

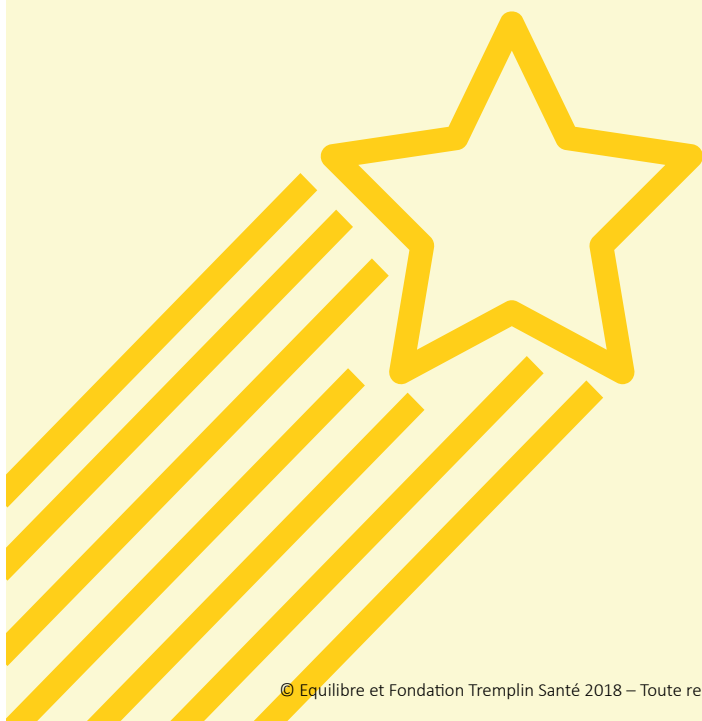
# JE SUIS SUPER !

GUIDE D'ANIMATION

*Développé par*

**équilibre**

image corporelle • santé • poids



# JE SUIS SUPER !



## PUBLIC CIBLE :

**TOUS LES JEUNES DE 5 ANS ET PLUS  
FRÉQUENTANT UN CAMP D'ÉTÉ.**

*\*Une version adaptée de l'atelier est disponible pour tous les groupes d'âges (5-6 ans, 7-8 ans, 9-10 ans, 11-12 ans et 13 ans et plus).*

## OBJECTIFS DE L'ATELIER :

- ☑ Encourager les jeunes à adopter un discours plus positif envers leur corps.
- ☑ Encourager les jeunes à se reconnecter avec ce que leur corps leur permet d'accomplir, de vivre, de ressentir et d'exprimer et ce, peu importe sa forme ou son apparence physique.

## QUI DEVRAIT ANIMER CET ATELIER ?

*Toi, l'animateur !*

## QUI DEVRAIT VIVRE CET ATELIER ?

*Tous tes jeunes !*

## QUAND DEVRAIS-JE UTILISER CET ATELIER ?

*À n'importe quel moment pendant l'été !*



## POURQUOI DEVRAIS-JE FAIRE CET ATELIER ?

- Dans l'environnement des médias et de la publicité, les jeunes n'ont jamais été autant exposés à des images de corps extrêmement minces ou extrêmement musclés. Ces modèles, très peu représentatifs du corps de la majorité des gens, amènent de nombreux jeunes à être insatisfaits de leur corps.
- Les jeunes en viennent à oublier qu'il est normal de ne pas tous être faits à partir du même moule, et cela fait obstacle au développement d'une image corporelle positive et de l'estime de soi.
- Dès l'âge de 5 ans, les enfants peuvent être insatisfaits de leur image corporelle ou préoccupés par leur poids<sup>1</sup>. On sait aussi que cette insatisfaction augmente avec l'âge.
- Au Québec, 35% des garçons et 56% des filles âgés de 11 ans souhaitent être plus minces<sup>2</sup>. Ces jeunes insatisfaits sont d'autant plus à risque de maintenir cette préoccupation en grandissant.
- Dans notre société, on accorde beaucoup d'importance à l'apparence. Ainsi, l'estime de soi repose souvent sur le paraître, alors qu'elle devrait se baser sur plusieurs autres facteurs.
- Il est possible d'influencer positivement l'image corporelle des jeunes en les amenant à parler de leur corps autrement, de manière plus positive et bienveillante.

