

Quand la pleine conscience prend tout son sens

Éducation physique
et à la santé

C3 Adopter un mode
de vie sain et actif

Niveaux :
Toutes les années
du secondaire



Intention d'apprentissage

Au terme de l'activité, l'élève sera en mesure de reconnaître l'importance d'être à l'écoute des sensations et des signaux corporels afin de répondre à ses besoins.

Cet atelier fait partie de **Bien dans sa tête, bien dans sa peau** (BTBP), un programme composé d'ateliers clés en main qui a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains et sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes.

Visitez www.equilibre.ca/btbp pour plus d'informations.



Sommaire

Les activités de cet atelier sont modulables : elles **peuvent être réalisées sur plusieurs séances**. Nous vous conseillons cependant de suivre l'ordre d'animation proposé.

Activité 1 : Notre corps nous parle

[1.1](#) (10 min) Les élèves nomment les différents signaux corporels et se questionnent sur leur importance.

[1.2](#) (15 min) Les élèves expérimentent une marche en pleine conscience afin de les aider à reconnaître les signaux et les sensations du corps qui les habitent dans le moment présent.

Activité 2 : Les signaux de faim et de rassasiement

[2.1](#) (15 min) Les élèves discutent des différents signaux en lien avec l'alimentation afin d'appliquer ces éléments lors de l'activité 2.2.

[2.2](#) (À réaliser en dehors du cours) Les élèves expérimentent la pleine conscience lors d'un repas.

[2.3](#) (15 min) Les élèves font un retour sur leur expérience d'alimentation en pleine conscience.

[2.4](#) (10 min) Sous forme de discussion, les élèves réfléchissent aux influences internes et externes de la faim et du rassasiement.

Pour aller plus loin

Les élèves mettent en pratique les stratégies présentées dans l'infographie [Branché.e sur mes signaux corporels](#).

Liens avec le programme de formation de l'école québécoise

Domaine général de formation

- Santé et bien-être

Compétence transversale principale

- Exercer son jugement critique

Éducation physique et à la santé

- Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif

Liens avec le référent ÉKIP

Savoirs

2.1 Expliquer l'influence de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être.



Compétence : Choix éclairés en matière d'habitudes de vie

2.2 Évaluer et adapter ses stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être.



Compétences : Connaissance de soi, gestion des émotions et du stress, gestion des influences sociales, choix éclairés en matière d'habitudes de vie

Environnement favorable

Communication envoyée aux parents

Mise en contexte

Pourquoi s'intéresser à la pleine conscience?

La pleine conscience est une pratique qui nous permet de porter attention à ce qui se passe dans le moment présent. L'objectif n'est pas nécessairement de trouver un état de calme, quoique cela puisse arriver. Il s'agit plutôt d'être ouvert.e et réceptif.ive à ce qui se passe dans l'instant présent pour éventuellement nous aider à nous connecter davantage à nos sensations et à nos signaux corporels.

Dans une réalité où les choses vont vite, nous agissons souvent sur le pilote automatique, c'est-à-dire que nous faisons les choses machinalement, par réflexe. Nous prenons rarement le temps de nous arrêter. À l'adolescence, une période où les besoins et l'environnement changent beaucoup, il peut s'avérer difficile de rester à l'écoute des différents signaux et multiples sensations que le corps produit. La pleine conscience est un concept qui peut aider à mieux y parvenir.

Les signaux corporels

Les signaux corporels sont essentiels, puisque sans eux, nos besoins de base ne seraient pas entendus. Par exemple :

- Lorsque nous avons soif, cela nous indique qu'il faut boire.
- Lorsque nous avons une sensation de vessie trop pleine, cela nous indique d'aller uriner.
- Lorsque le ventre gargouille, cela nous indique que nous avons faim, donc qu'il faut manger.
- Lorsque nous sommes essoufflé.e.s, cela nous indique que notre corps produit un effort modéré ou intense. Nous pouvons ainsi ajuster notre rythme selon l'effort recherché.

