

#MOICMOI

Rencontre du réseau Alimentation et activité physique NE – 27 septembre 2019



Chloé Meillard
Coordinatrice intercantonale
#MOICMOI

#MOICMOI

En 2 mots

- Programme de promotion de la santé des adolescent-e-s – avec un focus sur la santé mentale – qui vise à renforcer les compétences de vie au travers de la thématique de l’image corporelle et de l’estime de soi.
- Programme intercantonal porté par les cantons latins (FR, GE, JU, NE, VD, VS)

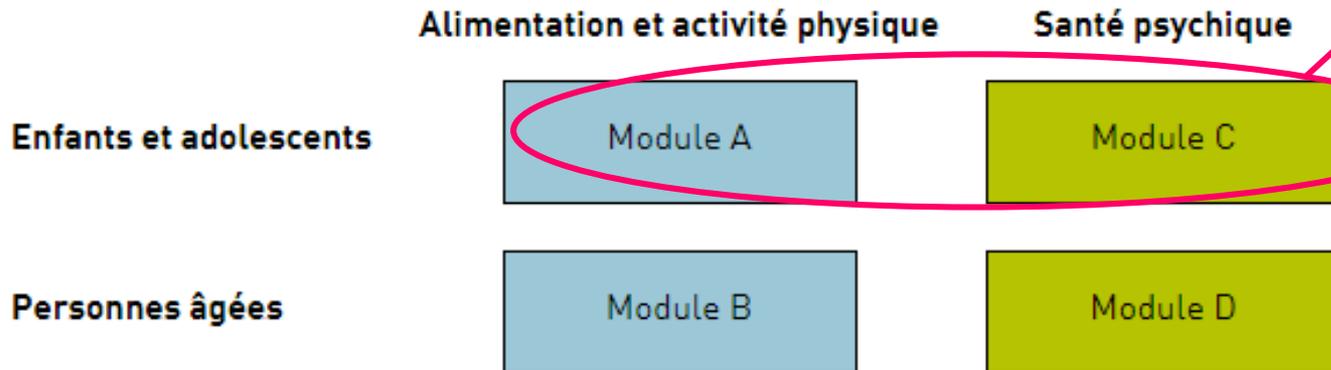


Contexte



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

#MOICMOI



L'image corporelle en résumé

Un-e jeune qui a une image corporelle positive...

