



FAIRE LE POIDS À LA STIGMATISATION

➤ **Guide éducatif pour les enseignants en Éthique et culture religieuse** ◀

« J'ai toujours eu de la difficulté à accepter mon corps, particulièrement mon ventre et mes cuisses. Pourtant, je réussissais à passer par-dessus mes petits défauts jusqu'au jour où Antoine, un des plus beaux gars de l'école, a dit un commentaire négatif sur mon physique devant toute la classe. Ce qui évidemment a fait rire plusieurs personnes dans la classe. Depuis, je suis morte de honte et j'ai peur de faire rire de moi à nouveau ».

- Samantha, 15 ans

Le cas de Samantha n'est pas éloigné de ce que vit une proportion importante de jeunes Québécois et Québécoises. En effet, étant donné la prévalence du surplus de poids dans la population québécoise et la présence d'un modèle unique de beauté qui s'éloigne de plus en plus de la réalité que vivent la plupart des jeunes, ils sont de plus en plus nombreux à être insatisfaits de leur image corporelle et à vivre de la stigmatisation en raison de leur apparence physique. Il est d'autant plus pertinent de s'attarder à ces questions dans le contexte où la prévention et le traitement de l'obésité chez les enfants et les jeunes prédominent, et que l'importance « d'intervenir sans nuire » préoccupe les professionnels et les chercheurs (INESSS, 2011).

Selon l'étude réalisée par l'Association pour la santé publique du Québec ayant mené à la réalisation de ce guide, 59 % des jeunes considèrent que les élèves de leur école se font traiter de noms, taquiner ou intimider par rapport à leur surpoids. Toujours selon cette étude, plus du tiers des jeunes pensent que le poids est la raison principale pour laquelle les jeunes se font intimider à l'école. De ceux ayant été victimes d'intimidation, 47 % mentionnent être devenus obsédés par leur poids.

Selon des études réalisées par le Rudd Center for Food Policy and Obesity, la stigmatisation à l'égard du poids entraîne des conséquences psychologiques, sociales et physiques négatives chez les jeunes qui en souffrent. On observe entre autres un plus haut niveau de dépression, une moins bonne estime de soi, une insatisfaction de son image corporelle, de moins bons résultats scolaires, une moins grande participation aux cours d'éducation physique, etc.

Confronté à cette problématique, il importe d'agir pour contrer la stigmatisation à l'égard du poids et favoriser un mieux-être auprès des jeunes qui en sont victimes.



DESCRIPTION DU GUIDE ÉDUCATIF

Ce guide a donc été conçu pour outiller les enseignants du secondaire qui travaillent auprès des jeunes âgés entre

14 et 18 ans

sur la problématique de la stigmatisation à l'égard du poids. Plus spécifiquement, des arrimages ont été réalisés pour que le guide concorde avec des objectifs visés par le cours d'éthique et de cultures religieuses.

Il s'agit d'un guide clé en main qui propose des activités pouvant être complétées durant 2 périodes de cours de 75 minutes chaque et qui nécessite peu de matériel.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

Au cours des activités, les jeunes seront amenés à ...

1. Identifier les préjugés à l'égard de l'apparence physique
2. Expliquer dans leurs propres mots la stigmatisation à l'égard du poids et ses conséquences
3. Prendre conscience du lien entre la stigmatisation à l'égard du poids et l'intolérance
4. Exprimer des moyens pour favoriser la tolérance à l'égard du poids

Arrimage avec le Programme de formation de l'école québécoise et le Cadre de référence des services éducatifs complémentaires

L'OBJECTIF GÉNÉRAL DU GUIDE

Au terme des activités, les jeunes reconnaîtront les bénéfices à être tolérants à l'égard de la diversité corporelle et les impacts négatifs de la stigmatisation à l'égard du poids.

2 x  75 minutes



DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Amener l'élève à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, de la sécurité et de la sexualité

AXE DE DÉVELOPPEMENT

- Conscience de soi et de ses besoins fondamentaux.

Besoin du respect de son intégrité physique et psychique; besoin d'acceptation et d'épanouissement; besoin de valorisation et d'actualisation; besoin d'expression de ses émotions.

- Connaissance des conséquences de ses choix personnels sur sa santé et son bien-être.

Connaissance de l'influence de ses comportements et de ses attitudes sur son bien-être psychologique.

- Conscience des conséquences de choix collectifs sur le bien-être des individus.
Souci du bien-être collectif.

