

ACTIONS santé

Le magazine
de la santé
à l'École



Corps
étrange ?



Corps
étranger ?

Le rapport au corps à l'adolescence

8^{es}

Rencontres de l'Institut Renaudot Croisement des Pratiques communautaires autour de la santé

21 et 22 novembre 2014 à Paris
à la Cité internationale universitaire de Paris

Qui est concerné ?
Des habitants-usagers-citoyens, élus, professionnels et institutions de tous les secteurs, engagés dans des démarches communautaires ou intéressés par ces démarches afin de contribuer à la promotion de la santé et à l'amélioration de la qualité de vie.



Au menu des 8^e Rencontres

- 1 marché des expériences
- 1 marché des ressources
- 12 mini-forums
- 13 ateliers d'échanges d'expériences
- 13 ateliers de découverte d'outils et de méthodes
- ...et d'autres surprises !

Temps fort pour les acteurs des démarches communautaires, les Rencontres permettent de partager les pratiques communautaires développées sur le terrain et les réflexions issues de ces expériences. Différents espaces favorisent la participation de tous les acteurs concernés. Ces Rencontres sont organisées tous les deux ans, depuis 2000 dans une région différente. En 2014, Paris accueillera les 8^e Rencontres.

Découvrez le programme des 8^e Rencontres
et inscrivez vous!

<http://8r.institut-renaudot.fr>

Les co-constructeurs des 8^{es} Rencontres



Dès à présent soutenues par l'Agence régionale de santé et le Conseil régional d'Île-de-France, et l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (Inpes)

Pour en savoir plus sur...

... le programme

contactez Alexandra MATHIEU :
a.mathieu@institut-renaudot.fr
+33 (0)6 52 91 86 47

... les modalités pratiques

contactez le secrétariat :
contact@institut-renaudot.fr
+33 (0) 1 48 06 67 32

Institut Renaudot - 20 Rue Gerbier - 75011 Paris - Tel. 01 48 06 67 32 - contact@institut-renaudot.fr
Siret : 327 167 508 00040 / Organisme de formation : 1 175 394 73 75



Les mots du Président

Christophe Lafond
Président de
l'ADOSEN Prévention santé MGEN

Oui à un parcours de prévention tout au long de la scolarité !

Annoncée depuis plusieurs mois et récemment présentée selon ses principales orientations, la prochaine loi de santé publique promeut la prévention, notamment en milieu scolaire. Ce sera probablement une priorité, nous explique-t-on. La création d'un parcours de prévention tout au long de la scolarité répond à de vrais besoins. Elle constituera un cadre structurant pour les activités de prévention et promotion de la santé.

L'ADOSEN Prévention santé MGEN approuve cette démarche et prépare sa participation aux travaux aux côtés de tous les acteurs : l'Institution Éducation nationale, ses professionnels de santé notamment, les élèves futurs jeunes adultes, et les parents. La riche expérience de notre association, la diversité et la qualité des actions réalisées et des outils élaborés, ainsi que l'engagement constant des équipes aux niveaux départemental comme national, légitiment cette participation.

Nos prochaines parutions d'Actions santé sur les thèmes du partenariat familles-école, puis de l'éducation à la citoyenneté s'inscrivent dans cette dynamique systémique.

Nous tenons également à vous faire part d'une nouveauté dans ce numéro d'Actions santé : une bande dessinée modifiée avec une ligne éditoriale différente, une nouvelle illustratrice et en personnage central, un adolescent prénommé Yanis.

Enfin, nous vous annonçons la reconduction de la campagne de promotion de notre magazine Actions santé en direction de la communauté éducative, particulièrement vers les établissements scolaires. Celle-ci sera effective à partir de la prochaine rentrée scolaire.

Nous comptons sur vous tous, militants de l'éducation pour la santé, pour réussir comme l'an passé, cette opération indispensable au rayonnement de notre association.

Christophe Lafond



SOMMAIRE

4 Événements

5 Dossier

- Points de vue
- Exemple d'un programme
- Le handicap, on en parle !
- Lire, écouter, jouer

16 Actions ADOSEN Prévention santé MGEN

- Un projet multiple pour prévenir les violences sexistes en Pays Centre Ouest Bretagne
- Quand les élèves orchestrent des projets, les oreilles sont à la fête !

20 Une nouvelle BD « La santé selon Yanis »

22 Vous et nous

Action et Documentation Santé pour l'Éducation nationale • Association nationale régie par la loi du 1^{er} juillet 1901 ADOSEN Prévention santé MGEN 3, square Max-Hymans - 75748 Paris cedex 15 Tél.: 01 40 47 27 86 - E-mail: adosen@mgen.fr • Magazine trimestriel • **Direction de la publication**: Christophe Lafond • **Rédactrice en chef**: Anne Caroline Dudet • **Rédactrice en chef adjointe**: Sandrine Laurent-Beq • **Secrétaire de rédaction**: Maud Folkmann • **Pigiste**: Antonia Dande • **Comité éditorial**: Sandrine Broussouloux, INPES; Christine Ferron, IREPS de Bretagne; Jean-Pierre Leguéré, Sciences-Impact; José-Noëlle Roux, association nationale des professeurs de biotechnologies santé-environnement; Christophe Vanackere, Provita Conseil; Bernard Zanèboni, Jean-Claude Rochigneux, administrateurs ADOSEN Prévention santé MGEN • **Responsable de rubriques**: Nathalie Degrelle • **Maquette**: Celina Milaszewicz • **Illustration**: Marc Fersten • **BD**: **Remerciements**: Blandine Arsac, Imprimerie MGEN • Céline Benoit, directrice du infirmerie scolaire à Paris; Les Droits des Femmes et des Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles du Morbihan; Jacqueline Créatin-Lopez, professeur de biologie et d'écologie en lycée agricole; Nicole Delvolvé, ergonome; Christel Fouache, directrice territoriale Irep Pays la Loire; David Le Breton, professeur à l'Université de Strasbourg; Laïla Ngouoto, conseillère en image; Leslie Nogatchevsky, diététicienne dans le réseau VIF-Croque Santé de Béziers; Carole Payen, professeur de sport.

ISSN : 2266-2480 • Dépôt légal : Juin 2014 • Prix : 3,5€
• Abonnement : 20€ • Ce numéro a été tiré à 10 000 exemplaires.

ISSN 2266-2480

ADOSEN
Prévention Santé MGEN



DU 19 AU 21 SEPTEMBRE 2014 - **LE VILLAGE ALZHEIMER®**



« *Maladie d'Alzheimer : plusieurs générations mobilisées* » sera la thématique autour de laquelle le réseau France Alzheimer et maladies apparentées construira ses actions en septembre prochain à l'occasion de la 21^{ème} édition de la Journée mondiale Alzheimer. Une édition 2014 qui verra la mise en place du Village Alzheimer®, place Raoul Dautry (en face de la gare Montparnasse) du 19 au 21 septembre 2014.

Durant trois jours, chacun pourra découvrir, par le biais d'ateliers pratiques, les actions développées par les associations France Alzheimer et maladies apparentées au profit des familles. Par ailleurs, des conférences thématiques aborderont des questions essentielles dans la prise en soin des familles telles que l'entrée en établissement, la place de l'art-thérapie, la formation des aidants, etc.

Source : France Alzheimer et maladies apparentées

Pour plus de renseignements : journeemondiale.francealzheimer.org

UN OUTIL POUR FAIRE FACE AUX SITUATIONS DE MAL-ÊTRE DES ÉLÈVES

Une *École bienveillante face aux situations de mal-être des élèves* est un nouveau guide destiné aux équipes éducatives des collèges et lycées. Sorti en mars 2014, il a pour objectif de les aider à mieux connaître et repérer les signes de mal-être des élèves, à agir en concertation et à être pleinement associées, sous la coordination des chefs d'établissement, à une politique éducative globale visant à établir un climat scolaire serein.

Réalisé avec des experts et des personnels de terrain, ce guide se veut pragmatique et adapté à la réalité quotidienne des établissements. Il est structuré en quatre parties :

- ce que l'on voit ;
- ce que l'on entend ;
- ce que l'on fait ;
- des pistes pour contribuer à assurer un cadre protecteur pour les élèves.

La qualité du climat scolaire de l'établissement joue un rôle essentiel pour créer un environnement favorable aux apprentissages et au bien-être des élèves. Pour ces derniers, se sentir soutenus par leurs enseignants est un facteur particulièrement important qui favorise le sentiment d'aimer l'École.



Il constitue l'une des mesures annoncées lors du Comité interministériel de la jeunesse (CIJ) du 21 février 2013.

Source : Cndp

Corps étrange ? Corps étranger ?

Le rapport au corps à l'adolescence

Chères lectrices, chers lecteurs,

« *Je me sens bien mais par rapport aux autres, je vois bien que je ne suis pas comme eux-elles* ». Le corps et l'apparence sont l'expression, notamment à l'adolescence, de nombreuses contradictions liées à cette période, par définition protéiforme. Ils sont à la fois des marqueurs identitaires et distinctifs (par rapport aux parents, aux autres) mais également et paradoxalement des marqueurs d'intégration à un groupe de pairs : comment trouver un juste milieu entre la liberté - sa propre identité - et les contraintes sociales et les stéréotypes dont il faut parfois se détacher ?

