

# IDÉAUX LIÉS À L'APPARENCE

J'AI CONFIANCE: GUIDE DE L'ATELIER POUR  
LES ÉDUCATEURS

1

2

3

4

5

# POUR COMMENCER

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

### Dans cet atelier, les élèves pourront :

- En apprendre plus sur le concept des idéaux liés à l'apparence et sur l'origine de la pression pour atteindre ces idéaux;
- Reconnaître la pression exercée par la volonté de correspondre à des idéaux liés à l'apparence, et l'impact que cette pression a sur leur vie quotidienne;
- Mettre au point des stratégies pour contester les idéaux liés à l'apparence, résister à la pression liée à l'apparence et renforcer leur confiance corporelle.

### Matériel facultatif

- Une feuille de papier pour chaque participant et du matériel pour écrire et prendre des notes
- Questionnaire d'évaluation des connaissances [Kahoot](#)
- Présentation [Mentimeter](#)

## MATÉRIEL DU PROGRAMME :

### Atelier en personne :

- Présentation de l'atelier
- Guide de l'atelier
- Tableau à feuilles mobiles et papier (sinon, un tableau blanc ou un tableau noir fera l'affaire)
- Marqueurs pour surligner les réponses
- Feuilles d'exercices
- Liens vers les vidéos de sensibilisation :
  - Dove : [Aidez à rehausser l'estime de soi des jeunes filles](#)

### Atelier en ligne :

- Présentation de l'atelier
- Guide de l'atelier
- Tableau blanc numérique (annotations dans Google, tableau blanc dans Zoom, etc. selon le logiciel de vidéoconférence)
- Feuilles d'exercices (une feuille par élève pour chaque exercice, toutes envoyées par courriel à l'avance)
- Liens vers les vidéos de sensibilisation :
  - Dove : [Aidez à rehausser l'estime de soi des jeunes filles](#)

# PRÉPARATION À L'ANIMATION DE L'ATELIER



## Atelier en personne :

- 1 Assurez-vous d'avoir accès à un appareil et à un projecteur, ou à une manière de présenter les diapositives à vos élèves. La présentation comprend une vidéo, alors vous aurez également besoin d'une connexion Internet ainsi que de haut-parleurs pour projeter le son.
- 2 Si vous utilisez le matériel facultatif sur Kahoot ou Mentimeter, assurez-vous de bien connaître ces plateformes et de savoir comment les utiliser. Vous devrez peut-être créer un compte gratuit sur ces sites et créer une copie des documents ci-dessus dans votre compte.
- 3 Installez le tableau à feuilles mobiles à un endroit où tous les élèves pourront bien le voir (sinon, assurez-vous d'avoir accès à un tableau blanc ou noir et à des marqueurs/craies si vous n'utilisez pas de tableau à feuilles mobiles).
- 4 Imprimez suffisamment de copies des feuilles d'exercices et des documents à distribuer pour chaque élève.
- 5 Pour se préparer à donner cet atelier, les éducateurs devraient faire des recherches pour bien connaître et souligner le territoire sur lequel ils se trouvent. Consultez [le site Web](#) (ou d'autres sites similaires) pour en savoir plus et pour rédiger une reconnaissance territoriale pour votre territoire en particulier. Voici un exemple pour la région de Toronto, au Canada :  
**Avant de commencer notre atelier, nous aimerions souligner le territoire sur lequel nous nous trouvons. Nous voulons rendre honneur et exprimer notre gratitude aux Premières Nations, aux Inuits et aux Métis de l'Île de la Tortue et reconnaître la terre sacrée sur laquelle nous nous trouvons présentement. Ce site est le siège d'activités humaines depuis 15 000 ans. Il s'agit du territoire [traditionnel sacré des](#). Aujourd'hui, la terre sur laquelle nous nous trouvons est toujours le lieu de résidence de nombreux Inuits et Métis des Premières Nations de l'Île de la Tortue. Il nous incombe de nous souvenir de notre histoire, d'être conscients de la façon dont elle influence la vie des gens aujourd'hui, et de prendre soin de cette terre sur laquelle nous vivons et nous rencontrons.**



## Préparation de l'atelier

- 1 Assurez-vous de bien connaître le logiciel de vidéoconférence que vous utilisez, notamment la façon d'utiliser la fonction de tableau blanc numérique (p. ex., annotations dans Google, tableau blanc dans Zoom) et la façon de lire les vidéos avec du son.
- 2 Envoyez à l'avance par courriel les feuilles d'exercices et les documents aux élèves en leur demandant de les imprimer (s'ils ont accès à une imprimante) ou de taper leurs réponses directement dans le PDF. Il est possible de remplir toutes les feuilles d'exercices directement à l'écran. Les feuilles d'exercices peuvent également être distribuées à l'aide d'un lien Google Disque avec des instructions permettant aux élèves de télécharger les fichiers. Si ces deux options ne sont pas possibles, demandez aux élèves d'inscrire leurs réponses sur une feuille blanche.
- 3 Vous pouvez imprimer une copie du présent guide afin d'avoir une copie papier de l'atelier sous les yeux pendant votre présentation en ligne. Par ailleurs, si vous disposez de deux écrans d'ordinateur, vous pouvez présenter les diapositives sur un écran et consulter simultanément ce guide sur le second écran.
- 4 Voir la préparation de la reconnaissance territoriale à gauche (no 5).



# CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURISANT

1. **Organisez une activité pour briser la glace.** Il est recommandé de commencer l'atelier par une activité brise-glace, si possible. Cela permettra de donner le ton pour l'atelier et de le différencier d'un cours ordinaire en classe. L'activité brise-glace est importante, surtout si les membres du groupe ne se connaissent pas déjà, ou si vous pensez qu'une ou plusieurs personnes ne se sentiront pas à l'aise pendant l'atelier. (Consultez la liste d'activités brise-glace pour trouver des exemples.)
2. **Parlez du type de commentaires appropriés et inappropriés** (p. ex., il serait inapproprié de passer un commentaire sur l'apparence d'une autre personne, même si ce commentaire est perçu comme un compliment). De plus, rappelez aux membres du groupe qu'il est correct de remettre en question des idées, mais qu'il n'est pas acceptable de confronter ou de remettre en question les personnes.
3. **Incorporez des exemples et du contenu qui sera pertinent pour votre groupe** (p. ex., si votre groupe aime le rap, vous pouvez utiliser des exemples qui mettent en vedette des artistes de rap et qui illustrent la pression liée à l'apparence).
4. **Prévoyez un plan d'action au cas où certains jeunes démontreraient de la contrariété pendant ou après la séance.** Communiquez ce plan à votre groupe au début de la séance à l'aide de l'information ci-dessous :

a) « Pendant la séance, on va parler de notre apparence et de nos émotions. Ce genre de discussions peut nous faire sentir mal à l'aise, et c'est tout à fait normal. Ce sont des conversations importantes. Nous espérons que vous vous sentirez de plus en plus à l'aise à mesure que progresse la séance. Si vous vous sentez vraiment mal à l'aise pendant la séance, faites-le savoir aux animateurs (p. ex. dans un message privé, ou en demandant la permission pour sortir). Un animateur ou une animatrice va pouvoir vous accompagner et discuter avec vous de ce qui vous a rendu mal à l'aise. Nous avons aussi des ressources avec qui nous pouvons vous mettre en contact si vous souhaitez parler à quelqu'un d'autre. »

Pour voir une liste des ressources et du soutien offert à communiquer à votre groupe, consultez la page des services de soutien au mieux-être à la fin du présent document.



# FAVORISER UN ENVIRONNEMENT INCLUSIF POUR DES JEUNES ISSUS DES DIVERSITÉS

Afin de s'assurer que le contenu du programme J'ai Confiance sont pertinentes pour chaque groupe, les animateurs sont invités à ajouter du contenu et des exemples pertinents à divers endroits pendant la séance. Pour que le programme résonne auprès de jeunes issus des diversités, il est particulièrement important d'incorporer des exemples pour illustrer comment les idéaux liés à l'apparence varient selon les cultures et les parcours de chacun. Nous recommandons également aux animateurs de reconnaître et de valider les expériences et les idéaux liés à l'apparence que les participants expriment dans le cadre le programme.

*\* Remarque : Nous recommandons aux animateurs de fournir uniquement des exemples qu'ils ont vécus personnellement et qu'ils jugent pertinents pour les jeunes. Il faut éviter les sujets dont les animateurs ont entendu parler sans les avoir vécus directement.*

Vous trouverez ci-dessous des exemples de façons dont la pression liée à l'apparence peut varier selon les cultures et selon les parcours variés des jeunes.



- Dans le monde occidental, de nombreux idéaux liés à l'apparence mettent l'accent sur les gens musclés, alors que dans les cultures asiatiques de l'Est, ce sont plutôt les corps minces et moins musclés qui sont mis de l'avant.
- Parmi les groupes culturels où les gens ont la peau pâle, il y a souvent un attrait pour le bronzage afin d'obtenir une peau plus foncée, ou une perception voulant qu'une peau trop pâle soit un signe de mauvais santé. À l'autre extrémité du spectre, dans la plupart des cultures où les gens ont la peau foncée, la blancheur est idéalisée, et les gens font de grands efforts pour rendre leur peau aussi pâle que possible.
- Bien que la pression liée à l'apparence dans beaucoup de cultures mette souvent l'accent sur la minceur, de nombreuses cultures latino-américaines préfèrent plutôt les femmes avec des rondeurs et les hommes aux traits solides et masculins.

