



# Seule contre moi

Geneviève Piché

Ce document comprend plus d'une fiche. Vous y trouverez :

## PAGES 2-3

une fiche pédagogique s'adressant aux élèves de français langue maternelle (1<sup>er</sup> cycle du secondaire)

## PAGES 4-7

une fiche pédagogique s'adressant aux élèves de français langue seconde (Niveau avancé)

## PAGES 8-11

une fiche « **Enjeux sociaux** » pour aider les professeurs à explorer en classe les problématiques abordées par ce roman



QuébecAmérique  
quebec-amerique.com



Cette fiche offre diverses activités qui répondent aux objectifs de lecture, d'écriture et de communication orale du programme de formation du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport. Les activités proposées vous permettront d'exploiter plusieurs aspects du roman à l'étude.

### Résumé du livre

Pascale a quatorze ans et un corps qu'elle n'a pas choisi. Un matin, plantée devant le miroir, mâchoire serrée, elle se déclare la guerre. Tandis que son corps s'affine, son univers rétrécit. Le processus de l'anorexie se déploie peu à peu, menaçant bientôt sa vie.



**Titre**  
**SEULE CONTRE MOI**  
**Auteure**  
**GENEVIÈVE PICHÉ**  
**Collection**  
**TITAN+**  
**Maison d'édition**  
**QUÉBEC AMÉRIQUE**  
**ISBN**  
**IMPRIMÉ:**  
**978-2-7644-2495-7**  
**PDF:**  
**978-2-7644-1198-8**  
**EPUB:**  
**978-2-7644-1199-5**  
**Année de parution**  
**2013**  
**Nombre de pages**  
**184**

## Volet lecture

- Dans le chapitre 1, les élèves relèvent les comportements excessifs et tyranniques de Pascale.
- Les élèves montrent à l'aide de passages du chapitre 1 que Pascale se sent abandonnée.
- Les élèves notent les symptômes et les manifestations de l'anorexie de Pascale dans le chapitre 6.
- Les élèves démontrent que Pascale voit la nourriture comme une ennemie à l'aide du chapitre 7.
- Les élèves décrivent les signes d'inquiétude chez les parents de Pascale dans le chapitre 9.

## Volet écriture

- Les élèves imaginent le dialogue entre Hugo et Pascale lors de leur rencontre (p. 31).
- Les élèves conçoivent un texte expressif écrit par la mère de Pascale à la suite de la rencontre avec le docteur Vaillant (p. 95).
- Le docteur Vaillant parle avec Pascale de sa maladie. Les élèves anticipent ce que Pascale pourrait dire de son anorexie (p. 104).



# Volet oral

- Les élèves présentent une saynète où ils mettent en scène le dialogue qui a eu lieu entre Martine et la mère de Pascale (p. 109).
- Madame Chevalier est très importante pour Pascale (p. 113). Les élèves font un exposé oral devant la classe sur un adulte significatif pour eux.

## Lexique

- Les élèves relèvent et expliquent les métaphores du chapitre 2.

## Interdisciplinarité

- Dans le cadre du cours de science, les élèves prennent connaissance du Guide alimentaire canadien et établissent un menu de la semaine qui convient à un adolescent.
- Dans le cadre du cours d'arts plastiques, les élèves réalisent le collage et créent le carnet d'esquisses demandé par madame Chevalier (p. 61, p. 143).

## Références

### Site Internet sur Geneviève Piché

<http://www.quebec-amerique.com/auteur-details.php?id=661>

Des références supplémentaires ainsi que **les fiches d'exploitation pédagogique en format PDF** sont offertes sur le site Internet de Québec Amérique ([quebec-amerique.com](http://quebec-amerique.com)).

### Site Internet sur l'anorexie, la nutrition et l'image corporelle

[http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?liens\\_utiles](http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition/index.php?liens_utiles)

AUTEURS DE LA FICHE D'EXPLOITATION PÉDAGOGIQUE : SYLVIE LAVENTURE ET NATHALIE LONGPRÉ | CONCEPTION GRAPHIQUE : ISABELLE LÉPINE



Québec Amérique  
[quebec-amerique.com](http://quebec-amerique.com)

329, rue de la Commune Ouest, 3<sup>e</sup> étage, Montréal (Québec) Canada H2Y 2E1  
© Les Éditions Québec Amérique inc., 2014. Tous droits réservés.