1. Davison, K.K., C.N. Markey, and L.L. Birch, Etiology of body dissatisfaction and weight concerns among 5-year-old girls. *Appetite*, 2000, vol. 35, no 2, p. 143-151.

2. Aimé, A., Bégin, C., Valois, P., Craig, W., Brault, M.-C., & Côté, M.-L., Environnement et discrimination à l'école primaire : Quel est l'impact de ces facteurs sur les habitudes de vie et sur le poids d'enfants et de pré-adolescents? FQRSC, Actions concertées sur le poids, 2014.

# JE SUIS SUPER !



## DURÉE : 30 MINUTES

### MATÉRIEL :

- Crayons de couleurs
- 1 Affiche Bonhomme Super de ton choix (voir à la fin du document)
- Feuilles de papier ou cartons de couleurs

## I. INTRODUCTION [5 MIN]

Présente la thématique à ton groupe.

*Ex: «Aujourd’hui, nous allons parler positivement de notre corps et réfléchir à tout ce qu’il nous permet de faire.»*

## 2. ON SE RESPECTE ! [5 MIN]

**Pour que cet atelier soit agréable pour tous, il est important de convenir de certaines règles.**

- Je suis respectueux envers les autres. Toutes les idées et les questions sont valables, je ne ris pas des autres ou de leurs idées.
- Je suis les directives : je respecte les directives données pour l’atelier.
- Je parle pour moi, je ne généralise pas, car les autres peuvent avoir une opinion différente, mais tout aussi valable.
- Mes commentaires sont constructifs : je m’assure que mes commentaires sont enrichissants pour les autres.
- Je participe en exprimant mes opinions et en encourageant les autres à exprimer les leurs.
- Je ne suis pas obligé de répondre à une question si j’en n’ai pas envie.

## 3. PEUX-TU ME NOMMER...? [5 MIN]

Prends un moment pour questionner les jeunes sur les parties du corps qu’ils connaissent.

## 4. FAIS-MOI UN DESSIN [15 MIN]

Chaque jeune doit dessiner ce que chaque partie du corps lui permet de faire ou de ressentir (un dessin par partie du corps). Une fois cette étape réalisée, tu peux demander à tes jeunes d’aller coller leurs dessins sur l’affiche Bonhomme Super, en fonction de la partie du corps représentée.

### ! – IMPORTANT

*Spécifie aux jeunes que les actions dessinées ne doivent pas faire référence à l’apparence physique, mais bien à tout ce que le corps permet d’accomplir, de vivre, de ressentir ou d’exprimer (ex. plaisir de danser, jouer avec ses amis, etc.). Tu peux leur présenter un exemple complété de l’affiche Bonhomme Super en annexe.*

## 5. 1001 POSSIBILITÉS! [5 MIN]

Fais un retour sur l’activité : demande aux jeunes de regarder le Bonhomme Super avec les dessins de tous. Fais-leur prendre connaissance de tout ce que le corps peut faire ou ressentir. Tu peux aussi les questionner sur les dessins :

*– Est-ce que certains dessins se ressemblent?*

*– Qu’est-ce que tu aimes le plus faire?*

# JE SUIS SUPER !



## MESSAGES À FAIRE RESSORTIR PENDANT L'ÉCHANGE :

*Peu importe son apparence, ton corps te permet de réaliser de belles choses, seul ou avec tes amis et ta famille, ne l'oublie pas ! Ce sont tes qualités, tes talents et tes réalisations qui te rendent unique.*



*Après l'activité, tu peux remettre le mémo à l'intention des parents (optionnel; peut être intégré dans les communications du camp.)*



# JE SUIS SUPER !



**DURÉE : 30 MINUTES**

**MATÉRIEL :**

- Crayons de couleurs
- 1 Affiche Bonhomme Super de ton choix (voir à la fin du document)
- Feuilles de papier ou cartons de couleurs

## I. INTRODUCTION [5 MIN]

Présente la thématique à ton groupe.

