

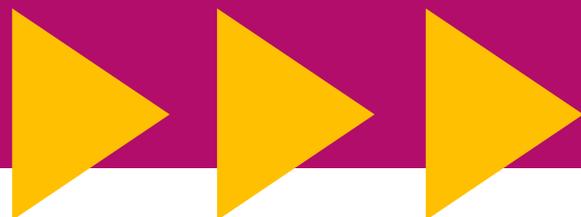
Programme  
Introduction

LA CONFIANCE  
CORPORELLE

DES ATHLÈTES



# DANS LE MONDE, SEULEMENT 15 % DES FILLES SUIVENT LES RECOMMANDATIONS DE L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ EN MATIÈRE D'EXERCICE QUOTIDIEN



**Les préoccupations des jeunes filles au sujet de leur apparence peut aller jusqu'à les empêcher de pratiquer et d'aimer le sport.**

Bien souvent, ces préoccupations découlent de stéréotypes toxiques liés au genre, d'une conception irréaliste de l'apparence et de l'idéal athlétique, des uniformes inconfortables qui révèlent le corps et du harcèlement des pairs et des entraîneurs relativement à l'apparence et à aux performances.

Pour les filles, l'attention et l'évaluation non désirées de leur corps peuvent susciter des craintes et des insatisfactions liées à l'apparence, ce qui peut ensuite les éloigner de ce que leur corps peut vivre et faire grâce au sport.

# INTRODUCTION

Le programme Body Confident Athlete a été conçu par des chercheurs et des experts de premier plan du Centre for Appearance Research et du Tucker Center for Research on Girls & Women in Sport.

Ce programme est conçu pour aider les entraîneurs à amener leurs athlètes\* (voir page 12) à développer une relation positive avec leur corps. Les athlètes qui ont une image corporelle positive acceptent et apprécient davantage ce que leur corps peut faire, ne peut pas faire ou peut faire différemment. Elles sont aussi plus à l'écoute de leur corps et de ses besoins, et ne font pas attention aux pressions toxiques de leur entourage. Les gens et les lieux où les athlètes évoluent influencent grandement la façon dont elles perçoivent leur corps et s'y connectent. Des études ont démontré que lorsque les filles pratiquent un sport dans un lieu inclusif et sécuritaire pour tous les types de corps et toutes les habiletés, elles sont plus à même d'apprécier leur corps, de s'y connecter et d'être à son écoute. En tant que société, lorsque nous créons ce type de lieu pour les filles, nous pouvons :

- ▶ **Les empêcher d'abandonner le sport en raison de problèmes d'image corporelle**
- ▶ **Les aider à reprendre confiance en leur corps au sein de leur environnement sportif**

- ▶ **Leur permettre d'exceller dans les sports qu'elles aiment et d'en profiter**

Le programme « La confiance corporelle des athlètes » est basé sur des données probantes et il est conçu pour être appliqué par des entraîneurs tels que vous! Il sensibilise les athlètes aux stéréotypes toxiques liés au genre, à l'apparence et à l'idéal athlétique, et à la manière dont ces éléments peuvent avoir un impact négatif sur leur expérience sportive. Le programme leur offre aussi des connaissances et des stratégies afin qu'elles connectent avec leur corps et cessent de se préoccuper de leur apparence. En d'autres termes, quand elle pratique un sport, l'athlète pense moins à quoi ressemble son corps et davantage

## « QU'EST-CE QUE MON CORPS PEUT FAIRE ET VIVRE »

à améliorer sa connexion avec son corps, sa concentration et ses compétences.

Avant d'appliquer le programme aux athlètes de votre club sportif ou de votre école, veuillez lire les informations ci-dessous.

Si vous avez des questions ou des préoccupations relativement au contenu du programme ou à votre capacité de l'appliquer, nous vous suggérons de contacter [Info@bodyconfidentssport.com](mailto:Info@bodyconfidentssport.com) pour obtenir conseils et soutien.

# APERÇU DU PROGRAMME

ON Y VA!

# APERÇU DU PROGRAMME

## Qui devrait offrir le programme?

- ▶ Ce programme doit être appliqué par les entraîneurs des filles\* âgées de 11 à 17 ans (voir page 12) de votre club sportif ou de votre école, en groupes d'environ 10 à 20.
- ▶ Il peut également être présenté par un adulte qui entretient une relation de confiance avec les athlètes au sein d'une organisation.
- ▶ Dans la mesure du possible, par souci de cohérence et pour créer un esprit d'équipe, le même coach/animateur devrait dispenser les trois sessions du programme.

