



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



J'ai confiance

**Guide de
l'atelier pour
l'éducateur**

Commencer

Objectifs d'apprentissage

Dans cet atelier, les jeunes pourront :

- **Comprendre le concept des idéaux liés à l'apparence** et sur l'origine de la pression pour atteindre ces idéaux;
- **Renforcer leur littératie médiatique**, explorer comment les images et les messages sont souvent des manipulations de la vérité, et ce, aussi bien dans la publicité qu'au cinéma ou sur les médias sociaux;
- **Mettre des stratégies pour résister aux pressions liées à l'apparence**, éviter de se comparer aux autres, remettre en question les idéaux liés à l'apparence et renforcer leur confiance corporelle.

Préparation et matériel

- Présentation de l'atelier
- Guide de l'atelier
- Deux exemples de publicités (Voir le point n° 3 à droite)
- Liens vers les vidéos de sensibilisation :
- Dove présente : Un selfie à contre-courant – [youtube.com/watch?v=oBwk2X5QSmc](https://www.youtube.com/watch?v=oBwk2X5QSmc)
- Une chose par Dove – [youtube.com/watch?v=sb5B4aR6FbM](https://www.youtube.com/watch?v=sb5B4aR6FbM)

Facultatif:

- Une feuille de papier pour chaque participant et du matériel pour écrire et prendre des notes
- Questionnaire d'évaluation des connaissances Kahoot : [tinyurl.com/27vp94k5](https://www.tinyurl.com/27vp94k5)
- Présentation Mentimeter : [tinyurl.com/yxeudvs9](https://www.tinyurl.com/yxeudvs9)

Préparation de l'atelier

1. Assurez-vous d'avoir accès à un appareil et à un projecteur ou une manière de présenter la diapositive à vos jeunes. La présentation comprend des vidéos, alors vous aurez également besoin d'une connexion Internet pour accéder aux vidéos ainsi que des haut-parleurs pour projeter le son.
2. Si vous utilisez le matériel facultatif sur Kahoot ou Mentimeter, assurez-vous de bien connaître ces plateformes. Vous devrez peut-être créer un compte gratuit sur ces sites et créer une copie des documents ci-dessus dans votre compte.
3. **La diapositive no 9** (« Comment les idéaux liés à l'apparence sont-ils utilisés dans le marketing et la publicité? ») nécessite que vous trouviez deux exemples de publicités à présenter. Il est important de choisir des publicités qui trouveront écho auprès de votre groupe. Essayez de trouver deux publicités. Au moins l'une d'entre elles devrait montrer une célébrité faisant la promotion d'un produit destiné aux jeunes du même âge que votre groupe. Il peut être utile de penser à une célébrité populaire auprès de vos jeunes, puis de rechercher son nom suivi du mot « publicité » dans un moteur de recherche.

Créer un environnement sécuritaire



1. **Organisez une activité brise-glace** si les membres du groupe ne se connaissent pas déjà, ou si vous pensez qu'une ou plusieurs personnes ne se sentiront pas à l'aise pendant la séance. (Consultez [la liste d'activités brise-glace](#) pour trouver des exemples.)
2. **Parlez du type de commentaires appropriés et inappropriés** (p. ex., il serait inapproprié de passer un commentaire sur l'apparence d'une autre personne, même si ce commentaire est perçu comme un compliment). De plus, rappelez aux membres du groupe qu'il est correct de remettre en question des idées, mais qu'il n'est pas acceptable de confronter ou de remettre en question les personnes.
3. **Incorporez des exemples et du contenu qui sera pertinent pour votre groupe** (p. ex., si votre groupe aime le rap, vous pouvez utiliser des exemples qui mettent en vedette des artistes de rap et qui illustrent la pression liée à l'apparence).
4. **Prévoyez un plan d'action au cas où certains jeunes démontreraient de la contrariété pendant ou après la séance.** Communiquez ce plan à votre groupe au début de la séance à l'aide de l'information ci-dessous :

« Pendant la séance, on va parler de notre apparence et de nos émotions. Ce genre de discussions peut nous faire sentir mal à l'aise, et c'est tout à fait normal. Ce sont des conversations importantes. Nous espérons que vous vous sentirez de plus en plus à l'aise à mesure que progresse la séance. Si vous vous sentez vraiment mal à l'aise pendant la séance, faites-le savoir aux animateurs (p. ex. dans un message privé, ou en demandant la permission pour sortir). Un animateur ou une animatrice va pouvoir vous accompagner et discuter avec vous de ce qui vous a rendu mal à l'aise. Nous avons aussi des ressources avec qui nous pouvons vous mettre en contact si vous souhaitez parler à quelqu'un d'autre. »

5. Pour voir une liste des ressources et du soutien offert à communiquer à votre groupe, consultez [la page des services](#) de soutien au mieux-être à la fin du présent document.



