



J'ai confiance

Ateliers scolaires pour
la confiance corporelle



SÉANCE UNIQUE

**Guide de
l'atelier pour
les enseignants**



Résultats:

Au cours de cet atelier, les élèves vont :

- **Comprendre le concept d'apparence idéale** et la provenance de la pression en vue de s'y conformer.
- **Bâtir une connaissance médiatique**, en découvrant comment les images et les messages, tant dans la publicité, le cinéma ou les médias sociaux, sont souvent des manipulations de la réalité.
- **Mettre des stratégies sur pied afin de résister à la pression liée à l'apparence**, éviter de se comparer, contester les idéaux en matière d'apparence et renforcer leur confiance corporelle.

Ressources d'apprentissage:

DOCUMENTATION POUR SÉANCE UNIQUE

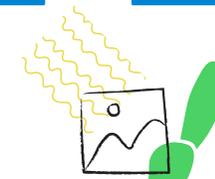
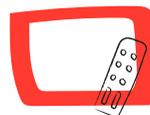
- **Guide de l'atelier**
- **Présentation de l'atelier**
- **Trois feuilles d'activités** (un ensemble par élève)
- **Fiches de discussion** (une page à partager entre six petits groupes)
- **Facultatif : Fiches de définitions** (une page à partager entre quatre petits groupes)
- **Films stimulus :**
 - « Dove : Évolution »
Ce film montre aux élèves les transformations de l'apparence d'un mannequin, depuis son état naturel jusqu'à une image destinée à la publicité.
 - « Dove : Changer une chose »
Ce film apprend aux élèves que le désir de changer l'un ou l'autre aspect de notre apparence est normal et éprouvé par la plupart des gens. Il encourage les élèves à se demander pourquoi tant de gens veulent changer quelque chose à leur apparence physique.

DE VOTRE ÉCOLE

- **Un projecteur et un tableau blanc**
- **Les élèves auront chacun besoin d'un stylo**
- Vous devrez fournir des exemples de publicité. Il est important de choisir des publicités susceptibles de captiver vos élèves, filles et garçons. Vous devriez trouver deux exemples: le premier présentant une célébrité faisant la promotion d'un produit destiné à la tranche d'âge des élèves, le deuxième consistant en promotions diverses. Il pourrait être pratique de lancer une recherche en ligne sur des célébrités avec ces mots-clés : PUBLICITÉ AVEC [inscrire le nom de la célébrité], par ex. publicité avec « One Direction ».

Facultatif :

- **Papier de réserve**
- **Tableau de papier et marqueurs**



Aperçu de l'atelier



Durée totale: 45 minutes

Page
05

La pression liée à l'apparence

10 minutes

Introduction et règles de base

Qu'entend-on par pression liée à l'apparence?

D'où vient cette pression?

Qu'est-ce que les médias?

Quelles leçons tirons-nous aujourd'hui?

Page
10

Médias professionnels

20 minutes

Comment manipule-t-on les images?

Pourquoi les médias professionnels opèrent-ils de cette façon?

Quels problèmes peuvent en découler?

Qu'est-ce qu'on peut y faire?

Page
16

Médias personnels et sociaux

10 minutes

Quelles leçons tirons-nous aujourd'hui?

Quels problèmes peuvent résulter de la comparaison avec les autres?

Comment les médias créés par vos amis et par vous peuvent-ils être manipulés?

Quels problèmes peuvent en découler?

- Qu'est-ce qu'on peut y faire?

Page
21

Engagement personnel

5 minutes

Quelles leçons tirons-nous aujourd'hui?

Soyez une championne du changement

Félicitations!

Comment utiliser ce guide

Résultats d'apprentissage

Les élèves devraient atteindre ceci à la fin de la section.

Indices visuels et objectifs d'apprentissage

Pour vous aider à diriger cet atelier de manière efficace.

Médias professionnels

20 minutes

- À la fin de la section, les élèves auront acquis des connaissances médiatiques en découvrant comment les images et les messages des médias professionnels sont des manipulations de la réalité. Les élèves auront développé des stratégies pour résister à la pression liée à l'apparence en évitant de se comparer et pour contester les idéaux en matière d'apparence dans les médias professionnels.

Présentation



Les élèves pourront expliquer comment les médias professionnels utilisent différentes techniques de manipulation d'images, avec la retouche, le façonnage et la production.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Expliquez que nous commencerons par explorer comment les images et les messages dans les médias professionnels peuvent être une source de pressions liées à l'apparence.