Tél. : 514 499.3000 Téléc. : 514 499.3010

## FICHE D'EXPLOITATION PÉDAGOGIQUE

### Français langue seconde

*Le choix d'un roman que nous traitons en classe, tant en langue maternelle qu'en langue seconde, se fait habituellement en fonction de son intérêt, mais aussi du degré de maturité requis pour bien en saisir toute la profondeur. Cela dit, à ces critères viennent s'ajouter en langue seconde le degré de difficulté de compréhension du vocabulaire utilisé et la pertinence de son étude en classe.*

**Niveau débutant:**

*L'élève a un premier contact avec la lecture en français (vocabulaire de base).*

**Niveau intermédiaire:**

*L'élève comprend les expressions courantes et une histoire complexe.*

**\* Niveau avancé:**

*L'élève est capable de distinguer les nuances du texte et d'en apprécier les subtilités.*



## Résumé du livre

« Dix, quinze fois par jour, je monte sur la balance. Voir l'aiguille reculer dans son petit cadran vitré me donne des ailes. J'aime sentir mes pantalons flotter légèrement autour de ma taille. Insérer ma main entre le tissu et ma peau. Ça crée un espace en moi, une terre vierge où je peux m'inventer. »

Pascale a quatorze ans et un corps qu'elle n'a pas choisi. Un matin, plantée devant le miroir, mâchoire serrée, elle se déclare la guerre. Tandis que son corps s'affine, son univers rétrécit. Le processus de l'anorexie se déploie peu à peu, menaçant bientôt sa vie.

**TITRE:**

Seule contre moi

**AUTEURE:**

Geneviève Piché

**ILLUSTRATION:**

Simon Birch

**COLLECTION:**

Titan +

**MAISON D'ÉDITION:**

Québec Amérique

**ISBN (IMPRIMÉ):**

978-2-7644-2495-7

**ISBN (PDF):**

978-2-7644-1198-8

**ISBN (ePub):**

978-2-7644-1199-5

**NOMBRE DE PAGES:**

184

## Préambule

*Voici quelques principes généraux à respecter, comme enseignant, avant et pendant toutes les activités présentées dans cette fiche pédagogique.*

Étudier *Seule contre moi* en classe veut dire que vous toucherez avec vos élèves le sujet délicat des troubles alimentaires, délicat au point où souvent on vous conseillera de l'éviter complètement par peur de commettre un impair. Pourtant, il faut absolument en parler, parce qu'il affecte de plus en plus nos élèves. Voici quelques indications qui vous aideront à traiter ce sujet:

1. Ne tenez pas pour acquis qu'aucun de vos élèves ne souffre de troubles alimentaires. Souvent, les jeunes souffrant de ces troubles sont les plus silencieux et les mieux organisés, puisqu'ils sont guidés, entre autres, par un souci de perfection.
2. Lorsque cela est possible, demandez l'assistance des personnes-ressources de l'école (le psychologue, l'infirmière ou toute personne qui a la charge du bien-être psychosocial des élèves). Elles seront ravies de vous épauler dans un contexte aussi signifiant que le cours de français.
3. Discutez avec vos collègues de vos impressions, vos constatations, vos intentions. Vous n'avez pas à vous investir, seul, de la mission que vous devez mener à bien.
4. Prenez le temps de bien connaître vos groupes. Y a-t-il des élèves qui risquent de ne pas respecter les balises qui suivent plus bas? Ont-ils la maturité nécessaire pour traiter d'un sujet le moins sensible?
5. Portez une attention particulière au vocabulaire que vous utiliserez. Adoptez un lexique neutre, voire clinique, et surtout constant. On parle de maladie, de trouble alimentaire, et non de comportement, d'attitude, de problème, de difficulté ou de dérangement.

## À propos des troubles alimentaires...

- Ce sont des troubles complexes et graves qui touchent majoritairement les filles mais aussi les garçons.
- La personne atteinte entretient des croyances, des attitudes et des comportements extrêmes envers la nourriture.
- Il ne s'agit pas d'un caprice ou d'une recherche détournée d'attention. Un trouble alimentaire est l'expression d'une souffrance et d'un mal-être profond qui, étonnamment, a peu à voir avec la nourriture et le poids.
- Il existe différentes catégories de troubles alimentaires : l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie (prises alimentaires excessives sans méthode compensatoire). Plus récemment, la bigorexie (dépendance au sport), ou anorexie inversée, a aussi été reconnue comme une maladie.
- Chaque cas est unique.
- Les causes sont multiples et différentes d'une personne à l'autre. Cependant, certains facteurs individuels, psychologiques, socioculturels, environnementaux et familiaux influencent le développement d'un trouble alimentaire.
- Les guérisons complètes sont possibles et fréquentes. Le rétablissement est un processus long et le support d'une équipe de professionnels est nécessaire.