## Qu'est-ce que couvre le programme?

### **SESSION 1:**

Cette session prépare le terrain pour les athlètes en leur présentant les commentaires sur le corps et la façon dont ils renforcent les stéréotypes liés au genre, à l'apparence et à l'idéal athlétique, de même que l'impact négatif qu'ils ont sur l'expérience sportive des filles.

### **SESSION 2:**

Les athlètes apprendront à reconnaître et à accepter ce que leur corps peut vivre et faire grâce au sport, plutôt que se concentrer sur leur apparence. En changeant leur perception, les athlètes sont plus susceptibles d'accepter et d'apprécier leurs différentes capacités physiques et d'être à l'écoute des besoins de leur corps dans la pratique d'un sport.

### **SESSION 3:**

En clôture de programme, les athlètes apprendront l'importance d'être à l'écoute de leur corps et de ses besoins, ainsi que les risques d'un manque d'écoute.

Les athlètes s'adonneront à une activité pratique, où elles s'exerceront à être attentive à leur corps et ses sensations, tout en répondant à ses besoins. Vos athlètes profiteront mieux du programme si elles assistent aux trois sessions, il est donc fortement recommandé qu'elles s'engagent à participer à toutes les sessions dès le début du programme.

# APERÇU DU PROGRAMME

## Comment le programme est-il structuré?

Le programme est composé de trois sessions, toutes structurées de la même manière. Chaque session dure environ 60 minutes et est divisée en « quatre parties », une durée étant suggérée pour chacune des parties.

### 1/ Le plan de match | 5 minutes

Récapitulation de la session précédente; aperçu des thèmes de la prochaine session.

### 2/ Les connaissances | 20 minutes

Échanges éducatifs sur les thèmes.

### 3/ Les compétences | 20 minutes

Application pratique des apprentissages ci-dessus.

### 4/ Le pointage final | 15 minutes

Rappel aux athlètes de faire des activités à la maison; contrôle final.

Dans le guide de chaque session, nous avons indiqué les activités les plus importantes au cas où vous manqueriez de temps pour tout faire.



[Voir Activités principales].

Toutefois, pour que les athlètes profitent au mieux du programme, nous recommandons au coach de viser à réaliser toutes les activités à chaque session.

# APERÇU DU PROGRAMME

## De quelles ressources ai-je besoin pour offrir ce programme?

### MATÉRIEL POUR LE PROGRAMME

#### 1. Le guide du coach :

Le guide présente les informations clés qu'il faut connaître avant chaque session. Il comprend 1) le thème de la session, 2) les activités principales de la session, 3) ce qu'il faut dire et les meilleures réponses aux questions et aux scénarios, et 4) des notes supplémentaires pour optimiser l'efficacité de la session. Voir la section « Comment utiliser le guide » (page 10) pour obtenir plus de détails sur les principales caractéristiques du guide.

#### 2. Les diapos de présentation :

Elles contiennent tous les documents additionnels qui doivent être présentés aux athlètes au cours des trois sessions, notamment des façons de parler du corps et des témoignages d'athlètes sur l'égalité en matière d'image corporelle.

#### 3. Le cahier de l'athlète (papier ou numérique) :

C'est le jardin secret de l'athlète, qui lui permet de noter ses réflexions et ses réponses aux questions soulevées lors des sessions, de même que toute opinion qu'elle pourrait avoir en dehors du programme.

Le cahier peut être en format numérique ou papier.

### LES RESSOURCES DE VOTRE CLUB SPORTIF OU DE VOTRE ÉCOLE

#### 1. Un appareil numérique :

Les diapos du programme devront être présentées aux athlètes sur un appareil électronique avec son (ordinateur portable et projecteur, tablette, etc.). Elles contiennent des images et du contenu vidéo qui vont faciliter la discussion et favoriser la présentation des concepts clés.

#### 2. Un tableau blanc ou une surface d'enregistrement (du papier, par exemple) :

Chaque session implique des discussions de groupe.

Pour faciliter la discussion et aider les athlètes à retenir les nouveaux apprentissages, enregistrez leurs idées sur une surface pouvant être vue par tout le groupe.

