RECOMMENDED READINGS - YOUTH BOOKS
Body Image, Body Diversity, Workbooks, Fat Phobia and Eating Disorders

FOR CHILDREN, YOUTH AND PARENTS

For English references, please see below

EN FRANÇAIS

Enfance

Image corporelle, estime de soi, intimidation et diversité corporelle

AGUILAR, Luisa. Oreilles papillons. Éditions Père Fouettard, 2014. Livre abordant les différences et comment répondre aux commentaires négatifs sur l'apparence. À partir de 4 ans.

BEAU, Sandrine. L'hippopotin. Éditions Talents hauts, 2011. Histoire ludique qui aborde la diversité corporelle pour les 6 à 9 ans.

BEAUMONT, Karen. Moi, je m'aime ! Éditions Scholastic, 2006. Comptine sur l'estime de soi. Pour les 2 à 7 ans.

BOULERICE Simon. Le pelleteur de nuages. Éditions La Courte Échelle, 2018. Livre abordant la diversité corporelle et l'acceptation de soi. Pour les 6 à 9 ans.

CALI, David. Marlène Baleine. Sarbacane, 2009. Ce livre explique bien la pression pour se conformer à une image corporelle déterminée, et Marlène s'assume comme elle est.

CALI, David. Odette aime les claquettes. Éditions Sarbacane, 2020. Livre destiné à aborder les enjeux alimentaires, l'affirmation et la confiance en soi. Pour les 6 à 12 ans.

CANCIANI, Katia. Rosalie la ronde. Éditions Bayard Jeunesse, 2010. Livre abordant la diversité corporelle et la beauté intérieure. Pour les 2 à 7 ans.

COLLECTIF. Le choix de Koki. Éditions Talents hauts, 2019. Livre abordant les différences. Pour les 2 à 7 ans.

CÔTÉ, Geneviève. Comme toi ! Éditions Scholastic, 2009. Livre abordant l'importance de s'accepter dans nos différences. Pour les 0 à 6 ans.

ERLIH, Charlotte. Comme tout le monde. Éditions Talents hauts, 2017. Livre abordant les différences et la pression de se conformer. Pour les 2 à 7 ans.

HOWLEY, Jonty. Les grands garçons pleurent aussi. Éditions Kimane, 2019. Livre permettant de déconstruire les stéréotypes liés à la masculinité. Pour les 4 à 6 ans.

KIKO, André au long nez. Éditions Tourbillon. Livre abordant la valorisation de soi, la fierté et l'entraide. Pour les 0 à 4 ans.

KIM, Sejung. Le débardeur rouge. Éditions Talents hauts, 2009. Livre destiné à discuter des conséquences des régimes pour les enfants. Pour les 5 à 10 ans.

LECOINTRE, Jean. À la mode. Éditions Thierry Magnier, 2010. Livre destiné à explorer la pression de correspondre aux standards et aux normes imposés par la société. Pour les 2 à 7 ans.

LEROY, Jean. L'ours brun qui voulait être blanc. Éditions les 400 coups, 2012. Livre abordant l'acceptation de soi et de ses différences. Pour les 4 à 6 ans.

LOVELL, Patty. Je suis Marilou Melon. Éditions Scholastique, 2015. Livre abordant l'estime de soi et l'impact de l'intimidation. VOIR LIVRES EN ANGLAIS DE L'AUTRICE. Pour les 2 à 7 ans.

MARLEAU, Brigitte. Le bedon tout rond. Éditions Boomerang, 2010. Livre destiné à expliquer aux enfants ce qu'est la diversité corporelle. Pour les 2 à 7 ans.

McANULTY, Stacy. Les jolies filles. Éditions Scholastic, 2017. Livre permettant de déconstruire les stéréotypes liés à la beauté féminine. Pour les 4 à 6 ans.

NSAFOU Laura. Comme un million de papillons noirs. Éditions Cambourakis, 2018. Livre abordant la diversité ethnique. Pour les 6 à 9 ans.

NSAFOU, Laura. Le chemin de Jada. Éditions Cambourakis, 2020. Livre abordant la diversité ethnique. Pour les 6 à 9 ans.

PÉLADEAU, Éric. Bip le différent. Éditions Vents d'Ouest, 2017. Livre abordant l'intimidation et les différences. Pour les 4 à 6 ans.

