

FICHES PÉDAGO!

ACCEPTER ET RESPECTER LA DIVERSITÉ CORPORELLE

OBJECTIF PRINCIPAL

Mettre en place **une véritable culture d'acceptation de la diversité corporelle dans votre classe.**

Pourquoi faire cet atelier avec vos élèves ?

- Pour leur permettre de développer des réflexes pour éviter de croire un préjugé ou de participer à sa propagation, en particulier face à l'apparence.
- Pour les aider à développer une image corporelle saine et diversifiée.

 **COMPÉTENCE** Estime de soi

 **NIVEAU RECOMMANDÉ** Tous les niveaux du secondaire

 **DURÉE** 45 à 50 minutes



DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION

- Santé et bien-être
- Vivre-ensemble et citoyenneté



DISCIPLINES ET COMPÉTENCES

Français, langue d'enseignement

- Écrire des textes variés
- Communiquer oralement selon des modalités variées

Éducation physique et à la santé

- Adopter un mode de vie sain et actif



COMPÉTENCES TRANSVERSALES

D'ordre intellectuel :

- Exercer son jugement critique
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice

D'ordre personnel et social :

- Actualiser son potentiel
- Coopérer

D'ordre de la communication :

- Communiquer de façon appropriée



MATÉRIEL

- Affiche/cartons/feuilles
- Crayons ou feutres
- Fiche d'illustrations

SOMMAIRE

À SAVOIR

Notions théoriques sur les préjugés

03

ACTIVITÉ D'AMORCE : 5 à 10 minutes

05

PHASE DE PRÉPARATION : 15 minutes

06

- **ÉTAPE 1 :** Comprendre la notion de diversité
- **ÉTAPE 2 :** Prendre conscience de la diversité corporelle
- **ÉTAPE 3 :** Comprendre l'importance de respecter et promouvoir la diversité corporelle

PHASE DE RÉALISATION : 20 minutes

10

« Le défi de l'année » : élaborer un code d'acceptation de la diversité corporelle dans la classe

- **ÉTAPE 1 :** Inviter les élèves à se mettre en petits groupes et à réfléchir à plusieurs règles qu'ils souhaiteraient intégrer au code
- **ÉTAPE 2 :** Retour en grand groupe pour mettre en commun les règles proposées par vos élèves

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE : 5 minutes

12

S'engager à respecter le code

À SAVOIR QU'EST-CE QU'UN PRÉJUGÉ ?

C'est une opinion ou une croyance qu'on adopte sans avoir l'information nécessaire et qui nous est imposée.

Les préjugés se révèlent généralement faux et sont très contagieux!



D'OÙ VIENNENT LES PRÉJUGÉS ?

Les préjugés sont créés à partir d'informations provenant :

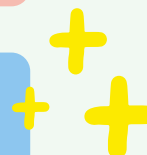
- de notre culture;
- d'expériences personnelles;
- de commentaires entendus;
- d'influences institutionnelles;
- d'autres facteurs externes comme les médias sociaux.



QUELS SONT LES TYPES DE PRÉJUGÉS QUI EXISTENT ?

Les préjugés peuvent viser plusieurs caractéristiques d'une personne :

- capacités;
- âge;
- statut social;
- origine ethnique;
- identité ou expression de genre;
- apparence physique et poids;
- appartenance religieuse;
- orientation sexuelle;
- etc.



QUELS SONT LES TYPES DE PRÉJUGÉS LES PLUS RÉPANDUS ?

Nous connaissons les préjugés liés à l'apparence présents dans notre société. Ils peuvent concerner la grandeur, le poids, la musculature, la couleur des cheveux, de la peau, les handicaps, etc.





QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES DE PROPAGER UN PRÉJUGÉ ?

Non seulement, les préjugés font du mal aux personnes qui en sont victimes, mais aussi à celles qui les entretiennent ! Ils agissent comme des blocages et empêchent de comprendre les autres et d'être ouverts à eux.

Les préjugés peuvent mener à de la discrimination et de l'intimidation.

DE QUELLE FAÇON UN PRÉJUGÉ EST-IL PROPAGÉ ?



Malheureusement, il est assez facile de propager un préjugé. Cette propagation se produit lors d'une transmission ou d'un partage de fausses informations, d'un manque de nuance ou d'informations incomplètes.

Par exemple :

- exprimer une idée sans avoir de preuve;
- accepter une information sans poser de questions;
- rejeter les informations plus factuelles ou scientifiques.

COMMENT ÉVITER D'AVOIR DES PRÉJUGÉS ?