*Ex: «Aujourd’hui, nous allons parler positivement de notre corps et réfléchir à tout ce qu’il nous permet de faire, et ce, peu importe son apparence physique.»*

## 2. ON SE RESPECTE ! [5 MIN]

**Pour que cet atelier soit agréable pour tous, il est important de convenir de certaines règles.**

- Je suis respectueux envers les autres. Toutes les idées et les questions sont valables, je ne ris pas des autres ou de leurs idées.
- Je suis les directives : je respecte les directives données pour l’atelier.
- Je parle pour moi, je ne généralise pas, car les autres peuvent avoir une opinion différente, mais tout aussi valable.
- Mes commentaires sont constructifs : je m’assure que mes commentaires sont enrichissants pour les autres.
- Je participe en exprimant mes opinions et en encourageant les autres à exprimer les leurs.
- Je ne suis pas obligé de répondre à une question si j’en n’ai pas envie.

## 3. PEUX-TU ME NOMMER...? [5 MIN]

Prends un moment pour questionner les jeunes sur les parties du corps qu’ils connaissent.

## 4. FAIS-MOI UN DESSIN [15 MIN]

Chaque jeune doit dessiner ce que chaque partie du corps lui permet de faire ou de ressentir (un dessin par partie du corps). Une fois cette étape réalisée, tu peux demander à tes jeunes d’aller coller leurs dessins sur l’affiche Bonhomme Super, en fonction de la partie du corps représentée.

### ! – IMPORTANT

*Spécifie aux jeunes que les actions dessinées ne doivent pas faire référence à l’apparence physique, mais bien à tout ce que le corps permet d’accomplir, de vivre, de ressentir ou d’exprimer (ex. plaisir de danser, jouer avec ses amis, etc.). Tu peux leur présenter un exemple complété de l’affiche Bonhomme Super en annexe.*

## 5. 1001 POSSIBILITÉS! [5 MIN]

Fais un retour sur l’activité : demande aux jeunes de regarder le Bonhomme Super avec les dessins de tous. Fais-leur prendre connaissance de tout ce que le corps peut faire ou ressentir. Tu peux aussi les questionner sur les dessins :

*– Est-ce que certains dessins se ressemblent?*

*– Qu’est-ce que tu aimes le plus faire?*

# JE SUIS SUPER !

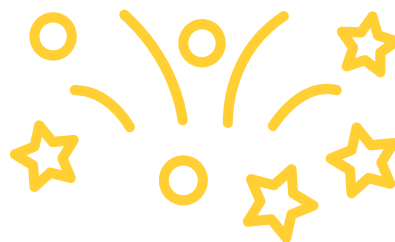


## MESSAGES À FAIRE RESSORTIR PENDANT L'ÉCHANGE :

*Peu importe son apparence, ton corps te permet de réaliser de belles choses, seul ou avec tes amis et ta famille, ne l'oublie pas ! Ce sont tes qualités, tes talents et tes réalisations qui te rendent unique.*



*Après l'activité, tu peux remettre le mémo à l'intention des parents (optionnel; peut être intégré dans les communications du camp.)*





# JE SUIS SUPER !



**DURÉE : 30 MINUTES**

**MATÉRIEL :**

- Crayons de couleurs
- 1 Affiche Bonhomme Super de ton choix (voir à la fin du document)
- Bulle de pensées (1 par jeune)

## I. INTRODUCTION [5 MIN]

Présente la thématique à ton groupe.

