



**CHANGER DE
REGARD PEUT
FAIRE TOUTE
LA DIFFÉRENCE!**

**GUIDE ÉDUCATIF POUR LES ENSEIGNANTS
EN ÉTHIQUE ET CULTURE RELIGIEUSE**

TABLE DES MATIÈRES

DESCRIPTION DU GUIDE ÉDUCATIF	4
DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION	5
VOIR AU-DELÀ DU POIDS	6
ACTIVITÉ 1: IMAGE CONTRE RÉALITÉ	6
ACTIVITÉ 2: MA VISION DE LA STIGMATISATION À L'ÉGARD DU POIDS ET SES CONSÉQUENCES	7
FAIRE CONTREPOIDS À LA STIGMATISATION	10
ACTIVITÉ 1: LES PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DU POIDS, SOURCE D'INTOLÉRANCE ET DE STIGMATISATION	10
ACTIVITÉ 2: LE POIDS DES MÉDIAS	11
ACTIVITÉ 3: JEUX DE RÔLES ET DISCUSSION	12
ANNEXE 1	14
ANNEXE 2	20
ANNEXE 3	22



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 Jessica, une de mes meilleures amies, 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 tous les 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. D'autres chercheurs ont soulevé comme conséquences de la stigmatisation à l'égard du poids des problèmes alimentaires et l'isolement (Harriger et Thompson, 2012).

Confronté à cette problématique, il importe d'agir pour contrer la stigmatisation à l'égard du poids et favoriser un mieux-être physique et psychologique 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 culture religieuse.

Il s'agit d'un guide clé en main qui propose des activités pouvant être complétées durant 2 périodes de cours de 75 minutes chacune et nécessitant 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 et du poids;
2. Expliquer dans leurs propres mots la stigmatisation à l'égard du poids et quelles sont les conséquences qui peuvent en découler;
3. Discuter des liens entre les préjugés, la stigmatisation à l'égard du poids et l'intolérance;
4. Exprimer des moyens pour contrer la stigmatisation 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 impacts négatifs de la stigmatisation à l'égard du poids et les bénéfices à être intolérants à l'égard de cette stigmatisation.

2 x **75** minutes



DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION

* Les objectifs sont pris tels quels du Programme de formation de l'école québécoise et le Cadre de référence des services éducatifs complémentaires.

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 TRANSVERSALES TOUCHÉES

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



VOIR AU-DELÀ DU POIDS

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 du poids.
- 2- Expliquer dans leurs propres mots ce qu'est la stigmatisation à l'égard du poids et quelles sont les conséquences qui peuvent en découler.

INTRODUCTION

DURÉE :

5 minutes

- 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.

ACTIVITÉ 1 : IMAGE CONTRE RÉALITÉ

DURÉE :

35 minutes

MATÉRIEL :

Annexe 1 (ne pas oublier de présenter les images une à la fois), tableau et crayon (les deux derniers sont facultatifs).

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 (admirez à l'école par plusieurs élèves)?
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. Croyez-vous que cette personne est en couple?

Demander ensuite aux jeunes quelles sont leurs réponses en faisant ressortir les similitudes et les divergences dans leurs réponses. Vous pouvez utiliser un tableau pour écrire les réponses, afin de vous aider à les mémoriser.

Amorcer une discussion avec les jeunes autour de ces questions :

1. Était-ce facile ou difficile pour vous de répondre aux questions? Pourquoi?
2. À la lumière de vos réponses, quelles sont les personnes qui se sont vues attribuer des caractéristiques plus positives? plus négatives?
3. En conclusion, que révèle cette activité sur votre perception des autres et de vos propres préjugés?

Une autre variante est de diviser la classe pour laisser les élèves réfléchir et discuter de ces questions en équipe.

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 qui n'aime pas faire de l'activité physique est moins populaire qu'une personne mince ou qu'elle n'est pas attirante aux yeux des autres. Utiliser les similitudes entre les réponses des jeunes pour soulever les préjugés qui peuvent se dégager de leurs réponses. Les jeunes qui sont moins conscients de leur préjugés ou encore qui sont plus fortement convaincus de leurs véracités pourront éprouver plus de difficultés à remettre leurs croyances et affirmations en question.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Dans le cas où des jeunes abordent l'indice de masse corporel (IMC), il est important de mentionner qu'il s'agit d'un outil parmi d'autres que des professionnels de la santé utilisent pour déterminer la catégorie de poids dans laquelle une personne se situe. Toutefois, il faut porter un regard critique sur l'IMC, puisqu'il s'agit d'une méthode présentant plusieurs failles. Ainsi, une personne davantage musclée ou avec une carrure plus large que la moyenne des gens pourrait avoir un IMC dans la tranche du surplus de poids, alors qu'en réalité, elle a un poids adéquat pour sa santé. Un autre exemple est une personne grande qui se retrouve avec un IMC en poids insuffisant, alors qu'elle a de bonnes habitudes de vie et s'alimente adéquatement. N'abordez pas ce contenu si celui-ci n'est pas soulevé d'abord, afin de ne pas susciter de nouvelles préoccupations auprès des jeunes.