## Avant la lecture

*Donner à l'élève une connaissance minimale du vocabulaire essentiel à la compréhension du roman en vue d'alléger les difficultés lors de la première lecture.*

### **Une rencontre-conférence (facultative)**

Si les ressources de votre école le permettent, organisez une rencontre-conférence avec le psychologue ou l'infirmier. Ce spécialiste saura soulever les questions appropriées, amener les élèves à comprendre que l'anorexie est une maladie et énoncer les mises en garde qui s'imposent.

### **Vocabulaire**

À la place des jeux que nous avons l'habitude de vous proposer, retrouvez avec vos élèves le vocabulaire qui a été utilisé pendant la rencontre. Le but est de leur fournir le vocabulaire non connotatif qui leur permettra de mener les différentes activités qui suivent. Si vous n'avez pas eu la possibilité de tenir la conférence en préambule, faites une liste des mots qu'on a tendance à utiliser lorsqu'on parle de troubles alimentaires et de maladies mentales, et demandez à vos élèves de les classer en deux colonnes, selon qu'ils sont connotés ou non. La consigne sera ensuite de n'utiliser que les mots qui, ici, sont davantage d'ordre clinique.

## En cours de lecture

*Créer des occasions d'échanges qui aideront la compréhension.*

### **Le monde des rêves**

« Je voudrais pouvoir rester à l'abri et continuer à rêver. » (p. 26)

« J'ai encore fait ce rêve troublant. » (p. 27)

Dans ces deux pages successives, Pascale parle de ses rêves. Vérifiez chez vos élèves la compréhension du roman en les questionnant sur l'utilité de ces épisodes oniriques qu'a insérés l'auteure. Vous pourrez faire de même chaque fois que la narratrice raconte un de ses rêves, ce qu'elle fait à quelques reprises.

### **Un collage révélateur**

« À la fin, la maison en ruine se fond dans le désert de sable. La petite fille, main tendue, cherche à attraper des lambeaux de ciel déchirés. Le lys immense se penche au-dessus du toit. Je ne sais pas si ça me ressemble. Mais ça me plaît. Surtout le lys, qui veille sur la maison en ruine. » (p. 62)

Pascale décrit ici le collage qu'elle vient de réaliser dans le cadre de son cours. Vérifiez avec vos élèves si celui-ci pourrait être une métaphore de l'état de Pascale à ce moment du roman.

### **Une rupture inexpliquée**

« Je viens d'annoncer à Hugo Tremblay que je ne le reverrai plus. » (p. 31)

On comprend qu'au risque de ne pas être comprise par ses amies, Pascale a rompu avec Hugo. Demandez aux élèves si l'auteure nous permet de déterminer les raisons de sa décision.

### **Peut-on répondre à la question ?**

« Je le savais que ça allait arriver ! » (p. 83)

Voyez si vos élèves sont en mesure d'expliquer et de justifier ce qui est arrivé durant l'absence de la mère à partir des informations qu'ils ont lues jusqu'à maintenant.

### **Quoi dire ?**

« Mais qu'est-ce que tu voulais que je lui dise ? » (p. 109)

Faites le point avec les élèves en les interrogeant sur ce qu'ils auraient raconté à Martine s'ils avaient été à la place de la mère de Pascale.

## Activité de lecture

*Développer chez l'élève des habiletés de repérage dans le texte et d'inférence.*

### **Les marqueurs de modalité**

« Cent dix-huit livres. Pire que ce que j'avais imaginé. » (p. 16)

« Le sac a effectué plusieurs aller-retour sans que je cède ni qu'on me pose de questions. » (p. 18)

« Pire » : adverbe. « Cède » : verbe connoté. Voici deux exemples de marques énonciatives, qui sont les traces de la présence de l'énonciateur dans le discours. Demandez aux élèves de relever dans les différents chapitres ces marques qu'utilise l'auteure pour montrer la vision que la narratrice possède de la réalité.