# SUGGESTIONS POUR CRÉER UN ENVIRONNEMENT ACCUEILLANT ET INCLUSIF

- *Pour commencer, accueillez les jeunes dans l'espace de la séance et invitez-les à se présenter et à mentionner quels pronoms ils utilisent pour s'identifier. Vous pouvez aussi jouer de la musique en bruit de fond ou commencer par une activité brise-glace\* afin d'aider les participants à se sentir plus à l'aise.*
- *Commencez la séance par une reconnaissance territoriale. Il est important de procéder à une reconnaissance des terres par respect pour les groupes des Premières Nations de la région, et pour donner le ton à la séance en la rendant respectueuse et inclusive. Pour en savoir plus, visitez [native-land.ca/?lang=fr](https://native-land.ca/?lang=fr)*
- *Essayez de comprendre le parcours des jeunes et les points de vue que vous apportez en animant cet atelier, et accueillez avec respect le point de vue de chaque personne.*
- *Assurez-vous d'utiliser un langage respectueux qui ne rabaisse pas la langue, la culture, les croyances ou les coutumes d'une personne ou d'un groupe.*
- *Encouragez les jeunes à s'engager dans leur propre apprentissage en les invitant à interagir et à participer à l'atelier au maximum, par exemple en posant des questions, en faisant part de leurs réflexions et de leurs idées, ou encore en présentant des exemples basés sur leur expérience personnelle.*
- *Pour les séances en ligne, essayez de rendre l'atelier interactif et intéressant. Vous pourriez par exemple demander aux jeunes de participer avec leur caméra ouverte, leur demander de voter en levant la main, faire un suivi au moyen d'un système de pouces levés ou baissés ou encore utiliser la plateforme interactive Mentimeter pour la présentation.*

*\* Si vous choisissez d'organiser une activité brise-glace, prévoyez de 10 à 15 minutes supplémentaires pour l'atelier.*

## REMARQUE

Une programmation inclusive ne se limite pas au fait de donner des exemples pertinents. Il est important que les animateurs de ce programme destiné à des jeunes aux parcours variés cherchent à se renseigner et à trouver des ressources afin d'adopter une approche accueillante et inclusive.



# APERÇU DE L'ATELIER



durée totale : 55 mins

## 1 Introduction (10 mins)

- Reconnaissance territoriale
- Entente concernant l'atelier
- Qu'allons-nous apprendre aujourd'hui?

## 2 La pression et les idéaux liés à l'apparence (15 mins)

- Évaluez vos connaissances
- Qui sommes-nous?
- Les idéaux liés à l'apparence, qu'est-ce que c'est?
- D'où vient la pression liée à l'apparence?

## 3 Les conséquences de la quête des idéaux liés à l'apparence (20 mins)

- Combien cela coûte-t-il de chasser les idéaux d'apparence?
- Comment résister aux pressions des apparences ?

## 4 Devenir un(e) Champion(ne)s de la confiance corporelle (10 mins)

- Comment allez-vous devenir des champion(ne) de la confiance corporelle?
- Qu'avons-nous appris aujourd'hui ?

Cet atelier est conçu pour convenir à des groupes de toutes tailles. Néanmoins, pour favoriser un niveau d'engagement maximum, nous recommandons des groupes de 5 à 30 jeunes et 2 ou 3 membres du personnel. Pour les séances virtuelles, nous recommandons de travailler avec des groupes plus petits (jusqu'à 20 jeunes) et au moins deux membres du personnel.

Il peut être pratique de donner un rôle à chaque membre du personnel.

Nous recommandons :

Rôle 1 : animateur ou animatrice principal(e)

Rôle 2 : animateur ou animatrice de soutien lors des discussions et des activités en groupe

Rôle 3 : personnel de soutien en matière de mieux-être et soutien technique (pour les programmes virtuels)

\* Remarque : Si seulement deux membres du personnel sont disponibles, les rôles 2 et 3 peuvent être combinés.

# COMMENT UTILISER LE PRÉSENT GUIDE

## Objectifs d'apprentissage :

Les jeunes doivent avoir atteint ces objectifs à la fin de la séance.

## Aides visuelles :

Les aperçus des diapositives principales vous aident à vous y retrouver facilement.

## Indications pour l'éducateur :

Le texte normal (sans mise en relief) contient des instructions et des suggestions concernant le déroulement de la présentation. N'hésitez pas à reformuler ces points dans vos propres mots. Le texte en gras souligne les questions ou les renseignements importants à aborder avec les jeunes.

## LES CONSÉQUENCES DE LA QUÊTE DES IDÉAUX LIÉS À L'APPARENCE



20 minutes

### Présentation



### Indications pour l'éducateur

#### Réponses attendues

Divisez les élèves en petits groupes\*. Au début de l'activité, remettez à chaque groupe le document Les conséquences de la quête des idéaux liés à l'apparence.

Demandez aux élèves, dans leurs petits groupes, d'inscrire toutes les choses négatives qui pourraient arriver si eux ou quelqu'un qu'ils connaissent essayaient d'atteindre ces idéaux. Dites-leur qu'ils feront part de leurs réponses au reste du groupe par la suite. Leur liste de conséquences peut inclure des idées générales comme une perte d'estime de soi, ou des idées plus précises comme le fait de ne pas avoir l'impression de pouvoir porter les vêtements que l'on voudrait.

Exemples de réponses : perte d'argent, perte d'estime de soi, épuisement physique et mental, incitation à suivre un régime, troubles de l'alimentation, absence de plaisir à manger, dépression ou anxiété, être malheureux, éviter certaines activités.

Faites remarquer aux élèves que la quête de ces idéaux a des conséquences sur notre temps, notre argent et nos émotions.