Autrement dit, il s'agit de messages que notre corps nous envoie pour communiquer avec nous.

Faire confiance à son corps

En apprenant à ralentir et à observer ce qui se passe dans notre corps, nous sommes plus aptes à écouter nos signaux de faim et de rassasiement (c'est-à-dire le moment où la faim disparaît) et les signaux envoyés lors d'une activité physique : essoufflement, perception d'effort, chaleur, sudation, etc. Il vous est certainement déjà arrivé de remarquer des jeunes qui ne mangent pas suffisamment ou qui ne répondent pas adéquatement à leurs besoins alimentaires. Par exemple, ils peuvent sembler fatigués ou carrément manquer d'énergie et de concentration pour terminer le cours. Au contraire, ils peuvent aussi afficher une importante lourdeur après un repas, ce qui limite leur capacité à participer activement au cours.

Toutefois, il est normal de ne pas respecter parfaitement ses signaux de faim et de rassasiement en tout temps, autant pour un jeune qu'un adulte. Heureusement, le corps est bien fait! Il peut s'ajuster lors du repas suivant ou les jours qui suivent s'il a besoin de plus ou moins d'énergie pour répondre à ses besoins. Soyons bienveillant.e.s envers lui et faisons-lui confiance.

Un atelier pour s'initier à la pleine conscience

Cet atelier d'apprentissage vise à s'initier à la pratique de la pleine conscience en apprenant à observer les sensations et les signaux du corps. Pour ce faire, les jeunes devront d'abord observer la présence ou non des divers signaux que leur corps leur envoie au moment présent. Ils expérimenteront ensuite des activités de pleine conscience leur permettant de se connecter davantage à différentes sensations. Ces sensations peuvent les aider, ou non, à reconnaître les différents signaux envoyés par leur corps. Bien que la pleine conscience soit simple et accessible, c'est sa pratique régulière qui est plus difficile. De plus, il est possible de ne rien ressentir lorsqu'on la pratique, c'est tout à fait normal. L'idée, c'est d'apprendre à être à l'écoute de son corps.

Quelques spécifications supplémentaires à propos de la pleine conscience¹ :

- La pleine conscience conduit à des réactions qui peuvent être plaisantes (p. ex. calme, relaxation, joie, bien-être), déplaisantes (p. ex. inconfort, tristesse, agitation, impression de s'endormir, anxiété) ou neutres. Il est important d'en informer les élèves avant de l'expérimenter et de rester à l'affût de ces réactions tout au long de l'activité.
- Lorsqu'il est précisé de porter attention à la respiration dans une activité de pleine conscience, il se peut que des symptômes d'inconfort se manifestent chez certains élèves. Pensez à les informer qu'il est possible de cesser l'activité lorsqu'un inconfort ou un malaise est ressenti.
- Certaines personnes peuvent adorer la pleine conscience et d'autres la détester. En aucun cas la participation de tous les élèves n'est exigée. Au besoin, rappelez-leur qu'ils sont mieux placés à quiconque pour savoir ce qui est bon ou non pour eux.

Ressources

- Guide [*5 pistes d'action pour favoriser une image corporelle positive à l'intention des enseignant.e.s en éducation physique et à la santé du primaire et du secondaire*](#)
- Capsules vidéo [*Comment favoriser le respect et l'acceptation de la diversité corporelle dans les cours d'éducation physique et à la santé?*](#)
- [*Relaxation guidée suite à la pratique d'activité physique*](#)
- Quiz en ligne [*Le poids... fait-il la santé?*](#)
- Articles du blogue [*monÉquilibre*](#)
 - [*Les applications en activité physique : motivation ou obligation?*](#)
 - [*Comment la pleine conscience peut-elle m'aider à améliorer ma relation avec la nourriture?*](#)
 - [*Sommes-nous des mangeurs compétents?*](#)
- Capsule audio [*Dégustation sensorielle de fruits*](#)
- Capsule audio [*Dégustation sensorielle de chocolat*](#)

¹Inspiré de : Berrigan, F., Morin, M.-C. (2018). *Introduire la pleine conscience à des adolescents : quelques précautions*. Faculté de sciences de l'activité physique. Université de Sherbrooke.

