



1. Développement de l'estime de soi via l'extérieur (plus souvent encouragé chez les filles ou recherché par les filles): _____ physique

CEAPARNEP
29 10

2. Trouble alimentaire où la personne a l'impression d'être trop maigre et insuffisamment musclée créant ainsi une insatisfaction intense de l'image corporelle.

EEXORIIBG
3 9 30 22

3. 56% des jeunes d'une étude (menée auprès d'écoles secondaires du Québec) présentant un poids dit santé cherchaient, au moment de l'étude, à _____ leur poids.

NOTCRÔERL
18 5

4. Le facteur de risque le plus important pour développer un trouble alimentaire (ex. anorexie ou boulimie) **Indice:** synonyme du terme diète.

RÉMEGI
NMIGSRATAAIS
12 23 4 32

5. Avoir une attitude positive, s'accorder une valeur élevée, se considérer comme une personne compétente, être capable de répondre à ses besoins et s'affirmer = Avoir une bonne

METSEI ED IOS
6 31 11

6. Mot qui signifie qu'une personne prend soin d'elle et se garde du temps pour faire des activités qu'elle aime ainsi que pour être avec des gens qui la font sentir bien. Ce mot veut aussi dire être à l'écoute de son corps et manger de façon variée, avec plaisir. _____

ÉBEQIIRUL
19 20 15 8 1 24 14

7. Pour certaines personnes, le poids et l'apparence peuvent devenir une _____

NOOSES BIS
28 7 16 27

8. Caractéristique d'une image corporelle positive : avoir confiance en son corps et lui démontrer du

CTPERSE
25 13

9. Un moyen pour aider une personne qui ne va pas et lui démontrer ton soutien. _____

ÉCUETO
2 21 17 26



Réponses et contenu

1. **APPARENCE** : Tu as sans doute déjà remarqué que le type de compliment que l'on fait à un enfant a tendance à changer en fonction de son sexe. Les petites filles sont, plus souvent que les garçons, complimentées par rapport à leur apparence (p.ex., « Tu es tellement belle! », « Quelle jolie robe! »). Les traits de caractère comme l'assurance, la puissance et l'impulsivité, eux, semblent davantage valorisés chez les garçons. Par exemple, ceux-ci se font particulièrement féliciter lorsqu'ils pratiquent un sport et qu'ils brillent dans celui-ci. Les jeunes filles, elles, risquent d'être davantage valorisées au pour leur sensibilité. De ce fait, une jeune fille qui pleure aura tendance à obtenir plus d'attention, d'empathie et d'aide qu'un garçon qui pleure. Tu auras deviné qu'il s'agit de ce qu'on appelle des stéréotypes de genre : des idées préconçues sur la façon dont un garçon et une fille devraient agir, en fonction de leur sexe. Malheureusement, sans le vouloir, nous pouvons à notre tour véhiculer ce type de stéréotype, tout dépendant de notre vécu, de nos origines, de notre culture et du discours des gens qui nous entourent. Nous t'invitons donc à réfléchir à tes propres croyances concernant les genres et à prendre un certain recul par rapport à celles-ci. Nous te donnons le défi d'être un modèle positif en accueillant la réaction des autres et leurs goûts, peu importe leur sexe. Dis-toi qu'il existe plus d'une façon d'être un garçon ou une fille, et même que certaines personnes ne souhaitent pas s'identifier à l'une ou l'autre de ces catégories.

2. **BIGOREXIE** : Dans les médias, on nous présente surtout des hommes musclés. Cela envoie le message que pour être attirant, masculin, courageux, avoir du succès et être respecté, il faut être musclé! Certaines personnes auront alors l'impression que pour être heureuses et reconnues par les autres, elles doivent réussir à ressembler à ces modèles. Malheureusement, ces messages et ces images véhiculés par notre société, combinés à d'autres facteurs de risque, contribuent au développement des troubles alimentaires tels que la bigorexie. La bigorexie peut se manifester par la restriction alimentaire, c'est-à-dire le fait de s'empêcher de manger à sa faim ou de manger certains aliments, par la consommation de suppléments alimentaires et/ou de stéroïdes, par l'insatisfaction à l'égard de son image corporelle, et par le sport pratiqué de façon excessive et obsessionnelle. Dans ce cas, le sport occupe une très grande partie de la vie de la personne (il viendra en priorité avant les ami(e)s, la famille, les sorties, le travail, etc.) et sera pratiqué malgré la fatigue, les blessures et les signaux que notre corps nous envoie.

3. **CONTRÔLER** : Cette statistique démontre que même si une personne est considérée comme mince ou ayant un poids dit « santé », elle peut tout de même être insatisfaite de son corps, et ce pour différentes raisons : l'influence des médias et de son entourage, une mauvaise estime d'elle-même, etc. La minceur n'égalise pas le bonheur. Une personne peut être bien ou non dans sa peau, peu importe son poids.