Posez les questions suivantes à tout le groupe :

### Remarques et variations

#### Remarques et variations

\* Pour former les petits groupes : Répartissez les élèves en équipes de 3 ou 4 personnes. Si votre groupe est très grand, vous pouvez donner la même question à plus d'un groupe. Il est important de limiter le nombre d'élèves par groupe afin de favoriser une bonne participation.

Atelier en ligne : Utilisez des salles de réunion pour les discussions en petits groupes. S'il n'y a pas de salles de réunion ou si cela n'est pas possible (p. ex., s'il n'y a pas assez de personnel pour chaque salle), posez les questions à tout le groupe.

Les élèves peuvent donner des exemples de personnes qui ont eu recours à la chirurgie esthétique (conséquence financière). Veillez à ne critiquer personne que les élèves pourraient connaître personnellement, mais aidez-les à comprendre que la chirurgie esthétique est une mesure sérieuse qui ne garantit pas qu'une personne sera toujours satisfaite de son apparence. De plus, les élèves pourraient mentionner le temps passé et l'argent dépensé pour se maquiller ou se coiffer.

CONFIDENT ME | Atelier 1 de 5

19

**Temps suggéré :** Le temps suggéré reflète l'importance relative de chaque section pour atteindre les objectifs d'apprentissage et améliorer la confiance corporelle des jeunes. Ce temps peut être ajusté en fonction de la durée de la leçon.

## Remarques et variations :

Les remarques dans cette section fournissent des renseignements supplémentaires ou des suggestions qui pourraient être utiles pour certains groupes. Le texte en rouge souligne les renseignements importants et les formulations à utiliser pour certains sujets qui pourraient être délicats pour certains participants.

**Réponses attendues :** Le texte en bleu indique certaines réponses que les jeunes pourraient donner. Si certaines de ces réponses ne sont pas mentionnées par les jeunes, vous pouvez les utiliser comme exemples.



# INTRODUCTION



10 minutes

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Accueillez les jeunes à l'atelier.

Dites-leur que l'objectif principal de l'atelier sera de discuter de notre apparence, de nos émotions et de nos actions reliées à notre apparence.

Commencez la séance par une reconnaissance territoriale.

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Consultez la section Préparation à l'animation de l'atelier pour savoir comment effectuer une reconnaissance territoriale.



Avant de plonger dans le contenu, passez en revue l'entente de groupe afin de favoriser la création d'un environnement sans jugement et propice au soutien.

Lisez chaque condition de l'entente et discutez de ce que cela signifie ou de ce à quoi cela pourrait ressembler en pratique. Demandez au groupe de suggérer d'autres points qui permettraient de créer un environnement sans jugement et propice au soutien. Modifiez les conditions de l'entente au besoin, en fonction de votre groupe.

Vous pourriez aussi inscrire les conditions de l'entente sur un tableau et demander à tous les participants d'y apposer leur signature par la suite. Vous pouvez afficher ces lignes directrices au début de chaque séance.

*Il peut être utile d'établir des règles de base concernant la façon dont les jeunes peuvent signaler qu'ils ont une question ou qu'ils veulent faire part de leurs réflexions. Par exemple, vous pouvez leur dire d'utiliser la fonction « lever la main » du logiciel de visioconférence.*



Résumez les principaux sujets qui seront abordés au cours de la séance.

Certains sujets peuvent être délicats pour certains élèves. Rappelez-leur que s'ils ne se sentent pas à l'aise, ils peuvent se retirer (ou éteindre leur caméra) et revenir lorsqu'ils se sentiront prêts. Rappelez-leur aussi que quelqu'un viendra discuter avec eux s'ils sont contrariés. Vous pourriez également demander aux élèves qui quittent la salle pour d'autres raisons (toilette, etc.) de vous signaler, à vous ou aux autres animateurs, que tout va bien en faisant un signe

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

de tête ou en levant le pouce, sinon quelqu'un viendra les voir. Consultez la section Préparation à l'animation de l'atelier et le document Services de soutien en mieux-être pour obtenir plus de renseignements et de ressources.

# LA PRESSION ET LES IDÉAUX LIÉS À L'APPARENCE



15 minutes

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Dites aux élèves que la séance commencera par quelques questions pour évaluer leurs connaissances actuelles. Lisez chaque question, suivie des choix de réponse, puis dites à vos élèves de lever la main pour voter pour la bonne réponse.

**Bonne réponse : D. Se sentir à l'aise avec son apparence et accepter son corps, tant pour ce qu'il est que pour ce qu'il peut faire.**

Facultatif : Demandez aux élèves pourquoi il est important d'avoir une bonne confiance corporelle et s'ils savent comment ils peuvent l'améliorer.