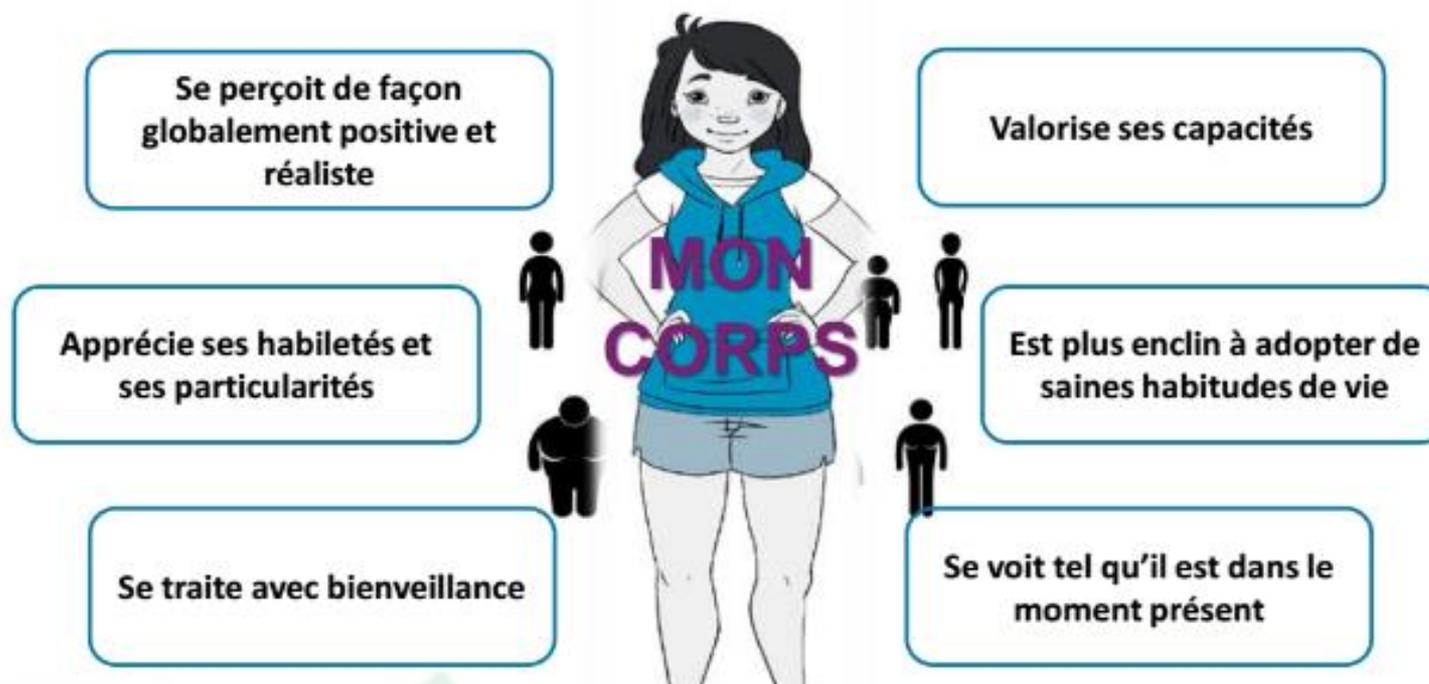
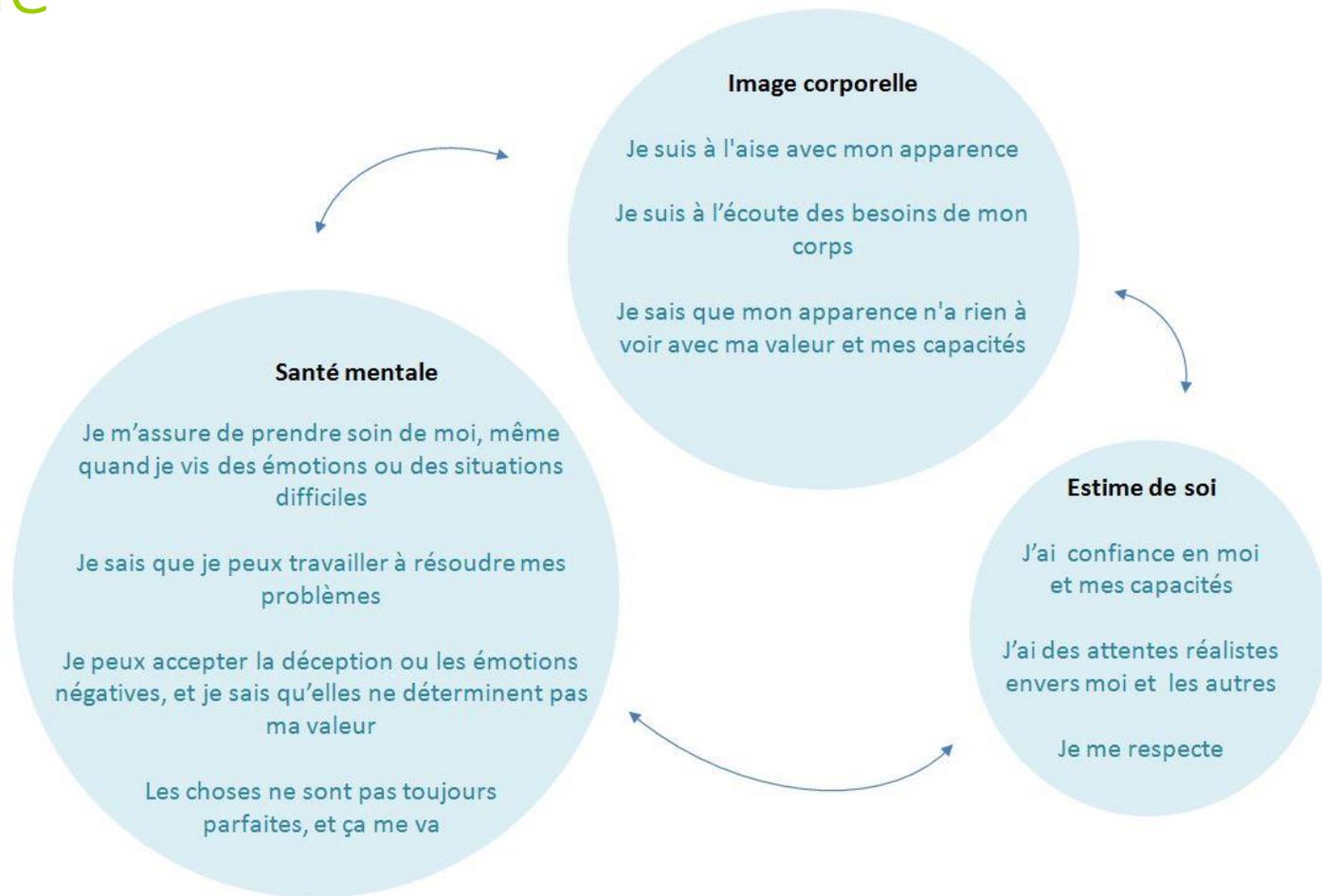