David Le Breton, sociologue, souligne dans l'article introductif que « *le fait de prendre de la distance avec la norme sociale est au fondement de l'apprentissage des libertés* » d'où l'importance d'aborder ces questions avec les adolescents sous l'angle de l'invitation à l'échange et la réflexion, en donnant des points de repères mais en évitant de poser ou de renforcer des « normes ».

Professeur de SVT, professionnels de santé sont unanimes à ce sujet : il est essentiel de travailler la singularité, les mille et une façons d'être soi et particulièrement d'analyser les stéréotypes de genre qui tendent, semble-il, à se renforcer sur la question du corps et de l'apparence.

Filles et garçons n'abordent pas cette période de la même façon. Si les jeunes filles sont davantage en questionnement sur leur apparence, en particulier la perte de poids, les garçons quant à eux, sont tournés vers la pratique sportive et plus généralement, le dépassement physique. Mais pour l'ensemble des jeunes, le rapport au corps à cette période est étroitement lié aux questions de sexualité et à ses représentations sociales.

Pour les accompagner, l'ensemble de la communauté éducative est concernée et des approches pluridisciplinaires sont essentielles : enseignants, psychologues, diététiciennes, éducateurs sportifs, permettent d'améliorer la connaissance de soi et des autres. D'autres disciplines peuvent y contribuer également, dans le champ de l'éducation socio-culturelle (théâtre, expression corporelle, ...).

La recherche de la conscience de soi, face à une société très normative, est un fondement nécessaire pour ensuite, donner du sens, s'approprier, transformer les messages de prévention.

Le projet québécois *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*, présenté dans ce numéro, va dans ce sens en liant la question de l'apparence, du regard que l'on porte sur soi aux messages sur l'alimentation et la lutte contre l'obésité.

Au travers des retours d'expérience, ce numéro d'*Actions Santé*, tente de donner un aperçu des enjeux fondamentaux, liés à la question du corps. Au-delà de l'apparence, il s'agit bien d'appréhender la différence, l'acceptation de soi et donc des autres.

Continuons donc de développer et transmettre des approches liées aux sciences humaines pour mieux assumer qui l'on est et donner aux autres la possibilité « d'être soi » !

Caroline Dudet
Rédactrice en chef

Points de vue

[Pages 6 - 7]

La reconnaissance du corps ou l'éloge de la diversité

Entretien avec David Le Breton, professeur à l'Université de Strasbourg, membre de l'Institut universitaire de France et chercheur au laboratoire Cultures et Sociétés en Europe

[Pages 8 - 9]

Le rapport au corps à l'adolescence : regards croisés

Exemple d'un programme

[Pages 10 - 12]

Un projet expérimental innovant sur l'image corporelle et la nutrition : pour une approche globale et positive

Par Maud Folkmann, chargée de prévention, MGEN

Le handicap, on en parle !

[Page 13]

Par Nathalie Degrelle, chargée de prévention, MGEN

Lire, écouter, jouer

[Pages 14 - 15]



une fashionista

La reconnaissance du corps ou l'éloge de la diversité

Entretien avec David Le Breton, professeur de sociologie et d'anthropologie à l'Université de Strasbourg (67)



Le difficile passage de l'enfance à l'âge adulte va de pair avec des transformations corporelles depuis tous temps. La lecture de ces transformations et de cette période de la vie au XXI^e siècle, nécessite un regard plus aiguisé dans un contexte social complexe. Sous une apparente liberté d'expression, l'image du corps n'est-elle pas plus que jamais, prisonnière des stéréotypes notamment de genre, et des modes ? Comment l'École peut-elle accompagner les élèves dans l'acceptation des changements corporels pour eux et pour leurs pairs ? David Le Breton nous propose quelques pistes.

Une adolescence multiple

On ne peut parler du corps à l'adolescence, sans faire un petit détour sémantique par la définition de cette période de la vie. Aujourd'hui, pour David Le Breton, ce qui caractérise l'adolescence, c'est une véritable implosion qui installe une multitude de façons d'être et de vivre.



Le corps sert aussi de médiateur pour exprimer la nécessité de s'affranchir de ses parents



Aux deux extrémités, nous trouvons d'une part des pré-adolescents déjà engagés dans une sexualité active, de l'autre des éternels adolescents qui non seulement ne souhaitent pas grandir, mais encore profitent le plus longtemps possible des prérogatives de cette période. Entre les deux : une multitude de singularités dépendantes du milieu social, du genre, de la culture où les aspirations à devenir autonomes sont contraintes par un contexte économique difficile, où l'image du corps et le rapport qu'on entretient avec lui seront dépendants de tous les déterminants évoqués ci-dessus.

L'adolescence est protéiforme : voilà qui rend complexes les approches en prévention et en promotion de la santé ! Comment en effet, partager des

règles et des repères communs quand les références et les modes de vie individuels sont si nombreux et hétérogènes ? Comment accompagner dans l'âge adulte, quand la référence à la jeunesse et à sa valorisation constitue un argument de vente mais fait totalement abstraction d'une volonté d'accueillir les plus jeunes dans le monde des adultes et dans la société ?

Un rapport au corps dépendant du genre

Pour David Le Breton, le rapport au corps à l'adolescence est très dépendant du genre. Les « *filles continuent d'être hantées par la nécessité d'être belles pour être aimées, et la crainte d'être moches et rejetées.* » Ce que le féminisme politique a gagné dans le milieu du travail, ne semble pas avoir franchi d'autres sphères notamment celle de la sociabilité adolescente. Les filles souffrent plus que les garçons d'être jugées par rapport à leur apparence. Quant aux garçons, leur corps est un objet de défi : des joutes servent à affirmer sa virilité : « *t'es pas cap ?* ».

Pour d'autres, heureusement, la virilité et la masculinité se vivent de façon plus tranquille notamment grâce à une capacité à prendre du recul par rapport à une société de l'image et à l'univers de la consommation.

Le corps sert aussi de médiateur pour exprimer la nécessité de s'affranchir de ses parents ; le tatouage, par exemple, constitue un message de réappropriation : « *ils signent leur corps comme leur appartenant* » ; le tatouage représente alors une marque quasi-indélébile de cette volonté de distinction en même temps que d'intégration au groupe des pairs. Dans cette situation, selon David Le Breton, la simple opposition

parentale ne sera pas utile voire contre productive. Dire à un adolescent « *tu ne me feras pas ça* » peut sonner comme un encouragement à se démarquer et à se réapproprier son propre corps. Comme souvent – mais c’est particulièrement important sur cette question –, évitons un discours radical et provoquons la réflexion.

L'éloge de la pensée et de la complexité

À la question de l’accompagnement des adolescents sur la question du corps, David Le Breton répond par l’apprentissage de la différence, la prise de conscience et la reconnaissance du fait qu’il y a des milliers de façon d’être garçon ou fille, et que cette reconnaissance est une condition *sine qua non* pour aider les jeunes à s’approprier leur corps. Cet apprentissage passe par un certain nombre d’actions organisées, mais pas seulement. Au quotidien, soulignons-le, la posture de l’enseignant est la première pierre de l’édifice. En se posant en exemple, mais aussi en intervenant dès qu’un comportement ou un mot traduisent un rejet ou une mise à l’écart. L’objectif est de réintroduire de la complexité, de la diversité, d’aider les adolescents à être parfois minoritaires et à éprouver du plaisir à l’être. Cela passe bien évidemment par la reconnaissance du droit de l’autre à être différent. « *Être capable de prendre de la distance avec la norme sociale est au fondement de l’apprentissage des libertés* ».



Et si les sciences humaines et sociales devenaient une stratégie de prévention



Un anthropologue à l'École ?

La compréhension du monde passe par son analyse. Chez les plus petits, l’apprentissage de la diversité s’inscrit dans nombre d’actions : la découverte des différentes saveurs, du goût, des sons... Que devient cet apprentissage au moment de l’adolescence, au collège et au lycée. Introduire une philosophie du corps, redonner la place aux perceptions sensorielles ; proposer une approche anthropologique du corps, de la musique, de la gourmandise constituent autant de pistes que propose David Le Breton pour accompagner les plus jeunes à penser le monde, à comprendre que les uns ne sont pas les autres.

La question du corps chez les adolescents reste souvent traitée à travers la souffrance psychique et sa prévention. Posons-nous cependant la question : et si les sciences humaines et sociales devenaient elles aussi une stratégie de prévention ? Il s’agirait de ne plus seulement aborder la question du corps du point de vue individuel : comment fonctionne-t-il, comment en prendre soin... mais de lui redonner une dimension sociale en observant, cherchant, analysant en quoi les représentations, les usages... du corps participent de notre manière de vivre ensemble. L’esthétique du corps n’est pas la même d’un hémisphère à l’autre, les croyances, les tabous varient d’une société, d’une culture à l’autre. Dans un même pays, l’histoire de l’art suffit à nous montrer combien les représentations des corps ont évolué à travers les siècles. Réintroduire de la complexité dans l’analyse du rapport au corps et lier cette complexité aux messages de prévention constitue sans doute une piste intéressante pour mieux analyser les enjeux de ces messages. Travailler avec une classe sur les images du corps et les usages différents du corps puis, mettre à plat les contradictions parfois importantes entre ces différents éléments et des messages de prévention univoques, permettront sans doute à chacun de trouver son propre équilibre entre ce qui relève de son bagage culturel et social personnel et les nombreuses injonctions auxquelles il est confronté en matière d’éducation pour la santé. Mettre des mots sur ces contradictions ou ces difficultés c’est aussi les reconnaître et permettre à chaque individu de construire sa propre stratégie pour concilier ce qu’il est et ce que la prévention lui ordonne d’être.

