Document généré le 12 juil. 2025 15:22

Nutrition Science en évolution
La revue de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec

Atelier « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer » pour les intervenants qui travaillent auprès des enfants et des jeunes

Karine Chamberland, Dt.P., Peggie Gingras, Dt.P. et Anick Jean, Dt.P.

Volume 18, numéro 3, hiver 2021

URI : https://id.erudit.org/iderudit/1076359ar
DOI : https://doi.org/10.7202/1076359ar

Aller au sommaire du numéro

Éditeur(s)

Ordre professionnel des diététistes du Québec

ISSN

2561-620X (numérique)

Découvrir la revue

Citer cet article

Chamberland, K., Gingras, P. & Jean, A. (2021). Atelier « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer » pour les intervenants qui travaillent auprès des enfants et des jeunes. *Nutrition Science en évolution*, *18*(3), 43–46. https://doi.org/10.7202/1076359ar

Résumé de l'article

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. Un comité de la *Mobilisation* a eu le mandat de définir et de diffuser des messages clés cohérents sur la diversité corporelle. Ce comité a mis sur pied un atelier de réflexion intitulé « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer ». Il s'adresse aux intervenants qui travaillent auprès des jeunes dans divers milieux, dont les camps de jour et les maisons des jeunes et de la petite enfance, en les amenant à réfléchir sur la manière personnelle dont ils vivent cette thématique et leur rôle de modèle auprès des jeunes. Cet atelier se veut polyvalent et est adaptable à la réalité des différents milieux. Il a été conçu pour être animé et vécu entre les intervenants du milieu, de sorte que, ces mêmes intervenants soient en mesure d'animer entre eux l'activité de façon autonome. Il a pour objectif de les sensibiliser à leur rôle de modèle pour :

- Influencer positivement la perception que les jeunes ont de leur corps ainsi que leur bien-être.
- Contribuer au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes 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.

Tous les outils « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer » sont disponibles en PDF sur les sites internet suivants :

- https://www.mobilisationshv.com
- https://tremplinsante.ca/services/formations/
- https://opdq.org/, dans la zone membre

Tous droits réservés © Ordre professionnel des diététistes du Québec, 2021

Ce document est protégé par la loi sur le droit d'auteur. L'utilisation des services d'Érudit (y compris la reproduction) est assujettie à sa politique d'utilisation que vous pouvez consulter en ligne.

https://apropos.erudit.org/fr/usagers/politique-dutilisation/

Cet article est diffusé et préservé par Érudit.

Érudit est un consortium interuniversitaire sans but lucratif composé de l'Université de Montréal, l'Université Laval et l'Université du Québec à Montréal. Il a pour mission la promotion et la valorisation de la recherche.

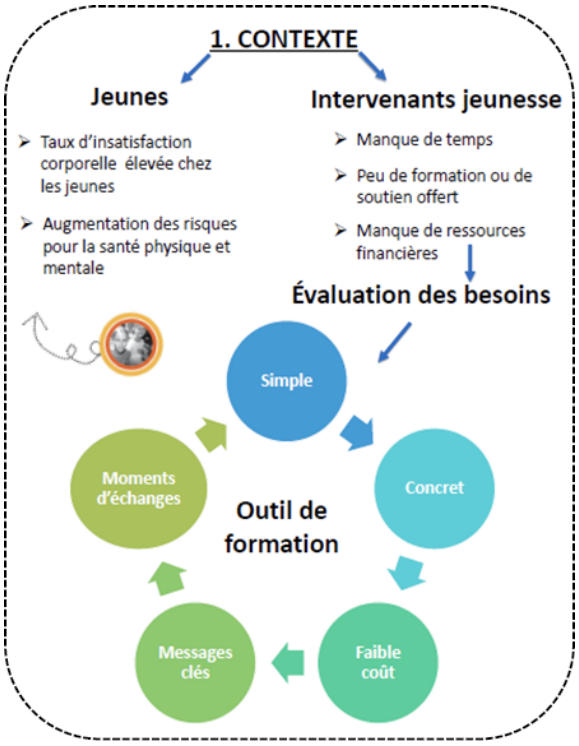
https://www.erudit.org/fr/

ATELIER « LA DIVERSITÉ CORPORELLE : J'AI UN RÔLE À JOUER »