## Après la lecture

*Permettre à l'élève d'avoir une vision globale du roman.*

### **Une maladie dont on guérit**

L'auteure illustre différents moments de l'épisode anorexique de Pascale, à partir des premiers symptômes de la maladie jusqu'à la guérison. Même si chaque cas est particulier, proposez aux élèves de déterminer, à partir de l'exemple de Pascale, les moments qui peuvent baliser le parcours d'une personne qui souffre d'anorexie.

## Activités inspirées par le roman

### **Des carrières à découvrir**

a) « Ils grandissent et ma mère essaie de mettre un pansement sur leurs blessures, là-bas, dans son centre jeunesse. » (p. 23)

On comprend que la mère œuvre dans le milieu du travail social. Demandez à vos élèves de faire une minirecherche pour découvrir les différentes carrières qu'on peut mener dans ce domaine et de déterminer si l'une d'elles constituerait pour eux un bon choix.

b) « — À quoi ça va nous servir de faire des arts plastiques ? » (p. 58)

On peut faire le même exercice avec les arts plastiques pour voir, entre autres, comment ils permettent aujourd'hui une carrière dans le multimédia, par exemple dans plusieurs aspects de la création de jeux vidéo ou de films d'animation.

### **Les médias à dénoncer**

« J'en ai trouvé plusieurs séries dans mes revues de mode. [...] Sur les pages arrachées, les filles sourient, elles sont belles. Ce n'est qu'une question d'effort. » (p. 33)

Plusieurs organismes, par exemple le YMCA des femmes, proposent des activités de

sensibilisation aux médias et à leurs influences trop souvent néfastes. Vos élèves dressent donc une liste des projets de conscientisation déjà existants et imaginent le projet ou la campagne de sensibilisation qu'ils pourraient mener dans leur école. Dites-leur de ne pas se restreindre à l'anorexie féminine ou masculine : ils peuvent étudier toutes les influences que les médias peuvent avoir sur nos croyances et nos valeurs.

### **Une histoire à inventer**

« Pour l'endormir, je lui raconte l'histoire de la sorcière qui a jeté un mauvais sort au père Noël. » (p. 93)

Il semble exister plusieurs histoires de sorcière qui jette un sort, ici au père Noël, là à un lutin ou au renne au nez rouge. Vos élèves trouvent ou, mieux encore, inventent celle qu'ils raconteraient au petit Félix.

### **La tradition**

« Je regarde le plateau de pâtisseries passer sous mon nez, les carrés aux dattes, les beignes, les tartelettes au sucre, les petits gâteaux moka, les croquignoles dont je raffole. » (p. 95)

Pascale ne décrit ici qu'une partie des mets qu'on retrouve traditionnellement sur la table lors de la fête de Noël. Vos élèves écrivent ce qui constitue le menu traditionnel d'une fête dans leur famille, permettant ainsi d'explorer les diverses cultures auxquelles ils appartiennent.

### **Un répertoire de souhaits**

« Elles m'ont remis une grande carte avec des messages d'encouragement. » (p. 103)

Pascale a reçu de ses amies une carte de souhaits. Après avoir expliqué la différence entre la fête (journée du prénom) et l'anniversaire, invitez vos élèves à se constituer un répertoire de souhaits qu'on pourrait inscrire dans une carte sans texte pour les diverses occasions auxquelles ils peuvent penser.

## À propos de l'auteure Geneviève Piché

Geneviève Piché est l'auteure de deux romans pour jeunes lecteurs et fut finaliste au prix Cécile-Gagnon en 2004. Elle enseigne depuis quinze ans au niveau primaire et anime des ateliers d'écriture et de lecture dans les écoles et les bibliothèques. Avec *Seule contre moi*, elle propose un roman inspiré et troublant sur l'anorexie, son premier ouvrage destiné aux adolescents.

AUTEUR DE LA FICHE D'EXPLOITATION PÉDAGOGIQUE-LANGUE SECONDE: ROCH TURBIDE | CONCEPTION GRAPHIQUE: ANNE TREMBLAY



Québec Amérique  
quebec-amerique.com

329, rue de la Commune Ouest, 3<sup>e</sup> étage, Montréal (Québec) Canada H2Y 2E1  
© Les Éditions Québec Amérique inc., 2014. Tous droits réservés.

Tél.: 514 499.3000 Téléc.: 514 499.3010

## ENJEUX SOCIAUX

### Fiche d'exploitation pédagogique

Cette fiche propose d'aborder en classe les enjeux sociaux soulevés par le roman. Elle vise à susciter et à encadrer des discussions sur des problématiques délicates afin de conduire de la fiction à la réalité et de faire réfléchir au monde d'aujourd'hui.



