

MESSAGES DANS LES MÉDIAS

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

1

2

3

4

5

PRÉPARATION À L'ANIMATION DE L'ATELIER

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Dans cet atelier, les élèves pourront :

- Renforcer leurs connaissances sur les médias en découvrant comment les images et les messages sont souvent des manipulations de la vérité, et ce, aussi bien dans la publicité, au cinéma ou sur les médias sociaux;
- Comprendre qu'il peut être néfaste de se comparer aux images dans les médias, car elles véhiculent souvent des idéaux irréalistes liés à l'apparence dans le but de nous vendre des produits et des services;
- Trouver des moyens de remettre en question et de rejeter les images et les messages dans les médias qui font la promotion d'idéaux liés à l'apparence.

MATÉRIEL DU PROGRAMME

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

- Présentation de l'atelier
- Guide de l'atelier
- Deux exemples de publicités (voir les consignes de préparation ci-dessous)
- Liens vers les vidéos de sensibilisation :
 - Dove : [Selfie](#)
 - Dove : [Égoportrait](#)

Matériel facultatif

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

PRÉPARATION À L'ANIMATION 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.
- 5 La diapositive no 8 (« Comment les idéaux liés à l'apparence sont-ils utilisés dans le marketing et la publicité? ») nécessite que vous trouviez deux exemples de publicités à présenter. Il est important de choisir des publicités qui trouveront écho auprès de votre groupe. Essayez de trouver deux publicités. Au moins l'une d'entre elles devrait montrer une célébrité faisant la promotion d'un produit destiné aux jeunes du même âge que votre groupe. Il peut être utile de penser à une célébrité populaire auprès de vos jeunes, puis de rechercher son nom suivi du mot « publicité » dans un moteur de recherche.



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 remplies 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.
- 6 Comment les idéaux d'apparence sont-ils utilisés dans le marketing/publicité" préparation de l'activité à gauche (no 5)

APERÇU DE L'ATELIER



durée totale : 50 minutes

1 Introduction (10 mins)

- Qu'avons-nous appris lors du dernier atelier?
- Qu'allons-nous apprendre aujourd'hui?

2 Les idéaux liés à l'apparence et la manipulation des images (25 minutes)

- Les « médias », qu'est-ce que c'est?
- Comment manipule-t-on les images?
- Comment les idéaux liés à l'apparence sont-ils utilisés dans le marketing et la publicité?

3 L'impact des messages des médias (10 minutes)

- Quel est l'impact des messages dans les médias?

4 Soyez un(e) Champion(ne)s de la confiance corporelle (5 minutes)

- 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 lignes, 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 virtuels)

* 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

Presentation



Indications pour les éducateurs

Script suggéré / Réponses attendues

Accueillez les élèves à l'atelier « Messages des médias »

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 : Rappelez aux élèves comment ils peuvent signaler qu'ils ont une question ou qu'ils veulent faire part de leurs réflexions (p. ex., la fonction main levée du programme de vidéoconférence)

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 dire comment ils ont défié les idéaux d'apparence depuis la dernière session. Demandez à la classe de les féliciter en applaudissant, par exemple.

Résumez les principaux apprentissages 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 le document Services de soutien en mieux-être pour plus de renseignements 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.

LES IDÉAUX LIÉS À L'APPARENCE ET LA MANIPULATION DES IMAGES



25 minutes

Presentation



Indications pour les éducateurs

Script suggéré / Réponses attendues

Demandez aux élèves de citer les différents types de médias.

Télévision, magazines, médias sociaux, films, actualités

Expliquez que ces types de médias se divisent en grandes catégories. Décrivez les types de médias à l'aide des définitions ci-dessous. Demandez aux élèves de donner quelques exemples de chaque type de média.

Médias professionnels : Publicités payées par des entreprises et diffusées au moyen de différents canaux comme des émissions de télévision, des magazines, des annonces publicitaires, des films ou des vidéoclips.

Médias sociaux et personnels : Images, messages et vidéos produits par vous et d'autres personnes avec qui vous interagissez en personne ou en ligne.