- Selon vous, que signifie le mot « manipulation » ?
Pour éditer ou modifier des choses, telle que l'apparence d'une personne dans les médias.
- Comment les images des gens apparaissant dans les médias sont-elles manipulées ou modifiées ?
Réponses d'ordre général, comme retouches, éclairage, maquillage, ou sélection des quelques meilleures images parmi les centaines qui ont été faites.

Formez des petits groupes d'élèves et faites jouer « Dove : Évolution ».

Pendant la projection du film, distribuez l'une des six fiches de discussion à chacun des groupes, en les déposant face cachée sur leurs pupitres.

Lorsque le film est fini, dites aux élèves de retourner leurs cartes et de lire la question qui leur a été attribuée. Rejouez le film une deuxième fois et dites aux élèves de lancer la discussion autour de la question provenant de leur fiche de discussion.

Notes du professeur

Rappelez aux élèves de penser aux médias en termes de mots, d'images et de films et à prendre en compte la vaste gamme de médias qui existe.

Actions des enseignants

Les points non italiques mettent en évidence les questions importantes à poser à vos élèves afin d'assurer que les notions clés de l'atelier ont été abordées avec une influence optimale sur la confiance corporelle. Les textes en italique contiennent des instructions pour vous aider à bien organiser les activités de l'atelier, par exemple, quand passer les films ou utiliser les feuilles d'activités. Vous pouvez les adapter aux besoins précis de votre classe.

Réponses souhaitées de la part des élèves

Pour vous aider à guider les réponses des élèves de façon à développer leur compréhension tout au long de l'atelier et avoir une grande influence sur leur confiance corporelle.

Durée suggérée.

Tient compte de l'importance relative de chaque section en vue des objectifs d'apprentissage et de l'amélioration de la confiance corporelle des élèves, mais peut être adaptée à la durée de votre cours.

Notes du professeur

Idées et conseils pour optimiser l'efficacité de l'atelier pour les élèves.

La pression liée à l'apparence



10 minutes

À la fin de cette section, les élèves comprendront le concept d'apparence idéale et les sources de la pression destinée à s'y conformer.

Présentation

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Notes du professeur



Les élèves sont bienvenus dans cet atelier.

Accueillir les élèves dans l'atelier.

Facultatif

Vous pouvez également faire un exercice rapide où l'on demande aux élèves de fermer les yeux et de lever la main pour répondre

- **Comprenez-vous ce que nous entendons par confiance corporelle?**
- **Savez-vous comment améliorer votre confiance corporelle?**

Plus ils lèvent la main haut, plus ils se sentent confiants. Le fait de répéter ces questions à la fin de la session vous permettra de noter les progrès réalisés par votre classe au cours de la session.



Les élèves comprennent les règles de base des ateliers et se sentent à l'aise d'y participer activement.

Expliquer les règles de base pour offrir un environnement favorable où aucun jugement n'est porté.

S'il vaut la peine de prendre le temps de s'assurer que ces règles font l'unanimité et, s'il y a lieu, de les ajuster selon les besoins de votre classe.

Présentation



Les élèves regardent une animation présentant différents idéaux liés à l'apparence des hommes et des femmes au fil du temps.

Ils comprennent que les critères de ce qui est « beau », « prestigieux » et « séduisant » sont en perpétuel changement et différent selon les époques, les pays et les cultures.

Ils sont conscients qu'encore aujourd'hui, nous ressentons de la pression en vue d'adopter ces idéaux liés à l'apparence.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Lancez l'animation.

- **Selon vous, que montre cette animation?**

On nous montre des gens à différentes époques de l'histoire.

Faites participer vos élèves à une partie rapide du jeu des différences.

- **En regardant toutes les images, quelles différences remarquez-vous entre elles?**

Les contrastes entre les différentes images, par exemple une taille fine par rapport à un corps tout en courbes, une tenue formelle par rapport à des chemises décontractées et des tatouages.

Expliquez-leur que toutes ces images représentent des idéaux liés à l'apparence : ce qui était perçu comme beau, prestigieux et séduisant à diverses époques passées.

- **Si toutes ces images représentent des idéaux liés à l'apparence, pourquoi ne sont-elles pas toutes pareilles?**

Les idéaux en matière d'apparence sont très différents et changent constamment selon les époques, les pays et les cultures. Ils ne sont jamais les mêmes.

