

Guide l'atelier « Épluchette »

Note aux animateurs : Les heures peuvent varier. Considérez votre groupe avec soin et ajustez-vous en conséquence. Cet atelier pourrait aider les étudiants à devenir plus matures et identifier comment ils se sentent personnellement ou envers les médias, un poids santé et l'estime de soi. Déterminez l'humeur, l'environnement et l'atmosphère de l'atelier. Laissez aller votre imagination! Utilisez des chandelles, de la musique douce etc. N'oubliez pas que les étudiants s'adapteront à votre humeur et enthousiasme.

Matériel de l'atelier :

1. Guide de l'atelier « Épluchette »
2. Vidéo « Être soi-même et projecteur (www.studentscommission.ca)
3. Papier et crayons
4. Information à remettre aux étudiants sur un poids santé, la nutrition et l'estime de soi. Voir [La santé des jeunes Canadiens \(2011\)](#). Les faits de cet atelier sont tirés du rapport découlant de cet atelier animé par des jeunes créateurs et qui résume l'étude sur *Les comportements de santé des enfants d'âge scolaire au Canada, 2011*.

Ordre du jour :

1. Brise-glace/activité (5 minutes)
2. Directives (3-5 minutes)
3. Vidéo « Être soi-même » (1:31 minute)
http://www.tgmag.ca/hbsc_site/ourmessage_01_e.php
4. Questions de réflexion (10)
5. Activité énergisante/plaisante et rapide à faire en petits groupes (3 minutes)
6. Discussion en petits groupes (5-10 minutes)
7. Discussion de clôture sur le poids santé, la nutrition et l'estime de soi (8-10)
8. Cercle de clôture Tête, cœur, pieds, esprit (5 minutes)

La communication et le respect doivent prévaloir lors de cet atelier !

1) Activité pour briser la glace :

- Choisir une activité pour mettre le groupe à l'aise. Si aucune idée ne vous vient, demander à l'un des participants de présider une activité.

2) Directives et points clés :

- Parler des médias et de leur opinion sur le poids
-p. ex. : seules les filles maigres sont considérées belles.
- La beauté est intérieure !
- Fait : de la 6^e à la 10^e, les gars se considèrent trop maigres et veulent grossir en vieillissant; aussi, les filles se trouvent trop grosses en vieillissant.
- Tout ce qui se dira dans les séances demeurera confidentiel et dans un cadre sans préjugés.
- Parler de tout ce que vous désirez, que ce soit de poids ou d'estime de soi.

3) Vidéo « Être soi-même » :

Dire au participants que cette vidéo a été créée par des jeunes participants de la Conférence sur *Les comportements de santé des enfants d'âge scolaire* (HBSC) 2012. Elle porte sur l'image corporelle et les médias.

- Montrer la vidéo, « Être soi-même »
- S'assurer que l'éclairage est tamisé

4) Questions de réflexion :

Note : Ce moment se veut sérieux et de réflexion ! Respectez l'atmosphère et l'environnement, vous pouvez allumer des chandelles et éteindre les lumières, mettre de la musique douce et permettre aux étudiants de se trouver un petit coin à eux. *Distribuez des crayons et du papier avant que les étudiants ne se séparent.*

Réflexions intérieures : Choisir des questions qui sont appropriées pour votre groupe ou choisissez vos propres questions ! Demander à chaque participant de trouver un coin dans la pièce où ils seront à l'aise et de fermer ses yeux. Leur dire que vous allez lire une série de questions et qu'ils doivent penser et réfléchir à leur réponse dans leur tête. Lire les questions. À la fin, demandez aux gens s'ils veulent partager leurs réflexions.

- C'est quoi la beauté?
- Comment les médias vous influencent-ils?
- Si tout le monde possède une certaine beauté, est-ce juste que les médias présentent la beauté comme ayant un seul visage?
- Que considérez-vous un poids santé?
- Est-ce que la beauté va au-delà de l'apparence? Pourquoi? Comment?
- Êtes-vous à l'aise avec votre poids?

- Vous aimez-vous en ce moment? Si vous deviez coter votre estime de vous sur une échelle de 1 à 10, quelle note vous donneriez-vous?

Réflexion écrites : Écrire les 4 questions ci-dessous sur le tableau.

Demander à chaque participant de répondre aux questions individuellement sur un bout de papier. Leur dire qu'ils ne sont pas obligés de partager quoi que ce soit s'ils ne veulent pas. Quand tout le monde aura terminé d'écrire, demander s'il y en a qui voudrait partager leurs réponses. Noter les réponses à chaque question sur le tableau. Cibler les thèmes qui ressortent.

- Quel masque portez-vous?
- p. ex. : colère, maquillage, vous changer, s'entraîner beaucoup.
- Quand le portez-vous?
- p.ex. : à l'école, au travail
- Pourquoi le portez-vous?
- p.ex. : pour faire partie du groupe, pour refouler mes émotions
- Comment retirer votre masque?
- p.ex. : pour arrêter de se changer et paraître « belle », pour travailler sur l'estime.

