



Women and Gender  
Equality Canada

Femmes et Égalité  
des genres Canada



# J'AI CONFIANCE

Ateliers scolaires pour la confiance corporelle

# 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?

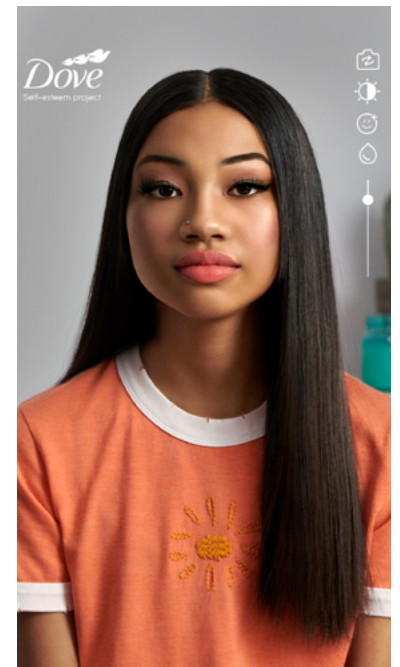


- A** La façon dont nous nous sentons à l'intérieur de nous-mêmes.
- B** L'apparence que notre société ou notre culture nous présente comme l'apparence idéale.
- C** La façon dont nous choisissons de paraître, de nous habiller et de nous exprimer.
- D** Des règles sur la façon de s'habiller pour tout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



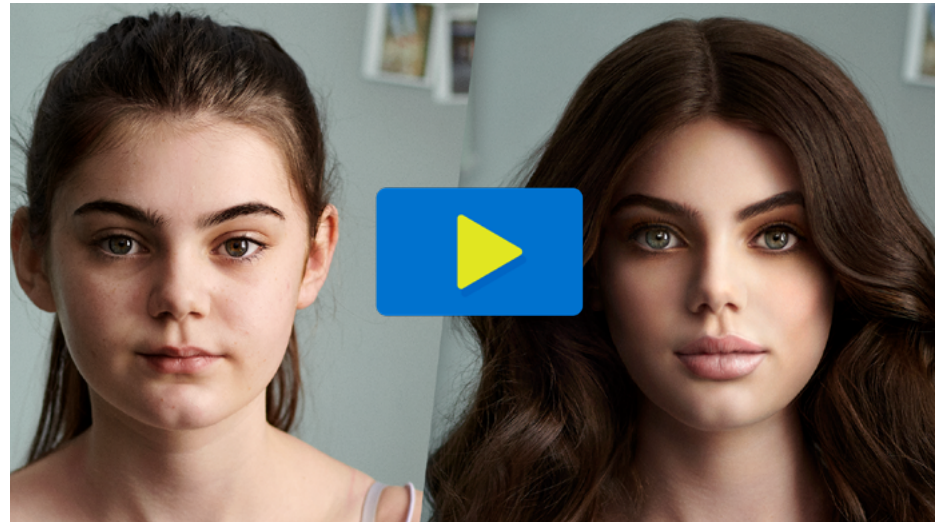




# D'OÙ VIENT LA PRESSION LIÉE À L'APPARENCE?



# COMMENT MANIPULE-T-ON LES IMAGES?





# COMMENT 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 PROBLEMES 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

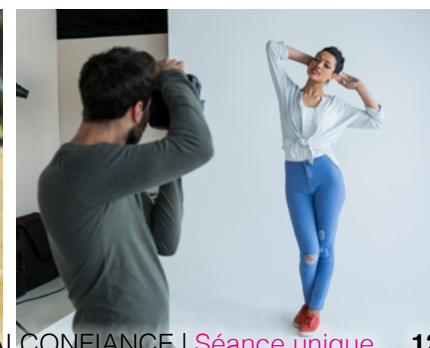
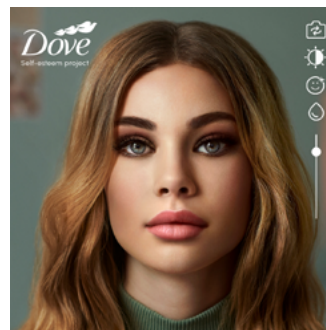
Ton ami te montre un panneau publicitaire avec des photos de belles personnes qui semblent très heureuses. Tu réalises que c'est une publicité pour un produit qui pâlit la peau des personnes à la peau foncée. Ton ami a la peau foncée et te dit qu'il aimerait essayer ce produit. Comment réagis-tu?

## 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.

