



## Feuille d'information 93

# Évaluation «Bodytalk PEP» 2021-2023

## Bodytalk – Parle de toi et de ton corps

### Abstract

Le programme de prévention «[Bodytalk PEP](#)» développé par le Bureau pour la prévention des troubles alimentaires (Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah, PEP) a pour objectif de soutenir les jeunes dans le développement d'une image corporelle et d'une estime de soi positives. L'offre comprend des ateliers pour les adolescent-e-s ainsi que du matériel pour leurs référent-e-s et le corps enseignant. Au cœur de l'évaluation figurait le potentiel d'impact de l'offre sur les groupes cibles. L'évaluation parvient à la conclusion que le programme «Bodytalk PEP» prend en compte, à travers les thèmes que sont l'image corporelle, l'estime de soi et la régulation des émotions, d'importants facteurs de risque et de protection pour la santé psychique à l'adolescence et réussit, dans le cadre des ateliers, à y sensibiliser une large part des jeunes. Les pistes pour développer l'offre portent sur l'actualisation des contenus, le renforcement de la participation ainsi que l'amélioration du travail de préparation et de suivi des ateliers.

### 1 L'offre «Bodytalk PEP»

L'offre «Bodytalk PEP» doit aider les jeunes à développer une image de leur corps et une estime de soi positives ainsi que des compétences de vie favorables à la santé leur permettant de renforcer leur santé psychique. «Bodytalk PEP» s'adresse à des jeunes gens de 13 à 20 ans et à des multiplicateur-trice-s.

L'offre a pour élément clé un atelier lors duquel les participant-e-s sont incité-e-s à porter un regard critique sur les idéaux de beauté et de performance usuels et motivé-e-s à adopter une perception consciente de soi et de son propre corps lors de discussions ouvertes portant sur l'apparence, le poids, l'alimentation, l'activité physique, les sentiments et le bien-être. En complément aux ateliers, l'offre propose du matériel destiné à intégrer les thèmes

des ateliers dans le quotidien scolaire ainsi que des événements visant à sensibiliser et à former le corps enseignant, les parents et d'autres référent-e-s. En 2022, 125 ateliers ont été réalisés en Suisse alémanique, lesquels ont permis d'atteindre un peu plus de 2000 jeunes.

Lancée en 2005, «Bodytalk PEP» compte parmi les nombreuses offres du Bureau pour la prévention des troubles alimentaires (PEP) cofinancées par Promotion Santé Suisse dans le cadre du Soutien de

### Table des matières

1 L'offre «Bodytalk PEP»	1
2 Résultats sélectionnés	3
3 Conclusions et recommandations	5
4 Concept d'évaluation et méthodologie	7