L’acceptation de son propre corps et de celui de l’autre passe aussi par l’analyse de ce qui constitue un obstacle au vivre ensemble. Loin de diviser, l’analyse des valeurs, des coutumes, des différents usages du corps permet de comprendre ce qui nous différencie mais aussi ce qui nous rassemble et nous enrichit. Introduire l’anthropologie à l’école pour y contribuer pourrait constituer un joli défi. ■

Il est notamment l’auteur de *Eclats de voix*.

En souffrance : adolescence et entrée dans la vie
David LE BRETON / Éd. Métailié / Collection Traversées / 2007 / 368 pages / 18 €
ISBN 978-2-86424-631-2

Une brève histoire de l’adolescence
David LE BRETON / Éd. Jean-Claude Béhar / Collection : Une brève histoire / 138 pages / 14,90 €
ISBN : 9782915543452

La peau et la trace. Sur les blessures de soi
David LE BRETON / Éd. Métailié / Collection Traversées / 2003 / 143 pages
ISBN : 978-2864244660



un geek

Le rapport au corps à l'adolescence : regards croisés

Connaissance du corps

Les élèves ne se posent pas les mêmes questions qu'ils soient en 2nde professionnelle ou en 1^{ère} S. Et le rapport à la discipline est également différent selon le niveau. En effet, les élèves de 2nde professionnelle sont davantage dans l'affectif et dans un rapport direct au corps. Ils veulent savoir si les réactions de leurs corps sont normales ; ils cherchent à savoir pourquoi ils ont mal à tel endroit ou encore posent des questions liées à des soucis personnels. En 1^{ère} S et plus généralement en filière générale, les élèves ont plus d'acquis sur la physiologie du corps humain. Ils veulent comprendre en détails le fonctionnement de leur corps et leurs questions sont davantage orientées sur la sexualité et en particulier sur la contraception pour les jeunes filles.

De manière générale, quel que soit le niveau, on constate à cet âge, une difficulté à s'accepter tel qu'on est. Ils posent souvent des questions relatives à la norme, le poids idéal par exemple. J'essaie d'abord de leur donner des réponses en lien avec le programme, puis, si les préoccupations portent sur un sujet qui n'est pas dans le programme, je prends le temps néanmoins d'y répondre parce qu'il est nécessaire de rester à l'écoute. Il m'arrive aussi d'orienter vers l'infirmière ou un autre professionnel de santé si les questions sont trop personnelles ou si des élèves manifestent une souffrance.

L'avantage d'être en lycée agricole, c'est la pluridisciplinarité : on peut travailler avec un enseignant d'une autre discipline. Par exemple, on associe les cours de philosophie et de biologie et on aborde avec les élèves la bioéthique. Dans notre lycée, nous disposons également d'un enseignement à l'éducation socioculturelle : elle permet d'ouvrir les esprits, conjuguant théâtre, expression corporelle et ateliers afin de travailler avec les élèves la confiance en soi, la relation à l'autre, etc.

Un rapport au corps très genré

Il faut distinguer les demandes des adolescentes de celles des adolescents. Les garçons parlent de se sentir mieux, de pouvoir mieux bouger, de la pratique sportive. Les jeunes filles sont davantage en attente de perdre du poids, même quand elles n'en ont pas besoin. Je leur explique qu'elles vont grandir et que la perte de poids ira de soi ! Je mets en garde contre les régimes, je préfère plutôt que les jeunes adoptent de bonnes habitudes alimentaires sans néanmoins d'interdits. Je leur conseille de remplacer certains aliments par d'autres, plus adaptés à leurs besoins et de manger davantage de fruits et légumes. Savez-vous qu'il faut goûter un aliment 8 à 10 fois pour l'aimer ?

Dans notre structure, nous accordons beaucoup d'importance au milieu familial et proposons des points de rencontre avec les familles sur des thèmes variés comme l'équilibre alimentaire, les achats, comment faire aimer les légumes aux enfants, le petit-déjeuner, le goûter, les vacances d'été et l'alimentation, etc. Nous donnons ainsi quelques conseils mais ce sont surtout des moments d'échanges entre les familles, de partage d'expériences et de recherche de solutions.

Par ailleurs, la question du regard de l'autre est importante à l'adolescence. Une jeune fille me disait « je me sens bien, mais, par rapport aux autres, je vois bien que je ne suis pas comme elles... ». C'est là que prend tout le sens du travail en équipe pluridisciplinaire. Je peux orienter les jeunes qui en ont besoin vers la psychologue. Nous travaillons également avec des éducateurs sportifs : les jeunes qui sont suivis bénéficient gratuitement de séances de randonnée, de vélo, de baskets, etc.

Quelles questions particulières les ados vous posent-ils sur le fonctionnement du corps ? Quelles réponses apporter en STVST (Sciences et Technologies du Vivant, de la Santé et de la Terre) ?

Jacqueline Créatin-Lopez,
professeur de biologie et
d'écologie en lycée
agricole

Quelles sont les demandes les plus fréquentes des adolescents concernant leur rapport au corps, l'alimentation,... ? Comment accompagnez-vous ces demandes ?

Leslie Nogatchevsky,
diététicienne

Regard de l'autre

Comment aider le personnel scolaire à prendre en compte les modifications physiques des adolescents (taille,...) en adaptant le mobilier et/ou le matériel scolaire ?

*Nicole Delvolvé,
ergonome*

Il faut bien comprendre que l'ergonomie est une science humaine, ce n'est pas une science de l'objet. Elle implique la recherche d'un compromis entre réalités humaines et contraintes de travail.

Les adolescents sont tous différents de part leur taille, leur corpulence et leur mobilité. Les réalités humaines étant diverses, les réponses doivent être souples et adaptées à chacun. Les activités proposées aux élèves exigeant une attention constante, l'équipe éducative doit accepter qu'ils aient parfois besoin de se déplacer. Il est nécessaire de proposer des aménagements spatiaux et du matériel qui permettent de diversifier les modalités pédagogiques : à certains moments, les élèves peuvent travailler en binôme ; à d'autres moments à plusieurs, on déplace alors les tables et ils travaillent en face à face. Certaines activités encore demandent d'être réalisées individuellement, les tables sont alors isolées les unes des autres.

Comment l'EPS peut-elle aider les jeunes à accepter leur corps et à prendre possession de leur corps en changement (bras, jambes qui s'allongent...) ?

*Carole Payen,
professeur de sport*

Regard sur soi

Les repères en EPS ne sont plus les normes mais son propre corps et ses ressources : les élèves doivent d'abord bien connaître leur corps pour construire leur propre projet, déterminer leurs objectifs à chacune des séances (d'intensité, de durée, de coordination,...), basés sur l'analyse de leur ressenti (musculaire, respiratoire, articulaire...), sur l'écoute de leurs corps et ce travail d'analyse est guidé par l'enseignant : c'est ce que l'on appelle la pédagogie de la réussite. La pratique sportive devient individualisée, chaque élève disposant d'un carnet d'entraînement rempli à chaque séance. L'évaluation n'est plus liée à la performance ; les activités proposées en témoignent :

- Les activités d'expression artistique comme la danse plaisent aux élèves moins sportifs, et en particulier aux filles. L'entrée dans l'activité se fait par la création : à partir de ce que je sais faire, je crée quelque chose. La difficulté ne réside pas dans la performance technique mais dans l'utilisation de ses propres ressources, de son vocabulaire gestuel que l'on met au service d'un thème.
- L'apprentissage coopératif : observer l'autre pour progresser et mieux s'accepter. Dans le cas du coaching, un élève fort doit faire progresser un élève plus faible ce qui est extrêmement porteur pour l'un comme pour l'autre. Coacher implique de rechercher dans les ressources de l'autre ce qu'il est capable de faire et d'améliorer ses points faibles. L'apprentissage coopératif peut vraiment aider les jeunes à s'accepter car finalement le problème dans l'acceptation du corps, c'est le regard de l'autre.

Rapport à la norme

Lorsque vous échangez avec les ados, comment parlent-ils de leurs corps ? Quelles sont leurs préoccupations ?

*Blandine Arsac,
infirmière scolaire*

La démarche à l'infirmier scolaire est une démarche volontaire et elle est le plus souvent individuelle. Les jeunes s'inquiètent :

- sur leur rapport poids/taille : « Suis-je assez grand pour l'âge que j'ai ? », « Est-ce que je peux me mesurer, me peser ? » ;
- sur le calendrier pubertaire, l'orthodontie, l'acné, la poitrine,... tout ce qui se rapporte aux changements liés à la puberté : « est-ce normal à mon âge de ne pas avoir ses règles ? » ...

Les jeunes dans leur ensemble méconnaissent leurs corps : l'un me dit qu'il a « trop mal à la cheville » et me montre sa jambe ! Il faut lui apprendre à nommer la zone de douleur aussi bien qu'à exprimer de façon mesurée la réalité de la souffrance...

Soulignons la forte inscription sociale de la sexualité ; elle est un rapport à l'autre dans une société donnée, dans des cultures données. C'est ainsi que je reçois beaucoup de demandes pour des dispenses de sport, en particulier pour la piscine.... Pour beaucoup, se déshabiller dans un vestiaire commun ou porter un maillot de bain près du corps paraît difficile.... L'éducation à la sexualité permet d'aborder les questions pubertaires mais aussi de mettre en débat les représentations qu'en ont les jeunes.



