

Comment réagissez-vous face aux médias professionnels?



Mettez-vous deux par deux pour préparer un jeu de rôles. Nommez une **Personne A** et une **Personne B**. Lisez les mises en situation ci-dessous et entraînez-vous à réagir aux images des médias professionnels.

Personne A

Imaginez-vous dans ce scénario, en train de regarder une image professionnelle. Faites part à la **Personne B** de ce que vous aimeriez changer dans votre apparence après avoir vu l'image.

Personne B

Répondez à la **Personne A**. Expliquez-lui pourquoi il est impossible de ressembler aux gens qu'on voit dans les médias professionnels. Dites-lui pourquoi il n'est ni réaliste ni juste de se comparer à ces images.

Vous vous sentez coincé(e)?

Personne A:

Ouah, regarde-les; elles sont super belles! Si seulement j'avais leur(s)... parce que...

Personne B:

Il est impossible de leur ressembler parce que...
Rappelle-toi la vidéo de Dove « Évolution » que tu as regardée.

1

Vous lisez la revue de votre amie...



2

Vous regardez une émission de télévision populaire...



3

Vous croisez un arrêt d'autobus en revenant de l'école...



4

Vous regardez le tout dernier clip vidéo sur le cellulaire de votre amie...



On ne devrait même pas se comparer parce que...
Rappelle-toi pourquoi on remet en question ces images : comment on se sent face à elles?

Vous pouvez aussi tenter d'inverser les rôles ou choisir une autre situation de jeu.



Comment affrontez-vous la pression liée à l'apparence?



Activité de prolongation

Travaillez deux par deux. Que pourriez-vous faire pour résister à la pression liée à l'apparence dans les médias personnels et sociaux?



Vous vous sentez coincé(e)?

Pensez à ce que vous pourriez changer quand vous commentez les photos de vos amis. Pourriez-vous changer le type ou le style de photos que vous choisissez de téléverser?



Maintenant, travaillez seul(e). Complétez l'exercice suivant et expliquez aux autres comment faire pour réduire la pression liée à l'apparence.

Une chose que les gens peuvent changer quand ils créent ou partagent des photos, des vidéos ou des messages, c'est...

Vous vous sentez coincé(e)?

Servez-vous des idées soulevées en classe puis avec votre partenaire. Essayez de choisir un geste simple qui soit facile à réaliser.

Pensez aux raisons qui font que certains types d'images, de messages ou de films peuvent nous pousser à adopter une certaine apparence. Comment les mesures que vous suggérez feront-elles diminuer cette pression?

Cela leur permettra de se sentir mieux dans leur peau car...



Soyez un(e) champion(ne) du changement!



**Activité de
prolongation**

Travaillez seul(e). Écrivez une chose que vous allez entreprendre ou changer pour valoriser ce qui est « vrai » chez vous et chez les autres à la lumière de l'atelier du jour.

Vous vous sentez coincé(e)?

Pensez à ce qui vous aiderait à contrer la pression que vos amis et vous éprouvez pour adopter une apparence donnée.

Essayez de choisir un geste simple qui soit facile à réaliser.



Je m'engage à



La pression d'adopter une apparence donnée vient du monde qui nous entoure.



Il faut se rappeler que les images des gens aperçus dans les médias ne sont pas toujours réelles.



Il est injuste de se comparer à ces médias.

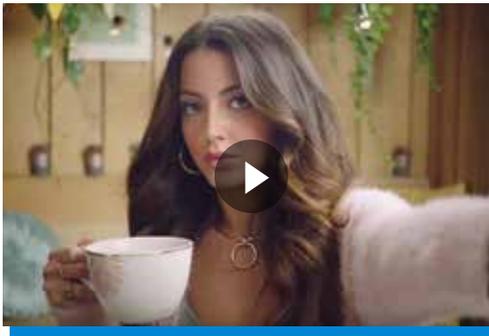
**Célébrez votre
individualité ainsi
que la diversité des
personnes que vous
connaissez.**