- **Croyez-vous que nous subissons, encore aujourd'hui, de la pression pour adopter une apparence donnée?**

Oui, nous subissons encore de la pression de nos jours

Notes du professeur

Poussez les élèves à commenter la façon dont ces images diffèrent.

Attirez leur attention sur certaines parties des images afin qu'ils voient les différences.



Les idéaux liés à l'apparence

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



Pression liée à l'apparence

La pression qui nous pousse à vouloir ressembler aux idéaux en matière d'apparence et à paraître beau, prestigieux et attirant.

Présentation



Les élèves comprennent que la pression qui nous pousse à paraître beaux et séduisants est omniprésente et provient de sources variées, comme la société, les médias, la famille, les amis et les pairs.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Discussion en groupe, en demandant des volontaires pour répondre aux questions. Sollicitez une ou deux réponses :

- **Selon vous, d'où provient cette pression de paraître beau et séduisant?**
La société, Les médias, La famille, Les amis, Les pairs
- **Où voyons-nous ou entendons-nous les messages qui nous dictent à quoi nous devrions ressembler?**

Notes du professeur



Les idéaux liés à l'apparence

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



Pression liée à l'apparence

La pression qui nous pousse à vouloir ressembler aux idéaux en matière d'apparence et à paraître beau, prestigieux et attirant.

Présentation

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Notes du professeur



Créez une « chaîne de réponses » : à tour de rôle, demandez à chaque élève de donner un exemple de média sans qu'il y ait de répétitions. Combien de réponses différentes pouvez-vous obtenir?

Rappelez aux élèves de penser aux médias en termes de mots, d'images et de films et à prendre en compte la vaste gamme de médias qui existe.

- **Quels différents exemples de médias peut-on énumérer?**

N'importe quels exemples de médias, tels que films, émissions de télé, publicités, médias sociaux particuliers, magazines, etc.

> Inscrivez les idées des élèves au tableau.



- **Parmi ces exemples, quels médias sont faits par des professionnels??**

Émissions de télé, films, clips musicaux, publicités, jeux d'ordinateur.



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.



- **Quels médias vos amis et vous créez-vous?**

Photos, vidéos, commentaires, égoportraits, textes (souvent sur les sites de médias sociaux).



Médias personnels et sociaux

Images, messages et films produits par vos amis et vous, y compris ceux publiés sur les sites de médias sociaux.

Les élèves cherchent la signification du mot média. Ils peuvent énumérer les différents types de médias et les classer en deux catégories : les médias professionnels et les médias personnels et sociaux.

Présentation

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Notes du professeur



Les élèves comprennent que la séance mettra l'accent sur les médias comme source de pression liée à l'apparence.

Expliquez aux élèves ce qu'ils apprendront aujourd'hui.



Pression liée à l'apparence

La pression qui nous pousse à vouloir ressembler aux idéaux en matière d'apparence et à paraître beau, prestigieux et attirant.



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, y compris ceux publiés sur les sites de médias sociaux.

Médias professionnels



20 minutes

À la fin de la section, les élèves auront acquis des connaissances médiatiques en découvrant comment les images et les messages des médias professionnels sont des manipulations de la réalité. Les élèves auront développé des stratégies pour résister à la pression liée à l'apparence en évitant de se comparer et pour contester les idéaux en matière d'apparence dans les médias professionnels.

Présentation



Les élèves pourront expliquer comment les médias professionnels utilisent différentes techniques de manipulation d'images, avec la retouche, le façonnage et la production.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Expliquez que nous commencerons par explorer comment les images et les messages dans les médias professionnels peuvent être une source de pressions liées à l'apparence.

- **Selon vous, que signifie le mot « manipulation »?**
Pour éditer ou modifier des choses, telle que l'apparence d'une personne dans les médias.
- **Comment les images des gens apparaissant dans les médias sont-elles manipulées ou modifiées?**
Réponses d'ordre général, comme retouches, éclairage, maquillage, ou sélection des quelques meilleures images parmi les centaines qui ont été faites.

Formez des petits groupes d'élèves et faites jouer « Dove : Évolution ».

Pendant la projection du film, distribuez l'une des six fiches de discussion à chacun des groupes, en les déposant face cachée sur leurs pupitres.

Lorsque le film est fini, dites aux élèves de retourner leurs cartes et de lire la question qui leur a été attribuée. Rejouez le film une deuxième fois et dites aux élèves de lancer la discussion autour de la question provenant de leur fiche de discussion.

Passez à travers chaque point de discussion des groupes, en ordre.