VIVRE-ENSEMBLE ET CITOYENNETÉ

Amener l'élève à participer à la vie démocratique de la classe ou de l'école et à développer une attitude d'ouverture sur le monde et de respect de la diversité.

AXE DE DÉVELOPPEMENT

- Appropriation de la culture et de la paix
Compréhension des conséquences négatives des stéréotypes et autres formes de discrimination ou d'exclusion.

DOMAINES D'APPRENTISSAGES ET COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Domaine du développement de la personne :
Éthique et culture religieuse

- Réfléchir sur des questions éthiques
- Pratiquer le dialogue

COMPÉTENCES TRANS-VERSALES TOUCHÉES

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



LA LOURDEUR DE L'APPARENCE

DURÉE :

75 minutes

THÈMES :

les préjugés, la stigmatisation à l'égard du poids et ses conséquences

OBJECTIFS :

- 1- Identifier les préjugés à l'égard de l'apparence physique
- 2- Expliquer dans leurs propres mots la stigmatisation à l'égard du poids et ses conséquences.

INTRODUCTION

- Introduire la thématique
- Mentionner qu'étant donné le caractère sensible de cette thématique, il y a quelques règles qu'il serait important de respecter durant la période. Vous pouvez aussi demander aux élèves d'établir leurs propres règles, ce qui contribuera à ce qu'ils les respectent.

QUELQUES RÈGLES AVANT DE COMMENCER

1. Respecter l'opinion de chacun, sans critiques ni jugements
2. Être à l'écoute des autres
3. Préserver la confidentialité de chacun, ce qui signifie que ce qui sera dit en classe doit rester en classe.

DURÉE :

5 minutes

ACTIVITÉ 1 : MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

Montrer les images de l'annexe 1 une à la fois aux jeunes pour leur laisser le temps de répondre individuellement à ces questions :

1. Selon vous, cette personne est-elle populaire ?
2. Quels sont les centres d'intérêt de cette personne (ex. loisirs, activités préférées) ?
3. Quels sont les défauts et les qualités de cette personne ?
4. Quels sont les mots qui vous viennent en tête lorsque vous regardez cette personne ?

Demander ensuite aux jeunes de former des équipes de 4 à 5 personnes et demander à chaque jeune de comparer leurs réponses avec leur équipe et de noter s'il y a des similitudes ou des différences entre leurs réponses et celles des autres.

Revenir en grand groupe et amorcer une discussion avec les jeunes autour de ces questions :

1. Était-ce facile ou difficile pour vous de répondre aux questions ? Pourquoi ?
2. En général, avez-vous des similitudes ou plutôt des différences entre vos réponses et celles de votre équipe ? Pourquoi selon vous ?
3. Quelles sont les personnes qui se sont vues attribuer des caractéristiques plus positives ? plus négatives ?
4. En conclusion, que révèle cette activité sur votre perception des autres et de vos propres préjugés ?

À SAVOIR POUR BIEN ANIMER L'ACTIVITÉ...

Cette activité a été conçue pour amener les jeunes à découvrir leurs propres préjugés à l'égard de l'apparence physique des gens. En effet, l'apparence physique est insuffisante pour être en mesure d'attribuer des caractéristiques psychologiques à une personne. Ainsi, le fait d'avoir un surpoids ne signifie pas qu'une personne n'aime pas faire de l'activité physique ou est moins populaire qu'une personne mince. Utiliser les similitudes entre les réponses des jeunes pour soulever les préjugés qui peuvent se dégager de leurs réponses. Une personne qui trouvera facile l'exercice est probablement moins consciente de ses préjugés qu'une personne qui a eu de la difficulté à le faire ou qui a remis en question la première partie de l'exercice.

DURÉE :

35 minutes

MATÉRIEL :

annexe 1 (ne pas oublier de présenter les images une à la fois).

ACTIVITÉ 2 : MA VISION DE LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS ET SES CONSÉQUENCES

PARTIE 1

À l'aide d'une tempête d'idées (brainstorming) demander aux jeunes qu'est-ce que représente pour eux la stigmatisation. Mentionner aux jeunes que leur opinion est importante et qu'ils peuvent dire spontanément ce qui leur vient à l'esprit, sans avoir peur de dire une mauvaise réponse. Écrire leur réponse sur un tableau.

Reformuler les propos des jeunes pour créer une définition de la stigmatisation à l'égard du poids et l'inscrire au tableau.

PARTIE 2.

Diviser la classe en 5 équipes et donner ces consignes :

1. Créer une histoire d'environ 4 lignes qui illustre une situation où une personne est victime de stigmatisation à l'égard de son apparence.
2. Écrivez les conséquences que soulève cette situation sur chacun des personnages de l'histoire.