Description détaillée de l'atelier

Note à l'enseignant.e

Nous vivons dans une société où les fausses croyances en lien avec l'alimentation et le poids sont omniprésentes. Ainsi, il importe de réfléchir avant l'atelier à nos propres croyances et attitudes face au corps, au poids et à l'alimentation, puis de prendre un pas de recul pour déterminer les messages que l'on désire véhiculer afin d'avoir un impact positif sur les jeunes.

Vous pouvez visionner la capsule vidéo [Jeunes et image corporelle : réfléchir à nos croyances et à nos attitudes pour mieux intervenir](#) pour vous accompagner dans cette réflexion.

Pour le bon déroulement de cet atelier, il est essentiel de mettre en place un climat de classe favorable en établissant certaines règles :

- Faire preuve de respect envers les autres pendant et après l'activité; toutes les idées, les partages et les questions sont valables.
- Éviter de nommer des personnes ou des exemples précis afin de favoriser un échange respectueux et constructif.
- Exprimer son opinion et être ouvert.e à écouter celle des autres.
- Se rappeler qu'il n'est en aucun cas nécessaire de partager ses expériences personnelles.

Pour des conseils sur la posture d'animation et des pistes d'intervention face à des situations susceptibles de se produire lors de l'animation, consultez la fiche [Trucs et astuces pour une animation réussie](#).

En raison de la sensibilité du sujet, il se pourrait que des jeunes éprouvent un certain malaise. Il est donc essentiel de souligner l'importance d'en parler à un adulte de confiance, de reconnaître ses limites professionnelles et de leur indiquer les ressources disponibles à l'école pour les soutenir. Voici d'autres ressources à partager avec les jeunes :

- [Anorexie et boulimie Québec](#) (ANEB)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Tel-jeunes](#)

Activité 1 : Notre corps nous parle

Objectifs spécifiques

- Nommer les différents signaux que le corps peut envoyer.
- Reconnaître les sensations et les signaux corporels qui habitent les élèves dans le moment présent.
- S'initier à la pleine conscience.

Note à l'enseignant.e

L'activité 1 est conçue pour se dérouler sur deux cours (**cours 1 : Activité 1.1, cours 2 : Activité 1.2**). Vous pouvez également animer l'ensemble de l'activité en un seul cours selon le temps dont vous disposez.

Les discussions de **l'activité 1.1** se prêtent bien après un échauffement, lors du retour au calme à la fin du cours (afin que les élèves puissent faire des liens avec ce qu'ils ont ressenti comme signaux pendant une activité physique) ou lorsque vous n'avez pas accès au gymnase.

L'activité 1.2 peut être réalisée pour s'échauffer avant le cours ou à la fin lors de la période de retour au calme.

Activité 1.1 10 min

À faire

Introduisez l'activité aux élèves puis questionnez-les à ce sujet :



Aujourd'hui, nous allons parler des signaux que notre corps nous envoie. Tous les jours, il nous envoie divers signaux de différentes façons. Pouvez-vous en nommer quelques-uns?



Quelques exemples de réponses :

- | | | |
|---------------------------|-------------------------------------|---|
| • Faim | • Chair de poule | • Essoufflement |
| • Rassasiement | • Rougeur | • Soif |
| • Envie d'uriner | • Picotements/
fourmillements | • Avoir une crampe ou un
point pendant qu'on bouge |
| • Fatigue/envie de dormir | • Réaction du corps
à la douleur | • Cœur qui bat plus vite |
| • Envie de bouger | | |
| • Nausée | • Fièvre | |

Poursuivez l'activité en posant les questions suivantes aux élèves :



Pourquoi notre corps produit-il ces signaux?

Pour vous, quels sont les signaux les plus faciles à percevoir? Pourquoi?