Notes du professeur

2 E. Halliwell, A. Easun and D. Harcourt, 'Body dissatisfaction: (Insatisfaction à l'égard de son corps :) Can short media literacy message reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls?' (Est-ce qu'un court message de conscientisation médiatique peut réduire les effets néfastes des médias chez les adolescentes?), *British Journal of Health Psychology*, Vol. 16, 2010, pp. 396-403. S. Quigg and S. Want, 'Highlighting media modifications: (Mise en évidence des modifications des médias :) Can a television commercial mitigate the effects of music video on female appearance satisfaction?' (Un spot publicitaire à la télévision peut-il atténuer les effets des clips musicaux sur la satisfaction de l'apparence féminine?), *Body Image*, Vol. 8, 2011, pp. 135-142.

Présentation



Les élèves pourront identifier différentes manières de manipuler les images dans un film et en faire la liste. Ils pourront expliquer pourquoi il est injuste ou illusoire de comparer son apparence et celle des autres aux images manipulées diffusées dans les médias?

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

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

C'est surprenant de constater à quel point le mannequin a changé depuis le début du film et jusqu'à la photo sur les panneaux.

2. Dressez une liste des décisions qui ont été prises avant que les photos ne soient faites.

Ainsi, on a trouvé un photographe; sélectionné avec soin un mannequin; coiffé les cheveux; appliqué du maquillage et utilisé un éclairage professionnel.

3. Dressez une liste de toutes les décisions qui ont été prises après les photos.

On a choisi une seule photo; fait disparaître les taches et les imperfections; modifié le teint; allongé le cou; donné du volume aux cheveux; élevé les sourcils; agrandi les yeux et blanchi les dents.

4. 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?

On se sent surpris et indigné à la seule pensée d'avoir été floué ou induit en erreur.

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

On ne montre pas aux gens la véritable apparence avant manipulation, ce qui porte à croire que quelque chose est faux dans les médias.

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

Les gens « ordinaires » ne sont pas des mannequins et ne disposent pas de maquilleurs, de coiffeurs ou de retoucheurs de photos professionnels pour leur donner une apparence idéale; toute comparaison s'effectuerait à partir de niveaux diamétralement opposés, ce qui serait injuste.

Notes du professeur

Les fiches de discussion représentent l'occasion rêvée de différencier une séance. Découpez les fiches et distribuez-les face cachée aux différents groupes. La question 1 est la plus facile, le niveau de difficulté allant en augmentant. La question 6 est la plus difficile. Dites aux élèves de retourner les fiches lorsque le film est terminé. On peut également demander à chaque groupe de produire au moins trois réponses à leur question.

Questions 2 et 3 : Demandez aux élèves d'être précis sur la façon dont les images sont modifiées à l'aide des différentes techniques identifiées.

Question 6: Si vous ne l'avez pas déjà fait, vous pouvez repasser le film avant de poser ces questions.

Présentation



Les élèves expliqueront comment les médias professionnels utilisent différentes techniques de manipulation d'images, par la retouche, le façonnage et la production.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Avec l'aide de la diapositive, résumez tout point soulevé lors des discussions et ajoutez ceux que les élèves auraient oubliés.

Adressez la dernière question à toute la classe :

- **Que diriez-vous à un ami pour le convaincre qu'il ne doit pas comparer son apparence aux images manipulées des médias?**

Les images présentées dans les médias sont irréalistes; elles ont été soigneusement créées et retouchées. Il est injuste de comparer son apparence à des images manipulées. Allez sur Internet et constatez l'ampleur des manipulations dans le média. Regardez les « gens ordinaires » pour constater les différences (d'une personne à l'autre) et encouragez le groupe à célébrer ce qui rend chacun unique.

Terminez par un vote en classe, où les élèves vont présenter leur engagement à changer leur façon de réagir face aux images diffusées dans les médias professionnels.

- **Comment souhaitons-nous mettre à profit ce que nous avons appris? Levez la main ceux qui s'engagent à changer leur manière de réagir face aux images présentées dans les médias professionnels.**

Notes du professeur

Voter permet aux élèves de démontrer leur engagement personnel à changer la façon dont ils consomment les médias (par ex. en ne se comparant pas aux images des médias). S'engager personnellement aide les élèves à changer leurs idées et leur comportement.

