

# BANNIR LES CONVERSATIONS SUR LE PHYSIQUE

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

## COMMENT UTILISONS-NOUS LES CONVERSATIONS SUR LE PHYSIQUE?

Explorez les différents exemples de conversations sur le physique présentés dans les films et notez vos réponses ci-dessous.

### Conversation entre amies



Cette conversation vous semble-t-elle bien intentionnée ou néfaste?

\_\_\_\_\_  
Selon vous, comment les jeunes se sentent-ils par rapport à leur apparence lors d'une telle conversation?

\_\_\_\_\_  
Comment pensez-vous que cette conversation affectera leurs sentiments sur leur apparence à long terme?

### Conversations avec l'équipe



Cette conversation vous semble-t-elle bien intentionnée ou néfaste?

\_\_\_\_\_  
Selon vous, comment les jeunes se sentent-ils par rapport à leur apparence lors d'une telle conversation?

\_\_\_\_\_  
Comment pensez-vous que cette conversation affectera leurs sentiments sur leur apparence à long terme?

### Monologue devant le miroir



Cette conversation vous semble-t-elle bien intentionnée ou néfaste?

\_\_\_\_\_  
Selon vous, comment les jeunes se sentent-ils par rapport à leur apparence lors d'une telle conversation?

\_\_\_\_\_  
Comment pensez-vous que cette conversation affectera leurs sentiments sur leur apparence à long terme?

# BANNIR LES CONVERSATIONS SUR LE PHYSIQUE

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

## COMMENT POUVONS-NOUS BANNIR LES CONVERSATIONS SUR LE PHYSIQUE?

Travaillez en équipe de deux pour préparer un jeu de rôles. Nommez une **Personne A** et une **Personne B**. Lisez les situations ci-dessous et entraînez-vous à détourner la conversation de l'apparence.

### Personne A

Lisez le texte en italique à voix haute à la **personne B**

Modifiez le scénario pour l'adapter à votre propre vie. Essayez chaque rôle à tour de rôle.

### Personne A

Répondez à la **personne A**, en détournant la conversation de l'apparence.

*Ton ami publie un selfie au gym avec la légende :*

Personne A : Je travaille fort sur mon #corpsderêve. L'été s'en vient!

La personne B répond..

*Ton frère ou ta sœur regarde les photos sur ton téléphone :*

Personne A : Ce jean met tes jambes en valeur sur cette photo!

La personne B répond...

*Tu es avec des amis et tu vois une fille de l'école qui marche dans la rue :*

Personne A : Elle n'a tellement pas une belle peau! Elle ne connaît pas ça, le maquillage?

La personne B répond...

*Tu te changes pour le cours d'éducation physique :*

Personne A : Wow, tu as l'air tellement [mince/en forme] maintenant!

La personne B répond...

*Ton cousin partage la dernière astuce [beauté/éclaircissement de la peau] en vogue sur les médias sociaux :*

Personne A : Ça marche vraiment!  
La personne B répond...

### Besoin d'aide?

**Vous pourriez changer la conversation de cette façon :**

Personne B : Parler de l'apparence n'est pas utile parce que...

Parler de l'apparence est une perte d'énergie parce que...  
Parlons de..

Vous pouvez aussi inverser les rôles ou choisir une autre situation.

# POUR ALLER PLUS LOIN

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

## Les conversations sur le physique : les principaux messages à retenir

- Il est très courant de s'engager dans des conversations sur le physique, qu'elles soient positives et négatives.
- Les gens ont des conversations sur le physique pour différentes raisons, mais le résultat est presque toujours inutile, car ces conversations peuvent donner l'impression que l'apparence est plus importante que tout le reste, ce qui peut avoir un impact sur notre confiance.
- En apprenant à amener les conversations sur d'autres sujets que l'apparence, nous pouvons éviter les conversations sur le physique, renforcer notre confiance et passer plus de temps à parler de ce qui nous tient vraiment à cœur.



Quels gestes pourriez-vous poser pour remettre en question vos conversations et celles des autres sur le physique? Notez vos idées ci-dessous :

### Des gestes pour moi-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 :

- Soyez à l'écoute pour déceler le moment où les conversations sur le physique commencent.
- Entraînez-vous à contester les conversations sur le physique ou à changer de sujet, en personne ou en ligne.
- N'oubliez pas que cela vaut aussi pour les textos et les médias sociaux.
- Pensez à des moyens d'arrêter de parler du physique avec votre groupe d'amis. Vous pourriez vous entendre sur quelque chose à dire pour signaler que le sujet de la conversation doit changer, ou vous pourriez faire quelque chose de symbolique comme faire semblant de mettre un dollar dans le « bocal de conversations sur le physique ».