Influenceurs : Les influenceurs et les tendances émergentes sur les médias sociaux créent une zone grise entre les médias personnels et les médias professionnels, car des gens ordinaires et des personnalités publiques peuvent prendre part à des publicités et à des campagnes qui influencent le

Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Presentation

Indications pour les éducateurs

Script suggéré / Réponses attendues

Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

grand public. Les abonnés ne se rendent pas toujours compte qu'ils se font influencer aussi facilement que si la publicité avait été créée par des médias professionnels.



Expliquez que vous aborderez maintenant la façon dont l'interaction avec les images que nous voyons peut être une source de pression liée à l'apparence.

Demandez : Pouvez-vous penser à un moment où vous, ou quelqu'un que vous connaissez, vous êtes comparé(e) et avez comparé votre vie à quelqu'un d'autre, comme vos amis ou des influenceurs, sur les médias sociaux?

Faites jouer la vidéo « Selfie ».

Demandez aux élèves de prêter attention aux différentes façons dont l'image a été créée ou manipulée (modifiée par rapport à la réalité).

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?**

On nous montre la quantité de travail nécessaire pour retoucher des photos sur les médias sociaux. Les photos se veulent décontractées et naturelles, mais plusieurs retouches y sont apportées pour arriver à ce résultat. On nous fait voir que ce n'est pas la vraie vie qui est montrée dans les médias sociaux. La mannequin/influenceuse prend un selfie dans un café, mais on réalise qu'en fait, ce n'est pas un *vrai selfie*.

Définition d'un influenceur : Un influenceur des médias sociaux est une personne qui possède une certaine réputation pour ses connaissances et son expertise sur un sujet en particulier. L'influenceur crée souvent des tendances et encourage ses abonnés à acheter ou à utiliser des produits et des services.

Presentation

Indications pour les éducateurs

Remarques et variations

Script suggéré / Réponses attendues

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Est-il toujours évident de savoir si une image ou une vidéo publiée sur les médias sociaux a été manipulée, et de quelle façon?

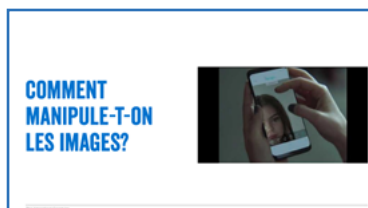
Non, car les gens investissent beaucoup de temps, d'argent et d'efforts pour que les images diffusées sur les médias sociaux semblent naturelles.

Expliquez aux élèves que les influenceurs (et d'autres personnes) investissent souvent énormément de temps et d'argent dans la création d'images et d'autres contenus pour les médias sociaux. Par exemple, ils peuvent acheter de l'équipement d'éclairage coûteux pour faire rebondir la lumière, ou encore des anneaux lumineux pour créer un effet d'éclairage doux et uniforme. Ils peuvent également dépenser beaucoup d'argent pour utiliser une application de retouche photo ou pour engager des professionnels qui retouchent leurs photos, comme nous l'avons vu dans la vidéo. Mentionnez que c'est une autre façon de brouiller la frontière entre les médias professionnels et les médias personnels.

[Suite de l'activité sur la manipulation des images]

Dites aux élèves qu'ils vont maintenant visionner une deuxième vidéo et qu'ils doivent prêter attention aux différentes façons dont l'image a été créée ou manipulée (modifiée par rapport à la réalité).

Faites jouer la vidéo « Reverse Selfie ».



Presentation



Indications pour les éducateurs

Script suggéré / Réponses attendues

[Suite de l'activité sur la manipulation des images]

Divisez les élèves en petits groupes*. Attribuez une question à chaque groupe, puis faites jouer la vidéo de nouveau.

Donnez à chaque groupe le temps de discuter de sa question avant de réunir tout le monde pour une discussion.