Présentation



Les élèves sauront reconnaître que les images diffusées dans les médias professionnels (plus particulièrement les publicités) reflètent les idéaux du moment en matière d'apparence pour promouvoir des produits et services.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Expliquez que, maintenant qu'ils ont découvert que les images des médias professionnels sont souvent manipulées, il faut maintenant prendre conscience du message qui accompagne ces images.

- **Montrez vos exemples de publicité à toute la classe.**

Menez rapidement les élèves à travers les principales questions appliquées à chacune des publicités, en sollicitant des réponses de toute la classe.

Affichez votre sélection d'annonces à côté de cette diapositive. Vous trouverez plus de précisions sur le type d'annonces recherchées dans la liste des équipements à la page 2.

- **Qu'est-ce que cette annonce est censée vendre?**
- **À qui fait-on appel pour vendre?**
Les réponses des élèves dépendront des publicités choisies.
- **Pourquoi avoir choisi une personne possédant cette apparence?**
Ces modèles sont attirants, séduisants et populaires auprès des gens qui aimeraient posséder un produit donné.
- **Pourquoi manipuler l'image de cette personne et la faire paraître plus « idéale » dans cette publicité?**
L'annonce d'un produit laisse croire que le produit fonctionne aussi bien que le promet la pub (sérum pour faire briller les cheveux, crème contre l'acné); ou elle vend l'image d'un style de vie « idéal » que le produit en question aidera à obtenir.
- **Quel est le message global véhiculé par cette annonce?**
Le message général véhiculé par la pub revient à « si vous achetez ce produit, vous vous rapprochez de l'apparence idéale de cette personne ou de son style de vie ».

Maintenant, répétez ces questions pour la seconde annonce sélectionnée.

Notes du professeur

Essayez de répondre à toutes ces questions appliquées à deux publicités au moins pour permettre aux élèves de réfléchir à la façon dont les publicités sont conçues.

Aidez les élèves à constater que la publicité est conçue pour encourager les gens à se comparer à ceux qu'elle met en valeur. Les publicités laissent souvent supposer qu'en achetant ce produit ou service, les gens pourront s'approcher de l'idéal lié à l'apparence ou au style de vie promu, même s'il est souvent illusoire et injuste de se comparer étant donné les fréquentes manipulations d'images.

Présentation



Les élèves sauront reconnaître qu'ils comparent souvent leur apparence et celle de leurs amis aux images qui leur sont présentées dans les médias, avec des conséquences négatives.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Pour la question ci-dessous, demandez aux élèves de « penser, comparer, partager ». Posez-leur la question avant de laisser le temps aux élèves de réfléchir, avant qu'ils n'en discutent avec leur partenaire et ne partagent leurs trouvailles avec la classe.

- **Lorsqu'une personne de votre âge voit ces images manipulées, comment se sent-elle dans sa propre peau?**

Inscrivez les idées de la classe au tableau.

- **Pourquoi certaines personnes pourraient se sentir mal dans leur peau?**

Il est difficile de ne pas comparer son apparence aux images qu'on voit dans les médias. On peut se sentir mal dans sa peau parce qu'on croit ne jamais pouvoir égaler de tels idéaux liés à l'apparence. Quand on a compris que les images sont manipulées, on se sent encore mal : on se sent trahi et on constate que nos objectifs sont inatteignables.

Organisez un vote en classe.

- **Levez la main si vous croyez que nous devrions tous contester la manipulation des images dans les médias? Pourquoi?**

Nous devrions tous contester les images manipulées parce qu'elles ne sont pas réelles et qu'on nous pousse à nous y comparer, ce qui nous rabaisse. On essaie souvent de nous tromper en nous faisant miroiter une apparence ou une vie idéales à l'achat de leurs produits ou services.

Inscrivez les idées de la classe au tableau.

Notes du professeur

Essayez d'encourager les élèves à formuler qu'il est inutile d'aspirer à des idéaux liés à l'apparence qui changent sans arrêt; que si tout le monde se ressemblait, ce serait dommage; que valoriser ce qui nous rend unique vaut bien mieux que de se comparer aux images médiatiques lourdement manipulées.

Demander aux élèves de lever la main pour contester les images est une étape importante dans un engagement envers le changement.

