

**LE NOIRMONT** L'école teste un projet intitulé «Bien dans sa peau, bien dans sa tête».

# L'estime de soi enseignée dans les salles de classe

LENA WUERGLER

L'heure de la rentrée a sonné pour les écoliers jurassiens. Une semaine après leurs camarades neuchâtelois, grands et moins grands ont repris hier la direction des bancs d'école pour entamer un nouveau semestre. Un retour agréable pour certains, heureux de retrouver leurs copains et copines, mais un peu plus difficile pour d'autres.

Enfants «trop gros», mais aussi «trop maigres», souffrent en effet parfois de la vie communautaire dans et hors des murs de l'école. «Les commentaires des autres élèves ne sont pas toujours tendres. Certains ont vraiment de la difficulté aux leçons de gymnastique ou n'osent pas porter de belles robes lors du bal de fin d'année», détaille Karim Ait-El-Djoudi, directeur adjoint de l'école secondaire du Noirmont.

## Image de soi et des autres

Cette dernière s'est portée volontaire pour œuvrer comme cobaye pour un projet intitulé «Bien dans sa peau, bien dans sa tête». Elle entame depuis lundi sa deuxième année comme institution pilote. «Ce projet est né au Canada où il y a d'importants problèmes de surpoids», explique Karim Ait-El-Djoudi. «L'idée est de travailler sur l'image corporelle mais sans passer par des campagnes ciblées sur le poids, qui n'ont jamais eu la portée désirée.»

Avec une autre collègue, l'enseignant a pour mission de tester des fiches d'activités déjà utilisées outre-Atlantique. Une d'entre elles, intitulée «Concours de beauté», demande par exemple aux élèves d'élire la star qu'ils trouvent la plus belle parmi Kim Kardashian, Adèle, Kristen Stewart, Robert Pattinson, Shemar Moore et d'autres. Et, surtout, de justifier leur



Le projet «Bien dans sa peau, bien dans sa tête» veut sensibiliser les élèves à l'estime de soi. KEYSTONE

«Ce n'est pas parce qu'on est peu touché qu'il ne faut pas en parler»

**KARIM AIT-EL-DJOUDI**  
DIRECTEUR ADJOINT DE L'ÉCOLE  
SECONDAIRE DU NOIRMONT.

choix. «C'est un tremplin pour ouvrir la discussion», souligne Karim Ait-El-Djoudi. «Le but est de travailler sur la confiance en soi et de montrer que le poids n'est qu'une question d'image, que c'est très réducteur et culpabilisant.»

D'autres fiches abordent les dérives des retouches par ordinateur ou l'évolution de l'idéal corporel à

travers les âges. Avec comme objectif, à terme, de fondre cette thématique dans le cursus scolaire habituel. «J'aimerais ouvrir ces activités à d'autres professeurs, par exemple d'informatique ou de dessin, plus compétents que moi pour parler d'art ou de retouches», commente le maître de classe.

L'année passée, quelques heures ont été consacrées à ces moments de sensibilisation. Par petites touches seulement. En évitant tout langage jugeant ou accusateur. «Un ado sait quand il est en surpoids. Il n'y a pas besoin de le lui rabâcher.»

## Le concept sera réévalué

Si, selon l'OFS, 31% de la population suisse est en surpoids et 10% souffre d'obésité aujourd'hui, l'école secondaire du Noirmont serait encore peu concernée par le phénomène, tiennent à relever les responsables de l'établissement.

Ce qui ne signifie pas qu'il faille rester les bras croisés. «Ce n'est pas parce qu'on est peu touché qu'il faut faire l'autruche et ne pas en parler. Il faut agir de manière préventive», défend Karim Ait-El-Djoudi.

L'école secondaire du Noirmont va tester les fiches encore jusqu'en juin 2018. D'ici là, enseignants et élèves partageront leurs commentaires et impressions dans des documents qui seront transmis à la Fondation O2 à Delémont, en charge du projet. «Une évaluation sera ensuite menée par la HEP du Valais, canton qui participe également au projet», explique Stéphanie Mertenat, cheffe de projets pour la Fondation O2. «Cette analyse nous permettra de modifier les fiches d'activités pour les améliorer. Au final, l'objectif est d'étendre ce projet à d'autres écoles». D'après Stéphanie Mertenat, au vu des premiers retours reçus, le projet a de beaux jours devant lui. ●