



Women and Gender  
Equality Canada

Femmes et Égalité  
des genres Canada

# IDENTITÉ AUX LIEUX L'APPARENCE

J'ai confiance: Ateliers scolaires pour la confiance corporelle

1

2

3

4

5

# ENTENTE DE GROUPE

- ✓ Poser des questions
- ✓ Écouter les autres lorsqu'ils parlent
- ✓ Respecter les différences
- ✓ Préserver la confidentialité
- ✓ Participer autant qu'on en a envie



# QU'ALLONS-NOUS APPRENDRE AUJOURD'HUI?

- Qui sommes-nous?
- Les idéaux liés à l'apparence, qu'est-ce que c'est?
- D'où vient la pression liée à l'apparence?
- Quelles sont les conséquences de la quête des idéaux liés à l'apparence?
- Comment peut-on résister à la pression liée à l'apparence?



Évalue tes connaissances :

# LA CONFIANCE CORPORELLE, QU'EST-CE QUE C'EST?

- A** Sentir que tu es aussi beau ou belle que ton meilleur ami ou ta meilleure amie.
- B** Savoir que ton corps est en assez bonne santé pour réussir un test de forme physique.
- C** Croire que ton corps est aussi bien que le corps de n'importe qui.
- D** Te sentir à l'aise dans ton corps, pour ce qu'il peut faire et ce dont il a l'air..





Évalue tes connaissances :

# LES ID AUX LI S L'APPARENCE, QU'EST-CE QUE C'EST?

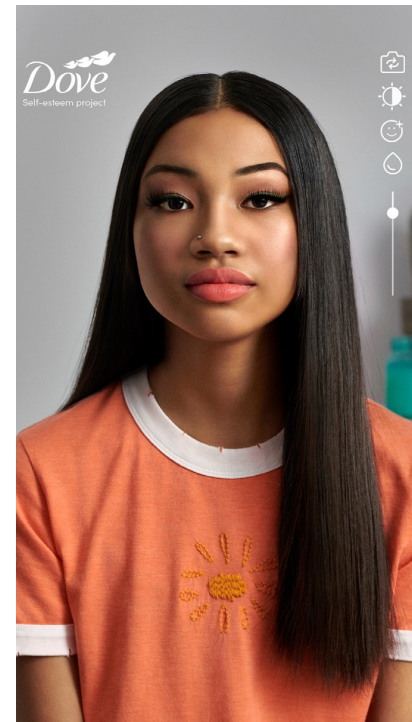


- A** La façon dont nous nous sentons à l'intérieur de nous-mêmes.
- B** L'apparence que notre société ou notre culture nous présente comme l'apparence idéale.
- C** La façon dont nous choisissons de paraître, de nous habiller et de nous exprimer.
- D** Des règles sur la façon de s'habiller pour tout le monde.

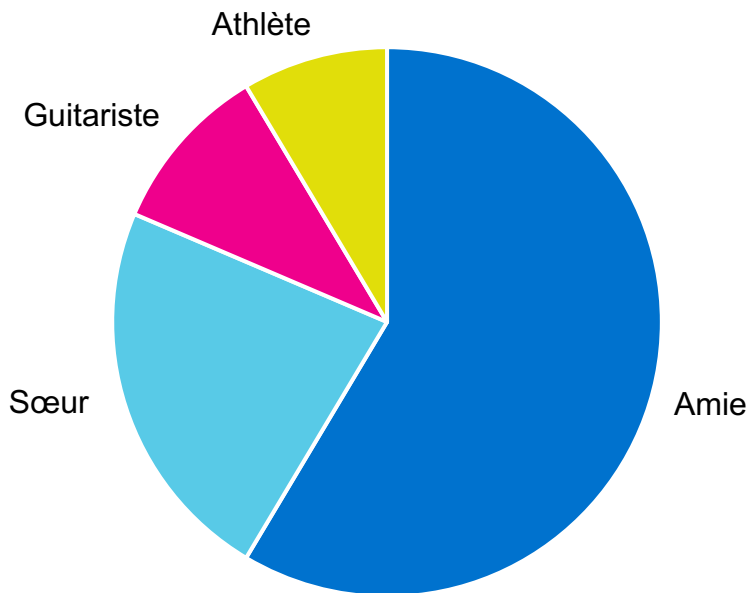
Évalue tes connaissances :

# LA PRESSION LI E L'APPARENCE, QU'EST-CE QUE C'EST?

- A** La pression que nous ressentons de paraître d'une certaine façon.
- B** Le souhait de « bien paraître » d'une façon qui nous attirera des compliments de la part des autres – ami(e)s, famille, etc.
- C** Essayer de paraître et de s'habiller d'une façon qui imite l'allure d'autres personnes.
- D** Toutes les réponses ci-dessus.



# LA CONFIANCE CORPORELLE EST FAÇONNÉE PAR NOTRE SOCIÉTÉ





# D FINIR LES ID AUX LI S L'APPARENCE

Comment décririez-vous « la femme parfaite »?

Comment décririez-vous « l'homme parfait »?

Qui est exclu de ces deux idéaux?

Dans quelle mesure est-il réaliste pour une personne de correspondre à ces idéaux liés à l'apparence?



**LES GENS ESSAIENT  
SOUVENT D'ATTEINDRE DES  
ID AUX LI S L'APPARENCE**



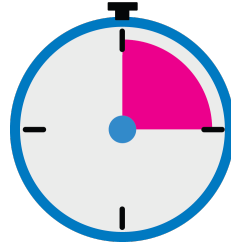


# D'OÙ VIENT LA PRESSION LI E L'APPARENCE?





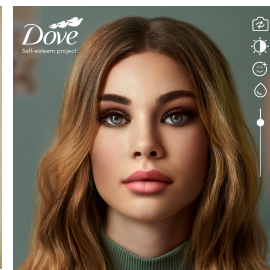
# QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE LA QUÊTE DES IDENTITÉS L'APPARENCE?



# COMMENT PEUT-ON RÉSISTER À LA PRESSION LIÉE À L'APPARENCE?



# COMMENT ALLEZ- VOUS DEVENIR DES CHAMPION(NE)S DE LA CONFIANCE CORPORELLE?





# QU'AVONS-NOUS APPRIS AUJOURD'HUI?

La pression pour avoir une certaine apparence vient du monde qui nous entoure.

Essayer de correspondre aux idéaux liés à l'apparence nous fait perdre du temps et de l'argent, en plus de nous faire vivre des émotions négatives.

Nous pouvons apprendre à apprécier des choses chez nous et chez les autres qui ne sont pas liées à l'apparence.

Nous pouvons résister à la pression liée à l'apparence que nous nous mettons nous-mêmes sur les épaules, et que nous faisons subir aux autres.

# F LICITATIONS!

Nous venons de terminer la premier des cinq formations du programme « J'ai confiance »! Maintenant, vous pouvez utiliser ce que vous avez appris et faire de votre mieux pour être des champion(ne)s de la confiance corporelle!



Rejoins le réseau des champion(ne)s de la confiance corporelle à travers le Canada :  
**[plancanada.ca/forceinterieure](http://plancanada.ca/forceinterieure)**