Présentation



Les élèves vont imaginer des façons de contester la pression qui émanent des médias professionnels; d'abord en adoptant des actions, ensuite en rejetant le processus des comparaisons. Cela leur permettra de devenir des consommateurs plus critiques de médias.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

- **Que pourriez-vous faire pour montrer votre désaccord avec la façon dont les médias professionnels mettent l'emphase sur une apparence « idéale » irréaliste?**

Les élèves pourraient partager des idées comme : ne pas acheter la revue dans laquelle le produit est annoncé; ne pas acheter le produit; dire à tous vos amis que vous croyez la publicité fausse ou trompeuse; boycotter le produit; écrire une lettre pour se plaindre à l'entreprise, au publicitaire ou au média; faire votre propre pub sans manipulation; acheter des produits qui utilisent des techniques de publicité responsable.

Demandez aux élèves de compléter la feuille d'activités 1, alors qu'ils feront équipe avec un partenaire dans un jeu de rôles.

Invitez les équipes à mimer une idée par type de médias.

Notes du professeur

Il pourrait être utile de donner un exemple. Celui de la jeune Américaine Julia Bluhm, âgée de 14 ans, qui a lancé une pétition en ligne ayant conduit à l'engagement d'un important magazine pour ados à ne plus retoucher les formes du corps ou du visage de ses mannequins.

Médias personnels et sociaux



10 minutes

À la fin de cette section, les étudiants auront développé des stratégies pour résister aux pressions liées à l'apparence en évitant de se comparer dans leur vie de tous les jours. Ils auront acquis des connaissances médiatiques en examinant comment les images diffusées dans les médias personnels et sociaux sont souvent de manipulations de la réalité, en contestant la pression liée à l'apparence dans ces mêmes médias et en se créant une confiance corporelle.

Présentation



Les élèves font un résumé de ce qu'ils ont appris jusqu'à présent dans la séance, et on leur rappelle ce qu'ils apprendront par la suite.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Invitez un ou deux élèves à venir résumer devant la classe ce qu'ils ont appris jusqu'à présent.

Rappelez aux élèves ce qu'ils vont bientôt faire et apprendre.

Notes du professeur

Ceci est un bon moment pour faire le bilan de ce que vous avez appris jusqu'à présent dans la séance et renforcer les progrès réalisés dans votre classe.

Il peut être utile de rappeler aux élèves la définition des termes « médias personnels et sociaux », tels que mentionnés précédemment.

Présentation



Les élèves comprendront que comparer leur apparence à celle des autres est dans la nature humaine, mais que c'est inutile et qu'ils peuvent se trouver rabaissés.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Expliquez que la classe va examiner brièvement comment les gens ne se comparent pas seulement aux images des médias professionnels. En fait, les gens comparent leur apparence chaque jour.

Présentez la vidéo « Dove : Changer une chose ».

- **Qu'est-ce que ce film nous apprend sur la façon dont nous nous comparons aux autres?**
- **Selon vous, quelle influence la comparaison aux autres peut-elle avoir?**
On peut s'en sentir mal, c'est inutile en ce que personne n'en est heureux – tout le monde désire ce qu'il n'a pas.

Organisez un vote rapide en classe.

- **Levez la main si vous croyez que nous devrions tous minimiser la pression liée à l'apparence véhiculée par les médias?**

Notes du professeur

Expliquez-leur qu'il est normal de se comparer aux gens que nous côtoyons dans la vraie vie ainsi qu'aux images que nous voyons dans les médias.

Essayez d'obtenir des réponses qui montrent que les élèves ont compris que ce type de comparaison est finalement inutile, car pendant que tous se comparent, nul n'est heureux ou satisfait de ses attributs.

Présentation



Les élèves peuvent décrire comment les images qu'ils se font d'eux-mêmes ou que leurs amis se créent dans les médias personnels et sociaux peuvent être manipulées.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Expliquez à la classe que maintenant qu'ils ont choisi de contester le processus des comparaisons dans leur vie quotidienne, ils vont découvrir comment les médias personnels et sociaux peuvent être une source de pression liée à l'apparence qui encourage les comparaisons avec l'apparence de ceux qui nous entourent.

Demandez aux élèves de fermer les yeux et de réfléchir.

- **Comment pourriez-vous, vos amis ou les jeunes en général, manipuler ou modifier des images dans les médias personnels et sociaux?**

Les réponses possibles pourraient comprendre : l'angle des égoportraits, l'utilisation de filtres, la pose adoptée, la sélection et le partage des meilleures images, le choix de photos qui misent uniquement sur l'apparence.

Demandez aux élèves de lever la main ou de donner leur réponse à voix haute.

Inscrivez les idées des élèves au tableau.

Demandez aux élèves d'ouvrir les yeux et d'examiner tout autre point qu'ils auraient pu manquer.

