

Bien dans sa tête

Bien dans sa peau

Un programme sur l'image corporelle pour les ados
et les adultes qui les entourent

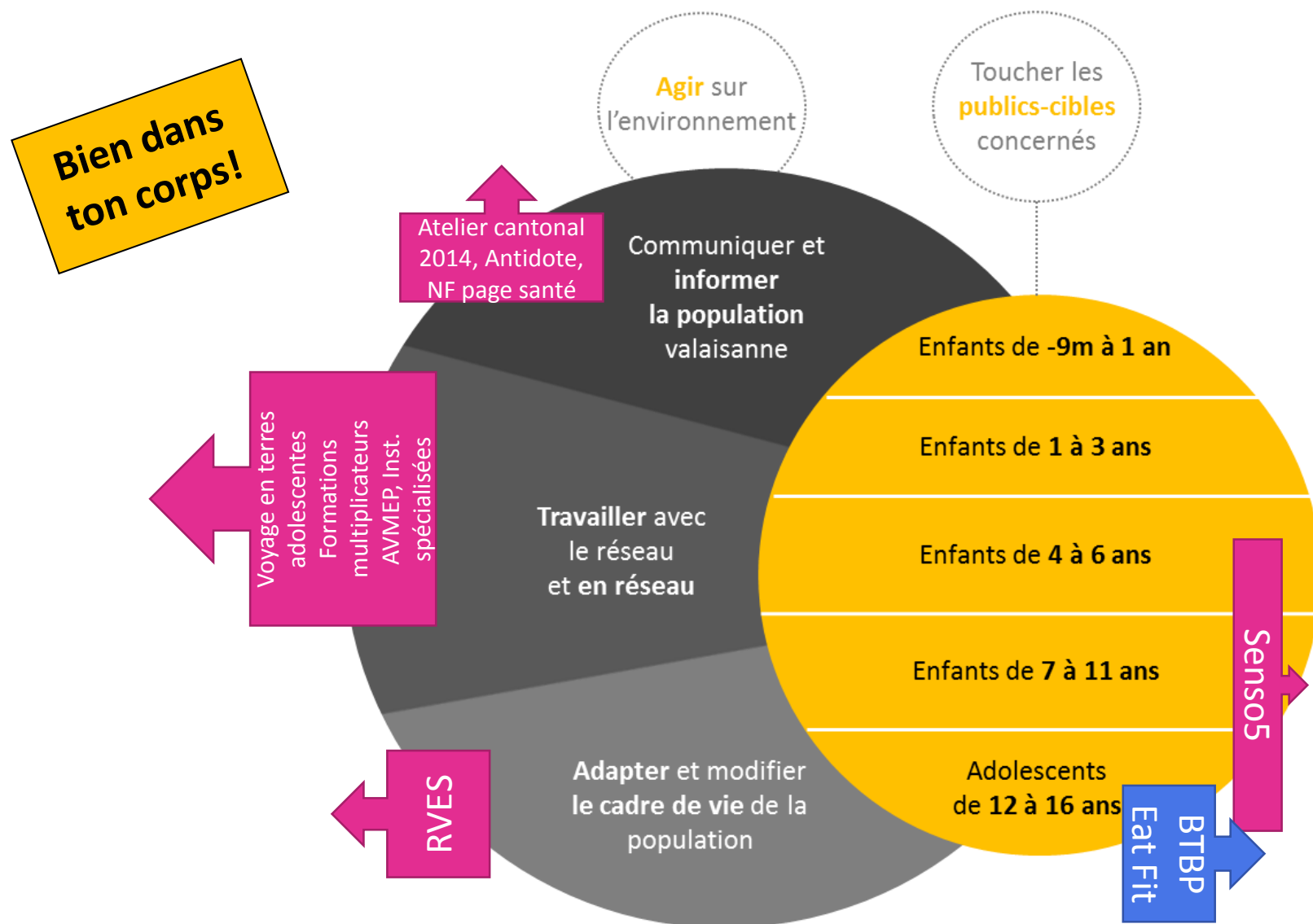
Valais et Jura

**Journée de partages d'expériences
du RSES 10 mai 2017**

Catherine Moulin Roh



Le Programme d'action cantonal 2016-2019 VS



Un paradoxe



Obésité

Préoccupation excessive
à l'égard du poids

Repenser nos interventions
pour tenir compte des deux
facettes de la problématique