### Résumé du livre

« Dix, quinze fois par jour, je monte sur la balance. Voir l'aiguille reculer dans son petit cadran vitré me donne des ailes. J'aime sentir mes pantalons flotter légèrement autour de ma taille. Insérer ma main entre le tissu et ma peau. Ça crée un espace en moi, une terre vierge où je peux m'inventer. »

Pascale a quatorze ans et un corps qu'elle n'a pas choisi. Un matin, plantée devant le miroir, mâchoire serrée, elle se déclare la guerre. Tandis que son corps s'affine, son univers rétrécit. Le processus de l'anorexie se déploie peu à peu, menaçant bientôt sa vie.

### L'auteure

Geneviève Piché est l'auteure de deux romans pour jeunes lecteurs et fut finaliste au prix Cécile-Gagnon en 2004. Elle enseigne depuis quinze ans au primaire et anime des ateliers d'écriture et de lecture dans les écoles et les bibliothèques. Avec *Seule contre moi*, elle propose un roman inspiré et troublant sur l'anorexie, son premier texte destiné aux adolescents.

**TITRE :** Seule contre moi

**ISBN: Imprimé :** 978-2-7644-2495-7

**AUTEURS :** Geneviève Piché

**PDF :** 978-2-7644-1198-8

**COLLECTION :** Titan+ (14+ ans)

**ePub :** 978-2-7644-1199-5

**MAISON D'ÉDITION :** Québec Amérique

**NOMBRE DE PAGES :** 184

## À PROPOS DU ROMAN...

Donner aux élèves une connaissance minimale des sujets soulevés par le roman.

À la suite du commentaire d'un compagnon de classe sur son apparence corporelle, Pascale, 14 ans, décide de perdre un peu de poids. Le régime devient rapidement draconien et Pascale bascule, à son corps défendant, dans l'anorexie.

Le lecteur est convié à vivre, de l'intérieur, la complexité et l'emprise d'un trouble alimentaire. Il s'agit d'une lecture à la fois troublante et éclairante, qui ouvre la porte à une réflexion sur l'obsession du corps et le culte de la beauté à l'âge délicat de l'adolescence.

## À PROPOS DES TROUBLES ALIMENTAIRES...

Démystifier le sujet avant de l'aborder.

- Ce sont des troubles complexes et graves qui touchent majoritairement les filles mais aussi les garçons.
- La personne atteinte entretient des croyances, des attitudes et des comportements extrêmes envers la nourriture.
- Il ne s'agit pas d'un caprice ou d'une recherche détournée d'attention. Un trouble alimentaire est l'expression d'une souffrance et d'un mal-être profond qui, étonnamment, a peu à voir avec la nourriture et le poids.
- Il existe différentes catégories de troubles alimentaires : l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie (prises alimentaires excessives sans méthode compensatoire). Plus récemment, la bigorexie, ou anorexie inversée, (dépendance au sport) a aussi été reconnue comme une maladie.
- Chaque cas est unique.
- Les causes sont multiples et différentes d'une personne à l'autre. Cependant, certains facteurs individuels, psychologiques, socioculturels, environnementaux et familiaux influencent le développement d'un trouble alimentaire.
- Les guérisons complètes sont possibles et fréquentes. Le rétablissement est un processus long et le soutien d'une équipe de professionnels est nécessaire.



## AVANT LA LECTURE

Amener les élèves à cerner leurs connaissances et leurs opinions sur le sujet.

- Remplir avec les élèves le questionnaire sur les mythes et réalités au sujet des troubles alimentaires, inspiré du site de l'ANEB (le questionnaire se trouve à la fin de la présente fiche).
- Instaurer les règles fondamentales pour le bon déroulement des échanges :
  - 1• Chacun est libre de donner ou non son opinion.
  - 2• Chacun est tenu d'écouter les opinions des autres sans porter de jugement.

## SI VOUS SOUPÇONNEZ UN ÉLÈVE DE SOUFFRIR D'UN TROUBLE ALIMENTAIRE...

Encadrer l'échange.

- Évitez les commentaires sur le poids ou l'apparence physique d'élèves lors des échanges, et invitez vos élèves à en faire de même, car ils peuvent être mal interprétés.