- **Croyez-vous que les images que vous et vos amis voient et partagent sur les médias personnels et sociaux reflètent la « vraie » vie?**

Ces images ne sont pas toujours réalistes – elles peuvent également être retouchées. Elles peuvent également ne pas être représentatives de la vraie vie parce qu'elles ont été soigneusement sélectionnées et ne donnent qu'un aperçu de la vie des gens.

Notes du professeur

Offrir aux élèves la possibilité de fermer les yeux peut atténuer leur gêne.

Dresser une liste exhaustive pour aider les élèves à reconnaître l'usage répandu de la manipulation dans les médias personnels et sociaux.

Dresser des parallèles avec les méthodes de manipulation que les élèves ont choisi de contester dans la section des « médias professionnels » peut aider les élèves à reconnaître la nécessité de changer les façons dont ils consomment ou créent des images, des films ou des messages dans leurs propres médias personnels et sociaux.

Présentation



Les élèves vont reconnaître que les images diffusées sur les médias personnels et sociaux peuvent contribuer à la pression qu'ils subissent face à leur image, et qu'elles peuvent les faire se sentir mal dans leur peau et plus préoccupés de leur apparence.

Ils vont comprendre qu'ils comparent également leur apparence de tous les jours à des images qu'ils voient dans les médias personnels et sociaux et qui ne sont pas représentatives de la vraie vie, donc inatteignables, ce qui les trouble davantage. Il est injuste ou illusoire de se comparer à ces images.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Engagez la discussion en petits groupes. Posez les questions et donnez aux groupes quelques minutes pour en discuter, avant de partager leurs idées avec la classe.

- **Lorsqu'une personne comme vous voit ces images sur les médias personnels et sociaux, comment se sent-elle?**

Comme c'est le cas pour les médias professionnels, la personne peut se sentir triste ou dévalorisée.

- **Comment ces images pourraient-elles l'amener à penser ou à se sentir par rapport à sa propre apparence?**

Ils pourraient se sentir mal ou commencer à penser à la façon dont ils ont l'air différents de ce qu'ils voient, car ils se comparent à ces images.

- **Pourquoi comparer son apparence à ces images pourrait-il troubler quelqu'un?**

Ils comparent leur apparence de tous les jours à des images qui ne sont pas réelles, et ils croient qu'ils ne sont pas assez bons. Ils peuvent également commencer à croire que les apparences sont plus importantes qu'elles ne le sont vraiment ou ne devraient l'être.

Notes du professeur

Aidez les élèves à comprendre pourquoi se comparer à ces images peut être bouleversant ou nuisible en leur rappelant comment on peut manipuler les images dans les médias personnels et sociaux.

Présentation



Les élèves trouveront des manières de contester la pression vis-à-vis de l'image véhiculée par les médias personnels et sociaux.

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Expliquez que maintenant que nous savons que les comparaisons peuvent être néfastes, nous réfléchissons à comment nous pouvons contrer les pressions liées à l'apparence dans les médias personnels et sociaux. Cela nous aidera à ne pas faire de comparaisons liées à l'apparence.

Organisez un vote en classe.

- **Levez la main si vous croyez que nous devrions tous minimiser la pression liée à l'apparence véhiculée par les médias que nous créons nous-mêmes et consommons?**

Des idées comme : essayer de publier des photos qui représentent différents aspects de votre vie : certaines où vous paraissez à votre mieux; d'autres où vous semblez avoir beaucoup de plaisir; d'autres prises dans des endroits super; ou des photos artistiques, comme une photo de votre ombre; des photos spontanées plutôt qu'étudiées pour se mettre en valeur; publier des commentaires qui félicitent vos amis pour d'autres considérations que leur seule apparence; répondre à tous les commentaires négatifs ou taquiner avec des commentaires favorables.

Les élèves pourraient expliquer comment ces publications pourraient aider les gens à se sentir mieux en accordant moins d'importance à leur apparence; les gens seraient moins gênés par les taquineries sachant que leurs amis comprennent que toutes les photos n'ont pas besoin d'être parfaites et qu'ils vont leur offrir des mots encourageants en ligne; les gens ne se compareraient pas à des images basées sur les apparences; les gens seraient plus à l'aise avec leur image car ils ne chercheraient pas à atteindre un idéal illusoire.

Partagez vos idées sur la marche à suivre, d'abord en classe, puis en groupes de deux, en encourageant les élèves à prendre des notes si le temps le permet. Pour terminer, demandez aux élèves d'inscrire leurs réponses individuellement sur la feuille d'activité 2.