POUR LES INTERVENANTS QUI TRAVAILLENT AUPRÈS DES ENFANTS ET DES JEUNES

Karine Chamberland, Dt.P., coordonnatrice, Fondation Tremplin Santé
Peggie Gingras, Dt.P., agente de promotion prévention, CIUSSS de la Capitale-Nationale
Anick Jean, Dt.P., agente de promotion prévention, CIUSSS de la Capitale-Nationale

Figure 1. Mise en contexte et processus de développement de l'atelier de réflexion



La *Mobilisation régionale et locale sur les saines habitudes de vie, le poids et la santé de la Capitale-Nationale* est une table intersectorielle réunissant différents organismes. Un comité de la Mobilisation a eu le mandat de définir et de diffuser des messages clés cohérents sur la diversité corporelle. Ces messages s'adressent aux intervenants qui travaillent auprès des jeunes de 0 à 17 ans. Au printemps 2015, les partenaires de la Mobilisation ont choisi de privilégier ce thème. Ce choix concorde également avec les statistiques sur les jeunes Québécois de 9 ans qui démontrent que près d'un jeune sur deux est insatisfait de son apparence. Or, cette insatisfaction peut amener les jeunes à poser des gestes possiblement néfastes pour leur santé physique et mentale. Aussi, un atelier a été conçu pour sensibiliser et soutenir les intervenants auprès des jeunes dans leur rôle de modèle. Ce projet a été financé grâce à une enveloppe régionale de Québec en Forme.

Processus de développement — Validation des besoins

L'auteure, Karine Chamberland s'est penchée sur la thématique de la préoccupation excessive à l'égard du poids dans le cadre de son diplôme d'études supérieures spécialisées (DESS). Aussi, elle a réalisé des entrevues auprès de 47 intervenants jeunesse (camps d'été, milieux scolaires, milieux communautaires, maisons des jeunes, etc.) pour approfondir la question. Elle souhaitait connaître leur degré d'aisance avec la thématique de l'image corporelle, la clarté des messages diffusés par divers organismes, les initiatives menées dans leurs milieux en lien avec cette thématique, leur intérêt à recevoir plus d'informations sur l'image corporelle et leurs suggestions d'initiatives qui pourraient les aider dans leurs interventions (outil, formation, lignes directrices, etc.) (1).

Constats post-entrevues

La thématique se révèle très pertinente, car les intervenants sont plus ou moins confiants pour intervenir concrètement auprès des jeunes et promouvoir la diversité corporelle. La réalité et les milieux diffèrent sensiblement selon les intervenants (variabilité de l'âge, des ressources financières et humaines et du système administratif). Aussi, un outil de formation s'avérerait utile s'il présente les

Figure 2. Formation La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer — Version « jeunes » (énoncé 4)

