

# LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

## J'ai un rôle à jouer

Document d'animation  
À faire vivre entre intervenants  
en petite enfance

### Thème

L'importance du rôle de modèle  
pour promouvoir la diversité corporelle

### Objectifs de l'atelier de réflexion

Sensibiliser les intervenants à leur rôle de modèle pour :

- Influencer positivement la perception que les enfants ont de leur corps ainsi que leur bien-être ;
- Contribuer au développement d'une image corporelle positive chez les enfants qu'ils côtoient en adoptant une attitude d'ouverture et de respect relativement à la diversité corporelle et en valorisant les saines habitudes de vie.

### Conseils pour une image corporelle positive chez les enfants

- Prendre conscience que ses attitudes, ses paroles et ses gestes ont un impact sur les enfants (rôle de modèle).
- Prendre conscience de ses propres préoccupations et préjugés à l'égard du poids et de l'apparence physique.
- En présence des enfants, valoriser la diversité corporelle et miser sur le plaisir d'adopter de saines habitudes de vie (manger et bouger pour le plaisir et le bien-être, non pour contrôler son poids).

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Capitale-Nationale

Québec

mobilisation

régionale et locale sur les saines  
habitudes de vie, le poids et la santé  
de la Capitale-Nationale

Québec  
ENFORME

## Consignes d'animation pour le déroulement de l'activité

### Rappel :

C'est dans les paroles et les gestes quotidiens qu'il est important de promouvoir la diversité corporelle.

En adoptant une attitude d'ouverture et de respect relativement à la diversité corporelle et en valorisant les saines habitudes de vie, un intervenant peut contribuer au développement d'une image corporelle positive chez les enfants qu'il côtoie.

### 1. Privilégier une formule d'animation en personne

A. Prévoir du temps de préparation avant l'atelier pour lire le document d'animation, faire des liens au besoin avec des situations déjà vécues, placer les énoncés et l'échelle de gradation des réponses sur le mur ou au sol.

**Suggestion :** Faire déplacer les intervenants selon leurs réponses ou leurs perceptions (ex. : ligne imaginaire qui représente la gradation entre « En accord » et « En désaccord »).

Variante : yeux fermés inspirés du jeu roche-papier-ciseaux-allumette. Soyez imagitatif !

B. Prévoir un minimum de 30 minutes pour la réalisation de l'atelier.

### 2. Introduction

Présenter l'activité en expliquant pourquoi vous réalisez cette activité avec eux. Utiliser les informations fournies dans ce document d'animation (statistiques, rôle de modèle ou autre), faire le lien avec l'orientation 2 du Cadre de référence Gazelle et Potiron, avec les valeurs de votre organisation ou encore avec des cas vécus.

**N'oubliez pas :** idéalement, l'atelier doit s'adapter à votre réalité. Il correspond à une première prise de conscience et permet de faire une réflexion sur le thème de la diversité corporelle. L'animateur se doit de rester neutre et ne pas porter de jugement lors de la réalisation de l'activité.

### 3. Déroulement de l'activité de réflexion

Pour chaque énoncé d'animation :

A. Lire l'énoncé ;

B. Demander à chaque personne de se positionner sur l'énoncé en utilisant l'échelle suggérée. Attention de ne pas se laisser influencer par le choix des autres ;

C. Inviter les intervenants à se prononcer sur leur choix ;

D. Lire le message clé ;

E. Lire l'attitude à privilégier (discussion si possible ensuite).

### 4. Conclusion

Prendre le temps de discuter et de connaître les impressions du groupe. Le retour est essentiel.

### Saviez-vous que?

→ Il est possible d'être en santé, et ce indépendamment de son format corporel. Les saines habitudes de vie contribuent directement à une meilleure santé.

- Un enfant remarque son image dans le miroir dès 2 ans<sup>1</sup>;
- Un enfant commence à se préoccuper de son image corporelle dès l'âge de 3 ans<sup>1</sup>;
- De 0 à 7 ans, il construit son image à travers le regard de ses parents<sup>1</sup>;
- De 8 à 12 ans, il façonne son image à travers le regard des autres<sup>1</sup>;
- Chez les enfants, c'est aussi tôt qu'entre 4 et 6 ans que peuvent apparaître l'insatisfaction corporelle et le désir d'avoir un corps plus mince<sup>4</sup>.

