



# SOYEZ DES CHAMPION(NE)S DE LA CONFIANCE CORPORELLE

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 :

- S'engager à agir comme des Champions de la confiance corporelle et à promouvoir le changement pour eux-mêmes;
- Célébrer leur nouveau rôle de Champion(ne) de la confiance corporelle et élaborer un plan pour promouvoir la confiance corporelle dans leur communauté.

## MATÉRIEL DU PROGRAMME:

- Présentation de l'atelier
- Guide de l'atelier
- Tableau à feuilles mobiles et papier (sinon, un tableau blanc ou un tableau noir fera l'affaire)  
Marqueurs pour surligner les réponses  
Feuilles d'exercices
  - Soyez des Champion(ne)s de la confiance corporelle (une copie par élève)
  - Comment faisons-nous évoluer notre monde? (une copie par groupe)
  - Agissons ensemble! (ensemble de 3 documents; un ensemble par élève)
  - Certificat d'achèvement (un par étudiant)

### 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.

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

Vous pouvez choisir d'utiliser un exemple local de Champion ou de Championne de la confiance corporelle dans votre école ou votre communauté (en plus ou en remplacement d'un ou plusieurs des profils fournis). Si vous ne savez pas encore de quel jeune vous voulez dresser le portrait, vous pouvez chercher dans les archives des journaux en ligne. Utilisez des termes tels que « adolescent, secondaire, image corporelle, confiance corporelle, estime de soi, militant ou défenseur » pour rechercher des profils récents de jeunes dans les journaux locaux. Vous pouvez également demander à vos élèves, à vos collègues et à d'autres personnes de votre réseau s'ils connaissent des jeunes qui ont fait la promotion du changement en matière de confiance corporelle dans votre communauté. Préparez une brève description (et une photo, si possible) du jeune qui a pris des mesures dans votre communauté pour aborder l'estime de soi, la confiance corporelle ou des sujets connexes. Présentez ce profil à votre classe lorsque vous regarderez ensemble le document « Champion(ne)s du changement dans notre monde »

6

Préparez les certificats d'achèvement en remplissant à l'avance le nom des élèves. Préparez un certificat pour chaque élève



## Atelier en ligne :

1

Assurez-vous de bien connaître le logiciel de vidéoconférence que vous utilisez, notamment la façon 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, les documents et le certificat d'achèvement 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. Si ces deux options ne sont pas possibles, demandez aux élèves d'inscrire leurs réponses sur une feuille blanche.

5

Si vous réalisez l'activité « Comment pouvons-nous célébrer l'individualité? » en grand groupe (sans utiliser de salles de réunion), vous devrez créer un document Google Doc contenant un tableau à deux colonnes, et autant de lignes qu'il y a d'élèves. Dans la première colonne, inscrivez le nom de chaque élève sur une ligne distincte. La deuxième colonne doit être vide pour que les élèves puissent y inscrire les caractéristiques uniques ou positives de chacun. Vous devrez partager le lien avec les élèves au début de l'activité.

6

Voir les instructions du « Profil du champion ou de la championne de la confiance corporelle » à gauche (no 5).

7

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 : 45 minutes

## 1 Introduction (5 mins)

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

## 2 Champion(ne)s de la confiance corporelle (35 mins)

- Comment pouvons-nous célébrer l'individualité?
- Soyez des champion(ne)s de la confiance corporelle
- Promouvoir le changement dans notre monde
- Comment pouvons-nous faire évoluer notre monde?

## 3 Changez votre monde (5 mins)

- Vous avez les outils nécessaires pour changer votre monde!
- Félicitations!

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 ligne)

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

Pour les séances virtuelles, 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



5 mins

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Accueillez les élèves à l'atelier « Soyez le changement ».

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 contesté les conversations sur le physique depuis le dernier atelier. Demandez à la classe de les féliciter en applaudissant, par exemple.

Résumez les principaux apprentissages du dernier atelier que les élèves ont oublié.

Les personnes figurant dans les profils des champions et des championnes de la confiance corporelle sont fictives, mais les projets, les initiatives et les expériences présentés dans les profils (par exemple, la création d'une exposition d'art) sont tirés d'exemples réels de projets menés par des jeunes pour améliorer l'estime de soi et la confiance corporelle.



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.*

# CHAMPION(NE)S DE LA CONFIANCE CORPORELLE



35 minutes

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Expliquez aux élèves que l'un des principaux objectifs de cette série d'ateliers est d'apprendre à valoriser des qualités et des intérêts qui ne sont pas liés à l'apparence, et qu'ils vont maintenant mettre cela en pratique en célébrant l'individualité d'un autre élève de la classe.

Formez des groupes de deux. Demandez aux élèves de discuter des questions affichées sur la diapositive avec leur partenaire.

Invitez un ou deux groupes, s'ils sont à l'aise, à faire part de leurs compliments à la classe.

Posez les questions suivantes à la classe :

**Qu'avez-vous ressenti en répondant aux questions de votre partenaire? Qu'avez-vous ressenti en entendant ce que votre partenaire disait de vous? Y a-t-il quelque chose qui vous a surpris dans cette activité?**

Expliquez aux élèves que cette activité les aidera à se mettre dans un état d'esprit positif en réfléchissant à la façon dont ils peuvent promouvoir la confiance corporelle et avoir un impact sur le monde qui les entoure.

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Encouragez les élèves à utiliser leurs notes de l'atelier sur les idéaux liés à l'apparence (premier atelier), lors duquel ils ont réfléchi à d'autres qualités et centres d'intérêt qu'ils pourraient valoriser.

Si les élèves ont du mal à trouver des réponses, invitez-les à penser à des caractéristiques personnelles (p. ex., créatif, travaillant), à des activités et des passe-temps à l'extérieur de l'école, ou à des points forts et des talents.

*Atelier en ligne : Au lieu de former des équipes de deux, divisez la classe en petits groupes de 3 à 4 élèves et utilisez des salles de réunion. Demandez aux élèves de répondre aux questions. Encouragez chaque équipe à trouver un ou deux points forts que certains des élèves possèdent. 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), vous pouvez réaliser cette activité en grand groupe en utilisant Google Docs pour inscrire les réponses des élèves en temps réel. Partagez le lien Google Doc avec la classe et demandez aux élèves de trouver leur nom dans le tableau. Ensuite, demandez-leur d'indiquer une caractéristique unique ou positive de l'élève qui se trouve sous leur nom. Au début de l'activité, rappelez aux élèves les termes de l'entente de groupe et soulignez que le but de cette activité est de faire en sorte que chacun se sente bien avec ses qualités uniques. Consultez la section Préparation de l'atelier ci-dessus pour savoir comment créer un document Google Doc.*

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

## Remarques et variations

Script suggéré / Réponses attendues

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

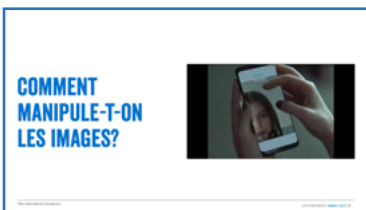


**Demandez : Depuis le début de cet atelier, qu'avez-vous fait pour promouvoir la confiance corporelle?**

Expliquez aux élèves que depuis le dernier atelier, ils ont découvert différentes façons de promouvoir la confiance corporelle pour eux-mêmes et pour les autres. Ils peuvent maintenant se considérer comme des Champions ou des Championnes de la confiance corporelle.

Posez la question suivante avant de dévoiler les caractéristiques sur la diapositive : **Selon vous, que signifie être des Champions ou des championnes de la confiance corporelle?**

Dites-leur qu'il est important de continuer à promouvoir la confiance corporelle et d'encourager les autres à faire de même. Dites-leur aussi qu'ils recevront plusieurs documents « Passer à l'action » à la fin de l'atelier et qu'ils pourront s'en inspirer.



Fournissez aux élèves la feuille d'exercices « Soyez des Champions et des Championnes de la confiance corporelle » au début de cette activité.

Expliquez qu'en tant que champion ou championne de la confiance corporelle, il est important de s'engager personnellement à en faire la promotion en tout temps.

Posez la question suivante pour encourager les élèves à réfléchir aux différentes façons dont ils peuvent être des champion(ne)s de la confiance corporelle. Demandez-leur de donner quelques exemples avant de faire l'exercice chacun de leur côté.

N'oubliez pas que les réponses des élèves leur sont personnelles et sont tout aussi valables, même si leurs idées sont différentes de celles des autres. Il est important de valider les réponses des élèves au cours de la discussion.

Poursuite optionnelle de l'engagement :

Vous pouvez utiliser les promesses des élèves comme un outil permanent. Par exemple, les élèves qui sont heureux de faire connaître leurs actions et leurs engagements aux autres pourraient vous en faire part pour que vous puissiez créer un tableau qui pourrait encourager d'autres élèves à « s'inscrire » pour devenir des champions ou des championnes de la confiance corporelle.

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

**Demandez : Que ferez-vous pour changer vos habitudes? Pour remettre en question la façon dont vous percevez votre apparence et dont vous vous sentez dans votre corps, aujourd'hui, demain, la semaine prochaine et bien plus loin?**

Invitez les élèves à penser à une personne dans leur vie qui peut les aider à tenir leurs promesses.

Expliquez aux élèves que maintenant qu'ils sont des champion(ne)s de la confiance corporelle, ils vont créer un plan d'action pour faire changer les choses dans leur communauté. Pour les aider, ils vont s'inspirer de ce que d'autres jeunes ont fait pour promouvoir la confiance corporelle.

Demandez à un volontaire de lire à haute voix chacun des profils des Champion(ne)s de la confiance corporelle.