Il est pratiquement impossible de n'avoir aucun préjugé. L'important est de reconnaître lesquels on entretient afin de développer progressivement une pensée plus juste. **La meilleure façon de les combattre est d'aller chercher l'information nécessaire et de garder l'esprit ouvert.**



ACTIVITÉ D'AMORCE

5 à 10 minutes



À SAVOIR Qu'est-ce que la stigmatisation ?

La stigmatisation liée à l'apparence est le fait de dévaloriser un individu (ou un groupe d'individus) de ce que l'on croit être différent. Cette dévalorisation peut mener à des préjugés et des attitudes négatives, ainsi qu'à de la discrimination, qui signifie de traiter ces individus de manière injuste en raison de leur apparence.

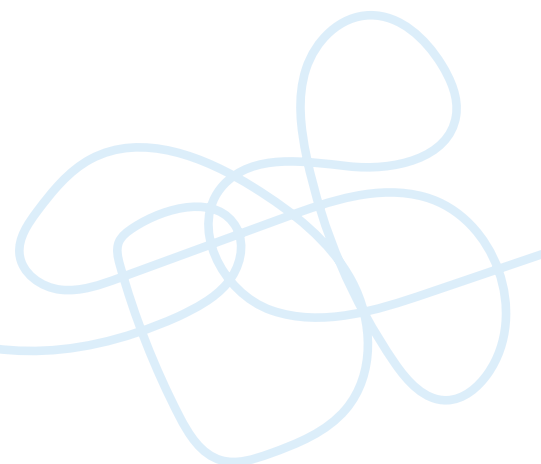
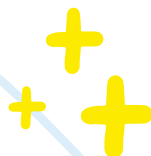
À DIRE

« Savez-vous ce qu'est la stigmatisation liée à l'apparence ?

Cette forme de stigmatisation vient des préjugés que l'on entretient sur l'apparence d'une personne. Ces préjugés ont été construits par notre société, ses standards de beauté et ses croyances (non fondées), ainsi que par nos expériences de vie.

Les préjugés liés à l'apparence sont les plus répandus (autant sinon plus que le racisme ou le sexisme). Saviez-vous, par exemple, que selon des statistiques, **9 cas sur 10 d'intimidation se font à cause de préjugés sur l'apparence d'une personne** ?

Durant cet atelier aujourd'hui, je vous propose qu'on travaille ensemble pour lutter contre la propagation des préjugés liés à l'apparence. »



PHASE DE PRÉPARATION

15 minutes



À SAVOIR La diversité corporelle, c'est quoi ?

La diversité corporelle est une valeur importante à considérer et à respecter dans notre société, autant individuelle que collectivement comme elle est la représentation réelle des corps humains.

- Elle fait référence à la diversité de toutes les caractéristiques corporelles.
- Elle célèbre l'unicité de l'être humain et sa richesse en tant qu'être unique.
- Elle représente le contrepoids du modèle unique de beauté irréaliste et inatteignable qui tente, d'une façon assez agressive, d'encarcaner l'être humain dans UN moule unique.

La diversité corporelle nous rappelle et nous ramène à la réalité : l'être humain EST diversifié par nature. Il est, tout simplement.

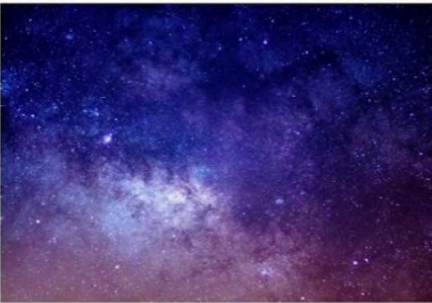
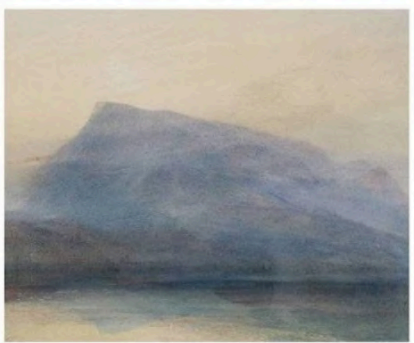
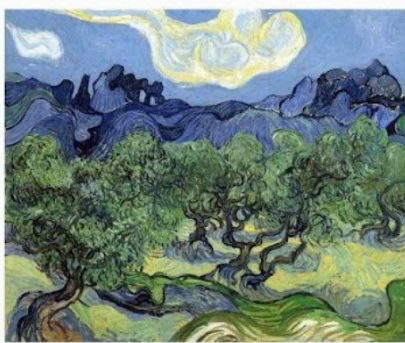


Pensez à utiliser dans vos cours des images illustrant cette diversité. Évitez de n'avoir qu'un seul modèle corporel dans vos images (exemple, toujours la même silhouette) et privilégiez plusieurs images représentatives de la diversité, quitte à ce qu'elles soient non genrées et non axées sur l'apparence et le corps. Celles-ci peuvent illustrer des objets, des lieux, des thèmes précis, et non particulièrement des êtres humains.