Favoriser un environnement inclusif pour des jeunes issus des diversités

Afin de s'assurer que le contenu des séances uniques du programme J'ai confiance sont pertinentes pour chaque groupe, les animateurs sont invités à ajouter du contenu et des exemples pertinents à divers endroits pendant la séance. Pour que le programme résonne auprès de jeunes issus des diversités, il est particulièrement important d'incorporer des exemples pour illustrer comment les idéaux liés à l'apparence varient selon les cultures et les parcours de chacun. Nous recommandons également aux animateurs de reconnaître et de valider les expériences et les idéaux liés à l'apparence que les participants expriment dans le cadre le programme.

** Remarque : Nous recommandons aux animateurs de fournir uniquement des exemples qu'ils ont vécus personnellement et qu'ils jugent pertinents pour les jeunes. Il faut éviter les sujets dont les animateurs ont entendu parler sans les avoir vécus directement.*

Vous trouverez ci-dessous des exemples de façons dont la pression liée à l'apparence peut varier selon les cultures et selon les parcours variés des jeunes :

- Dans le monde occidental, de nombreux idéaux liés à l'apparence mettent l'accent sur les gens musclés, alors que dans les cultures asiatiques de l'Est, ce sont plutôt les corps minces et moins musclés qui sont mis de l'avant.
- Parmi les groupes culturels où les gens ont la peau pâle, il y a souvent un attrait pour le bronzage afin d'obtenir une peau plus foncée, ou une perception voulant qu'une peau trop pâle soit un signe de mauvaise santé. À l'autre extrémité du spectre, dans la plupart des cultures où les gens ont la peau foncée, la blancheur est idéalisée, et les gens font de grands efforts pour rendre leur peau aussi pâle que possible.
- Bien que la pression liée à l'apparence dans beaucoup de cultures mette souvent l'accent sur la minceur, de nombreuses cultures latino-américaines préfèrent plutôt les femmes avec des rondeurs et les hommes aux traits solides et masculins.

Suggestions pour créer un environnement accueillant et inclusif



- Pour commencer, accueillez les jeunes dans l'espace de la séance et invitez-les à se présenter et à mentionner quels pronoms ils utilisent pour s'identifier. Vous pouvez aussi jouer de la musique en bruit de fond ou commencer par une activité brise-glace* afin d'aider les participants à se sentir plus à l'aise.
- Essayez de comprendre le parcours des jeunes et les points de vue que vous apportez en animant cet atelier, et accueillez avec respect le point de vue de chaque personne.
- Assurez-vous d'utiliser un langage respectueux qui ne rabaisse pas la langue, la culture, les croyances ou les coutumes d'une personne ou d'un groupe.
- Encouragez les jeunes à s'engager dans leur propre apprentissage en les invitant à interagir et à participer à l'atelier au maximum, par exemple en posant des questions, en faisant

part de leurs réflexions et de leurs idées, ou encore en présentant des exemples basés sur leur expérience personnelle.

- Pour les séances en ligne, essayez de rendre l'atelier interactif et intéressant. Vous pourriez par exemple demander aux jeunes de participer avec leur caméra ouverte, leur demander de voter en levant la main, faire un suivi au moyen d'un système de pouces levés ou baissés ou encore utiliser la plateforme interactive Mentimeter pour la présentation.

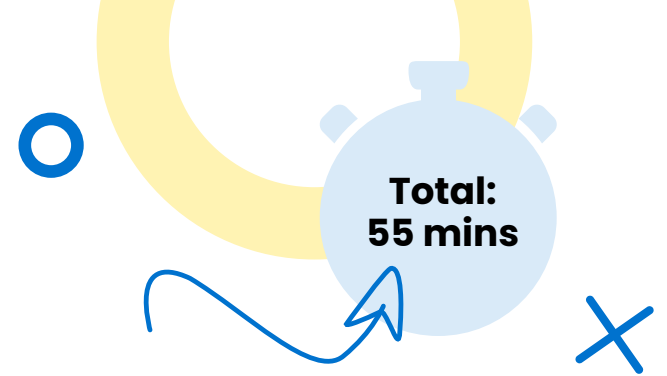
** Si vous choisissez d'organiser une activité brise-glace, prévoyez de 10 à 15 minutes supplémentaires pour l'atelier.*

Remarque

Une programmation inclusive ne se limite pas au fait de donner des exemples pertinents. Il est important que les animateurs de ce programme destiné à des jeunes aux parcours variés cherchent à se renseigner et à trouver des ressources afin d'adopter une approche accueillante et inclusive.



Aperçu de l'atelier



1. ⌚ 10 mins Introduction

- La confiance corporelle et les idéaux liés à l'apparence, qu'est-ce que c'est?
- D'où vient la pression liée à l'apparence?

2. ⌚ 20 mins Les idéaux liés à l'apparence et la manipulation des images

- Comment manipule-t-on les images?
- Comment les idéaux liés à l'apparence sont-ils utilisés dans le marketing et la publicité?

3. ⌚ 15 mins Réagir à la pression liée à l'apparence

- Quels problèmes peuvent survenir lorsqu'on se compare aux autres?
- Comment peut-on réagir à la pression liée à l'apparence?

4. ⌚ 10 mins Être un(e) champion(ne) du changement

- Qu'avons-nous appris aujourd'hui?
- Qu'est-ce que TU vas faire pour être un(e) champion(ne) du changement?