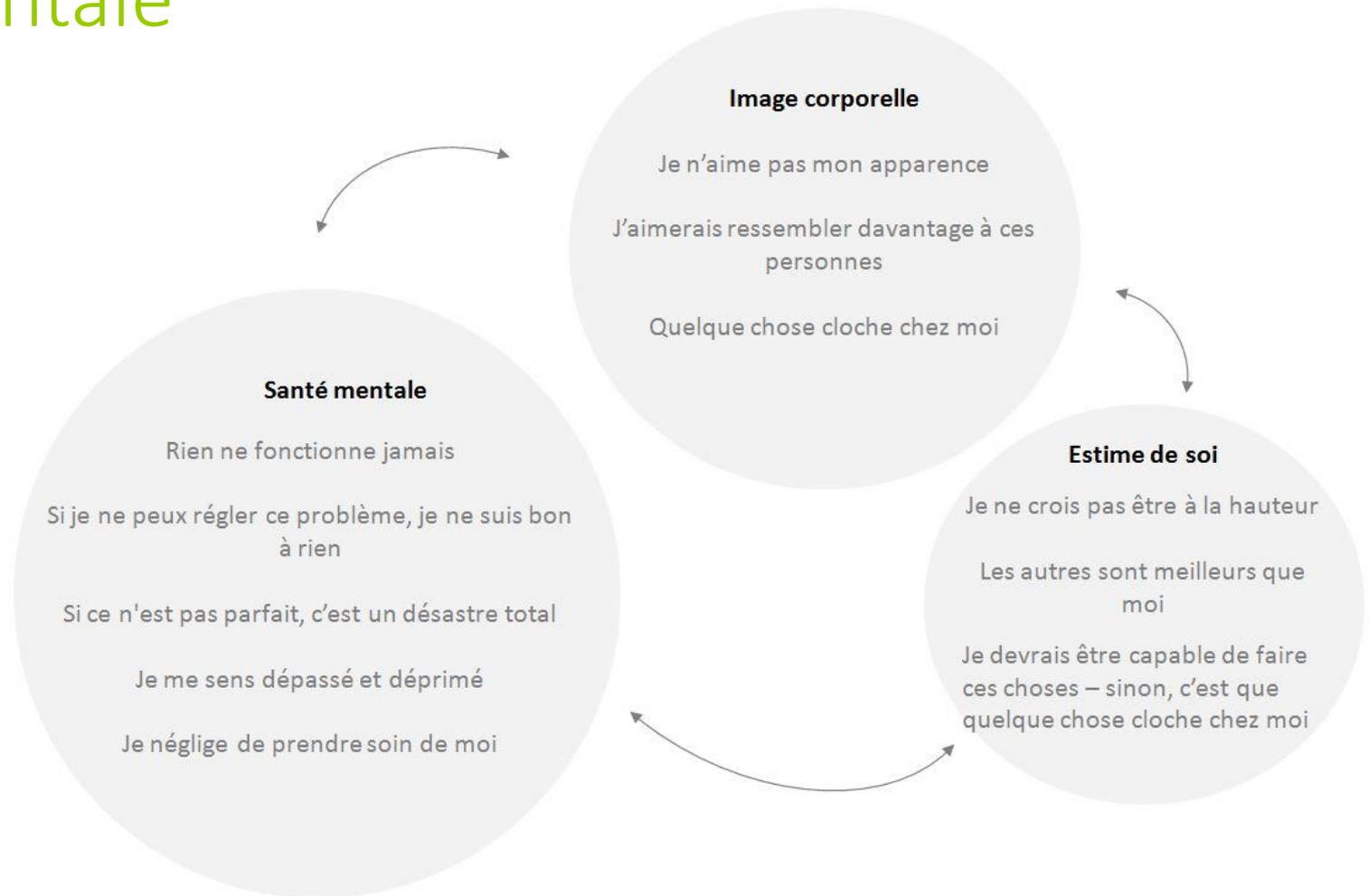
Image corporelle positive et santé mentale



Source: *Body Image, Self-Esteem and Mental health, heretohelp, 2015*

Trouvé sur : <http://www.etreparentaottawa.ca/fr/children/body-image-and-self-esteem.aspx#Dfis-de-sant-mentale>