Données à l'origine de la démarche

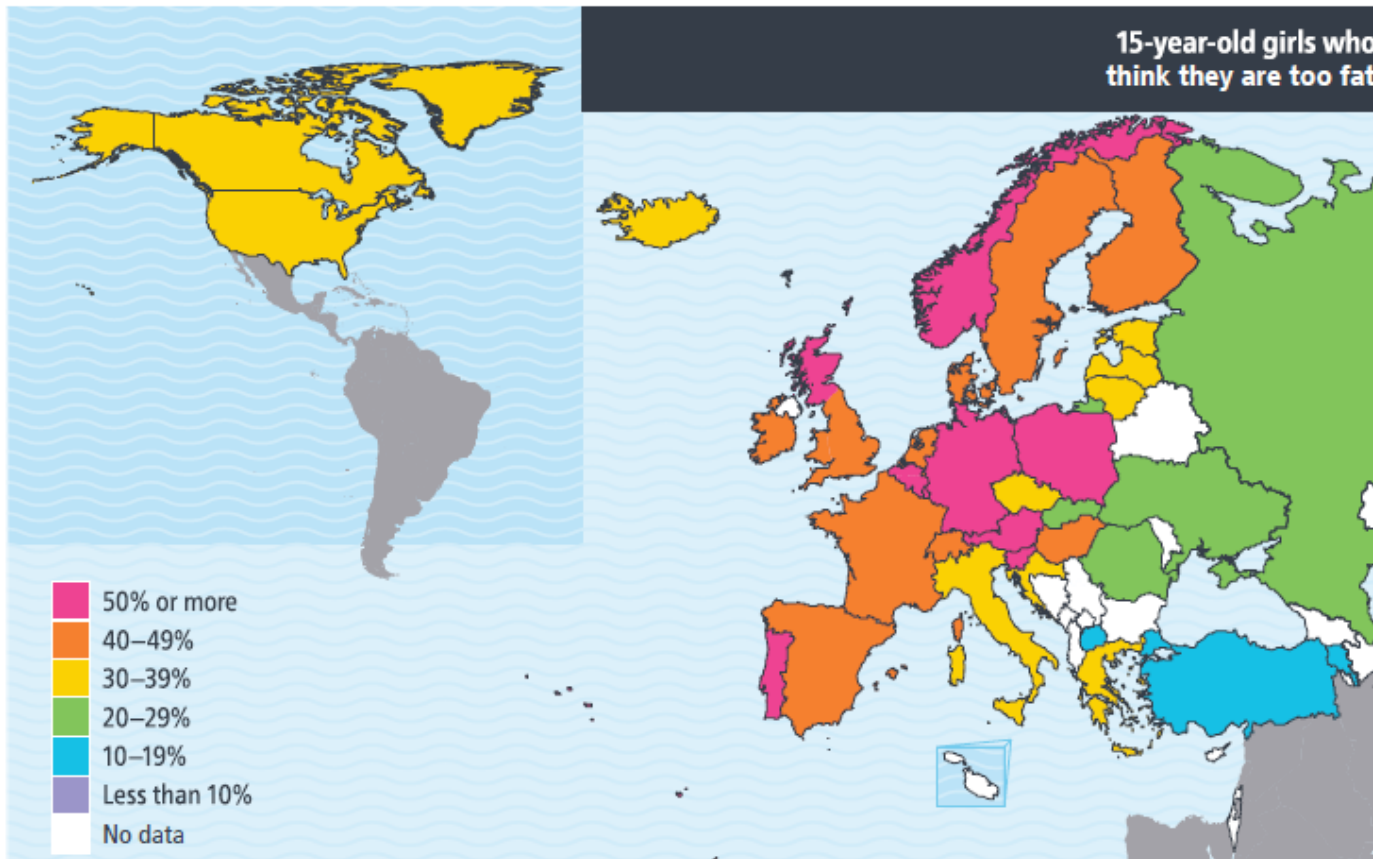


Illustration 1: «15-year-old girls and boys who think they are too fat»: Organisation mondiale de la Santé (OMS), *Déterminants sociaux de la santé et du bien-être chez les jeunes*, HBSC: comportements liés à la santé des enfants en âge scolaire, rapport international de l'enquête réalisée en 2009/2010, Copenhague: Bureau régional de l'Europe pour l'OMS, 2012, p. 96

Enquête 2015 sur l'image corporelle chez les adolescents en Suisse alémanique

Résultats:

- Chez les filles, le poids est la principale préoccupation, puisque 60 % des filles souhaitent être plus minces et 34% ont déjà suivi un régime.
- Chez les garçons, 77 % d'entre eux aimeraient être plus musclé et 54 % indiquent faire quelque chose à cet égard.

