



J'ai confiance | Séance 4 de 5

# Bannir les conversations sur le physique




Guide de  
l'atelier pour  
les éducateurs

# Pour commencer

## Matériel du programme :

**Matériel (même matériel pour les séances en personne et les séances en lignes) :**

- Présentation de l'atelier
- Guide de l'atelier
- Feuilles d'exercices (envoyées par courriel aux élèves à l'avance en cas d'atelier virtuel) :
  - > Comment utilisons-nous les conversations sur le physique? (une copie par élève ou par équipe de deux)
  - > Comment pouvons-nous bannir les conversations sur le physique? (une copie par équipe de deux)
- Liens vers les vidéos de sensibilisation :
  - > [Conversation entre amies](#) 
  - > [Conversation avec l'équipe](#)
  - > [Monologue devant le miroir](#)
  - > [Entendu à l'école](#)

**Matériel facultatif :**

- Une feuille de papier pour chaque élève et du matériel pour écrire et prendre des notes
- Version [Mentimeter de la présentation](#)

## Objectifs d'apprentissage

**Dans cet atelier, les élèves pourront :**

- Comprendre ce que l'on entend par « conversations sur le physique » et pourquoi les gens ont des conversations liées à l'apparence;
- Découvrir les problèmes que les conversations sur le physique peuvent causer et développer des stratégies pour remettre en question ce type de conversation;
- S'engager à prendre des mesures pour renforcer leur confiance corporelle.

# Préparation à l'animation de l'atelier

## Atelier en personne :

1. Assurez-vous d'avoir accès à un appareil et à un projecteur ou une manière de présenter les diapositives à vos élèves. La présentation comprend des vidéos, alors vous aurez également besoin d'une connexion Internet pour y accéder ainsi que de haut-parleurs pour projeter le son.
2. Si vous utilisez le matériel facultatif sur Mentimeter, assurez-vous de bien connaître ces plateformes et de savoir comment les utiliser. Vous devrez peut-être créer un compte gratuit sur ces sites et créer une copie des documents ci-dessus dans votre compte.
3. Consultez le Guide de l'atelier pour les éducateurs afin de revoir les conseils pour créer un espace sécurisant et favoriser un environnement inclusif pour tous les élèves, les suggestions pour créer un espace accueillant et inclusif, et les façons d'utiliser les guides pour les éducateurs.
4. Imprimez suffisamment de copies des feuilles d'exercices et des documents à distribuer pour chaque élève.

## Préparation de l'atelier :

1. Assurez-vous de bien connaître le logiciel de vidéoconférence que vous utilisez, notamment la façon de lire les vidéos avec du son et d'attribuer des salles aux élèves et aux membres du personnel (si vous utilisez cette option). Voir la note ci-dessous concernant le nombre recommandé de membres du personnel pour l'atelier virtuel.
2. Voir la préparation Mentimeter à gauche (no 2).
3. Revoir les conseils de préparation à l'animation de l'atelier à gauche (no 3).
4. Envoyez à l'avance par courriel les feuilles d'exercices et les documents aux élèves en leur demandant de les imprimer (s'ils ont accès à une imprimante) ou de taper leurs réponses directement dans le PDF. Toutes les feuilles d'exercices sont remplies à l'écran. Les feuilles d'exercices peuvent également être distribuées à l'aide d'un lien Google Drive avec des instructions permettant aux élèves de télécharger les fichiers. Si ces deux options ne sont pas possibles, demandez aux élèves d'inscrire leurs réponses sur une feuille blanche.
5. Vous pouvez imprimer une copie de ce guide des éducateurs afin d'avoir une copie papier de l'atelier sous les yeux pendant votre présentation en ligne. Par ailleurs, si vous disposez de deux écrans d'ordinateur, vous pouvez présenter les diapositives sur un écran et consulter simultanément ce guide sur le second écran.

# Aperçu de l'atelier



## 1. ⌚ 5 mins

### Introduction

- Qu'avons-nous appris jusqu'à maintenant?
- Qu'allons-nous apprendre aujourd'hui?

## 2. ⌚ 20 mins

### Introduction aux conversations sur le physique

- Qu'est-ce qu'une conversation sur le physique?
- Comment utilisons-nous les conversations sur le physique?

## 3. ⌚ 20 mins

### Remettre en question les conversations sur le physique

- Quelles sont les conséquences des conversations sur le physique?
- Comment pouvons-nous remettre en question les conversations sur le physique?