Faire un retour en grand groupe et demander pour chaque équipe de lire leur histoire et les conséquences qu'ils ont soulevées. Vous pouvez faire appel à un volontaire pour inscrire les conséquences au tableau. Conserver les histoires de chaque équipe, car vous en aurez de besoin pour la prochaine rencontre.

CONTENU À TRANSMETTRE AUX JEUNES

DÉFINITION DE LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS (GOFFMAN, 1983)

- La stigmatisation survient lorsqu'un individu qui présente une caractéristique qui le différencie des autres (ex. surpoids) est discrédité et pointé du doigt. La stigmatisation peut mener au rejet et à l'intimidation.

Ce qui est sournois avec la stigmatisation c'est que les gens en viennent à mettre les qualités de la personne au second plan et à y voir que l'étiquette qu'on lui a attribuée. Autrement dit, une personne aura beau être drôle et intelligente, si celle-ci est stigmatisée à cause de son poids, celui-ci prendra toute la place dans la façon que les gens auront de la voir.

Enfin, il y a aussi un danger que la victime de stigmatisation en vienne à intégrer ce message et à se percevoir elle-même plus négativement et à se juger.

CONSÉQUENCE DE LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS (PUHL, S.D. ; CON, 2011)

- Insatisfaction à l'égard de son corps
- Faible estime de soi (croire que nous avons moins de valeur que les autres et être moins satisfait de soi-même)
- Symptômes dépressifs (ex. être triste, difficulté à dormir, manque d'énergie, perte de plaisir dans ses activités quotidiennes)
- Comportements alimentaires nuisibles à la santé (ex. anorexie, boulimie),
- Isolement social (ex. se sentir seul, se sentir rejeté)



CONSÉQUENCE DE STIGMATISER ET INTIMIDER LES AUTRES (TEL-JEUNES, 2012).

- Être délaissé par ses amis ou les autres qui désapprouvent l'intimidation
- Avoir des amis qui sont avec nous par peur de devenir notre prochaine cible
- Être blessé psychologiquement ou physiquement par une victime qui se venge ou réagit
- Développer une réputation de personne irrespectueuse, violente et égoïste
- Développer des conflits avec les parents, le personnel de l'école ou autres
- Entraîner un sentiment de culpabilité à l'égard de ses actes
- Amener des conséquences scolaires ou légales (retenues, expulsions, problèmes avec la justice)

DURÉE :

30 minutes

MATÉRIEL :

tableau et crayon

POUR CONCLURE...

Demander aux jeunes ce qu'ils retiennent de la rencontre et utiliser ce qu'ils ont dit pour conclure la période.

Remercier les jeunes pour leur participation et mentionner que la prochaine rencontre portera sur la tolérance et les moyens pour contrer la stigmatisation à l'égard du poids.

DURÉE :

5 minutes



VOIR AU-DELÀ DE L'APPARENCE

DURÉE :

75 minutes

THÈMES :

la tolérance et la stigmatisation à l'égard du poids

OBJECTIFS :

- 1- Prendre conscience du lien entre la stigmatisation à l'égard du poids et l'intolérance
- 2- Exprimer des moyens pour favoriser la tolérance à l'égard du poids.

INTRODUCTION

- Faire un court rappel de la précédente rencontre et des règles de conduite.
- Introduire la thématique.

DURÉE :

5 minutes

ACTIVITÉ 1 : LE POIDS DES MÉDIAS

Demander aux jeunes de trouver des exemples dans les médias qui illustrent de la stigmatisation à l'égard du poids. Dans le cas où les jeunes ont peu d'exemples à donner, vous pouvez vous inspirer du tableau ci-dessous.

EXEMPLES DE STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS (ACTUALITÉ)

- Pétition qui a été faite contre D^r Gaéтан Barrette, le ministre de la Santé, parce qu'il présente un surplus de poids.
- Dans le film « lendemain de veille », parmi les 4 personnages masculins principaux, le seul qui est gros est celui auquel on attribue les caractéristiques les plus négatives (ex. stupide, ridicule, faibles habiletés sociales).
- La très grande majorité des couvertures de magazines pour adolescents ou sur les vedettes (ex. magazine COOL, Star système) représentent des personnes minces ou parlent de poids (régimes, critiques négatives sur l'apparence physique, etc.).
- Il y a une sous représentation des personnes en surpoids ou obèses dans les séries télévisées et lorsqu'elles sont représentées, la plupart du temps, elles n'ont pas un rôle très valorisant.