**Ce qui est dit:** — Tu as l'air en forme !

**Comment cela pourrait être interprété:** « J'ai sûrement engraisé. »

Ou

**Ce qui est dit:** — Si je perdais cinq livres, je me trouverais correcte.

**Comment cela pourrait être interprété:** « Si cette fille-là a besoin de perdre du poids, moi, je dois avoir l'air d'un éléphant ! »

- Soyez prudent quant aux conseils sur l'alimentation afin de ne pas renforcer les obsessions de la personne touchée. Les régimes, les produits diètes, la composition des repas, le guide alimentaire, les dépenses ou les valeurs énergétiques sont des sujets sur lesquels il vaut mieux ne pas s'aventurer.
- Insistez sur le fait que chaque cas est unique. L'histoire de Pascale offre une vision singulière de la maladie et ne peut permettre d'établir des généralisations.
- La section « J'ai besoin d'aide » du site ANEB-Ados offre des conseils judicieux pour aborder la problématique avec un jeune.

## PENDANT LA LECTURE

Approfondir ses connaissances et ses réflexions en s'appuyant sur le roman.

- À la lecture des deux premiers chapitres, on comprend que Pascale souhaite être aimée, remarquée et plaire aux garçons. Comment expliquez-vous qu'elle mette fin abruptement à sa relation avec Hugo ?
- En lisant les chapitres 3 à 6, relever différents signes de progression de la maladie. (Elle s'isole, invente des excuses pour ne pas voir ses amies. Elle devient frileuse, porte un gros chandail de laine en été. Elle devient obsédée par son poids, se pèse 20 fois par jour. Elle cuisine beaucoup pour les autres, etc.)
- Comparer la personnalité de Myriam et de Pascale ainsi que leur apparence corporelle. En amitié, quelle importance accordez-vous à l'apparence physique ?
- À la page 35, Pascale s'interroge : « Quand, au juste, cesse-t-on d'être un enfant ? » Quelle serait votre réponse ?
- À la fin du chapitre 12, Pascale reçoit son congé de l'hôpital. À ce moment, croyez-vous qu'elle est sur la voie de la guérison ? Pourquoi ?
- La lecture des chapitres 13 à 18 montre la fragile et pénible remontée de Pascale vers la lumière. Qu'est-ce qui, selon vous, joue un rôle dans sa guérison ?

## APRÈS LA LECTURE : PISTES DE RÉFLEXION...

Faire le lien entre les problématiques soulevées par le roman et le monde dans lequel nous vivons.

### Apparence corporelle

Dans le chapitre 1, Pascale examine son corps dans le miroir et constate qu'elle n'a « rien choisi de tout ça » (p. 13). Au Québec, 60% des adolescents ne sont pas satisfaits de leur apparence corporelle<sup>1</sup>.

- Croyez-vous qu'améliorer votre apparence corporelle vous rendra plus heureux ? Pourquoi ?

1. Institut de la statistique du Québec, *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*, Gouvernement du Québec, 2002, 519 p.

### Le poids dans nos conversations

Le commentaire de Carl sur la « graisse de bébé » de Pascale incite cette dernière à entreprendre une diète (p. 14).

- Trouvez-vous que les commentaires sur le poids, dans la famille, entre amis ou en couple, occupent trop de place dans les conversations ?
- Quelles conséquences directes ou indirectes peuvent entraîner ces commentaires ?

### Les images médiatiques

Dans le troisième chapitre, Pascale observe les filles dans les magazines de mode : « Sur les pages arrachées, les filles sourient, elles sont belles. Ce n'est qu'une question d'effort. » (p. 33)

- Êtes-vous en accord avec cette affirmation ?

Montrer une vidéo ou des images d'une séance photo retouchée par des logiciels. Le site [www.derrierelemiroir.ca](http://www.derrierelemiroir.ca) en propose quelques exemples. Il est aussi facile d'en trouver d'autres grâce aux moteurs de recherche sur Internet.

- Que pensez-vous des magazines qui retouchent les photos ?

### La beauté

Pascale fait souvent référence à la beauté. Elle envie Sarah, « la plus belle fille de la classe » (page 14). Dans le deuxième chapitre, elle accepte de rencontrer Hugo Tremblay alors que tout ce qu'elle connaît de lui, c'est « qu'il est grand et que toutes ses amies le trouvent beau » (p. 26). Lorsqu'elle regarde son amie, elle pense : « Elle pourrait être tellement belle, Myriam, si elle était moins grosse. »

- Quelle est votre propre conception de la beauté ?