Source: Promotion Santé Suisse, Document de travail 35, L'image corporelle chez les adolescents de Suisse alémanique. Résultat d'une enquête. 2015



L'adolescence c'est:

- Un passage entre l'enfance et l'âge adulte;
- Une période de transformations (physiques, mais aussi intellectuelles, psychologiques, affectives);
- La construction d'identité : rejet partiel de ce que font et disent les parents;
- Recherche de nouveaux modèles, nouvelles valeurs;
- Expérimentations.
- Une période de vulnérabilité et de perméabilité.



COMMENT SE FORGENT LES NORMES SOCIALES DE MINCEUR



Image corporelle: définition

APPARENCE

POIDS

POUVOIR DE
SÉDUCTION

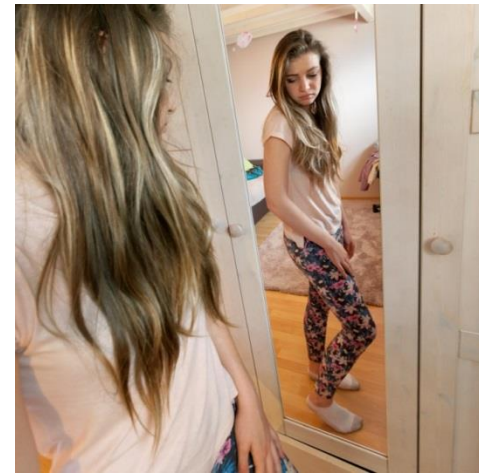
La **PERCEPTION** qu'une personne a de **SON PROPRE CORPS**
et ce qu'elle croit que les **AUTRES** perçoivent d'elle.

