

# S'ATTAQUER AUX COMPARAISONS

Nom : \_\_\_\_\_

## COMMENT ALLEZ-VOUS MODIFIER VOTRE DISCOURS?

**Changez votre discours et réinventez vos façons de penser pour éviter les comparaisons.**

Notez différentes façons de remettre en question le processus de comparaison lorsque vous comparez votre propre apparence, et lorsque les autres comparent la leur. Essayez de vous en souvenir et de les mettre en pratique. Bientôt, ces façons de penser vous sembleront normales! Essayez de trouver au moins trois idées pour quand vous comparez votre propre apparence, et trois idées pour quand les autres comparent la leur.

**Quand je compare mon apparence :**

*Je peux me « rattraper » et changer mes pensées*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Quand j'entends mes amis comparer leur apparence :**

*Je peux changer de sujet*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## BESOIN D'AIDE?

Repensez aux idées dont vous avez discuté en classe.

# POUR ALLER PLUS LOIN

Nom : \_\_\_\_\_

## Comparaisons : les principaux messages à retenir

- Chaque personne est unique. Comparer notre apparence à celle des autres n'est ni utile ni réaliste et peut avoir des conséquences négatives pour nous ou pour les gens qui nous entourent.
- Même s'il semble naturel de se comparer et que cela se fait automatiquement, nous pouvons nous retrouver pris au piège dans une « spirale destructrice » de comparaisons qui peut entraîner les autres vers le bas avec nous.
- En évitant de comparer notre apparence et en essayant plutôt d'être la meilleure version de nous-mêmes, nous améliorons notre propre estime de soi et notre confiance corporelle, et nous contribuons à créer un monde plus diversifié, intéressant et productif.



Quels gestes allez-vous poser pour accorder moins d'importance à votre apparence et à celle des autres, en aidant tout le monde à sortir du « tourbillon des comparaisons »? Inscrivez vos réponses ci-dessous.

### Des gestes pour vous-même

Ce que j'ai fait : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Comment je me suis senti(e) : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### Des gestes pour les autres

Ce que j'ai fait : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Comment je me suis senti(e) : \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



Gestes que vous pourriez poser :

- Célébrez vos propres qualités en rédigeant une courte citation, une liste ou un poème intitulé « J'ai plus à offrir », dans lequel vous décrierez ce qui vous plaît chez vous et ce que les autres devraient apprécier chez vous.
- Essayez de remarquer davantage lorsque vous comparez votre apparence ou lorsque vos amis comparent la leur, et tentez de mettre un frein à cette comparaison.
- Célébrez votre individualité et la diversité des personnes que vous connaissez. Visez le meilleur de vous-même – vous êtes unique!
- En attendant le prochain atelier, prenez conscience des autres façons dont vous parlez de l'apparence (la vôtre ou celle des autres).
- N'oubliez pas de modifier votre discours et de trouver une autre façon de penser parmi celles que vous avez proposées plus tôt.