*Ex: «Aujourd’hui, nous allons parler positivement de notre corps et réfléchir à tout ce qu’il nous permet de faire, et ce, peu importe son apparence physique.»*

## 2. ON SE RESPECTE ! [5 MIN]

**Pour que cet atelier soit agréable pour tous, il est important de convenir de certaines règles.**

- Je suis respectueux envers les autres. Toutes les idées et les questions sont valables, je ne ris pas des autres ou de leurs idées.
- Je suis les directives : je respecte les directives données pour l’atelier.
- Je parle pour moi, je ne généralise pas, car les autres peuvent avoir une opinion différente, mais tout aussi valable.
- Mes commentaires sont constructifs : je m’assure que mes commentaires sont enrichissants pour les autres.
- Je participe en exprimant mes opinions et en encourageant les autres à exprimer les leurs.
- Je ne suis pas obligé de répondre à une question si j’en n’ai pas envie.

## 3. TOP CHRONO! [5 MIN]

Distribue une affiche Bonhomme Super par jeune et invite-les individuellement à écrire dans les diverses parties du corps de l’illustration, tout ce que cette partie leur permet d’accomplir, de vivre, de ressentir ou d’exprimer. C’est une course contre la montre!

### ! – IMPORTANT

*Spécifie aux jeunes que les mots inscrits ne doivent pas faire référence à l’apparence physique, mais bien à tout ce que le corps permet d’accomplir, de vivre, de ressentir ou d’exprimer (ex. plaisir de danser, jouer avec ses amis, etc.). Tu peux leur présenter un exemple complété de l’affiche Bonhomme Super en annexe.*

## 4. MA BULLE [15 MIN]

Distribue des photocopies des bulles de pensées. Demande aux jeunes de les personnaliser, en complétant les phrases inscrites sur les bulles. Ils peuvent ainsi s’inspirer de leurs réponses de l’activité précédente.

*Par exemple : Grâce à mon corps, j’ai pu réaliser : Une course de 4 km avec mes amis!*

Invite les jeunes à sensibiliser leur entourage à parler de leur corps autrement en utilisant les bulles de pensées. Par exemple, propose-leur de :

- Coller les bulles personnalisées dans des endroits stratégiques dans les corridors ;
- Créer une affiche à apposer sur les murs et trouver un slogan original ;

## 5. 1001 POSSIBILITÉS! [5 MIN]

Fais un retour sur l’activité : demande aux jeunes de regarder ce qu’ils ont créé et comment ils ont vécu l’activité.

# JE SUIS SUPER !



## MESSAGES À FAIRE RESSORTIR PENDANT L'ÉCHANGE :

- *Notre corps est bien plus qu'une simple image ! Il possède d'autres qualités que l'apparence qui nous définissent bien mieux.*
- *Peu importe sa forme ou son apparence, ton corps te permet de vivre des beaux et des grands moments, de ressentir des émotions positives et des sensations agréables.*
- *Tes efforts, tes réalisations, tes qualités et tes talents te permettent de te dépasser, ne l'oublie pas!*



*Après l'activité, tu peux remettre le mémo à l'intention des parents (optionnel; peut être intégré dans les communications du camp.)*





# JE SUIS SUPER !



**DURÉE : 30 MINUTES**

**MATÉRIEL :**

- Crayons de couleurs
- 1 Affiche Bonhomme Super de ton choix (voir à la fin du document)
- Bulle de pensées (1 par jeune)

## 1. INTRODUCTION [5 MIN]

Présente la thématique à ton groupe.

*Ex: «Aujourd’hui, nous allons parler positivement de notre corps et réfléchir à tout ce qu’il nous permet de faire, et ce, peu importe son apparence physique.»*

## 2. ON SE RESPECTE ! [5 MIN]

**Pour que cet atelier soit agréable pour tous, il est important de convenir de certaines règles.**

- Je suis respectueux envers les autres. Toutes les idées et les questions sont valables, je ne ris pas des autres ou de leurs idées.
- Je suis les directives : je respecte les directives données pour l’atelier.
- Je parle pour moi, je ne généralise pas, car les autres peuvent avoir une opinion différente, mais tout aussi valable.
- Mes commentaires sont constructifs : je m’assure que mes commentaires sont enrichissants pour les autres.
- Je participe en exprimant mes opinions et en encourageant les autres à exprimer les leurs.
- Je ne suis pas obligé de répondre à une question si j’en n’ai pas envie.