Image corporelle négative et santé mentale

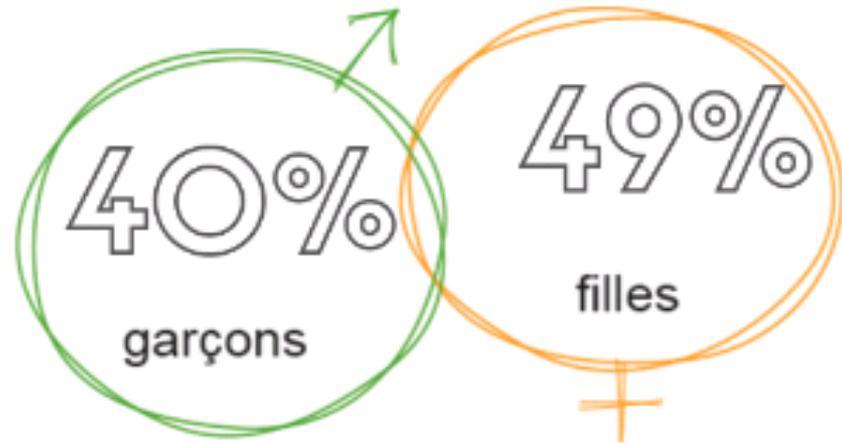


Source: *Body Image, Self-Esteem and Mental health*, heretohelp, 2015

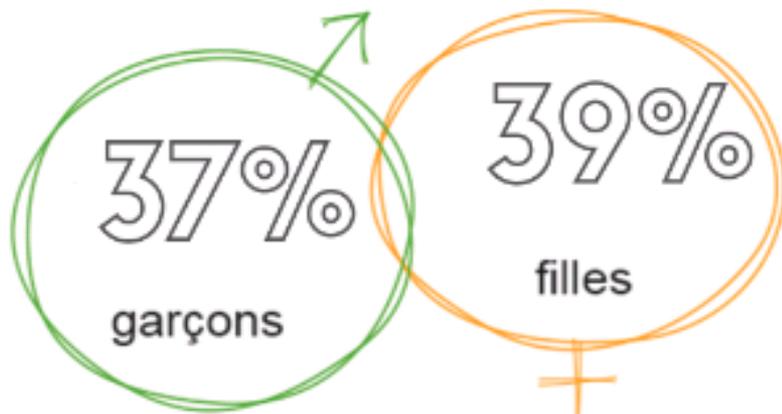
Trouvé sur : <http://www.etreparentaottawa.ca/fr/children/body-image-and-self-esteem.aspx#Dfis-de-sant-mentale>

Pourquoi s'intéresser à l'image corporelle ?

En Suisse romande...



... se trouvent trop gros-ses



... sont satisfait-e-s de leur poids

1^{ère} phase : projet pilote « Bien dans sa tête, bien dans sa peau »

- Projet pilote Valais-Jura 2016-2018 sur la base d'un projet québécois développé et expérimenté par Equilibre au Québec
- Formation des personnes ressources au sein des écoles pilotes par Equilibre
- Collaboration avec le Service de l'enseignement et la HEP

→ Evaluation scientifique par la HEP Valais



2ème phase : adaptation

Bien dans sa tête
Bien dans sa peau
Un programme sur l'image corporelle pour les ados
et les adultes qui les entourent



MOICMOI

Mise en place des recommandations du rapport évaluation :

- Adaptation du matériel
- Nouvelle ligne graphique, et nouveaux supports (site-outils de communication,...)
- Adaptation en allemand (pour le Haut Valais)
- Développement de nouveaux outils



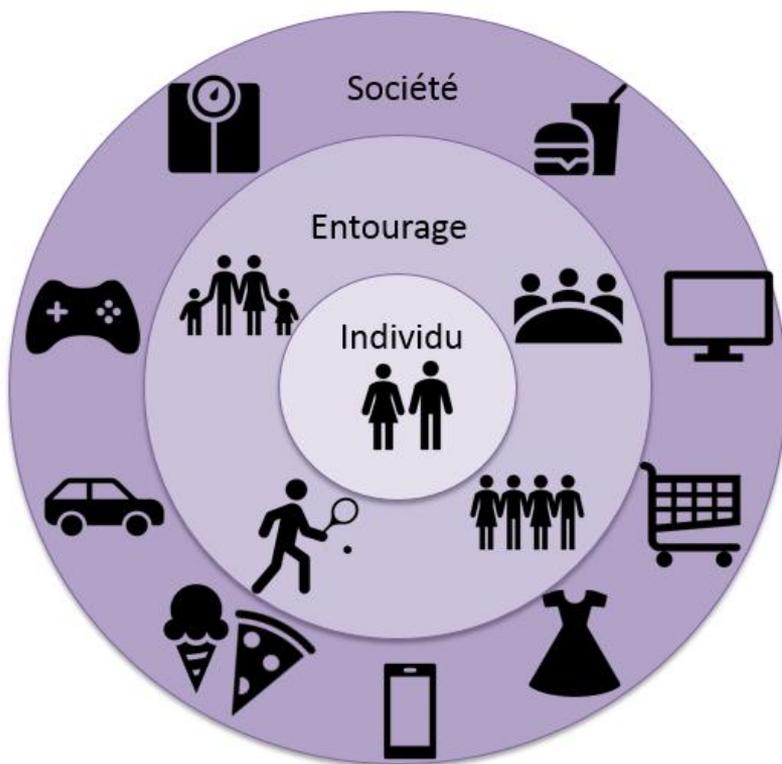
3^{ème} phase : d'un projet pilote à un programme romand