## 4. ⌚ 5 mins

### Devenir un(e) Champion(ne)s de la confiance corporelle

- Comment allez-vous devenir des champion(ne) de la confiance corporelle
- Qu'avons-nous appris aujourd'hui?

Cet atelier est conçu pour convenir à des groupes de toutes tailles. Néanmoins, pour favoriser une participation maximale, nous recommandons de former des groupes de 5 à 30 jeunes et 2 ou 3 membres du personnel. Pour les séances en lignes, nous recommandons de travailler avec des groupes plus petits (maximum de 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** : Soutien en matière de mieux-être et soutien technique (pour les ateliers 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.

# Introduction

 5 mins



## Présentation



## Indications pour l'éducateur

### Do

1. Accueillez les élèves à l'atelier « Bannir les conversations sur le physique ».
2. Prononcez la reconnaissance territoriale.
3. Rappelez aux élèves que l'objectif de cette série d'ateliers est de les aider à trouver des moyens plus efficaces de gérer la pression liée à l'apparence et de renforcer leur confiance corporelle.

### Do

1. Invitez un ou deux élèves à se rappeler ce qu'ils ont appris lors du dernier atelier.
2. Invitez un ou deux autres élèves à raconter comment ils ont affronté les comparaisons depuis le dernier atelier. Demandez à la classe de les féliciter en applaudissant, par exemple.
3. Résumez tous les points que les élèves ont oubliés.

## Remarques et variations

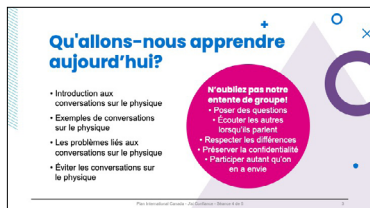
### Option en ligne

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.

### Astuces

Consultez la section Préparation de l'atelier dans le Guide des éducateurs sur les Idéaux liés à l'apparence pour savoir comment effectuer une reconnaissance territoriale.

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

### Do

1. Résumez les principaux sujets qui seront abordés au cours de la séance.
2. Rappelez aux élèves les termes de l'entente de groupe (créé lors du premier atelier) et demandez-leur s'ils souhaitent ajouter d'autres points. Demandez aux élèves d'approuver à nouveau cette entente aujourd'hui en levant la main ou en hochant la tête.

## Remarques et variations

### Astuces

Certains sujets peuvent être délicats pour certains élèves. 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.

### Option en ligne

Demandez aux élèves d'utiliser la réaction du « pouce levé » pour signaler qu'ils acceptent à nouveau l'entente de groupe.



### Do

1. Expliquez que l'atelier d'aujourd'hui porte sur la façon dont nous parlons de l'apparence.
2. **Demandez : De quelles manières les gens parlent-ils de l'apparence?** Les gens font des compliments aux autres à propos de leur apparence, ils peuvent taquiner les autres à propos de leur apparence, et ils peuvent commenter leur propre apparence (en se comparant aux autres ou en disant ce qu'ils pensent de leur propre apparence).
3. Expliquez que lorsque les gens parlent de l'apparence, ils s'engagent tous dans des conversations sur le physique.



# Introduction aux conversations sur le physique

🕒 15 mins



## Présentation



## Indications pour l'éducateur

### Do

1. Lisez la définition d'une conversation sur le physique et expliquez en détail ce que cela signifie.  
Il peut être difficile (au début) pour certains élèves de comprendre clairement ce qu'est une conversation sur le physique à partir de la seule définition, mais les trois vidéos et discussions suivantes devraient leur donner des exemples plus concrets.
2. Assurez-vous que les élèves comprennent que les conversations sur le physique sont toutes des conversations à propos de l'apparence, qu'elles soient positives ou négatives. Insistez sur le fait que les conversations sur le physique peuvent inclure des commentaires sur votre propre apparence ou celle d'un(e) ami(e), ou encore des commentaires sur l'apparence d'une célébrité ou d'une autre personne.