## 3. TOP CHRONO! [5 MIN]

Distribue une affiche Bonhomme Super par jeune et invite-les individuellement à écrire dans les diverses parties du corps de l’illustration, tout ce que cette partie leur permet d’accomplir, de vivre, de ressentir ou d’exprimer. C’est une course contre la montre!

### ! – IMPORTANT

*Spécifie aux jeunes que les mots inscrits ne doivent pas faire référence à l’apparence physique, mais bien à tout ce que le corps permet d’accomplir, de vivre, de ressentir ou d’exprimer (ex. plaisir de danser, jouer avec ses amis, etc.). Tu peux leur présenter un exemple complété de l’affiche Bonhomme Super en annexe.*

## 4. MA BULLE [15 MIN]

Distribue des photocopies des bulles de pensées. Demande aux jeunes de les personnaliser, en complétant les phrases inscrites sur les bulles. Ils peuvent ainsi s’inspirer de leurs réponses de l’activité précédente.

Par exemple : Grâce à mon corps, j’ai pu réaliser : Une course de 4 km avec mes amis!

Invite les jeunes à sensibiliser leur entourage à parler de leur corps autrement en utilisant les bulles de pensées. Par exemple, propose-leur de :

- Coller les bulles personnalisées dans des endroits stratégiques dans les corridors ;
- Créer une affiche à apposer sur les murs et trouver un slogan original ;

## 5. 1001 POSSIBILITÉS! [5 MIN]

Fais un retour sur l’activité : demande aux jeunes de regarder ce qu’ils ont créé et comment ils ont vécu l’activité.

# JE SUIS SUPER !



## MESSAGES À FAIRE RESSORTIR PENDANT L'ÉCHANGE :

- *Notre corps est bien plus qu'une simple image ! Il possède d'autres qualités que l'apparence qui nous définissent bien mieux.*
- *Peu importe sa forme ou son apparence, ton corps te permet de vivre des beaux et des grands moments, de ressentir des émotions positives et des sensations agréables.*
- *Tes efforts, tes réalisations, tes qualités et tes talents te permettent de te dépasser, ne l'oublie pas !*



*Après l'activité, tu peux remettre le mémo à l'intention des parents (optionnel; peut être intégré dans les communications du camp.)*