Cet atelier est conçu pour convenir à des groupes de toutes tailles. Néanmoins, pour favoriser un niveau d'engagement maximum, nous recommandons des groupes de 5 à 30 jeunes et 2 ou 3 membres du personnel. Pour les séances virtuelles, nous recommandons de travailler avec des groupes plus petits (jusqu'à 20 jeunes) et au moins deux membres du personnel.

Il peut être pratique de donner un rôle à chaque membre du personnel. Nous recommandons :

- **Rôle 1** : animateur ou animatrice principal(e)
- **Rôle 2** : animateur ou animatrice de soutien lors des discussions et des activités en groupe
- **Rôle 3** : personnel de soutien en matière de mieux-être et soutien technique (pour les programmes virtuels)

** Remarque : Si seulement deux membres du personnel sont disponibles, les rôles 2 et 3 peuvent être combinés.*

Pour les séances en ligne, il est impératif que deux membres du personnel soient présents afin de toujours avoir un second animateur en cas de problème de connexion. Nous recommandons également qu'il y ait un membre du personnel dans chaque salle de petits groupes afin d'assurer la sécurité pendant les discussions.

Comment utiliser le présent guide

Lisez les activités de la séance et les documents d'accompagnement pour vous familiariser avec leur contenu. Recherchez les symboles suivants pour savoir ce qu'il faut faire :

À dire

À faire

Astuces

Option en ligne

Faites-le différemment

Définition

Exemple de page :

Réagir à la pression liée à l'apparence 15 mins

Objectifs d'apprentissage :

- Quels problèmes peuvent survenir lorsqu'on se compare aux autres?
- Comment peut-on réagir à la pression liée à l'apparence?

Présentation

Quels problèmes cela peut-il causer?

Indications pour l'éducateur

À faire

1. Expliquez que la prochaine activité abordera la façon dont les gens se comparent non seulement aux images des médias professionnels, mais aussi aux autres personnes qu'ils côtoient.
2. Jouez la vidéo « Une chose par Dove »

À dire

Qu'est-ce que cette vidéo nous dit par rapport à la façon dont on se compare aux autres? Tout le monde aimerait changer quelque chose à propos de lui-même. Parfois, la chose que l'on aimerait changer est exactement ce qu'une personne aimerait avoir.

Remarques et variations

Astuces

Vers la fin de la discussion, invitez les participants à réfléchir aux façons dont la diversité est représentée dans la vidéo. Pour pourriez dire :

À dire

« Cette vidéo montre comment des jeunes aux parcours différents vivent différemment la pression liée à l'apparence. La vidéo a un message assez clair : on aimerait tous changer quelque chose à propos de soi-même, mais la vidéo ne décrit pas complètement le fait que les jeunes subissent souvent de la pression pour ressembler à tous les autres jeunes. Par exemple, beaucoup de jeunes ressentent la pression et croient qu'ils doivent avoir des cheveux, être minces, la peau blanche, avoir des capacités athlétiques, ou encore être populaires. Si leur a été assigné à la tâche de reconnaître les personnes qui sont plus difficiles à reconnaître, ils sont plus susceptibles d'y arriver »

Réponses attendues :

Le texte en bleu indique certaines réponses que les jeunes pourraient donner. Si certaines de ces réponses ne sont pas mentionnées par les jeunes, vous pouvez les utiliser comme exemples.

Temps suggéré :

Le temps suggéré reflète l'importance relative de chaque section pour atteindre les objectifs d'apprentissage et améliorer la confiance corporelle des jeunes. Ce temps peut être ajusté en fonction de la durée de la leçon.

Aides visuelles :

Les aperçus des diapositives principales vous aident à vous y retrouver facilement.

Indications pour l'éducateur :

Le texte normal (sans mise en relief) contient des instructions et des suggestions concernant le déroulement de la présentation. N'hésitez pas à reformuler ces points dans vos propres mots. **Le texte en gras** souligne les questions ou les renseignements importants à aborder avec les jeunes.

Objectifs d'apprentissage :

Les jeunes doivent avoir atteint ces objectifs à la fin de la séance.

Remarques et variations : Les remarques dans cette section fournissent des renseignements supplémentaires ou des suggestions qui pourraient être utiles pour certains groupes.

Introduction

 10 mins

Objectifs d'apprentissage :

- La confiance corporelle et les idéaux liés à l'apparence, qu'est-ce que c'est?
- D'où vient la pression liée à l'apparence?

Présentation



Indications pour l'éducateur

À faire

1. Accueillez les jeunes à l'atelier.
2. Dites-leur que l'objectif principal de l'atelier sera de discuter de notre apparence, de nos émotions et de nos actions reliées à notre apparence.
3. Commencez la séance en faisant une reconnaissance des terres. Consultez la remarque pour voir un exemple de reconnaissance des terres de la Ville de Toronto.