ÉTAPE 1 : Comprendre la notion de diversité

À FAIRE Entamer la discussion par la présentation d'images illustrant la diversité dans la nature (paysages, animaux). Imprimer ou afficher au tableau la fiche d'illustrations suivante.



ACTIVITÉ D'AMORCE:
5 à 10 minutes

PRÉPARATION :
15 minutes

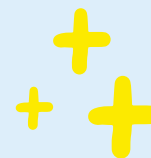
RÉALISATION :
20 minutes

SORTIE :
5 minutes

OBJECTIF : Amener les élèves à comprendre la notion de diversité corporelle

À DIRE « Je vous propose de commencer par prendre le temps d'observer ces images. Qu'est-ce que ça représente pour vous ? »

ÉTAPE 2 : Prendre conscience de la diversité corporelle



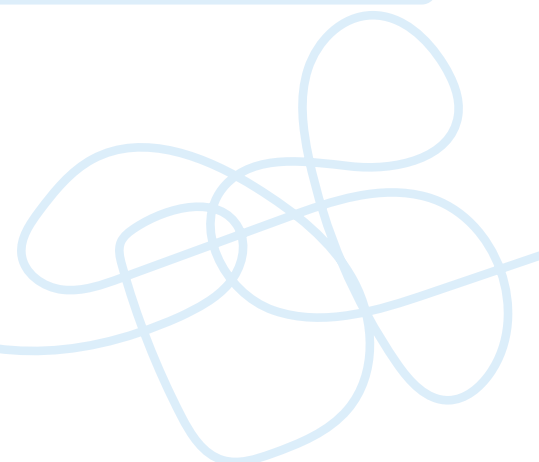
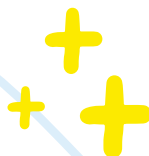
À FAIRE Puis, pour permettre à vos élèves de prendre conscience de la diversité corporelle et d'à quel point nous, êtres humains, sommes tous et toutes différent(e)s, vous pouvez les inviter à lister à haute voix en levant la main quelques caractéristiques corporelles.

À DIRE « Vous venez d'observer un exemple de la diversité qu'on peut retrouver dans la nature. Je vous invite maintenant à réfléchir à la diversité du corps humain. Pouvez-vous me lister quelques caractéristiques corporelles ? »

Voici quelques exemples pour compléter :

- Notre taille
- La couleur de nos cheveux, leur texture et leur longueur
- La couleur de nos yeux
- Notre couleur de peau
- Notre pointure de chaussures
- Nos grains de beauté/taches de naissance
- Nos poils
- Etc.

À DIRE « Nous sommes tous et toutes différent(e)s. Et au même titre qu'on ne peut s'attendre d'avoir tous et toutes la même pointure de soulier ni la même grandeur, il est impossible de s'attendre que tout le monde soit du même poids. Cependant, tous les corps ont droit au respect. »



ACTIVITÉ D'AMORCE:
5 à 10 minutes

PRÉPARATION :
15 minutes

RÉALISATION :
20 minutes

SORTIE :
5 minutes

OBJECTIF : Amener les élèves à comprendre la notion de diversité corporelle

ÉTAPE 3 : Comprendre l'importance de respecter et promouvoir la diversité corporelle

À DIRE

« Nous venons de voir ensemble à quoi pouvait ressembler la diversité corporelle, ce n'est pas quelque chose de nouveau, la diversité corporelle a toujours existé. Selon vous, pourquoi c'est important de l'accepter et de la respecter ? »

Complétez les réponses en ajoutant :

« L'acceptation de la diversité corporelle est une valeur très importante qui permet un respect collectif et une représentation réaliste de tous les corps. Elle permet de diminuer l'importance du modèle unique de beauté en illustrant et en rappelant que l'être humain est diversifié.

Chaque corps est unique, a droit d'exister, et a droit au respect. Ce qui fait la beauté des êtres humains, c'est justement leur diversité. »



ACTIVITÉ D'AMORCE:
5 à 10 minutes

PRÉPARATION :
15 minutes

RÉALISATION :
20 minutes

SORTIE :
5 minutes

OBJECTIF : Élaborer un code d'acceptation de la diversité corporelle dans la classe

PHASE DE RÉALISATION :

« Le défi de l'année » 20 minutes

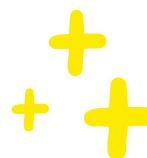


À FAIRE Dans le but de lutter contre les préjugés liés à l'apparence et d'améliorer l'acceptation de la diversité corporelle, invitez vos élèves à établir ensemble des règles à respecter en classe (et en tout temps).