Si vous constatez que certains élèves sont préoccupés par leur image corporelle ou semblent avoir des besoins supplémentaires en lien avec la thématique abordée, n'hésitez pas à leur fournir des ressources d'aide ou à les indiquer au tableau pour l'ensemble de la classe (voir à la fin du document). De plus, vous pouvez mentionner à la classe qu'il est tout à fait normal d'être préoccupé par son image corporelle ou d'avoir de la difficulté à s'accepter, étant donné que les images véhiculées dans les médias ne correspondent pas à la réalité. En ce sens, seul une très faible minorité de personnes correspondent naturellement à ces standards. Il ne faut donc pas avoir honte d'aller chercher de l'aide, d'en parler ou d'aller consulter des ressources informatives sur ce sujet.

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

DURÉE :

30 minutes

MATÉRIEL :

Tableau et crayon.

PARTIE 1

À l'aide d'une tempête d'idées (brainstorming) demander aux jeunes 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.

Dans le cas où la précédente activité a pris plus de temps que prévu, vous pouvez sauter l'étape de la tempête d'idées et donner directement la définition de la stigmatisation.

PARTIE 2.

Diviser la classe en équipes de 4 à 5 élèves et donner ces consignes :

1. Vous disposez de quelques minutes pour créer une histoire de quelques lignes qui illustre une situation où une personne est victime de stigmatisation à l'égard de son poids. Pour chaque situation, vous devez préciser le prénom et l'âge des personnes impliquées, ainsi que le contexte dans lequel la situation se déroule.
2. Enfin, chaque équipe devra écrire les conséquences que soulève l'histoire qui leur a été remise sur chacun des personnages.

Faire un retour en grand groupe et demander à chaque équipe de lire son 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.

Si le temps le permet, vous pouvez aussi de demander au groupe de répondre à ces questions :

1. Selon vous, quelles sont les raisons amenant les personnes à stigmatiser ou à intimider quelqu'un à cause de son poids ?
2. Pour chacune des raisons énumérées, en quoi celles-ci ne sont pas valables ou incohérentes ?

Une autre variante à l'activité serait de demander aux jeunes de faire, au lieu d'une histoire, une bande dessinée, une chanson, un poème, un dessin ou un collage illustrant une situation où une personne est victime de stigmatisation à l'égard de son poids. Le choix dépend du temps et du matériel dont vous disposez.

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 surnois avec la stigmatisation c'est que les gens en viennent à mettre les qualités de la personne au second plan et à n'y voir que l'étiquette qu'on lui a attribuée. Autrement dit, même si une personne stigmatisée à cause de son poids est drôle et intelligente, seul le poids la définira et déterminera la perception que les autres auront d'elle. En effet, plusieurs pourront lui attribuer différents préjugés tels que le fait de faire peu d'activité physique, de mal manger ou encore d'être paresseuse. 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, à se juger et même à douter de ses propres capacités.

RAISONS DE STIGMATISER	CONTRE-ARGUMENTS
Fausse croyances et préjugés	Il est important de remettre en question ses propres préjugés et croyances, afin de ne pas les véhiculer et faire du mal inutilement à des personnes.
Mauvaises connaissances de la problématique	En se renseignant suffisamment sur cette problématique, la personne qui stigmatise comprendrait que son comportement ne fait aucun sens et est incohérent.
Faire rire les autres ou attirer l'attention	Plusieurs autres moyens peuvent être pris pour faire rire ses coéquipiers et être apprécié. De plus, avec du recul, la personne pourra se rendre compte qu'elle attire l'attention sur elle pour des mauvaises raisons et ressentir un sentiment de culpabilité.
Croire que c'est « cool »	La popularité d'une personne devrait reposer sur ses propres accomplissements et sa personnalité. Elle en sera d'autant plus admirée. De surcroît, la majorité des gens désapprouvent l'intimidation et la violence (verbale et physique). Par ailleurs, certaines personnes croient qu'une personne qui stigmatise, le fait parce qu'elle manque d'estime d'elle-même, est une brute ou qu'elle a d'autres problèmes. Autrement dit, il n'est pas intéressant de véhiculer ce type de réputation.