- 1. Comment cette personne a-t-elle modifié son apparence avant de prendre un selfie? Quelles techniques a-t-elle utilisées? Comment la photo a-t-elle été modifiée après avoir été prise?**
- 2. Réfléchissez à la façon dont le selfie a été modifié et ne reflète plus la réalité. Comment croyez-vous que la personne dans la vidéo s'est sentie pendant ce processus de retouches?**
- 3. Selon vous, comment pourrait se sentir une personne qui voit le selfie final? Que pourrait-elle penser?**
- 4. Qui profite des idéaux liés à l'apparence qui sont véhiculés lorsque les gens publient ce genre de selfie? (Si les élèves ont besoin d'un indice, vous pouvez leur dire de penser à qui pourrait profiter de la vente de produits de beauté servant à atteindre ces idéaux liés à l'apparence, p. ex., l'industrie des produits de beauté, les applications de retouche photo, les compagnies de téléphones intelligents, les applications de médias sociaux, etc.)**

Après la discussion en petits groupes, demandez à des volontaires d'un ou de plusieurs groupes de résumer leurs discussions. Demandez aux élèves de réfléchir aux similitudes et aux différences entre les vidéos Selfie et Reverse Selfie (p. ex., les techniques de retouche utilisées, l'impact de l'image sur les spectateurs).

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.

Option de modification : Si les élèves éprouvent des difficultés avec les activités en petits groupes, vous pouvez aussi tenir la discussion tout le monde ensemble.

Presentation

Indications pour les éducateurs

Script suggéré / Réponses attendues

Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Ensuite, posez les questions suivantes à l'ensemble du groupe :

- **Pourquoi croyez-vous qu'il est irréaliste, injuste et même néfaste de se comparer et de comparer les autres aux images retouchées des gens que nous voyons sur les médias sociaux ou dans les médias de masse** (p. ex., les films, les émissions de télévision, etc.)?
- Ces vidéos ne sont que deux exemples parmi tant d'autres de quelqu'un qui publie un selfie sur les médias sociaux. **En quoi les expériences des jeunes non binaires, noirs, autochtones, originaires d'un autre pays ou issus d'une autre culture peuvent-elles ressembler à ces exemples ou en être différentes?** (Questions de suivi facultatives : Est-ce que tous les jeunes ressentent le désir de modifier certaines choses chez eux? Est-ce que tous les jeunes modifieraient leurs photos de la même façon? Qu'est-ce qui pourrait être fait différemment?)

Mot de la fin : Ces vidéos sont de bons exemples des idéaux liés à l'apparence qui sont véhiculés par les médias sociaux. Il est important de se rappeler que ces vidéos exposent un seul point de vue, que l'on voit souvent dans les publicités et les médias professionnels qui présentent des standards de beauté (p. ex., le fait d'être mince, blonde, etc.).

Mot de la fin pour les groupes plus jeunes :

Ces vidéos sont de bons exemples de ce qu'on appelle les « idéaux liés à l'apparence » que l'on voit dans les médias. Il ne faut pas oublier que ces vidéos montrent seulement deux personnes, mais que nous voyons souvent ce type de personne dans les publicités et les médias professionnels qui présentent des standards de beauté (p. ex., le fait d'être mince, blonde, etc.).

Presentation



Indications pour les éducateurs

Script suggéré / Réponses attendues

Présentez cette activité en disant aux élèves que maintenant qu'ils ont vu comment les images sur les médias sociaux peuvent être manipulées, ils vont maintenant se pencher sur les publicités professionnelles.

Présentez au groupe la première publicité.

Guidez la discussion afin de répondre aux trois questions (affichées sur la diapositive) :

Demandez : Qu'est-ce qui est vendu dans cette publicité?

Pourquoi montre-t-elle une personne qui a cette apparence?

Pourquoi la photo de cette personne serait-elle manipulée pour qu'elle semble « idéale »?

Répétez l'exercice avec la seconde publicité.

Selon vous, quel effet ce genre d'image a-t-il sur la confiance corporelle des spectateurs?

Réponses attendues : Ils peuvent avoir l'impression que leur corps n'est pas assez bien. Ils peuvent penser qu'ils ont besoin d'acheter les produits ou d'utiliser les services dont on fait la promotion.