Pour vous, quels sont les signaux les plus difficiles à percevoir? Pourquoi?

Pourquoi est-ce important d'être à l'écoute de ces signaux?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Ces signaux sont des messages envoyés par notre corps. Celui-ci s'exprime avec des sensations plutôt que des mots.
- Les signaux nous informent des besoins précis, voire biologiques, de notre corps (p. ex. faim, besoin d'uriner, fièvre, etc.). Les besoins sont changeants et ne sont pas identiques chaque jour.
- Parfois, certains signaux sont plus évidents que d'autres à percevoir. La réaction du corps à la douleur est un signal vif et rapide tandis que la sensation de faim peut être plus subtile et plus difficilement perceptible lorsqu'on est distrait.e ou préoccupé.e.
- Être à l'écoute des signaux du corps permet de répondre à ses réels besoins, de reconnaître ses propres limites et de respecter son corps tel qu'il est dans le moment présent.
- Certaines personnes reconnaissent seulement les signaux à l'extrême ou n'entendent pas certains signaux. C'est normal de ne pas les écouter 100 % du temps. Toutefois, en s'exerçant à être plus attentif.ive, il est possible de mieux décoder ses signaux.

Activité 1.2 15 min

À faire avant l'activité

Avant de faire vivre la marche en pleine conscience aux élèves, il est suggéré de l'expérimenter vous-même au préalable ou tout simplement de porter davantage attention à vos propres signaux corporels.

À faire

Introduisez l'activité aux élèves puis questionnez-les à ce sujet :



Aujourd'hui, pour commencer (ou pour terminer) le cours, nous allons nous initier à la pleine conscience.

Avez-vous déjà entendu ce terme? Savez-vous ce que ça veut dire?

Vous souvenez-vous de la discussion que nous avons eue sur les signaux (activité 1.1)?



Quelques exemples de réponses :

- La pleine conscience consiste à observer son corps et ses pensées pour arriver à se centrer dans le moment présent. En d'autres mots, c'est de prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de son corps. L'expérience peut être très différente d'une personne à l'autre²!
- La pleine conscience est aussi une excellente façon de percevoir les sensations et les signaux que notre corps nous envoie.

Invitez ensuite les élèves à se lever et à se distancer les uns des autres. Demandez-leur de rester silencieux pour la durée de l'activité.

Donnez-leur les indications suivantes³ en les laissant marcher environ 30 secondes entre chaque indication :



Prenez trois grandes respirations en inspirant par le nez puis en expirant par la bouche.

Commencez à marcher normalement.

Observez ce qu'il y a autour de vous (p. ex. l'intensité de la lumière, la couleur des murs, etc.). Ne faites qu'observer sans mettre de mots sur ce que vous voyez ou sans analyser comment vous vous déplacez.

Commencez à marcher un peu plus lentement.

Portez ensuite votre attention sur votre corps. Que ressentez-vous au niveau de vos pieds? Sentez-vous le contact du sol? Est-ce que vous marchez plus sur les talons ou les orteils?

Portez maintenant votre attention sur vos jambes. Que ressentez-vous? Est-ce que vous faites de grandes ou de petites enjambées?

Plus précisément, au niveau des mollets, des genoux et des cuisses. Est-ce qu'il y a des sensations particulières?

Tout en continuant à marcher un peu plus lentement, portez maintenant votre attention sur vos bras. Est-ce qu'ils se balancent de chaque côté ou ils sont plutôt immobiles?

Continuez à marcher en prenant conscience de votre respiration. Portez attention au gonflement de votre ventre, de votre poitrine qui monte et qui descend, de l'air qui passe dans votre nez ou votre bouche.

Ressentez simplement ce qui vous habite dans le moment présent en l'acceptant et en ne jugeant aucune sensation.



Note à l'enseignant.e

Pour ajouter d'autres variantes, vous pourriez inviter les élèves à marcher à reculons, à faire des pas chassés, à marcher en levant les genoux plus haut, etc.