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

- Insatisfaction à l'égard de son image corporelle;
- 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);
- Attitudes et comportements alimentaires nuisibles à la santé (ex. restrictions, sauts de repas, régimes amaigrissants, utilisation de produits et de services amaigrissants, anorexie, boulimie);
- Sentiments de honte et de culpabilité lors des repas;
- Isolement social (ex. se sentir seul, se sentir rejeté);
- Évitement et plus faible participation à des activités physiques;
- Être prêt à tout pour plaire pouvant amener des comportements à risque;
- Difficulté à mettre ses limites et à dire non.

CONSÉQUENCE DE STIGMATISER ET D'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;
- Vivre avec un sentiment de culpabilité à l'égard de ses actes;
- Amener des conséquences scolaires ou légales (retenues, expulsions, problèmes avec la justice).

POUR CONCLURE...

DURÉE:

5 minutes

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.

FAIRE CONTREPOIDS À LA STIGMATISATION

DURÉE :

75 minutes

THÈMES :

Les préjugés, l'intolérance et la stigmatisation à l'égard du poids.

OBJECTIFS :

- 1- Discuter des liens entre les préjugés, la stigmatisation à l'égard du poids et l'intolérance.
- 2- Exprimer des moyens pour contrer la stigmatisation à l'égard du poids.

INTRODUCTION

DURÉE :

5 minutes

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

ACTIVITÉ 1: LES PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DU POIDS, SOURCE D'INTO- LÉRANCE ET DE STIGMATISATION

DURÉE :

20 minutes

MATÉRIEL :

Ordinateur avec réseau Internet, projecteur et annexe 2 imprimée pour chaque élève.

Présenter aux élèves un extrait du court métrage «sensibilisation à la discrimination à l'école» de *Gjete90* (**seulement à partir de 37 secondes jusqu'à 1 minute 49 secondes**) en cliquant sur le lien suivant: www.youtube.com/watch?v=Q141qf4WXhE.

Après le visionnement, demander aux élèves de répondre individuellement à l'annexe 2.

Revenir sur leurs réponses en grand groupe pour les amener à réaliser d'une part, les préjugés que les gens entretiennent à l'égard du poids et d'autre part, les conséquences que peuvent avoir les préjugés sur les gens.

Si le temps vous le permet, vous pouvez aussi montrer aux jeunes l'extrait suivant:

<http://www.fattitudethemovie.com/> en leur demandant de noter les préjugés qui ressortent à l'égard des personnes en surpoids.

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, les personnes en surpoids ou obèses sont souvent cachées et lorsque celles-ci sont présentes, plusieurs sont persécutées, soit par des critiques négatives, soit par des faux jugements sur leurs caractéristiques personnelles. L'intolérance peut être alimentée par des préjugés, tels que croire qu'une personne en surpoids ne mange pas sainement, est incapable de faire de l'exercice physique ou n'est pas en santé.

ACTIVITÉ 2: LE POIDS DES MÉDIAS

DURÉE :

15 minutes

MATÉRIEL :

Aucun. Par contre, il peut être intéressant d'apporter quelques exemples d'intolérance à l'égard du surpoids et de l'obésité que vous avez vus dans l'actualité médiatique.

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, qui a été mis à titre indicatif ou encore prendre quelques minutes avant la rencontre pour chercher dans les médias d'autres exemples plus actuels.

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

- Pétition qui a été faite contre D' Gaétan 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). Il s'agit de l'acteur Zach Galifianakis, qui joue le rôle d'Alan.
- 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. Par exemple, dans la série *Gossip Girl*, le seul personnage qui est en surpoids est la femme de chambre de la Blair Waldorf et celle-ci apparaît un peu stupide.
- *Les Simpsons* et *les Griffins* ne donnent pas non plus une image valorisante des personnes en surpoids.

QUESTIONS D'ANIMATION

1. En quoi ces exemples nous démontrent qu'il existe une forme d'intolérance face au surpoids et à l'obésité? Expliquez.

Si vous désirez pousser plus loin la réflexion sur cette thématique, vous pouvez demander aux élèves de faire un devoir en équipe ou individuellement, selon votre préférence. À la maison, les jeunes devront cibler un extrait de vidéo, de film ou de série télévisée où il y a présence de stigmatisation à l'égard du poids et répondre à ces questions:

1. En quoi cet extrait illustre-t-il une forme de stigmatisation à l'égard du poids?
2. Quelles sont les raisons justifiant votre choix d'extrait?
3. Si vous étiez réalisateur(trice), que feriez-vous différemment pour éliminer toute forme de stigmatisation?

