



## MYTHE OU RÉALITÉ

### Descriptif:

En petits groupes (4 élèves ensemble par exemple), tenter de répondre aux questions touchant les troubles alimentaires. Un retour avec l'enseignant.e sera effectué à la fin de l'activité pour vous partager les réponses.

- 1- Vrai ou faux, la personne souffrant d'un trouble alimentaire est toujours en sous-poids.
- 2- Vrai ou faux, obliger une personne souffrant d'un trouble alimentaire à manger va l'aider.
- 3- Vrai ou faux, les troubles alimentaires ont augmenté depuis la pandémie.
- 4- Vrai ou faux, un trouble alimentaire ne se guérit pas.
- 5- Vrai ou faux, peu importe l'âge, le genre ou l'origine culturelle, une personne peut souffrir d'un trouble alimentaire
- 6- Vrai ou faux, les troubles alimentaires sont surtout un problème de nourriture.
- 7- Vrai ou faux, les troubles alimentaires entraînent plusieurs conséquences au niveau physique et psychologique
- 8- Vrai ou faux, les personnes souffrant d'un trouble alimentaire veulent attirer l'attention, font un caprice.
- 9- Vrai ou faux, la cause principale des troubles alimentaire est l'impact des standards de beauté sur l'image corporelle.
- 10- Vrai ou faux, une attitude aidante pour accompagner un proche est d'éviter de lui parler de nos préoccupations.



## CORRIGÉ

- 1- Faux. Un trouble alimentaire peut s'observer chez les personnes peu importe leur format corporel.
- 2- Faux. La personne va avoir l'impression d'être contrôlée et sera encore plus obsédée par son poids et la nourriture.
- 3- Vrai. La pandémie agit comme une tempête parfaite (isolement social, perte de repère, impuissance, augmentation du temps d'écran etc.)
- 4- Faux. Avec de l'aide psychologique et du temps, il est possible de s'en sortir.
- 5- Vrai. Les troubles alimentaires ne discriminent personne. La relation avec notre corps et notre alimentation peut varier tout le long de notre vie.
- 6- Faux. Le trouble alimentaire est le symptôme d'un mal-être. C'est une stratégie d'adaptation. Il faut explorer ce qui se cache sous les comportements alimentaires malsains (gestion du stress, de contrôle etc.)
- 7- Vrai. Les troubles alimentaires entraînent plusieurs conséquences : isolement, symptômes dépressifs, fatigue, problèmes cardiaques etc.
- 8- Faux. Personne ne décide de développer un trouble alimentaire par pur plaisir, pour attirer l'attention. C'est un trouble de santé mental très complexe.
- 9- Faux. Les troubles alimentaires sont expliqués par une multitude de facteurs (individuels, sociaux, familiaux, génétiques etc).
- 10- Faux. Il est important d'utiliser la communication non-violente pour parler de nos inquiétudes. Par exemple, de s'asseoir avec notre proche et de lui expliquer, (en parlant au JE), comment on se sent/ce qu'on a remarqué de différent (*j'aimerais te parler parce que je tiens à toi et je m'inquiète. J'ai remarqué un isolement de ta part, moins d'intérêt à faire des activités avec nous etc. Si tu vis quelque chose de difficile, sache que je suis là pour toi, sans jamais te juger.*)