Pensées

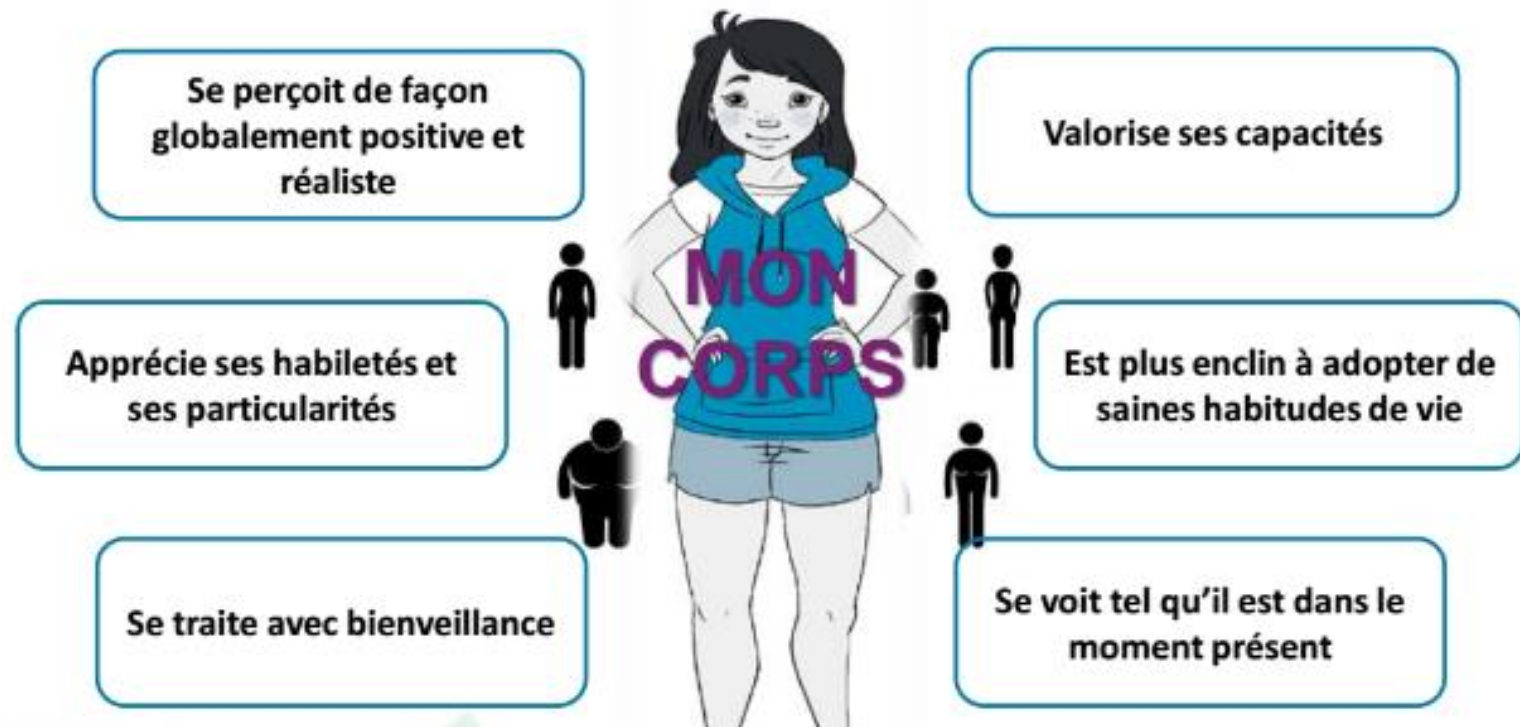
Émotions

Jugements

Sensations



Un jeune qui a une image corporelle positive...



Facteurs de développement des jeunes

- Estime de soi;
- Compétences sociales;
- Habitudes de vie;
- Adoption de comportements sains et sécuritaires.



Objectifs pour les jeunes

- Modifier les croyances sur les déterminants du poids et de la physionomie;
- Prendre conscience de l'influence des modèles corporels véhiculés dans les médias et la société;
- Améliorer la perception de son image corporelle et l'estime de soi;