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

*Atelier en ligne : Selon vos ressources et vos capacités techniques, vous pouvez aussi utiliser la version Kahoot de ce questionnaire, [accessible ici](#)*

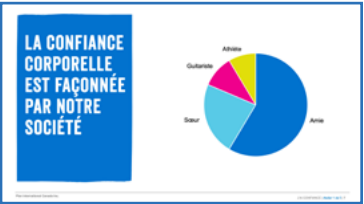


**Bonne réponse : B. Ce que notre société ou notre culture nous présente comme l'apparence idéale.**

Expliquez rapidement en quoi les idéaux liés à l'apparence varient selon les cultures et les époques. Par exemple, l'apparence et les tenues vestimentaires idéales de la culture coréenne sont différentes de celles de la culture philippine. De même, les idéaux liés à l'apparence au Canada dans les années 1970 étaient très différents de ceux d'aujourd'hui.

Vous pouvez présenter d'autres exemples que vous connaissez ou demander aux élèves de donner des exemples d'idéaux contrastants pour illustrer ce point.

Présentation



Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Bonne réponse : D. Toutes les réponses ci-dessus.

Mentionnez que vous aborderez la façon dont la pression liée à l'apparence est créée et pourquoi celle-ci peut nuire à une bonne confiance corporelle.

Fournissez aux élèves la feuille d'exercices « Qui suis-je? » au début de cette activité.

**La confiance corporelle touche tout le monde, peu importe le genre, l'âge, l'origine ethnique ou le parcours. Nous avons tous un corps unique, et nous éprouvons tous des sentiments différents à l'égard de celui-ci. Ces sentiments que nous éprouvons face à notre corps, ou à certaines parties de notre corps, peuvent être positifs, négatifs ou neutres (ce qui signifie qu'ils ne sont ni positifs ni négatifs). Ils sont influencés par la société dans laquelle nous vivons, ainsi que par les rôles, les identités et les expériences qui nous définissent.**

Mentionnez aux élèves que certaines de leurs identités et expériences seront similaires à celles des autres élèves présents dans la classe, et que d'autres seront différentes.

Pour nous aider à réfléchir à la façon dont la confiance corporelle est influencée par la société dans laquelle nous vivons, commençons par réfléchir à ce que nous sommes.

Demandez aux élèves de remplir chaque section du graphique

Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

*Vous pourriez donner un exemple pour aider les élèves à se lancer. Sur un tableau à feuilles mobiles ou un tableau blanc, dessinez un graphique circulaire et remplissez une ou deux sections avec vos rôles (p. ex., enseignant).*

*Atelier en ligne : Les élèves peuvent choisir d'utiliser la feuille d'exercices s'ils ont pu l'imprimer. Sinon, demandez-leur de dessiner un cercle sur une feuille de papier blanche pour créer un graphique circulaire.*



## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

circulaire en inscrivant toutes les différentes façons dont ils se décriraient (p. ex., les rôles ou les identités qui les définissent).  
Exemples : élève, enfant, demi-frère, Chinois, fille, gardienne d'enfants, joueur de soccer, membre d'une église/mosquée/synagogue, bénévole. Dites aux élèves qu'ils n'auront pas à montrer leur graphique à qui que ce soit. Donnez-leur quelques minutes pour terminer leur graphique.

Faites-leur remarquer que les rôles qu'ils ont énumérés ne sont que quelques-unes des façons de se décrire, et que ces rôles peuvent changer avec le temps.

**Chacun de nos graphiques est différent parce que nous sommes tous différents, avec des identités, des intérêts, des passe-temps, des responsabilités, des valeurs et des rôles différents. Dans notre société, les gens sont souvent traités différemment en fonction de la couleur de leur peau, de la taille et de la forme de leur corps, de leur genre, des personnes qui les attirent ou de leur handicap, entre autres. Cela signifie que nous vivons tous des expériences différentes en fonction de qui on est et de la façon dont le monde nous perçoit. [Donnez aux élèves présents dans la classe un exemple pertinent de ce à quoi cela peut ressembler.] Même si notre société traite parfois les gens différemment en fonction de leur identité et de leur apparence, nous pouvons commencer à changer les choses en faisant preuve de compassion et de gentillesse envers tout le monde, que l'on soit semblables ou différents. Nous pouvons également participer à ce changement de mentalité en réfléchissant de manière critique à la façon dont notre confiance corporelle est façonnée et influencée par la société dans laquelle nous vivons, qui traite parfois les gens injustement. Nous parlerons bientôt de la pression et des idéaux liés à l'apparence. N'oubliez pas que vos**

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

expériences peuvent être différentes de celles de la personne assise à côté de vous, alors commençons à réfléchir de manière critique à ce que cela signifie pour notre propre confiance corporelle.



Nous allons maintenant définir et décrire certains des idéaux liés à l'apparence dont on fait la promotion dans notre société. Notre société a tendance à nous envoyer des messages très précis sur ce qu'est l'apparence « idéale ». Il suffit de penser aux célébrités ou aux autres personnes que l'on voit dans les médias, comme dans les magazines, à la télévision, dans les films et sur les médias sociaux.

Demandez aux élèves de proposer des idées pour décrire la « femme parfaite » selon notre société. Mentionnez qu'ils ne sont pas obligés d'être d'accord, mais qu'ils doivent réfléchir aux images qui leur viennent à l'esprit lorsqu'ils pensent à la « femme parfaite ». Encouragez les élèves à donner le plus de détails possible. À mesure que les élèves citent des caractéristiques, notez-les sous le titre « La femme idéale ». Cette liste montre à quel point les idéaux liés à l'apparence peuvent être précis et limitatifs. Encouragez le groupe à trouver autant de caractéristiques physiques que possible. Demandez aux élèves de nommer des caractéristiques très précises. Cela met l'accent sur le fait que les idéaux sont très précis et définis.

