

Communication sur le poids et le comportement alimentaire

Pour les équipes scolaires

Vous cherchez également à savoir comment réagir face à un comportement alimentaire défaillant avec votre équipe ? Vous voulez donner aux jeunes de bonnes réponses aux questions qu'ils se posent sur leur corps et leur poids ? Vous voulez intervenir de manière appropriée dans la stigmatisation liée au poids ?



Choisir un langage positif

Promouvoir un mode de vie sain pour tous, quel que soit le poids

Renforcez votre travail grâce à ces conseils !

1. Mettre l'accent sur le mode de vie plutôt que sur le poids

Mettre l'accent sur un mode de vie sain a plus d'impact sur la santé que de se concentrer sur un changement de poids. Un mode de vie sain ne se résume pas à manger sainement et à faire de l'exercice. Pour cela, il faut : varier les aliments, faire de l'exercice en s'amusant et interrompre les longues périodes d'immobilité, être bienveillant envers soi-même, gérer ses émotions et dormir (suffisamment). N'encouragez pas la perte de poids ou les régimes draconiens (qui peuvent provoquer une insatisfaction corporelle et des troubles du comportement alimentaire).

2. Renforcer d'abord les comportements existants

Il est plus efficace de renforcer un comportement existant que d'en enseigner un nouveau. Renforcez ce à quoi les gens tiennent vraiment et ce qui les fait se sentir bien. Ne mettez pas l'accent sur les risques d'un comportement "malsain", n'utilisez pas l'insatisfaction corporelle comme motivation pour changer de comportement et utilisez un langage non stigmatisant.

3. S'affirmer est primordial

Affirmez que "qui vous êtes" est plus important que votre silhouette et votre apparence. Évitez de parler des gens en fonction de leur apparence ou de leur poids. Responsabilisez durablement les jeunes en accordant de l'importance à leur bien-être. Indiquez qu'une bonne estime de soi, la satisfaction de son corps et la santé sociale sont aussi nécessaires que la santé physique.

4. La réussite appartient à tout le monde

On fait trop souvent le lien entre "le corps idéal" et la réussite. Il faut en être conscient. Associez la réussite à des personnes de toutes tailles.



Points d'attention

Comment ?

Coaching axé sur la croissance

- **L'apprentissage par l'exemple** a le plus d'impact. Les membres de votre équipe sont-ils une référence en termes de santé ?
- **S'adapter** à ce qui se passe dans le groupe
- **Renforcer** ce qui va déjà bien
- **Encourager** les comportements sains : rendre le choix sain facile et attrayant

Focus

Mode de vie sain = V.I.V.R.E.

- Varier son alimentation
- Intégrer du mouvement plaisir
- Veiller à son sommeil (7 à 8 heures)
- Réguler ses émotions
- Être bienveillant(e) envers soi-même

Du concret

Écouter, renforcer et montrer

- Écoutez ce qui se passe dans votre groupe sans l'amplifier : quelles sont les préoccupations liées à la nourriture, au poids, à l'apparence ?
- Faites le lien avec les thèmes de croissance qui sont reconnaissables pour tout le monde. Renforcez les compétences alimentaires et la satisfaction corporelle dans la mesure du possible.
- Montrez que le bien-être et la croissance passent avant la performance. Utilisez votre impact comme modèle.

Pièges

Bannir les mythes et la stigmatisation

- Le poids "normal" n'est pas le même que le poids "sain".
- Les comportements alimentaires se retournent généralement contre les personnes concernées.
- Corrigez les stigmates, utilisez un langage neutre, adoptez une "approche centrée sur la personne" et utilisez des images positives de personnes de toutes tailles.

Politique

Réflexion et concertation

- Choisir un soutien orienté vers la croissance pour un mode de vie sain
- Fournir des informations pertinentes aux membres et au conseil d'administration
- Créer un contexte dans lequel le choix d'un mode de vie sain est facile à faire
- Corrigez l'atmosphère du groupe si nécessaire
- Orienter toute personne ayant besoin d'un soutien supplémentaire