#### 3. Des marqueurs ou des stylos pour tableau blanc pour annoter les discussions de groupe

# APERÇU DU PROGRAMME

## Où les sessions doivent-elles avoir lieu?

Voici quelques éléments à prendre en compte lors du choix d'un emplacement :

- ▶ Il est important que vos athlètes se sentent en sécurité et à l'aise pour participer pleinement au programme.
- ▶ Les sessions impliquent un mélange d'activités individuelles et de groupe, dont la discussion, l'écriture et le mouvement.
- ▶ Nous vous suggérons de planifier à l'avance l'heure et le lieu de chaque session pour faire en sorte que le programme soit dispensé dans un cadre approprié et que les ressources nécessaires soient disponibles.

## Quand faut-il tenir les sessions?

- ▶ Le programme est conçu en fonction des horaires des équipes. Le cas échéant, la session peut remplacer un entraînement sur la période de trois semaines ou être ajoutée en tant que rencontre supplémentaire à laquelle vos athlètes doivent assister.
- ▶ Pour augmenter la motivation et l'engagement de vos athlètes, faites-les participer au choix du moment des sessions (elles pourraient préférer remplacer un entraînement plutôt qu'ajouter une rencontre à leur horaire).

COMMENT FAIRE

# UTILISEZ LE GUIDE DU COACH

# COMMENT UTILISER le guide du coach

## Le mandat du coach – ce qu'il faut dire :

- ▶ Le texte entre guillemets et souligné subtilement représente ce qu'il faut dire à vos athlètes. On y trouve d'importantes questions à poser aux athlètes pour s'assurer que les concepts clés ont été traités de manière optimale pour la confiance corporelle.

## Ce qu'il faut faire :

- ▶ Le texte sans guillemets ni soulignement subtil représente des instructions pour structurer les activités des sessions (quand passer un film, par exemple, ou utiliser des feuilles de travail). Vous pouvez les adapter selon les besoins spécifiques de votre équipe.



## Les activités principales :

Les activités prioritaires sont marquées de cette icône, au cas où vous n'auriez pas le temps de tout faire.

## Le débit

Le guide de session du coach doit être lu en deux colonnes, en commençant par le contenu en haut à gauche jusqu'en bas, suivi de la colonne de droite.

## Suggestions des durées :

Durées généralement recommandées pour les meilleurs résultats d'apprentissage et l'amélioration de la confiance corporelle. Elles peuvent être adaptées aux besoins de votre équipe.



20 MINUTES

### LES COMPÉTENCES

Connecter avec notre esprit et notre corps dans le sport

**Activité individuelle de mouvements**

**Aperçu et activité individuelle de mouvements | 15 minutes**

- ▶ « Lors de la session de la semaine dernière, vous avez appris à vous concentrer sur ce que le corps peut faire et vivre et vous avez découvert pourquoi c'est plus utile que de se concentrer sur votre apparence. »
- ▶ « Dans cette session, vous avez alors écrit sur votre fonctionnalité corporelle pendant la pratique d'un sport. »
- ▶ « Prenez maintenant un moment pour réfléchir à ce que vous avez écrit dans votre cahier – vous pouvez aller voir ce que vous voulez. »
- ▶ « Aujourd'hui, dans la partie portant sur les compétences, vous allez approfondir le concept de fonctionnalité en vous concentrant sur votre corps et en l'écouter quand vous faites du sport. »
- ▶ « Vous allez avoir 10 minutes de jeu individuel libre. Vous pouvez faire n'importe quel mouvement ou réaliser une compétence que vous aimez. Par exemple, vous pouvez choisir de tirer au but ou de faire des feintes. »
- ▶ « Pendant que vous jouez, vous allez vous concentrer sur ce que fait votre corps, sur les sensations qu'il éprouve et sur ses besoins potentiels. »

Plus précisément :

- ▶ « Concentrez-vous sur ce que fait votre corps. »
- ▶ « Concentrez-vous sur ce que votre corps ressent. »
- ▶ « Concentrez-vous sur ce dont votre corps pourrait avoir besoin. »
- ▶ « Après 10 minutes, nous reviendrons ensemble pour partager notre expérience avec le groupe. »
- ▶ « Maintenant, trouvez-vous chacune un espace où vous ne serez pas dérangée par les autres. »

**Aperçu de la discussion de groupe | 5 minutes**

- ▶ « Qui veut partager son expérience? Par exemple, quel est-ce qui vous a fait du bien en vous concentrant sur ce que votre corps faisait, ressentait et sur ce dont il avait besoin, plutôt que de vous concentrer sur votre apparence? Quel est-ce qui vous a surpris? »

RÉPONSES SOUHAITÉES

NOTES À L'INTENTION DU COACH

Session 3 14 Écouter notre corps dans le sport

# COMMENT UTILISER le guide du coach

## RÉPONSES SOUHAITÉES

- ▶ Ce texte indique non seulement les réponses possibles à attendre des athlètes, mais il propose aussi des idées pour guider leurs réponses à mesure qu'elles développent leur compréhension des concepts clés et améliorent leur confiance corporelle.