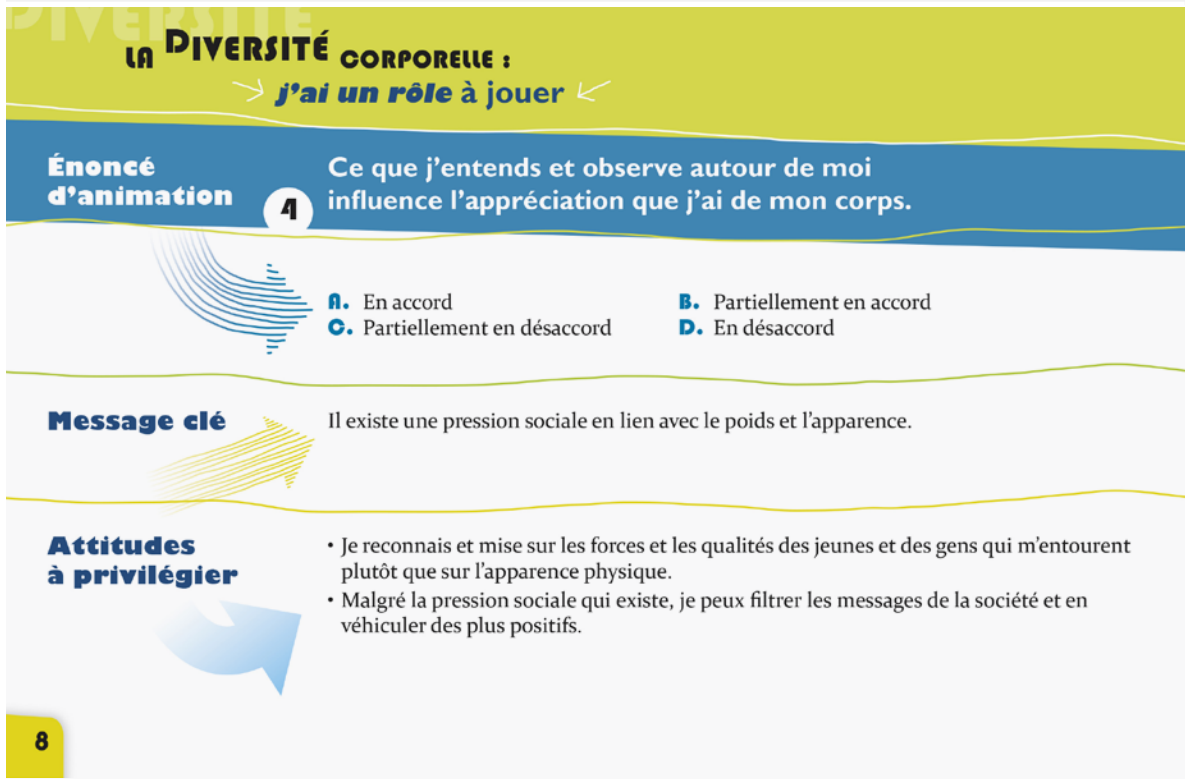
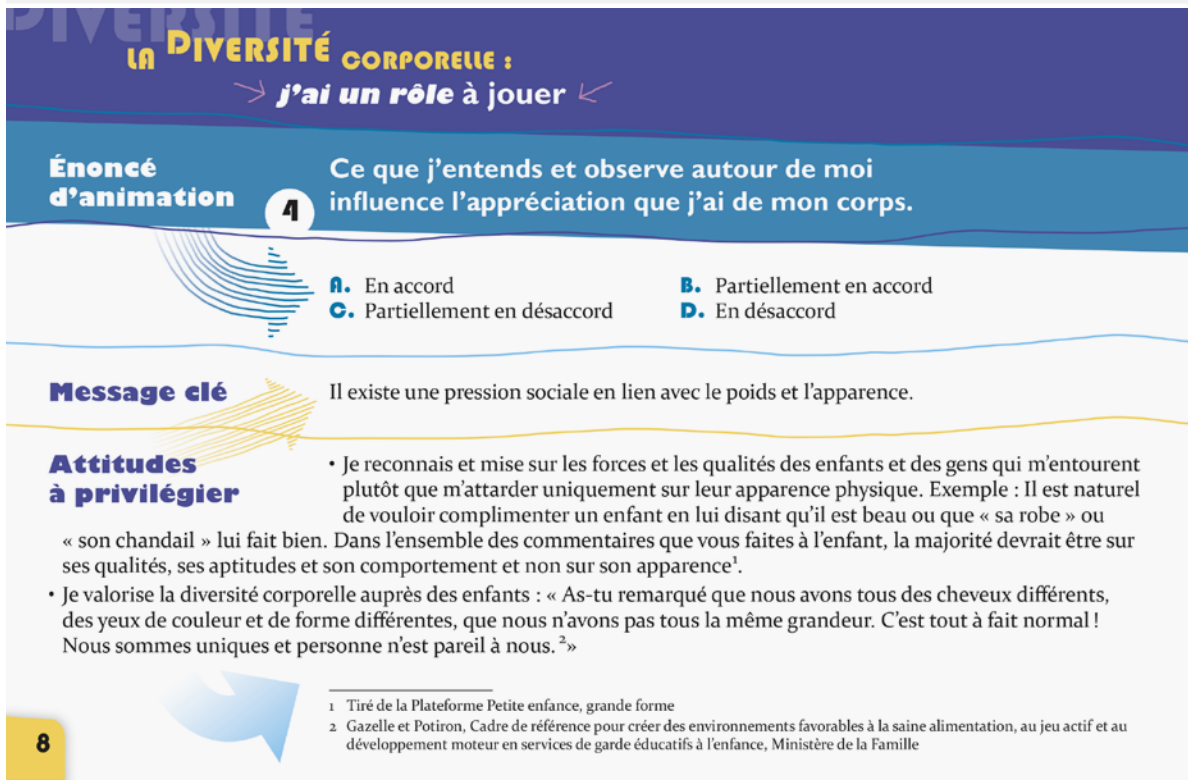