- Développer des habiletés de résistance à la pression des pairs et de respect à l'égard d'autrui.



BTBP au Québec c'est:

- Un programme pilote de 1996 à 2001 diffusé depuis 2003 dans les écoles secondaires
- Plus de 550 écoles et organismes jeunesse bénéficiant du programme
- Plus de 200'000 jeunes concernés
- Une évaluation sur 5 ans
- Une collaboration avec la France



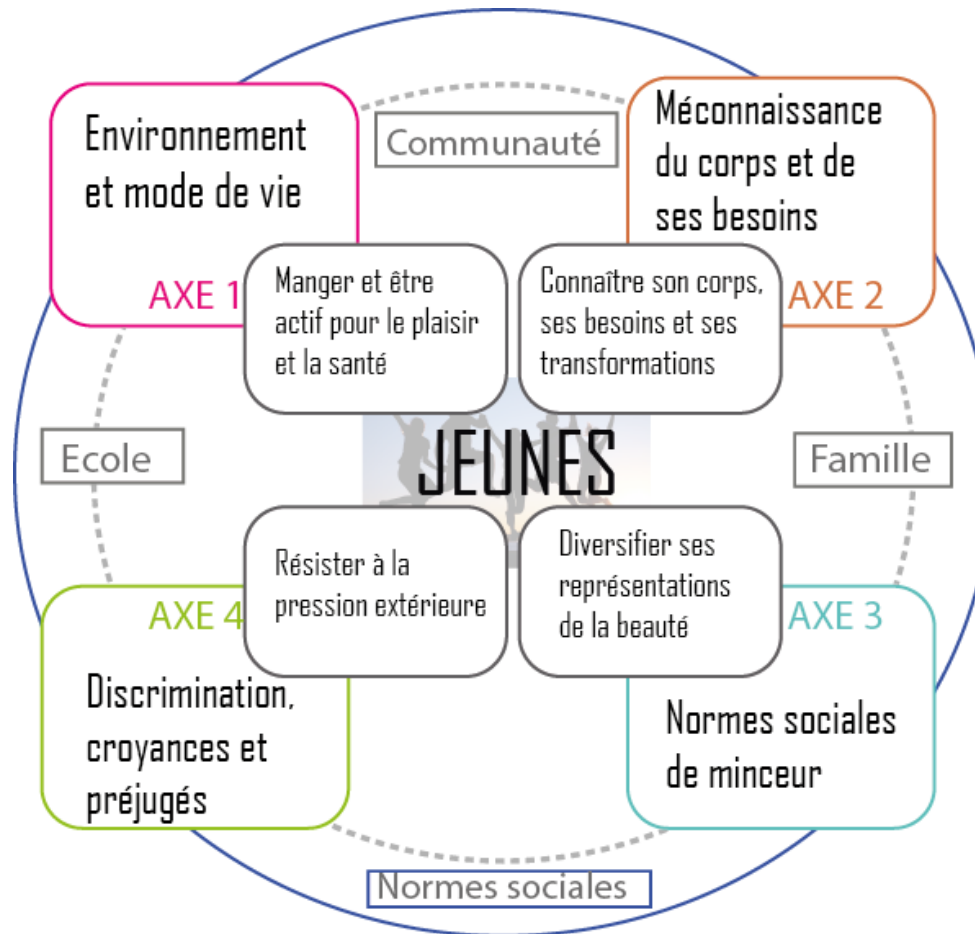
BTBP présente une nouvelle façon d'aborder de manière préventive deux problèmes à la hausse dans notre société, soit ceux de l'obésité et de la préoccupation excessive à l'égard de l'image corporelle.