Un projet expérimental innovant sur l'image corporelle et la nutrition : pour une approche globale et positive

Par Maud Folkmann

En France, 18% des jeunes de 3 à 17 ans présentent un excès de poids et 3.5% une obésité⁽¹⁾. Parallèlement, le vécu corporel diffère selon le sexe, sachant que les filles sont plus souvent que les garçons insatisfaites de leur poids et de leur apparence physique⁽²⁾. La société nous impose un modèle de beauté unique et les pressions sociales pour s'y conformer sont fortes. Est-il possible d'entrevoir une autre façon d'intervenir en prévention et promotion de la santé en travaillant à la fois pour prévenir l'obésité mais également pour promouvoir la satisfaction corporelle ? Exemple d'un projet expérimental français, unique en son genre, adapté d'un programme québécois : *bien dans sa tête, bien dans sa peau*

Le premier volet du programme canadien adapté en France : un programme d'intervention en milieu scolaire auprès des jeunes

Un programme complet et complexe

Afin de palier le peu de ressources validées, permettant de mener des actions sur l'image du corps, les IREPS et ARS des Pays de la Loire et d'Aquitaine ont décidé de conduire un programme expérimental dans ces deux régions durant trois années - de janvier 2013 à décembre 2015 - dans le but de promouvoir une approche globale et positive des questions liées au poids et à l'image corporelle. Cette démarche se déroule dans des établissements scolaires du second degré.

Inspiré du projet canadien *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP) initié par l'association ÉquiLibre mandatée par le ministère de la Santé du Québec, le programme d'intervention français est l'adaptation du programme québécois enrichi de nos expériences françaises. Ce programme comprend plusieurs volets :

- ➔ la formation des professionnels des IREPS au programme québécois et à son approche en promotion de la santé qui mêle différentes thématiques : le corps, l'alimentation, l'activité

physique mais également la promotion de l'estime de soi et le respect des autres quel que soit leur format corporel ;

- ➔ l'adaptation des outils québécois (vocabulaire, visuel, référence ...) mais aussi l'accentuation de la dimension participative et de la diversité des approches pédagogiques
- ➔ l'expérimentation du programme québécois en milieu scolaire français auprès des élèves de collège et de lycée (deux niveaux concernés : les 3^{ème} et 2^{nde}) (cf. encadré ci-après)

Le pilotage est effectué par les professionnels des IREPS formés qui constituent au sein de chaque établissement pilote, une équipe avec laquelle ils interviennent dans les classes. L'objectif de cette expérimentation est de tester la faisabilité, l'acceptabilité et la compréhension par les élèves français des contenus adaptés du programme québécois.

Si le projet est soutenu financièrement jusqu'à son terme, l'outil d'intervention adapté de l'outil québécois sera disponible en 2016. Il comprendra plus de 50 activités à mener en classe, des formations, des informations sur le poids et l'image corporelle et des scénarios d'implantation du programme.

Pourquoi un tel programme ?

Christel Fouache, Directrice territoriale à l'Ireps Pays de la Loire explique l'intérêt de la démarche : « En France, les projets de prévention en matière de nutrition sont centrés sur la lutte contre l'obésité et

1) Source HAS

2) Parnot L., Rousseau A., Benazet M., Faure B., Lenhoret E., Sanchez A., Chabrol H. Comparaison du vécu corporel en fonction du genre chez l'adolescent et le jeune adulte. Journal de thérapie comportementale et cognitive, 2006, vol. 16, n° 2 : p. 45-48.

la sédentarité. Nous n'avons pas observé de projets qui allient la prévention de l'obésité ET la préoccupation excessive à l'égard du poids.

Or, on constate un discours médiatique très fort autour d'un idéal de corps - la minceur - dans les milieux de la mode, médicaux, pharmaceutiques, etc., générateur de normes sociales. La pression exercée sur les enfants, les adolescents et les adultes est telle qu'elle conduit à une insatisfaction corporelle. Sur 100 personnes qui souhaitent perdre du poids, 50 ont réellement besoin de perdre du poids ce qui signifie que 50 personnes souhaitent perdre du poids alors qu'elles n'en ont pas besoin et ça c'est préoccupant ! Cette insatisfaction corporelle grandissante engendre des conséquences pour soi en termes de bien être psychologique et d'estime de soi et vis-à-vis de l'autre, en générant intolérance, rejet et discrimination. »
« Cette démarche développée en milieu scolaire est intéressante car on constate une pression normative importante des pairs à partir du collège sur l'apparence, l'habillement... dont les adultes n'ont pas forcément conscience. Il s'agit de promouvoir une approche plus équilibrée ».

Le programme proposé est un véritable programme de promotion de la santé ; il apprend aux jeunes à développer un regard critique face au modèle de beauté unique véhiculé par la société, il les encourage à prendre de la distance par rapport aux normes de minceur ; il les aide aussi à restaurer une vision positive de leur corps et du regard qu'ils portent sur les autres.



un bling-bling

Le programme Québécois « Bien dans sa tête, bien dans sa peau »



Bien dans sa tête, bien dans sa peau est un programme québécois qui vise à promouvoir une image corporelle positive et de saines habitudes de vie chez les jeunes. Il aborde deux problèmes à la hausse dans la société : l'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids. Le programme cible à la fois les adolescents, leurs parents et les adultes qui les entourent. Il propose une démarche de réflexion sur le culte de l'apparence physique, de la minceur féminine ou de la musculation ultradéveloppée masculine. Il cherche aussi à aider à reconnaître l'influence des modèles de beauté sur l'image corporelle, l'estime de soi et le rapport au corps, à l'alimentation et à l'activité physique. Pour permettre aux intervenants d'implanter le programme, les classeurs offrent de l'information sur le poids et l'image corporelle et contiennent des scénarios d'implantation ainsi que près de 50 activités différentes à mener.

Les mensurations absurdes de Barbie

Is a Barbie Body Possible?

Our photo-realistic rendering show just how bizarre a life-sized Barbie would actually look and uncovers the impossible physical proportions of the doll idolized as perfection by so many.

Barbie vs. Real Women

	*Barbie	US Average
Head	22"	21 - 22"
Neck	9"	12 - 13"
Bust	32"	35 - 36"
Biceps	7"	10 - 11"
Forearms	6"	9 - 10"
Wrist	3,5"	6 - 7"
Waist	16"	32 - 34"
Hips	29"	37 - 38"
Thigh	16"	21 - 22"
Calf	11"	14 - 15"
Ankle	6"	8 - 9"

(Measurements compiled from multiples sources and represent rough estimations. See Rehabs.com/Explore for details.)



Source : EquiLibre

Le second volet du programme canadien adapté en France : un modèle d'intervention auprès des adultes

Une démarche en dehors du cadre scolaire, auprès d'adultes qui souhaitent perdre du poids sera aussi développée, conformément au programme d'origine canadien. Le but de ces formations est d'amener ces personnes à cesser d'être dans une restriction cognitive, de penser leur rapport à l'alimentation ; l'idée est de les amener à sortir du comptage pour redécouvrir le plaisir de la sensorialité.

Ces interventions interviendront en aval de celles menées actuellement en milieu scolaire.

Le mot de la FIN ou FAIM ?

« On constate qu'il n'est pas simple pour les professionnels en charge de la prévention et formés à cette approche québécoise en promotion de la santé de "relâcher" la pression sur le poids et l'activité physique auprès de jeunes ou d'adultes en surpoids car ils se sentent investis d'une responsabilité éducative et sanitaire. »

Ainsi la démarche québécoise bouscule un peu nos objectifs et pratiques d'intervention en prévention/promotion de la santé. Comme le souligne l'association canadienne *ÉquiLibre*, « le principe de santé publique est celui de la bienfaisance et de la

non-malfaisance. Il ne faut pas nuire. » Il est essentiel de considérer les deux volets du problème, mieux manger et bouger mais également l'image corporelle afin de ne pas exacerber l'un au détriment de l'autre. *« Il n'en tient qu'à nous de faire de l'image corporelle un levier et non un obstacle à l'adoption de saines habitudes de vie ! ».* ■

Évaluation de l'expérimentation en milieu scolaire français : les premiers éléments

Les ateliers ont été menés auprès de 32 élèves de collège et 60 de lycée. Globalement, les retours des participants indiquent qu'ils sont intéressés par tous les sujets abordés et qu'ils ont amélioré leur niveau de connaissances. Leur satisfaction générale est très liée au dynamisme, à l'interactivité, à la convivialité etc., partagés lors des séances. En cumulant les appréciations de chaque séance, 60% des participants disent que si c'était à refaire ils reviendraient contre 11% qui ne souhaiteraient pas revenir. Des améliorations ont été identifiées notamment le caractère ludique et l'approche basée sur l'expérience qui doivent être renforcés et certains outils adaptés en conséquence. Considérant ces améliorations, ces résultats nous semblent bons.





un néo dandy

Look at me

Par Nathalie Degrelle

Les stéréotypes dont les personnes en situation de handicap font l'objet sont souvent évoqués. Parmi eux, celui du pauvre hère, un peu « border line ». Out les présumés et les préjugés, aujourd'hui beauté rime avec handicapé.



