

mon manuel d'accompagnement

destiné aux enseignants-es pour la mise en place du programme

Extrait

simplement
moi



Ce programme s'inscrit dans le cadre du cours Culture et citoyenneté québécoise (CCQ) en lien avec la compétence du 3^e cycle : **RÉFLÉCHIR DE FAÇON CRITIQUE SUR DES RÉALITÉS CULTURELLES**. Les notions abordées sont en lien avec le Domaine d'apprentissage du développement de la personne.

Gouvernement du Québec (2024). Programme de formation de l'école québécoise-enseignement primaire: Programme Culture et citoyenneté québécoise.

Pour chaque atelier les composantes de la compétence du 3^e cycle en Culture et citoyenneté québécoise sont identifiées par les symboles suivants :



TABLE ÉDUCATION
OUTAOUAIS



LES ATELIERS
Silhouette
Une saine image corporelle



Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

Avec la participation financière de :



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.

La mise à jour du programme a été appuyée financièrement par le ministère de l'Éducation du Québec.

Octobre 2023 • Mise à jour : Août 2024

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

Design graphique : Pascale Payant

Table des matières

Introduction	1
---------------------------	---

SECTION A

Image corporelle 101	4
A.1 Qu'est-ce que l'image corporelle ?	4
A.2 Fonctionnalité du corps	5
A.3 Positivité vs neutralité	5
A.4 Flexibilité cognitive en lien avec l'image corporelle	6
A.5 Facteurs influençant l'image corporelle	7
Atelier 1 : Qui je suis	8
Atelier 2 : À pleines mains dans notre univers	12

SECTION B

L'intimidation liée au poids et à l'apparence	17
B.1 Qu'est-ce que l'intimidation ?	17
B.2 Quelles sont les conséquences potentielles de l'intimidation en lien avec le poids et l'apparence ?	19
B.3 Stratégies d'intervention pour contrer l'intimidation liée au poids et à l'apparence	21
Atelier 3 : Être simplement moi, peu importe	24
Atelier 4 : Être simplement moi en tout temps	29

SECTION C

Prendre action pour développer un environnement inclusif	34
C.1 Pour implanter un changement ou une nouvelle manière de faire, il faut un engagement	34
C.2 Faire preuve de leadership inclusif	35
C.3 Agir en modèle	36
Atelier 5 : Simplement nous dans notre environnement	38
Atelier 6 : Mon leadership, mon engagement	43

CONCLUSION	48
-------------------------	----

RÉFÉRENCES	49
-------------------------	----

ANNEXE	52
---------------------	----



introduction



Grandir heureux et fier de qui on est, c'est essentiel.

Pouvoir être simplement nous, en tout temps et dans tous les contextes, c'est ce que l'on souhaite à tous.

Les ateliers **simplement moi** ont été conçus pour aider les jeunes de 11 à 13 ans à accepter leur corps tel qu'il est et à valoriser ce qu'il peut accomplir. Les ateliers amènent les jeunes à réfléchir par rapport à eux-mêmes et aussi par rapport aux autres.

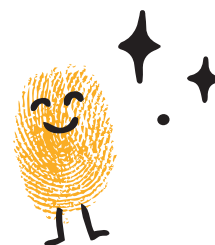
- Qu'est-ce qui me rend unique et qu'est-ce que j'apprécie par rapport à mon corps ?
 - Qu'est-ce qui fait que je juge quelqu'un selon son apparence ?
 - Qu'est-ce qui affecte le regard que je pose sur mon corps ?
 - Comment est-ce que je peux changer les choses autour de moi pour que tout le monde se sente bien par rapport à son corps et à son apparence ?
- ... voilà quelques pistes de réflexion qui seront abordées dans les ateliers.

Grâce à une subvention de l'Agence de la santé publique du Canada ciblant les communautés les plus vulnérables à la suite de la pandémie de Covid-19, les ateliers **simplement moi** visent à soutenir les jeunes dans l'adoption d'une saine image corporelle et à promouvoir l'inclusion.

Le contenu du manuel d'accompagnement destiné aux enseignants.es et aux intervenants.es scolaires s'appuie sur des données probantes provenant d'études scientifiques. De plus, il tient également compte des résultats d'entrevues conduites auprès de directions d'écoles, d'enseignants.es et d'intervenants.es scolaires et d'élèves de 5^e et 6^e années du primaire. L'information qui suit a pour objectif d'aider le personnel scolaire à se préparer aux ateliers de même qu'à comprendre les thèmes de chaque atelier et la façon de les aborder.