QUESTIONS D'ANIMATION

1. En quoi ces exemples soulèvent une forme d'intolérance face à la diversité corporelle ? Expliquez.
2. Quelles sont les valeurs qui sont confrontées dans ces exemples ?

À SAVOIR POUR BIEN ANIMER L'ACTIVITÉ...

Dans le dictionnaire Larousse, l'intolérance est définie comme un « refus d'admettre l'existence d'idées, de croyances ou d'opinions différentes des siennes » où le sujet peut aller « jusqu'à persécuter ceux qui les soutiennent ». Le parallèle entre la stigmatisation à l'égard du poids et ce concept se traduit par le fait que dans plusieurs médias l'existence de personnes en surpoids ou obèses est souvent cachée et lorsque celles-ci sont présentes, plusieurs sont persécutées, soit par des critiques négatives, soit par des faux jugements sur leurs caractéristiques personnelles.

La stigmatisation à l'égard du poids est susceptible de créer des conflits de valeurs, puisqu'elle témoigne d'une forme d'intolérance à l'égard d'une proportion importante de la population québécoise. Ainsi, un peu plus d'un jeune sur cinq au Québec a un surplus de poids (Cazale, Paquette et Bernèche, 2012).

Parmi les valeurs qui peuvent être nommées par les jeunes se retrouvent : la santé, la perfection, la tolérance, l'honnêteté, la diversité, la justice, l'élégance, la beauté, l'exactitude, etc.

DURÉE :

30 minutes

MATÉRIEL :

Aucun. Par contre, il peut être intéressant d'apporter quelques exemples d'intolérance à l'égard de la diversité corporelle que vous avez vus dans l'actualité médiatique.

ACTIVITÉ 2 : JEUX DE RÔLES ET DISCUSSION

À partir des histoires qui ont été créées à l'activité 2 de la précédente rencontre, en choisir deux.

Demander à des volontaires de venir à l'avant illustrer l'histoire par un jeu de rôles.

Après chaque jeu de rôles, amener ces questions d'animation :

1. D'un point de vue éthique, qu'est-ce qui pose problème dans cette situation ou qu'est-ce qui vous dérange ?
2. À votre avis, quelles pourraient être les actions à poser pour contrer la stigmatisation présente dans ces jeux de rôles ?

Conclure l'activité par une synthèse des moyens pour contrer la stigmatisation à l'égard du poids.

CONTENU À TRANSMETTRE AUX JEUNES

Moyens pour contrer la stigmatisation à l'égard du poids (Tel-Jeunes, 2012).

- Chercher du réconfort auprès d'un(e) ami(e)
- En parler avec une personne de confiance issue du personnel de l'école. Dénoncer c'est dire non à l'intimidation et à la stigmatisation!
- Avoir recours à des ressources d'aide (ex. Tel-Jeunes, Jeunesse, J'écoute, ANEB, etc.)
- S'affirmer davantage (verbal et non verbal)
- Se fier à son instinct pour éviter des situations susceptibles d'amener de la stigmatisation
- Tisser des liens avec de nouveaux amis, par le biais d'activités parascolaires par exemple
- S'opposer à toutes formes de stigmatisation, dire que c'est inacceptable

DURÉE :

35 minutes

MATÉRIEL :

Les histoires écrites par les jeunes lors de l'activité 2 (première rencontre).

POUR CONCLURE...

Demander aux jeunes ce qu'ils retiennent de la rencontre et utiliser ce qu'ils ont dit pour en faire une synthèse.

Remercier les jeunes pour leur participation

DURÉE :