© Laïla Ngouoto
Laïla Ngouoto en action au salon Autonomic

Salon autonomic, juin 2014

Passé le fauteuil roulant dernier cri, le top appareillage de toutes sortes visant à simplifier au quotidien la vie de la personne en situation de handicap, campé au milieu de l'espace insertion et emploi, un atelier qui dénote : celui de *Only You*. Ici, on parle colorimétrie et make up. Bien plantée sur ses roulettes, Sylvie vient de profiter d'une mise en beauté. Sourire aux lèvres, elle sait désormais qu'elle est « femme printemps », que ses couleurs sont le rose thé et le vert tilleul. On ne voit que ses yeux qui pétillent sous le fard. Foulards de couleur pour connaître celle qui s'assortit au teint, paillettes et artifices, la magie opère. Tristounette à l'entrée, radieuse à la sortie.

Le look, concept psychosocial

L'esthétique permet de redonner une image positive de soi. Laïla Ngouoto, conseillère en image et jeune chef d'entreprise d'*Only You*, explique ce processus « Rassurée sur ce qu'elle renvoie, la cliente reprend confiance. Sa gestuelle, sa posture s'en trouvent transformées. Initialement recruteur, dit-elle, j'ai pu mesurer l'importance du look, des codes vestimentaires, de la communication non verbale dans l'aboutissement d'un entretien d'embauche. » Son ambition est maintenant d'accompagner l'inclusion sociale des plus vulnérables. Il y a certes les questions d'accessibilité et de niveau d'étude, mais il y a l'importance de l'image. Le mieux-paraitre va de

pair avec le mieux-être et a une incidence immédiate sur les relations interpersonnelles, sur la possibilité de participer socialement. Comme l'affirme Jean-René Loubat, psychosociologue « *le look va bien au-delà du corps qui le supporte ; il n'est pas une chose, mais une structure de sens constamment modulée par les feed-back de l'environnement. C'est à ce titre, qu'il constitue un concept psychosocial de premier ordre.* »

Restaurer l'image, un apprentissage

Les règles non écrites, comme le dress code, doivent parfois être réexpliquées aux personnes éloignées de l'emploi par la maladie ou le handicap. « *Dans cette démarche de coaching, précise Laïla, on est d'abord à l'écoute de la personne, de ses besoins, de ses envies pour la réconcilier avec elle-même, la valoriser en mettant en avant ses atouts.* » À côté du conseil personnalisé, *Only You* intervient dans des formations auprès de jeunes en institution, centre de rééducation professionnelle, maison de l'emploi et met ainsi en œuvre les préconisations de Jean-René Loubat¹ « *Que sait-on de l'image que veulent véritablement donner les personnes accueillies par des services sociaux ou médico-sociaux ? Leur accorde-t-on le droit d'exprimer une personnalité que l'on a bien souvent conçue essentiellement dans le pathos et dans le manque ? N'est-il pas temps de prendre le contre-pied d'une telle attitude ?* ».

Aujourd'hui, de nouveaux métiers émergent pour favoriser l'inclusion. Aux soins médicaux s'ajoutent d'autres types d'intervention, comme la psycho socio-esthétique visant à promouvoir la personne en situation de handicap. À l'instar d'Anatole France « *C'est en croyant aux roses qu'on les fait éclore.* » ■

1) Jean-René Loubat, « Image de soi et handicap » in Lien Social, n°746, 2005

Pour en savoir plus :
www.only-you.fr

Ouvrages / revues

Avoir un corps

Brigitte Giraud / Éd. Stock / 2013 / 240 p / 18,50 €

ISBN : 978-2234074804

Nous entretenons tous avec notre corps une relation complexe qui passe parfois de l'amour à la haine, de l'acceptation au refus, du plaisir à la douleur. Par touches successives, l'histoire du corps se dessine : l'enfance, la prise de conscience du corps, la douleur ; la transformation du corps à l'adolescence, les règles, les formes qui s'arrondissent et qu'on désire à tout prix contrôler, l'acné... ; la vie d'adulte, se sentir dépossédée de son corps par le travail à l'usine, la vie domestique, la maternité...



Le corps dans le langage des adolescents

Kostas Nassikas / Éd. ERES / 2009 / 136 p

ISBN : 9782749210315

L'adolescence se découvre, à l'adolescent lui-même et à son entourage, par des changements corporels qui poussent à la recherche de satisfactions immédiates mettant les mots en difficulté. Le « faire corporel » participe au langage des adolescents de différentes façons : il peut parfois déformer les mots ou les rendre caducs, ou encore s'autonomiser,

hors de toute recherche de communication avec l'autre, dans les comportements à risque ou violents.

Comment comprendre ce langage du corps des adolescents ? Comment les aider à l'articuler avec la communication parlée qui autorise la circulation du sens et les possibilités du vivre-ensemble ?



L'adolescent et son corps

C. Barroux-Chabanol (dir.) / FNEPE (Fédération Nationale des Écoles des Parents et des Éducateurs) / 2007

Le corps adolescent porte tous les stigmates du passage à l'âge adulte, il peine à se transformer et s'offre comme cible privilégiée de toutes les maltraitances (conduites à risques, toxicomanie, anorexie, marques du corps, ...). Les souffrances du corps se disent difficilement, sauf dans le secret des lignes téléphoniques, dans l'anonymat d'Internet ou derrière les portes des cabinets de consultations médicales ou psychiatriques.

Des professionnels témoignent dans ce dossier.



L'adolescent face à son corps

Annie Birraux / Éd. Albin Michel / 2013 / 320 p / 19 €

ISBN : 9782226251534
L'adolescence fascine et intrigue par les transformations exceptionnelles qu'elle inflige au corps. Comme s'il se défaisait sous nos yeux de sa peau d'avant, l'enfant se transforme avec la puberté et, en même temps que son nouveau corps, il découvre la sexualité génitale. Mais cette véritable métamorphose ne va pas de soi : elle doit s'accompagner d'un travail psychique afin que l'adolescent puisse accepter une réalité aussi nouvelle que brutale.



DVD

Prendre corps à l'adolescence, l'inédit d'une métamorphose (40 minutes)

Éd. Anthea / 2010

La puberté et son cortège de manifestations corporelles surgissent comme un coup de théâtre dans la vie de l'enfant qui est alors contraint à se représenter sur la scène psychique ce qui lui arrive d'inédit. L'avènement du corps sexué pousse filles et garçons à remettre à jour l'image du corps, les assises identitaires et affectives, les liens et

espaces relationnels. En passer par le corps, par le vif de l'expérience est une modalité adolescente qui répond à une quête de soi, temps où le corps apparaît comme surface de projection du monde interne de l'adolescent.

Outil pédagogique

Image des corps. Corps en mouvement, corps en parole, corps en création - Guide pour l'animateur et fiches activités

Anne Brozzetti et Catherine Olivo / IREPS (Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé) Languedoc Roussillon 2013 / 107 p

L'outil s'adresse aux professionnels travaillant avec des groupes de jeunes de 12 à 25 ans.

Il permet de développer la capacité des jeunes à analyser la pression sociale à laquelle ils sont soumis concernant leur image corporelle.

Différents niveaux d'activité sont proposés :
- des ateliers corporels
« mise en corps »
- des ateliers de réflexion
« mise en sens »
- des ateliers créatifs
« mise en imaginaire ».

Télécharger sur : <http://ddata.over-blog.com/2/42/32/99/Image-des-corps/Image-des-corps-Guide-et-activites-Fevrier-2013.pdf>

Outils pédagogiques

Le corps c'est aussi ...

Éd. Cultures&Santé asbl / 2011 / Gratuit

À partir de 14 ans

L'outil « Le corps, c'est aussi... » se compose de différents supports : une affiche, des cartes illustrées, un recueil de paroles et un guide d'accompagnement. Il vise à créer un espace d'échange, de réflexion et de discussion autour du corps et de ses nombreuses dimensions et constitue également une porte d'entrée vers des thématiques plus spécifiques comme la vie affective et sexuelle, l'estime de soi, l'hygiène ou encore l'alimentation...



Derrière le miroir

Éd. Équilibre - Groupe d'action sur le poids 2011 / gratuit

De 13 à 17 ans

Un outil destiné à aider les intervenants à aborder avec les jeunes les thèmes du modèle unique de beauté, de la course à la minceur et des préjugés envers l'obésité. Équilibre souhaite faire évoluer les normes sociales de beauté et valoriser une diversité de formats corporels.

Pour en savoir plus :

www.derrierelemiroir.ca



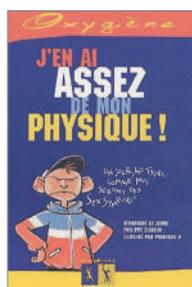
Ouvrages

J'en ai assez de mon physique !

V. Le Jeune, P. Eliakim
Éd. De La Martinière
Jeunesse (Hydrogène) / 2003
103 p

ISBN : 9782732429700

« C'est moi, ça, dans la glace ? C'est avec cette tête-là que je vais devoir vivre ? Avec ce corps-là qu'il me faudra séduire ? Pas de panique ! Près de trois ados sur quatre ne se trouvent pas terribles, voire carrément repoussants ! À l'heure où le corps changé, cette angoisse corporelle est tout à fait normale. Un peu de patience, deux ou trois exercices, un brin de philosophie, et elle disparaîtra. Comme les boutons sur le nez. »



Presque ado

Charlotte Moundlic
Éd. Thierry Magnier / 2011
1 vol. (48 p.)