Il vise à :

- favoriser l'acquisition d'une image corporelle saine ainsi que des attitudes positives et des comportements sains à l'égard du corps, du poids, de l'alimentation et de l'activité physique;
- promouvoir l'estime de soi et le respect des autres personnes quel que soit leur format corporel.

4 axes d'intervention

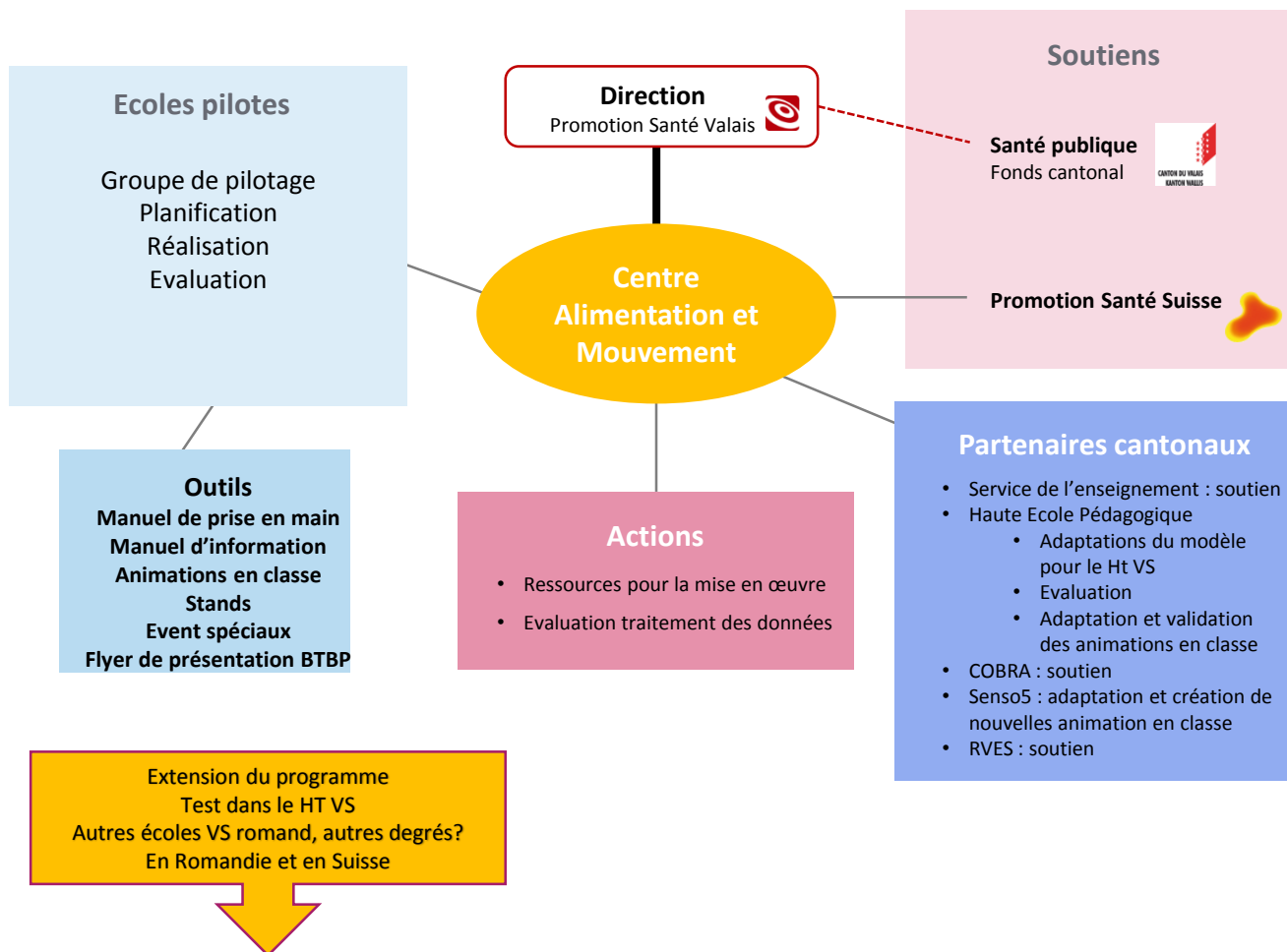


Implantation en Suisse

- Projet pilote Valais-Jura 2016-2017
- En Valais, 6 écoles pilotes
- Adaptation des fiches activités Senso5/HEP
- Formation des personnes ressources au sein des écoles par Equilibre Canada
- Collaboration avec le Service de l'enseignement et la HEP
- Evaluation scientifique à 3 niveaux:
 - Par les enseignants : utilisation des animations en classe
 - Par les élèves: intérêt de l'animation, du thème abordé
 - Par le groupe de pilotage de l'école: processus d'implantation



Organisation du programme valaisan



Présentation du matériel

- Accès aux documents sur Google Drive durant la phase pilote!
- Flyer de présentation du projet
- Manuel de prise en main des outils
- Manuel d'information
- Animations en classe
 - Outils pédagogiques pour animation en classe
 - Stands

