

**TON POIDS,
ON S'EN
BALANCE !**

Édition : Pascale Mongeon
Design graphique : Josée Amyotte
Infographie : Johanne Lemay
Révision : Élyse-Andrée Héroux
Correction : Joëlle Bouchard

Illustrations : Félix Girard
à l'exception des pages 13, 27, 33, 47, 67, 85, 105,
129 et 151 : Shutterstock

Crédits photographiques :
Nous avons fait tous les efforts possibles pour
retracer la source ou le détenteur des droits de
chaque photo. Les Éditions de l'Homme s'excusent
pour toute erreur ou omission à cet égard.

Légende : (h) haut, (c) centre, (b) bas, (g) gauche,
(d) droite
p. 31 : (g) iStock, (d) Nickolay Lamm
p. 32 : Tous droits réservés
p. 51 : (g) Shutterstock, (d) Sandro Botticelli,
photo Google Art Project
p. 52 : (hg) (bc) (bd) Shutterstock, (hd) Bettmann/Getty
Images, (bg) Kent Gavin/Mirrorpix/Getty Images

Catalogage avant publication de Bibliothèque et
Archives nationales du Québec et Bibliothèque et
Archives Canada

Senécal, Catherine, auteur

Ton poids, on s'en balance : libérer son enfant du
culte du corps parfait / Catherine Senécal.

Comprend des références bibliographiques.

ISBN 978-2-7619-5049-7

1. Image du corps chez l'enfant. 2. Image du corps
chez l'adolescent. I. Titre.

BF723.B6S46 2018 306.4'613 C2018-942139-8

10-18

Imprimé au Canada

© 2018, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN (version papier) 978-2-7619-5049-7
ISBN (version numérique) 978-2-7619-5131-9

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone : 450-640-1237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québec Média inc.

Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Pour joindre l'auteure :
Téléphone : 514 508-5779
www.changeopsy.ca

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du
gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds
du livre du Canada pour nos activités d'édition.

D^{re} CATHERINE
SENÉCAL,
psychologue

TON POIDS, ON S'EN BALANCE !

**Libérer son enfant
du culte du corps
parfait**



Une société de Québecor Média

Lettre à ma fille

Ma fille, tu ne m'as jamais dit que tu pensais ne pas pouvoir accomplir quelque chose, ni devoir ressembler à quelqu'un en particulier parce que tu es une fille. Tu ne me regardes jamais de travers lorsque je te refile les vêtements de ton frère. Tu n'as jamais remis ton poids en question ni cherché à modifier ton image corporelle. Tu boudes depuis le premier jour la maison de poupées qui est dans la salle de jeu, mais les dinosaures de ton frère, tu les trouves bien cool, comme ce dernier, d'ailleurs. Mais je suis bien consciente que tu es très jeune encore. Je ferai tout mon possible pour t'aider à garder ton authenticité, cette valeur si importante pour moi.

Quand tu ris, c'est le plus beau son du monde. Impossible pour quiconque de ne pas sourire jusqu'aux oreilles, il est contagieux. J'aime ta crinière de lionne rebelle tout autant que ta profonde empathie, si sincère et spontanée. Tu es une jeune fille brillante. Déjà bébé, tu avais l'œil brillant. Nous savions tous que tu nous observais attentivement... Impossible que tu manques le moindre geste ou la moindre parole ! Il n'y a jamais assez de livres dans ta bibliothèque, qui finit toujours par être trop petite pour ta grande curiosité. Je n'ai aucun doute que cette curiosité s'exprimera au fil de tes études, et je te souhaite que ces dernières te permettent de subvenir à tes besoins, mais aussi de suivre un cheminement où tu pourras gagner ta vie avec ta tête plutôt qu'avec ton apparence. Quelle liberté de choisir un

travail qui nous permet de penser, et quelle chance tu as de grandir dans un pays où cela te sera possible. Ton arrière-grand-mère, par exemple, se faisait expulser des magasins lorsqu'elle était jeune, car elle s'obstinait à porter le pantalon, ce qui, à l'époque, était réservé aux hommes. Toutefois, ces décisions seront ton choix, car cette liberté, je souhaite qu'elle teinte également notre relation.

