

J'ai confiance

Ateliers
scolaires pour
la confiance
corporelle



Projet pour
l'estime de soi



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada

Créer un *environnement convivial* et sans jugement

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



Qu'allons-nous *apprendre* aujourd'hui?



- 1 Confiance corporelle
- 2 Pression liée à l'apparence
- 3 Manipulation des images
- 4 Champion(ne) du Changement



Évalue tes connaissances :

La confiance corporelle, qu'est-ce que c'est?

- A Sentir que tu es aussi beau ou belle que ton meilleur ami ou ta meilleure amie.
- B Savoir que ton corps est en assez bonne santé pour réussir un test de forme physique.
- C Croire que ton corps est aussi bien que le corps de n'importe qui.
- D Te sentir à l'aise dans ton corps, tant pour ce de quoi il a l'air que pour ce qu'il peut faire.



Évalue tes connaissances :

Les idéaux liés à l'apparence, qu'est-ce que c'est?

- A La façon dont nous nous sentons à l'intérieur de nous-mêmes.
- B L'apparence que notre société ou notre culture nous présente comme l'apparence idéale.
- C La façon dont nous choisissons de paraître, de nous habiller et de nous exprimer.
- D Des règles sur la façon de s'habiller pour tout le monde.



Évalue tes connaissances :

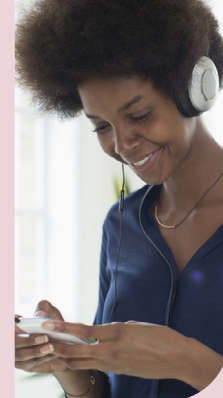
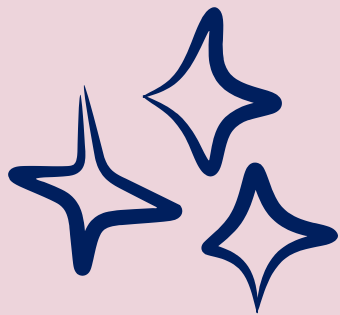


La *pression liée* à l'apparence, qu'est-ce que c'est?

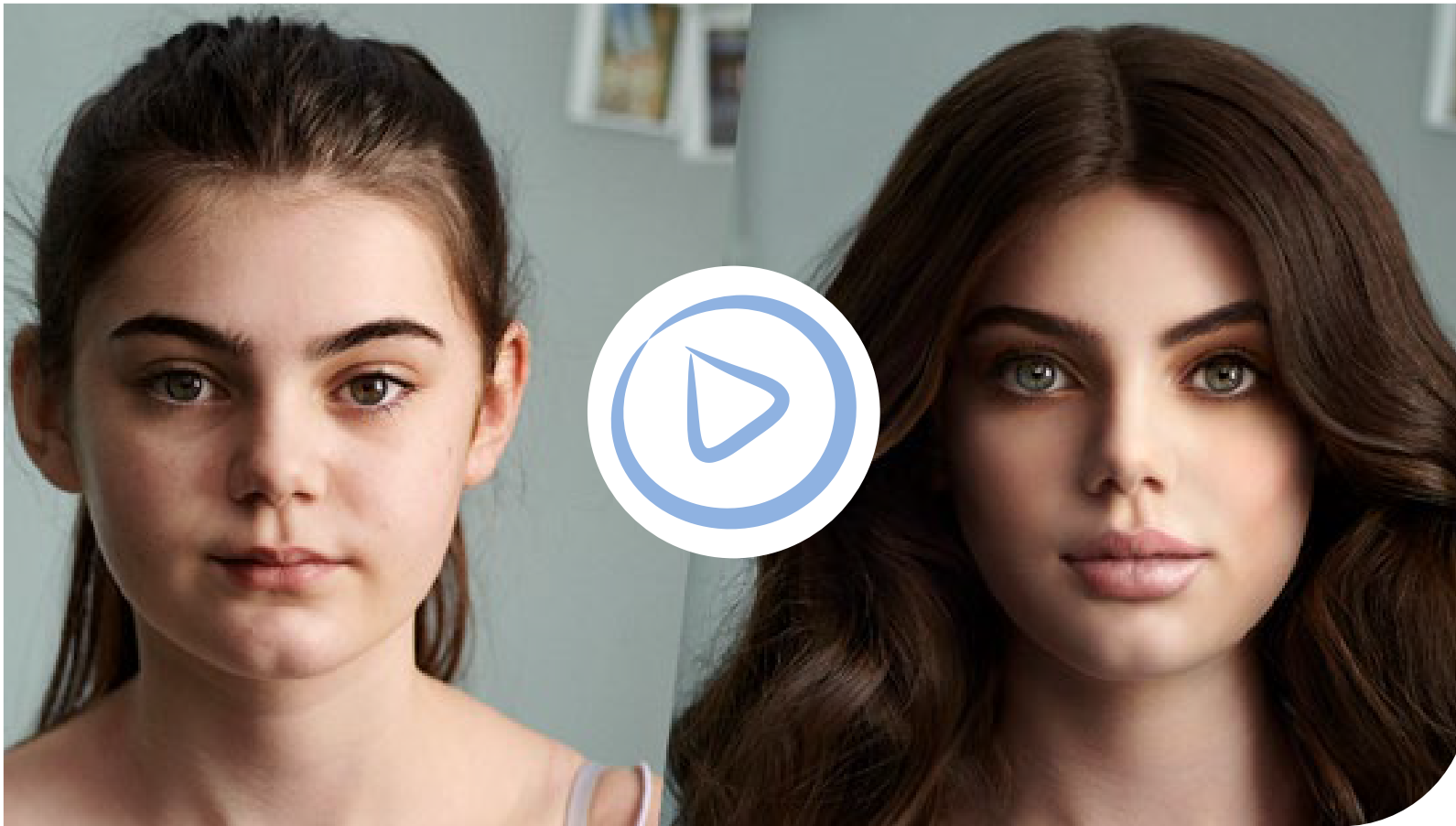
- A La pression que nous ressentons de paraître d'une certaine façon.
- B Le souhait de « bien paraître » d'une façon qui nous attirera des compliments de la part des autres – ami(e)s, famille, etc.
- C Essayer de paraître et de s'habiller d'une façon qui imite l'allure d'autres personnes.
- D Toutes les réponses ci-dessus.



