



REGROUPEMENT DES CPE  
DES RÉGIONS DE QUÉBEC  
ET CHAUDIÈRE-APPALACHES

## SERVICE DE SOUTIEN À LA QUALITÉ Descriptif de formation

### Formation, atelier ou conférence

### Je suis MOI et fier de l'être : atelier de réflexion sur la diversité corporelle

**Breve description de l'activité** – mise en contexte (situation ou problématique à laquelle pourrait répondre la formation): Chez les enfants québécois, c'est aussi tôt qu'entre 4 et 6 ans que peut apparaître l'insatisfaction corporelle (se trouver trop gros, pas assez beau, etc.). Celle-ci n'est pas sans conséquence. En effet, cette préoccupation peut nuire à la relation que les enfants développeront avec la nourriture et l'activité physique, de même qu'à leur estime d'eux même. Cet atelier se veut un moment de prise de conscience face à ses propres pratiques : paroles, gestes et attitudes souhaitables et à éviter en lien avec la diversité corporelle. (Un outil vous sera remis afin de vous permettre d'animer à votre tour, l'activité auprès des éducatrices et des RSG).

#### Les objectifs visés par cette activité :

*Au terme de cette formation, les participantes seront capables de :*

- 1) Comprendre leur rôle de modèle face à la diversité corporelle
- 2) Semer la réflexion en positionnant l'image corporelle dans le processus de développement global et intégré de l'enfant.
- 3) Réfléchir à des moyens concrets d'améliorer les pratiques actuelles de leur milieu afin de valoriser la diversité corporelle
- 4) D'utiliser les outils de l'activité dans leur milieu

#### Les participantes aborderont les éléments de contenu suivants :

- La diversité et l'image corporelle
- L'influence des médias et des proches
- Les stéréotypes sexuels
- Les attitudes à privilégier
- Les messages à communiquer

#### Présentation de la personne-ressource :

Sarah Drouin est nutritionniste diplômée depuis 2006. Étant attirée à la fois par la recherche et la promotion de la santé, elle a effectué une maîtrise en nutrition publique en 2007. Elle a ensuite travaillé en réadaptation auprès de la clientèle enfants adolescents où elle s'est spécialisée avec les enfants ayant des difficultés alimentaires. Depuis 2013, elle travaille en santé publique avec des partenaires œuvrant auprès des jeunes dans le but de rendre les environnements favorables aux saines habitudes de vie. Elle est aussi maman de deux jeunes filles depuis 2014.