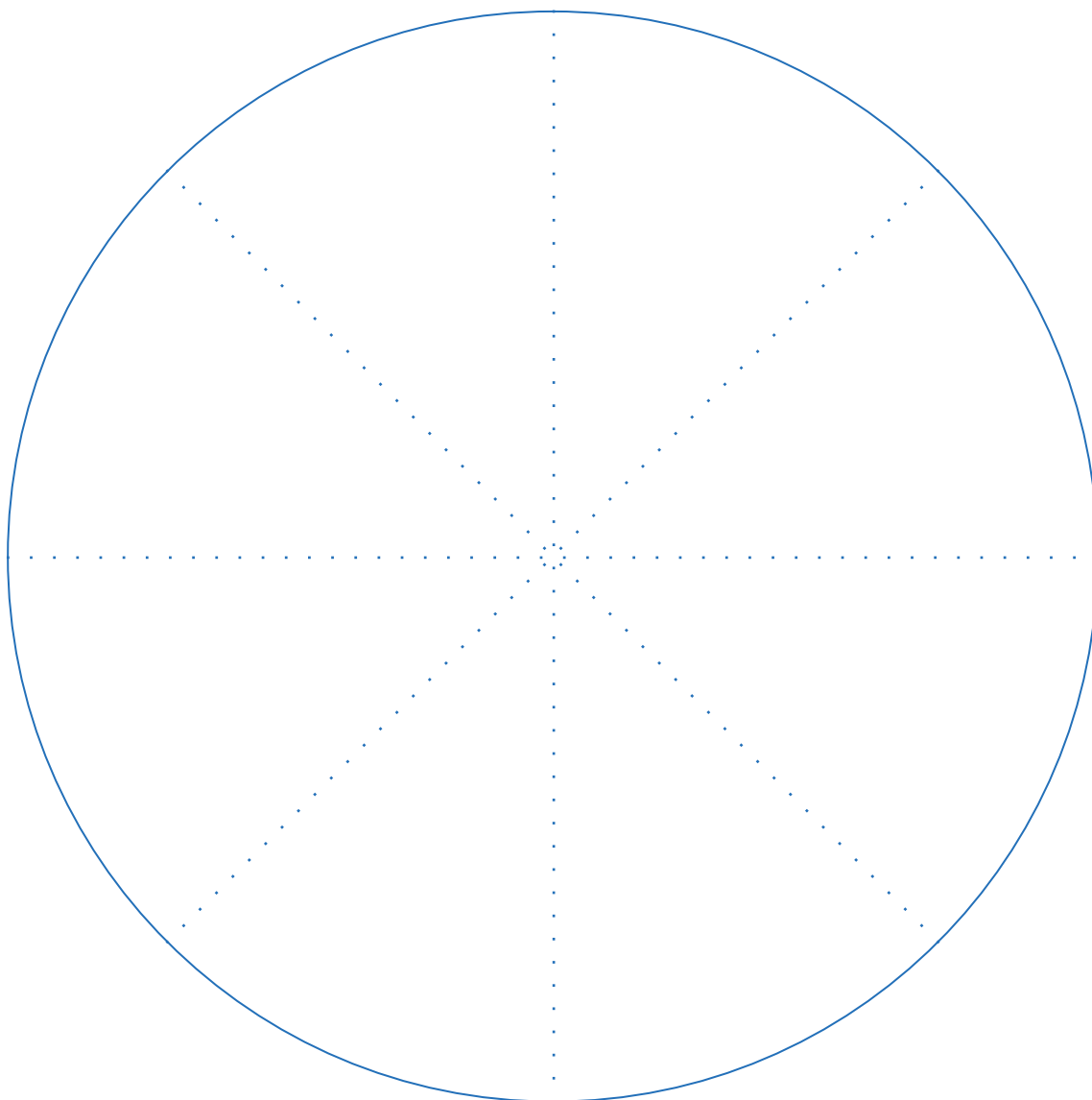


# POUR ALLER PLUS LOIN

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

## QUI SUIS-JE?

1. Créez un graphique circulaire qui représente les différents rôles et les différentes identités qui vous définissent. Pensez à ce que vous êtes par rapport aux autres (p. ex., ami(e) de, enfant de, frère ou sœur de, employé(e) de...), à votre appartenance à un groupe (p. ex., nationalité, culture, religion) ou aux choses qui font partie de votre identité (p. ex., loisirs, clubs, sports).
2. Inscrivez ces rôles et ces identités dans le graphique ci-dessous. Vous pouvez utiliser les lignes en pointillé comme lignes directrices, ou vous pouvez tracer vos propres lignes.



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

Quelles sont les conséquences de la quête des idéaux liés à l'apparence?

---

---

---

---

Profitons-nous de la quête de ces idéaux liés à l'apparence? Pourquoi ou pourquoi pas?