ISBN : 978-2-36474-022-8

À partir de 9 ans

Au cœur de ce récit, une vraie problématique d'enfant qui grandit et n'accepte pas sa

transformation physique. Raphaëlle a neuf ans, ses seins et des poils commencent à pousser, elle se dissimule sous des habits de garçon, se sent gênée quand son père la regarde dans son intimité. Elle se voit en alien, « pas une femme, même plus une fille », et surtout « elle est persuadée d'être la seule de son espèce comme ça. ». Les jeunes lectrices confirmeront sans nul doute que c'est une période difficile...



365 contes de la tête aux pieds

Muriel Bloch
Illustré par Mireille Vautier
Gallimard jeunesse / 2000 / 365 p

ISBN : 978-2070542727

Il était une fois un homme et une femme qui n'avaient qu'une dent, voilà mon commencement, qui n'avaient qu'un pied, voilà la moitié, qui n'avaient qu'un genou, voilà le bout... Un cavalier chauve, une main verte, la princesse aux trois seins, le mal de dos du Bouddha, le doigt en diamant, un fantôme sans visage... Voici 365 jours pour raconter le corps humain, ses sortilèges et ses métamorphoses, au-dehors et au-dedans,

de la peau jusqu'aux os, de la tête aux pieds et les cinq sens à la fête.



Dans chaque numéro, deux ouvrages jeunesse sont promus par le Centre national de la littérature pour la jeunesse - La Joie par les livres, dans le cadre du partenariat avec l'ADOLEN Prévention santé MGEN. Ils sont repérables facilement par ce logo.



Les analyses sont extraites du catalogue accessible en ligne : <http://lajoieparleslivres.bnf.fr>



une lolita

Un projet multiple pour prévenir les violences sexistes en Pays Centre Ouest Bretagne

Par Céline Benoit, directrice du Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) du Morbihan

Fruit d'une synergie entre les CIDFF des départements des Côtes d'Armor, du Finistère et du Morbihan, le projet « *Se connaître pour mieux se respecter* », axé particulièrement sur la prévention des violences sexistes dans les relations affectives et sexuelles, est un projet innovant, qui s'inscrit sur trois ans. S'appuyant sur les ressources locales, ce projet mis en place depuis 2012, a pour objectifs de créer du lien entre professionnels de la jeunesse et de l'éducation pour partager une culture et des outils communs, rendre visible cette problématique et suggérer des pistes d'action durables.

Travailler avec les acteurs locaux, les accompagner et les former à la question de la prévention des violences sexistes dans les relations affectives et sexuelles, nous paraissait pertinent, d'autant plus que nous avons constaté un certain nombre de faits alarmants en ce qui concerne la vie affective et sexuelle des jeunes :

- Il existe un paradoxe entre le tabou et la banalité de la sexualité aujourd'hui chez les jeunes : on n'en parle pas, encore moins à ses parents, mais le corps est désacralisé, il devient un objet comme un autre. D'après une enquête du Mouvement du Nid auprès d'étudiants, près de la moitié d'entre eux n'exclurait pas d'avoir recours à la prostitution en cas de besoin ;
- Le recul de l'utilisation de la contraception et la hausse des avortements sont cycliques. Par conséquent, on peut considérer que l'acquis dans ce domaine ne l'est jamais réellement ;
- Les soirées festives mettent souvent les jeunes femmes dans une situation à risque de subir des violences sexuelles ;
- Enfin, l'essor d'Internet permet aux jeunes d'accéder à de plus en plus de contenus, et particulièrement sur ces thématiques, puisque cela évite d'en parler. Néanmoins ces contenus ne sont pas tous fiables. L'accès à la pornographie notamment est problématique, car il véhicule une fausse image de la sexualité et un rapport hommes - femmes violent et dominant.

Nous avons donc en 2012, avec l'appui de la MGEN et des Commissions départementales *ADOSEN Prévention santé MGEN* répondu à un appel à projet du Conseil Régional de Bretagne pour

les jeunes de 15 à 20 ans, afin de mettre en œuvre un projet autour de trois axes :

- La création d'un comité de pilotage en Pays Centre Ouest Bretagne dont les objectifs sont de réaliser un diagnostic partagé, de guider, voire accompagner le projet, enfin de l'évaluer ;
- La formation des professionnels-les pour renforcer le rôle des adultes dans la prévention des risques : une formation de 2 jours a permis de prendre conscience du poids des représentations sociales et de leur impact sur les rapports sociaux de sexe, de la nécessité d'un rapport de confiance avec les jeunes en favorisant l'écoute, la parole et sa prise en charge, et de créer du lien entre les professionnels-les,
- Le troisième axe est l'intervention auprès des jeunes avec certains des professionnels-les formé-es, permettant de mettre en pratique ce qui a été abordé lors de la formation.

Nous avons réuni un certain nombre d'acteurs du territoire : infirmières, assistantes sociales scolaires, chefs d'établissement, associations, collectivités qui ont dégagé trois besoins essentiels :

- Échanger avec les jeunes sur cette thématique ;
- Organiser des interventions qui s'inscrivent sur la durée ;
- Mettre en place des relais après les interventions d'associations spécialisées.

Suite à ces constats, nous avons ajouté un quatrième axe au projet : celui de la création d'un réseau de personnes-ressources pour faciliter les échanges pluridisciplinaires, trans-territoriaux et proposer des interventions plus régulières sur la thématique. Pour

cela, nous avons mis en place des outils non chronophages : la diffusion d'une newsletter avec des actualités nationales et locales, des mises à jour au niveau pédagogique, ainsi qu'un évènement annuel permettant des échanges de pratiques animés par un-e conférencier-ère.

Le projet est aujourd'hui dans sa dernière année de fonctionnement : les outils de partage d'informations sont en cours de création et les interventions scolaires sont prévues cet automne dans les lycées du Pays COB.

Il a permis de faire se rencontrer des personnes d'horizons professionnels et géographiques différents, de partager des besoins, des situations et des outils. Notre souhait est de ne pas laisser retomber la dynamique après 2014 mais bien de maintenir les liens à travers la newsletter et l'évènement annuel : la piste de travail et de réflexion à suivre pour les années à venir est la question de l'estime de soi, socle de base à toute relation saine et épanouie. ■



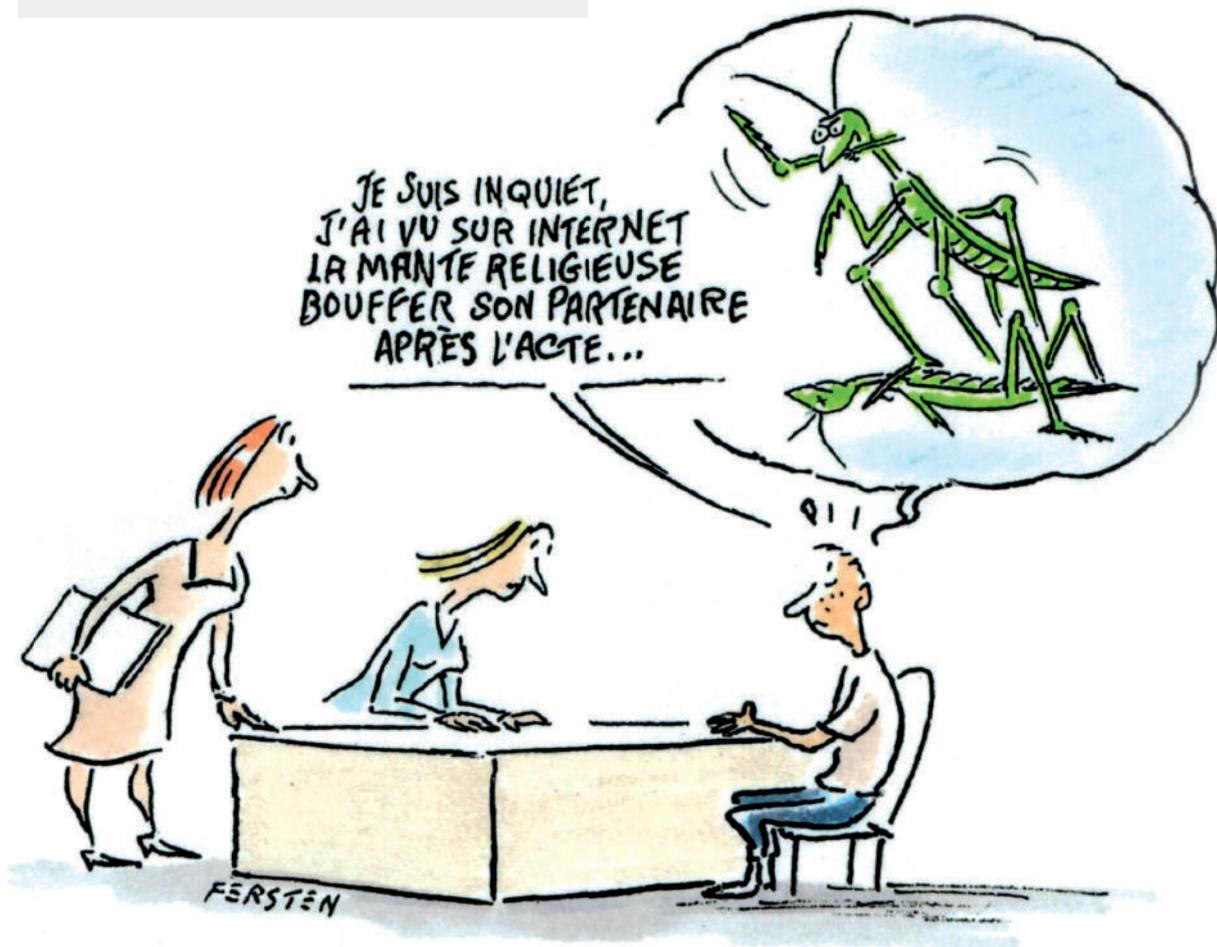
Les missions des CIDFF

Les Centres d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles ont pour vocation la promotion et le développement de l'égalité entre les femmes et les hommes. Pour cela, outre l'information sur les droits et l'accompagnement à l'autonomie dans les domaines privés et professionnels, ils mettent en place des projets de prévention auprès du public jeune.