Figure 3. Formation La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer — Version « petite enfance » (énoncé 4)



caractéristiques suivantes (figure 1) : simple, concret, peu coûteux, à la fois informatif et clair, et interactif.

Description de l'atelier

L'atelier de réflexion « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer » s'adresse aux intervenants qui travaillent auprès des jeunes dans divers milieux (notamment les camps de jour, les maisons des jeunes et de la petite enfance). L'atelier amène les intervenants à réfléchir sur la manière dont ils vivent cette thématique et leur rôle de modèle auprès des jeunes. Il existe deux versions de l'atelier de réflexion : une de portée générale, intitulée « jeunes », pour tout intervenant travaillant auprès des jeunes (aussi disponible en anglais) et une adaptée aux intervenants en « petite enfance ». Cette seconde version est le fruit d'une collaboration avec le regroupement des centres de la petite enfance des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches.

Cet atelier se veut polyvalent et adaptable à la réalité des différents milieux. Il a été conçu pour être animé entre intervenants. Il a pour objectif de les sensibiliser à leur rôle de modèle pour :

> Influencer positivement la perception que les jeunes ont de leur corps et de leur bien-être ;
> Contribuer au développement d'une image corporelle positive chez les jeunes 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.

Cet atelier clé en main inclut divers outils : une lettre de présentation, une affiche regroupant les messages clés à retenir ainsi que le document d'animation comprenant cinq énoncés.

Voici les cinq énoncés dans le document d'animation :

1. Quand je parle de poids devant les jeunes, cela n'a pas d'impact.
2. En tant qu'intervenant jeunesse, je me dois d'être un modèle parfait.
3. Plusieurs formats corporels sont présentés à la télévision, dans les magazines et dans les médias sociaux.
4. Ce que j'entends et observe autour de moi influence l'appréciation que j'ai de mon corps.
5. Tout le monde a des préjugés à l'égard du poids et de l'apparence.

Pour chaque énoncé, on retrouve :

> Un exemple ;
> Un message clé ;
> Les attitudes à privilégier.

Comme illustré à la figure 2, voici comment se décline chacun des énon-

cés dans le document d'animation (version « jeunes »). À titre d'exemple, nous avons sélectionné l'énoncé 4 de l'atelier de réflexion :

Comme illustré à la figure 3, pour les intervenants travaillant en « petite enfance », l'adaptation se fait au niveau des attitudes à privilégier ; les couleurs utilisées pour le visuel de l'outil diffèrent entre les deux versions pour bien les distinguer.