4. **RÉGIME AMAIGRISSANT** : Nous sommes dans une société où l'on nous donne l'impression que l'on peut gérer totalement son poids (ce qui est faux), dans laquelle la perte de poids est souvent perçue comme étant synonyme de santé, de prise en main et de bonheur. Une personne qui a perdu du poids se fera donc plus souvent qu'autrement complimenter par rapport à sa perte de poids et son nouveau format corporel. Par exemple : « Félicitations, tu as perdu du poids! Wow! Cela te va bien! Qu'as-tu fait? ». Sans le vouloir, de tels compliments peuvent amener la personne à croire qu'elle est mieux ainsi, qu'elle doit continuer à sculpter son corps pour être aimée et être heureuse, et ce peu importe les moyens employés pour le faire. La perte de poids peut devenir dans certains cas une obsession qui engendrera des comportements de plus en plus rigides et malsains vis-à-vis de la nourriture et de son corps. De tels comportements pourraient même l'amener à développer un trouble alimentaire.

5. **ESTIME DE SOI** : L'estime de soi, c'est le fait de s'accorder de la valeur. Lorsque l'on a une bonne estime de soi, on écoute nos besoins et on respecte nos limites. L'estime de soi se construit tout au long d'une vie. Ton estime se bâtit entre autres en fonction de ton rapport avec ton corps, avec ta personne et avec les autres. Il importe de t'entourer de gens qui te font sentir bien et te respectent comme tu es. Pour développer ton estime de soi, il faut apprendre à te connaître. Pour y parvenir, tu peux essayer de nouvelles activités. Tu peux aussi relever des défis personnels et te fixer des objectifs réalistes. Avoir une bonne estime de soi, c'est également apprendre de ses erreurs et se permettre d'être imparfait.

6. **ÉQUILIBRE** : Il est important de conserver un certain équilibre dans sa vie. Pour ce faire, il faut prendre du temps pour soi, consacrer des moments dans ton horaire qui seront destinés à faire des activités que tu aimes, seul(e) ou en compagnie de gens qui te font sentir bien et en confiance. Avoir une vie équilibrée signifie également être capable de t'arrêter pour te reposer et faire le plein d'énergie. C'est aussi te permettre de manger de tout et avec plaisir. C'est savoir écouter ton corps, reconnaître les signaux qu'il t'envoie et respecter tes besoins et tes limites.

7. **OBSESSION** : Compte tenu de la société dans laquelle nous vivons et des messages qu'elle nous envoie, il est normal d'avoir certaines préoccupations par rapport à notre apparence, notre poids et notre alimentation. Nous sommes tous susceptibles, à différents degrés, d'être insatisfaits de notre image corporelle. À un certain stade, les idées que l'on se fait sur son apparence, son poids et l'alimentation (ex. « Je suis trop gros », « Je ne suis pas assez musclée », « Je devrais peser 10 livres de moins ») peuvent devenir des obsessions. C'est-à-dire que ces pensées reviennent continuellement, de plus en plus fortes... et deviennent envahissantes. C'est là que ça devient problématique! Penser constamment à combien tu pèses, à combien tu souhaites peser ou encore au nombre de calories que les aliments contiennent et que tu as ingérées sont des exemples d'obsessions. Ces obsessions peuvent t'amener à développer des comportements malsains pour tenter d'avoir le contrôle de ton corps et la situation peut rapidement dégénérer. Tu te reconnais? N'hésite pas à aller chercher de l'aide (voir l'énoncé 9 pour des ressources)!

8. **RESPECT** : Ton corps te permet de te déplacer, de respirer, de faire des activités que tu aimes, etc. Il est important de prendre soin de ton corps. Cela veut dire d'avoir une alimentation équilibrée dans laquelle tous les aliments ont leur place (y compris les aliments que tu manges uniquement par plaisir), de respecter et d'écouter ton corps lorsqu'il te dit qu'il a faim, qu'il n'a vraiment plus faim ou qu'il est épuisé. En d'autres mots, le corps est précieux et il faut le traiter correctement.

9. **ÉCOUTE** : Contrairement à ce qu'on peut croire, il n'est pas bénéfique de forcer un ou une ami(e) qui souffre d'un trouble alimentaire (comme l'anorexie, la boulimie ou un autre type de trouble alimentaire) à manger. Cela peut, au contraire, créer de la colère, mettre l'accent sur la nourriture et sur ce qui l'angoisse. Ce n'est pas ton rôle, mais bien celui d'une équipe de professionnels, que de travailler sur l'alimentation d'une personne qui souffre de cette maladie. Le trouble alimentaire va au-delà de l'assiette et de la nourriture. Nous pouvons le comparer à un iceberg. La partie de l'iceberg qui sort de l'eau peut être vue comme les symptômes du trouble alimentaire. Que remarque-t-on? La perte de poids, les sauts de repas, les ruses et mensonges utilisés pour ne pas avoir à manger en groupe, etc. Par contre, il se cache derrière ces comportements une très grande souffrance. Tu peux donc montrer à la personne que tu es là pour l'écouter lorsqu'elle sera prête à te parler et que tu respectes son rythme. N'hésite pas à aller chercher de l'aide pour toi aussi. Tu peux communiquer avec Anorexie et boulimie Québec (ANEB) au 514-630-0907 (Montréal) ou au 1-800-630-0907 (ailleurs, sans frais). N'hésite pas à consulter le site spécialement pour les jeunes : [anebquebec.com/aneb-ados](http://www.maisoneclaircie.qc.ca/). Tu es de Québec? Tu peux également appeler la ligne d'écoute de la Maison l'Éclaircie au numéro sans frais 1-866-900-1076 ou consulter son site Web : <http://www.maisoneclaircie.qc.ca/>.