Terminez cette section en expliquant que les images sur les médias sociaux et les images utilisées dans la publicité et le marketing sont souvent manipulées et qu'elles peuvent avoir un impact négatif sur la confiance corporelle des spectateurs. Faites remarquer que ces images tendent à représenter un certain type d'apparence (peau blanche, mince/musclé, féminin/masculin, etc.) et que les conséquences de la visualisation de ces images se répercutent différemment selon la couleur de la peau, l'identité de genre et le corps du spectateur.

Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Cette activité concerne les publicités que vous avez trouvées. Consultez la section **Préparation à l'animation de l'atelier** pour savoir comment les trouver.

Modification du temps : Vous pouvez sauter les questions pour la deuxième publicité et passer directement à la question de la fin.

L'IMPACT DES MESSAGES DES MÉDIAS



10 minutes

Presentation



Indications pour les éducateurs

Script suggéré / Réponses attendues

Présentez cette activité en disant aux élèves qu'ils vont maintenant analyser les messages qui se cachent derrière différents médias et les raisons pour lesquelles il est néfaste de se comparer à de telles images.

Remettez aux élèves la feuille d'exercices Décoder les messages des médias et demandez-leur de réagir à chaque scénario, seuls ou en équipe de deux si le groupe est plus grand.

Demandez à un ou deux volontaires de faire part de leurs réactions pour chaque scénario.

Posez les questions suivantes à la classe :
Combien de fois par jour êtes-vous confronté(e)s à ces messages?
Souvent

La prochaine fois que vous serez confronté(e)s à l'un de ces messages, comment allez-vous le percevoir différemment?

Réponses attendues : En reconnaissant que l'image a probablement été manipulée; en étant conscient(e)s que la publicité utilise des mannequins qui répondent à des idéaux liés à l'apparence (souvent par la manipulation de l'image) pour nous inciter à acheter un produit ou un service; en étant conscient(e)s que ces messages ont un impact négatif sur notre confiance corporelle; en étant conscient(e)s qu'il est injuste et néfaste de se comparer et de comparer les autres à ces images ou à ces messages.

Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Si les élèves ont de la difficulté à répondre à cette question, demandez-leur de réfléchir au nombre de fois par jour où ils consultent les médias sociaux, où ils regardent la télévision et où ils voient des publicités dans des magazines, sur les autobus, ou lorsqu'ils marchent dans la rue. Ils n'ont pas besoin de donner un nombre précis. L'objectif est plutôt de les amener à reconnaître qu'ils sont exposés à des messages médiatiques régulièrement au cours d'une journée.

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



5 minutes

Presentation



Indications pour les éducateurs

Script suggéré / Réponses attendues

Quels gestes pourriez-vous poser pour contester les idéaux liés à l'apparence dans les médias?

Réponses attendues : Lancer une pétition ou écrire à nos députés pour modifier les lois en matière de publicité; lancer un #mot-clic pour demander à notre magasin de vêtements préféré de cesser de retoucher les photos de ses mannequins; éviter de partager des images et des vidéos retouchées sur les médias sociaux; discuter avec nos amis et notre famille des impacts de la manipulation de l'image sur la confiance corporelle.

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 :

- Il est important de se rappeler que les images que l'on voit dans toutes sortes de médias ne reflètent pas toujours la réalité (les images peuvent avoir été manipulées ou retouchées)
- Il ne faut pas comparer de vraies personnes à des images retouchées
- Il ne faut pas se comparer aux gens présentés dans les médias
- Nous pouvons réfléchir de façon critique et agir dans notre communauté pour changer ces messages et leurs impacts

Presentation	Indications pour les éducateurs Script suggéré / Réponses attendues	Remarques et variations Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne
 <p>FÉLICITATIONS!</p> <p>Nous venons de terminer la deuxième 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!</p> <p>Rejoins le réseau des champion(ne)s de la confiance corporelle à travers le Canada: plancanada.ca/forceinterieure</p>	<p>Remerciez les élèves pour leur participation tout au long de la série de cinq ateliers. 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.</p> <p>Invitez les élèves à rejoindre la communauté en ligne de Plan International Canada sur l'estime de soi et à entrer en contact avec un réseau de champions et des championnes de la confiance corporelle à travers le Canada. Dirigez les élèves vers le site https://plancanada.ca/forceinterieure</p>	