Vous pourriez aussi demander aux élèves de présenter au prochain cours leur extrait à la classe, ainsi que leur réflexion.

ACTIVITÉ 3: JEUX DE RÔLES ET DISCUSSION

DURÉE:

30 minutes

MATÉRIEL:

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

Parmi les 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

- 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;
- Chercher à connaître tous les élèves de sa classe, même ceux qui sont en retrait;
- Tisser des liens avec de nouveaux amis, par le biais d'activités parascolaires;
- Choisir de ne pas faire de commentaires par rapport au poids et à l'apparence;
- Éviter de poser des jugements sur des gens qu'on ne connaît pas;
- Lorsqu'on a envie de critiquer quelqu'un, se demander comment on se sentirait à sa place?;
- S'opposer à toutes formes de stigmatisation, dire que c'est inacceptable.

Source: Certaines suggestions proviennent de Tel-Jeunes, 2012.

POUR CONCLURE...

DURÉE:

5 minutes

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.



ANNEXE 1

ACTIVITÉ 1: MOI, AVOIR DES PRÉJUGÉS?!



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



ANNEXE 2

ACTIVITÉ 1:

LES PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DU POIDS, SOURCE D'INTOLÉRANCE ET DE STIGMATISATION (RENCONTRE 2)

FEUILLE D'EXERCICE POUR LES ÉLÈVES

1. EN QUOI CETTE VIDÉO TÉMOIGNE-T-ELLE DU FAIT QUE CERTAINS JEUNES ENTRETIENNENT DES PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DU POIDS? EXPLIQUEZ.

2. NOMMEZ D'AUTRES PRÉJUGÉS QUE LES GENS ONT À L'ÉGARD DU POIDS. POUR CHACUN DES PRÉJUGÉS NOMMÉS, EXPLIQUEZ EN QUOI CEUX-CI NE CORRESPONDENT PAS À LA RÉALITÉ.

3. EN QUOI LES PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DU POIDS ALIMENTENT-ILS L'INTOLÉRANCE ET LA STIGMATISATION?

ANNEXE 2

ACTIVITÉ 2:

LES PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DU POIDS, SOURCE D'INTOLÉRANCE ET DE STIGMATISATION (RENCONTRE 2)

FEUILLE D'EXERCICE POUR LES ÉLÈVES

1. EN QUOI CETTE VIDÉO TÉMOIGNE-T-ELLE DU FAIT QUE CERTAINS JEUNES ENTRETIENNENT DES PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DU POIDS? EXPLIQUEZ.

Réponse possible :

Le fait que les deux jeunes qui sont choisis en dernier aient un physique qu'on attribue moins à un athlète (garçon en surpoids et fille mince et petite) démontre que les chefs d'équipe croient que ceux-ci ne les aideront pas à performer. Pourtant, plusieurs autres facteurs viennent influencer la performance sportive, notamment la persévérance, l'effort, la motivation, la force et l'agilité. De plus, comme la vidéo le mentionne, ce qui fait le succès d'une équipe, c'est lorsque les forces de chacun sont unies.

2. NOMMEZ D'AUTRES PRÉJUGÉS QUE LES GENS ONT À L'ÉGARD DU POIDS. POUR CHACUN DES PRÉJUGÉS NOMMÉS, EXPLIQUEZ EN QUOI CEUX-CI NE CORRESPONDENT PAS À LA RÉALITÉ.

Réponse possible :

Le fait d'être belle et mince est garant de bonheur :

- Contrairement à la croyance populaire, le fait de correspondre aux standards de beauté véhiculés dans les médias ne garantit pas le bonheur, puisque celui-ci dépend de plusieurs autres facteurs (ex. entourage, relations familiales, épanouissement dans des activités extrascolaires). Ainsi, une personne très jolie peut être confrontée à plusieurs difficultés et avoir besoin d'aide et du soutien de son entourage.