Au Québec :

- Le tiers des fillettes et le quart des garçons de 9 ans ont déjà tenté de maigrir<sup>2</sup>;
- 49 % des élèves du secondaire sont insatisfaits de leur apparence<sup>3</sup>;
- 70 % des adolescentes essaient de maigrir<sup>2</sup>;
- Environ le tiers des garçons de 13 à 16 ans souhaiterait avoir une silhouette plus imposante<sup>2</sup>;
- Plus de 40 % des garçons de 13 à 16 ans ont déjà fait l'usage de suppléments dans le but d'augmenter leur poids<sup>2</sup>;
- 35 % des garçons de 16 ans s'entraînent souvent de façon intensive pour gagner du poids<sup>2</sup>.

## Saviez-vous que?

→ Il est important de valoriser l'enfant par rapport à ses forces (ses talents, ses réalisations, ses qualités, etc.), de respecter ses goûts et ses préférences et de l'encourager à accepter et à valoriser la diversité corporelle<sup>4</sup>.

L'image corporelle représente la relation qu'un individu entretient avec son corps et son apparence. Elle est l'une des multiples facettes de l'estime de soi. L'image corporelle est en construction chez les enfants de moins de 5 ans et elle se définit sous le regard des autres.

Les adultes doivent être des modèles positifs en s'assurant que leurs paroles et leurs gestes ne reflètent pas leurs propres préoccupations à l'égard de leur poids et qu'ils ne suscitent pas d'inquiétudes chez l'enfant lui-même par rapport à son poids ou à son apparence. La petite enfance est une période propice pour sensibiliser les enfants à la diversité corporelle et au respect d'autrui. Les milieux de garde ont la responsabilité de modifier les environnements pour les rendre favorables à l'adoption de saines habitudes de vie et au développement d'une image corporelle positive<sup>4</sup>.

L'insatisfaction corporelle n'est pas sans conséquence. En effet, cette préoccupation 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<sup>5</sup>.

Avoir une **image corporelle saine** signifie avoir une perception réaliste et globalement positive de son corps : apparence corporelle, poids, capacités fonctionnelles, pouvoir d'attrance, etc. Cela fait référence à la capacité d'une personne de voir son corps tel qu'il est dans le moment présent, d'en apprécier les habiletés et les particularités<sup>6</sup>.

1 Canadian Obesity Network.

2 LEDOUX, Marielle, Lyne MONGEAU et Michèle RIVARD (2002). « Poids et image corporelle » dans *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois*, 1999, Québec, Institut de la statistique du Québec, chapitre 14, p. 311 à 344.

3 Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2010-2011.

4 Gazelle et Potiron, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Ministère de la Famille

5 Activité de sensibilisation Je suis unique!, ÉquiLibre et Tremplin Santé 2017

6 DAGENAIS, F., A-A. Dufour-Bouchard et J. TRUDEL, (2014). *Définition de l'image corporelle saine*, Québec : ÉquiLibre.

### Énoncé d'animation

I

Quand je parle de poids devant les enfants, cela n'a pas d'impact.

### Par exemple

- Ce gars devrait s'entraîner plus, il est tout maigre.
- Je fais attention à ce que je mange ces temps-ci, j'ai une couple de livres à perdre.
- As-tu vu telle vedette? Me semble qu'elle a pris du poids.

**A.** En accord

**B.** Partiellement en accord

**C.** Partiellement en désaccord

**D.** En désaccord

### Message clé

Les enfants vous regardent, vous écoutent, vous imitent.

### Attitudes à privilégier

- Devant les enfants, j'évite de parler de régime ou de passer des commentaires sur le poids et l'apparence physique, même si ces commentaires sont positifs<sup>1</sup>.
- Valoriser la diversité corporelle et miser sur le plaisir d'adopter de saines habitudes de vie (manger et bouger pour le plaisir et le bien-être, non pour contrôler son poids) est toujours gagnant.

<sup>1</sup> Campagne Le poids? Sans commentaire : [www.equilibre.ca/campagne/la-semaine-le-poids-sans-commentaire/](http://www.equilibre.ca/campagne/la-semaine-le-poids-sans-commentaire/)

> **j'ai un rôle à jouer** <

## Énoncé d'animation

2

En tant qu'intervenant en petite enfance,  
je me dois d'être un modèle parfait.

- A. En accord
- B. Partiellement en accord
- C. Partiellement en désaccord
- D. En désaccord

## Message clé

Je n'ai pas besoin d'être parfait pour être un bon modèle !

## Attitude à privilégier

En présence des enfants, peu importe mes activités à l'extérieur du travail, je fais attention à ce que je dis et à ce que je fais pour demeurer cohérent avec mon rôle de modèle. L'important n'est pas d'être parfait, mais d'être conscient que mes gestes, mes paroles et mes attitudes peuvent influencer les enfants.

