Trucs et astuces pour une animation réussie des ateliers

du programme :
BIEN DANS SA TÊTE
BT
BP
BIEN DANS SA PEAU

Le programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* propose des ateliers clés en main ayant pour but de favoriser une image corporelle positive chez les jeunes.

Aborder l'image corporelle peut parfois amener certains défis. Cette fiche propose donc des trucs et des astuces pour l'animation de ces ateliers :

- des pistes de réflexion avant l'atelier;
- des attitudes à privilégier pendant l'animation;
- des pistes d'action en cas de situations délicates.

Il ne s'agit pas d'une marche à suivre à la lettre, mais plutôt d'idées à adapter selon votre contexte.

CC BY NC SA

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

Avant l'atelier : pistes de réflexion

En tant qu'humain, nos valeurs et nos expériences ont inévitablement un effet sur nos interventions. Il est donc important de réfléchir au préalable à nos croyances et à nos attitudes face au corps, au poids et à l'apparence. Une fois qu'elles sont identifiées, il est possible de prendre du recul puis de déterminer les messages que l'on désire véhiculer afin d'avoir un impact positif sur les jeunes.

On peut se poser les questions suivantes :

- **Quelle est ma perception face à mon corps?**
- **Quelles sont mes croyances et mes pensées au sujet du poids et de l'apparence?**
- **Quels sont mes comportements et mes attitudes lorsqu'il est question de poids?**
- **Avec quoi suis-je à l'aise ou mal à l'aise face au poids?**
- **Quel est mon niveau d'aisance à aborder l'image corporelle avec les jeunes? Comment le respecter et l'améliorer, s'il y a lieu?**

  Notre aisance à animer vient de pair avec notre connaissance du sujet. Des formations existent et les responsables du dossier éducation à la sexualité peuvent vous soutenir.
- **Qu'est-ce que je veux transmettre et quelles sont les réflexions que je souhaite encourager chez les élèves par rapport à l'image corporelle?**

Pour une réflexion sur votre propre image corporelle :

- le balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle*
- le livre *De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle* de Marie-Michèle Ricard
- le blogue *monÉquilibre*

Pour une réflexion plus approfondie, consultez la vidéo *Jeunes et image corporelle : réfléchir à nos croyances et à nos attitudes pour mieux intervenir*.

Prendre conscience de l'influence de nos croyances et de nos expériences sur nos interventions ne signifie pas de remettre en question notre valeur ou la valeur de notre travail. La réflexion préalable à l'animation est plutôt une occasion de faire le point pour mieux livrer les messages qu'on souhaite que les jeunes retiennent en plus d'aider à créer un climat de plaisir, autant pour les jeunes que pour vous.

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

Pendant l'atelier : attitudes à privilégier

1 Instaurer un climat de classe respectueux

Un climat de classe favorable et respectueux **est essentiel** pour aborder un sujet sensible tel que l'image corporelle. Il est donc important d'énoncer, dès le début de l'atelier, la conduite attendue et les règles de la classe. En ayant un cadre clair, les risques de dérapage diminuent.

- Fais preuve de respect envers les autres pendant et après l'activité; toutes les idées, les partages et les questions sont valables.
- Évite de nommer des personnes ou des exemples précis afin de favoriser un échange respectueux et constructif.
- Exprime ton opinion, tout en étant ouvert.e à écouter celle des autres.
- En aucun cas, il ne sera nécessaire de parler de tes expériences personnelles.

2 Informer des ressources existantes

Il est important de **nommer les ressources** mises à la disposition des élèves au cas où l'atelier susciterait des questionnements ou l'envie de parler. Tous les élèves doivent être informés des ressources afin de maximiser les chances qu'ils y aient recours en cas de besoin.

Si après l'atelier tu ressentais le besoin d'en parler davantage ou de parler de ta situation, il est important de ne pas rester seul.e avec ça et de parler avec un adulte de confiance. Voici les options qui s'offrent à toi, au besoin : ...

3 Adopter une posture bienveillante

La posture adoptée par l'enseignant.e ou l'intervenant.e a un impact sur l'ouverture et la participation des jeunes. On devrait donc éviter une posture moralisatrice et tendre vers un **point de vue nuancé**.

Nous questionner sur le lien que nous entretenons avec les réseaux sociaux permet d'identifier des pistes d'action pour favoriser un équilibre dans notre utilisation de ceux-ci.

Les jeunes doivent passer moins de temps sur les écrans, car leur utilisation est vraiment problématique.

CC BY NC SA

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

4 Ne pas tolérer les commentaires, attitudes ou gestes déplacés

Il faut **intervenir immédiatement** dans toutes les situations discriminantes ou lors de commentaires déplacés en rappelant le cadre établi en début de période.

5 Mettre de l'avant la diversité

Présenter une **pluralité de modèles** et d'exemples (divers corps, apparences, origines ethniques, identités de genre, etc.) permet de déconstruire les stéréotypes de façon naturelle et implicite en plus de normaliser l'unicité de chaque personne. Cela crée une ouverture chez les jeunes et favorise le respect de la diversité. Il importe donc de porter une attention particulière, entre autres, aux images qu'on utilise, aux livres, aux exemples fournis et aux mises en situation présentées tout en s'assurant qu'ils ne renforcent pas de stéréotypes ou ne les mettent pas en évidence.

Pistes d'action face à des situations délicates

? Comment réagir si un jeune évoque la pratique de comportements compensatoires en classe (pratique excessive d'activité physique, restriction alimentaire, etc.)?