Remarques et variations

À dire

« Nous souhaitons commencer par reconnaître que nous sommes sur les territoires traditionnels non cédés des Huron-Wendat, des Sénécas et, plus récemment, des Mississaugas de Credit. Ce lieu de rassemblement est encore aujourd'hui la demeure de nombreux peuples autochtones de l'Île de la Tortue, et nous sommes reconnaissants de pouvoir travailler sur ces terres. »



À faire

1. Avant de plonger dans le contenu, passez en revue les directives de l'atelier afin de favoriser la création d'un environnement sans jugement et propice au soutien.
2. Lisez chaque directive et discutez de ce que cela signifie ou de ce à quoi cela pourrait ressembler en pratique. Assurez-vous que ces directives sont axées sur la collaboration en demandant au groupe de suggérer des règles supplémentaires qui favoriseraient un environnement sans jugement et propice au soutien. Modifiez les directives au besoin en fonction de votre groupe.

Option en ligne

Adaptation pour le programme virtuel : Il peut être utile d'établir des règles de base concernant la façon dont les jeunes peuvent signaler qu'ils ont une question ou qu'ils veulent faire part de leurs réflexions. Par exemple, vous pouvez leur dire d'utiliser la fonction « lever la main » du logiciel de visioconférence.

Présentation



Indications pour l'éducateur

À faire

1. Résumez les sujets principaux qui seront abordés au cours de la séance.

Remarques et variations

Astuces

Certains sujets peuvent être délicats pour certains participants. Rappelez aux jeunes que s'ils ne se sentent pas à l'aise, ils peuvent se retirer (ou éteindre leur caméra) et revenir lorsqu'ils se sentiront prêts.

Consultez la section **Préparation de l'atelier** et la page des **Services de soutien en mieux-être** pour plus d'information et de ressources.



À faire

1. Dites aux participants que la séance commencera par quelques questions pour évaluer leurs connaissances actuelles. Lisez chaque question, suivie des réponses, puis dites aux jeunes de lever la main pour voter pour la bonne réponse.

À dire

Bonne réponse : D. Se sentir à l'aise avec son apparence et accepter son corps tant pour ce de quoi il a l'air que pour ce qu'il peut faire.

Facultatif : Demandez aux participants pourquoi il est important d'avoir une bonne confiance corporelle et s'ils savent comment ils peuvent l'améliorer.

Option en ligne

Selon vos ressources et vos capacités techniques, vous pouvez aussi utiliser la version Kahoot de ce questionnaire, accessible ici : tinyurl.com/27vp94k5

Présentation



Indications pour l'éducateur

À dire

Bonne réponse : B. Ce que notre société ou notre culture nous présente comme l'apparence idéale.

Expliquez rapidement en quoi les idéaux liés à l'apparence varient selon les cultures et les époques. Par exemple, l'apparence idéale et les tenues vestimentaires idéales de la culture coréenne sont différentes de celles de la culture philippine. De même, les idéaux liés à l'apparence au Canada dans les années 1970 étaient très différents des idéaux d'aujourd'hui.

Remarques et variations

Astuces

Vous pouvez présenter d'autres exemples que vous connaissez ou demander aux participants de donner des exemples d'idéaux contrastants pour illustrer ce point.



À dire

Bonne réponse : D. Toutes les réponses ci-dessus.

Mentionnez que vous aborderez la façon dont la pression liée à l'apparence est créée et pourquoi celle-ci peut nuire à une bonne confiance corporelle.



Présentation



Indications pour l'éducateur

À faire

1. Demandez aux participants de donner leurs idées sur l'origine de la pression liée à l'apparence. **Réponses attendues :** La société, les médias sociaux, la famille, les amis, les influenceurs.
2. Expliquez qu'il existe plusieurs sources de pression liée à l'apparence, puis décrivez-en les types énoncés ci-dessous. Demandez aux jeunes de donner quelques exemples de chaque type de média.

- **Médias professionnels :** Publicités payées par des entreprises et diffusées par différents moyens comme des émissions de télévision, des magazines, des annonces publicitaires, des films ou des vidéoclips.
- **Médias sociaux et personnels :** Images, messages et vidéos produits par vous et d'autres personnes avec qui vous interagissez en personne ou en ligne.
- **Influenceurs :** Les influenceurs et les tendances émergentes sur les médias sociaux créent une zone grise entre les médias personnels et les médias professionnels, car des gens normaux et des personnalités publiques peuvent prendre part à des publicités et à des campagnes qui influencent le grand public. Les abonnés pourraient ne pas se rendre compte qu'ils se font influencer aussi facilement que si la publicité avait été créée par des médias professionnels.

Peu importe le type de média, il est important de veiller à ce que le groupe comprenne que les médias ont une influence sur les idéaux liés à l'apparence auxquels les gens se sentent obligés de se conformer.

Remarques et variations

Option en ligne

Si vous utilisez une présentation Mentimeter, les jeunes peuvent écrire leurs réponses pour les afficher au babillard à l'écran.



Les idéaux liés à l'apparence et la manipulation des images



20 mins

Objectifs d'apprentissage :

- Comment manipule-t-on les images?
- Comment les idéaux liés à l'apparence sont-ils utilisés dans le marketing et la publicité?