Réponses attendues : mince, en forme/athlétique, gros seins, ventre plat, grande, pas de poils sur le corps, peau sans acné, dents droites, jeune, bronzée (mais de race blanche).

La société nous dit que la femme parfaite est... (lisez les réponses, soulignez les incohérences, p. ex., femme mince mais avec une poitrine forte). Nous appelons cela « l'idéal féminin ».

Assurez-vous d'avoir lu la section Préparation à l'animation de l'atelier et d'avoir inscrit à l'avance les caractéristiques de la « femme idéale » et de l'« homme idéal » sur un tableau à feuilles mobiles. Sinon, assurez-vous d'avoir accès à un tableau blanc ou à un tableau noir pour noter les réponses des élèves.

*Atelier en ligne : Utilisez le tableau blanc sur Google ou les outils d'annotation sur Zoom pour noter les suggestions des élèves en temps réel. Si vous utilisez une présentation Mentimeter, les élèves peuvent écrire leurs réponses pour les afficher au babillard à l'écran.*

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Soulignez l'importance accordée à la minceur dans l'idéal féminin.

Répétez cet exercice de remue-méninges pour trouver les caractéristiques qui décrivent l'« homme parfait ». **Réponses attendues** : musclé/athlétique, épaules larges, corps en forme de V, grand, mâchoire forte, cheveux épais, poils sur le corps (mais seulement à certains endroits), jeune, peau sans acné, dents droites, bronzé (mais de race blanche).

**La société nous dit que l'homme parfait est... (lisez les réponses, soulignez les incohérences, par exemple, homme mince mais musclé). Nous appelons cela « l'idéal masculin ».**

Soulignez l'importance accordée aux muscles dans l'idéal masculin.

Discutez de la façon dont ces idéaux font référence aux parties du corps des hommes et des femmes cisgenres et encouragent la réflexion sur le genre comme étant binaire, c'est-à-dire masculin ou féminin, garçon ou fille. Ces idéaux envoient le (faux) message que la seule façon de plaire aux autres est en étant soit très féminine, soit très masculin.

**Demandez : Qui (d'autre) est exclu de ces idéaux binaires?**  
**Des personnes de genre, de race, d'ethnie, d'identité sexuelle, de taille corporelle, de poids et d'âge différents.**

Si les élèves se concentrent uniquement sur le genre, posez-leur la question suivante pour les inciter à réfléchir aux nombreuses façons dont les idéaux liés à l'apparence excluent certains groupes de personnes (p. ex., un idéal de peau blanche exclut les personnes racisées) :

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Définition de « cisgenre » : Une personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance.

Définition de « binaire » : L'adjectif « binaire » signifie quelque chose qui se compose de deux parties. Selon le système binaire des genres, une personne est censée être uniquement de genre masculin ou féminin, mais certaines personnes s'identifient à ces deux genres, et d'autres personnes ne s'identifient à aucun des deux.

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

**Regardez la liste que nous avons dressée pour la « femme idéale » et l'« homme idéal ». Qui est représenté dans ces idéaux, et qui ne l'est pas?**

**Dans quelle mesure est-il réaliste pour nous d'essayer d'atteindre ces idéaux?**

Pas très réaliste.

Renforcez le message selon lequel ces idéaux liés à l'apparence sont en constante évolution (dans le temps et dans l'espace), sont très précis et pointus, et entrent souvent en contradiction.



Dites aux élèves que maintenant qu'ils savent ce que sont les idéaux liés à l'apparence, ils vont regarder une courte vidéo pour les amener à réfléchir aux effets qu'ont ces idéaux sur eux.

Faites jouer la vidéo « Une chose par Dove ».

Après avoir visionné la vidéo, demandez à des volontaires de répondre à ces questions, dans leurs propres mots : **Que se passe-t-il dans la vidéo?**

Chaque jeune fille nomme une caractéristique physique qu'elle souhaiterait avoir. Elles essaient toutes d'atteindre des idéaux liés à l'apparence.

**Pourquoi pensez-vous que ces jeunes souhaiteraient posséder ces caractéristiques physiques?**

Parce qu'elles pensent que ça les rendrait plus belles. Elles se sentent obligées d'avoir une certaine apparence.

Faites remarquer aux élèves que cette vidéo montre comment des jeunes aux parcours différents vivent tous de la pression liée à l'apparence. Mentionnez que toutes les jeunes filles dans la vidéo voulaient posséder une caractéristique physique qui, selon eux, les ferait paraître plus « parfaites ».



## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Invitez les élèves à réfléchir aux façons dont la diversité est représentée dans la vidéo. Vous pourriez dire : **La vidéo présentait de jeunes filles de différents milieux, chacune nommant une caractéristique physique qu'elle souhaiterait avoir. Ces jeunes défendaient des idéaux différents liés à l'apparence, par exemple, l'une voulait des cheveux bouclés tandis que l'autre voulait des cheveux raides. Cependant, la vidéo ne dépeint pas le fait que les jeunes sont souvent poussés à tous se ressembler, c'est-à-dire à ressembler à la « femme idéale » et à l'« homme idéal » dont nous avons discuté plus tôt. Beaucoup de jeunes ressentent de la pression et se sentent obligés d'avoir des cheveux soyeux, d'être minces (surtout les filles) ou musclés (surtout les garçons), d'avoir la peau blanche ou claire, de n'avoir aucun handicap et de s'identifier au sexe qui leur a été attribué à la naissance. Il est important de reconnaître que certains de ces idéaux sont plus difficiles à atteindre pour certaines personnes que pour d'autres, mais que la pression d'y arriver existe toujours bel et bien. Tous les idéaux liés à l'apparence sont très précis, ce qui fait que nous essayons d'atteindre des objectifs irréalistes.**

**Demandez : Avez-vous déjà entendu quelqu'un dire quelque chose de similaire aux jeunes dans la vidéo?**

Oui

Faites remarquer aux élèves que, comme l'illustre la vidéo, il nous arrive souvent de vouloir changer quelque chose dans notre apparence. Dites-leur que vous allez maintenant réfléchir aux raisons pour lesquelles c'est si fréquent.



# LES CONSÉQUENCES DE LA QUÊTE DES IDÉAUX LIÉS À L'APPARENCE



20 minutes

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Divisez les élèves en petits groupes\*. Au début de l'activité, remettez à chaque groupe le document Les conséquences de la quête des idéaux liés à l'apparence.

Demandez aux élèves, dans leurs petits groupes, d'inscrire toutes les choses négatives qui pourraient arriver si eux ou quelqu'un qu'ils connaissent essayaient d'atteindre ces idéaux. Dites-leur qu'ils feront part de leurs réponses au reste du groupe par la suite. Leur liste de conséquences peut inclure des idées générales comme une perte d'estime de soi, ou des idées plus précises comme le fait de ne pas avoir l'impression de pouvoir porter les vêtements que l'on voudrait.

Exemples de réponses : perte d'argent, perte d'estime de soi, épuisement physique et mental, incitation à suivre un régime, troubles de l'alimentation, absence de plaisir à manger, dépression ou anxiété, être malheureux, éviter certaines activités.

Faites remarquer aux élèves que la quête de ces idéaux a des conséquences sur notre temps, notre argent et nos émotions.

Posez les questions suivantes à tout le groupe :

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

\* Pour former les petits groupes : Répartissez les élèves en équipes de 3 ou 4 personnes. Si votre groupe est très grand, vous pouvez donner la même question à plus d'un groupe. Il est important de limiter le nombre d'élèves par groupe afin de favoriser une bonne participation.

*Atelier en ligne : Utilisez des salles de réunion pour les discussions en petits groupes. S'il n'y a pas de salles de réunion ou si cela n'est pas possible (p. ex., s'il n'y a pas assez de personnel pour chaque salle), posez les questions à tout le groupe.*

Les élèves peuvent donner des exemples de personnes qui ont eu recours à la chirurgie esthétique (conséquence financière). Veillez à ne critiquer personne que les élèves pourraient connaître personnellement, mais aidez-les à comprendre que la chirurgie esthétique est une mesure sérieuse qui ne garantit pas qu'une personne sera toujours satisfaite de son apparence. De plus, les élèves pourraient mentionner le temps passé et l'argent dépensé pour se maquiller ou se coiffer.

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

**Comment ces idéaux affectent-ils votre santé?**

Réponses attendues : Ils peuvent nous rendre malades, tant physiquement que mentalement (p. ex., en faisant des régimes ou en mettant des produits chimiques sur notre peau)

**Quelles conséquences la quête des idéaux liés à l'apparence a-t-elle sur votre emploi du temps?**

Cela nous fait perdre beaucoup de temps, que l'on pourrait plutôt consacrer à des activités plus agréables.

**Si vous essayiez de changer votre apparence pour qu'elle corresponde à des idéaux, comment vous sentiriez-vous dans votre peau?**

Réponses attendues : Pas assez bon(ne), seul(e) ou exclu(e).

**Alors, compte tenu de toutes les conséquences que nous avons nommées, la quête des idéaux liés à l'apparence en vaut-elle la peine? Non.**

**Il est important de comprendre que dénoncer les idéaux liés à l'apparence ne consiste pas à critiquer le corps ou les traits naturels d'une personne ni les choix qu'elle fait concernant son apparence. Il s'agit de remettre en question la croyance de la société selon laquelle il n'y a qu'une seule façon parfaite de paraître, et la pression que cette croyance exerce sur les gens. N'oubliez pas non plus qu'il est impossible d'atteindre un idéal de façon naturelle. Même les mannequins et les célébrités ont besoin de chirurgie et de Photoshop pour y parvenir. Le problème, c'est la quête de ces idéaux, et les conséquences qu'elle a sur vous.**

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Veillez à ne pas sous-entendre que ces activités sont mauvaises ou que les jeunes ne les pratiquent que pour répondre à des idéaux liés à l'apparence (p. ex., se maquiller ou se coiffer peut être une activité artistique qui permet de refléter sa personnalité, de s'exprimer). Les élèves pourraient affirmer que certaines personnes peuvent correspondre aux idéaux liés à l'apparence sans perdre du temps, de l'argent ou de l'énergie sur le plan émotionnel. Rappelez aux élèves que ces personnes pourraient ne pas être satisfaites de leur apparence et qu'elles n'ont peut-être pas toujours l'impression d'être à leur meilleur. De plus, même si une personne semble correspondre aux idéaux liés à l'apparence, cela ne signifie pas nécessairement que son mode de vie, lui, est idéal.

