

## AU-DELÀ DE L'IMAGE POUR LA PRÉVENTION DES TROUBLES ALIMENTAIRES DOCUMENT D'INFORMATION DESTINÉ AU PERSONNEL ENSEIGNANT ET AU PERSONNEL ADMINISTRATIF SCOLAIRE

### Promotion de l'éducation aux médias pour la prévention des troubles de l'alimentation

La promotion de l'éducation aux médias a été définie par de nombreuses revues systématiques comme étant la stratégie universelle de prévention des troubles alimentaires la plus prometteuse (*Watson et coll., 2016; Le et coll., 2017; Schwartz et coll., 2019*). Étant donné que les facteurs de risque des troubles alimentaires augmentent chez les jeunes à l'adolescence, leur participation échelonnée sur plusieurs années à des programmes de prévention en milieu scolaire dès le niveau primaire est une stratégie pédagogique fort judicieuse.

### À propos d'Au-delà de l'image

*Au-delà de l'image/Beyond Images* est un programme pédagogique d'initiation médiatique développé par le *National Eating Disorder Information Centre* ou NEDIC en collaboration avec le personnel enseignant de l'Ontario. Rédigé par des enseignants pour des enseignants, ce programme gratuit s'adresse aux élèves de la quatrième à la huitième année scolaire et correspond aux exigences pédagogiques provinciales. La version originale a été revue en 2016 pour y ajouter des leçons tirées des ressources *J'ai confiance* du Projet Dove pour l'estime de soi et mise à jour en 2022 avec le contenu d'une nouvelle version de *J'ai confiance* développée spécifiquement pour les jeunes au Canada. *Au-delà de l'image/Beyond Image* est composé de modules comprenant cinq leçons distinctes pour chaque niveau scolaire.

Conformément aux résultats de recherches étudiant des programmes universels et efficaces de prévention des troubles alimentaires, la ressource de *Beyond Images/Au-delà de l'image* :

- s'adresse à un public mixte;
- est composée de plusieurs séances;
- est interactive;
- comprend des activités de travail en petits groupes.

Couvrant des modules d'apprentissage adaptés à cinq années scolaires, le programme *Au-delà de l'image/Beyond Images* est rédigé en tenant compte des thèmes et caractéristiques d'autres programmes universels de prévention des troubles alimentaires fondés sur des données probantes :

- intègre des activités portant sur l'influence des pairs;
- intègre des activités développées pour diminuer les comparaisons sociales;
- incite les élèves à explorer le manque de réalisme des images de corps idéaux véhiculées par les médias;

- incite les élèves à explorer le coût pour essayer d'atteindre les idéaux;
- comprend des exercices permettant aux élèves de remettre en question les idéaux liés à l'apparence.

### **Mise en œuvre du programme Au-delà de l'image**

Les élèves qui participent à la série complète de leçons seront engagés dans les activités qui, selon la recherche, favorisent la littératie médiatique et le développement de la résilience face aux pressions sociétales négatives pour se conformer aux idéaux liés à l'apparence. Par conséquent, il est fortement recommandé aux écoles de mettre en œuvre le programme intégral *Au-delà de l'image/Beyond Images* afin que les élèves puissent, de manière modulée, développer un ensemble important de connaissances qui réduisent le risque de développer un trouble alimentaire, et ce, dès la quatrième année.

### **Références**

- Le, L., Barendregt, J., Hay, P., & Mihalopoulos, C. (2017). Prevention of eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 53, 46-58.
- Schwartz, C., Drexl, K., Fischer, A., Fumi, M., Löwe, B., Naab, S., & Voderholzer, U. (2019). Universal prevention in eating disorders: A systematic narrative review of recent studies. *Mental Health & Prevention*, 14. <https://doi.org/10.1016/j.mph.2019.200162>
- Watson, H. J., Joyce, T., French, E., Willan, V., Kane, R. T., Tanner-Smith E. E. McCormack, J., Dawkins, H., Hoiles, K J., & Egan, S. J. (2016). Prevention of eating disorders: A systematic review of randomized controlled trials. *International Journal of Eating Disorders*, 49(9), 833-862.
- Wilksch, S., & Wade, T. D. (2015). Media literacy in the prevention of eating disorders. En L. Smolak & M. P. Levine (Eds.), *The Wiley Handbook of Eating Disorders*. John Wiley & Sons, Inc.