# EXEMPLE



Mes yeux me permettent de  
voyager et voir le monde

Ma bouche me permet de  
chanter et de  
m'exprimer

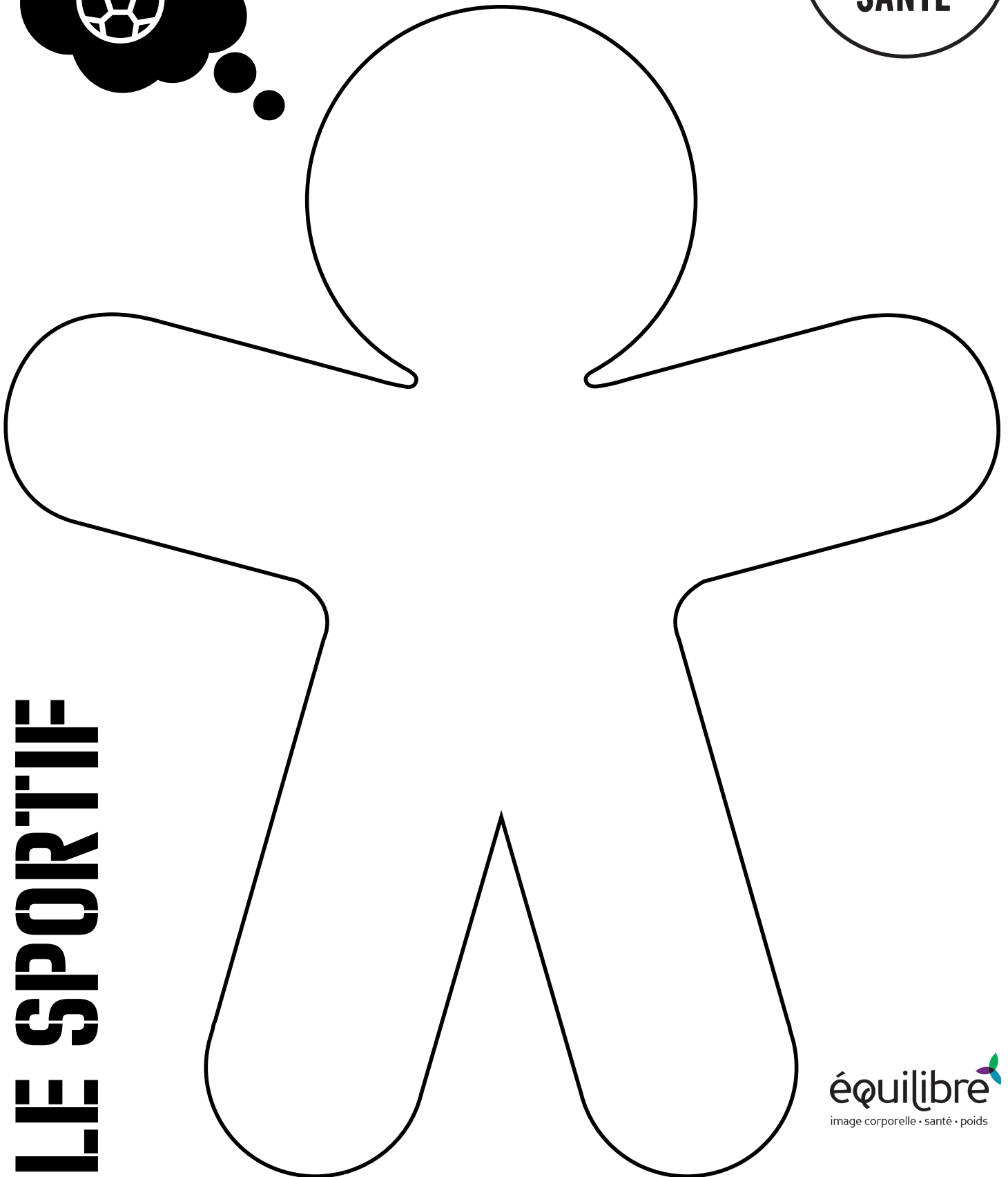
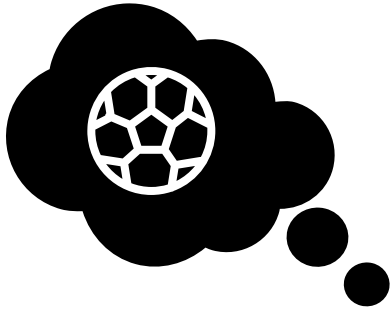
Mes bras me permettent de  
serrer les gens que j'aime

Mes mains me permettent  
de peindre. C'est ma passion!