- Ce programme s'inscrit dans le cadre du cours Culture et citoyenneté québécoise (CCQ) en lien avec la compétence du 3^e cycle : RÉFLÉCHIR DE FAÇON CRITIQUE SUR DES RÉALITÉS CULTURELLES.
- Les notions abordées sont en lien avec le Domaine d'apprentissage du développement de la personne
- <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/pfeq/primaire/programmes/PFEQ-culture-citoyennete-quebecoise-Primaire.pdf>

Les 11-13 ans, un âge critique pour développer sa propre identité !



Pourquoi se concentrer sur les élèves de 11 à 13 ans ?

- Parce que l'influence des pairs est élevée.
 - Le groupe de pairs a une influence plus importante lorsque les jeunes avancent vers l'adolescence. Les pairs encouragent ou découragent certains types d'attitudes et de comportements (Wójcik et Mondry, 2020). Ils peuvent ainsi encourager et faire perdurer des préjugés en lien avec l'apparence et le poids.
- Parce que les jeunes construisent leur identité (personnelle et sociale).
 - Les jeunes adoptent certaines attitudes et comportements pour s'identifier à leurs pairs. La pression de la norme réduit leur capacité d'autonomie. On veut donc que la norme soit inclusive et bienveillante.
 - C'est aussi pendant la transition du primaire vers le secondaire que les jeunes se questionnent sur qui ils sont (De Moor et al., 2023). Cette période de transition implique des changements pouvant les amener à s'isoler plus, à ressentir une plus grande anxiété de performance, à moins bien performer sur le plan scolaire et à développer une moins bonne estime de soi.
- Parce que les comparaisons sont fréquentes à cet âge et que le risque de développer des insatisfactions corporelles est considérable.
- Parce qu'ils et elles font face à l'entrée dans l'adolescence, qui apporte des changements pubertaires de même que de plus grandes préoccupations quant à l'apparence en plus de les rendre plus sensibles à l'opinion d'autrui et d'accroître leur besoin d'appartenance (Rudolph et al., 2006).
- Parce que les élèves de cet âge comprennent mieux les concepts abstraits, perçoivent plus justement leur corps et le corps d'autrui et ont acquis une plus grande capacité de comprendre l'information qui est transmise.
- Parce que l'intimidation est particulièrement prévalente lors de la pré-adolescence et au début de l'adolescence. Les jeunes de cet âge deviennent donc plus à risque de subir, d'observer ou de commettre des comportements d'intimidation en lien avec le poids et l'apparence.
- Parce qu'ils et elles traversent une période critique de leur développement au sein de laquelle les problèmes d'anxiété, de dépression et d'insatisfaction corporelle peuvent devenir plus apparents.

Promouvoir la bienveillance et réduire la malveillance

Les ateliers **simplement moi** visent à mettre en place un environnement bienveillant et inclusif, où non seulement les élèves travaillent sur leur image corporelle, mais où ils et elles entendent positivement la diversité corporelle qui les entoure. Ces ateliers permettent aussi de réduire la malveillance en cherchant à établir un climat scolaire sécuritaire, au sein duquel il devient possible de prévenir les conséquences de l'intimidation en lien avec le poids et l'apparence.

Pour promouvoir la bienveillance et réduire la malveillance en lien avec le poids et l'apparence, des règles de vie doivent être établies. Celles-ci sont importantes car elles tracent des lignes de conduite claires (Wójcik et Mondry, 2020). Plus précisément :

- Aider des élèves présentant des biais et des préjugés en lien avec le poids et l'apparence à adhérer à de nouvelles attitudes et comportements dans le but d'être acceptés par leur groupe.
- Puisque la réputation de la classe a de l'importance pour les élèves, les règles de vie peuvent être utilisées afin de préserver la bonne réputation de la classe d'appartenance.
- Indiquer ce qui est « normal » et cette « normalité » est endossée par l'ensemble des élèves de la classe (et éventuellement de l'école). S'ils et elles agissent en fonction de cette « normalité », les élèves sont plus en sécurité.

Agir en amont et de façon inclusive, permet aux jeunes de développer des habiletés de respect et d'acceptation de l'autre. Instaurer une dynamique scolaire positive facilite un échange égalitaire entre les jeunes et un climat propice à l'épanouissement de chacun. L'enseignant.e joue donc un rôle essentiel afin d'établir un milieu sécuritaire et inspirant pour les jeunes (Ministère de l'Éducation du Québec, 2019). Il est alors important, dans le cadre de ce programme, que les enseignants.es fassent preuve de bienveillance envers les autres et qu'ils et elles agissent ainsi comme des modèles d'acceptation de la diversité corporelle.

