



**Le programme éducatif *À la découverte de soi* : un outil de gestion de soi pour aider les enfants en situation d'embonpoint ou d'obésité**

**par Louise Savard**

**Mémoire présenté à l'Université du Québec à Chicoutimi en vue de l'obtention du grade de maître ès arts (M.A.) en Maîtrise en éducation (volet recherche)**

**Québec, Canada**

**© Louise Savard, 2021**

## Résumé

L'obésité infantile est d'actualité et très préoccupante à l'échelle planétaire. En 2016 (OECD, 2019a), un enfant canadien sur trois présentait un surplus de poids. Jusqu'à maintenant, la grande majorité des interventions luttant contre cette pandémie demeure centrée sur la nutrition et l'activité physique. En revanche, même si elles sont reconnues et expliquées, peu d'interventions éducatives touchent directement les mécanismes psychologiques à l'origine de la suralimentation ou de l'inactivité, et peu d'outils éducatifs à la portée des enfants et leur famille sont disponibles pour les soutenir dans leur démarche.

Cette étude s'inscrit dans l'exploration de solutions pour freiner la progression de la pandémie d'obésité en proposant une intervention de nature éducative chez les enfants en situation d'embonpoint ou d'obésité. Plus particulièrement, il s'agit d'expérimenter une nouvelle approche psychosocioéducative, complémentaire aux approches nutritionnelle et de l'activité physique. Elle vise à éduquer ces enfants en les outillant par rapport à la gestion de leur comportement global à l'aide d'un programme éducatif conçu pour les enfants. Compte tenu de l'importance d'aider cette population vulnérable, elle veut répondre à la question suivante. *Quels apports, dans le comportement global des enfants en situation d'embonpoint ou d'obésité, une formation éducative basée sur le programme À la découverte de soi suscite-t-elle ?*

Cette recherche poursuit trois objectifs : 1) Identifier et analyser le comportement global des enfants en situation d'embonpoint ou d'obésité avant et après la formation éducative basée sur le programme *À la découverte de soi* ; 2) Documenter la nature des apports que suscite une telle formation éducative ; 3) Tracer une trajectoire de l'évolution des composantes du comportement global de chaque enfant en situation d'embonpoint ou d'obésité suscitée par la formation éducative. Elle s'appuie sur un cadre théorique regroupant les concepts d'obésité (Daniels, 2006; Faucher & Poitou, 2016; Yanovski, 2015), de stress physiologique (Selye, 1962, 1974) et psychologique (Lazarus & Folkman, 1984) et d'émotions (Goleman, 1997; Pons, Doudin, Harris, & de Rosnay, 2002; Saarni, 1999). Afin de bien comprendre et d'expliquer le sens de la réalité vécue par ces enfants, la théorie du choix de Glasser (1997, 1998), incluant le concept de comportement global avec ses quatre composantes (manifestations physiologiques de stress, émotions à valence négative, pensées et actions à répercussions non souhaitables), sert de structurant.

Pour réaliser cette étude qualitative/interprétative, huit enfants âgés de 8 à 13 ans ont suivi une formation de 20 heures portant sur trois thèmes : la gestion des émotions (7,5 h), la découverte des richesses personnelles (7,5 h) et les besoins du corps (5 h). Pour la collecte des données, les enfants ont été rencontrés en entretien individuel semi-dirigé avant et après la formation. Puis, un entretien de groupe a été réalisé avec eux et par la suite avec leurs parents ou tuteurs. Aussi, de l'observation non participante a été effectuée tout au long des huit semaines de formation. Par la

suite, les données collectées ont été traitées selon l'analyse de contenu de L'Écuyer (1987, 1990).

De façon générale, les résultats indiquent que la formation a suscité un apport positif *notable* pour tous les enfants et aussi pour chacune des composantes du comportement global de chaque enfant. De plus, pour l'ensemble du groupe, les apports sont également *notables* pour chaque composante du comportement global, mais paraissent plus considérables pour les émotions à valence négative et les manifestations physiologiques de stress. En effet, *pour les manifestations physiologiques de stress*, la formation a suscité des apports positifs qui semblent *substantiels*. Elle a permis à plus d'enfants de reconnaître un plus grand nombre de leurs indices corporels de stress et ceux d'autrui, de même qu'une plus grande diversité de situations. Aussi, elle leur a permis d'être mieux outillés pour faire face à ces situations avec un plus grand nombre et une plus grande variété de moyens efficaces. Les apprentissages réalisés ont donc eu pour conséquences d'augmenter, pour la grande majorité, leur capacité d'adaptation et d'autogestion et aussi de diminuer les manifestations physiologiques de stress.