5) Activité énergisante / jeu pour diviser le groupe

Champs communs : Demander au groupe de se promener dans la pièce en chantant « on se mélange, on se mélange, on se mélange... » Lui dire que lorsque vous criez un chiffre, les gens doivent former un groupe de ce nombre et trouver un fait « intéressant » qu'ils ont tous en commun. Alors si vous criez 5, ils devraient former un groupe de 5 et se trouver un point en commun. Jouer quelques rondes et terminer le jeu en criant 4 ou 5. Ce dernier groupe restera ensemble pour la prochaine activité.

6) Questions de discussion en petits groupes :

Écrire les questions de discussion sur le tableau. Dans leur groupe, demander aux participants de discuter. Après environ 5 minutes, promenez-vous et demandez au groupe de partager des points clés. Est-ce qu'il y a des thèmes qui ressortent? (En choisir un qui est approprié au groupe ou en déterminer un autre! Commencer par une question amusante pour briser la glace.)

- Si vous étiez un meuble, quel serait-il et pourquoi?
- C'est quoi la beauté?
- Comment changer l'opinion de la société sur la beauté et le poids santé?
- Quels sont certains des stéréotypes de la beauté et d'un poids santé?
- Comment la santé et la beauté affectent-elles votre estime?
- Comment l'estime affecte-t-elle la beauté?
- Croyez-vous que le poids affecte les gars plus que les filles?
- Est-ce qu'il y a une différence entre avoir un surplus de poids et être tonifié et raffermi?

- Comment la société voit-elle les personnes ayant un surplus de poids?
Les gens maigres?

7) Points clés de clôture :

En tant que groupe, terminer l'atelier avec une discussion sur le poids santé et l'image corporelle. Partager certains points importants des faits ci-dessous.

- Un poids santé n'est pas l'IMC (indice de masse corporelle) mais plutôt ce qui convient à votre type de corps.
- Ne pas se concentrer sur le chiffre mais sur ce qui convient pour votre corps. Les muscles pèsent plus que le gras.
- Obésité:
 - Tout le monde a son histoire – ne pas juger trop rapidement. Il existe beaucoup de raisons pour lesquelles une personne est obèse comme des problèmes de santé, de mauvaises habitudes alors qu'enfant, des problèmes psychologiques, etc. « il est plus difficile de cacher l'obésité que d'être anorexique ».
- Les gens maigres sont inséculaires tout comme ceux qui ont un surplus de poids.
- Votre poids c'est entre vous et votre médecin – pas le reste du monde.
- Parler de saine perte de poids, de masse musculaire et de prise de poids.

FAITS IMPORTANTS:

- Vous avez besoin de 90 minutes d'activité vigoureuse chaque jour!
Motivez-vous! Jouer à la balle ou prenez une marche avec des amis!
- Environ 1 garçon sur 4 a un surplus de poids ou est obèse et environ 1 fille sur 6 a un surplus de poids ou est obèse tel que déterminé par les poids et tailles enregistrées.
- Une proportion importante de jeunes ayant un surplus de poids (24 %) ou étant obèse (30 %) ont rapporté s'activer à perdre du poids.
- Seuls 2/3 des jeunes avec un poids santé considèrent que leur corps est de la bonne taille. Un tiers des jeunes considère qu'ils doivent changer alors qu'en réalité, ce n'est pas nécessaire.
 - Beaucoup de gens croient que leur poids n'est pas idéal alors qu'ils ne savent pas ce qu'il doit être.
 - Informer les étudiants sur le poids santé.

Mots de clôture : MOTIVATION ET INSPIRATION!

- Vous êtes plus que le poids et l'image extérieure. C'est ce qu'il y a à l'intérieur qui importe.
- Croyez en vous et soyez vous-même!

8) Cercle de clôture Tête, cœur, pieds et esprit :

Tête, cœur, pieds et esprit est la façon de permettre aux étudiants de partager leurs sentiments et d'évaluer leur engagement tout au long de l'atelier.

Demander aux étudiants de s'asseoir en cercle et d'expliquer : tête, cœur, pieds et esprit comme questions de réflexion. Permettre aux étudiants de choisir une catégorie et de répondre à la question. Faire le tour du groupe dans le sens d'une aiguille.

Voir page suivante...

Tête: Qu'est-ce que j'ai appris aujourd'hui?

Cœur: Je pense quoi de ma journée?

Pieds: Je fais quoi de ce que j'ai appris?

Esprit: Quels sont les liens que j'ai tissés aujourd'hui?

Finalement, demander au groupe si l'information discutée aujourd'hui a fait une différence dans leur vie ou celle de leurs amis? Si oui, pourquoi? »

N'oubliez pas de remercier les participants d'avoir partagé.