## Présentation :

Indices visuels et objectifs d'apprentissage pour vous aider à animer l'atelier et à présenter le contenu avec efficacité.



## NOTES À L'INTENTION DU COACH

- Idées et conseils pour optimiser l'efficacité de l'atelier.

## LES COMPÉTENCES

Connecter avec notre esprit et notre corps dans le sport

20  
MINUTES

### RÉPONSES SOUHAITÉES

Dans l'exemple ci-dessous, voici ce que pourrait donner le fait de connecter avec votre corps :

- ▶ Je veux tirer au but.
- ▶ Me suis-je suffisamment échauffée pour jouer?
- ▶ Non, je vais faire des sauts en étoile et des levers de genoux pour m'échauffer.
- ▶ Je sens mon cœur battre dans ma poitrine et mon corps se réchauffe.
- ▶ Maintenant, je suis prête à tirer au but!
- ▶ J'ai besoin de respirer profondément et de me concentrer sur ma technique.
- ▶ Mes genoux sont-ils pliés et mes jambes en équilibre?
- ▶ Oui, mes jambes sont fortes et souples.
- ▶ Mes épaules sont-elles alignées avec le panier?
- ▶ Oui, mais mes épaules sont un peu rigides.
- ▶ Je dois les envoyer vers l'arrière et respirer profondément.
- ▶ Je remarque que je souris et que je suis pleine d'énergie.
- ▶ Je transpire et ma bouche est sèche.
- ▶ Je vais prendre un peu d'eau.

Les coaches peuvent modifier l'exemple ci-dessus pour l'adapter à leur sport.

### NOTES À L'INTENTION DU COACH

Les athlètes peuvent avoir besoin d'aide pour se souvenir des consignes ou pour rediriger leur attention sur elles-mêmes (elle pourraient commencer à se comparer). Donc, n'hésitez pas à vous déplacer et à leur rappeler ce qui suit :

- ▶ « Dis-toi que cet exercice se passe entre toi et ton corps. »
- ▶ « Ce n'est pas grave si tu es distraite par une coéquipière. Remarque-le puis reporte ton attention sur ton corps et sur ce que vous êtes en train de faire. »
- ▶ « Rappelle-toi de te concentrer sur ce que ton corps fait. Concentre-toi sur ce que ton corps ressent. Concentre-toi sur ce dont ton corps a besoin. »
- ▶ « Ne sous-estime pas l'importance de te parler à toi-même! Il est prouvé que ça peut améliorer ta confiance et tes performances. Ça fonctionne mieux quand tu te concentres sur ce que tu peux faire et ce que tu vas faire, plutôt que sur ce que tu ne peux pas ou ne veux pas faire. »

Session 3

15

Écouter notre corps dans le sport



# TERMINOLOGIE ET DÉFINITIONS UTILES

# TERMINOLOGIE ET DÉFINITIONS utiles

Les termes ci-dessous seront présentés et utilisés tout au long du programme. Nous suggérons de vous familiariser avec les termes et leurs définitions, ainsi que d'en normaliser l'usage en dehors du programme. Connaître, c'est pouvoir. Et ces apprentissages pourront venir en aide à vos athlètes aux prises avec des problèmes d'image corporelle dans le sport.

## COACH

Quand nous employons le terme « **coach** », nous voulons dire tout entraîneur, bénévole, enseignant, parent, tuteur, soignant, frère, sœur ou personne qui entraîne ou soutient les filles qui bougent.

## APPARENCE IDÉALE

Normes sociétales en matière d'apparence idéale ou de « **meilleure apparence** » (les filles et les femmes doivent avoir d'excellentes capacités physiques, être minces, avec le ventre plat et la peau claire).