Présentation



Indications pour l'éducateur

À faire

1. Expliquez que vous aborderez maintenant la façon dont l'interaction avec des images peut être une source de pression liée à l'apparence.

À dire

Demandez : Selon vous, que signifie le mot « manipulation »? **Réponses attendues :** Modifier quelque chose, comme l'apparence d'une personne dans les médias.

Comment les images des personnes dans les médias peuvent-elles être manipulées ou modifiées? Par des retouches, des applications de modification, des filtres, l'éclairage, le maquillage, des angles de vue, en choisissant une photo parmi une centaine de photos prises, etc.

À faire

1. Jouez la vidéo « Un selfie à contre-courant »
2. Demandez aux participants de porter attention à la façon dont l'image est manipulée et au type de message qu'elle envoie. ►

Remarques et variations



Présentation

(Suite de la page 8)



Indications pour l'éducateur

3. Après avoir visionné la vidéo, demandez à des volontaires de décrire dans leurs propres mots : **Que signifie la vidéo?**
4. Demandez aux participants de lever la main s'ils se souviennent d'une fois où eux-mêmes ou une personne qu'ils connaissent ont ressenti de la pression pour manipuler les selfies qu'ils publient, d'une manière semblable à la façon présentée dans la vidéo.
5. Répartissez les participants en petits groupes*: Attribuez une question à chaque groupe, puis rejouez la vidéo. Donnez à chaque groupe le temps de discuter de leur question avant de réunir tout le monde pour une discussion.
 - A. 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?
 - B. 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?
 - C. Selon vous, comment pourrait se sentir une personne qui voit le selfie final? Que pourrait-elle penser?
 - D. Qui profite des idéaux liés à l'apparence qui sont véhiculés lorsque les gens publient ce genre de selfie? (Si les jeunes ont besoin d'un indice, vous pouvez leur dire de penser à qui pourrait profiter de la vente de produits de beauté servant à atteindre ces idéaux liés à l'apparence. P. ex. l'industrie des cosmétiques, les applications de retouche de photos, les compagnies de téléphones intelligents, les applications de médias sociaux, etc.) ►

Remarques et variations

Astuces

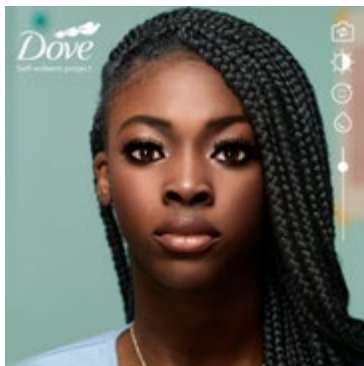
- * **Pour former les petits groupes :**
Répartissez les jeunes en équipes de 3 ou 4 personnes. Si votre groupe est très grand, vous pouvez donner la même question à plus d'un groupe. Il est important de limiter le nombre de personnes par groupe afin de favoriser un engagement significatif.

Faites-le différemment

Si les jeunes éprouvent des difficultés avec les activités en petits groupes, vous pouvez aussi tenir la discussion tout le monde ensemble.

Présentation

(Suite de la page 8)



Indications pour l'éducateur

- Après la discussion en petits groupes, demandez à des volontaires d'un ou de plusieurs groupes de résumer leurs discussions.
- Ensuite, posez les questions suivantes à l'ensemble du groupe :

À dire

Pourquoi croyez-vous qu'il est irréaliste ou injuste de comparer notre apparence aux images manipulées des gens que nous voyons sur les médias sociaux ou dans les médias de masse ?

Cette vidéo n'est qu'un exemple parmi tant d'autres d'une personne qui publie un selfie sur les médias sociaux. **En quoi l'expérience d'autres jeunes** (p. ex. un jeune non binaire, noir, autochtone ou d'une culture ou d'une nationalité différente) **pourrait-elle ressembler à cet exemple? En quoi pourrait-elle être différente?** (Questions de suivi facultatives : Est-ce que tous les jeunes ressentent le désir de modifier certaines choses chez eux? Est-ce que tous les jeunes modifieraient leurs photos de la même façon? Qu'est-ce qui pourrait être fait différemment?)

Mot de la fin : Cette vidéo est un exemple des idéaux liés à l'apparence qui sont véhiculés par les médias que l'on consomme. Il est important de se rappeler que cette vidéo montre un seul point de vue, que l'on voit souvent dans les publicités et les médias professionnels qui montrent un standard de beauté (p. ex. le fait d'être mince, blonde, etc.).

Remarques et variations

À dire

Mot de la fin pour les groupes plus jeunes : Cette vidéo est un exemple de ce qu'on appelle les « idéaux liés à l'apparence » que l'on voit dans les médias. Il ne faut pas oublier que cette vidéo montre seulement une personne, mais qu'on voit souvent ce type de personne dans les publicités et les médias professionnels qui montrent un standard de beauté (p. ex. le fait d'être mince, blonde, etc.).



Présentation



Indications pour l'éducateur

À faire

1. Présentez au groupe votre première publicité.
2. Guidez la discussion afin de répondre aux trois questions affichées sur la diapositive.
3. Répétez l'exercice avec la seconde publicité.