Tu parles fort, ma fille, c'est une des choses qui te caractérisent au moment où j'écris ces lignes ! Même si je me plains que ton bouton de volume reste coincé à maximum, tu es tellement sensible aux autres et si déterminée que j'espère que tu parleras longtemps fort des choses qui te tiennent à cœur. Je te souhaite d'utiliser ta voix pleine de conviction afin de dénoncer, si le contexte le permet, les injustices qui te touchent. Mais je souhaite tout autant que tu fasses preuve de la même compassion envers toi-même. Tu as le droit de croire en toi, tu as le droit de vivre plein d'émotions intenses, tu as le droit de vivre une sexualité à ton rythme, que ce soit avec un homme ou une femme d'ailleurs, tu as le droit d'avoir des fesses et un ventre, tu as le droit d'avoir des muscles si ça te tente, tu as le droit de te mettre ou non en maillot de bain, peu importe ta taille. Je souhaite très fort que notre société aura changé son rapport avec l'apparence d'ici à ton adolescence, et c'est en partie pour cette raison que j'écris ce livre. Car je sais que si les choses ne changent pas, tu seras exposée à une industrie très puissante qui te fera douter de l'importance de l'image de ton corps. Je vais continuer à être vigilante et à me remettre en question afin de toujours être à l'écoute, dans l'ouverture et sans jugement. Quel privilège de te voir te construire avec solidité et intégrité chaque jour. C'est un immense plaisir de vivre tous ces moments de bonheur avec toi.

Je t'aime, inconditionnellement et à l'infini.

Maman



Lettre à mon fils

Mon fils, c'était bien clair pour ton papa et pour moi que cette aventure qu'est la parentalité, on allait la vivre en équipe. Tu as vu ton papa cuisiner autant de repas, faire autant de brassées de lavage et changer autant de couches que moi. Tu l'as vu prendre pour sa carrière des décisions différentes de la norme, afin de ne manquer aucun des moments importants de ta vie et de celle de ta sœur, qui vont si vite. Tu l'as vu être comblé et heureux de cette liberté. Tu m'as aussi vue poursuivre une carrière que j'adore, avec intensité, et revenir chaque jour du travail énergisée avec le sourire aux lèvres. La pomme n'est pas tombée très loin de l'arbre, toi aussi tu as toujours été très sensible aux inégalités et aux injustices dans ton petit univers. Je t'ai vu réagir avec tellement d'intensité et de détresse face à des situations comme le réchauffement climatique ou la pauvreté. Mais comme toujours, tu m'as bien surprise, car pour toi, l'égalité homme-femme est d'une évidence absolue. Ton souci de la justice s'étend aussi à ce domaine.

Tu m'en voudras possiblement pour les vraiment longues discussions à propos de la belle chemise rose de papa ou de ta figurine de Batman que je trouve trop musclée à mon goût. Mais je ne suis pas désolée. C'était essentiel pour moi, dès ton plus jeune âge, de te faire réfléchir à ton rapport à la masculinité et à l'image corporelle. Tu es un garçon brillant et tu devais comprendre le pourquoi avant de décider si tu adhérais à mes valeurs tout comme à nos règles familiales. Grâce à tes pourquoi, j'ai dû approfondir mes connaissances et

t'expliquer en détail des concepts qui, à mon avis, étaient bien trop compliqués pour un petit garçon. Mais tu as compris et tu as même fait des liens, en remarquant avec perplexité que dans plusieurs films au cinéma, les méchants étaient obèses. D'ailleurs, je n'ai jamais caché mon corps, étant petit tu m'as vue prendre mon bain et allaiter ta sœur sans me cacher, car j'étais à l'aise que tu sois témoin d'un corps de femme normal, sans chirurgie ni régime. C'est cette image que j'accepte et que, conséquemment, je sens que tu acceptes toi aussi, sans te poser de questions. Content que ta maman ait un corps qui lui permette de jouer au soccer et de faire du yoga avec toi, tout en étant capable de donner de beaux câlins !