### Énoncé d'animation

3

Plusieurs formats corporels sont présentés à la télévision, dans les magazines et dans les médias sociaux.

- A. En accord
- B. Partiellement en accord
- C. Partiellement en désaccord
- D. En désaccord

### Messages clés

Les modèles de beauté présentés dans l'environnement médiatique et publicitaire sont peu diversifiés et ne sont pas représentatifs de la réalité.

L'industrie de l'image utilise plusieurs techniques pour créer le concept du corps « parfait » et ces techniques peuvent également être utilisées sur les réseaux sociaux.

### Attitudes à privilégier

Les enfants sont en contact avec des formats corporels peu diversifiés dans les livres, les émissions de télévision, les films, les figurines et les jouets.

- Je sensibilise les enfants à la diversité corporelle en profitant de différentes occasions pour en discuter. Exemple : des jeux du type « pareil, pas pareil », des activités ou des discussions permettant de souligner les différences (animaux : cheval et zèbre, etc. ; végétaux : pomme rouge, pomme verte, etc. ; humains : cheveux longs, cheveux courts, etc.)<sup>1</sup>.
- Je peux réviser le matériel disponible afin qu'il soit plus représentatif de la diversité corporelle et qu'il ne véhicule pas de stéréotypes sexuels<sup>2,3</sup>.

<sup>1</sup> Tiré de la Plateforme Petite enfance, grande forme

<sup>2</sup> Grille d'observation pour déceler le caractère stéréotypé des livres et des jouets pour enfants de 0 à 5 ans, Secrétariat à la condition féminine. [www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Stereotypes/Web\\_Cartons.pdf](http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Stereotypes/Web_Cartons.pdf)

<sup>3</sup> Kaléidoscope. Répertoire de livres jeunesse pour un monde égalitaire. [www.kaleidoscope.quebec](http://www.kaleidoscope.quebec)

### Énoncé d'animation

4

Ce que j'entends et observe autour de moi influence l'appréciation que j'ai de mon corps.

- A. En accord
- B. Partiellement en accord
- C. Partiellement en désaccord
- D. En désaccord

### Message clé

Il existe une pression sociale en lien avec le poids et l'apparence.

### Attitudes à privilégier

- Je reconnais et mise sur les forces et les qualités des enfants et des gens qui m'entourent plutôt que m'attarder uniquement sur leur apparence physique. Exemple : Il est naturel de vouloir complimenter un enfant en lui disant qu'il est beau ou que « sa robe » ou « son chandail » lui fait bien. Dans l'ensemble des commentaires que vous faites à l'enfant, la majorité devrait être sur ses qualités, ses aptitudes et son comportement et non sur son apparence<sup>1</sup>.
- Je valorise la diversité corporelle auprès des enfants : « As-tu remarqué que nous avons tous des cheveux différents, des yeux de couleur et de forme différentes, que nous n'avons pas tous la même grandeur. C'est tout à fait normal ! Nous sommes uniques et personne n'est pareil à nous. <sup>2</sup>»

1 Tiré de la Plateforme Petite enfance, grande forme

2 Gazelle et Potiron, Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Ministère de la Famille



### Énoncé d'animation

5

Tout le monde a des préjugés à l'égard du poids et de l'apparence.

- A. En accord
- B. Partiellement en accord
- C. Partiellement en désaccord
- D. En désaccord

### Message clé

Je prends conscience de mes propres préjugés à l'égard du poids et de l'apparence parce qu'ils influencent mes paroles et mes gestes.

### Attitudes à privilégier

- Je fais attention à mes paroles afin qu'elles ne véhiculent pas de préjugés.
- Je ne tolère pas les moqueries sur l'apparence des enfants ou des adultes. Des moqueries ou des allusions à la taille ou au poids, à des régimes amaigrissants ou encore au mythe que certains aliments peuvent faire engraisser, s'adressant directement à l'enfant ou à l'occasion d'échanges entre adultes, n'ont pas leur place dans un service de garde<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Gazelle et Potiron, Cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Ministère de la Famille

# LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

➤ **j'ai un rôle à jouer** ◀

## Conclusion

J'adopte une attitude d'ouverture et de respect relativement à la diversité corporelle et je valorise les saines habitudes de vie afin de contribuer au développement d'une image corporelle positive chez les enfants que je côtoie.