À dire

Question de la fin : Selon vous, quel effet ce genre d'image a-t-il sur la confiance corporelle du spectateur?

Réponses attendues : Ça peut les faire se sentir comme si leur corps n'était pas assez bien. Ils peuvent penser qu'ils ont besoin d'acheter les produits qui sont recommandés.

Remarques et variations

Astuces

Cette activité concerne les publicités que vous avez trouvées. Consultez la section « Préparation de l'atelier » ci-dessus pour savoir comment les trouver.

Faites-le différemment

Vous pouvez passer les questions pour la deuxième publicité et passer directement à la question de la fin.



Réagir à la pression liée à l'apparence ⌚ 15 mins

Objectifs d'apprentissage :

- Quels problèmes peuvent survenir lorsqu'on se compare aux autres?
- Comment peut-on réagir à la pression liée à l'apparence?

Présentation



Indications pour l'éducateur

À faire

1. Expliquez que la prochaine activité abordera la façon dont les gens se comparent non seulement aux images des médias professionnels, mais aussi aux autres personnes qu'ils côtoient.

2. Jouez la vidéo « Une chose par Dove »

À dire

Qu'est-ce que cette vidéo nous dit par rapport à la façon dont on se compare aux autres? **Tout le monde aimerait changer quelque chose à propos de lui-même. Parfois, la chose que l'on aimerait changer est exactement ce qu'une autre personne aimerait avoir.**

Selon vous, quel effet cela a-t-il lorsqu'on compare son apparence à celle des autres de cette façon? Ça peut nous faire sentir mal. Ça ne sert à rien, car ça nous rend triste de vouloir ce qu'on n'a pas. ►

Remarques et variations

Astuces

Vers la fin de la discussion, invitez les participants à réfléchir aux façons dont la diversité est représentée dans la vidéo. Pour pourriez dire :

À dire

« Cette vidéo montre comment des jeunes aux parcours différents vivent différemment la pression liée à l'apparence. La vidéo a un message assez clair : on aimerait tous changer quelque chose à propos de soi-même, mais la vidéo ne décrit pas complètement le fait que les jeunes subissent souvent de la pression pour ressembler à tous les autres jeunes. Par exemple, beaucoup de jeunes ressentent de la pression et croient qu'ils doivent avoir des cheveux soyeux, être minces, la peau blanche ou plus pâle, avoir des capacités physiques dites "normales", ou encore s'identifier au genre qui leur a été assigné à la naissance. Il est important de reconnaître que certains de ces idéaux sont plus difficiles à atteindre pour certaines personnes que pour d'autres, mais la pression d'y arriver existe toujours bel et bien. »

Présentation

(Suite de la page 10)



Indications pour l'éducateur

Remarques et variations

Faites-le différemment

Suite facultative pour les groupes plus âgés : Vous pouvez poursuivre en mentionnant que la richesse et le privilège ont une incidence sur la pression concernant l'apparence. Par exemple, les gens riches sont capables de se payer des chirurgies coûteuses, des régimes spéciaux ou des entraîneurs personnels pour les aider à atteindre certains idéaux liés à l'apparence. Ces options ne sont pas offertes à tous, c'est pourquoi il est plus difficile pour certaines personnes de se conformer aux mêmes idéaux.



À faire

1. Divisez les participants en petits groupes et donnez à chacun un scénario avec lequel travailler. Demandez à chaque groupe de discuter des questions suivantes :

- **Comment réagiriez-vous dans une telle situation?**
- **Dans ce scénario, quelles manipulations d'images ou de vidéos ont contribué à créer cet idéal de beauté?**

Scénario 1 :

La personne dans la vidéo fait peut-être carrière en danse professionnelle, ou elle s'est peut-être exercée pendant plusieurs jours, ou elle a enregistré sa vidéo plusieurs fois pour arriver à un résultat parfait. La personne porte peut-être beaucoup de maquillage, et elle a peut-être trouvé un endroit ou un décor de rêve, déterminé le meilleur angle pour filmer, ou acheté des vêtements juste pour la vidéo. ►

Faites-le différemment

Si vous manquez de temps, l'animateur peut choisir un scénario pour une discussion réunissant tout le monde plutôt que de répartir les participants en petits groupes.



Présentation

(Suite de la page 11)



Indications pour l'éducateur

Scénario 2 :

Les gens dans l'image sont peut-être des mannequins payés, l'image pourrait avoir été modifiée à l'aide de filtres, les photos sont peut-être mises en scène pour que les gens aient l'air particulièrement heureux, etc.

Scénario 3 :

Réponses attendues : Votre sœur ne pense peut-être pas au coût ou aux risques liés à la chirurgie esthétique, ou si c'est vraiment quelque chose qu'elle souhaite réellement avoir.

- Une fois que les groupes auront eu le temps de discuter, rassemblez les participants et discutez des réponses de chaque groupe.

Remarques et variations

À dire

Mentionnez les remarques suivantes pour conclure les scénarios 2 et 3.