Voici les messages clés sur la diversité corporelle véhiculés dans l'atelier « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer » (3) :

1. Les jeunes/enfants vous regardent, vous écoutent, vous imitent.
2. Je n'ai pas besoin d'être parfait pour être un bon modèle!
3. Les modèles de beauté présentés dans l'environnement médiatique et publicitaire sont peu diversifiés et ne sont pas représentatifs de la réalité.
4. 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.
5. Il existe une pression sociale en lien avec le poids et l'apparence.
6. Je prends conscience de mes préjugés à l'égard du poids et de l'apparence parce qu'ils influencent mes paroles et mes gestes.

Tous les outils de l'atelier « La diversité corporelle : j'ai un rôle à jouer » sont accessibles en format PDF :

> Sur le site Web : https://www.mobilisationshv.com
> Sur le site Web de la Fondation Tremplin Santé : https://tremplinsante.ca/services/formations/
> Dans la zone membre du site Web de l'OPDQ.

La publication du matériel a commencé au printemps 2017. La stratégie de diffusion adoptée repose sur l'animation dans le cadre de formations (destinées à des gestionnaires, des animateurs de camps, des étudiants universitaires en nutrition ou en éducation physique et des éducateurs en petite enfance), la mise en ligne sur différents sites Web ainsi que l'utilisation des réseaux (comme le réseau des centres de la petite enfance, le réseau des Tables d'actions préventives jeunesse et le réseau des directions de loisirs).

Évaluation de l'atelier

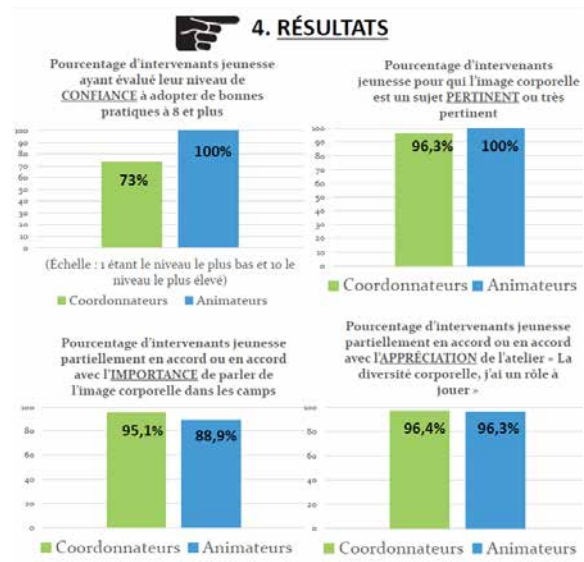
La collaboration avec la Fondation Tremplin Santé a permis d'évaluer l'atelier auprès du milieu des camps d'été. Il y a eu une première évaluation post-atelier auprès de 82 coordonnateurs de camps (âge moyen : 25-30 ans) en avril 2017 et une seconde auprès de 27 animateurs (âge moyen : 15-20 ans) en juin 2017 visant des indicateurs de processus (rétroaction sur la mise en œuvre et appréciation) et des indicateurs de résultats (croyance, norme, attitude, perception).

Comme illustré à la figure 4, voici les constats de l'évaluation de l'atelier dans les camps d'été (2017) (2) :

> La thématique de l'image corporelle est perçue comme **importante** et **pertinente,** tant par les coordonnateurs que par les animateurs.
> Les coordonnateurs et les animateurs rapportent un **niveau de confiance** élevé à intervenir en matière d'image corporelle.
> Tant les coordonnateurs que les animateurs expriment une **grande appréciation** de l'atelier.
> **À long terme,** l'atelier de réflexion pourrait favoriser le développement d'une **image corporelle saine** auprès des jeunes qui fréquentent les camps (et diminuer la préoccupation excessive à l'égard du poids).