## Questions pour aller plus loin

À la suite de l'atelier, croyez-vous que vous avez un rôle de modèle à jouer afin de promouvoir la diversité corporelle auprès des enfants?

À partir de maintenant, comment pensez-vous mettre en valeur votre rôle de modèle en ce qui concerne la diversité corporelle?

## Outils pour aller plus loin

### • ÉquiLibre

- Trousse d'outils *Pour une image corporelle positive, agissons de la même façon avec les filles et les garçons.* **Gestionnaire :** [www.equilibre.ca/product/trousse-doutils-gestionnaire-petite-enfance/](http://www.equilibre.ca/product/trousse-doutils-gestionnaire-petite-enfance/), **intervenant :** [www.equilibre.ca/product/trousse-doutils-intervenant-e-s-petite-enfance/](http://www.equilibre.ca/product/trousse-doutils-intervenant-e-s-petite-enfance/)
- Blogue : [www.equilibre.ca/grand-public/monequilibre/](http://www.equilibre.ca/grand-public/monequilibre/)
- Campagnes sociétales de l'organisme ÉquiLibre : [www.equilibre.ca/notre-approche/campagnes/](http://www.equilibre.ca/notre-approche/campagnes/)

- **Nos petits mangeurs** : vidéo Miroir, miroir dis-moi : [www.nospetitsmangeurs.org/video/miroir-miroir-dis-moi](http://www.nospetitsmangeurs.org/video/miroir-miroir-dis-moi)

## Outils pour aller plus loin

- **Gazelle et Potiron**, cadre de référence pour créer des environnements favorables à la saine alimentation, au jeu actif et au développement moteur en services de garde éducatifs à l'enfance, Ministère de la Famille  
[www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide\\_gazelle\\_potiron.pdf](http://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/guide_gazelle_potiron.pdf)
- **Petite enfance, grande forme**, activité d'accompagnement à la réflexion  
*Favoriser le développement d'une image corporelle positive : qu'est-ce que ça veut dire?*  
<https://www.aqcpe.com/?s=image+corporelle>
- **Kaléidoscope**. Répertoire de livres jeunesse pour un monde égalitaire.  
[www.kaleidoscope.quebec](http://www.kaleidoscope.quebec)
- **Secrétariat à la condition féminine** : <https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/image-corporelle>  
**Les livres et les jouets ont-ils un sexe?** Document d'accompagnement et grille d'observation pour déceler le caractère stéréotypé des livres et des jouets pour enfants de 0 à 5 ans.  
[www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Stereotypes/Doc\\_Les\\_livres\\_et\\_les\\_jouets\\_ont-ils\\_un\\_sexe.pdf](http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Stereotypes/Doc_Les_livres_et_les_jouets_ont-ils_un_sexe.pdf)  
[www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Stereotypes/Web\\_Cartons.pdf](http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/Documents/Stereotypes/Web_Cartons.pdf)

### Référence

Ces messages clés sont inspirés de concepts tirés de la formation *Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence* développée et offerte par l'organisme ÉquiLibre\*.

ÉquiLibre offre différents services dont :

- Formation *Favoriser une image corporelle positive à la petite enfance* pour les intervenants : [www.equilibre.ca/product/favoriser-une-image-corporelle-positive-a-la-petite-enfance-en-salle/](http://www.equilibre.ca/product/favoriser-une-image-corporelle-positive-a-la-petite-enfance-en-salle/)
- Article de blogue *Comment aider mon enfant à être bien dans son corps* : [www.equilibre.ca/comment-aider-mon-enfant-a-etre-bien-dans-son-corps/](http://www.equilibre.ca/comment-aider-mon-enfant-a-etre-bien-dans-son-corps/)

Prendre note que les outils « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer » sont disponibles sur le site internet [www.mobilisationshv.com](http://www.mobilisationshv.com).

\* ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif dont la mission est de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie. Pour réaliser sa mission, ÉquiLibre déploie des programmes d'intervention et des campagnes de sensibilisation dans les écoles, le réseau de la santé, les milieux de travail et communautaires. [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca).

### Remerciements

La Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale tient à remercier les organismes partenaires qui travaillent ensemble à la création d'environnements favorables à l'adoption de saines habitudes de vie par la population de la région de la Capitale-Nationale, avec la volonté de réduire les inégalités sociales de santé. La Mobilisation remercie plus particulièrement ceux qui ont contribué à cet atelier de réflexion.

Pour connaître l'ensemble des organismes partenaires : [www.mobilisationshv.com](http://www.mobilisationshv.com).