Mais parfois, comme tout parent, j'ai peur. Je me questionne sur ce que donnera le mélange entre ta grande sensibilité, ton souci de très bien faire les choses et ce que la vie te lancera comme expériences. J'espère de tout cœur que tu seras capable de continuer à faire du sport et à manger pour le plaisir et non pour plaire aux gens. Tout comme j'espère que tes expériences scolaires seront positives et que tu parviendras à ne pas être trop dur envers toi. Mais je te souhaite de vivre des échecs, parce que j'ai confiance en toi, parce que j'ai confiance qu'on apprend par la compassion. Je serai là pour toi si tu le souhaites, pour t'aider à voir que tu es un enfant extraordinaire qui est plus que ce qu'il fait et que ce dont il a l'air. Tu sais, tu as le droit d'être un héros à ta façon et de ne pas chercher à avoir de gros muscles, tu as le droit de pleurer et d'exprimer des émotions intenses et tu as le droit d'avoir des amis des deux sexes avec qui tu parles des mêmes choses et avec qui tu fais les mêmes activités. Je te souhaite de choisir ton amoureux ou ton amouruse en fonction de ce que cette personne te fait ressentir et pour les conversations intéressantes qu'il ou elle partagera avec toi. Je te souhaite de faire des choix qui te ressemblent, même si ce sont des choix différents, parce que tu as le droit d'être différent ! C'est un bonheur de vivre à tes côtés et de découvrir le monde à travers tes yeux !

Je t'aime, inconditionnellement et à l'infini.

Maman



Ton poids, on s'en balance !