## ATHLÈTE

Quand nous employons le terme « **athlète** », nous désignons quiconque fait bouger son corps de manière à se sentir bien. Les athlètes peuvent avoir différents âges, sexes, types de corps et habiletés.

## FILLE

Quand nous employons le terme « **file** », nous faisons référence à une jeune fille de moins de 18 ans qui a été assignée femme à la naissance, ainsi qu'à toute personne qui s'identifie en tant que fille.

## IDÉAL ATHLÉTIQUE

Normes sociétales en matière d'apparence idéale ou de « **meilleure apparence** » pour une athlète (minceur, muscles puissants, excellentes capacités physiques).

# TERMINOLOGIE ET DÉFINITIONS utiles

## IMAGE CORPORELLE

Notre façon de penser, de nous sentir et de nous comporter par rapport à notre corps, notamment son apparence et son fonctionnement. On y retrouve des pensées, des sentiments et des comportements négatifs et positifs, comme la honte, la culpabilité, la fierté, l'acceptation de soi, l'envie ou le rejet de certaines activités de vie - comme le sport!

## SPORT

Quand nous employons le terme « **sport** », nous faisons référence à tout type de mouvement que nous pouvons faire (compétitif ou non, individuel ou en équipe, d'élite ou non, structuré ou non). Nous y incluons marche, danse, natation, surf, lancer, attraper, cours d'éducation physique, football ou compétition olympique. Nous croyons que tout mouvement est valable et important.

## CONFIANCE CORPORELLE / IMAGE CORPORELLE POSITIVE

Accepter et apprécier son corps pour son apparence et ses capacités, ce qu'il ne peut pas faire et peut faire différemment des autres. Quand on fait preuve de confiance corporelle, on peut : 1) être de meilleure humeur et avoir une meilleure estime de soi, 2) continuer à faire de l'exercice et du sport, et 3) mieux réussir à l'école et dans nos relations amicales et familiales.

## PRÉOCCUPATIONS FACE À L'IMAGE CORPORELLE / IMAGE CORPORELLE NÉGATIVE

Bien des gens ont des préoccupations face à leur alimentation, leur poids et leur attrait. Ces inquiétudes peuvent conduire à des préoccupations malsaines par rapport à la masse corporelle et à l'alimentation, affectant l'estime de soi, la santé mentale et la santé physique.

## LIEU SANS COMMENTAIRES SUR LE CORPS

Engagement entre coéquipiers et équipes pour créer un lieu où les gens évitent les commentaires sur le corps et/ou rejettent ces propos lorsqu'ils se produisent.

# TERMINOLOGIE ET DÉFINITIONS

## utiles

### COMMENTAIRES SUR LE CORPS

Propos positifs et/ou négatifs qui renforcent les stéréotypes liés à l'apparence et à l'idéal athlétique. Qu'ils soient volontairement négatifs (« mes cuisses sont trop grosses ») ou positifs (« tu as l'air bien, as-tu perdu du poids? »), tous les commentaires sur le corps sont potentiellement toxiques. En effet, ces commentaires accordent une plus grande importance à l'apparence qu'aux qualités intrinsèques d'une personne, comme ses valeurs (la gentillesse), ses intérêts (un goût pour le kayak) ou ses actions (soutenir ses amis).

### MOUVEMENT INTUITIF

Connexion avec notre corps et ses indications internes afin de déterminer le type de mouvement à accomplir, sa durée et son intensité.

### FONCTIONNALITÉ CORPORELLE

Reconnaître et apprécier ce que notre corps peut faire, ne peut pas faire et peut faire différemment des autres.

### STÉRÉOTYPES LIÉS AU GENRE

Croire qu'une personne aura une allure donnée, une façon de penser et d'agir parce qu'elle est une fille ou un garçon, une femme ou un homme. Les stéréotypes liés au genre font croire que toutes les filles préfèrent la gymnastique et que tous les garçons aiment le football, ou que les garçons sont naturellement plus combattifs que les filles. Ces stéréotypes sont toxiques car :

- ▶ Ils ne considèrent pas les personnes qui s'identifient à un sexe n'étant pas exclusivement féminin ou masculin (non binaire).
- ▶ Ils présument des capacités, des intérêts et des valeurs d'une personne.
- ▶ Ils peuvent empêcher les gens de vivre la vie qu'ils souhaitent, notamment en poursuivant leurs intérêts, leurs aspirations de carrière et leurs relations.