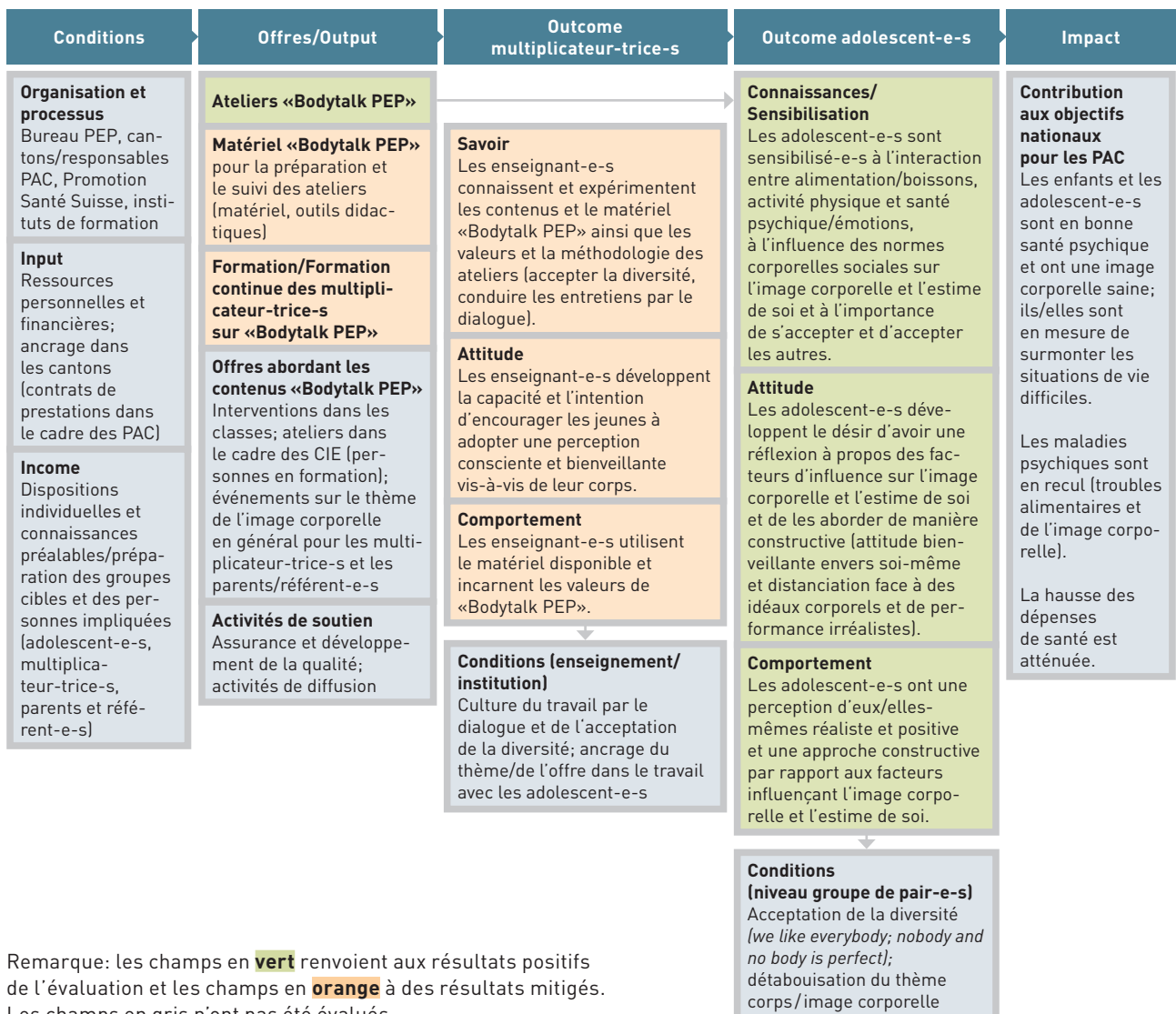
projets Programmes d'action cantonaux (PAC). Dans ce contexte, Promotion Santé Suisse a mandaté une évaluation externe portant sur l'analyse de l'impact des mesures Bodytalk et qui doit servir de base au développement ultérieur de l'offre. Cette feuille d'information donne un aperçu des principaux ré-

sultats et conclusions de l'évaluation. Le modèle d'impact sous-tendant l'évaluation (figure 1) visualise les éléments du programme et les mécanismes d'impact escomptés par «Bodytalk PEP» ainsi que les aspects qui figuraient au premier plan de l'évaluation.

FIGURE 1

**Modèle d'impact «Bodytalk PEP» et résultats de l'évaluation**

**Contexte:** stratégie de Promotion Santé Suisse; programmes d'action cantonaux PAC (ressources, axes prioritaires); Lehrplan 21; concepts de prévention écoles; conditions-cadres sociétales (tendances, évolutions, médias sociaux, pandémie de Covid-19)



Remarque: les champs en **vert** renvoient aux résultats positifs de l'évaluation et les champs en **orange** à des résultats mitigés. Les champs en gris n'ont pas été évalués.

## 2 Résultats sélectionnés

### 2.1 Les ateliers reçoivent un bon accueil auprès des jeunes

La grande majorité des jeunes réservent un accueil positif aux ateliers. Les participant-e-s comprennent facilement les contenus et s'expriment volontiers sur les thèmes abordés. S'agissant de l'appréciation globale de l'atelier, un tiers des personnes interrogées attribue le maximum de points (5 étoiles), la moyenne se situant à 3,8 étoiles (figure 2). Près de 75% recommanderaient de suivre un atelier à leurs ami-e-s.

Les enseignant-e-s interrogé-e-s sont majoritairement d'avis que les ateliers Bodytalk abordent un ensemble de thèmes qui préoccupent les jeunes, et qu'ils sont adaptés au groupe cible et conçus de manière adéquate (taux d'approbation respectifs d'environ 80%).