Il n'est pas souhaitable que les jeunes soient exposés à la mention de comportements compensatoires et à des discussions autour de ces sujets. En effet, même en présentant les risques, en parler pourrait normaliser leur pratique et les jeunes pourraient être tentés de les expérimenter.

- Accueillir le commentaire et valider les émotions ressenties, le cas échéant.
- Ne pas entrer dans l'intervention individuelle.
- Recadrer vers le sujet de l'atelier et diriger la discussion vers des comportements favorisant la santé et le bien-être, au besoin.
- Nommer les ressources disponibles au groupe.

Merci du partage. Par contre, on n'a pas l'espace ici pour aborder ces pratiques. D'autres personnes peuvent vivre cela, voici des ressources pour vous soutenir : ...

CC BY NC SA

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

Quoi faire si un jeune reste fortement ancré dans ses croyances, ses préjugés ou ses idées?

« Moi, je pense que les personnes minces sont en santé et que les personnes grosses ne font pas assez d'effort. »

Il est important de faire preuve d'ouverture face aux propos et d'éviter de tomber dans l'argumentation, puisque cette approche renforcerait l'opposition du jeune. Si l'intervention a été faite devant le groupe, amener les informations à l'ensemble du groupe plutôt que de s'adresser seulement à l'élève. Cela permet une intervention collective et évite la confrontation.

- Confirmer qu'une personne a effectivement le choix d'adopter les positions qu'elle désire.
- Informer les jeunes des angles morts possibles de certains points de vue afin qu'ils comprennent les nuances et fassent un choix éclairé.

Chaque personne peut effectivement adopter son propre point de vue. Adopter cette position ne prend pas en considération...

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

Quoi faire si un jeune rapporte vivre des insatisfactions corporelles?

La priorité est de mieux comprendre la problématique pour orienter le jeune vers les ressources appropriées. En cas de doute sur la gravité de la situation, diriger le jeune vers un.e professionnel.le de l'école.

- Écouter le jeune et l'encourager à exprimer ses émotions. Si le jeune s'exprime devant toute la classe, recadrer vers le sujet de l'atelier, mais prendre un moment avec le jeune en fin de période ou dès que possible.
- Normaliser le fait de vivre des insatisfactions. Expliquer que c'est très fréquent chez les jeunes et aussi chez les adultes. Garder en tête que ce sentiment n'est pas pour autant banal et devrait être considéré avec sérieux.
- Adopter un discours positif sur l'unicité de chacun, la diversité corporelle et l'importance de miser sur ce que le corps peut faire.
- Orienter le jeune vers une ressource professionnelle de l'école. Lui proposer de faire le premier contact si désiré.
- Encourager les élèves du groupe, le cas échéant, à aller chercher du soutien.

Comment réagir devant une situation où un jeune se moque ou critique l'apparence d'un autre devant le groupe?

Pour s'outiller quant à la violence et l'intimidation à l'égard du poids, consulter le site equilibe.ca/intimidation.

- Interrompre l'atelier pour dénoncer immédiatement ces propos.
- S'appuyer sur les règles de respect établies en début de période et sur le plan de lutte contre l'intimidation et la violence de l'école.
- Rencontrer individuellement l'auteur.rice afin de comprendre ses motivations.
- Rencontrer la victime et lui offrir du soutien. L'orienter vers un.e intervenant.e au besoin.
- Prendre le temps d'analyser la situation pour cibler les interventions à effectuer. Par exemple, selon la source de la moquerie (fausse croyance, préjugé), prévoir une activité de sensibilisation sur la thématique en collaboration avec un.e intervenant.e de l'école ou du Centre de services scolaire.

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

Comment traiter les commentaires ou attitudes désinvoltes de jeunes qui minimiseraient l'importance de l'image corporelle?

« Mais pourquoi on parle de ça? On le sait que ce qui compte c'est ce qu'on est à l'intérieur… »

- Accueillir le point de vue.
- Partager des informations pertinentes selon la situation.
- Rappeler l'obligation d'un climat respectueux en classe pour favoriser l'apprentissage.

Merci pour ton point de vue. C'est vrai, nous devrions miser sur nos qualités intérieures. C'est excellent si tu en es conscient.e, mais c'est important d'en parler en classe pour favoriser une perception positive de soi pour tout le monde. Et pour en parler, il faut absolument maintenir un climat d'ouverture et de respect.

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

Aborder l'image corporelle en classe peut parfois sembler délicat ou intimidant, mais cela en vaut réellement la peine en raison des nombreux bienfaits qu'une perception positive du corps peut apporter aux jeunes : adoption de comportements favorables à la santé et au bien-être, santé mentale positive, estime de soi renforcée, relations harmonieuses avec les autres, réussite éducative, etc.

Merci de contribuer à des animations de qualité pour nos jeunes!

Quelques ressources pour aller plus loin en tant qu'animateur.rice :

- Formation *Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence* de l'organisme ÉquiLibre
- Guide *Aborder des thèmes sensibles avec les élèves* du Centre d'intervention pédagogique en contexte de diversité
- Guide *Créer des espaces de dialogue - Comment mener des conversations sensibles avec les enfants et les jeunes* de l'organisation Equitas

Quelques ressources à fournir aux jeunes en cas de besoin :

- Anorexie et boulimie Québec (ANEB)
- Jeunesse, J'écoute
- Tel-jeunes

Ressources locales :

_____

_____

Bonne animation!

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca