

5

(Activité d'accompagnement à la réflexion)
Saine alimentation




**FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT D'UNE IMAGE CORPORELLE
POSITIVE : QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE?**

L'image corporelle est l'une des multiples facettes de l'estime de soi. Elle influence les sentiments de l'enfant par rapport à son corps, ses relations interpersonnelles, sa relation avec la nourriture et son plaisir à jouer.

Chez les tout-petits fréquentant les services de garde, l'image corporelle est déjà en construction et plusieurs facteurs viendront l'influencer tout au long de cette période. On pense par exemple aux personnages présentés dans les livres ou émissions pour enfants (véhiculant des stéréotypes ou des préjugés), à certains jouets (hypersexualisés ou stéréotypés) et aux publicités. Par leurs commentaires, gestes et attitudes, les adultes entourant les tout-petits ont aussi une grande influence sur le développement de l'image corporelle des enfants. En tant qu'adultes, nous sommes nous-mêmes influencés par la norme sociale de minceur véhiculée dans notre société où un seul modèle de beauté est valorisé. Sans s'en rendre compte et souvent dans l'intention de bien faire, nous pouvons malheureusement influencer négativement l'image que les tout-petits ont de leur corps.

Comment le SGÉ peut-il assurer la mise en place d'un environnement éducatif réunissant les conditions pour favoriser le développement d'une image corporelle positive? D'abord, en étant sensible à l'influence que chacun des intervenants peut avoir sur l'enfant ainsi qu'au rôle de modèle qu'ils peuvent jouer auprès de lui. Puis, en échangeant sur l'attitude à adopter et sur les meilleures pratiques à mettre en place afin de fournir les meilleures conditions pour créer cet environnement favorable. L'orientation 2 de Gazelle et Potiron guide cette réflexion, notamment en soulignant les pratiques à privilégier.

Cette fiche a été préparé en collaboration avec : 
<http://equilibre.ca/servicesdegarde>
image corporelle - santé - poids

QUESTIONS

1. Comment est-ce que je réagis lorsqu'un enfant (ou un adulte) fait un commentaire sur le poids ou l'apparence d'un autre enfant (ou d'un adulte)?

1.1 Quelle sont les pratiques et les valeurs de mon milieu à cet égard?

2. Comment est-ce que je détermine la quantité d'aliments à servir à un enfant?

2.1. Est-ce qu'il y a des situations où je me questionne quant à la quantité d'aliments qu'un enfant?

3. Quels sont mes pratiques par rapport au respect des signaux de faim et de satiété?

4. De quelle façon je valorise chacun des enfants?

4.1 Parmi les façons nommées, lesquelles font référence à l'image corporelle?

5. À mon avis, est-ce que les garçons et les filles ont des forces et des intérêts différents?

6. De quelle façon puis-je démontrer et valoriser la richesse de la diversité corporelle aux enfants?

COMME PROFESSIONNELLE

1. Concrètement, dans le but de favoriser le développement d'une image corporelle positive :

a. Comment je vois mon rôle?

b. Comment je vois le rôle de mon gestionnaire?