La société et l'époque dans lesquelles nous vivons influencent notre conception de la beauté. Il suffit d'observer des portraits de femmes peints à travers les époques ou de lire des reportages sur les femmes-girafes ou les femmes aux pieds bandés pour le réaliser.

- Dans notre société actuelle, quel est le modèle de beauté valorisé ?
- Trouvez-vous que ce modèle représente la réalité ?

### L'estime de soi

La perception que nous avons de notre apparence corporelle est directement liée à notre estime personnelle.

- Croyez-vous qu'il soit possible d'améliorer notre estime de soi ? Si oui, de quelles façons ?

## PROLONGEMENTS

- Signer la « Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée » (CHIC).  
[www.jesigneenligne.com](http://www.jesigneenligne.com)
- Inviter les jeunes à relever le défi d'une semaine sans commentaire sur le poids. Voir le site [www.lepoidssanscommentaire.ca](http://www.lepoidssanscommentaire.ca) pour les détails. Vous y trouverez aussi des « contraventions d'estime » à imprimer.
- Participer au programme en ligne « En aCorps avec soi » pour développer et améliorer son estime de soi  
[www.enacorpsavecsoi.com](http://www.enacorpsavecsoi.com).
- Proposer de rédiger des lettres d'appréciation à un ou une ami(e) en s'assurant que chaque élève en reçoit une.

## RESSOURCE

# LES TROUBLES ALIMENTAIRES, MYTHE OU RÉALITÉ ?

	MYTHE	RÉALITÉ
1. On peut reconnaître une personne souffrant d'un trouble alimentaire par son apparence.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Au Québec, les troubles alimentaires touchent près de 100 000 personnes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Les troubles alimentaires n'affectent que les femmes et les filles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. On peut mourir de l'anorexie et de la boulimie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Les garçons et les hommes qui souffrent d'un trouble alimentaire sont généralement homosexuels.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Le trouble alimentaire est volontaire, la personne atteinte cherche surtout à attirer l'attention.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. On ne guérit jamais complètement d'un trouble alimentaire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. Société canadienne de pédiatrie;  
 2. Informations sur la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée.  
 3. Association canadienne pour la santé mentale.

1. **MYTHE** Plusieurs personnes souffrant d'un trouble alimentaire ont un poids dit « normal » et ne sont pas aussi minces qu'on serait porté à le croire. D'autre part, plusieurs personnes naturellement minces ne sont pas d'embêlé anorexiques.
2. **RÉALITÉ** C'est une réalité alarmante. Chez les adolescentes, les troubles alimentaires arrivent au 3<sup>e</sup> rang des maladies chroniques les plus communes!
3. **MYTHE** Les troubles alimentaires se rencontrent davantage chez les filles, mais touchent également les garçons. De 5% à 10% des cas d'anorexie et de 10% à 15% des cas de boulimie sont observés chez les hommes et les garçons?
4. **RÉALITÉ** Parmi les troubles de santé mentale, l'anorexie présente le taux le plus élevé de mortalité. Une proportion de 10% à 20% des personnes atteintes décèdent en raison des complications?
5. **MYTHE** Il n'existe aucun lien entre l'orientation sexuelle et les troubles alimentaires.
6. **MYTHE** La personne atteinte ne choisit pas volontairement d'être anorexique ou boulimique. Il s'agit d'un état complexe qui indique des problèmes profonds sur le plan de l'identité et de l'estime de soi.
7. **MYTHE** Il est possible de guérir complètement d'un trouble alimentaire. Cependant, il s'agit d'un long processus qui comporte fréquemment des rechutes. Il faut s'armer de courage et de patience.

## Réponses

AUTEURE DE LA FICHE D'EXPLOITATION PÉDAGOGIQUE - ENJEUX SOCIAUX : GENEVIÈVE PICHÉ  
 FICHE APPROUVÉE PAR L'ANEB

CONCEPTION GRAPHIQUE : NATHALIE CARON



Québec Amérique  
 quebec-amerique.com

329, rue de la Commune Ouest, 3<sup>e</sup> étage, Montréal (Québec) Canada H2Y 2E1  
 © Les Éditions QUÉBEC AMÉRIQUE Inc., 2014. Tous droits réservés.

Tél.: 514 499.3000 Téléc.: 514 499.3010