



Évaluation des effets du programme d'intervention en milieu scolaire *Bien dans sa tête, bien dans sa peau*

Depuis plus de 20 ans, ÉquiLibre propose un programme d'intervention en milieu scolaire intitulé *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP) ayant pour objectif de promouvoir une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.

Un projet de recherche a été mis sur pied avec pour objectif d'analyser les effets à court et à moyen termes du programme BTBP sur la satisfaction à l'égard de l'image corporelle et de ses déterminants. Il visait aussi à identifier des améliorations potentielles à apporter au programme.

● ● **Méthodologie**

Le programme BTBP est constitué de différents ateliers portant sur des thèmes tels que la saine alimentation, le poids naturel, ainsi que l'acceptation et la valorisation de soi. Cinq ateliers d'une durée de 60 minutes chacun, choisis par l'équipe de recherche parmi les plus populaires, ont été évalués.

Pour ce faire, un échantillon d'élèves de 1^{re} et de 4^e secondaire de deux écoles du Québec a été sélectionné. Dans l'une des écoles, l'école cas, les élèves ont été exposés au programme, tandis que ceux de l'école témoin n'y ont pas été exposés. Tous les jeunes ont été invités à répondre à un questionnaire avant le début de l'intervention, en octobre 2016, puis, huit et douze mois plus tard. En tout, 740 jeunes ont participé à l'étude parmi lesquels 401 ont été exposés au programme et 339 ne l'ont pas été.

Des analyses statistiques ont été réalisées pour étudier l'évolution des jeunes dans le temps selon qu'ils participent ou non au programme BTBP (effets dans l'école cas vs témoin). L'influence du sexe et du niveau scolaire des participants a été considérée, ainsi que les effets du programme à court terme (huit mois après le début des ateliers) et à moyen terme (12 mois après le début des ateliers).

● ● **Effets du programme BTBP**

L'évaluation du programme révèle des effets positifs sur plusieurs dimensions de la vie des participants :

- **Estime de soi** : une amélioration à moyen terme du niveau d'estime de soi a été notée seulement chez les jeunes exposés au programme BTBP, un effet constaté autant chez les garçons que les filles, chez les élèves de 1^{re} que de 4^e secondaire;
- **Satisfaction à l'égard de son apparence** : à court terme, les jeunes ayant participé au programme ont connu une évolution plus favorable de la satisfaction à l'égard de leur apparence;
- **Perception du manque de volonté des personnes obèses** : au cours de la période, cette perception diminue chez tous les groupes de participants, toutefois, cette perception diminue de façon plus marquée, à court terme, chez les participants au programme BTBP;

- **Niveau de connaissances sur le poids et l'image corporelle** : les jeunes ayant assisté aux ateliers BTBP ont un niveau de connaissances supérieur à la fin de l'étude; les deux ateliers qui ont le plus amélioré les connaissances des participants sont « À chacun sa silhouette! » et « Branché sur mes signaux de faim et de satiété! » ;
- **Sensibilité à l'influence des médias** : chez les jeunes exposés au programme BTBP, la sensibilité à l'influence des médias est demeurée stable durant toute l'étude, autant pour les filles que les garçons, en 1^{er} qu'en 4^e secondaire. Cet effet peut être considéré comme bénéfique, compte tenu qu'on observe une augmentation de cette sensibilité chez les jeunes de l'école témoin au cours de la période ;
- **Fréquence de manipulation des photos partagées en ligne** : alors que ce comportement connaît généralement une augmentation chez l'ensemble des jeunes observés, cette croissance a été freinée chez les filles exposées au programme BTBP, un résultat observé autant à court qu'à moyen terme ;
- **Avoir tenté de gagner du poids** : les adolescents qui ont participé au programme BTBP ont vu leur probabilité d'avoir tenté de gagner du poids diminuer, à court et moyen terme, contrairement à ceux du groupe non exposé pour lesquels aucun changement n'a été remarqué.

Notons également que le programme BTBP ne semble produire **aucun effet négatif** sur les adolescents ayant été exposés aux ateliers et qu'il n'a eu **aucun effet** sur les autres indicateurs mesurés.

Les résultats de cette évaluation montrent que le programme BTPB semble efficace pour **améliorer les connaissances** des jeunes et **modifier certaines de leurs attitudes** à l'égard de l'image corporelle. Le programme a aussi eu un **effet positif sur certains indicateurs de bien-être psychologique** des participants. Par ailleurs, BTBP produit des **effets plus modestes sur les comportements** des jeunes. Obtenir de tels effets avec une exposition de seulement cinq heures au programme BTBP est déjà remarquable. En effet, les écrits scientifiques montrent à quel point de tels changements sont difficiles à atteindre. Imaginons ce qu'une intervention plus soutenue pourrait accomplir !

Recommandations

Des pistes d'amélioration sont proposées par l'équipe de recherche afin de rendre le programme BTBP encore plus efficace :

- **Favoriser une exposition plus large et plus soutenue au programme BTBP** : il serait souhaitable que les jeunes soient exposés aux ateliers BTBP à plusieurs reprises au cours de leur parcours scolaire, par exemple, au moins cinq heures d'ateliers annuellement, et ce, dès l'école primaire ;
- **Créer des environnements propices aux changements de comportements** en mettant en place des interventions visant les différents contextes entourant les jeunes (parents, intervenants scolaires, milieux de la mode, des médias et de la publicité, etc.) ;
- **Revoir et améliorer le contenu de certains ateliers** (par ex. : celui sur l'alimentation intuitive) afin de s'assurer que chacun contient des éléments propices à l'acquisition de connaissances et au changement d'attitudes, mais aussi susceptibles d'initier des changements de comportements.