**Efforcez-vous
d'offrir le meilleur
de vous-même –
vous êtes unique!**



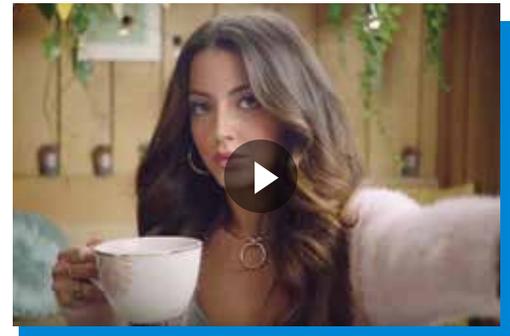
1 Fiche de discussion

Qu'est-ce qui vous a semblé surprenant, artificiel ou inconcevable dans le film que vous avez vu?



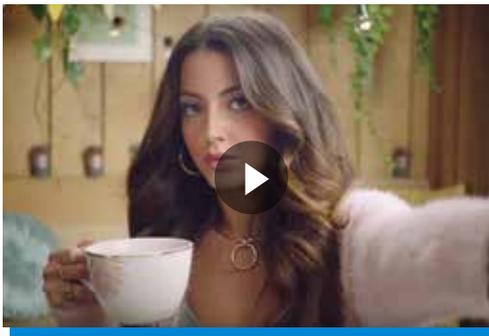
2 Fiche de discussion

Dressez une liste de toutes les décisions qui ont été prises en regard de l'image AVANT de faire les photos.



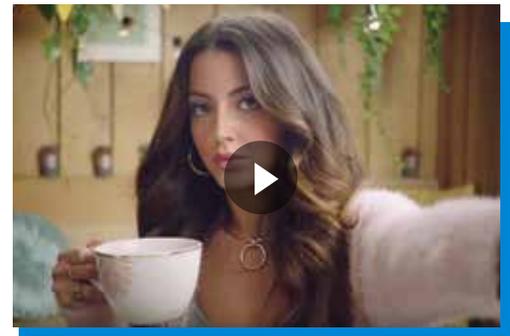
3 Fiche de discussion

Dressez une liste de toutes les décisions qui ont été prises au sujet de l'image APRÈS les photos.



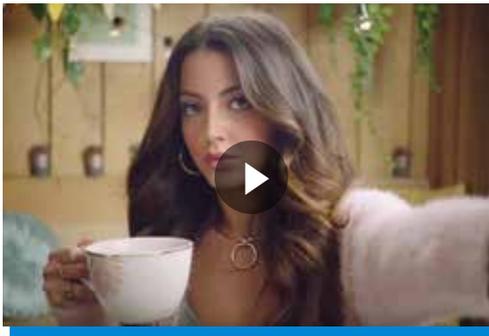
4 Fiche de discussion

Essayez de voir comment on a modifié l'image du mannequin par rapport à la réalité. Comment vous sentez-vous après avoir constaté ces changements artificiels?



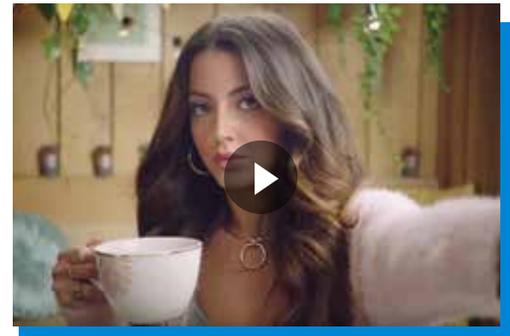
5 Fiche de discussion

Pourquoi, d'après vous, les images artificielles des films sont si injustes et trompeuses?



6 Fiche de discussion

Pourquoi, selon vous, est-il injuste ou illusoire de comparer votre apparence et celle de vos amis aux images manipulées diffusées sur les médias professionnels?



Fiches de définitions

Les idéaux en matière

d'apparence : La façon dont notre culture détermine ce à quoi nous devrions ressembler à une époque donnée.

La pression liée à

l'apparence : La pression qui nous pousse à aimer une apparence idéale et être belle, prestigieuse et séduisante.