## Remarques et variations

### Astuces

Renseignements supplémentaires :  
Les conversations sur le physique font référence à toutes les conversations ou à tous les commentaires qui renforcent et maintiennent la pression et les idéaux liés à l'apparence. On s'y adonne fréquemment et pour différentes raisons dans notre société. Par contre, que le commentaire soit négatif (p. ex., « Mes cuisses sont trop grosses ») ou positif (p. ex., « Tu es belle, as-tu perdu du poids? »), toutes les conversations sur le physique peuvent être blessantes. En effet, elles mettent l'accent sur l'importance de l'apparence et des idéaux liés à l'apparence au détriment de la valorisation d'autres qualités intrinsèques d'une personne ou de ses gestes, ses intérêts et ses activités.



### Do

1. Expliquez aux élèves qu'ils vont regarder trois petits films à propos de conversations sur le physique. Remettez à chaque élève (ou à chaque équipe de deux) une feuille d'exercices « Comment utilisons-nous les conversations sur le physique? ».
2. Demandez aux élèves de remplir la feuille d'exercices seuls ou avec un camarade de classe (selon ce qui convient le mieux à votre groupe) après chaque vidéo. ►

## Présentation

(Diapositive 6-8 suite)



## Indications pour l'éducateur

3. **Faites jouer la vidéo « Conversations sur le corps avec des amis »**
4. **Faites jouer la vidéo « Conversations sur le corps avec l'équipe ».**
5. **Faites jouer la vidéo « Conversations sur le corps devant le miroir ».**

### Discuss

Lorsque les élèves ont terminé de remplir leur feuille après chaque vidéo, demandez à un volontaire de faire part de ses réponses à la classe :

**Qu'est-ce qui est dit dans cette vidéo? Cette conversation vous semble-t-elle bien intentionnée ou néfaste?**

- **Amis** : Une fille complimente son amie sur ses cheveux. La fille qui se fait complimenter rejette timidement le compliment.
- **Équipe** : Un des garçons commence à faire des commentaires sur l'apparence d'un autre garçon, en lui disant qu'il pourrait « exploser ». Un autre garçon ajoute lui aussi des commentaires. Le garçon qui se fait taquiner finit par réagir, et l'autre garçon lui dit qu'il s'agissait simplement d'une blague.
- **Miroir** : La fille se regarde et dit « Beurk. J'ai l'air énorme là-dedans. » Elle aimerait avoir un ventre plat et se dit qu'elle est « laide ».

**Selon vous, comment ces personnes se sentent-elles par rapport à leur apparence?**

- **Amis** : La fille qui fait le compliment peut se sentir heureuse pour son amie ou être un peu jalouse de ses cheveux. ►

## Remarques et variations

### Astuces

En fonction de ce qui convient le mieux à votre groupe, vous pouvez visionner les vidéos une par une et répondre aux questions entre chaque vidéo, ou visionner les trois vidéos une à la suite de l'autre et en discuter à la toute fin.

### Faites-le différemment

Vous pouvez demander aux élèves de discuter en équipe de deux des réponses aux questions de la feuille d'exercices après chaque vidéo. Cette approche peut être utile si vous constatez que les élèves commencent à être fatigués et qu'ils participent un peu moins.



## Présentation

(Diapositive 6-8 suite)



## Indications pour l'éducateur

La fille qui reçoit le compliment se sent heureuse parce qu'on lui a dit que sa coiffure était belle et que ça lui allait bien.

- **Équipe** : Les garçons finissent par dire que c'était simplement une blague, ils arrêtent de se moquer de leur coéquipier, du moins pour le moment. Ils s'en vont jouer au soccer.
- **Miroir** : La fille commence à se sentir moins bien dans sa peau parce qu'elle a l'impression que rien ne lui va et qu'elle ne peut pas se conformer aux idéaux liés à l'apparence. Elle compare continuellement son apparence à celle de ses amies plutôt que de se concentrer sur ses qualités ou sur des choses plus importantes.

**À long terme, comment pensez-vous que cette conversation va affecter leurs sentiments ou leurs comportements en ce qui a trait à leur apparence?**

- **Amis** : La fille qui fait le compliment peut commencer à penser davantage à ses cheveux, à y consacrer plus de temps. La fille qui reçoit le compliment peut avoir l'impression qu'elle a toujours besoin d'être rassurée sur ses cheveux, ou qu'elle ne peut pas les changer parce que c'est la seule coiffure qui lui convient.
- **Équipe** : Cette situation est susceptible de se répéter, et le jeune garçon pourrait finir par accorder de plus en plus d'importance à son apparence. Il pourrait commencer à modifier son comportement, par exemple en s'entraînant plus souvent.
- **Miroir** : La jeune fille pourrait finir par avoir moins confiance en son apparence, ce qui pourrait l'empêcher de participer à certaines activités.