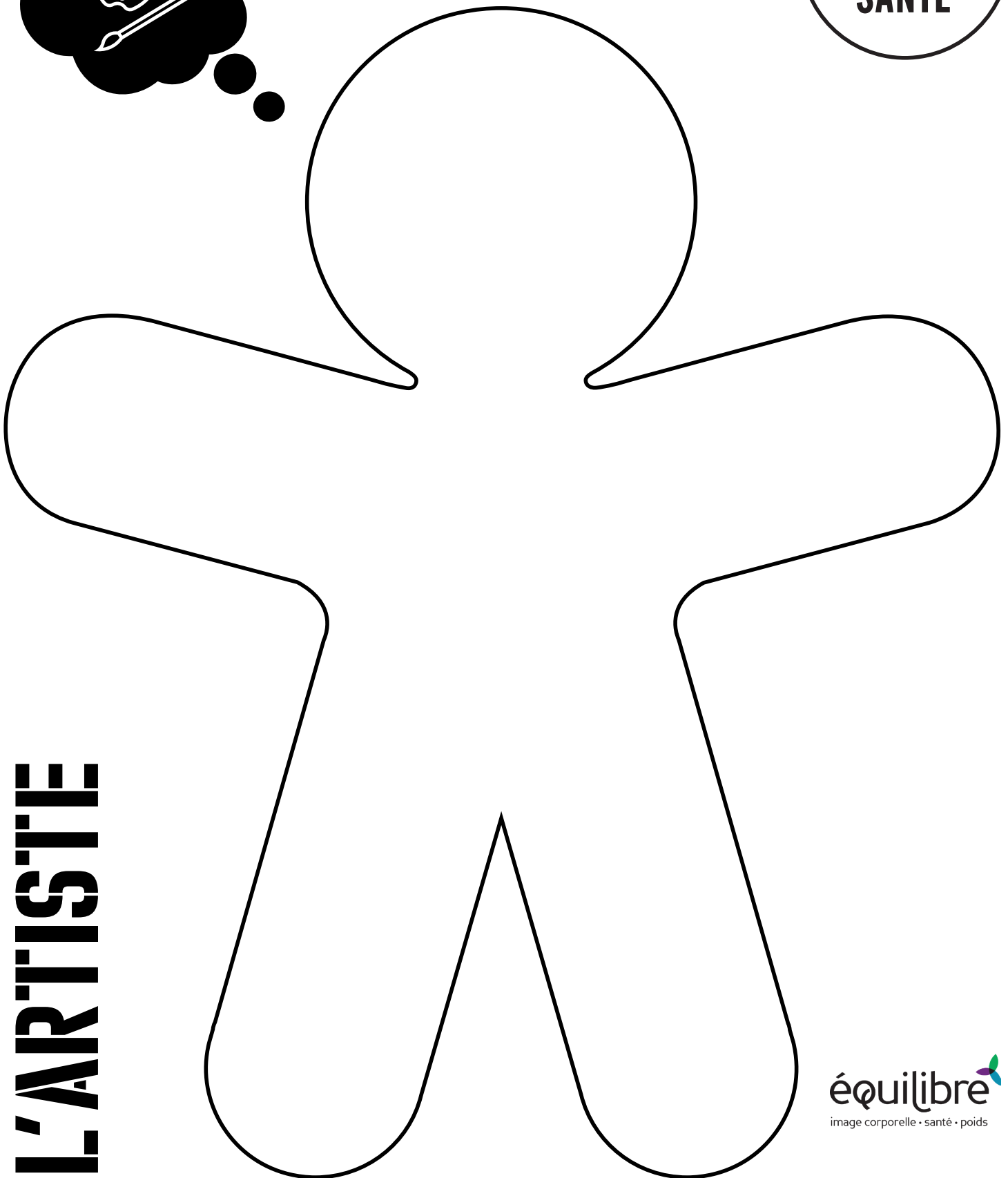
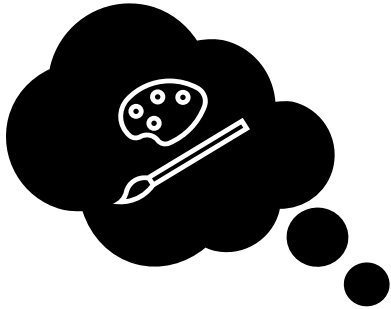
Mon ventre me permet  
d'avoir des fous rires