RENAUD, Anne. Anna Swan : la vraie histoire d'une géante. Éditions Scholastic, 2018. Livre abordant l'acceptation des différences. Pour les 6 à 9 ans.

RICARD, Marie-Michèle. Emma n'aime pas les moqueries. Éditions Midi Trente, 2019. Livre destiné à prévenir la stigmatisation liée à l'apparence chez les enfants (6-12 ans) à travers l'histoire de la jeune Emma qui reçoit des commentaires blessants à propos de son poids.

RICARD, Marie-Michèle. Lou aime le dessert. Éditions Midi Trente, 2019. Livre destiné à promouvoir une relation saine avec la nourriture chez les enfants (6-12 ans) à travers l'histoire de Lou, qui se questionne sur ses comportements alimentaires à la suite d'un commentaire qu'elle a reçu.

RICARD, Marie-Michèle. Olivier veut devenir une supermachine. Éditions Midi Trente, 2019. Livre destiné à promouvoir une image corporelle saine chez les enfants (6-12 ans) à travers l'histoire d'Olivier, qui aimerait pouvoir se changer en superhéros.

RICHARD, Stéphanie. J'aime pas être belle. Éditions Talents hauts, 2016. Livre destiné à aborder les stéréotypes sexuels chez les filles. Pour les 2 à 7 ans.

ROY, Pierre. La grosse tomate qui louche. Éditions Pierre Tisseyre, 2009. Une histoire d'intimidation et d'acceptation de soi, qui permet aux personnages de sortir grandis de ce triste épisode.

SANDERS, Jessica. Cher corps, je t'aime. Éditions Chouette, 2019. Guide pour aimer son corps qui encourage les jeunes filles à voir au-delà de leur enveloppe corporelle. Le livre est destiné aux filles de 8 ans et plus, mais peut être utilisé par un parent, un.e éducateur.trice ou un.e enseignant.e qui intervient auprès de filles un plus jeunes également.

SOULARUE, Morgane. Cheveux et autres poils. Éditions Gallimard Jeunesse, 2019. Ouvrage abordant les rôles sociaux, historiques et culturels de la pilosité et les stéréotypes de genre. Pour les 9 à 12 ans.

SITES INTERNET PERTINENTS

***Constellations* (livres ouverts)** : Site conçu et produit par le ministère de l'Éducation du Québec. Regroupe plus de 7000 ouvrages destinés aux jeunes du préscolaire au secondaire abordant plusieurs thèmes touchant les jeunes : l'estime de soi, l'intimidation, la diversité etc.

https://constellations.education.gouv.qc.ca/index.php?p=qsn

***Kaléidoscope* :** Site regroupant plus de 400 ouvrages encourageant les enfants à amorcer une réflexion critique face aux stéréotypes, l'importance de la diversité, de l'inclusivité et de la tolérance.

https://kaleidoscope.quebec/

PDF détaillé comportant plus de 400 ouvrages séparés par thème pour les jeunes.

Nos petits mangeurs : Site web pour les enfants en bas âge et pour les éducateurs/trices et parents

http://www.nospetitsmangeurs.org/

Adolescence - Jeunes adultes

Image corporelle, estime de soi, grossophobie, traumas, témoignages, diversité corporelle, guides-outils et troubles alimentaires

APOSTOLSKA, Aline & MERCIER Marie-Josée. De quoi j'ai l'air? Éditions de l'homme, 2014. Roman racontant l'histoire de deux adolescentes vivant de manière différente, des préoccupations corporelles. On s'y plonge dans leur quotidien.

BERGERON, Mickaël. La Vie en gros : regard sur la société et le poids. Éditions Somme toute, 2019. Témoignage autobiographique, ouvrage de référence et discours militant sur la grossophobie.

BIBEAU, Amélie. Lili-la-Lune: Fil de soi. Éditions Victor et Anaïs, 2020. *Pour un public averti, livre abordant des sujets sensibles comme l'agression sexuelle et l'impact sur la relation avec le corps.

BORDIER, Léa. Cher corps. Éditions Delcourt, 2019. Douze témoignages de femmes parlant du rapport qu'elles entretiennent avec leur corps.

BOULERICE, Simon. Jeanne Moreau a le sourire à l'envers. Édition Leméac, 2013. Un roman réaliste qui aborde avec humour et originalité le thème de la confiance en soi, des relations familiales, de l'anorexie, de la sexualité et des émois amoureux.

BOTTERO, Pierre. Zouck. Éditions Flammarion, 2004. Roman abordant le combat d'une danseuse avec l'anorexie.

CLERMONT-DION, Léa. La revanche des moches: face à cette industrie aliénante: tout le monde est moche! Éditions VLB, 2014. Essai s'attaquant à l'obsession de la minceur présente dans la société. Plusieurs experts témoignent également du rapport complexe que nous entretenons avec notre corps.

COOK, Solange & DOYEN Catherine, 50 trucs pour sortir de l'anorexie, édition Odile-Jacob, 2018. Unique en son genre, cet ouvrage s'adresse directement aux jeunes de 12 à 18 ans et leur propose des moyens concrets pour se battre contre la maladie. 50 exercices pour

mieux se connaître, renforcer son estime de soi, faire face à ses conflits intérieurs ou à ses problèmes relationnels, et retrouver l'envie de vivre.

DEMEULE, Fanie. Déterrer les os. Éditions Septentrion, 2016. Roman explorant la relation qu'entretient une personne souffrant d'un trouble alimentaire avec son corps. Plusieurs nominations pour des prix littéraires, une adaptation cinématographique est également en développement.

FRONTEAU, Caroline. Je ne voulais plus manger: mon combat et ma victoire contre l'anorexie. Éditions CITY, Ed. 2020. Récit autobiographique du cheminement de l'autrice à travers la maladie.

GERMAIN, Vanessa. Clara : les désordres alimentaires à l'adolescence. Éditions Midi Trente, 2015. Récit d'intervention qui permet aux adolescentes de mieux comprendre les troubles alimentaires et comment les surmonter.

GODIN, Joanie. Moi j'mange! Tabou, 2016. Roman comme un journal intime d'une adolescente souffrant d'hyperphagie boulimique, un trouble beaucoup moins connu, mais qui n'est pas moins souffrant pour autant.

HÉBERT, Marie-Noëlle. La grosse laide. Éditions XYZ, 2019. Bande-dessinée dressant le portrait d'une enfant dont la solitude se perd dans un excès de nourriture. Contrairement à l'anorexie où l'on s'interdit toute consommation d'aliment, on retrouve dans cette histoire le besoin de remplir un vide.

HÉNAULT, Anne-Marie. Plume, un jour je volerai. Les Éditions Francine Breton, 2003. Livre qui prend la forme du journal intime d'une adolescente souffrant d'anorexie. Récit touchant qui démontre bien la complexité des troubles alimentaires et comment ceux-ci peuvent prendre forme. Offre quelques pages d'informations théoriques et de conseils pour les proches.

HEURTIER, Annelise. Le complexe du papillon. Casterman, 2019. Récit d'une adolescente sportive chutant vers l'anorexie.

LAFERRIÈRE Cynthia, Journal d'Ana-Morphose. 2011. Récit d'une adolescente souffrant d'anorexie.

LAFERRIÈRE Cynthia. Tout sauf Ana : Voyage dans la tête d'une anorexique. Publistar, 2013. *Oscillant entre humour, tendresse et émotions fortes, Ana, une adolescente anorexique et boulimique, tente d'affronter sa réalité et de nous la faire comprendre. Parfois crue mais oh combien attachante, elle s'enlise, tourne en rond, essayant tant bien que mal de se sortir des griffes de sa maladie et de plaire à qui voudra bien l'aimer. Sur une période de deux ans, elle raconte les séances avec les psys, les hospitalisations, les déménagements et les nombreuses rencontres avec des personnes qui vivent le même problème.*

LAROCHE, Sophie. Le carnet de Grauku. Tabou, 2010. Livre se présentant comme un journal intime, d'une adolescente développant peu à peu des enjeux alimentaires.

MARJARA, Eisha. Fée. Éditions Marchand de feuilles, 2019. Ce livre nous offre le parcours éloquent d'une adolescente qui subira plusieurs épreuves, qui remettra en question sa féminité et dont l'anorexie deviendra son unique solution.