²Inspiré de : Berrigan, F., Morin, M.-C. (2018). *Introduire la pleine conscience à des adolescents : quelques précautions*. Faculté de sciences de l'activité physique. Université de Sherbrooke.

³Inspiré de : Morin, M.-C., Berrigan, F. (2018). *Guide pratique pour adolescents, pour mieux s'orienter, orienter ses pensées et orienter sa présence dans la vie*. Université de Sherbrooke, Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale destiné aux enfants, adolescents et adolescentes et aux jeunes adultes.

À faire

Après l'activité de marche en pleine conscience, demandez aux élèves de revenir s'asseoir au sol et posez-leur les questions suivantes :



Comment avez-vous vécu cette activité?

Est-ce que votre attention était portée sur ce que je vous disais ou vous étiez en train de penser à ce que vous aviez fait plus tôt aujourd'hui ou à ce que vous feriez plus tard?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Il est normal que notre attention s'égare de temps à autre. Ce n'est pas grave.
- Dans la vie de tous les jours et même lorsqu'on bouge, on a tendance à ne pas être dans le moment présent. Toutefois, lorsqu'on prend le temps de l'être, on est plus à l'écoute de son corps et des différents signaux et multiples sensations qu'il nous envoie. C'est le seul moyen de communication de notre corps.
- En portant davantage attention à notre corps et aux sensations qui nous habitent, nous sommes meilleur.e.s pour reconnaître nos besoins, nos limites, la fatigue, la faim, la soif, etc.

Note à l'enseignant.e

Vos élèves et vous avez aimé cette activité? Référez-vous au [Guide pratique pour adolescents, pour mieux s'orienter, orienter ses pensées et orienter sa présence dans la vie](#) pour d'autres idées d'activités. Vous pourriez aussi répéter l'activité à d'autres moments dans l'année ou réaliser l'atelier [Voir le vrai, tout un défi](#).

De plus, voici différentes applications qui permettent de pratiquer la pleine conscience dans toutes les sphères de sa vie :

- Calm
- Head Space : Méditation et Sommeil
- Petit BamBou : Méditation
- 7Mind

Finalement, afin de faire vivre aux élèves cette expérience de pleine conscience sur le plan de l'alimentation, ÉquiLibre a développé deux capsules audio :

- [Dégustation sensorielle de chocolat](#)
- [Dégustation sensorielle de fruits](#)

Activité 2 : Les signaux de faim et de rassasiement

À garder en tête pour l'enseignant.e

L'alimentation en pleine conscience ne doit pas être considérée comme un moyen de contrôler le poids, mais plutôt comme un moyen de favoriser le développement d'une relation saine et positive avec les aliments, tout en ayant du plaisir en s'alimentant. Consultez l'article [Comment la pleine conscience peut-elle m'aider à améliorer ma relation avec la nourriture?](#) pour plus d'informations sur le sujet.

Il est possible et normal de manger en réponse à des émotions, qu'elles soient positives (p. ex. joie, fierté) ou négatives (p. ex. tristesse, ennui). Toutefois, cela ne devrait pas être la seule façon de gérer et de vivre ses émotions. À ce sujet, consultez les articles [La nourriture peut-elle être une bonne stratégie de réconfort?](#) et [Comment réguler nos émotions de façon constructive?](#). Ainsi, si un élève mentionne qu'il « mange » ses émotions, il ne faut pas qu'il se culpabilise. Au besoin, dirigez-le vers le.la psychologue ou l'infirmier.ère de l'école.

Il est important de garder en tête que certains élèves peuvent vivre de l'insécurité alimentaire. Pour ces jeunes, l'écoute et le respect des signaux de faim et de rassasiement peuvent être plus difficiles, notamment lorsqu'ils n'ont pas un accès alimentaire suffisant. Il est donc important d'aborder cette thématique avec sensibilité et de rappeler qu'écouter ses signaux est plus facile lorsque les besoins de base sont comblés. Si vous soupçonnez qu'un élève pourrait vivre de l'insécurité alimentaire, référez-vous aux ressources de votre milieu (infirmier.ère scolaire, travailleur.euse social.e, direction, organismes communautaires).