Mes jambes sont puissantes  
et me permettent de  
marcher et de courir

Mes pieds me  
permettent de danser  
avec mes amis



**LE SPORTIF**



**L'ARTISTE**



# LE SUPER-HÉROS







**J'APPRÉCIE MON CORPS  
PUISQU'IL ME PERMET DE**

---

---



**AVEC MON CORPS,  
J'AI LA CAPACITÉ D'EXPRIMER**

---

---



**GRÂCE À MON CORPS,  
J'AI PU RÉALISER**

---

---



**MON CORPS  
M'A PERMIS DE VIVRE**

---

---

# JE SUIS SUPER !



## MÉMO À L'INTENTION DES PARENTS [OPTIONNEL]

Aujourd'hui, votre enfant a fait un atelier afin de l'amener à adopter un discours plus positif envers son corps et à se reconnecter avec ce que son corps lui permet d'accomplir, de vivre, de ressentir et d'exprimer et ce, peu importe sa forme ou son apparence physique. Afin de développer leur estime d'eux-mêmes et de se sentir bien dans leur peau, les jeunes doivent réaliser que leurs corps leur permettent de faire et de ressentir de multiples choses, et ce, peu importe leur apparence physique.

### L'INSATISFACTION CORPORELLE CHEZ LES JEUNES

Les jeunes commencent à se soucier de leur apparence dès l'âge de 4 ans. Au primaire, ce sont 45 % des enfants de 9 ans qui sont insatisfaits de leur apparence<sup>1,2</sup>. Plus du tiers des fillettes de 9 ans ont déjà tenté de maigrir<sup>3</sup>. Cette préoccupation n'est pas sans conséquence. En effet, l'insatisfaction corporelle peut nuire à la relation que les enfants développeront avec la nourriture et l'activité physique. Cela peut aussi nuire à leur estime d'eux-mêmes.

### QUE POUVEZ-VOUS FAIRE COMME PARENT?

Comme parent, vous pouvez aider votre enfant à résister à cette pression à se conformer à un idéal inatteignable. Il est possible de lui faire réaliser que la plupart des images dans les revues sont retouchées et de lui proposer des jouets moins hypersexualisés dont le physique ressemble plus à la réalité. Vous pouvez aussi valoriser votre enfant sur d'autres aspects que son apparence. En lui faisant réaliser que ses forces et ses qualités n'ont aucun lien avec son apparence physique, vous renforcez sa valeur et vous lui apprenez à avoir confiance en lui. Vous pouvez également porter attention aux commentaires que vous faites à vous-même. En effet, en faisant certains commentaires sur votre propre poids, même s'ils ne sont pas destinés à votre enfant, vous envoyez le message que l'apparence détermine votre valeur comme personne. Tentez d'apprendre à apprécier votre corps et évitez de le dénigrer devant votre enfant.

Visitez [monequilibre.ca/parents](http://monequilibre.ca/parents) afin de lire le billet de blogue «Comment avoir une influence positive sur l'image corporelle de mon enfant ?». Vous y trouverez également plusieurs autres outils et billets de blogue afin d'aider votre enfant à développer une relation saine avec son corps et la nourriture.

★  
**JE SUIS SUPER !**



# CRÉDITS

## DÉVELOPPEMENT

### Équipe d'ÉquiLibre

*Andrée-Ann Dufour-Bouchard, Dt.P., M.Sc., chef de projets*

*Karah Stanworth Belleville Dt.P., M.Sc., agente de développement senior [info@equilibre.ca](mailto:info@equilibre.ca)*

### Équipe de Tremplin Santé

*Karine Chamberland, Dt.P., M.A., coordonnatrice [kchamberland@tremplinsante.ca](mailto:kchamberland@tremplinsante.ca)*

## CET ATELIER EST ADAPTÉ DE :

- *L'atelier pédagogique Notre corps, parlons-en autrement! de l'édition 2017 de la campagne de sensibilisation la Semaine « Le poids? Sans commentaire! » de l'organisme ÉquiLibre.*
- *L'atelier d'apprentissage La vraie valeur d'une personne tiré du programme Bien dans sa tête, bien dans sa peau de l'organisme ÉquiLibre.*