PELLETIER, Geneviève. Comment améliorer son estime de soi: pour l'adolescent et le jeune adulte. Broquet. 2017. Guide abordant différents thèmes touchant les jeunes soit les réseaux sociaux, les relations amoureuses, la sexualité, la santé mentale et l'impact sur l'estime de soi. Plusieurs outils pour rehausser la confiance en soi sont présentés.

PICHÉ, Geneviève. Seule contre moi. Québec/Amérique, 2013. Roman nous plongeant dans la réalité d'une jeune fille de 14 ans souffrant d'anorexie. On permet de mieux comprendre toute la complexité des émotions associées à la maladie.

RICARD, Marie-Michèle. Romy: accepter son corps à l'adolescence. Éditions Midi Trente, 2021. Guide pratique destiné aux adolescent.e.s ayant comme objectif de favoriser le développement d'une saine image corporelle.

SARFATI, Sonia. Comme une peau de chagrin. Courte Échelle, 2019. Roman suivant deux adolescentes à travers, pour l'une, son premier amour et pour l'autre, son mal-être face à son corps.

SHANKLAND, Rébecca. L'anorexie, comprendre et s'en sortir. Éditions de la Martinière, 2018. L'auteure présente les origines de l'anorexie et ses conséquences tout en prodiguant des conseils pour s'en sortir.

TIVOLI, Agathe. Le cahier body positive pour les nuls. Éditions First, 2018. Petit guide pour se réconcilier avec son corps.

VAISMAN, Anne. Ronde, et alors? Éditions de la Martinière, 2008. Guide proposant une réflexion sur l'acceptation de son nouveau corps (à l'adolescence).

VILLENEUVE, Émilie. La fille invisible. Glénat Québec, 2010. Bande dessinée présentant l'histoire d'une adolescente développant un trouble alimentaire.

SITES INTERNET PERTINENTS

Compulsion alimentaire : Site créé par *CÉPIA* (Centre d'Expertise, Poids, Image et Alimentation) en collaboration avec ANEB, pour apprendre davantage sur le trouble d'accès hyperphagique, un trouble alimentaire particulièrement présent chez les jeunes.

https://compulsionalimentaire.ca

Jeunesse J'écoute : Le seul service national ouvert 24h/7jours qui offre des services bilingues d'intervention professionnelle, des ressources et du soutien par texto et par la clavardage.

https://jeunessejecoute.ca

Tel-Jeunes : Un espace confidentiel pour les jeunes en bas de 20 ans du Québec ouvert 24h/7 jours qui offre des services bilingues. Pour les jeunes qui cherchent des informations justes, une oreille attentive et un espace sans jugement.

https://www.teljeunes.com/Accueil

Pour les parents et intervenant.e.s

Guides et accompagnements, grossophobie, image corporelle et troubles alimentaires

BERNIER, Edith. Grandir sans grossophobie : Favoriser une image corporelle saine chez nos enfants. Les Éditions du Trécarré, 2023. Ce guide offre des pistes de réflexion et des outils concrets adaptés à la réalité des jeunes de la petite enfance à la préadolescence.

DE SÈVE, Marie-Claude. Troubles alimentaires : Guide de survie pour les parents, les proches et les aidants naturels. Les Éditions Quebecor, 2010. Ouvrage contenant informations et conseils pour les proches d'une personne souffrant d'un trouble alimentaire.

GUEVREMONT, Guylaine & LORTIE Marie-Claude. Mangez ! Un jeu d'enfant. Les Éditions la Presse, 2008. Livre explorant divers comportements au niveau de l'alimentation chez les enfants et les adolescent.e.s afin d'aider les parents à les accompagner vers une relation harmonieuse avec la nourriture et le corps.

BRIATTE, Lucie & BARREAU-DROUIN Laurianne. Troubles alimentaires pédiatriques: comprendre le trouble alimentaire pédiatrique (ou trouble de l'oralité alimentaire). Les éditions Tom Pousse, 2021. Ouvrage proposant des conseils pour gérer les troubles alimentaires des enfants.

BRÉCHON, Geneviève & EMMANUELLI Michèle. Les troubles des conduites alimentaires chez l'enfant et l'adolescent. Eres, 2016. Ouvrage explorant les troubles alimentaires avec une approche psychanalytique.