Objectifs spécifiques

- Reconnaître et identifier les signaux de faim et de rassasiement.
- Expérimenter un repas en pleine conscience.
- Reconnaître et identifier les influences externes et internes de la faim.

À faire

Commencez l'activité en posant les questions suivantes aux élèves :



De façon générale, qu'est-ce qui vous indique que vous avez faim et que c'est le moment de manger?

Qu'est-ce qui vous indique que vous avez assez mangé et que vous devriez arrêter?

Quels sont les facteurs qui facilitent l'écoute de vos signaux de faim?

À l'inverse, quels sont les facteurs qui nuisent à l'écoute de vos signaux de faim?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Pour répondre à nos besoins, notre corps envoie des signaux qu'on appelle **signaux de faim et de rassasiement**. Ceux-ci nous indiquent quand manger et quelle quantité. Notre corps connaît précisément la quantité d'énergie dont il a besoin pour bien fonctionner chaque moment de la journée.
- En étant à l'écoute de ces signaux **le plus souvent possible**, il sera plus facile de manger quand on ressent la faim et d'arrêter quand on se sent bien et rassasié.e.
- Exemples de **signaux de faim** :
 - Sensation de vide, de creux dans le ventre
 - Gargouillements ou bruits dans le ventre
 - Plus grande envie ou appétit pour les aliments
 - Diminution de l'énergie
 - Difficulté à se concentrer, maux de tête
- Exemples de **signaux de rassasiement** :
 - Ventre juste assez plein
 - Sensation d'être satisfait.e
 - Diminution du plaisir et de l'envie de manger
 - Moins d'attrait pour les aliments
 - Ralentissement du rythme
- Les signaux sont propres à chacun.e et peuvent varier d'un moment à l'autre et d'une journée à l'autre. C'est normal d'avoir ce genre de variations dans nos sensations.
- Si on n'a pas pris l'habitude d'être à l'écoute de nos signaux, il faut faire preuve de patience. C'est un processus qui peut prendre du temps et qui nécessite de la pratique.

- Contrairement aux signaux du corps pendant l'activité physique qui peuvent être plus faciles à écouter (p. ex. j'ai chaud et je transpire = ça me donne soif donc je bois; j'ai fait un sprint, mon cœur et ma respiration vont vite = je m'arrête pour retrouver ma respiration normale et faire ralentir mon cœur), ceux de la faim peuvent être beaucoup plus difficiles à reconnaître et à écouter. C'est vrai que ça peut parfois être déstabilisant.
- L'important, c'est de savoir ce qui se passe dans notre corps, de comprendre pourquoi c'est ainsi et de faire confiance à son corps et à ses signaux. On peut ensuite mieux percevoir ses besoins. Ces derniers vont dépendre de plusieurs facteurs :
 - Nos poussées de croissance
 - Notre niveau d'activité physique durant la journée et lors des derniers jours
 - Nos envies pour les aliments dans notre assiette
 - Les quantités d'aliments que nous avons mangées durant la journée, au cours des dernières heures ou des derniers jours
 - Notre humeur
 - Notre niveau d'énergie
 - Notre état général (p. ex. enrhumé.e, etc.)

Activité 2.2 (À faire en dehors du cours)

À faire avant l'activité

Imprimez une copie par élève de la **fiche *Mangez avec ses sens***.

Il est suggéré d'expérimenter vous-même un repas en pleine conscience à l'aide de la fiche avant de la faire vivre aux élèves afin de faciliter les explications.

À faire

Introduisez l'activité aux élèves :



À la maison (ou à l'école), vous aurez à expérimenter un repas en pleine conscience.



Distribuez ensuite une copie de la fiche *Manger avec ses sens* à chaque élève (ou leur envoyer une version numérique) et parcourez rapidement avec eux les différentes étapes à suivre.