**Posez les questions suivantes :**

- **Qu'est-ce que ces jeunes ont fait pour promouvoir la confiance corporelle?**
- **Qui espéraient-ils inspirer?**
- **De quelle manière ces histoires vous inspirent-elles?**

Faites comprendre aux élèves que toute action, petite ou grande, peut avoir un impact durable.

**Vous pouvez également donner d'autres exemples pertinents de jeunes qui agissent pour promouvoir la confiance corporelle. Consultez la section Préparation de l'atelier pour des conseils sur la recherche d'exemples locaux.**





## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Divisez la classe en groupes de 3 ou 4 élèves. Remettez à chaque groupe la feuille d'exercices « Comment pouvons-nous faire évoluer notre monde? ».

Expliquez aux élèves qu'ils vont élaborer un plan pour promouvoir la confiance corporelle dans leur communauté. Encouragez-les à faire preuve de créativité, mais aussi à tenir compte de la faisabilité de leur plan (p. ex., considérer combien de temps, d'argent et d'autres ressources seront nécessaires). Au besoin, dites-leur qu'ils vont mettre leurs plans en œuvre [voir la note de l'animateur].

Dites aux élèves à l'avance qu'ils vont présenter leur plan d'action à la classe. Donnez-leur environ 15 minutes pour élaborer leur plan.

Invitez chaque groupe à présenter son plan à la classe en 30 secondes maximum. Les élèves peuvent utiliser leur feuille d'exercices pour guider leur présentation.

Demandez aux autres élèves de commenter les idées et les plans de chaque groupe. Posez les questions suivantes :

- Qu'est-ce que vous aimez de leur plan?
- Que pourriez-vous suggérer pour le rendre encore meilleur?

Expliquez aux élèves qu'ils doivent travailler ensemble pour s'aider mutuellement à agir comme des champion(ne)s de la confiance corporelle et à transformer leurs idées en actions pour s'assurer qu'ils auront le plus grand impact possible sur leur communauté.

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

*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), faites cette activité avec tout le groupe. Demandez aux élèves de réfléchir à des sujets qu'ils voudraient aborder. Faites-les voter pour choisir le sujet que vous allez approfondir. Vous pouvez également choisir une idée parmi celles proposées dans les documents « Passer à l'action ». Encouragez les élèves à créer des plans d'action pour les autres sujets après l'atelier. Montrez aux élèves comment utiliser la feuille d'exercices pour élaborer tous ensemble un plan d'action. Présentez la feuille d'exercices sur votre écran pour que les élèves puissent vous voir inscrire les renseignements en temps réel.*

Dans la mesure du possible, nous vous encourageons à faire un suivi du plan d'action avec les élèves après l'atelier. Par exemple, vous pouvez prévoir une journée de présentation en classe au cours de laquelle les élèves feront part des progrès de leur groupe ou des résultats de leur plan d'action, ou vous pouvez prévoir des rencontres de suivi avec chaque groupe pour les aider à mettre en pratique leur plan d'action. Envisagez de faire compter cette activité pour un crédit de projet étudiant ou pour des heures de bénévolat.

*Si les groupes ont du mal à trouver une idée, ils peuvent s'inspirer des documents « Passer à l'action ». Vous pouvez également encourager les élèves à réfléchir aux problèmes liés à la confiance corporelle qu'ils constatent dans leur vie (p. ex., les conversations fréquentes sur le physique, l'utilisation de filtres sur les médias sociaux) et leur demander de choisir un de ces problèmes à aborder.*

## Présentation

## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Pendant que les élèves travaillent sur leur plan d'action, vous pouvez aller voir chaque groupe pour entendre ce qu'ils prévoient de faire et pour leur donner des conseils. Cela peut être particulièrement utile pour amener les élèves à réfléchir à la faisabilité de leur plan.

# CHANGEZ VOTRE MONDE



5 minutes

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

Script suggéré / Réponses attendues

Félicitez les élèves pour leur participation lors de l'élaboration de leur plan d'action et tout au long des ateliers. Expliquez que la série d'ateliers touche à sa fin et qu'il est important de célébrer leurs apprentissages et leurs réalisations.

Si le temps le permet, vous pouvez demander aux élèves de dire ce qu'ils ont appris ou ce qu'ils se sont engagés à changer suite aux ateliers.

Remettez à chaque élève un certificat d'achèvement. Invitez les élèves à se rendre à l'avant de la classe un par un, et encouragez le reste du groupe à applaudir.

## Remarques et variations

Conseils importants pour les animateurs / Atelier en ligne

Consultez la section Préparation de l'atelier pour savoir comment préparer les certificats.

Vous pourriez encourager les jeunes à écrire au dos de leur certificat trois choses à faire, à leur avis, pour devenir des champions et des championnes de la confiance corporelle. Bien que facultatif, le fait de les noter sur papier peut contribuer à renforcer ces actions et servir de rappel quand les jeunes repenseront à cette réussite.



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.

Invitez les élèves à rejoindre la communauté virtuelle 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>