



**« Je me suis développée sur le tard et j'ai vécu de l'intimidation au début du secondaire. Je n'ai jamais changé qui je suis à l'intérieur et je suis toujours restée fidèle à moi-même. »**

- Adrienne Power, Athlétisme

# RECOMMANDATIONS POUR LES ENSEIGNANTS

- APPRENEZ AUX ENFANTS COMMENT EXAMINER LES MESSAGES DES MÉDIAS D'UN ŒIL CRITIQUE. DES IMAGES IRRÉALISTES DE LA BEAUTÉ SONT SOUVENT LIÉES AU BONHEUR, À L'AMOUR, À LA POPULARITÉ ET À L'ACCEPTATION.
- EN DISCUTANT DE L'INTIMIDATION DANS VOTRE CLASSE, DONNEZ DES EXEMPLES DE MOQUERIES EN LIEN AVEC LE POIDS ET LA FORME.
- FAITES LA PROMOTION DE LA SANTÉ, QUELLES QUE SOIENT LEURS TAILLES, PAR LE BIAIS D'ACTIVITÉS PHYSIQUES INCLUSIVES.
- IL EST NORMAL POUR LES ENFANTS DE PRENDRE DU POIDS AVANT LA PÉRIODE DE CROISSANCE RAPIDE QUI SURVIENT DURANT LA PUBERTÉ. LES FILLES ONT EN GÉNÉRAL LEUR POUSSÉE DE CROISSANCE À 12 ANS ET DEMI OU À 13 ANS, TANDIS QUE LES GARÇONS ONT LA LEUR À 14 ANS OU 14 ANS ET DEMI. NOTEZ QU'IL S'AGIT ICI DE MOYENNES, CAR LES PÉRIODES VARIENT GRANDEMENT EN FONCTION DES FACTEURS GÉNÉTIQUES ET ENVIRONNEMENTAUX.
- APPRENEZ AUX ÉLÈVES À COMPRENDRE LES SIGNAUX INTERNES DE FAIM ET DE SATIÉTÉ, ET ÉVITEZ D'UTILISER DES GRAPHIQUES OU DES TABLEAUX DE POIDS OU DE COMPTER LES CALORIES DANS LES ACTIVITÉS EN CLASSE.
- CONSIDÉREZ VOS VALEURS, VOS CONVICTIONS ET LE CHOIX DE VOS MOTS POUR PARLER DU POIDS CORPOREL, DE LA FORME ET DE LA SANTÉ.
- CHAQUE CORPS EST DIFFÉRENT, ET NOUS DEVONS RESPECTER, ACCEPTER ET CÉLÉBRER CES DIFFÉRENCES.
- SOYEZ UN MODÈLE DE MODE DE VIE SAIN ET D'IMAGE CORPORELLE POSITIVE.

Source: Action Schools! BC (2012), Being Me: Promoting Positive Body Image (p. 6)





**« Un mode de vie sain et positif fondé sur une image corporelle saine aide à acquérir une bonne estime de soi et permet de gagner en confiance. »**

- Scott Dickens, Natation

# RECOMMANDATIONS POUR LES PARENTS

- **ACCEPTEZ OU CONTINUEZ À ACCEPTER VOTRE PROPRE CORPS, ET DONNEZ L'EXEMPLE À VOS ENFANTS EN AYANT UNE ATTITUDE SAINTE VIS-À-VIS DE LA NOURRITURE ET EN ÉTANT ACTIFS.**
- **AIDEZ LES ENFANTS À COMPRENDRE QUE LEUR MORPHOLOGIE ET LEUR TAILLE SONT EN GRANDE PARTIE DÉTERMINÉES PAR LEURS GÈNES.**
- **APPRENEZ AUX ÉLÈVES QU'IL EST NORMAL POUR LES ENFANTS DE PRENDRE DU POIDS AVANT LA PÉRIODE DE CROISSANCE RAPIDE QUI SURVIENT DURANT LA PUBERTÉ.**
- **ÉCOUTEZ LORSQUE LES ENFANTS PARLENT DES CHANGEMENTS QUI SURVIENNENT DANS LEUR CORPS ET DE CE QU'ILS RESSENTENT, ET AIDEZ-LES À FAIRE FACE AUX MOQUERIES OU À L'INTIMIDATION S'ILS EN FONT L'EXPÉRIENCE.**
- **METTEZ L'ACCENT SUR LES CARACTÉRISTIQUES ET LES HABILÉTÉS UNIQUES DES ENFANTS AU LIEU DE LEUR APPARENCE (P. EX., DRÔLE, SERVIABLE, ARTISTIQUE, ATTENTIONNÉ, AMICAL, ETC.)**
- **APPRENEZ AUX ÉLÈVES À ÊTRE RESPECTUEUX ET À ACCEPTER LES AUTRES, QUELS QUE SOIENT LEUR POIDS, LEUR TAILLE OU LEUR FORME.**
- **ÉVITEZ DE METTRE LES ENFANTS AU RÉGIME, DE COMPTER DES CALORIES OU DE PARTAGER LES ALIMENTS EN BONS ET MAUVAIS ALIMENTS.**
- **PRENEZ VOS REPAS ENSEMBLE CHAQUE FOIS QUE C'EST POSSIBLE.**

Source: Action Schools! BC (2012), Being Me: Promoting Positive Body Image (p. 39)