Expliquez ensuite l'activité aux élèves :



Remplissez la fiche pendant un repas à la maison (ou à l'école).

Vous pouvez le faire avec un.e ami.e ou un membre de la famille, mais assurez-vous que ce soit fait dans un endroit tranquille avec peu de distractions.

On y reviendra dans un prochain cours, donc pensez à rapporter votre fiche remplie pour qu'on puisse en discuter.



Activité 2.3



15 min

À faire

Faites un retour sur l'expérimentation de l'alimentation en pleine conscience par les élèves et sur leur fiche *Manger avec ses sens* en leur posant les questions suivantes :



Qu'est-ce que vous retenez de l'expérience?

Avez-vous l'habitude d'être attentif.ive à ce que vous êtes en train de manger?
Si la réponse est « non », qu'est-ce qui vous empêche de l'être?

Qu'est-ce que vous avez trouvé facile à faire? Et difficile? Pourquoi?



Note à l'enseignant.e

Rappelez aux élèves qu'ils ne sont pas obligés de partager leur expérience en grand groupe s'ils n'en ont pas envie, mais qu'ils peuvent venir vous parler de leurs réflexions et constats individuellement.

Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Manger, c'est aussi une occasion de se faire plaisir et de prendre le temps de savourer nos aliments préférés.
- En vous concentrant sur tous vos sens lorsque vous mangez, vous pourrez apprécier encore plus les aliments que vous aimez déjà et même découvrir de nouvelles saveurs ou sensations!
- Il est tout à fait normal que certaines étapes aient été plus difficiles à faire. Plus on est à l'écoute de son corps, plus il sera facile de porter attention à chaque sensation ou signal qu'il nous envoie pendant qu'on mange.

Activité 2.4



10 min

À faire

Poursuivez la discussion de l'activité précédente en expliquant aux élèves que vous allez aborder la différence entre les influences externes et internes de la faim.

Posez les questions suivantes aux élèves :



Avez-vous déjà remarqué que parfois on mange même si on n'a pas vraiment faim? Si oui, dans quel contexte cela peut-il se produire?

Avez-vous remarqué que parfois on peut s'arrêter de manger même si on a encore faim? Pouvez-vous me donner des exemples?



Quelques exemples de réponses :

Exemples d'influences externes de la faim :

- Les autres continuent de manger, je suis donc porté.e à le faire moi aussi.
- Je suis au cinéma et l'odeur du popcorn me donne envie d'en manger.
- Je m'ennuie ou je ne sais pas quoi faire.
- C'est l'heure du repas.

Exemples d'influences externes du rassasiement :

- J'ai un cours qui commence dans quelques minutes, je dois arrêter de manger sinon je vais être en retard.
- Je suis trop gêné.e pour en demander encore.
- Les autres ont fini de manger.
- Mon assiette est vide.

Poursuivez la discussion avec les élèves.



Parfois, il peut nous arriver de manger sans que notre corps ait vraiment besoin d'énergie, de continuer à manger même si notre corps a suffisamment d'énergie ou d'arrêter de manger même si on a encore faim. Cela s'explique par les **influences externes** de faim et de rassasiement qui sont **externes aux sensations de notre corps**.

Est-ce qu'il y a une différence entre avoir faim et avoir envie de manger?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Contrairement aux influences **internes** de faim et de rassasiement, qui elles indiquent que le corps doit combler un besoin en énergie, les influences **externes** correspondent plutôt à une envie de manger, sans qu'il n'y ait de sensations physiques de la faim (comme des creux dans le ventre, des gargouillements) et du rassasiement.
- Les influences externes peuvent être :
 - liées à des émotions (p. ex. avoir envie de manger parce qu'on s'ennuie) ou à l'envie de se récompenser (p. ex. manger parce qu'on est content.e);
 - stimulées par la vue (p. ex. passer devant une vitrine de pâtisseries) ou par l'odeur d'aliments (p. ex. sentir l'odeur du popcorn au cinéma).
- Ainsi, les influences externes cachent souvent de vrais besoins auxquels on devrait apprendre à répondre de façon adéquate (p. ex. je m'endors et mon besoin est de me reposer).
- Il est normal de manger en réponse à des influences externes de temps à autre. Ainsi, il faut éviter de se juger (ou de juger les autres) si on mange en réponse à nos émotions ou à d'autres influences externes.