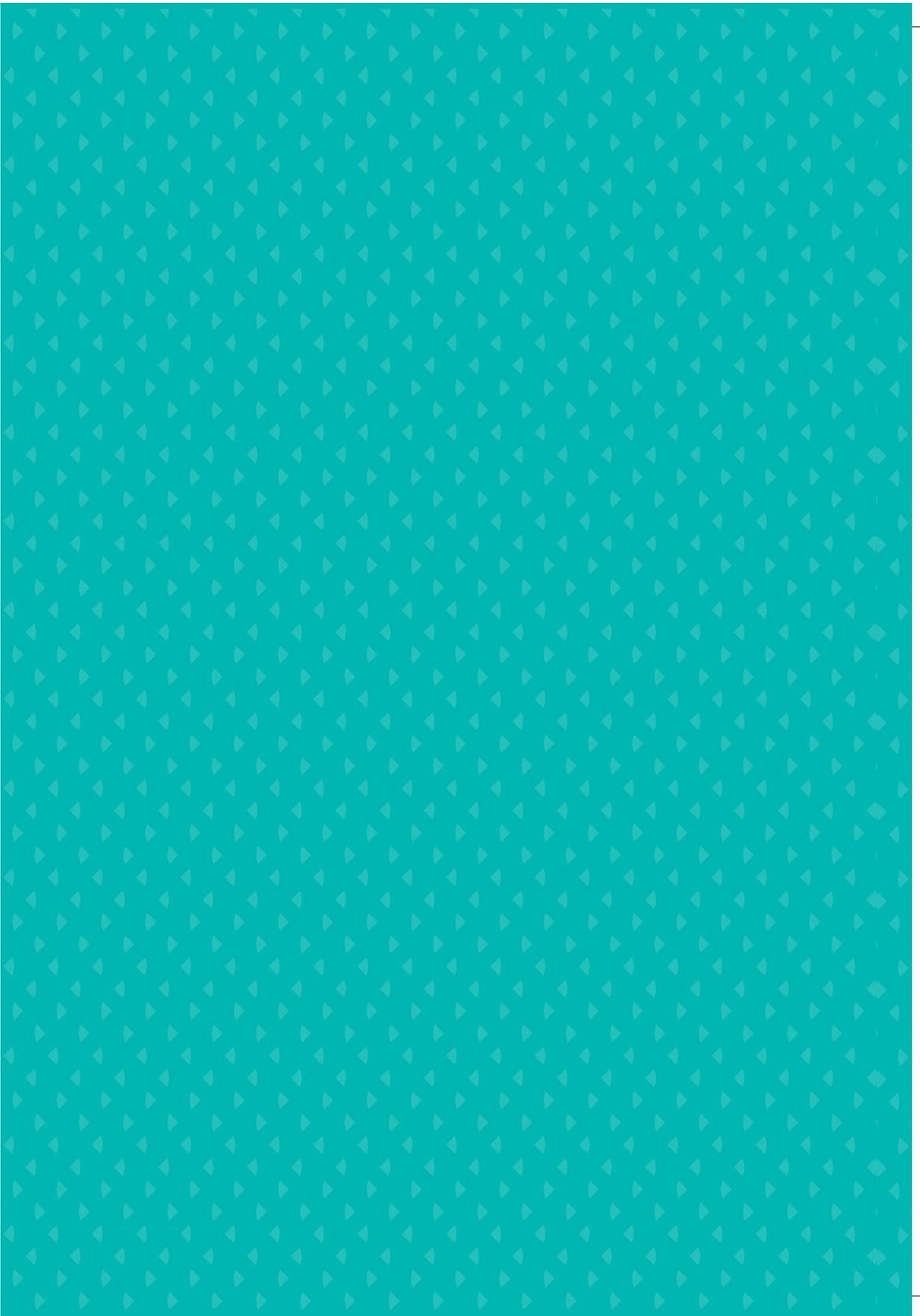
Un mot au lecteur

Cher parent, grand-parent, éducateur, enseignant et coach,

Ce livre a été inspiré et demandé par vous, afin de mieux aider les enfants et adolescents qui vous entourent et que vous aimez à se protéger des troubles des conduites alimentaires et des conséquences d'une image corporelle négative.

J'y fais donc état des connaissances scientifiques sur le sujet, et j'ajoute mon expérience clinique afin de vous offrir un guide pratique qui, je l'espère, saura vous accompagner vers les meilleures interventions possible, et ce, quel que soit l'âge des enfants qui vous entourent.

Merci d'avoir à cœur le bien-être des plus jeunes et de vous battre afin que la prochaine génération développe une meilleure relation avec l'alimentation et une image corporelle saine. Ensemble, il est possible de faire une différence !



CHAPITRE 1

Peut-on prévenir les troubles
des conduites alimentaires et les
problèmes d'image corporelle chez
les enfants et les adolescents ?



« Ma fille cache des bonbons dans sa chambre et elle a pris du poids récemment, son ventre s'est arrondi. Est-ce que je devrais surveiller ce qu'elle mange ? »

- Un homme qui a souffert d'hyperphagie boulimique et qui est papa d'une fille de 8 ans.

« Mon garçon m'a dit qu'il se faisait beaucoup taquiner à l'école à propos de son poids, il dit souvent qu'il a mal au ventre au moment de partir à l'école ces temps-ci, ça me préoccupe. »

- Une femme qui n'a jamais souffert de troubles des conduites alimentaires et qui est maman d'un garçon de 12 ans.

« J'ai été mal dans mon corps toute ma vie, j'ai tellement peur de transmettre ça à mes enfants ! Est-ce que c'est vraiment possible d'empêcher mes enfants de développer un trouble des conduites alimentaires ? »

- Une jeune femme souffrant d'anorexie et qui est maman de deux filles de 2 et 4 ans.

« Il y a un enfant dans mon groupe qui refuse de manger à l'heure du repas ! Je ne sais plus quoi faire. Rien ne fonctionne ! Les parents m'ont dit qu'ils doivent le forcer à manger à la maison. »

- Un éducateur en garderie qui n'a jamais souffert de troubles des conduites alimentaires.

« Mes enfants ont vu mon mari suivre quelques régimes et aller au gym intensivement par moments. Ils m'ont aussi vue manger des chips et des friandises sans faire aucun exercice à d'autres moments. Qu'est-ce que je peux faire pour qu'ils n'embarquent pas dans nos montagnes russes ? »

- Homme et femme ayant présenté des comportements aux limites d'un trouble de l'alimentation une bonne partie de leur vie adulte, parents de deux jeunes enfants de 3 et 8 ans.

« Plusieurs de mes athlètes commencent à surveiller ce qu'ils mangent pour être plus « légers ». Je ne sais pas trop si je devrais intervenir, c'est vrai qu'ils performant mieux à court terme, mais je sais que ces histoires-là finissent souvent mal ! »

- Coach d'un club de sport compétitif junior.