MAISON L'ÉCLAIRCIE. Manuel d'intervention en contexte de troubles alimentaires. La Boîte à Livres, 2023. Ce manuel, écrit par des spécialistes travaillant dans l'intervention communautaire, est un guide complet qui se divise en 4 sections : une description des conduites alimentaires; la prévention des troubles alimentaires; l'intervention auprès des personnes souffrant de TCA et l'intervention auprès des proches.

SÉNÉCAL, Catherine. Ton poids, on s'en balance: libérer son enfant du culte du corps parfait. Éditions de l'homme, 2018. Conçu pour les parents et pour les professionnels, cet ouvrage fournit des pistes de réflexion, des trucs et des ressources pour amener les jeunes, filles et garçons, à remettre en question les modèles imposés par la société et à développer une solide estime de soi.

WILKINS, Jean, Adolescentes anorexiques, plaidoyer pour une approche clinique humaine. PUM, 2012. Ouvrage du Docteur Wilkins, fondateur de la section de la médecine de l'adolescence de l'hôpital Sainte-Justine.

SITES INTERNET PERTINENTS

LigneParents : Un service gratuit et confidentiel ouvert 7 jour/7 pour les parents résidents au Québec pour les soutenir et les accompagner.

https://www.ligneparents.com/LigneParents

Veuillez noter :

* Les propos des auteurs.rices de ces livres n'engagent qu'eux ou elles. ANEB ne peut être tenu responsable pour les phrases ou idées émises dans ces livres. Il est aussi de la responsabilité de chacun.e de se questionner avant la lecture à savoir si cette dernière est appropriée pour ses besoins, son âge ainsi que son état de santé mentale ou celui de la personne à qui le livre s'adressera. Certains passages pourraient s'avérer difficiles émotionnellement, tout dépendant le livre et le vécu de la personne.

En cas de besoin, ANEB Québec est disponible pour offrir du soutien à toutes les personnes pour qui la lecture de ces livres pourrait soulever des questionnements ou remuer certaines émotions plus difficiles. Plusieurs services sont disponibles pour vous. Il y a une ligne d'écoute 514 630- 0907 (Montréal) ou 1 800 630-0907, un service de texto 1 800 630-0907 et un service de clavardage via anebados.com.

IN ENGLISH

Children

BARKLA, Charlotte. All Bodies Are Good Bodies. Little Hare Books, 2021. Bold and beautiful, loud and proud*, All Bodies are Good Bodies* is an uplifting book about different body features and types. Through playful rhyme, it promotes the development of body acceptance and celebrates inclusivity and individuality.

DANIELSDOTTIR, Sigrum & SUGAR, Rebecca. Your Magic Mind and Body. 2020. A personalisable, free and interactive eBook for children showcasing individuality and diversity.

SANDERS, Jessica. Love Your Body: Your Body can do Amazing Things. Frances Lincoln Children's books, 2020. Love Your Body introduces the language of self-love and self-care to help build resilience, while representing and celebrating diverse bodies, encouraging you to appreciate your uniqueness. This book was written for every girl, regardless of how you view your body. All girls deserve to be equipped with the tools to navigate an image-obsessed world.

Teens - Young Adults

ATKINS, Linsey and GANCI, Maria. Unpack your Eating Disorder: The Journal to Recovery for Adolescents in Treatment of Anorexia Nervosa and Atypical Anorexia Nervosa. LM Publishing, 2019. This book has been written specifically for adolescents who are on this journey. The authors promote the view that adolescents deserve to be fully involved in their treatment, to be heard, and to be given a voice to tell their story. It is through being understood by others that they can then understand themselves and make progress on their journey to recovery.

DEMEULE, Fanie, Lightness. Linda Leith Publishing, 2020. This is the story of a young woman's profound sense of alienation, beginning with her own physical body and its desires. In this original and moving take on anorexia, we go deep into the mind of the narrator as she carries out her secret, prolonged hunger strike against the constraints of her life.

MARKEY, Charlotte, HART, Daniel & ZACHER, Daniel H. Being You: The Body Image Book for Boys. Cambridge University Press, 2022. This book is an easy-to-read, evidence-based guide to developing a positive body image for boys aged 12+. It covers all the facts on puberty, diet, exercise, self-care, mental health, social media, and everything in-between. Boys

will find answers to the questions most on their mind, the truth behind many diet and exercise myths, and real-life stories from other boys.