- Traiter de la thématique de manière plus large et complète
- Mutualiser les compétences, les savoirs et les pratiques
- Développer et déployer les activités à plus large échelle
- Avoir une approche et des messages communs et partagés

Axes d'intervention MOICMOI

Influences multiples dans la construction de l'image corporelle



Axe ECOLE
(JU+VS)

Axe MEDIAS
(NE+VD)

Axe EXTRA-
SCOLAIRE
(FR+GE)

Axe école

- Favoriser l'acquisition d'attitudes et de comportements positifs à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique
- Promouvoir l'estime de soi et le respect des autres, quel que soit son format corporel



Axe école – Mise en œuvre

- **Du matériel**

 - Une boîte à outils

 - Des fiches d'activités

 - Des ateliers à utiliser lors des journées santé ou de prévention

 - Diverses ressources à afficher dans l'établissement

- **Des formations**

 - Module théorique

 - Module pratique

Axe école – Développements en cours

- Formation pour les écoles - réflexion autour de l'adolescence, des neurosciences et de l'image de soi
- Développement des outils PER - compatible
- Evaluation en cours sur les représentations des enseignant-e-s JU/VS au sujet des adolescent-e-s et de leurs préoccupations



Axe médias

«Chaque semaine, notre regard croise entre 2000 et 5000 images de corps idéalisés, retouchés numériquement*»

- Influence négative des médias sur l'image corporelle
- Gamme étroite de formes de corps acceptables
- Culte de l'ultra minceur et de la musculature saillante
- Augmentation du risque de développer une insatisfaction corporelle chez les adolescent-e-s

* Susie Orbach, psychothérapeute; *Bodies – Schlachtfelder der Schönheit*, 2009

Axe médias

- Sensibilisation des médias et autres vecteurs de communication de l'image à l'importance à l'image corporelle positive
- Engagement durable pour la promotion d'images authentiques et de la diversité corporelle
- Prise de conscience de la dimension de santé publique que revêt l'image corporelle positive et de la responsabilité des médias à ce sujet



Axe extra-scolaire

Fribourg



- Outil méthodologique et didactique
- Offrir des espaces d'expérimentation qui soutiennent le développement d'une image corporelle positive et le renforcement des ressources personnelles
- 10 centres d'animation participent au projet (7 FR et 3 ALL)
- Projet pilote dans un foyer

Axe extra-scolaire

Genève

« Promotion d'une image corporelle positive auprès des jeunes en milieu extra-scolaire »

- Formation pour les éducateurs/trices de maison de quartier
- Formation pour les futurs professionnel-le-s de la santé et du social au développement d'une image corporelle positive chez des jeunes



Coordination intercantonale

- Coordination générale du programme #MOICMOI
- Fédérer les compétences et pratiques existantes
- Mise en commun des enseignements spécifiques aux 3 axes
- Favoriser le déploiement des actions dans les différents cantons
- Développer la mise en réseau des partenaires autour l'image corporelle et la communication générale sur la thématique
- Favoriser les synergies avec #SOBINICH (plateforme internet ALL)
- Lien avec la campagne santépsy.ch

#SOBINICH





Si vous avez des questions :
chloe.meillard@santepsy.ch

Pour aller plus loin...

MOICMOI.CA

Merci de votre attention



SAVE THE DATE

17.03.2020

COLLOQUE INTERCANTONAL • LAUSANNE



PROMOUVOIR LA SANTÉ
PSYCHIQUE DES
ADOLESCENT-E-S

PROGRAMME À SUIVRE

ORGANISÉ CONJOINTEMENT PAR



#MOICMOI