

# AFFRONTER LES COMPARAISONS

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 :

- **Comprendre que comparer leur apparence** à celle d'autres personnes et à des images qu'ils voient dans les médias est normal et fait partie de la nature humaine;
- **Découvrir comment le processus de comparaison de l'apparence a souvent des conséquences négatives** pour eux-mêmes et leurs amis;
- **Développer de nouvelles façons de réagir aux situations de comparaison** qui ont des résultats positifs pour eux-mêmes et pour les gens qui les entourent.

## MATÉRIEL DU PROGRAMME :

**Matériel (même matériel pour les séances en personne et les séances en lignes) :**

- Présentation de l'atelier
- Guide de l'atelier
- Feuilles d'exercices (envoyées par courriel aux élèves à l'avance en cas d'atelier virtuel) :
  - Comment allez-vous modifier votre discours? (une copie par élève)
  - Pour aller plus loin (une copie par élève)
- Liens vers les vidéos de sensibilisation :
  - Dove: [Une chose](#)
  - Dove + Cartoon Network: [Ça va](#)

### Matériel facultatif

- Une feuille de papier pour chaque élève et du matériel pour écrire et prendre des notes
- Version [Mentimeter de la présentation](#)

# PRÉPARATION DE L'ATELIER



## Atelier en personne :

- 1 Assurez-vous d'avoir accès à un appareil et à un projecteur ou une manière de présenter les diapositives à vos élèves. La présentation comprend des vidéos, alors vous aurez également besoin d'une connexion Internet pour accéder aux vidéos ainsi que des haut-parleurs pour projeter le son.
- 2 Si vous utilisez le matériel facultatif sur 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 Consultez le Guide de l'atelier pour les éducateurs afin de revoir les conseils pour créer un espace sécurisant et favoriser un environnement inclusif pour tous les élèves, les suggestions pour créer un espace accueillant et inclusif, et les façons d'utiliser les guides pour les éducateurs.
- 4 Imprimez suffisamment de copies des feuilles d'exercices et des documents à distribuer pour chaque élève.



## Atelier en ligne :

- 1 Assurez-vous de bien connaître le logiciel de vidéoconférence que vous utilisez, notamment la façon de lire les vidéos avec du son et d'attribuer des salles aux élèves et aux membres du personnel (si vous utilisez cette option). Voir la note ci-dessous concernant le nombre recommandé de membres du personnel pour l'atelier virtuel.
- 2 Voir la préparation Mentimeter à gauche (no 2)
- 3 Revoir les conseils de préparation à l'animation de l'atelier à gauche (no 3)
- 4 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. Toutes les feuilles d'exercices sont remplissables à l'écran. Les feuilles d'exercices peuvent également être distribuées à l'aide d'un lien Google Drive 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.
- 5 Vous pouvez imprimer une copie de ce guide pour les éducateurs 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.

# APERÇU DE L'ATELIER



durée total : 50 minutes

## 1 Introduction (5 mins)

- Entente de groupe
- Qu'avons-nous appris jusqu'à maintenant?
- Qu'allons-nous apprendre aujourd'hui?

## 2 Introduction aux comparaisons (15 mins)

- Quels idéaux sont véhiculés dans les médias?
- Comment nous comparons-nous aux gens qui nous entourent?
- Comment comparons-nous notre apparence?

## 3 Les conséquences des comparaisons (25 mins)

- Quelles sont les conséquences des comparaisons?
- Le tourbillon des comparaisons
- Que pouvons-nous faire de différent?
- Comment pouvons-nous modifier notre discours?
- Comment allez-vous modifier votre discours?

## 4 Devenir un(e) Champion(ne)s de la confiance corporelle (5 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 une participation maximale, nous recommandons de former des groupes de 5 à 30 jeunes et 2 ou 3 membres du personnel. Pour les séances en ligne, nous recommandons de travailler avec des groupes plus petits (maximum de 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 :** soutien en matière de mieux-être et soutien technique (pour les ateliers en lignes)

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

Pour les séances en ligne, il est impératif que deux membres du personnel soient présents afin de toujours avoir un second animateur en cas de problème de connexion. Nous recommandons également qu'il y ait un membre du personnel dans chaque salle de petits groupes afin d'assurer la sécurité pendant les discussions.

# INTRODUCTION



10 minutes

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Accueillez les élèves à l'atelier « Affronter les comparaisons ».

Prononcez la reconnaissance territoriale.

Rappelez aux élèves que l'objectif de cette série d'ateliers est de les aider à trouver des moyens plus efficaces de gérer la pression liée à l'apparence et de renforcer leur confiance corporelle.

