



Le poids d'un texto

scénario 1 sur la diversité corporelle

Le poids, un grand sujet!

(échange entre Marie, Camille et Élodie)

MARIE

Oui, elle a pris tellement de poids!!

CAMILLE

OMG Je comprends pas comment les gens peuvent être à l'aise, moi je serais pas capable!

Elle se laisse vraiment aller! 😞

OOF! les commentaires sous sa photo sont pas gentils! 😞

T'as raison!
Je crois qu'on exagère un peu!
Si elle est bien comme ça,
c'est ce qui est important! 😊

ÉLODIE

Olà! Avez-vous la photo de Maude sur Instagram?

Oui vraiment! Je ne voudrais pas que mon amie soit de même!

J'ai vu ça! ...en même temps, on ne sait pas ce qui se passe vraiment chez elle en ce moment. Pis, c'est vrai que y a pas que le poids dans la vie!



Le poids d'un texto

scénario 2 sur l'activité physique

Pourquoi fait-on de l'activité physique?

(échange entre Marianne et Sam)

MARIANNE

Pas grand chose! toi?

Wow! t'es motivé! je t'envie tellement d'être aussi motivé d'aller au gym!

ouin mais c'est pas pareil! J'adore faire la natation et être avec le club mais c'est pas ce qui va m'aider à perdre du poids! 😞

Juliette a dit l'autre jour qu'elle aimait les filles qui étaient en *shape*. J'aimerais vraiment être belle et qu'elle me remarque!

OOF c'est un peu intense pour moi! Je suis pas prête à ce que ça prenne autant de place dans ma vie!

L'autre jour le prof d'éduc disait que l'entraînement excessif peut être dangereux.
Fais attention à toi! ❤️

SAM

Hey Marianne! quoi de 9?

Je reviens de mon entraînement au gym. Sérieux, si je continue comme ça, je vais avoir de mégas abdos et biceps d'enfer! 😊

Je veux vraiment être *cut* pour l'été!

Ben voyons! Tu ne faisais pas de la natation avec le club de l'école?

Je comprends!

le truc avec moi c'est que je veux y aller *all in*. J'ai un coach privé, je prends des suppléments, etc. Pas question de sauter un entraînement! J'y vais 6 fois semaine.



ANNEXE 3.2

Le poids d'un texto

Questions de discussion pour les deux scénarios

Voici quelques questions pour susciter la discussion lors du retour en groupe. Vous n'avez pas à poser toutes les questions. Assurez-vous que le climat du groupe est favorable aux échanges et que les discussions sont respectueuses. Gardez en tête que plusieurs personnes peuvent être affectées par les propos des autres et ébranlées par le sujet. Au besoin, vous pouvez faire une liste de ressources disponibles dans votre secteur à remettre aux participant.e.s.

Questions pour la discussion du scénario 1 « Le poids, un grand sujet ! »

- Que pensez-vous de la discussion du groupe d'amies ?
- Comment auriez-vous réagi si vous aviez pris part à cette discussion ?
- Êtes-vous souvent témoin de commentaires en lien avec le poids ? En général, de quelle façon réagissez-vous ?
- Que pensez-vous des discussions en lien avec le poids ?
- De quelle façon pouvez-vous nommer votre inconfort face aux discussions en lien avec le poids ?
- Qu'est-ce que la diversité corporelle, selon vous ?
- De quelle façon pouvons-nous promouvoir la diversité corporelle ?

Questions pour la discussion du scénario 2 « Pourquoi fait-on de l'activité physique ? »

- Quelles valeurs semblent importantes pour Marianne et Sam ?
- Quelles sont les raisons qui amènent Marianne à vouloir faire du sport ?
- Si vous étiez Marianne, que répondriez-vous au dernier message de Sam ?
- Quelles sont vos propres raisons qui vous amènent à faire du sport ?
- Est-ce que l'apparence physique est la seule chose importante pour vous chez votre partenaire amoureux ? Qu'est-ce qui vous attire chez une autre personne ?



Le poids d'un texto

Fiche complémentaire

Consigne : Utiliser ce contenu pour préparer et compléter les discussions.

Voici des statistiques intéressantes en lien avec l'importance de l'apparence physique chez les élèves du secondaire.

Selon l'Institut de la statistique du Québec (2010-2011) :

- Les élèves ayant un surplus de poids sont plus nombreux, en proportion, à vouloir une silhouette plus mince (71% des filles et 54% des garçons);
- Deux filles sur cinq (41 %) considérées comme étant en poids santé, désirent une silhouette plus mince;
- 28 % des garçons considérés comme étant en poids santé, veulent une silhouette plus forte ou plus musclée.
- Le poids est la caractéristique personnelle principale pour laquelle les élèves se font intimider dans les écoles secondaires au Québec;
- La période la plus propice au développement d'un trouble alimentaire est celle de 14 à 25 ans ;
- 66% des jeunes québécois.e.s qui tentent de perdre ou de contrôler leur poids ont recours, au cours des six mois précédant cette enquête, à une méthode présentant un potentiel de dangerosité pour la santé (ex.: suivre un régime amaigrissant, jeûner, se faire vomir, sauter des repas, etc.).
- En lien avec l'activité physique, voici les symptômes associés à la bigorexie, un trouble alimentaire dans lequel les individus ont une obsession en lien avec la masse musculaire : Impression d'être trop mince ou jamais assez musclé ; touche plus particulièrement les hommes et les personnes dans le milieu sportif; de règles strictes en lien avec l'alimentation, la prise de suppléments et les entraînements (surentraînement) ; un sentiment de culpabilité et de honte lorsque les entraînements ne sont pas tous respectés.