Pour le scénario 2 : « Vous rappelez-vous les idéaux de beauté dont on a parlé plus tôt dans la séance? Les médias sociaux prônent souvent le fait d'avoir la peau blanche comme un idéal de beauté. Il existe de nombreux autres idéaux, qui peuvent varier selon le contexte (p. ex. avoir un corps aux habiletés dites "normales" dans un contexte sportif). Il est important de se souvenir qu'il n'y a aucun type de corps, aucune couleur de peau et aucun type de cheveux qui nous rend plus beaux et belles que d'autres. L'idée qu'une apparence est plus idéale qu'une autre est un problème, car cela nous fait nous sentir mal à propos de notre propre apparence. »

Pour le scénario 3, il peut être utile de rappeler aux jeunes : « Pour que ce soit bien clair : il n'y a pas de mal à vouloir subir une chirurgie esthétique, et certaines personnes en ont besoin pour des raisons de santé. Par contre, il n'est pas correct de ressentir de la pression pour subir une chirurgie parce que notre image corporelle ne nous satisfait pas et qu'on aimerait ressembler à quelqu'un d'autre.



Être un(e) champion(ne) du changement

🕒 10 mins



Présentation



Indications pour l'éducateur

À faire

1. Demandez aux participants de résumer ce qu'ils ont appris aujourd'hui. Les réponses peuvent être nombreuses et variées. En voici quelques exemples :
 - La pression pour avoir une certaine apparence vient du monde qui nous entoure.
 - Il n'est pas juste de se comparer aux gens présentés dans les médias.
 - Il est important de savoir que les images des gens que l'on voit dans toutes sortes de médias ne sont pas toujours vraies (les images peuvent avoir été manipulées).

Remarques et variations



À faire

1. Mentionnez brièvement que les gens font parfois des remarques négatives sur eux-mêmes. La vidéo « Une chose par Dove » et les scénarios qui ont été abordés sont des exemples de façons dont les gens peuvent parler en mal d'eux-mêmes.
2. Expliquez : « Nous allons adopter une **devise** qui encourage les paroles positives envers soi-même. » (Si certains membres ne savent pas ce qu'est une devise, demander à un volontaire de l'expliquer.) ►

Définition

Devise : une courte phrase qui décrit les croyances ou les intentions d'une personne.

Présentation

(Suite de la page 13)



Indications pour l'éducateur

3. Sur une feuille de papier ou une section vierge de leur agenda scolaire (ou un document Word pour les séances en ligne), demandez aux participants de dresser une liste d'au moins cinq choses qu'ils aiment à propos d'eux ou auxquelles ils excellent. Si certains participants semblent avoir du mal à trouver cinq choses à mettre sur leur liste, demandez si des volontaires souhaitent leur faire part de leur propre devise.

Faites-le différemment

Les animateurs peuvent aussi encourager les participants à écrire chaque jour une chose positive à propos d'eux-mêmes pour pouvoir s'y reporter lorsqu'ils ont besoin de se remonter le moral.

À dire

Quelles actions pouvez-vous poser pour éliminer la pression liée à l'apparence que vous et vos amis ressentez? *Changer comment on consomme les médias, porter attention à la pression concernant l'apparence auxquelles on fait face chaque jour, faire part des apprentissages de la journée à d'autres personnes, etc.*

À faire

1. Remerciez les jeunes pour leur participation pendant la séance. Encouragez-les à réfléchir à ce qu'ils ont appris et à appliquer ces apprentissages dans leur vie.

Remarques et variations

Astuces

Il peut être utile de demander aux participants d'écrire leur réponse sur une feuille de papier ou dans leur agenda.

Faites-le différemment

Suite facultative : Demandez à chaque jeune de dire à la personne assise à côté de lui une chose qu'il aime à propos de lui.



Encouragez les jeunes à promettre de faire une petite action pour les aider à respecter leur engagement.

Si le temps le permet, invitez les participants à dire leur idée au reste du groupe.



Activités brise-glace

Nomme une chose

Pour cette présentation simple et rapide qui se rattache au contenu de l'atelier, dites aux participants de se nommer, de dire les pronoms qu'ils utilisent pour s'identifier, puis de « nommer une chose » qu'ils aiment par rapport à leur corps (p. ex. la partie du corps qu'ils aiment le plus, une chose qui leur permet de faire ce qu'ils aiment). Le reste du groupe peut applaudir après chaque présentation.

Trois mots

Demandez aux participants de choisir un sujet (ou choisissez-en un pour eux). Ce peut être n'importe quoi : l'alimentation, les chiens, le rugby, etc. Expliquez que, tour à tour, chaque personne continuera l'histoire, trois mots à la fois. Encouragez les participants à dire les trois premiers mots qui leur viennent à l'esprit, peu importe si ceux-ci ont du sens ou non.