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

*Atelier en ligne : 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.*

*Consultez la section Préparation de l'atelier dans le Guide pour les éducateurs sur les Idéaux liés à l'apparence pour savoir comment effectuer une reconnaissance territoriale.*



Invitez un ou deux élèves à se rappeler ce qu'ils ont appris lors du dernier atelier.

Invitez un ou deux autres élèves à raconter comment ils ont résisté aux messages néfastes dans les médias depuis le dernier atelier. Demandez à la classe de les féliciter en applaudissant, par exemple.

Résumez les principaux résultats d'apprentissage du dernier atelier que les élèves ont oublié.



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

Rappelez aux élèves les termes de l'entente de groupe (créé lors du premier atelier) et demandez-leur s'ils souhaitent ajouter d'autres points. Demandez aux élèves d'approuver à nouveau cette entente aujourd'hui en levant la main ou en hochant la tête.

*Certains sujets peuvent être délicats pour certains élèves. Rappelez aux jeunes 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. Consultez la section Préparation de l'atelier et la page des Services de soutien en mieux-être pour plus d'information et de ressources.*

*Atelier en ligne : Demandez aux élèves d'utiliser la réaction du « pouce levé » pour signaler qu'ils acceptent à nouveau l'entente de groupe.*



# INTRODUCTION AUX COMPARAISONS



15 minutes

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Expliquez que la publicité, l'industrie du divertissement et les autres médias utilisent souvent des images et des messages qui font la promotion d'un style de vie idéal.

Invitez un ou deux élèves à répondre aux questions suivantes :

À quoi sommes-nous encouragés à ressembler par les images dans les médias?

Être en forme, rester mince, avoir la peau claire, etc.

Qu'avons-nous appris à propos du fait de se comparer à ces images?

Se comparer aux images dans les médias est néfaste, car ces images sont souvent retouchées, ce qui les rend irréalistes.

Pensez-vous que nous nous comparons uniquement aux images que nous voyons dans les médias? À qui d'autre nous comparons-nous?

À nos amis, à nos camarades de classe, à d'autres personnes de notre entourage

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne



Expliquez qu'il arrive souvent qu'on se compare et qu'on compare son apparence à celle d'autres personnes dans la vie de tous les jours, et pas seulement à celle de célébrités.

Dites aux élèves que vous allez maintenant faire jouer la vidéo « Une chose, par Dove ». Ils devraient la reconnaître, car c'est la vidéo qu'ils ont visionnée lors du premier atelier (Idéaux liés à l'apparence). Cette fois-ci, demandez aux

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

élèves de se concentrer sur les comparaisons qui y sont faites.

**Que nous apprend cette vidéo sur la façon dont les gens se comparent aux autres?**

Chacun se compare aux autres et souhaite avoir une caractéristique que quelqu'un d'autre possède.

**Selon vous, quel effet cela a-t-il lorsqu'on compare son apparence à celle des autres de cette façon?**

Réponses attendues : Ça peut nous faire sentir mal. Ça ne sert à rien, car ça nous rend triste de vouloir ce qu'on n'a pas.



Expliquez qu'il est important de comprendre le processus de comparaison. Cela aidera les élèves à voir s'il est utile ou non, et s'ils voudraient le modifier.

Demandez aux élèves de fermer les yeux\* et de penser à un moment où ils ont comparé leur apparence à celle de quelqu'un d'autre. (S'ils ne peuvent pas penser à un exemple qui les concerne, ils peuvent penser à une comparaison qui a été faite par quelqu'un d'autre. Vous pouvez également leur rappeler les comparaisons qu'ils ont entendues dans la vidéo « Une chose, par Dove »). À qui se comparaient les filles? Sur quoi portait la comparaison?

Après un moment, demandez aux élèves de lever la main pour voter :

**Levez la main si vous vous êtes comparés à quelqu'un qui vous semblait plus beau, ou qui avait quelque chose que vous n'aviez pas?**

Nous comparons le plus souvent notre apparence à celle de personnes qui, selon nous, ont de plus belles caractéristiques que nous.

\*En réalisant cette activité les yeux fermés, les élèves pourront se concentrer sur leurs pensées sans être distracts par les autres. Le vote peut également se faire de manière anonyme. Toutefois, les élèves qui le souhaitent peuvent aussi garder les yeux ouverts et fixer un point.

Si les élèves votent en gardant les yeux ouverts, vous devriez peut-être les avertir qu'ils doivent en tout temps respecter les opinions de chacun, en particulier de ceux qui peuvent sembler minoritaires à un moment ou à un autre de l'atelier.

Atelier en ligne : Demandez aux élèves d'utiliser la fonction « lever la main » pour voter.

