEAU et M. RIVARD, « Poids et image corporelle » dans l'Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999, Québec, Institut de la statistique du Québec, 2002, chapitre 14, p. 311-344.