Le jeu du nom

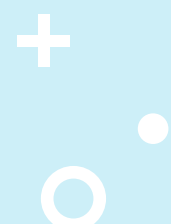
Dites à une personne de nommer un adjectif qui commence par la même lettre que son prénom, suivi de son prénom (p. ex. Charmante Catherine, Respectueuse Roxanne, etc.). Dites-leur aussi de faire un geste ou de prendre une pose avec l'adjectif choisi. Chaque personne doit répéter l'adjectif, le nom et le geste de toutes les personnes précédentes, puis ajouter ses propres adjectif, nom et geste. Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait eu son tour. Si votre groupe est nombreux, vous pouvez recommencer la liste une fois que la moitié des jeunes ont eu leur tour, ou encore encourager le reste du groupe à aider en faisant les actions tous ensemble.

Championnat de roche, papier, ciseaux

Répartissez les jeunes en groupes de deux. Chaque groupe joue à roche, papier, ciseaux jusqu'à ce qu'une personne gagne. La personne perdante devient le supporteur du vainqueur et doit mettre sa main sur son épaule en scandant son nom. Le gagnant doit trouver un autre gagnant à affronter, et le processus se répète. Chaque fois qu'une personne remporte une manche, la personne vaincue et tous ses supporteurs deviennent les supporteurs du vainqueur.

Faites-le différemment

Option virtuelle : Un animateur (ou un participant) joue contre tous les autres. C'est le « champion ». Tous ceux que le champion vainc sont éliminés (p. ex. si le champion choisit « papier », alors tous ceux qui ont choisi « roche » sont éliminés). Continuez jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un concurrent. Jouez une partie ordinaire de roche, papier, ciseaux pour déterminer le grand gagnant.



Soutien au bien-être

Il est parfois utile de parler à quelqu'un des épreuves que l'on traverse. Si vous souhaitez discuter avec quelqu'un, voici quelques lignes de soutien nationales gratuites.

Jeunesse, J'écoute

Conseils gratuits, anonymes et confidentiels, et orientations vers des services de santé mentale, de toxicomanie et de bien-être pour les enfants et les jeunes de 5 à 20 ans. Ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Téléphone : **1-800-668-6868**

Clavardage : kidshelpphone.ca/live-chat

Good2Talk

Fournit des conseils professionnels et de l'information, ainsi que des orientations en matière de santé mentale, de toxicomanie et de bien-être, pour les jeunes de 17 à 25 ans. Ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 en Ontario et en Nouvelle-Écosse.

Téléphone : **1-866-925-5454** (Ontario)

1-833-292-3698 (Nouvelle-Écosse)

Textos : **GOOD2TALKON au 686868** (Ontario)

GOOD2TALKNS au 686868 (Nouvelle-Écosse)

Les soins aux enfants néo-canadiens

La page consacrée aux ressources communautaires répertorie un certain nombre de services et d'organismes de soutien pour les jeunes immigrants et réfugiés partout au Canada.

Site Web : enfantsneocanadiens.ca/health-promotion/youth-resources

Chrysalis Network

Ligne d'écoute téléphonique nationale axée sur le soutien pour les travailleurs/travailleuses du sexe et les victimes d'agressions sexuelles.

Téléphone : **1-866-528-7109**

LGBT Youthline

Soutien de pairs confidentiel et exempt de jugement pour les personnes lesbiennes, gaies, bisexuelles, transsexuelles, bispirituelles, queer et en questionnement. Pour obtenir de l'aide ou accéder à une vaste base de données de ressources d'orientation.

Téléphone : **1-800-268-9688**

Texto : **647-694-4275**

Clavardage en direct : youthline.ca

National Eating Disorder Information Centre (NEDIC)

Le NEDIC se concentre sur la sensibilisation aux troubles de l'alimentation, aux préoccupations liées à la nourriture et au poids, et aux troubles alimentaires en promouvant l'esprit critique et un mode de vie sain et équilibré.

Téléphone : **1-866-633-4220**

Clavardage en direct : nedic.ca

Women Against Violence Rape Crisis Centre

Soutien émotionnel gratuit, confidentiel et immédiat 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Téléphone : **604-255-6344**

Sans frais : **1-877-392-7583**

Autres ressources

canada.ca tapez « santé mentale » dans le champ de recherche.

thelifelinecanada.ca/fr/ (options de téléphone, texto et clavardage partout au Canada)

Centres de détresse

Alberta

edmonton.cmha.ca

1-800-232-7288

Colombie-Britannique

crisiscentre.bc.ca

1-866-661-3311

Manitoba

gov.mb.ca/mhcnw/index.fr.html

1-888-322-3019

Nouveau-Brunswick

chimohelpline.ca

1-800-667-5005

Terre-Neuve-et-Labrador

cmhanl.ca

1-888-737-4668

Territoires du Nord-Ouest

hss.gov.nt.ca/en/services/nwt-help-line

1-800-661-0844

Nouvelle-Écosse

mha.nshealth.ca

1-888-429-8167

Nunavut

nunavuthelpline.ca

1-800-265-3333

Ontario

dcontario.org/locations/

1-866-531-2600

Île-du-Prince-Édouard

theislandhelpline.com

1-800-218-2885

Québec

fr.suicideprevention.ca/

1-866-277-3553

Saskatchewan

fhhr.ca/MentalHealth.htm

1-877-564-0543

Yukon

yukon.cmha.ca

1-844-533-3030