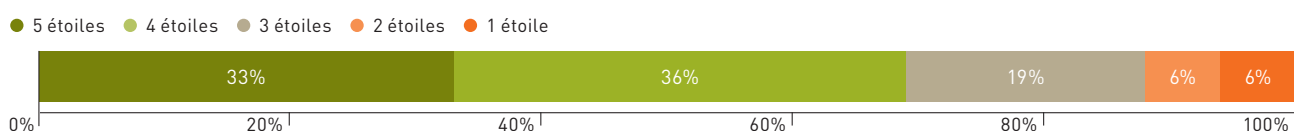
### 2.2 «Bodytalk PEP» sensibilise et motive

L'atelier génère un effet de sensibilisation chez la plupart des jeunes interrogé-e-s. Il leur apparaît plus clairement que leur alimentation et leur activité physique sont influencées par leurs sentiments (39%), que leur propre image de la beauté est marquée socialement (35%) ou qu'il est important de s'accepter mutuellement tel que l'on est (40%). Plus d'un quart des participant-e-s connaissaient déjà les contenus d'apprentissage des ateliers Bodytalk (catégorie de réponses «connaissais / le faisais déjà avant»). Près de 40% des personnes interrogées déclarent que les ateliers les ont motivées à changer certains comportements ou à accorder davantage d'attention à certaines choses (figure 3).

Des analyses statistiques approfondies révèlent que les ateliers déclenchent une réaction surtout chez les personnes qui éprouvent elles-mêmes des difficultés avec les thèmes Bodytalk image corporelle et

FIGURE 2

#### Appréciation globale de l'atelier par les jeunes (5 étoiles au maximum)



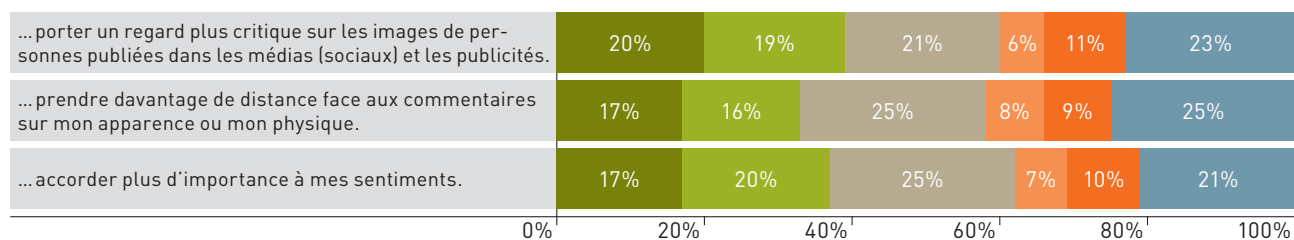
Source: enquête sur «Bodytalk PEP» réalisée auprès des participant-e-s P1, 2022 (n = 831 participant-e-s, dont 91 sans indication); calculs BASS / B & A

FIGURE 3

#### Effets immédiats de l'atelier sur les jeunes

● oui ● plutôt oui ● en partie ● plutôt non ● non ● je le fais déjà

L'atelier m'a motivé-e à...



Source: enquête sur «Bodytalk PEP» réalisée auprès des participant-e-s P1, 2022 (n = 831 participant-e-s, dont 12 à 25 sans indication par réponse); calculs BASS / B & A

appréciation de soi. Ce groupe est majoritairement constitué de jeunes filles et de jeunes femmes. Dans l'ensemble, ce sont aussi plutôt les jeunes filles et les participant-e-s plus jeunes (moins de 15 ans) qui déclarent que les ateliers produisent un effet à court et à long terme.