Aucune journée ne passe, à ma clinique, sans qu'un client ou un collègue me demande ce qu'il peut faire pour empêcher que son enfant ne développe un trouble des conduites alimentaires. Ces adultes partagent tous le souhait que leur enfant vive en paix avec son image corporelle et son poids, et entretienne une relation harmonieuse avec l'alimentation tout au long de sa vie.

Parfois, ce questionnement apparaît parce que ces adultes ont eux-mêmes souffert d'un trouble des conduites alimentaires, et qu'ils veulent prévenir ce tourment pour la génération suivante. Dans certains cas, ce sont des parents ou des grands-parents qui n'ont pas connu personnellement de trouble des conduites alimentaires, mais qui l'ont vu chez des proches et qui ont la motivation d'agir. D'autres côtoient les jeunes de près, de par leur rôle d'enseignant ou de coach sportif. Ils remettent parfois en question leurs interventions et sentent que le mandat d'émettre des recommandations prônant la santé générale, tout en évitant de créer des problèmes de santé mentale, est tout un défi !

Si vous êtes de ces personnes qui ont à cœur le meilleur intérêt des jeunes, vous trouverez dans ce livre une multitude de moyens d'intervenir sur divers plans, tant à la maison que dans les autres milieux où gravitent les enfants et adolescents. Des pistes de réflexion y sont également mises de l'avant afin d'entamer une discussion sociale sur les valeurs que véhiculent nos choix et nos actions, face à ce public attentif que sont nos enfants.

C'EST QUOI AU JUSTE, L'IMAGE CORPORELLE ?

Différentes **définitions de l'image corporelle** existent. Selon des experts¹ dans le domaine, « l'image corporelle est composée de deux éléments : la *perception* de l'apparence de son propre corps (cognitif/rationnel) et les *réponses émotionnelles* à ces perceptions (affectif/émotionnel) ».

Pour montrer le caractère changeant de l'image corporelle (qui fluctue entre autres au gré de nos pensées et de nos émotions), nous pouvons ajouter un complément intéressant à la définition précédente : « L'image corporelle est une *perception dynamique* de son propre corps, de ce dont il a l'air, de comment on le sent et de comment il bouge. Cette perception peut changer selon notre humeur, notre expérience physique et notre environnement². » En somme, on constate que l'image corporelle est loin d'être limitée à un jugement objectif de son propre corps. Elle constitue en quelque sorte « l'expérience » toute personnelle que l'on a de son propre corps.

Comme l'image corporelle se fonde sur une perception et sur des croyances, elle peut être en décalage par rapport à la réalité factuelle. Par exemple, une personne présentant un poids normal pourrait se sentir ou se juger enrobée. À l'inverse, une personne présentant un surpoids pourrait se sentir bien dans sa peau. Apparence physique et image corporelle sont donc deux concepts bien différents. C'est pourquoi il y a tout un travail à faire sur les plans psychologique et social afin de déconstruire les fausses croyances au sujet du « corps idéal ». Ces croyances sont en partie responsables des problèmes d'image corporelle que subissent nombre d'enfants, et ce, dès un très jeune âge, comme nous le verrons au prochain chapitre.

Quels sont les risques associés à une mauvaise image corporelle durant l'enfance ?

Avoir une image corporelle négative est en lien avec le développement des troubles des conduites alimentaires en général, mais également avec une faible estime de soi et des symptômes dépressifs³. Sachant que les enfants de 5 ou 6 ans ont déjà développé leur image corporelle⁴ et que la puberté est un moment-clé du développement des troubles des conduites alimentaires (en raison de changements corporels et hormonaux), il est important de travailler sur les bases d'une image corporelle positive dès l'âge préscolaire et tout au long de l'enfance.

Au Québec, certaines données recueillies dans le cadre d'une enquête menée auprès d'élèves âgés de 12 à 17 ans ont de quoi faire frémir : **48,8 % des filles et 48,5 % des garçons rapportent être insatisfaits de leur silhouette/image corporelle⁵.**

On apprend aussi que 41 % des filles présentant un poids normal voudraient pourtant être plus minces, et que 28 % des garçons présentant un poids normal voudraient une silhouette plus forte.