Confiance corporelle :

Ce que nous croyons et éprouvons face à notre apparence et l'attitude qui en résulte.

La manipulation par les

médias : La façon dont les médias préparent, sélectionnent et retouchent soigneusement les images, au point de ne plus ressembler aux gens qui sont présentés.

Médias : Messages, images et films véhiculés de diverses façons.

Médias professionnels :

Images, messages et films produits par des sociétés ou des entreprises et communiqués par le biais d'émissions de télé, magazines, publicités, films et clips musicaux.

Médias personnels et

sociaux : Images, messages et films produits par vos amis et vous-même et véhiculés en personne, en ligne ou par le biais des réseaux sociaux.

Engagement : La promesse de faire quelque chose que vous essayerez vraiment de tenir.



dove.ca/selfesteem/fr

Fiches de définitions

Les idéaux en matière

d'apparence : La façon dont notre culture détermine ce à quoi nous devrions ressembler à une époque donnée.

La pression liée à

l'apparence : La pression qui nous pousse à aimer une apparence idéale et être belle, prestigieuse et séduisante.

Confiance corporelle :

Ce que nous croyons et éprouvons face à notre apparence et l'attitude qui en résulte.

La manipulation par les

médias : La façon dont les médias préparent, sélectionnent et retouchent soigneusement les images, au point de ne plus ressembler aux gens qui sont présentés.

Médias : Messages, images et films véhiculés de diverses façons.

Médias professionnels :

Images, messages et films produits par des sociétés ou des entreprises et communiqués par le biais d'émissions de télé, magazines, publicités, films et clips musicaux.

Médias personnels et

sociaux : Images, messages et films produits par vos amis et vous-même et véhiculés en personne, en ligne ou par le biais des réseaux sociaux.

Engagement : La promesse de faire quelque chose que vous essayerez vraiment de tenir.



dove.ca/selfesteem/fr

Fiches de définitions

Les idéaux en matière

d'apparence : La façon dont notre culture détermine ce à quoi nous devrions ressembler à une époque donnée.

La pression liée à

l'apparence : La pression qui nous pousse à aimer une apparence idéale et être belle, prestigieuse et séduisante.

Confiance corporelle :

Ce que nous croyons et éprouvons face à notre apparence et l'attitude qui en résulte.

La manipulation par les

médias : La façon dont les médias préparent, sélectionnent et retouchent soigneusement les images, au point de ne plus ressembler aux gens qui sont présentés.

Médias : Messages, images et films véhiculés de diverses façons.

Médias professionnels :

Images, messages et films produits par des sociétés ou des entreprises et communiqués par le biais d'émissions de télé, magazines, publicités, films et clips musicaux.

Médias personnels et

sociaux : Images, messages et films produits par vos amis et vous-même et véhiculés en personne, en ligne ou par le biais des réseaux sociaux.

Engagement : La promesse de faire quelque chose que vous essayerez vraiment de tenir.



dove.ca/selfesteem/fr

Fiches de définitions

Les idéaux en matière

d'apparence : La façon dont notre culture détermine ce à quoi nous devrions ressembler à une époque donnée.

La pression liée à

l'apparence : La pression qui nous pousse à aimer une apparence idéale et être belle, prestigieuse et séduisante.

Confiance corporelle :

Ce que nous croyons et éprouvons face à notre apparence et l'attitude qui en résulte.

La manipulation par les

médias : La façon dont les médias préparent, sélectionnent et retouchent soigneusement les images, au point de ne plus ressembler aux gens qui sont présentés.

Médias : Messages, images et films véhiculés de diverses façons.

Médias professionnels :

Images, messages et films produits par des sociétés ou des entreprises et communiqués par le biais d'émissions de télé, magazines, publicités, films et clips musicaux.

Médias personnels et

sociaux : Images, messages et films produits par vos amis et vous-même et véhiculés en personne, en ligne ou par le biais des réseaux sociaux.

Engagement : La promesse de faire quelque chose que vous essayerez vraiment de tenir.



dove.ca/selfesteem/fr