Les CIDFF interviennent dans les domaines de :
l'Accès au droit, la Lutte contre les violences sexistes, l'Emploi et création d'activité, la Vie familiale et la parentalité, la Santé, l'Éducation et la citoyenneté.

Contact :

Céline Benoit
celine.benoit@cidff-morbihan.fr / 02 97 63 52 36



Quand les élèves orchestrent des projets, les oreilles sont à la fête !

Par Anne Laurent Beq

Depuis deux ans, l'*ADOSEN Prévention santé MGEN* est associée à la JNA (journée nationale de l'audition) pour mener des actions dans le cadre du programme « pour un plaisir auditif durable ». Les projets concernant les adolescents, sont principalement centrés sur la prévention des troubles auditifs dus à l'écoute de musiques amplifiées.

Qui mieux que les élèves en option musique et « art du son » peuvent accompagner leurs pairs dans une action de prévention des troubles de l'audition ? La preuve par l'exemple au lycée André Maurois d'Elbeuf.

Des élèves particulièrement sensibles au plaisir auditif

Au lycée André Maurois d'Elbeuf, 35 élèves musiciens aidés de leurs enseignants ont imaginé et organisé la semaine du son et le parcours des chœurs. Des ateliers sur la voix destinés aux enseignants, des tests, des concerts, de la danse... Il y en avait pour tous les goûts et toutes les oreilles. Les élèves de l'option musique et du volet d'exploration « art du son » du lycée André Maurois d'Elbeuf travaillent en collaboration avec le cirque – théâtre d'Elbeuf et pratiquent régulièrement dans le cadre de l'enseignement, des exercices de respiration, vocaux et corporels. Ils sont investis dans de nombreux projets pédagogiques dont l'objectif est de rendre vivant et concret l'enseignement de la musique. Ils sont encouragés lors des sorties à utiliser et protéger leur audition, à poser leur voix, à développer des capacités d'écoute.

Une semaine du son aux objectifs multiples

Du 10 au 15 mars 2014, les élèves ont organisé la semaine du son à l'attention des autres classes du lycée et des adultes. Au cours de la semaine, ils ont ainsi abordé trois grands thèmes : écouter, pratiquer la musique, ses bienfaits ou ses dangers, préserver ses oreilles et sa voix et enfin, manger, bouger, chanter. Une somme importante d'actions a été menée, ciblant tous les élèves de seconde et/ou les adultes.

Les concerts pédagogiques

Les deux classes porteuses du projet ont organisé et réalisé elles-mêmes les concerts s'inspirant du

modèle des actions qu'elles ont expérimenté avec le Kalif, lieu dédié à la musique, situé à Rouen. Au cours du concert, un diaporama réalisé par les classes était projeté et comprenait des informations sur l'histoire de l'amplification, la description d'un son et des tests interactifs sur le timbre, les hauteurs... ainsi qu'une sensibilisation à la préservation des capacités auditives. Des bouchons d'oreilles étaient mis à disposition des participants.

Une campagne de communication dans le lycée

Les élèves participants ont réalisé un certain nombre de supports qui ont agrémenté les murs du lycée pendant la semaine : des affiches sur les bienfaits et les méfaits de la musique, des panneaux indiquant le niveau sonore dans certains lieux spécifiques : la cantine, le CDI... Pour cette action, d'autres élèves « spécialistes » du lycée ont été mis à contribution puisque ce sont les « spé physiques » qui se sont chargés des différentes mesures ; un stand *ADOSEN Prévention santé MGEN* a été dressé à la sortie de la cantine proposant des documents et un quizz.

Une action dédiée aux enseignants : les ateliers pose de la voix

Les enseignants du lycée ne bénéficiaient pas systématiquement dans leur formation de modules sur la pose de la voix. Soucieux de protéger leurs profs, les élèves ont proposé aux volontaires des séances de 50 mn en collaboration avec un orthophoniste pour apprendre à poser leur voix et éviter ainsi les dysfonctionnements de l'appareil vocal.

Le clou du spectacle : le parcours des chœurs

Afin de montrer que la musique peut être bonne pour la santé à plus d'un titre, les élèves ont orchestré une conclusion de la semaine sous forme d'un défi musical et sportif. Pendant que les musiciens du lycée animaient la salle Franklin à Elbeuf, les spectateurs étaient invités à pratiquer une activité sportive : vélo elliptique, vélo d'appartement, rameur... et à accumuler des kilomètres. Le défi : parcourir 1 000 kms dans l'après midi et contribuer ainsi à financer les futurs projets des élèves. Deux partenaires financiers, *L'ADOSÉN Prévention santé MGEN* et le Crédit Agricole ont tous deux financé un euro du km permettant ainsi aux élèves de récolter la somme de 1 000 euros ;

Cette action s'est achevée par une soirée dansante animée par deux élèves, qui, précautionneux jusqu'au terme de leur projet, ont marqué des pauses auditives de 15 mn au cours de la fête.

Ce projet pris en charge par des élèves, des enseignants, des partenaires montre tout l'intérêt d'associer les jeunes aux actions qui les concernent ; cette semaine de l'audition leur a permis à la fois de développer leurs propres compétences : organisation logistique, construction de messages pour leurs pairs, contacts des partenaires... et de transmettre des informations adaptées aux autres élèves. L'importance de l'exemplarité a fait que tous les participants ont adopté des comportements adaptés à la préservation de leur capital auditif : pauses auditives, usages de bouchons d'oreilles... ■



Quelques chiffres

67% des jeunes écoutent entre 1 heure et 4 heures par jour leur MP3, téléphone, pc, chaine Hifi ...

52% des jeunes disent avoir ressenti fréquemment ou de temps en temps de la fatigue ou de la lassitude, 42% des maux de tête.

Pour les jeunes, l'école est le canal d'information le plus pertinent sur les risques liés à l'écoute des musiques amplifiées.

Source enquête JNA-IPSOS-Reunica 2012

Fiche pédagogique de la BD « un effet-miroir qui déprime »

Par Maud Folkmann

Présentation d'Adeline et de Yanis

Je m'appelle Adeline Pham, j'ai 34 ans et je suis illustratrice.

Après des études en architecture intérieure et quelques années de travail dans ce domaine, j'ai eu envie de me réorienter vers un métier encore plus créatif qui laisserait libre cours à ma passion pour le dessin. Je suis donc passée par l'école CESAN à Paris où j'ai appris l'illustration et la bande dessinée ; depuis, je travaille pour différents secteurs, presse jeunesse ou communication, tout en avançant sur plusieurs projets personnels de bandes dessinées.

Quand je ne dessine pas, je fais de la randonnée, de l'escalade, je couds, je lis, et je m'essaie à la poterie.

Notre nouveau héros, Yanis, est en troisième au collège Jean Monnet. D'origine antillaise, un poil râleur mais plein de vie, nous suivons au fil des planches la vie au collège de ce jeune garçon avec sa bande d'amis, au travers de questions liées à l'adolescence, mais aussi sa vie au sein de sa famille, avec sa petite sœur Céleste et son grand frère Édouard. Ces planches en lien avec les sujets traités dans *Actions Santé* pourront servir de support de réflexion et de débat à mener en classe pour les collégiens ou les lycéens.

La BD ci-contre a pour objectif de nous interroger sur nos démarches de prévention auprès des jeunes. Elle pose en particulier la question : user de la peur est-il le bon moyen de provoquer une prise de conscience et un changement de comportement ?

Dans le domaine de la prévention et de la promotion de la santé, deux courants de pensée s'opposent, alternent et parfois cohabitent : pour obtenir le respect des normes, l'adoption de comportements admis, les uns pensent que faire peur ou menacer de conséquences négatives, constituent les moyens les plus efficaces ; se référant aux valeurs et aux principes d'intervention de la promotion de la santé, les autres prennent en compte l'environnement de vie de l'individu et ses capacités à réagir face aux événements, en renforçant celles-ci le cas échéant.

Lorsque nous abordons un sujet de prévention avec les jeunes, mieux vaut nous interroger au préalable sur la manière la plus pertinente de s'adresser à eux : quelles réactions obtiendrons-nous en suscitant la peur par des images-chocs, en confrontant les

jeunes à des réalités dramatiques ou encore en les informant sur les risques liés à telle ou telle situation ? Quel sens donneront-ils à l'information donnée ? Seront-ils plus à même d'agir de façon à protéger leur santé et celle des autres ? Ne risquent-ils pas de mettre à distance une situation qui les interpelle ou les émeut ?

Sachons ouvrir le dialogue avec les jeunes en amont de nos actions de prévention afin d'explorer ce qu'ils connaissent déjà et ce qu'ils veulent savoir, de recueillir leurs représentations et émotions avant de les mettre en situation et, éventuellement, de les confronter aux conséquences possibles de leurs expérimentations.