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

**Levez la main si la comparaison portait sur une caractéristique que vous aimez chez vous? (par opposition à « que vous n'aimez pas chez vous »)**  
Le plus souvent, les gens comparent des parties de leur apparence qu'ils n'aiment pas.

Pour résumer le résultat du vote, soulignez que les gens ont tendance à se comparer à des personnes plus belles, surtout lorsqu'ils comparent des caractéristiques qu'ils n'aiment pas chez eux.

Même si la classe n'a pas voté comme vous l'aviez prévu, invitez-la à réfléchir au fait que les gens comparent parfois leur apparence à celle de personnes qui, selon eux, ne sont pas aussi belles qu'eux, ce qui renforce leur confiance. Ce type de comparaison est-il meilleur?

Il est important que les élèves comprennent que toutes les formes de comparaison (comparaison avec quelqu'un de plus ou moins beau, ou avec des caractéristiques qu'ils aiment ou qu'ils n'aiment pas chez eux) sont souvent inutiles. Ils doivent donc apprendre à éviter les comparaisons.



# LES CONSÉQUENCES DES COMPARAISONS



25 minutes

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Expliquez aux élèves qu'ils vont maintenant réfléchir aux conséquences que peut avoir la comparaison de leur apparence. Invitez-les à travailler ensemble pour trouver autant de réponses que possible aux questions suivantes. Les élèves peuvent donner une réponse dès qu'ils en ont une en tête, et les réponses peuvent s'appuyer sur ce qu'un autre élève a dit précédemment. La seule règle est que les élèves ne doivent pas donner leur réponse si quelqu'un est déjà en train de parler.

- Comment pensez-vous qu'une personne **se sent** lorsque l'on fait des comparaisons?

*Triste, insatisfaite, préoccupée, coupable, etc.*

- Qu'est-ce que cette personne pourrait **penser**?  
*« Je ne suis pas assez bonne », « Je dois changer », « J'aimerais aussi ressembler à cette personne », etc.*

- Que pourrait alors **faire** cette personne?  
*Consacrer beaucoup d'argent et de temps à son apparence, suivre des régimes draconiens, s'entraîner de façon intense, éviter de se faire prendre en photo, essayer de dissimuler son insécurité, etc.*

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

*Atelier en ligne : Vous pouvez demander aux élèves d'utiliser la fonction « lever la main » pour signaler qu'ils veulent donner une réponse.*

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Expliquez que se comparer est un peu comme se faire piéger dans un tourbillon.

Demandez à quelques volontaires de faire le parallèle entre les comparaisons et l'objet piégé dans ce tourbillon.

Les principaux parallèles à souligner sont les suivants :

1. Lorsque vous vous comparez à une autre personne, vous vous sentez insatisfait(e) ou devenez critique à votre égard et ressentez le besoin de changer.
2. Une fois que vous ressentez cette insatisfaction, vous remarquez encore plus les autres qui, selon vous, sont plus beaux que vous, et vous souhaitez encore plus changer. Vous avez l'impression que vous vous éloignez encore plus des idéaux liés à l'apparence.
3. Plus vous vous comparez, plus vous vous sentez mal dans votre peau. Vous vous retrouvez coincé(e) dans cette « spirale destructrice » dont il est difficile de sortir.

Insistez sur le fait que lorsque nous nous comparons sans cesse aux autres, cela crée une culture dans laquelle tout le monde veut être différent et se sent mal dans sa peau. Nos paroles et nos actes peuvent alors avoir des conséquences énormes sur ceux qui nous entourent.

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Si nécessaire, vous pourriez prendre quelques minutes pour vous assurer que tout le monde sait ce qu'est un tourbillon et comment cela fonctionne.

Suite facultative : Si le temps le permet, vous pouvez présenter la vidéo « Ça va », qui montre comment une personne se laisse entraîner dans le tourbillon des comparaisons, et comment cela peut avoir des conséquences sur sa santé mentale ainsi que sur sa capacité à sortir de ce tourbillon et à demander de l'aide.

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Demandez aux élèves de trouver des moyens par lesquels les gens peuvent éviter d'être aspirés dans un tourbillon de comparaisons. Passez en revue les exemples des diapositives avec les élèves.

Aidez les élèves à comprendre que se libérer du « tourbillon des comparaisons » signifie ne pas se comparer à des personnes qu'ils jugent plus belles qu'eux, et ne pas comparer des caractéristiques qu'ils n'aiment pas chez eux.

Expliquez aux élèves que, même s'il est naturel de se comparer, ils peuvent apprendre à se « rattraper » lorsqu'ils sont sur le point de comparer leur apparence et réagir plutôt de manière plus positive pour s'aider eux-mêmes et aider les autres. Cela demande de la pratique.

