

LA DIVERSITÉ CORPORELLE :

➤ j'ai un rôle à jouer ←

La Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale est une table intersectorielle composée de différents organismes qui réalisent des projets ou qui organisent des activités en lien avec la saine alimentation, le mode de vie physiquement actif ainsi que la vie sans fumée.

Un comité de la Mobilisation travaille à la diffusion de messages clés qui traitent de l'importance du rôle de modèle. Les messages clés véhiculés sont en lien avec la saine alimentation, la diversité corporelle et le mode de vie physiquement actif.

Le comité est fier de vous présenter l'atelier de réflexion « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer » qui s'adresse aux intervenants qui travaillent auprès des enfants 0-5 ans dans les services éducatifs à l'enfance. Cet atelier se doit d'être animé entre intervenants du milieu (personnel éducateur, responsable d'un service de garde en milieu familial, responsable pédagogique, gestionnaire, responsable d'alimentation) et a pour objectif de les sensibiliser 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.

Dans le but d'optimiser l'impact de cet atelier, il est recommandé d'inviter tout le personnel du milieu à vivre l'activité proposée.

Voici les messages clés sur la diversité corporelle véhiculés dans l'atelier « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer »¹ :

- Les enfants vous regardent, vous écoutent, vous imitent.
- Je n'ai pas besoin d'être parfait pour être un bon modèle!
- 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.
- Il existe une pression sociale en lien avec le poids et l'apparence.
- Je prends conscience de mes préjugés à l'égard du poids et de l'apparence parce qu'ils influencent mes paroles et mes gestes.

Également, vous retrouverez une affiche ayant pour but de regrouper tous les messages clés en un coup d'œil afin d'en faire un rappel aux intervenants à la suite de l'atelier de réflexion.

Prendre note que les outils « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer » sont disponibles en PDF sur le site internet suivant www.mobilisationshv.com.



Outils

pour aller plus loin



Pour aller plus loin, n'hésitez pas à consulter les outils qui suivent et n'oubliez pas que les enfants vous regardent, vous écoutent, vous imitent !

- **ÉquiLibre :**
 - *Espace Parents monÉquilibre*. Billets de blogue, vidéos et outils portant sur le développement de la relation que les enfants entretiennent avec leur corps, la nourriture et l'activité physique : www.monequilibre.ca/parents
 - *Campagnes sociétales de l'organisme ÉquiLibre* : www.equilibre.ca/nos-campagnes
- **Nos petits mangeurs :**
vidéo *Miroir, miroir dis-moi* : www.nospetitsmangeurs.org/video/miroir-miroir-dis-moi
- **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
- **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 ?
www.aqcpe.com/content/uploads/2016/08/5-pegf_participant_sa_image-corporelle.pdf
- **Kaléidoscope**. Répertoire de livres jeunesse pour un monde égalitaire.
www.kaleidoscope.quebec
- **Secrétariat à la condition féminine** : www.scf.gouv.qc.ca/sansstereotypes
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.
http://www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/publications/Doc_Les_livres_et_les_jouets_ont-ils_un_sexe.pdf
www.scf.gouv.qc.ca/fileadmin/publications/Grille_d_observation_livres_et_jouets.pdf

¹ 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-formations.ca/petiteenfance
- Conférence *Aider son enfant à être bien dans sa peau (0-5 ans)* pour les parents de jeunes enfants : <http://equilibre.ca/ateliers-et-conferences/conferences-pour-les-parents/>

* 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.

Le comité remercie les personnes ci-dessous pour leur contribution :

- Pascale Chaumette, Sara Coulombe, Catherine Denis, Mélisa Deslandes, France Dionne, Sarah Drouin, Peggie Gingras, Julie Gravel, Valérie Houle, Kathleen Mulligan et Sherley Racine, CIUSSS de la Capitale-Nationale
- Mariane Julien, Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale
- Maryse Lefebvre, Anouck Sénécal, ÉquiLibre
- Michel Boissel, Maison des jeunes de Cap-Rouge et représentant du Régional des maisons de jeunes de Québec
- Karine Chamberland, Tremplin Santé
- Claudia Cloutier, Portneuf en Forme
- Martine Asselin, Sylvie Provencher, Regroupement des centres de la petite enfance des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches