



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada

AFFRONTER LES COMPARAISONS

J'ai confiance: Ateliers scolaires pour la confiance corporelle

1

2

3

4

5

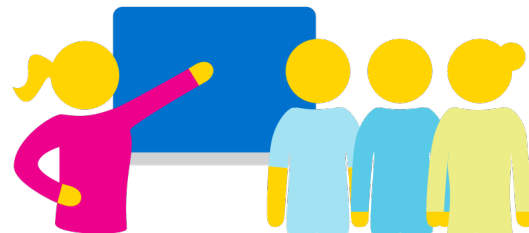
QU'AVONS-NOUS APPRIS?

Messages dans les médias

- 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 retouchées)
- Il ne faut pas comparer de vraies personnes à des images retouchées
- Il est néfaste de se comparer aux images dans les médias
- Nous pouvons réfléchir de façon critique et agir dans notre communauté pour changer ces messages et leurs impacts

QU'ALLONS-NOUS APPRENDRE AUJOURD'HUI?

- Le processus de comparaison
- Les conséquences négatives de la comparaison
- La « spirale » des comparaisons
- Changer notre discours



N'OUBLIEZ PAS NOTRE ENTENTE DE GROUPE!

Poser des questions • Écouter les autres lorsqu'ils parlent • Respecter les différences • Préserver la confidentialité • Participer autant qu'on en a envie

À QUOI SOMMES- NOUS ENCOURAGÉS RESSEMBLER PAR LES IMAGES DANS LES MÉDIAS?

- Quels idéals sont montrés dans les médias?
- Qu'avons-nous appris en nous comparant à ces à ces images?
- Pensez-vous que nous nous comparons uniquement aux images que nous voyons dans les médias? Avec qui d'autre nous comparons-nous?



COMMENT NOUS COMPARONS-NOUS AUX PERSONNES QUI NOUS ENTOURENT?



COMMENT COMPARONS-NOUS NOTRE APPARENCE?

Les personnes auxquelles nous nous comparons sont-elles habituellement:

Plus belles que nous

Moins belles que nous

Avons-nous l'habitude de comparer des caractéristiques que nous:

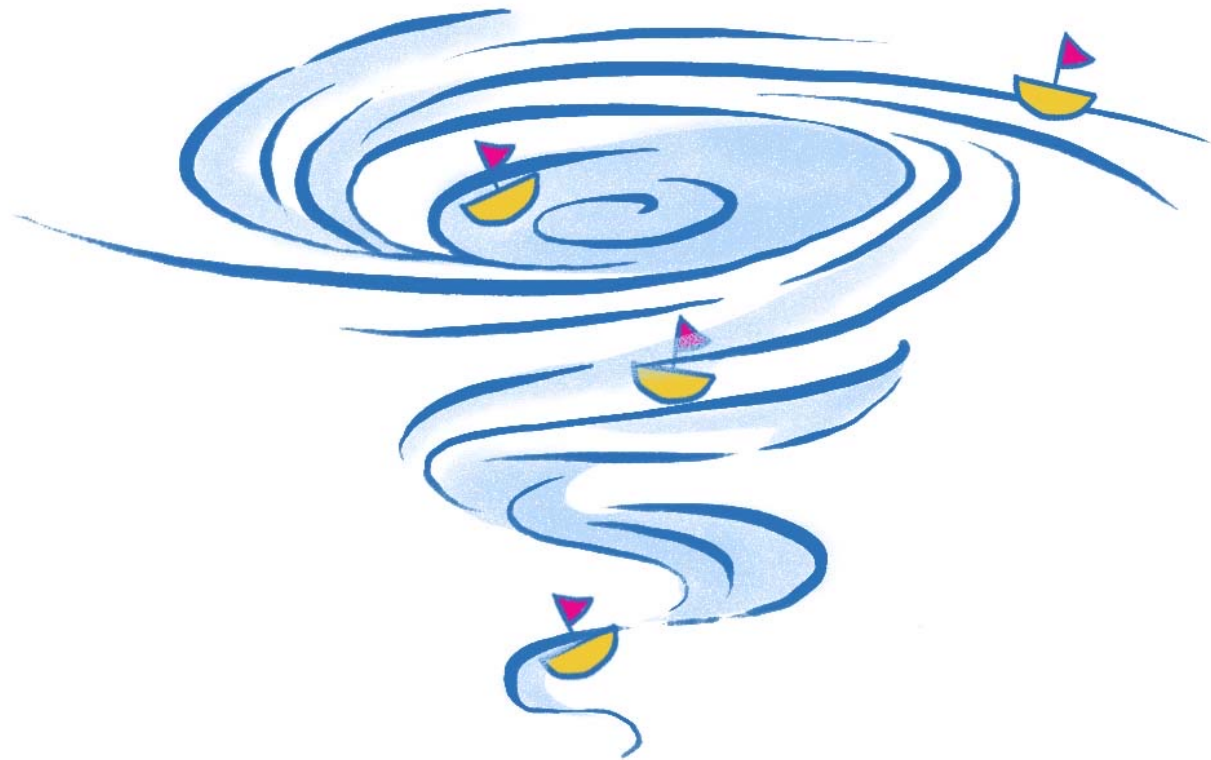
Aimons chez nous?

N'aimons pas chez nous

QUELLES SONT LES CONS QUENCES DES COMPARAISONS?



LE TOURBILLON DES COMPARAISONS



QUE POUVONS-NOUS FAIRE DE DIFFÉRENT?

Se complimenter et
complimenter les autres en
évitant de parler d'apparence

Se concentrer sur nos
qualités et sur celles des
autres

Se célébrer et
célébrer nos amis

Profiter de la compagnie
des autres plutôt que de
les critiquer

COMMENT POUVONS-NOUS **MODIFIER** NOTRE DISCOURS?

Nous ne sommes
pas censés être
tous pareils!

Personne ne peut
ressembler à un
selfie avec filtre.



COMMENT POUVONS-NOUS MODIFIER NOTRE DISCOURS?

1



En navigant sur les médias sociaux, tu vois une vidéo d'une personne effectuant une danse devenue populaire dernièrement. Cette personne est en bonne forme et bouge bien.

Tu penses immédiatement que tu ne paraîtrais pas aussi bien en faisant la même danse. Comment devrais-tu réagir à cette réflexion automatique?

2



Ton ami te montre un panneau publicitaire avec des photos de personnes qui semblent très heureuses. Tu réalises que c'est une publicité pour un produit qui pâlit la peau des personnes à la peau foncée.

Ton ami a la peau foncée et te dit qu'il aimerait essayer ce produit. Comment réagis-tu?

3



Ta sœur aime beaucoup une influenceuse sur les médias sociaux. Elle achète souvent des produits recommandés par cette personne et imite sa façon de s'habiller. Cette influenceuse a récemment subi une rhinoplastie (une chirurgie esthétique pour changer l'apparence de son nez). Ta sœur se demande si elle ne devrait pas aussi subir une chirurgie. Que lui dis-tu?

COMMENT ALLEZ-VOUS DEVENIR DES CHAMPION(NE)S DE LA CONFIANCE CORPORELLE?



QU'AVONS-NOUS APPRIS AUJOURD'HUI?

Se comparer aux autres est fréquent et naturel

Les comparaisons fondées sur l'apparence peuvent avoir des effets néfastes

Nous pouvons remettre en question le processus de comparaison de l'apparence

F LICITATIONS!

Nous venons de terminer la troisième 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!



Rejoins le réseau des champion(ne)s de la confiance corporelle à travers le Canada :
plancanada.ca/forceinterieure