Avoir un surplus de poids signifie qu'on ne mange pas sainement :

- En fait, beaucoup de personnes peuvent avoir de bonnes habitudes de vie, comme manger sainement et faire de l'exercice physique, et tout de même avoir un surplus de poids. Par exemple, il y a des athlètes olympiques qui ont un indice de masse corporelle qualifiant en surpoids ou obèses, alors que ceux-ci doivent avoir un régime alimentaire sain et s'entraîner fréquemment. Tel qu'il est démontré à l'annexe 3, plusieurs facteurs influencent les comportements liés au poids et conséquemment, à l'obésité.

Se tenir avec une personne en surpoids diminuera notre popularité :

- Avoir un surpoids ne signifie pas que la personne est peu appréciée de ses pairs ou est inintéressante. Par ailleurs, une majorité de personnes désapprouve l'intimidation et la stigmatisation.

Le fait d'être gros signifie que la personne est « loser » et ne vaut rien :

- Comme il a été vu lors de la première activité de la rencontre précédente, les caractéristiques physiques d'une personne sont insuffisantes pour être en mesure de leur attribuer des traits psychologiques et définir si cette personne est intéressante, intelligente ou encore appréciée par ses pairs.
- Amener les jeunes à réaliser qu'il y a plusieurs personnalités connues qui ne correspondent pas aux standards de minceur véhiculés dans les médias, mais qui excellent dans leur domaine et sont appréciées par plusieurs. Par exemple, il y a Philippe Laprise et Laurent Paquin, deux comédiens et humoristes québécois, Adele, une chanteuse britannique de renommée internationale, Melissa McCarthy, une actrice hollywoodienne et Stéphane Bellavance, un animateur jeunesse québécois.

3. EN QUOI LES PRÉJUGÉS À L'ÉGARD DU POIDS ALIMENTENT-ILS L'INTOLÉRANCE ET LA STIGMATISATION?

Réponse possible :

L'intolérance à l'égard du poids est principalement alimentée par les préjugés, puisque les gens en ayant ce type de croyances réagiront de manière inappropriée. Par exemple, un groupe de jeunes qui insultent un garçon parce qu'il est en surpoids ou d'autres qui refusent de s'asseoir à côté d'une fille obèse à la cafétéria pour ne pas nuire à leur réputation.

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.

Harriger, J.A. et Thompson, K. (2012). Psychological consequences of obesity: Weight bias and body image in overweight and obese youth. *International Review of Psychiatry*, 24(3), 247-253.

Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2011). Guide de pratique clinique sur le traitement de l'obésité pédiatrique au Québec. Document de consultation. 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>

POUR EN SAVOIR PLUS... SUGGESTIONS DE RESSOURCES

changezdergard.com, microsite sur la stigmatisation à l'égard du poids, conçu par l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ)

ANEB
Site Internet : www.anebquebec.com/aneb-ados/
Tél. 1-800-630-0907
Offre aussi des groupes de soutien

Bourque, D. (2004). *À dix kilos du bonheur*. Montréal : Éditions de l'homme, 228p.

ÉquiLibre
Site Internet : www.equilibre.ca/public-cible/jeunes/

Guitté, H. Lavallée, M., & Fuentes Ponces, A. (2008). Le poids de la culture allégée au temps de la lipophobie ou la beauté comme un corset symbolique : le cas du Mexique. *Recherches féministes*, 21(2), 29-55.

Herbozo, S., Tantleff-Dunn, S., Gokee-Larose, J. (2004). Beauty and thinness messages in children's media: a content analysis. *Eating Disorders*, 12(1), 21-34.

AUTEURES :

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

PARTENAIRES DE RECHERCHE :

Annie Aimée et Christophe Maïno,
Université du Québec en Outaouais

COMITÉ DE SUIVI :

Anorexie et boulimie Québec (ANEB)
Association canadienne pour la santé mentale - Division Québec
Directions de santé publique du Bas-Saint-Laurent
et de Chaudière-Appalaches
ÉquiLibre
Institut national de santé publique du Québec

CONCEPTION :

Virus 1334

La production de ce projet a été rendue possible grâce à une contribution financière provenant de l'Agence de la santé publique du Canada.

Les vues exprimées ici ne reflètent pas nécessairement la position officielle de l'Agence de la santé publique du Canada.

ISBN 978-2-920202-58-0
Dépôt légal juillet 2014
Bibliothèque nationale du Québec
Bibliothèque nationale du Canada

© ASPQ, 2014

Créée en 1943, l'Association pour la santé publique du Québec (ASPQ) a pour mission de contribuer à la promotion, au maintien et à l'amélioration de la santé et du bien-être de la population québécoise, à titre de ressource autonome et associative en santé publique.



ASPQ.ORG

CHANGEZDEREGARD.COM