Mais ça ne s'arrête pas là. Cette même enquête⁶ a engendré ces statistiques troublantes :

- 12 % des jeunes ont suivi un régime amaigrissant.
- 11 % des jeunes n'ont pas mangé pendant toute une journée.
- 28 % ont sauté des repas « souvent » ou « quelques fois » au cours des six mois précédents.
- 51 % des jeunes se sont entraînés de façon intensive.
- 3,6 % d'entre eux se sont fait vomir ou ont pris des laxatifs ou des coupe-faim.

Les professionnels de la santé spécialisés en troubles des conduites alimentaires croulent actuellement sous le travail d'intervention. Toutefois, sachant que les personnes qui souffrent d'un trouble des conduites alimentaires mettent beaucoup de temps à prendre la décision de consulter, nous ne pouvons sous-estimer l'importance du travail de prévention, particulièrement dans les milieux à risque. Si nous parvenons à mettre un pied dans la porte qui mène aux troubles des conduites alimentaires au moment où elle commence à se refermer sur l'enfant, au moment où les facteurs de risque s'intensifient, nous pourrions protéger des milliers de jeunes, même s'ils présentent une vulnérabilité plus grande sur le plan biologique.

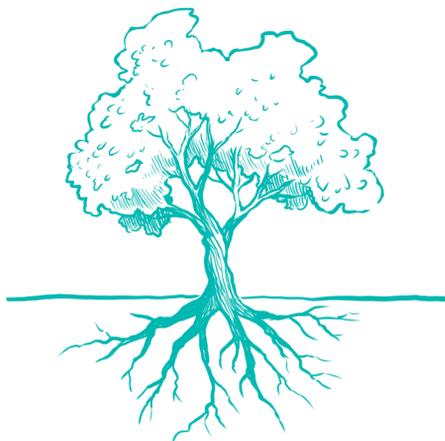
Nonobstant le fait que nous reconnaissons la forte composante génétique/biologique qui explique les troubles des conduites alimentaires, nous savons également qu'il est tout à fait possible pour un individu de porter une vulnérabilité biologique sans que celle-ci se manifeste sous la forme de comportements nuisibles. Ainsi, parmi les autres facteurs contribuant au développement d'un trouble des conduites alimentaires chez l'enfant et l'adolescent, on trouve le type de personnalité et la pression sociale ressentie quant au culte de la minceur. C'est le modèle bio-psycho-social auquel la communauté scientifique adhère à ce jour. Et c'est là que ça devient intéressant pour le parent et la communauté, car le volet social en est un sur lequel nous avons un réel pouvoir !

NOS GESTES PEUVENT-ILS AVOIR UNE INFLUENCE SUR LA PRÉVENTION DES TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES ET DES PROBLÈMES D'IMAGE CORPORELLE CHEZ NOTRE ENFANT ?

En tant que parent, il peut sembler perdu d'avance de chercher à se battre contre les troubles des conduites alimentaires, dans un univers saturé par des publicités dans lesquelles les femmes sont présentées comme des objets et où une industrie de la perte de poids génère des milliards de dollars chaque année. Pourtant, le milieu



familial peut devenir un facteur de protection, un peu comme les racines d'un arbre permettent à celui-ci de rester ancré au sol et de résister aux vents les plus violents.



En effet, des preuves cliniques très encourageantes nous permettent de conclure que, oui, un parent peut avoir un impact réel sur la prévention d'un trouble des conduites alimentaires ou de l'image corporelle chez l'enfant. Et ce, même lorsque le parent souffre lui-même d'un trouble des conduites alimentaires. En effet, des recherches ont permis de constater que lorsque ces parents participent à un programme de prévention, le risque que l'enfant développe un trouble des conduites alimentaires à son tour est réduit de 40%⁷. Ainsi, ces parents (principalement les mères) bénéficiant de programmes de prévention vivraient moins de conflits familiaux à l'heure des repas et répondraient mieux aux besoins de leur enfant⁸. Les programmes de prévention offrant plusieurs séances, incluant les deux parents et permettant une conversation entre les participants et les intervenants augmenteraient l'efficacité de l'intervention et l'impact à long terme pour les parents et l'enfant. De plus, sans atteindre le niveau d'un traitement individuel, ce type de programme de prévention visant l'enfant irait même jusqu'à améliorer les symptômes du trouble des conduites alimentaires du parent affecté⁹.