# LISTE DE CONTRÔLE ET PROCHAINES ÉTAPES

# LISTE DE CONTRÔLE

## et prochaines étapes

### TABLE DES MATIÈRES

- ▶ Lisez l'introduction et l'aperçu (pages 2 à 8).
- ▶ Lisez et familiarisez-vous avec le guide des sessions.
- ▶ Regardez les vidéos de formation sur la façon de présenter le programme avec efficacité.
- ▶ Assurez-vous que vos athlètes ont accès à leurs cahiers personnels.

### LE LIEU

- ▶ Faites en sorte que votre club de sport ou que votre école sache que vous présentez le programme.
- ▶ Réservez un ou des espaces où auront lieu les trois sessions.
- ▶ Toutes les sessions ont besoin d'un lieu favorisant les discussions privées, la session 3 requérant aussi un espace pour que vos athlètes pratiquent leur sport.

### LA PÉRIODE

- ▶ Décidez avec votre équipe de la date et de l'heure où vous tiendrez les sessions.
- ▶ Pour plus de cohérence, essayez de planifier les sessions à la même heure et le même jour pendant trois semaines consécutives.
- ▶ Renseignez vos athlètes et leurs parents ou tuteurs au sujet du programme et de la date et du lieu où il sera dispensé.

# FAQ

## **1. Que se passe-t-il si je manque de temps et que je ne couvre pas toutes les activités?**

Vos athlètes profiteront mieux du programme si elles font toutes les activités des trois sessions. Ce guide fournit des suggestions sur la façon de planifier et de structurer les sessions, ce qui réduit les risques de manquer de temps et de devoir sauter des activités. Toutefois, nous comprenons que même la meilleure des planifications peut être perturbée. Voici quelques conseils pour dispenser efficacement le programme en fonction de votre horaire :

- ▶ Essayez de respecter les durées suggérées pour chaque activité.
- ▶ Si vos athlètes sont particulièrement passionnées par un sujet, il faut prendre note de leur enthousiasme, suggérer de revenir sur le thème plus tard et passer en douceur à la prochaine activité.
- ▶ Assurez-vous que la matière principale (marquée par l'icône de gauche) est terminée.
- ▶ Réduisez l'introduction et la conclusion des sessions en présentant un plan de match et un pointage final bref, et terminez toujours avec un contrôle en trois étapes.



## **2. Promouvoir la confiance corporelle revient-il à promouvoir l'obésité?**

Un corps sain jouit d'une bonne santé mentale et physique, profite d'une alimentation équilibrée et variée et

s'adonne à des exercices modérés. Un corps sain se présente sous des formes et des tailles différentes, et il est important que nous prenions soin de notre corps et que nous l'appréciions. L'apparence idéale change avec le temps et les cultures, elle est le produit de la société où nous vivons au cours d'une époque donnée. Elle ne reflète nullement la santé du corps.

## **3. Comment éviter de faire dans le capacitisme en parlant de l'image corporelle et du mouvement?**

Le capacitisme consiste en la discrimination des personnes handicapées ou de celles qu'on dit handicapées. Le capacitisme est enraciné dans la croyance voulant que les habiletés des personnes non handicapées sont supérieures. Enfin, le capacitisme crée des barrières et empêche les gens de participer pleinement à la vie, sport compris. Sachez que les personnes handicapées ou atteintes de déficiences subissent plus de pression pour paraître « socialement acceptables ». Il est important de créer des environnements accessibles et inclusifs qui tiennent compte des capacités différentes, et non des limitations. Vous y arriverez en : vous renseignant sur le capacitisme, en faisant pression pour une plus grande accessibilité au sein de votre organisation, en ne faisant pas de suppositions sur les personnes handicapées (elles sont malheureuses; leurs expériences sont limitées) et

en évitant toute terminologie « capacitiste » (« c'est boiteux »; « c'est l'aveugle conduisant l'aveugle »).

