

Fiche parents et tuteurs.trices

4 à la 6e année - 2024

DIRE NON AUX STÉRÉOTYPES

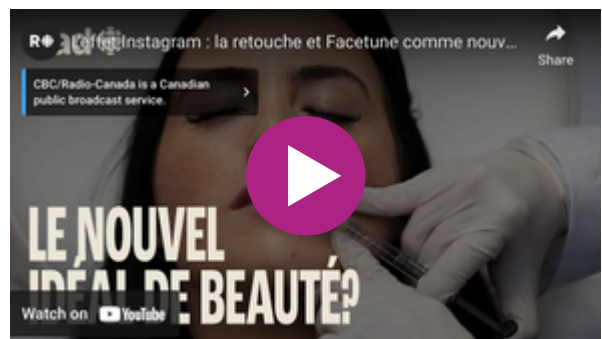
POURQUOI PARLER D'IMAGE CORPORELLE À LA PRÉ-L'ADOLESCENCE ?

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 QU'EST CE QU'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, peu importe l'origine ethnique, l'âge et le sexe. Cependant, les TCA sont 10 fois plus fréquents chez la femme.

LES TROUBLES ALIMENTAIRES CHEZ LES JEUNES

L'adolescence est un moment propice pour le développement de trouble alimentaire. Ils se développent majoritairement entre 14 et 25 ans. Il s'agit d'une étape où l'on vit beaucoup de nouveautés, de changements et beaucoup d'événements stressants. De plus, l'adolescence est une période de crise identitaire où on cherche qui on est, on se questionne sur qui on veut être plus tard et pour ce faire, on s'inspire des modèles qu'on voit à tout les jours et aussi sur les médias sociaux.

Pour certaines personnes, cette période d'adaptation peut être difficile à gérer et pour passer à travers certains vont avoir recours à des comportements alimentaires malsains. Les troubles alimentaires donnent l'impression qu'ils sont en contrôle sur cette partie de leur vie. Pour les personnes qui souffrent d'un TCA le trouble alimentaire est perçu comme aidant et non comme nuisant. Ce qui fait en sorte qu'ils ne reconnaissent pas qu'ils ont un problème. Selon leur perception, le TCA apporte plus de positif que de négatifs. Il s'agit souvent d'une façon de garder le contrôle sur leur vie.

COMMENT EST LA RELATION ENTRE VOTRE PRÉ-ADO ET LA NOURRITURE :

SAINE

- N'est pas préoccupé par ce qu'il mange
- Iel se sent bien dans son corps
- Iel ne sent pas de pression à faire de l'exercice après un repas ou une gâterie
- Iel se sent bien quand iel mange quelque chose pour le plaisir (crème glacé, chocolat)

MALSAINE

- Iel croit que les gens les aimeraient davantage si iel était plus mince ou si iel avait l'air différent
- Iel parle souvent de son corps et son poids avec ses ami.e.s
- Iel se compare souvent aux modèles et acteur.rices à la télé
- Iel mange de moins en moins avec le temps

DANGEREUSE

- Iel planifie constamment ce que iel va manger (ou ne pas manger)
- Iel se sent obligé de faire de l'exercice pour éliminer les calories du repas
- Iel ne mange pas même si iel a faim
- Iel va aux toilettes immédiatement après avoir mangé

Source : [Body Image & Eating signs, Foundry BC 2022.](#)

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 ([aneb](#)).

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 ([aneb](#)).

COMMENT AIDER VOTRE PRÉ-ADO :

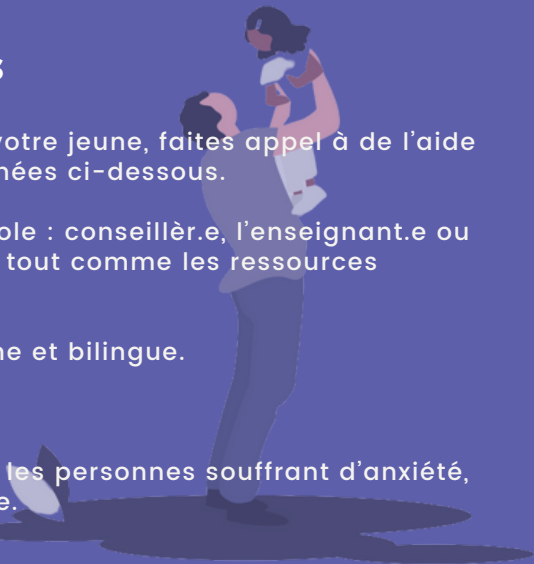
- Informez-vous.
- Soyez patient.
- Offrez-lui du soutien.
- Ne la jugez pas.

Ressources

⚠ **Important !** Si vous êtes inquièt.e pour la santé de votre jeune, faites appel à de l'aide professionnelle ou appelez les lignes d'écoute mentionnées ci-dessous.

N'hésitez pas à communiquer avec le personnel de l'école : conseiller.e, l'enseignant.e ou la direction. Votre médecin de famille peut aussi aider, tout comme les ressources suivantes :

- **Jeunesse, J'écoute** : pour se confier, 24h/7j. Anonyme et bilingue.
Numéro sans frais : 1 800-668-6868
Site internet : jeunessejecoute.ca
- **Phobies-Zéro** : groupe de soutien et d'entraide pour les personnes souffrant d'anxiété, de troubles de panique, de phobies et d'agoraphobie.
Numéro : 514 276-3105 ou sans frais 1 866 922-0002.



RESSOURCES EN FRANÇAIS

[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](#)



RESSOURCES EN ANGLAIS

[Kelty Eating Disorders](#)
Fournit 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.

[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.

Communiquez avec nous :

Réseau-Femmes



Maryse Beaujeau-Weppenaar
direction@reseaufemmes.bc.ca



1555, 7e avenue Ouest
Vancouver, C.-B.



604-736-6912

JLRS



Questions générales : info@jlrs.ca
Claudya Leclerc : projets@jlrs.ca



www.jlrs.ca



[@jeunesleadersrs](https://www.instagram.com/jeunesleadersrs)