Malheureusement, à ma connaissance et au moment d'écrire ces lignes, très peu de programmes de prévention universels, dans les écoles par exemple, s'adressent aux enfants ainsi qu'à leurs parents¹⁰. Pourtant, on sait désormais à quel point les parents peuvent jouer un rôle protecteur auprès de leur enfant dans le cas de troubles des conduites alimentaires. Bref, le poids de la prévention ne devrait pas reposer uniquement sur l'enfant, comme c'est trop souvent le cas. Une relation saine avec son corps et avec la nourriture, c'est quelque chose qui se bâtit à long terme, et cela exige la participation active de tout un village, en commençant par la maison autant que le milieu scolaire.

Apprendre des erreurs du passé

Le thème de la prévention a toujours suscité mon intérêt. Au tout début de mes études doctorales, ma déception fut grande de constater, en parcourant les moteurs de recherche, qu'aucun programme ne fonctionnait réellement à cette époque. Pire encore, plusieurs programmes d'intervention rapportaient un effet iatrogène, c'est-à-dire que lorsque l'on expliquait aux jeunes ce que sont les troubles des conduites alimentaires et pourquoi il ne fallait pas utiliser les méthodes compensatoires associées (régimes, vomissement, laxatifs, etc.), la résultante était qu'il y avait plus de cas avant qu'après les interventions ! Plutôt que de les dissuader, la présentation des différentes méthodes compensatoires donnait aux jeunes déjà à risque des idées qui précipitaient le début de la maladie.

Comment expliquer ce triste constat ? Une hypothèse est que les enfants d'âge scolaire sont simplement à une étape développementale qui ne leur permet pas de saisir l'étendue des dangers liés à leurs gestes. De façon générale, ils sont peu sensibles aux conséquences de leurs actions à long terme (par exemple, les problèmes de santé associés aux méthodes compensatoires) et sont beaucoup plus réceptifs aux bénéfices à court terme qu'ils peuvent en tirer (par exemple, la possibilité

d'améliorer leur apparence physique). Quant aux adolescents, soumis à tout un cocktail hormonal à cette étape de leur vie, ils sont beaucoup plus préoccupés par le besoin d'être acceptés par leurs pairs et sont plus enclins à avoir envie de vivre des expériences qui testent leurs limites. Bref, il fallait trouver une autre manière de faire passer le message...

Beaucoup d'eau a coulé sous les ponts depuis les premiers programmes de prévention dans les écoles. De nouveaux types de programmes de prévention ont vu le jour et se sont avérés efficaces.

Une revue de la documentation pertinente¹¹ a rapporté les résultats de 112 articles scientifiques évaluant des interventions préventives face aux troubles des conduites alimentaires, effectuées entre 2009 et 2015. Les auteurs de cette recension ont remarqué que la plupart des études préventives ciblaient surtout les adolescents et les jeunes filles qui étaient à haut risque de développer des troubles des conduites alimentaires. Les différentes interventions préventives ont rapporté une efficacité légère à modérée à réduire les facteurs de risque associés aux troubles des conduites alimentaires jusqu'à trois ans après la fin des programmes. En somme, les conclusions étaient positives... mais pas extraordinaires.

Toutefois, on a pu noter que les interventions les plus efficaces pour parvenir à diminuer chez les adolescents les symptômes de troubles des conduites alimentaires, la préoccupation à l'égard du poids et de l'image corporelle et le recours aux régimes amaigrissants reposaient sur les stratégies suivantes :

- * une meilleure éducation au sujet des médias (développer une attitude critique devant ce qui est présenté) ;
- * la dissonance cognitive (exposer les contradictions entre plusieurs pensées ou croyances chez une personne) ;
- * les interventions cognitives comportementales (la modification des pensées et des comportements) ;

- * les interventions basées sur l'atteinte d'un poids santé (poids normal où le corps fonctionne à son plein potentiel).