### **3. Que faire si une athlète se sent bouleversée pendant une session?**

L'image corporelle peut être un sujet sensible et difficile à aborder avec les gens, en particulier en groupe. Il est normal que vos athlètes deviennent frustrées et bouleversées par leur image corporelle et les pressions qu'elles peuvent éprouver pour avoir une certaine apparence. Le lieu sûr que vous créez peut toutefois donner à vos athlètes le courage d'exprimer ce qu'elles vivent. Par exemple, elles pourraient révéler qu'elles sont victimes d'intimidation par rapport à leur apparence, qu'elles souffrent d'un trouble alimentaire ou qu'elles éprouvent des problèmes familiaux. La détresse et les révélations sont normales et ne doivent pas être négligées. Voici quelques conseils pour leur apporter du soutien et faire en sorte de répondre à leurs préoccupations :

- ▶ N'interrompez pas une participante et n'essayez pas de l'arrêter.
- ▶ Si vous trouvez que la discussion s'éloigne du thème, vous pouvez suggérer de poursuivre la conversation après la session.
- ▶ Écoutez la participante jusqu'au bout, rappelez-vous que ce n'est pas votre rôle de la contredire.
- ▶ Si une athlète partage quelque chose d'inquiétant qui, à votre avis, nécessite l'intervention d'autres personnes, expliquez-

lui pourquoi vous ne pouvez pas garder le secret et à qui vous allez transmettre ces informations.

- ▶ Souvenez-vous que la confidentialité est importante et qu'il faut mettre au courant seulement les personnes qui doivent savoir (ce qui n'inclut pas nécessairement les parents).
- ▶ Si vous pensez que la participante est en danger immédiat, prenez des mesures immédiates (suivez les politiques de sauvegarde de votre organisation, par exemple).
- ▶ Si vous sentez que la participante a besoin d'aide supplémentaire, mais que vous ne savez plus quoi faire, consultez un responsable de votre organisation et les organismes nationaux de la protection de l'enfance.

### **4. Que faire si certaines athlètes ne veulent pas parler et participer?**

La participation active est une partie importante de La confiance corporelle des athlètes. En tant que coach, vous jouez un rôle clé pour les inciter à participer. Voici quelques conseils pour encourager vos athlètes à s'exprimer :

- ▶ Pour inciter les participantes à exprimer leur opinion, posez des questions ouvertes auxquelles on ne peut pas simplement répondre par « oui » ou « non ». Par exemple, ne demandez pas : « Avez-vous apprécié cette activité? » Mais

# FAQ

plutôt : « Comment pourriez-vous utiliser cette stratégie quand vous faites du sport? ».

- ▶ Rappelez à chacune les règles qu'elles ont établies pour s'écouter les unes les autres et prendre la parole à leur tour.
- ▶ Insistez sur le fait que chaque participante peut apporter quelque chose à l'activité.
- ▶ Demandez à chacune d'indiquer ou de partager ses points de vue de façon amicale et positive.

## **5. Dois-je avoir une image corporelle positive pour présenter ces sessions?**

Les problèmes d'image corporelle sont très courants chez les enfants, les adolescents et les adultes. Même les gens qui ont une image corporelle positive vivent des moments où ils n'acceptent pas leur apparence, ou en tout cas pas pleinement.

Vous n'avez pas besoin d'avoir une image corporelle « parfaite » pour dispenser ce programme, mais il importe d'être conscient de vos propres problèmes d'image corporelle et de la façon dont ils peuvent avoir une incidence sur vos athlètes. Ainsi, quand vous parlez à des athlètes, faites-vous la promotion d'une apparence idéale (« j'aimerais ressembler à telle ou telle athlète féminine; elle a une musculature parfaite et elle est restée mince ») ou des comportements alimentaires nocifs (« j'ai essayé un nouveau

jeûne intermittent qui m'a aidé à m'entraîner »)? Pour transmettre efficacement ce contenu, nous vous invitons à réfléchir à vos propres problèmes d'image corporelle, à votre façon de les exprimer et à éviter de le faire avec vos athlètes. Si vous sentez toujours que vos problèmes d'image corporelle peuvent avoir un impact négatif sur votre façon de présenter le programme et d'interagir avec vos athlètes, nous vous recommandons de parler avec un responsable de votre organisation sportive et d'offrir à un autre adulte de confiance de dispenser le programme. En attendant, voici quelques ressources qui peuvent vous aider dans votre propre cheminement par rapport à l'image corporelle :

- ▶ [10 étapes en vue d'une image corporelle positive, par la National Eating Disorder Association](#)
- ▶ [Développer et modéliser une image corporelle positive, par la National Eating Disorder Association](#)
- ▶ [Positive Body Image Workbook : Guide clinique et d'auto-amélioration, par Nichole Wood-Barcalow, Tracy Tylka et Casey Judge](#)



**ONLY  
VA.**