À la suite de ces constats, l'outil a été modifié. Le niveau de vulgarisation a été ajusté et les messages clés ont fait l'objet d'une synthèse.

Figure 4. Résultats de l'évaluation de l'atelier de réflexion par les intervenants jeunesse en camps d'été



Affiche *La diversité corporelle : soutenir pour mieux intervenir !,* Journées annuelles de santé publique (JASP) 2017, Karine Chamberland, Fondation Tremplin Santé (2)

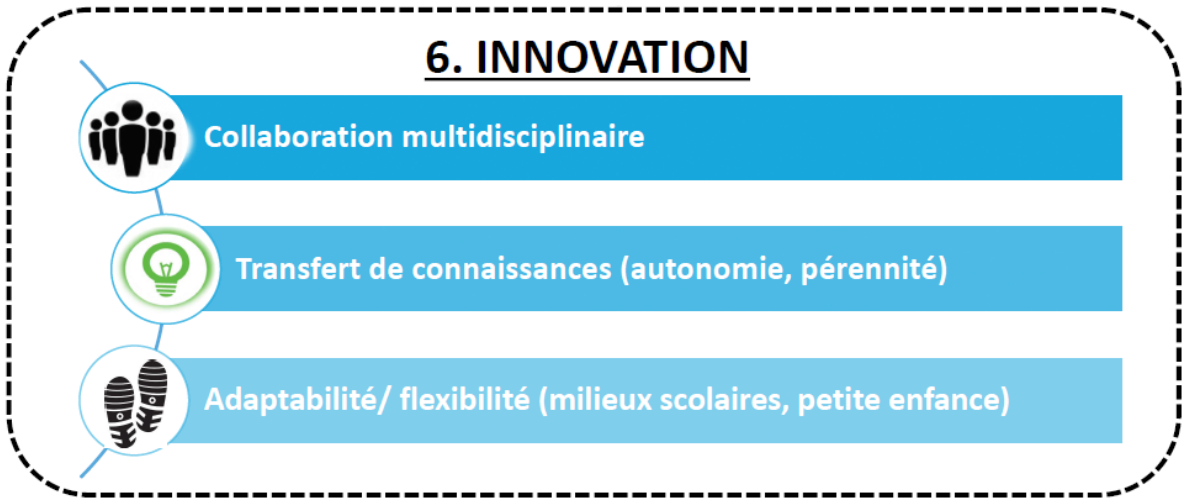
Points faibles de l'évaluation : évaluation de petite portée (82 coordonnateurs et 27 animateurs) qui pourrait être reconduite dans le futur. Évaluation réalisée seulement auprès d'un milieu : les camps d'été.

Points forts de l'évaluation : évaluation par les deux niveaux hiérarchiques (coordonnateurs et animateurs), évaluation menée après l'atelier qui mesure réellement l'appréciation des participants, leur perception de son importance, de sa pertinence et de leur degré de confiance avec le sujet de l'atelier.

Discussion : défis et futures perspectives

Le principal défi était de créer un outil gratuit, clé en main pouvant être utilisé par des intervenants qui ne connaissent pas forcément la thématique de la diversité corporelle ou sont peu à l'aise d'en discuter. Il était donc primordial d'utiliser un langage accessible et d'employer les mots justes. Rappelons que l'outil vise à sensibiliser et à soutenir les intervenants dans leur rôle de modèle.

Figure 5. L'innovation et les facteurs facilitant l'utilisation de l'atelier de réflexion



Affiche *La diversité corporelle : soutenir pour mieux intervenir !*, JASP 2017, Karine Chamberland, Fondation Tremplin Santé (2). L'intégration de l'atelier dans la formation de divers intervenants en vue de créer des retombées positives dans leurs pratiques professionnelles s'inscrit dans la visée pédagogique de l'outil.