Invitez les équipes ou les groupes à partager leurs idées entre eux et présenter un compte-rendu des réponses obtenues en classe.

Notes du professeur

Demander aux élèves de lever la main et identifier le rôle qu'ils sont prêts à jouer pour changer les choses constitue une étape importante dans leur engagement à agir.

Engagement personnel



5 minutes

À la fin de cette section, les élèves auront réfléchi à leur apprentissage tout au long de l'atelier et s'engageront à poser un geste pour être des champions de la confiance corporelle.

Au cours de cet atelier, les élèves auront :

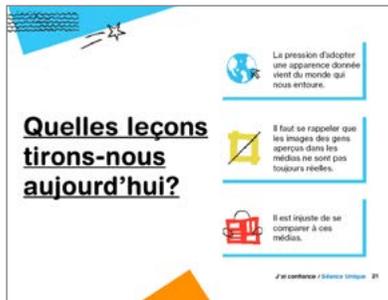
- Cultivé les connaissances médiatiques et découvert comment les images et les messages, aussi bien dans la publicité, le cinéma ou les médias sociaux, sont souvent des manipulations de la réalité.
- Compris qu'il est inutile de se comparer aux images des médias car ces derniers valorisent des idéaux liés à l'apparence afin de vendre des produits et services.
- Trouvé des façons de contester et rejeter les images et les messages véhiculés par les médias qui valorisent les idéaux liés à l'apparence.

Présentation

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Notes du professeur



Les élèves partageront les principaux messages abordés dans la séance du jour.

Demandez à des volontaires de résumer brièvement ce qu'ils ont appris durant l'atelier.

- **Qu'avons-nous appris dans l'atelier d'aujourd'hui?**

Demandez à des volontaires de lire les points d'apprentissage clés présentés sur les diapositives et résumez tout point que les élèves n'auraient pas compris.

Présentation

Actions des enseignants

Réponses souhaitées

Notes du professeur



Les élèves utiliseront ce qu'ils ont appris au cours de l'atelier d'aujourd'hui pour s'engager personnellement à poser un geste en faveur de l'amélioration de leur propre confiance corporelle ou de celle des gens qui les entourent.

- **Quel geste poserez-vous pour contrer la pression qui pousse vos amis et vous-même à adopter une apparence donnée?**

Les idées des élèves pourraient refléter la façon dont ils consomment les médias professionnels, dont ils créent ou consomment les médias personnels et sociaux ou dont ils peuvent apprendre à mieux identifier et contester l'existence des idéaux liés à l'apparence.

Invitez un ou deux élèves à partager leurs idées.

Demandez aux élèves de compléter individuellement la feuille d'activités 3, en inscrivant un geste qu'ils s'engagent à effectuer ou à modifier en lien avec l'atelier.

Demandez à un ou deux élèves de partager leurs idées.

Aidez les élèves à choisir une action concise et précise qui leur permettra de tenir plus facilement leur engagement.



Remerciez les élèves pour leur participation à l'atelier du jour.

Encouragez les élèves à réfléchir aux concepts appris et à les mettre en application quotidiennement à compter d'aujourd'hui.

Si possible, offrez de rester ou de parler aux élèves à un autre moment de tout sujet qui a été abordé durant l'atelier.

Aller plus loin

Le programme complet en 5 séances offre aux élèves l'occasion de s'engager davantage vis-à-vis des concepts étudiés dans l'atelier **J'ai confiance : La séance unique** complémente les autres principaux concepts qui influencent la confiance corporelle. La participation au programme en 5 séances favorisera une amélioration plus notable et plus durable de la confiance corporelle des élèves. Les détails complets ainsi que la documentation des ateliers se trouvent sur selfesteem.dove.ca/fr/

SUIVI

J'ai confiance : Ateliers scolaires pour favoriser la confiance corporelle suscitent souvent de bonnes discussions de groupe qui peuvent se propager de l'école jusqu'à la maison. Plus de renseignements en soutien aux enseignants et aux parents, y compris de la documentation conçue pour favoriser chez les élèves la compréhension des concepts clés de la séance unique, se trouvent sur selfesteem.dove.ca/fr/

Une adaptation de 'Happy Being Me' (Heureux d'être moi) avec la permission et sous licence de Susan J. Paxton, Sian A. McLean, Shanel M. Few and Sarah J. Durkin, 2013.