SELLERS, Rachel and COLE, Mimi. A Body Image Workbook for Every Body : A Guide for Deconstructing Diet Culture and Learning How to Respect, Nourish and Care for Your Whole Self. Independently Published, 2021. The workbook is intended to educate teens and young adults about systems that contribute to the development of poor body image and eating disorders / disordered eating, and provide tangible, developmentally appropriate tools to foster more positive body image and help prevent eating disorders. The workbook is divided into three sections: education (learning), skills (practice), and resources and addresses trauma / the nervous system, marginalized bodies, weight stigma, and therapeutic values work.

NOTEWORTHY WEBSITES

Kids Help Phone : The only national service open 24h/7 days a week which offers bilingual counselling services and resources by text or by chat.

https://kidshelpphone.ca

***Tel-Jeunes* :** A confidential and bilingual space for young people under the age of 20 in Quebec that is open 24hours/7 days a week. For youth seeking correct information and a safe sharing space.

https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes-en

For parents

HERRIN, Marcia and MATSUMOTO, Nancy. The Parent's Guide to Childhood Eating Disorders: Supporting Self-Esteem, Healthy Eating and Body Image at Home. Gurze Books, 2nd Edition, 2010. *The Parent's Guide to Eating Disorders* shows that effective solutions begin at home and cost little more than a healthy investment of time, effort, and love. Based on exciting new research, it differs from similar books in several key ways. Instead of concentrating on the grim, expensive hospital stays of patients with severe disorders, the authors focus on the family, teaching parents how to examine and understand their family's approach to food and body-image issues and its effect their child's behavior.

LOCK, James and LE GRANGE, Daniel. Help Your Teenager Beat an Eating Disorder. The Guilford Press, 2nd Edition, 2015. Experts James Lock and Daniel Le Grange explain what you need to know about eating disorders, which treatments work, and why it is essential to play an active role in your teen's recovery.

NEUMARK-SZTAINER, Dianne. I'm Like so Fat! Helping Your Teen Make Healthy Choices About Eating and Exercise in a Weight-Obsessed World. The Guilford Press, 2005. Book

to help parents guide their children and adolescents towards a healthy relationship with food and their body.

SOLE-SMITH, Virginia. Fat Talk: Parenting in the Age of Diet Culture. Henry Holt and Co, 2023. *Fat Talk* is a stirring, deeply researched, and groundbreaking book that will help parents learn to reckon with their own body biases, identify diet culture, and empower their kids to navigate this challenging landscape. Sole-Smith draws on her extensive reporting and interviews with dozens of parents and kids to offer a provocative new approach for thinking about food and bodies, and a way for us all to work toward a more weight-inclusive world.

STROBER, Michael and SCHNEIDER, Meg. Just a Little Too Thin: How to Pull Your Child Back from the Brink of an Eating Disorder. London, Da Capo Lifelong. 2006. Book that provides parents with practical guidance and scientifically informed advice about girls and teenagers preoccupation with weight, body and food. It provides information about when to worry, what to do and say in order to intervene before an eating disorder takes hold.

TEACHMAN, Bethany, SCHWARTZ, Marlene, GORDIC, Bonnie & COYLE, Brenda. Helping Your Child Overcome an Eating Disorder: What You Can Do at Home. New Harbinger Publications Inc, 2003. Provides parents with information such as: what's happening to their child, what they should do and say, how did this happen, how to deal with this at home, what happens in treatment.

NOTEWORTHY WEBSITE

The Nedic : The *National Eating Disorder Information Centre* provides information, resources, referrals and support to Canadians affected by eating disorders. They can be contacted on their helpline, by email or by chat.

https://nedic.ca

PLease note:

*The opinions and ideas of the authors, that are included in the references above, do not necessarily adhere to ANEB's own mission. Therefore, ANEB can't be held responsible for the content shared in these books. It is also every readers' responsibility to hold a critical view of the thoughts shared in the references above and whether it is appropriate for their needs, their ages, and their state of mental health or that of the person to whom the book will be addressed. Please note that some sections may be emotionally difficult for some readers.

If in need, know that ANEB is available to support anyone who are triggered or feeling overwhelmed or who might have questions related to their reading. There are several services that are available to you. There is a help line: 514 630-0907 (Montreal) or 1 800 630-0907, there is a texting service 1 800 630-0907 and a chat service that is offered via anebados.com.