Lorsque vous posez les prochaines questions, adaptez-les aux réponses que les élèves ont données ci-dessus. Par exemple, si un élève a mentionné les troubles alimentaires, faites un lien avec cette réponse en parlant de la santé mentale et de la santé en général.

Pour maintenir l'intérêt des élèves, parcourez cette liste de questions de manière aussi rapide et énergique que possible, tout en vous assurant que l'ensemble du contenu est couvert.



## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Remettez aux élèves la feuille d'exercices **S'attaquer aux idéaux liés à l'apparence**.

Expliquez-leur que, maintenant qu'ils ont compris que le fait d'essayer d'atteindre des idéaux liés à l'apparence peut avoir plusieurs conséquences et peut nuire à la confiance corporelle et à l'estime de soi, ils vont réfléchir aux moyens de se sentir mieux dans leur peau.

Rappelez-leur que vous avez parlé de l'influence de la société sur notre confiance corporelle et du fait que nous recevons des messages puissants sur l'apparence « idéale » dans les médias et ailleurs. Expliquez que, pour cette raison, il faut parfois du temps et des efforts pour changer la perception que nous avons de notre corps afin de ne pas nous soucier uniquement de notre apparence.

**Une façon de le percevoir différemment est de penser à ce à quoi votre corps (qui est unique) ressemble lorsque vous faites des choses pour améliorer votre santé physique, votre santé mentale et votre qualité de vie en général, par exemple lorsque vous mangez différents aliments pour vous nourrir, que vous faites de l'exercice ou que vous participez à des activités scolaires et sociales.**

**Vous pouvez également percevoir votre corps de façon ni entièrement négative, ni entièrement positive. Cette façon de penser peut être utile, car elle implique que vous n'êtes pas toujours obligé d'aimer chaque partie de votre corps. Par exemple, il peut y avoir des choses que vous n'aimez pas de votre corps, mais cela ne doit pas vous empêcher d'en aimer d'autres parties.**

Demandez aux élèves de remplir individuellement la feuille d'exercices en indiquant les gestes qu'ils peuvent poser pour eux-mêmes et pour les autres dans le but de résister aux idéaux liés à l'apparence.

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Bien que certains élèves puissent avoir une image positive d'eux-mêmes (ce qui est formidable!), il est important de leur rappeler que ce n'est pas tout le monde qui a une image positive de lui-même ou de son corps. Si les élèves évoquent la positivité corporelle, insistez sur le point ci-dessus et veillez à ne pas les encourager à faire preuve de positivité corporelle d'une manière qui favorise des sentiments positifs en tout temps. En effet, cela peut être néfaste, car ce n'est pas réaliste et cela ne tient pas compte de tous les facteurs qui influencent notre confiance corporelle, comme la manière dont notre société fait la promotion de certains idéaux liés à l'apparence.

# DEVENIR UN(E) CHAMPION(NE)S DE LA CONFIANCE CORPORELLE



10 minutes

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

**Quels gestes allez-vous poser pour contester les idéaux liés à l'apparence?**

Réponses attendues : Porter plus attention à la pression liée à l'apparence à laquelle on fait face chaque jour, faire part des apprentissages de la journée à d'autres personnes, etc.

Encouragez les jeunes à promettre de poser un petit geste pour les aider à respecter leur engagement.

Si le temps le permet, invitez les élèves à faire part de leurs idées au reste du groupe.

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Vous pouvez demander aux élèves d'inscrire le geste qu'ils veulent poser sur une feuille ou dans leur agenda.

*Suite facultative : Demandez à chaque élève de dire à la personne assise à côté de lui ou elle une chose qu'il aime à propos d'elle.*



Demandez aux élèves de résumer ce qu'ils ont appris aujourd'hui. Les réponses peuvent être très variées. En voici quelques exemples :

- 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 arrêter de regarder notre corps en nous demandant s'il correspond ou non aux idéaux liés à l'apparence.

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

- 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.



Remerciez les élèves pour leur participation. Rappelez-leur l'existence des services de soutien en mieux-être (fournis au début de l'atelier) s'ils veulent parler à quelqu'un de ce qu'ils ressentent.

Remettez aux élèves la feuille d'exercices **Pour aller plus loin**. Encouragez-les à explorer les idées soulevées lors de l'atelier d'aujourd'hui en remplissant la feuille d'exercices avant la prochaine séance.