Comme les intervenants avaient mentionné manquer de temps et de connaissances sur le sujet, l'outil devait fournir un maximum d'informations clés en très peu de temps tout en favorisant les échanges. La réalisation de l'atelier en 1 heure répond bien aux attentes exprimées par les partenaires au début du projet.

Finalement, le dernier défi consiste à assurer la pérennité de la diffusion et de l'utilisation de l'outil malgré les importants mouvements de personnel qui caractérisent certains milieux. La diffusion de l'outil par les canaux existants et l'intégration de l'atelier dans la formation des intervenants jeunesse (tout comme dans le diplôme d'études collégiales en Technique d'éducation à l'enfance) sont des solutions à explorer.

Conclusion

Comme l'illustre la figure 5, la Mobilisation a eu dès le départ le souci de s'entourer de partenaires (membres et collaborateurs) pour concevoir un produit adapté à leurs besoins et à leurs réalités. Tout au long de ce processus, les partenaires ont contribué leur expertise aux différentes étapes de manière ponctuelle ou plus soutenue. Notre projet est le fruit d'une collaboration multidisciplinaire :

- Mobilisation, CIUSSS de la Capitale-Nationale, Tremplin Santé, ÉquiLibre, Université Laval ;
- Regroupement des centres de la petite enfance des régions de Québec et Chaudière-Appalaches ;
- Régional des maisons des jeunes de Québec, Maison des jeunes de Cap-Rouge, Portneuf en forme.

À cet effet, Vicky Drapeau, professeure titulaire à l'Université Laval, utilise l'activité sur la diversité corporelle depuis quelques années dans le cadre du cours Éducation à la santé destiné aux futurs enseignants en éducation physique et à la santé. « À chaque fois, je peux voir que cette activité contribue à enrichir les échanges en lien avec les croyances et préjugés des étudiants envers les différents formats corporels. Certains sont même surpris de constater qu'ils ont des préjugés importants envers certains formats corporels! Cela permet également aux étudiants de prendre conscience de l'impact de leurs attitudes, commentaires et actions sur les jeunes et met donc en évidence leur rôle de modèle. Le format « dynamique » de l'activité est également intéressant et plait beaucoup aux étudiants. Au final, je suis certaine que cette activité permet de former des enseignants qui seront en mesure de favoriser une image corporelle positive chez les jeunes en adaptant leurs attitudes et pratiques professionnelles de façon à respecter la diversité corporelle. »

Évidemment, les diététistes/nutritionnistes de demain sont visées par cet atelier, comme l'a expérimenté Véronique Provencher, professeure titulaire à l'École de nutrition de l'Université Laval. « Dans le cadre de leur formation initiale, il est très important que les futures diététistes/nutritionnistes soient sensibilisées aux enjeux liés à la diversité corporelle. Sans l'avoir toutefois évalué, je crois que cet atelier offert en classe aura permis à plusieurs d'entre elles d'avoir une pratique en nutrition plus ouverte et inclusive. Nous avons tous un rôle à jouer et c'est d'autant plus vrai quand on parle de saine alimentation afin que les changements d'habitudes souhaités ne soient pas faits au détriment d'une image corporelle positive. »

Le comité de la Mobilisation tient à remercier toutes les personnes qui ont contribué à cet atelier de réflexion et plus particulièrement l'organisme ÉquiLibre. Organisme sans but lucratif, ÉquiLibre a pour mission de prévenir et de diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population par des actions encourageant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie. Leur collaboration était un incontournable dans notre projet. ■

Références

1. Chamberland, K. Rapport final dans le cadre du programme DESS en pratique de première ligne en nutrition. 2017.
2. Chamberland, K. Affiche La diversité corporelle : soutenir pour mieux intervenir! Journées annuelles de Santé publique 2017. Disponible : https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2017/communications_affichees_2017.pdf
3. ÉquiLibre. Favoriser une image corporelle saine à l'adolescence. Disponible: www.equilibre.ca