### 2.3 L'impact de l'atelier est aussi perceptible à plus long terme

Trois mois après l'atelier, les participant-e-s ont dû indiquer si Bodytalk avait induit des changements spécifiques dans leur perception. Un bon quart des personnes interrogées affirment avoir davantage conscience au quotidien que l'alimentation, l'activité physique et les sentiments s'influencent mutuellement ou se disent plus critiques par rapport à leur propre représentation dans les médias (sociaux) ou à celle d'autres personnes. On constate que 34% d'entre elles accordent une plus grande attention à leurs sentiments et 37% parviennent à prendre davantage de distance face aux commentaires sur leur apparence. L'atelier a un effet durable sur la perception de soi pour plus de 40% des jeunes gens interrogés qui déclarent avoir plus conscience de leurs qualités et de leurs capacités positives, être davantage bienveillants envers eux-mêmes et mieux

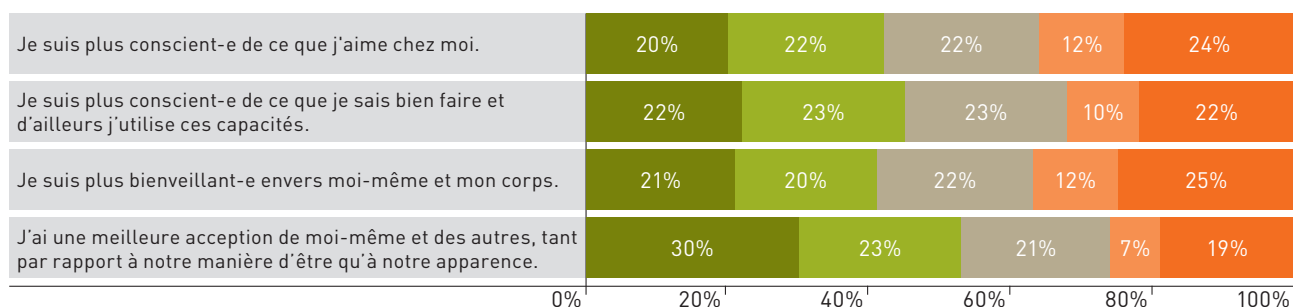
s'accepter (et accepter les autres) tels qu'ils sont (figure 4).

Le potentiel d'impact d'un atelier de 90 minutes se situe en premier lieu dans la sensibilisation aux thèmes Bodytalk. Des effets correspondants ont déjà pu être attestés dans la précédente évaluation de «Bodytalk PEP»<sup>1</sup>. Comme il ressort également d'études internationales sur des interventions comparables, il est difficile de démontrer l'impact direct d'une mesure de prévention ponctuelle telle que «Bodytalk PEP» sur des caractéristiques personnelles relativement stables comme l'image corporelle.<sup>2</sup> Considérant cet état de fait, les résultats de l'enquête et, par conséquent, le degré d'impact des ateliers peuvent être jugés positivement selon les professionnel-le-s interrogé-e-s. Les résultats reflètent, à leur avis, que les changements s'opèrent à petits pas et que l'intervention – volontairement à bas seuil – pose les bases d'une prise de conscience et d'un changement de comportement progressifs. Parallèlement, un large consensus veut que l'atelier soit considéré comme une «première étape» et qu'un soutien durable des jeunes dans le développement d'une image corporelle et d'une estime de soi positives nécessite de reprendre les thèmes Bodytalk à plusieurs reprises.

FIGURE 4

#### Changements dans la perception de soi et de son attitude envers soi-même et les autres

● oui ● plutôt oui ● en partie ● plutôt non ● non



Source: enquête sur «Bodytalk PEP» réalisée auprès des participant-e-s P2, 2022 (n = 619 participant-e-s, dont 10 à 15 sans indication et 71 à 91 ayant répondu «ne sais pas»); calculs BASS / B & A

1 Bolliger Salzmann, H. & Abel, K. (2012). *Evaluation des Essstörungen-Präventionsprogramms BodyTalk PEP*. Institut de médecine sociale et préventive de l'Université de Berne.

2 Yager, Z., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A. & Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body image*, 10(3), 271-281. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.04.001>

#### 2.4 L'engagement des multiplicateur-trice-s pour les thèmes Bodytalk est essentiel au déploiement d'effets durables

La préparation et le suivi des ateliers ou le traitement répété des thèmes image corporelle, estime de soi et régulation des émotions constituent des conditions de réussite importantes pour obtenir auprès des jeunes des effets durables sur le développement d'une image corporelle et d'une estime de soi saines.