La BD « un effet-miroir qui déprime » ne traite pas du seul problème de l'accidentologie routière ; il ne s'agit que d'un exemple pour illustrer notre propos, pour rappeler les principes pédagogiques auxquels nous sommes attachés, et l'importance d'une posture éducative positive et valorisante. Approche globale de promotion de la santé ou transfert de savoir, conservons cette ligne de conduite : échangeons, débattons, invitons à la réflexion ! Cette BD est là pour vous y aider. ■

Pour en savoir plus :

La peur : précautions d'usage en éducation pour la santé

C. Ferron / Éducation santé Rhône-Alpes / n° 1 / septembre 2008 / p. 7

http://www.oppelia.fr/IMG/pdf/article_FRAES_CFerron.pdf

L'utilisation de la peur en éducation pour la santé : réflexions sur le plan de l'éthique, de l'efficacité et de la pertinence

C. Ferron / CRES Provence Alpes Cote d'Azur / 2008 / p. 53-62

http://www.oppelia.fr/IMG/pdf/actes_colloque_regionale.pdf

Usage de la peur et médias de prévention: quelques repères méthodologiques

B. Champion / Éducation santé / n° 236 / juillet 2008

<http://www.educationsante.be/es/imprarticle.php?id=1035>

La peur est-elle bonne conseillère ?

C. De Bock / Éducation santé / n° 177 / mars 2003

<http://www.educationsante.be/es/article.php?id=275>

Peur et prévention

Question santé asbl, 2003

<http://www.cocof.irisnet.be/site/common/filesmanager/sante/bxlsante3>

L'usage de la peur en prévention

F. Chauvin / La Santé de l'homme / n° 356 / novembre 2001 / p. 4-6



Un effet-miroir qui déprime



Alors? Et cette soirée de samedi? T'as pas eu trop mal aux cheveux?



Oh la la! Je te raconte même pas comment ma mère m'a jeté en rentrant!

Tu m'étonnes! Heureusement que ton scooter connaît le chemin! Haha!



Dans une heure, nous accueillerons un jeune de votre âge, Cédric. Il a eu un accident à la suite d'une soirée trop arrosée

... et il témoignera de son expérience fâcheuse.



Hey! Toi aussi tu pourrais témoigner avec lui!

Haha! Très drôle!



Oh m'sieur! C'est trop glauque!

Ça va nous gâcher la journée ça!

Ouais c'est vrai on sait tout ça, on a déjà nos parents ça suffit quoi!

MAIS NON MOI ÇA M'INTERESSE!

Il lui est arrivé quoi m'sieur?

Et bien Cédric vous le racontera lui même...



... mais il avait trop bu pour conduire son scooter.

Et il a été renversé par une voiture.



Pour l'instant, il n'a toujours pas récupéré l'usage de ses jambes.



Ouais, c'était chaud pour toi!

OH NON PITIÉ!! Si même au bahut on essaie de nous déprimer...

Adeline PHAM

L'activité de l'ADOLESCENT Prévention santé MGEN : les éléments forts de l'année 2013

Par Maud Folkmann et Anne Laurent Beq

Les quatre points clés de l'activité en 2013

✓ Plus d'actions vers les élèves, moins vers les professionnels

En 2013, l'ADOLESCENT Prévention santé MGEN a été impliquée dans 446 actions départementales ce qui représente en moyenne 5,12 actions par section avec un écart variant de 1 à 21 actions. L'activité globale s'est stabilisée par rapport aux années précédentes mais avec des disparités selon les publics : les actions menées auprès des élèves ont continué d'augmenter (280 actions en 2012 vs 323 en 2013) alors que celles auprès des professionnels ont subi une baisse importante de près de 40% (201 en 2012 vs 123 en 2013).

✓ Une année sous le signe du Bien-être

Trois thématiques phares ont fait l'objet de plus de la moitié des actions : le bien-être (109), l'éducation à la vie affective et sexuelle (68), l'éducation à la citoyenneté parmi lesquelles le don (48). On dénombre également en 2013 une vingtaine de projets expérimentaux nationaux parmi lesquelles le projet « Bien-être pour tous à l'école » et le projet de prévention de la souffrance psychique mené dans le département des Yvelines qui proposent tous deux une démarche de promotion de la santé incluant l'ensemble de la communauté scolaire et alliant des activités et actions auprès des élèves et des personnels ; le projet transmédia en collaboration avec CANOPE, des formations à la méthodologie de projet, la réalisation de documents-ressources « objectifs livres », etc viennent compléter l'ensemble.

✓ Poursuite des partenariats nationaux

L'ADOLESCENT Prévention santé MGEN a signé avec la Dgesco et l'Inpes un Plan d'action commun. Outre la participation à des groupes de travail ou des formations, ces partenariats font l'objet d'une collaboration étroite dans le cadre de la refonte du livret « *Les sentiments, parlons-en à l'école !* » (cf. encadré). Des partenariats plus opérationnels se sont eux aussi pour-

suivis notamment avec l'EFS dans le cadre de la *Journée mondiale des donneurs de sang* et avec la JNA pour la mise en œuvre de nombreuses actions portant sur un plaisir auditif durable.

✓ Un succès croissant pour le magazine *Actions santé*

Une campagne de promotion a notamment permis de voir les abonnements institutionnels augmenter de plus de 70% ! Souhaitons que cette tendance juste amorcée se poursuive et s'amplifie en 2014. Merci de nous y aider ! ■

Fort de son succès en 2011, le livret « Les sentiments, parlons-en à l'école ! » dans sa nouvelle version enrichie de 34 pages illustrées, sera bientôt disponible !

Cette nouvelle édition répond à trois objectifs essentiels :

- actualiser et étoffer l'ensemble des informations disponibles ;
- renforcer la dimension pédagogique du document en proposant davantage de ressources et de fiches pratiques par niveau ;
- ouvrir le champ non plus seulement aux équipes éducatives des écoles, collèges et lycées mais également aux éducateurs, animateurs, professionnels de jeunesse.

Cette refonte s'inscrit dans le cadre du partenariat de l'ADOLESCENT Prévention santé MGEN avec l'Inpes et la Dgesco. La démarche des partenaires de ce projet reste la même : proposer une éducation à la sexualité ouverte sur l'expression des sentiments, du ressenti, des désirs, de la relation à l'autre et aux autres. Cette nouvelle édition renforce encore la réflexion sur l'égalité filles-garçons, les stéréotypes de genre, le respect des différences.

La brochure sera disponible en version papier à partir de la rentrée prochaine gratuitement auprès de l'ADOLESCENT Prévention santé MGEN et de l'Inpes.



Le magazine *Actions Santé*, la revue de la santé à l'école



Actions Santé, publié par l'association ADOSEN Prévention santé MGEN, est le seul magazine consacré à la santé en milieu scolaire, de la maternelle à l'université. Il est devenu au fil du temps, un outil de référence pour améliorer la santé à l'école, en particulier au collège et au lycée. Le magazine vous propose des thèmes de réflexion, des informations précises, des témoignages de jeunes et d'adultes (enseignants, institutionnels, associatifs,...), des expériences/programmes/actions, des outils/ressources, des activités concrètes à mener dans un cadre scolaire, adaptables et transférables.

Comment dans ma fonction puis-je contribuer à la santé des élèves de mon établissement ? Comment aborder l'éducation nutritionnelle, l'éducation à la sexualité, l'égalité fille-garçon en classe ? Comment passer de l'injonction au dialogue ?...

Une approche positive de la promotion de la santé à l'École

Le comité éditorial défend l'idée que chaque professionnel, au sein de l'institution scolaire, devrait avoir la capacité d'agir pour contribuer à la bonne santé des élèves. Son approche de la promotion de la santé est positive, fondée sur les compétences et les capacités des individus et inclut l'ensemble des déterminants de la santé ; elle passe par des mots, des attitudes et des activités pour changer l'environnement et les modes d'organisation à l'école.

Un acteur de promotion de la santé au service de l'éducation

Créée en 1962, ADOSEN Prévention santé MGEN est une association loi 1901 agréée par le ministère de l'éducation nationale. Historiquement centrée sur la promotion des dons biologiques, ses objectifs et ses champs d'intervention se sont élargis à l'éducation pour la santé et à la citoyenneté en milieu scolaire.



Elle propose aux professionnels de l'éducation des outils et des méthodes contribuant à l'adoption des comportements et à la création d'environnements favorables à la santé. En 2009, l'Association est devenue l'opérateur privilégié des actions de prévention de la MGEN en milieu scolaire.

Abonnement « Actions santé » pour l'année 2014

Nom : Prénom :

Date de naissance : Profession :

Structure (pour les établissements scolaires, collectivités territoriales, association...)

Adresse :

Code postal : Localité : Courriel :

Je souscris un abonnement au magazine trimestriel « Actions santé » (4 numéros) au prix de 20 €

Je souscris cinq abonnements au magazine trimestriel « Actions santé » au prix de 75 €/an.

Je souscris dix abonnements au magazine trimestriel « Actions santé » au prix de 100 €/an.

Paiement par chèque, montant : €

Paiement par virement

Date : / / 2014

Signature

Bulletin à retourner accompagné de votre chèque à :

L'association ADOSEN Prévention santé MGEN
3, square Max-Hymans - 75748 Paris Cedex 15

ADOSEN
Prévention Santé **MGEN**

ADOSEN Prévention santé MGEN - 3, square Max Hymans
75748 Paris Cedex 15 - Contact : adosen@mgen.fr
Association loi 1901 agréée par le ministère de l'éducation nationale
(BO n° 39 du 12/10/2008) et autorisée à recevoir des dons et des legs

