

# Fiche personnel enseignant

4 à la 6e année - 2024

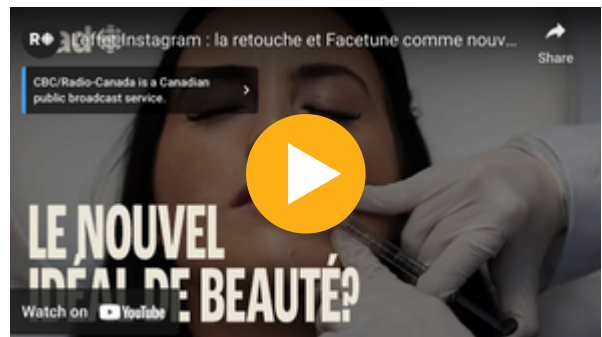
## DIRE NON AUX STÉRÉOTYPES

### POURQUOI PARLER D'IMAGE CORPORELLE À LA PRÉ-L'ADOLESCENCE ?

L'image corporelle et les préoccupations alimentaires peuvent être compliquées et difficiles à comprendre. Au fur et à mesure que nous grandissons, la façon dont nous percevons et ressentons notre corps changeant peut être déroutante, et certaines personnes peuvent développer des pensées et des comportements pénibles concernant la nourriture, l'exercice et la forme du corps. Lorsque les gens deviennent tellement concentrés sur leurs habitudes alimentaires et leurs activités physiques qu'ils ont des problèmes à l'école, au travail ou dans leurs relations, cela peut être le signe d'un problème plus profondément enraciné (Foundry BC, 2022).

### L'IMPACT DES STÉRÉOTYPES ET DES MÉDIAS SUR LES JEUNES

L'utilisation des médias sociaux peut avoir des conséquences néfastes sur notre image corporelle. Depuis quelques années, les filtres ont créé une dysmorphie de soi sur les utilisateurs de Snapchat et Instagram. Le trouble de santé mentale est nommé la dysmorphie de selfie, écoutez la vidéo pour en apprendre plus sur ces effets.



### SAVEZ-VOUS C'EST QUOI UN TROUBLE ALIMENTAIRE?

À première vue, un trouble de comportement alimentaire (TCA) est expliqué par des perturbations graves du comportement alimentaire. Cependant, il s'agit aussi souvent d'un moyen de faire face aux problèmes plus profonds qu'une personne trouve trop douloureux ou pénible à affronter directement. Ils sont un état complexe qui signale des difficultés sur les plans de l'identité, du concept de soi et de l'estime de soi. Les TCA sont bien plus complexes qu'une simple obsession de la nourriture.

Les TCA peuvent avoir de nombreuses conséquences graves sur la santé physique, psychologie et sur le plan relationnel.

Les TCA peuvent toucher tout le monde peut importe l'origine ethnique, l'âge et le sexe. Cependant, les TCA sont 10 plus fréquents chez la femme.

## LES TYPES DE TROUBLES ALIMENTAIRES

L'**anorexie** se caractérise par une peur intense de prendre du poids. Une personne qui souffre d'anorexie éprouvera des sentiments de honte et de culpabilité particulièrement forts après avoir mangé. Le contrôle de son poids et le fait de devoir rester mince occuperont une place importante dans ses pensées et dans sa vie (aneb).

La **boulimie** se caractérise par un cycle de compulsions alimentaires (aussi appelées crises alimentaires) suivi de comportements compensatoires. Elle ingère une grande quantité de nourriture en très peu de temps, même si son corps ne ressent plus la faim. Ces épisodes, appelés crises alimentaires (ou compulsions), peuvent avoir lieu dans des moments particulièrement éprouvants émotionnellement.

L'**hyperphagie boulimique**: se caractérise par des épisodes où la personne mange des quantités particulièrement excessives de nourriture, c'est-à-dire qu'elle perd totalement le contrôle de la quantité d'aliments qu'elle ingère. Elle mange au point où elle se sent très inconfortable, soit bien au-delà de sa faim. Les personnes qui souffrent d'hyperphagie peuvent manger pour calmer certaines émotions qu'elles trouvent plus difficiles.

### RESSOURCES À EXPLORER :

- [Foundry BC, Body Image and Eating](#)

Un espace en ligne pour les jeunes et les jeunes adultes de la Colombie-Britannique. Pour vérifier comment ils se sentent et se connecter avec des ressources en santé mentale.

- [Kelty Eating Disorders](#)

Fournis des ressources et un soutien par les pairs aux personnes de tous âges souffrant de troubles de l'alimentation ou de troubles de l'alimentation.

### QUESTIONS POUVANT SERVIR À L'ÉVALUATION DES APPRENTISSAGES

Quelle est l'influence des médias sociaux sur notre relation avec notre image corporelle ?

Que sont des moyens de développer une relation saine avec soi ?

### Ressources supplémentaires :

- Notre site internet : [www.jlrs.ca](http://www.jlrs.ca)
- <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Ca-va-pas/Troubles-alimentaires>
- [Comprendre les troubles alimentaires, Association canadienne pour la santé mentale](#)
- [Troubles de l'alimentation, Jeunesse J'écoute](#)
- [Trouble de l'alimentation chez les jeunes, Teljeunes](#)

### Communiquez avec nous :



Questions générales : [info@jlrs.ca](mailto:info@jlrs.ca)  
Claudia Leclerc : [projets@jlrs.ca](mailto:projets@jlrs.ca)



[www.jlrs.ca](http://www.jlrs.ca)



@jeunesleadersrs