Une recension plus ancienne¹² concluait que les programmes les plus efficaces seraient ceux qui sont interactifs (lorsque les participants se parlent), dans un format de plusieurs séances, pour les individus à haut risque (filles de plus de 15 ans) et donnés par des professionnels.

Des programmes d'intervention difficiles à appliquer en milieu scolaire

Un programme d'envergure mené en Allemagne récemment¹³ a rapporté une certaine efficacité auprès d'élèves plus vieux (17 ans). Toutefois, les chercheurs ont aussi remarqué qu'il était difficile de convaincre les écoles de participer au programme, et même d'aller jusqu'au bout une fois qu'elles avaient accepté de le faire. Dans le même ordre d'idées, dans le cadre d'un autre programme d'intervention mené cette fois en Angleterre et visant à contrer l'insatisfaction vécue par les adolescentes à l'égard de leur image corporelle¹⁴, on a conclu que l'intervention était efficace, mais que les résultats variaient grandement d'une école à l'autre et que les professeurs responsables de donner la formation auraient eu besoin d'être mieux formés afin de livrer le matériel de manière fidèle.

En somme, ce sont des programmes difficiles à appliquer dans un système scolaire où le personnel et les professeurs sont déjà débordés. Nous nous retrouvons donc devant un constat alarmant : peu d'investissement en argent et en temps est déployé actuellement pour fournir des programmes de qualité à toutes les écoles. Une réflexion s'impose.



DEUX GRANDS DÉFIS

1. En faire une priorité de société réelle!

Malgré le fait que les troubles des conduites alimentaires soient associés à des taux de mortalité et de suicide élevés et que les coûts de traitement de cette problématique de santé mentale soient faramineux, le financement gouvernemental annuel pour le traitement de ces troubles au Canada équivaut à environ 2,41\$ par personne affectée, comparativement à 462,14\$ par individu souffrant d'autisme et à 103,31\$ par individu souffrant de schizophrénie¹⁵. Ce sous-financement serait encore plus marqué aux États-Unis et en Australie. Il est difficile d'obtenir un changement durable auprès des enfants si nos valeurs individuelles, nos écoles et de surcroît nos gouvernements ne parviennent pas à prendre le problème d'assaut, et si nous ne nous mobilisons pas en tant que société pour refuser la pression sociale liée à la minceur. Les régimes amaigrissants sont toujours à la mode et l'exercice excessif est très valorisé socialement. Si nous sommes sensibilisés aux dangers que représentent les troubles des conduites alimentaires chez les jeunes, n'est-ce pas un message contradictoire que nous leur envoyons en continuant à survaloriser collectivement la minceur et les méthodes compensatoires dangereuses qui y sont associées ?

2. Parvenir à rejoindre les parents occupés!

Plusieurs études rapportent des difficultés quant à l'engagement des parents dans les programmes de prévention en milieu scolaire. La vie actuelle des parents allant à la vitesse de la lumière, il est tout à fait compréhensible que le fait de s'investir dans un programme préventif crée un trop-plein parmi la montagne d'obligations déjà inscrites à l'agenda. Ainsi, la possibilité d'avoir accès à des outils de prévention et d'intervention à distance, que ce soit à l'aide d'un livre ou grâce à des vidéos ou un site Web, ouvre un champ de possibilités d'intervention beaucoup plus large et potentiellement plus efficace. Après tout, le programme de prévention le plus complet au monde ne servira à rien si aucun parent ne parvient à être présent pour en bénéficier !

Ces réalisations m'ont particulièrement encouragée à écrire ce livre, afin de fournir aux parents occupés et aux adultes qui travaillent en milieu scolaire et parascolaire un guide facile d'accès qui permet de travailler sur les perceptions et croyances face à l'image corporelle, de repenser notre rapport à l'alimentation et au poids, le tout à un rythme flexible, au gré des besoins. La prévention et l'intervention dès les premiers signes de préoccupation alimentaire ou d'image corporelle demeurent les meilleurs outils afin de limiter l'espace que prendront ces problématiques dans la vie d'une famille !