À faire après le cours

Une fois l'atelier terminé, mettez à la disposition des élèves l'infographie [Branché.e sur mes signaux corporels](#). Cela peut inclure l'impression ou l'affichage de l'infographie dans l'école, l'envoi par courriel, la rendre accessible sur le portail, etc.

Ensuite, complétez la section « Ressources locales » du mémo pour les parents [Manger en pleine conscience](#) avec les organismes et les ressources propres à votre région, puis transmettez le mémo aux parents des élèves par courriel ou via le portail.

Faites-nous part de vos commentaires sur cet atelier en cliquant [ici](#).

Pour aller plus loin

Implication de l'équipe-école

Puisqu'il est possible que vous disposiez de peu de temps pour parler de cette thématique ou pour réaliser l'ensemble des sous-activités dans le cadre de votre cours d'ÉPS, vous pourriez proposer aux autres intervenant.e.s ou enseignant.e.s de l'équipe-école de réaliser certaines activités à différents moments dans le cadre de leur cours afin de poursuivre les apprentissages commencés dans le cadre du cours d'ÉPS.

Se brancher sur ses signaux

Invitez les élèves à relever un défi en appliquant un des 5 trucs présentés au verso de l'infographie [Branché.e sur mes signaux corporels](#) et demandez-leur d'indiquer quand et où ils ont appliqué le truc. Faites un retour en classe, par exemple en demandant aux élèves quel truc est plus facile ou difficile à appliquer et pourquoi.

Crédits

1^{re} version (2021)

Conception

Karah Stanworth-Belleville

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

Anne-Sophie Robitaille

Diététiste-nutritionniste, agente de développement pour ÉquiLibre

Isabelle Marois

Enseignante en éducation physique et à la santé, Collège Saint-Joseph de Hull

Collaboration de la FÉÉPEQ

Jean-Claude Drapeau

Responsable du dossier, chargé de projet pour la FÉÉPEQ

Révision et appui d'expertise

Félix Berrigan

Professeur, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke

Johanne Grenier

Professeure, Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Montréal

Karine Gravel

Diététiste-nutritionniste, formatrice chez ÉquiLibre avec une expertise en alimentation intuitive

Mathieu Martel

Conseiller pédagogique, Centre de services scolaire des Patriotes

Pascale Morin

Professeure, Faculté des sciences de l'activité physique, Université de Sherbrooke

Priscilla Routhier

Étudiante à la maîtrise en nutrition, Université de Montréal

Yves Latour

Conseiller pédagogique, Centre de services scolaire Marie-Victorin

Expérimentation

Karell Blais

Enseignante en éducation physique et à la santé, Centre de services scolaire de la Côte-du-Sud

Samuel Boulianne

Enseignant en éducation physique et à la santé, Centre de services scolaire de Montréal

2^e version (2025)

Mise à jour

Andréanne Poutré

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

Émilie Breton-Gagnon

Kinésiologue, agente de développement pour ÉquiLibre

Révision

Catherine Bourguignon

Conseillère pédagogique, Centre de services scolaire de la Pointe-de-l'Île

Erik Guimond

Conseiller pédagogique, Centre de services scolaire des Portages-de-l'Outaouais

Karah Stanworth-Belleville

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

Jean-Claude Drapeau

Responsable du dossier, chargé de projet pour la FÉÉPEQ

Édition graphique

Pro-Actif

Révision linguistique

Julie Laporte

En partenariat avec :



Une initiative de :



Développé en collaboration avec :