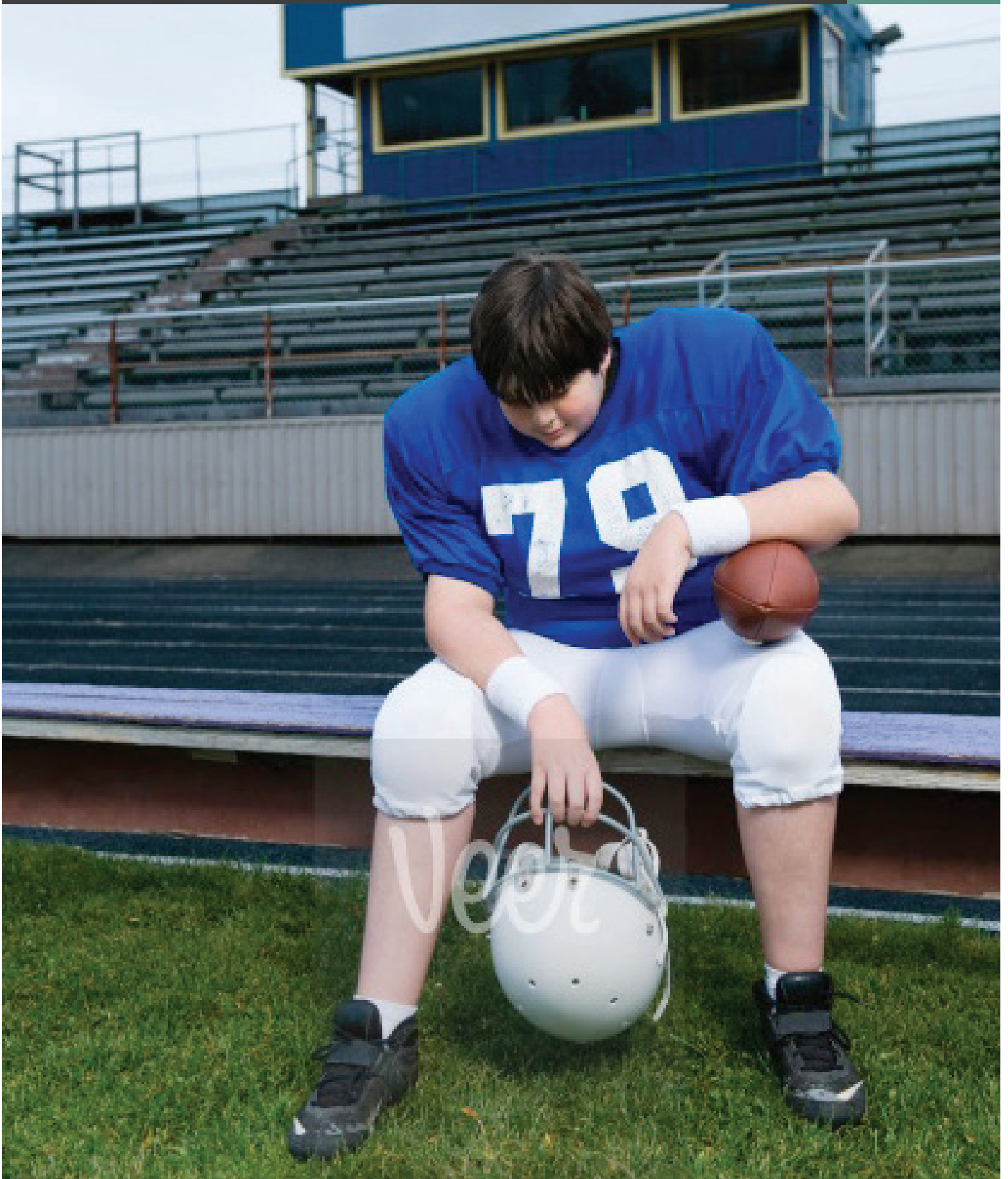
5 minutes



ANNEXE 1

ACTIVITÉ 1 : MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

A



ANNEXE 1

ACTIVITÉ 1 : MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

B



ANNEXE 1

ACTIVITÉ 1 : MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

C



ANNEXE 1

ACTIVITÉ 1 : MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

D



ANNEXE 1

ACTIVITÉ 1 : MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

E



ANNEXE 1

ACTIVITÉ 1 : MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS ?!

F



veer.com/
7044123

BIBLIOGRAPHIE

Canadian Obesity Network (CON). (2011). The Childhood obesity issue: what's really driving the epidemic?, *Conduit*, 5(1).

Goffman, E. (1963) *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Engelwood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Cazale, L., Paquette, M.-C. et Bernèche, F. (2012). Poids, apparence corporelle et actions à l'égard du poids. Dans Institut de la statistique du Québec (ISQ). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Tome 1 Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie.* (chapitre 5, 121-148). Québec : Gouvernement du Québec.

Larousse. (s.d.). Intolérance. Repéré à

<http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/intol%C3%A9rance/43929?q=intol%C3%A9rance#43853>

Puhl, R.M. (s.d.). *Obesity Stigma: Implications for Patients and Providers*. États-Unis: Rudd Center for Food Policy & Obesity, Yale University.

Tel-Jeunes. (2012). *Informe-toi : Intimidation*. Repéré à <http://teljeunes.com/informe-toi/intimidation/tu-intimides>

PAR :

Sandrine St-Pierre-Gagné
Émilie Dansereau-Trahan
Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

DESIGN :

Virus 1334