## Remarques et variations



# Remettre en question les conversations sur le physique

🕒 20 mins



## Présentation



## Indications pour l'éducateur

### Do

1. Expliquez aux élèves que maintenant qu'ils ont vu différents exemples de conversations sur le physique, ils vont examiner les conséquences que cela peut entraîner.
2. **Faites jouer la vidéo « [Entendu à l'école](#) ».**

### Discuss

Posez les questions suivantes :

- **Combien de fois par jour pensez-vous qu'une personne est confrontée à des conversations sur le physique?**
- **Quel est l'effet global de toutes ces conversations basées sur l'apparence?**
- **Comment les gens peuvent-ils se sentir?** [Les conversations sur le physique sont plus fréquentes que vous ne le pensez. Ce type de conversation peut nous amener à accorder trop d'importance à notre apparence et non sur ce qui compte vraiment, ce qui peut nuire à notre estime de soi.](#)

Aidez les élèves à comprendre que les conversations récurrentes sur l'apparence pourraient les rendre plus préoccupés par leur allure ou leur poids, et encore plus insatisfaits. Cela pourrait avoir des conséquences négatives à long terme sur leur estime de soi.

Insistez sur le fait que finalement, l'humeur d'une personne est fortement influencée par ce que les gens pensent de son apparence, au quotidien, mais aussi à long terme. On finit alors par accorder plus d'importance à l'apparence qu'elle n'en a réellement et on peut oublier de se concentrer sur les qualités ou les activités que l'on aime.

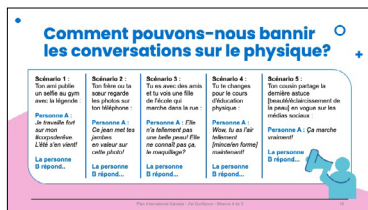
## Remarques et variations

### Astuces

Si les élèves suggèrent des raisons positives d'entamer des conversations sur le physique, posez-leur des questions pour les amener à voir l'autre côté de la médaille et insistez sur le fait que, dans l'ensemble, les conversations sur le physique, qu'elles soient positives ou négatives, sont toujours contre-productives.

Certains élèves peuvent avoir du mal à comprendre que les conversations positives sur le physique peuvent quand même être inutiles et provoquer de la tristesse à long terme. Voici quelques exemples pour illustrer le propos : Un ami complimente quelqu'un pour sa perte de poids. Cette personne apprécie le compliment, mais plus tard, elle se demande si elle n'était pas un peu moins appréciée lorsqu'elle pesait plus, et si elle ne serait pas malheureuse si elle prenait un peu de poids à l'avenir. Trois amis sont ensemble lorsque l'un d'eux complimente l'autre sur son apparence, par exemple ses cheveux ou ses muscles. L'autre ami est malheureux parce que son apparence ne lui a pas valu de compliment, et il a l'impression de ne pas être à la hauteur de l'apparence et des attentes de ses amis.

## Présentation



## Indications pour l'éducateur

### Do

- Expliquez aux élèves que maintenant qu'ils ont compris à quel point les conversations sur le physique sont courantes, mais néfastes, il est important de les remettre en question afin de contribuer à réduire la pression qu'eux-mêmes et que les autres subissent pour se conformer aux idéaux liés à l'apparence.
- Formez des équipes de deux. Remettez à chaque équipe une feuille d'exercices « Comment pouvons-nous bannir les conversations sur le physique? ». Dites aux élèves qu'ils vont faire un jeu de rôles et s'entraîner à avoir des conversations qui ne portent pas sur le physique. Demandez aux élèves de jouer chaque scénario de la feuille d'exercices. Veillez à ce que chaque élève ait l'occasion de s'entraîner à réagir au scénario.
  - Scénario 1** : Ton ami publie un selfie au gym avec la légende :  
**Personne A** : Je travaille fort sur mon #corpsderêve. L'été s'en vient!  
**La personne B répond...** *Parlons plutôt du plaisir que nous allons avoir à la plage cet été!*
  - Scénario 5** : Ton cousin partage la dernière astuce [beauté/éclaircissement de la peau] en vogue sur les médias sociaux :  
**Personne A** : Ça marche vraiment!  
**La personne B répond...** *Essayer de ressembler aux autres est néfaste, car nous finissons par consacrer tout notre temps, notre argent et toute notre énergie à notre apparence et cela peut nous faire sentir mal. Je préfère parler de ta gentillesse et de ta générosité!*
- Demandez aux équipes de se joindre à une autre équipe et de présenter leurs jeux de rôle, en montrant comment ils déviaient les conversations sur le physique.
- Si le temps le permet, invitez une ou deux équipes à présenter leurs jeux de rôle à la classe. Posez les questions suivantes à la classe :
  - A-t-il été facile ou difficile d'éviter les conversations sur le physique?**
  - Comment avez-vous fait pour que la conversation ne tourne pas autour du physique?**