---

---

---

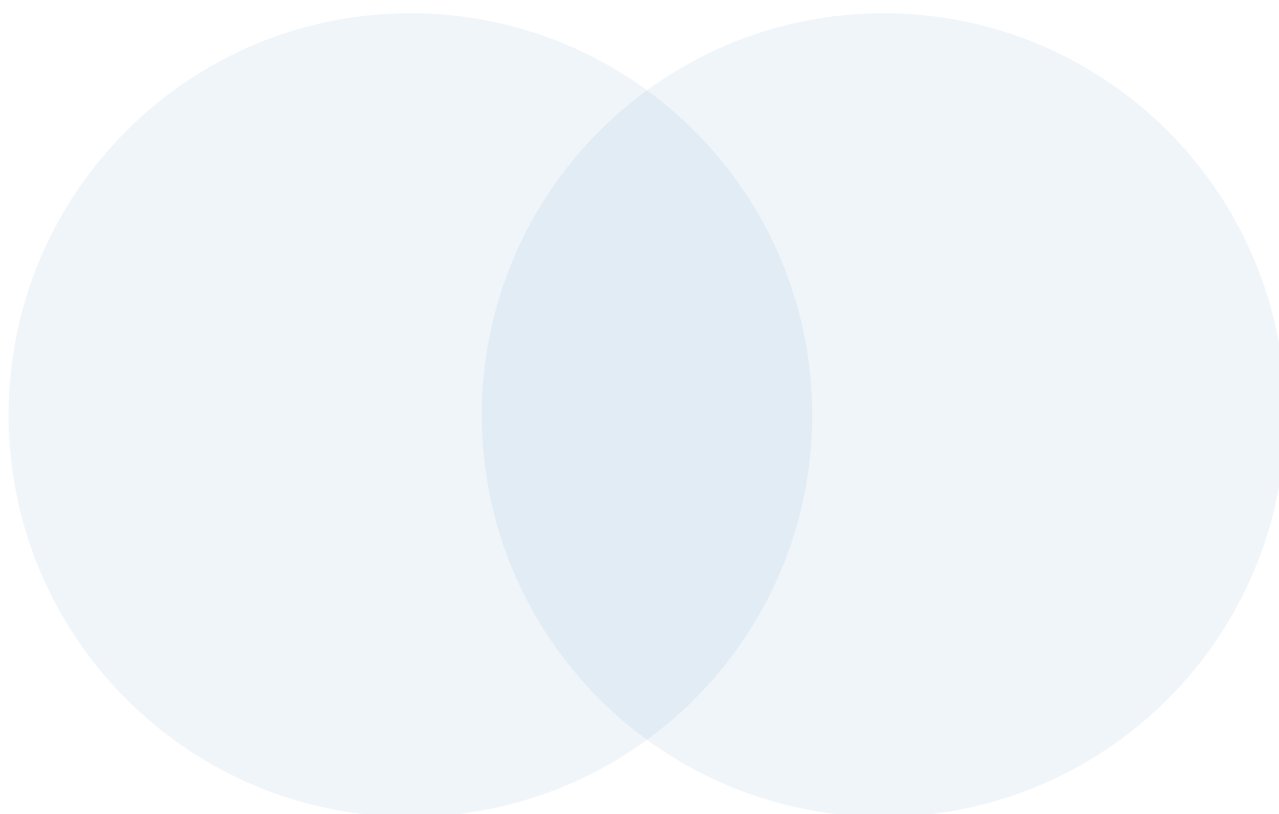
---

## S'ATTAQUER AUX IDÉAUX LIÉS À L'APPARENCE

Dans les cercles ci-dessous, inscrivez des choses que vous pouvez faire pour vous et pour les autres lorsque la pression liée à l'apparence vous affecte ou affecte les autres. Si une chose vous aide et aide les autres en même temps, écrivez-la dans l'espace où les cercles se chevauchent.

Pour vous-même

Pour les autres



# POUR ALLER PLUS LOIN

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

## Idéaux liés à l'apparence : les principaux messages à retenir

- Il peut être néfaste de tenter de correspondre aux idéaux liés à l'apparence.
- Ils sont fondés sur des opinions et non sur des faits, et ils changent sans cesse. C'est ce qui les rend irréalistes et impossibles à atteindre pour la plupart des gens.
- L'apparence ne détermine pas votre valeur. Au lieu de vous concentrer uniquement sur l'apparence, valorisez d'autres qualités chez vous et vos amis, et reconnaissez vos véritables réussites!



Quels gestes pourriez-vous poser pour donner moins d'importance à l'apparence et pour que vous et les autres cessiez de ne penser qu'aux idéaux liés à l'apparence? 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 :

- Complimenter quelqu'un au hasard, par exemple, surprendre un ami avec un compliment non lié à l'apparence.
- Effectuer trois choses agréables plutôt que de consacrer du temps, de l'argent et de l'énergie à essayer de correspondre aux idéaux liés à l'apparence.