



BANNIR LES CONVERSATIONS SUR LE PHYSIQUE

J'ai confiance: Ateliers scolaires pour la confiance corporelle

1

2

3

4

5

QU'AVONS-NOUS APPRIS?

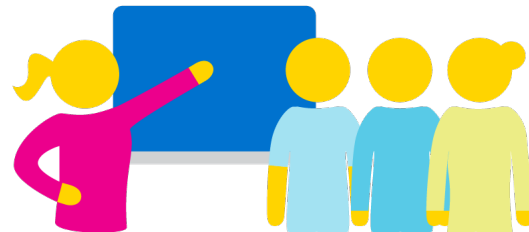
Affronter les comparaisons

- Se comparer aux autres est fréquent et naturel
- Les comparaisons fondées sur l'apparence peuvent avoir des effets néfastes
- Nous pouvons remettre en question le processus de comparaison de l'apparence



QU'ALLONS-NOUS APPRENDRE AUJOURD'HUI?

- Introduction aux conversations sur le physique
- Exemples de conversations sur le physique
- Les problèmes liés aux conversations sur le physique
- Éviter les conversations sur le physique



N'OUBLIEZ PAS NOTRE 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

COMMENT PARLE-T-ON DE L'APPARENCE ?

- Nous complimentons l'apparence des autres
- Nous nous moquons des autres en fonction de leur apparence
- Nous passons des commentaires sur notre propre apparence (à nous-mêmes et aux autres)



QU'EST-CE QU'UNE CONVERSATION SUR LE PHYSIQUE?

Une conversation ou un commentaire qui renforce et maintient la pression et les idéaux liés à l'apparence.



COMMENT UTILISONS-NOUS LES CONVERSATIONS SUR LE PHYSIQUE?



- Cette conversation vous semble-t-elle bien intentionnée ou néfaste?
- Selon vous, comment ces deux personnes se sentent-elles par rapport à leur apparence?
- À long terme, comment pensez-vous que cette conversation va affecter leurs sentiments ou leurs comportements en ce qui a trait à leur apparence?

COMMENT UTILISONS-NOUS LES CONVERSATIONS SUR LE PHYSIQUE?



- Cette conversation vous semble-t-elle bien intentionnée ou néfaste?
- Selon vous, comment ces deux personnes se sentent-elles par rapport à leur apparence?
- À long terme, comment pensez-vous que cette conversation va affecter leurs sentiments ou leurs comportements en ce qui a trait à leur apparence?

COMMENT UTILISONS-NOUS LES CONVERSATIONS SUR LE PHYSIQUE?



- Cette conversation vous semble-t-elle bien intentionnée ou néfaste?
- Selon vous, comment ces deux personnes se sentent-elles par rapport à leur apparence?
- À long terme, comment pensez-vous que cette conversation va affecter leurs sentiments ou leurs comportements en ce qui a trait à leur apparence?

NOUS AVONS TOUT LE TEMPS DES CONVERSATIONS SUR NOTRE APPARENCE PHYSIQUE

- Combien de fois par jour pensez-vous que des conversations sur le physique ont lieu?
- Quel est l'effet global de toutes ces conversations basées sur l'apparence?
- Comment les gens peuvent-ils se sentir?



COMMENT POUVONS-NOUS BANNIR LES CONVERSATIONS SUR LE PHYSIQUE?

Ton ami publie un selfie au gym avec la légende :

Personne A : Je travaille fort sur mon #corpsderêve.
L'été s'en vient!

La personne B répond...

Tu es avec des amis et tu vois une fille de l'école qui
marche dans la rue :

Personne A : Elle n'a tellement pas une belle peau!
Elle ne connaît pas ça, le maquillage?

La personne B répond...

Ton cousin partage la dernière astuce [beauté/
éclaircissement de la peau] en vogue sur les médias
sociaux :

Personne A : Ça marche vraiment!

La personne B répond...

Ton frère ou ta sœur regarde les photos sur ton
téléphone :

Personne A : Ce jean met tes jambes en valeur sur
cette photo!

La personne B répond...

Tu te changes pour le cours d'éducation physique :

Personne A : Wow, tu as l'air tellement [mince/en
forme] maintenant!

La personne B répond...



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



QU'AVONS-NOUS APPRIS AUJOURD'HUI?

Une conversation sur le physique
est toute conversation à propos
de l'apparence

Les conversations sur le physique
peuvent nuire à notre estime de soi

Nous pouvons éviter les
conversations sur le physique et
nous concentrer plutôt sur
d'autres qualités

F LICITATIONS!

Nous venons de terminer la quatrième 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