Selon les données de l'enquête, environ 75% des ateliers sont accompagnés d'une préparation ou d'un suivi en classe. À cet effet, les enseignant-e-s privilégient le plus souvent leur propre matériel aux documents mis à disposition par le bureau PEP qu'ils ou elles ne connaissent pas en partie. Le manque de temps pour se familiariser avec le matériel d'accompagnement joue également un rôle ici. S'agissant des enseignant-e-s qui travaillent avec le matériel fourni par le bureau PEP, elles et ils en sont globalement très satisfait-e-s.

Pour une bonne intégration des ateliers, les professionnel-le-s considèrent notamment la position du corps enseignant (mais aussi de l'école en général) par rapport aux thèmes Bodytalk comme un facteur d'influence décisif: quelle importance accorde-t-on à ces thèmes, dans quelle mesure est-on disposé à les traiter? Compte tenu des conditions-cadres prévalant dans les écoles, cet aspect – tout comme la préparation et le suivi des ateliers en général – ne peut être influencé que de manière limitée par l'offre «Bodytalk PEP».

### 3 Conclusions et recommandations

Avec les thèmes de l'image corporelle, de l'estime de soi et de la régulation des émotions, «Bodytalk PEP» prend en considération des facteurs de risque et de protection importants pour la santé psychique à l'adolescence. Ces thèmes sont actuels depuis un certain moment, et les expériences de la pandémie ont accentué la sensibilisation aux vulnérabilités particulières des jeunes et à l'importance d'offres préventives dans ce domaine. L'offre produit des effets au niveau de la sensibilisation et motive les jeunes à des changements de comportement. L'impact est particulièrement fort chez les personnes interrogées qui rencontrent elles-mêmes des difficultés avec les thèmes Bodytalk image corporelle et acceptation de soi. Face à ces constats, il est recommandé de maintenir l'offre et de permettre au plus grand nombre de jeunes d'accéder aux ateliers. Afin d'assurer la continuité, il faut poursuivre l'offre et son ancrage dans le cadre éprouvé des programmes d'action cantonaux.

Dans l'ensemble, les groupes cibles jugent positivement «Bodytalk PEP», dont le potentiel d'impact est déjà bien exploité. Il ressort par ailleurs des résultats de l'évaluation que l'offre pourrait encore être optimisée par une révision des modules et des modalités de l'atelier ainsi que du matériel de travail (tableau 1).

TABLEAU 1

**Suggestions pour le développement de «Bodytalk PEP»**

Domaine	Possibilités d'optimisation
Modules de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer des tendances et des thèmes actuels pour être sûr de «toucher» les jeunes dans la réalité de leur vie. En font notamment partie l'aspect hétéronormatif des idéaux de beauté (plus grande focalisation sur les thèmes LGBTQ+), des concepts tels que la body positivity/ body neutrality ou les médias sociaux et leur mode d'action sur la santé psychique (mot clé «contenus de beauté toxiques»).</li> <li>• Vérifier dans quelle mesure certains sous-groupes (p. ex. les jeunes hommes) pourraient être mieux ciblés par l'orientation thématique des ateliers.</li> <li>• Intégrer de manière participative des jeunes de différents sous-groupes (p. ex. jeunes concernés et non concernés, jeunes femmes et jeunes hommes, personnes LGBTQ+, différents groupes d'âge et niveaux scolaires) dans le développement des ateliers.</li> </ul>
Atelier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examiner comment concevoir un atelier plus interactif.</li> <li>• Impliquer les jeunes de différents sous-groupes dans le développement méthodologique des ateliers.</li> </ul>
Matériel d'accompagnement pour la préparation et le suivi de l'atelier	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intégrer des tendances et des thèmes actuels (analogue aux modules des ateliers).</li> <li>• Intégrer les groupes cibles dans la révision du matériel.</li> </ul>
Intégration des ateliers	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examiner dans quelle mesure des adaptations au niveau de la communication permettraient de mieux atteindre le corps enseignant (p. ex. clarification des rapports entre «Bodytalk PEP» et le plan d'études Lehrplan 21; indications sur le matériel d'accompagnement transmises si possible directement à l'enseignant-e concerné-e).</li> <li>• Examiner comment développer le matériel d'accompagnement s'adressant directement aux jeunes (p. ex. vidéos/publications dans les médias sociaux à des fins de sensibilisation et/ou de suivi des ateliers).</li> <li>• Clarifier l'importance du niveau structurel dans l'orientation de l'offre «Bodytalk PEP» (p. ex. dans quelle mesure étendre les mesures de diffusion aux événements de parents, aux formations du corps enseignant, etc.).</li> </ul>

#### 4 Concept d'évaluation et méthodologie

Différentes collectes et analyses de données ont été réalisées pour répondre aux questions de l'évaluation (tableau 2). En complément à nos propres collectes de données, des chiffres clés et des informations sur la mise en œuvre des divers éléments de l'offre «Bodytalk PEP» ont fait l'objet d'une évaluation pour l'année 2022.