*Pour les émotions à valence négative*, la formation a suscité des apports positifs qui semblent *majeurs*. En effet, elle a permis aux enfants en situation d'embonpoint ou d'obésité de développer leur métaémotion par une compréhension accrue de la nature de leurs émotions à valence négative et de celles d'autrui ainsi que des causes situationnelles, et par une meilleure régulation de leurs émotions. Cette progression a eu pour conséquence de rehausser significativement leur capacité d'autogestion émotionnelle en les amenant à faire des choix plus appropriés avant de poser une action et à répondre de manière plus adaptée dans divers contextes.

*Pour les pensées à répercussions non souhaitables*, la formation a suscité des apports positifs qui semblent *non négligeables*. En effet, leur présence et les situations les provoquant sont moindres, les moyens efficaces pour les gérer sont plus nombreux et plus diversifiés pour la grande majorité des enfants. Aussi, plusieurs nouveaux apprentissages ont été réalisés principalement par rapport au « savoir-être », ce qui se traduit pour la majorité par la perception d'une meilleure capacité d'autogestion et l'augmentation de leur estime de soi.

*Pour les actions à répercussions non souhaitables*, la formation a suscité également des apports positifs qui semblent *appréciables*. En effet, leur présence et les situations en général les provoquant sont moindres, et ils osent se confier davantage. La plupart reconnaissent les conséquences de leurs paroles ou gestes agressifs, plus nombreux que ceux d'isolement, en faisant preuve de plus de réalisme. Les moyens efficaces pour les gérer sont plus nombreux et diversifiés, et ils reposent sur plusieurs nouveaux apprentissages dans les différents types de savoir, ce qui a engendré, chez la grande majorité, la perception d'une meilleure capacité d'autogestion.

En somme, la formation éducative a permis aux enfants en situation d'embonpoint ou d'obésité d'être mieux outillés, rehaussant ainsi leur capacité d'autogestion dans leur comportement global et leur procurant davantage de pouvoir personnel. Aussi, nous espérons que les résultats de cette étude permettront aux parents et aux divers intervenants dans les domaines scolaire et médical de poser un regard neuf sur l'obésité infantile, regard susceptible de transformer leurs pratiques d'interventions en leur fournissant des outils simples pour y parvenir.

***Investir dans la formation des enfants sur la connaissance de soi, c'est leur donner des outils pour la vie afin qu'ils aient plus de pouvoir personnel.***

# APPORTS GÉNÉRAUX



Figure 1. Illustration de la synthèse des apports de la formation éducative. (Savard, 2021, p. 309)

## **Retombées de la recherche**

Créer de nouvelles connaissances par rapport à une population vulnérable peu étudiée que sont les enfants en surplus de Cette recherche qualitative/interprétative a permis d'expérimenter une nouvelle approche psychosocioéducative, complémentaire aux approches nutritionnelles et de l'activité physique, et d'obtenir des résultats positifs dont les retombées sont les suivantes.

### **Pour l'enfant en situation d'embonpoint ou d'obésité**

- Se connaître mieux et s'autogérer plus sainement en faisant des choix constructifs face aux événements quotidiens se traduisant par une plus grande estime de soi et un mieux-être personnel.

### **Pour la recherche en obésité infantile**

- Créer de nouvelles connaissances par rapport à une population vulnérable peu étudiée que sont les enfants en surplus de poids pour contrer les aprioris face à ces personnes.

### **Pour les parents et les intervenants dans les domaines scolaire et médical**

- Poser un regard nouveau sur l'obésité infantile, regard susceptible de transformer leur manière de voir l'obésité et d'intervenir, en leur fournissant des outils simples pour y parvenir.
- Pour les intervenants du domaine scolaire, mieux connaître le vécu de l'enfant aux prises avec un problème de surplus de poids et intervenir positivement, avec plus d'aisance, auprès de ce jeune. Aussi, leur permettre de transférer cette manière d'intervenir auprès d'enfants présentant des comportements similaires, car la gestion des émotions et la découverte de ses richesses personnelles sont des apprentissages de base auxquels tout jeune devrait avoir accès à l'école afin de développer des compétences émotionnelles et sociales.
- Pour les intervenants du domaine médical, ces activités de formation pourraient faire partie des ressources communautaires, en partenariat avec le réseau de la santé et des services sociaux, dans une approche multidisciplinaire pour la prévention et le traitement des enfants en surplus de poids en y introduisant une dimension psychosocioéducative à la portée des familles. (Savard, 2021, p. 310-311)