D'où vient la pression liée à l'apparence?

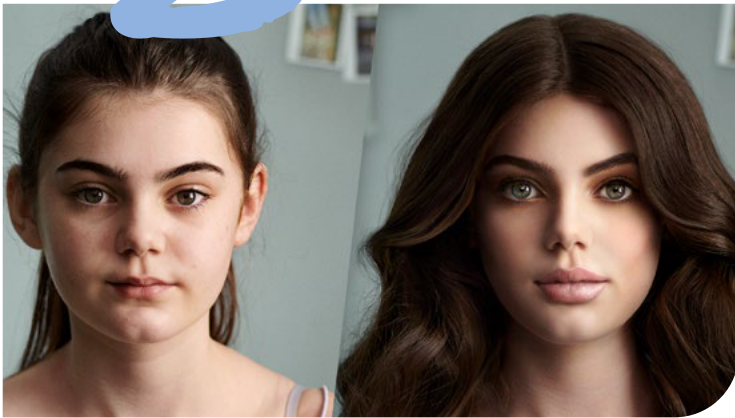


Comment *manipule-t-on* les images?



Comment manipule-t-on les images?

Questions de discussion



- 1 Comment la personne dans la vidéo a-t-elle modifié son apparence AVANT et APRÈS avoir pris la photo? Quelles techniques a-t-elle utilisées?
- 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?
- 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?

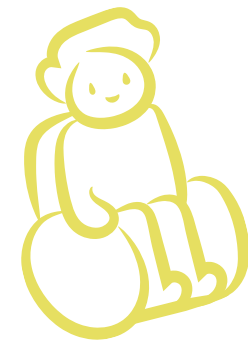
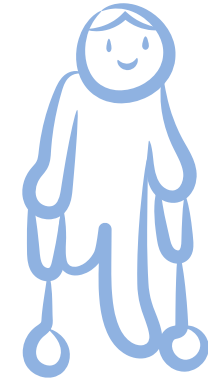
Comment *les idéaux liés à l'apparence* sont-ils utilisés dans le marketing et la publicité?

Questions à discuter

- 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 »?



Quels *problèmes* cela peut-il causer?



Comment peut-on *réagir* à la *pression* liée à l'apparence?

Scénario 1

En navigant sur les médias sociaux, tu vois une vidéo d'une personne effectuant une danse devenue populaire dernièrement. Cette personne a une belle apparence 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?

Scénario 2

Ton ami te montre un panneau publicitaire avec des photos de belles 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?

Scénario 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) et a reçu de nombreux compliments. Ta sœur se demande si elle ne devrait pas aussi subir une chirurgie. Que lui dis-tu?



Qu'avons-nous
appris aujourd'hui?



Qu'est-ce que tu vas faire
pour être un(e) champion(ne)
du changement?



Félicitations!



Vous avez terminé la séance unique
« J'ai confiance ».

Rappelez-vous votre engagement à
défendre chaque jour la confiance
corporelle et n'oubliez pas de vous aimer
vous-mêmes.