Les données des enquêtes en ligne et les données structurelles sur les ateliers ont été combinées au niveau des ateliers pour réaliser des analyses de régression multivariées sur l'influence de différents facteurs (sexe, âge, degré scolaire, «se sentir concerné-e» par les thèmes Bodytalk et intégration des ateliers dans l'enseignement) sur les effets produits auprès des jeunes.

TABLEAU 2

#### Aperçu des bases de données utilisées pour l'évaluation «Bodytalk PEP»

Base	Contenu	Période	Nombre de cas
<b>Collecte de données</b>			
Enquêtes en ligne auprès des jeunes			
<ul style="list-style-type: none"> <li>1<sup>re</sup> enquête subséquente à l'atelier (P1)</li> </ul>	Variables structurelles (âge, sexe, etc.), rapport personnel aux thèmes Bodytalk, acceptation/évaluation de l'atelier, impact aux niveaux du savoir/de l'attitude	Juin à déc. 22	59 ateliers, 831 réponses
<ul style="list-style-type: none"> <li>2<sup>e</sup> enquête réalisée env. 3 mois après l'atelier (P2)</li> </ul>	Variables structurelles (âge, sexe, etc.), rapport personnel aux thèmes Bodytalk, souvenir de l'atelier, changements perçus depuis la fin de l'atelier	Sept. 22 à mars 23	48 ateliers, 619 réponses
Enquête en ligne auprès du corps enseignant	Intégration de l'atelier, utilisation/évaluation du matériel Bodytalk, pertinence et effets sur les jeunes, effets sur l'enseignant-e	Juin à déc. 22	42 ateliers, 54 réponses
Formulaire de feed-back pour les responsables de l'atelier <sup>a</sup>	Thèmes traités; évaluation de la résonance auprès des jeunes	Juin à déc. 22	67 ateliers, 67 réponses
Atelier et discussions d'approfondissement avec des professionnel-le-s (représentant-e-s des PAC, d'écoles, d'autres offres pour les jeunes et du bureau PEP)	Potentiel d'impact /facteurs pour un déploiement durable de l'impact de l'offre	Juin et juillet 23	7 personnes
<b>Chiffres clés sur l'offre «Bodytalk PEP»</b>			
Liste de planification du bureau PEP <sup>a</sup>	Indications sur le lieu, le setting et les participant-e-s aux événements de l'offre «Bodytalk PEP»	2022	146 événements
Liste distribution de matériel	Matériel commandé auprès du bureau PEP	2022	15 personnes, 1387 articles
Comptes et rapports annuels du bureau PEP	Charges annuelles effectives «Bodytalk PEP», nombre d'ateliers, nombre de participant-e-s	2019-2022	4 ans

<sup>a</sup> Instruments existants du bureau PEP qui ont été complétés/remaniés en vue de l'évaluation

Source: représentation BASS / B & A

## Impressum

### Édité par

Promotion Santé Suisse

### Direction de projet Promotion Santé Suisse

Dr Sonja Kerr Stoffel,  
responsable de projet Gestion des impacts

### Autrices

- Jolanda Jäggi, Bureau d'études de politique du travail et de politique sociale BASS
- Dr Désirée Stocker, B & A // // // Conseils et analyses

### Rapport d'évaluation

Jäggi, J., Stocker, D., Egger, T., Heusser, C. & Künzi, K. (2023). *Evaluation «Bodytalk PEP»* (sur mandat de Promotion Santé Suisse). Bureau BASS / B & A. Disponible sur demande.

## Crédit photographique image de couverture

© iStock

### Série et numéro

Promotion Santé Suisse, feuille d'information 93

© Promotion Santé Suisse, décembre 2023

### Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne  
Tél. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch  
www.promotionsante.ch/publications