## Remarques et variations

### Astuces

Les jeux de rôle sont une façon très efficace d'aider les élèves à changer leur comportement. Travailler en petits groupes aide les élèves moins confiants à faire les jeux de rôle sans s'exposer à l'ensemble du groupe. Veillez à ne pas renforcer l'une des situations ou l'un des scénarios et assurez-vous que les élèves ne sont pas mis de côté pendant les jeux de rôle.

Certains élèves pourraient profiter de cette occasion pour souligner qu'il est difficile de contester les conversations sur le physique et de ne pas en parler dans leur groupe. Reconnaissez que les conversations sur le physique aident les gens à socialiser et à se sentir inclus dans un groupe, et qu'essayer d'empêcher ce genre de conversation peut entraîner des taquineries ou même l'exclusion. Expliquez que les conversations sur le physique peuvent devenir une habitude dans les situations sociales. Par contre, si les élèves donnent l'exemple en évitant ces conversations, ils peuvent contribuer à changer les habitudes de leur groupe.

### Option en ligne

Au lieu de former des équipes de deux, divisez la classe en petits groupes de 3 à 4 élèves et utilisez des salles de réunion. Demandez aux élèves de s'entraîner à réagir aux scénarios à tour de rôle. S'il n'y a pas de salles de réunion ou si cela n'est pas possible (p. ex., s'il n'y a pas assez de personnel pour chaque salle), faites l'activité avec tout le groupe.

# Devenir un(e) Champion(ne)s de la confiance corporelle

🕒 5 mins



## Présentation



## Indications pour l'éducateur

### Say

- Quelles différentes stratégies avons-nous apprises pour éviter les discussions sur le physique?
- De quelle autre manière pouvez-vous montrer votre engagement à changer vos propos sur l'apparence?
- Quels gestes allez-vous poser pour bannir les conversations sur le physique? Exemples de réponses : essayer d'éviter de se comparer aux autres; si on remarque que quelqu'un se compare, essayer plutôt de l'encourager à parler d'autres caractéristiques qu'il aime chez lui, etc.

### Do

1. Encouragez les élèves à choisir un petit geste bien précis. Cela leur permettra de tenir plus facilement leur engagement.
2. Si le temps le permet, invitez les élèves à faire part de leurs idées au reste du groupe.

## Remarques et variations

### Astuces

Vous pouvez demander aux élèves d'inscrire le geste qu'ils veulent poser sur une feuille ou dans leur agenda.



## Présentation



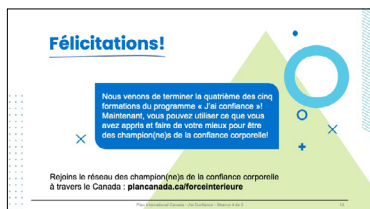
## Indications pour l'éducateur

### Discuss

Demandez aux élèves de résumer ce qu'ils ont appris aujourd'hui. Les réponses peuvent être très variées. En voici quelques exemples :

- Une conversation sur le physique est toute conversation à propos de l'apparence
- Les conversations sur le physique peuvent nuire à notre estime de soi
- Nous pouvons éviter les conversations sur le physique et nous concentrer plutôt sur d'autres qualités

## Remarques et variations



### Do

1. Remerciez les élèves pour leur participation. Rappelez-leur l'existence des Services de soutien en mieux-être (fournis au début de l'atelier) s'ils veulent parler à quelqu'un de ce qu'ils ressentent.
2. Remettez aux élèves la feuille d'exercices « Pour aller plus loin ». Encouragez-les à explorer les idées soulevées lors de l'atelier d'aujourd'hui en remplissant la feuille d'exercices avant la prochaine séance.