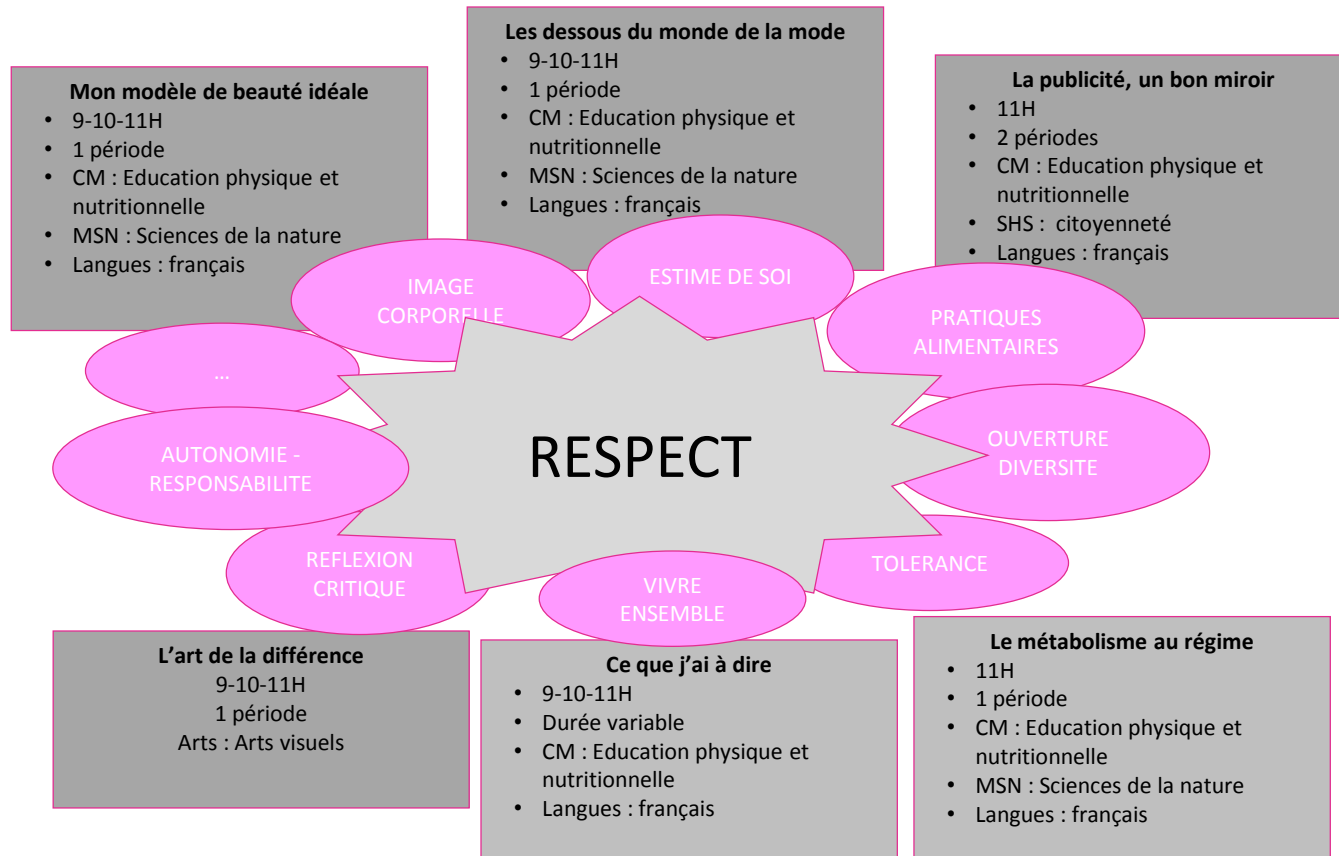
MON MODÈLE DE BEAUTÉ IDÉALE

Fiche 1

CLASSE
 1 période
 Sec I, 9-10-11H
 SHS – citoyenneté
 Langues – français

Les thèmes	L'image corporelle, les modèles de beauté et les stéréotypes liés à l'apparence.
L'activité	Les élèves débattent de diverses questions à partir de photos et de mises en situation traitant de l'influence des stéréotypes de notre société sur l'image corporelle.
Les objectifs	Prendre conscience de la pression sociale qui existe et qui influence nos critères et notre perception de la beauté. Modifier ses préjugés et ses croyances sur la physionomie, le poids et la beauté.
Formation générale (FG)	FG32 « Santé et bien-être » Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents FG31 « MITIC » Exercer des lectures multiples dans la consommation et la production de médias et d'informations
Capacités transversales (CT)	CT : Exploiter l'information Résoudre des problèmes Exercer son jugement critique Structurer son identité Communiquer de façon appropriée
Domaines disciplinaires	Domaines disciplinaires SHS – citoyenneté Langues – Français Arts - AV
Préparation	Lire p. dans la section S'informer (tome 1) Regrouper le matériel nécessaire à l'activité : ☐ Fiche1_étape1_Images ☐ Fiche1_étape2_PPT1 ☐ Fiche1_étape2_PPT2

Les fiches d'activités



Les défis à relever dans l'intervention

- Défi 1: Parler de l'image corporelle avec finesse et perspicacité
 - Sans exacerber la peur de l'obésité;
 - Sans aviver l'obsession de son apparence;
 - Sans favoriser la stigmatisation;
 - Sans contribuer à l'adoption de méthodes inappropriées de contrôle du poids.





- Défi 2: Éviter d'imposer de nouvelles normes
 - Amener les jeunes à réfléchir sur les valeurs individuelles et collectives;
 - Les amener à remettre en question les normes sociales;
 - Suggérer, sans imposer, des valeurs d'acceptation de soi et des autres.

- Défi 3: Élargir la vision des jeunes :
 - Élargir l'éventail des attitudes et comportements possibles;
 - Favoriser la compréhension;
 - Ébranler les normes intériorisées;
 - Ne rien imposer.



Paroles des jeunes

- *«Ça aide à avoir différentes perspectives de la beauté dans le monde.»*
- *«J'ai réalisé que la beauté c'est une affaire personnelle. Personne n'est parfait.»*
- *«Grâce à cet atelier, je vais essayer d'avoir une meilleure estime de moi.»*
- *«Même si je savais déjà que la société renvoie une image de perfection qu'on ne pourra jamais atteindre, l'atelier m'a rappelé de ne pas me mettre des idées négatives dans la tête.»*
- *«Je me sens plus belle.»*



Pour la mise en place :

- Manuel pour la prise en main des moyens pédagogiques BTBP
- Manuel « S'informer »
- Fiches d'activités, à côté du symbole 
- Personne ressources pour les écoles: Isabelle Gaucher Mader



Les prochaines étapes:

- Rapport évaluation phase pilote
- Adaptation du matériel
- Nouvelle ligne graphique, et nouveaux supports (site-outils de communication,...)
- Adaptation en allemand
- Récolte de données épidémiologiques sur la thématique