Avant de leur faire part des suggestions fournies dans la présentation, demandez à quelques élèves de dire ce qu'ils en pensent.

Divisez les élèves en petits groupes et donnez à chacun un scénario avec lequel travailler. Demandez à chaque groupe de discuter des questions suivantes :

- Quelle comparaison est faite?
- Comment réagiriez-vous dans une telle situation?

Scénario 1 :

Réponses attendues : La personne dans la vidéo est peut-être une danseuse professionnelle, ou elle s'est peut-être exercée pendant plusieurs jours, ou elle a enregistré sa vidéo plusieurs fois pour arriver à un résultat parfait. La personne porte peut-être beaucoup de maquillage, et elle a peut-être trouvé un endroit ou un décor de rêve, déterminé le meilleur angle pour filmer, ou acheté des vêtements juste pour la vidéo.

## 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 le même scénario 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 (par exemple, s'il n'y a pas assez de personnel pour chaque salle), travaillez sur chaque scénario avec tout le groupe.

Si vous manquez de temps, l'animateur peut choisir un scénario pour une discussion réunissant tout le monde plutôt que de répartir les participants en petits groupes.

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Scénario 2 :

Réponses attendues : Les gens sur l'image sont peut-être des mannequins payés, l'image pourrait avoir été modifiée à l'aide de filtres, les photos sont peut-être mises en scène pour que les gens aient l'air particulièrement heureux, etc.

Scénario 3 :

Réponses attendues : Votre sœur ne pense peut-être pas au coût ou aux risques liés à la chirurgie esthétique, ou si c'est quelque chose à laquelle elle souhaite réellement avoir recours.

Une fois que les groupes auront eu le temps de discuter, rassemblez les élèves et discutez des réponses de chaque groupe.

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Mentionnez les remarques suivantes pour conclure les scénarios 2 et 3 :

Pour le scénario 2 : « Les médias sociaux prônent souvent le fait d'avoir la peau blanche comme un idéal de beauté. Il existe de nombreux autres idéaux, qui peuvent varier selon le contexte (p. ex. avoir un corps aux habiletés dites "normales" dans un contexte sportif). Il est important de se souvenir qu'il n'y a aucun type de corps, aucune couleur de peau et aucun type de cheveux qui nous rend plus beaux et belles que d'autres. L'idée qu'une apparence est plus idéale qu'une autre est un problème, car cela nous fait nous sentir mal à propos de notre propre apparence. »

Pour le scénario 3: Certaines personnes ont parfois besoin de recourir à la chirurgie plastique pour des raisons de santé. D'autres y ont recours parce que leur image corporelle ne les satisfait pas, ou par désir changer leur apparence. Personne ne devrait avoir honte de vouloir avoir recours à la chirurgie plastique. Après tout, la pression liée à l'apparence est très forte dans notre société. Il est donc logique que beaucoup d'entre nous souhaitent modifier leur apparence.

Toutefois, il est important de réfléchir aux raisons qui poussent une personne à vouloir changer. Est-ce parce qu'elle se sent inspirée et pense que ce changement lui fera du bien, ou est-ce à cause de la pression liée à l'apparence? La question se pose pour la chirurgie plastique, les produits de comblement, ou même les aspects plus ordinaires de l'apparence, comme les extensions de cils, les vêtements, le maquillage ou la coiffure. Certains de ces changements peuvent être coûteux et douloureux, exiger beaucoup de temps, ou même faire du mal au corps. Même les soins de beauté les plus courants ont leurs inconvénients.

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Remettez à chaque élève la feuille d'exercices Comment allez-vous modifier votre discours? Demandez aux élèves de remplir seuls la feuille d'exercices.

**Comment pouvez-vous remettre en question le processus de comparaison lorsque vous comparez votre propre apparence, et lorsque les autres comparent la leur?**

Invitez un ou deux élèves à expliquer pourquoi cela aura des résultats positifs pour eux-mêmes et leurs amis.

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

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



5 minutes

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

## Remarques et variations

Script suggéré / Réponses attendues

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

### QU'AVONS-NOUS APPRIS AUJOURD'HUI?

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'allez-vous faire pour vous attaquer aux comparaisons?

Exemples de réponses : essayer d'éviter de se comparer aux autres; si on remarque que quelqu'un se compare, essayer plutôt de l'encourager à penser à d'autres caractéristiques qu'il aime chez lui, 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.

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

- 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

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

### FÉLICITATIONS!

Nous venons de terminer la troisième 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!



Regarde le réseau des champion(ne)s de la confiance corporelle à travers le Canada. [Champion\(ne\)s de la confiance corporelle](#)

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.