À DIRE « Maintenant, je vous propose qu'on élabore tous(tes) ensemble un code d'acceptation de la diversité corporelle afin de lutter contre la stigmatisation. Les règles que nous allons établir seront notre code de vie dans la classe, mais je vous encourage bien sûr à les respecter aussi à l'extérieur, en tout temps. »

ÉTAPE 1 : Inviter les élèves à se mettre en petits groupes et à réfléchir à plusieurs règles qu'ils souhaiteraient intégrer au code.

À FAIRE Distribuez-leur un support pour qu'ils puissent les écrire dessus (pancarte, carton, grande feuille...). Laissez 10 minutes à vos élèves pour y réfléchir.



ÉTAPE 2 : Retour en grand groupe pour mettre en commun les règles proposées par vos élèves.

À FAIRE

Invitez 1 élève de chaque groupe à venir présenter son carton avec les règles de son groupe puis mettez-les en commun pour en faire un code de 5 règles par exemple sur une nouvelle affiche.

S'il manque des règles, voici des exemples à donner au besoin. Vous pouvez les introduire à vos élèves en disant « Oh, et que pensez-vous de ... ? » :

- Tous les corps ont droit au respect.
- Tous les corps possèdent leurs caractéristiques propres.
- Nous ne tolérons ni n'exprimons aucun commentaire négatif sur l'apparence.
- Nous comprenons et acceptons que toutes les formes corporelles existent et sont toutes aussi importantes les unes que les autres.
- Le corps humain est diversifié par sa couleur, sa grosseur, sa forme, sa grandeur et toutes ses autres caractéristiques.
- Chaque personne possède sa propre unicité corporelle.
- Essayer du mieux qu'on peut de ne pas se fier à ses premières impressions.
- Ne pas partager ses préjugés afin d'en cesser la contagion.
- Développer ses relations en apprenant à connaître les personnes pour qui elles sont.
- Militer pour la diversité corporelle.
- Dénoncer toute forme d'intimidation.



ACTIVITÉ D'AMORCE :
5 à 10 minutes

PRÉPARATION :
15 minutes

RÉALISATION :
20 minutes

SORTIE :
5 minutes

OBJECTIF : S'engager à respecter le code

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE

5 minutes



À DIRE

« Chacun(e) de nous est désormais responsable/ambassadeur(ice) de ce code de vie. Cela veut dire que tous et toutes, nous nous engageons à respecter le code d'acceptation de la diversité corporelle et à réagir si l'une des règles est enfreinte.

Si vous êtes témoin de conversations portant sur l'apparence de manière **négative**, rappelez à vos camarades que vous vous êtes tous(tes) engagé(e)s à respecter le code d'acceptation de la diversité corporelle qui inclut la tolérance zéro sur les commentaires négatifs liés à l'apparence.

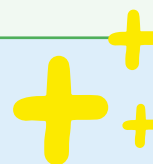
Si vous êtes témoin ou victime de situations d'intimidation ou d'actes de discrimination, il faut agir et les dénoncer ! »

À SAVOIR

Si vous êtes témoin, en tant qu'enseignant(e), d'un épisode d'intimidation face au poids d'un(e) élève, voici comment vous pouvez réagir :

1. Intervenir directement en reconnaissant le geste d'intimidation et le faire cesser immédiatement;
2. Valider l'expérience du ou de la jeune qui est victime et le ou la recevoir avec empathie et sensibilité;
3. Référer aux intervenants(es) de l'école pour qu'une intervention soit faite avec l'intimideur(ice), le groupe et/ou la victime. Cette intervention doit pouvoir cibler le comportement inadéquat et demander un geste réparateur. Toutes les écoles sont dotées d'un plan de prévention et d'intervention en lien avec l'intimidation et chaque école a la responsabilité de s'assurer que son milieu est sécuritaire pour chacun(e);
4. Démontrer une constance dans la tolérance zéro sur toute forme d'intimidation (que cette dernière soit liée au poids ou non).

Il est utile de rappeler que le fait d'ignorer le comportement n'est pas une pratique à encourager. Le geste d'intimidation doit cesser et des actions concrètes doivent être faites.



LES LIVRES DE L'AUTEURE, MARIE-MICHÈLE RICARD

ROMY : accepter son corps à l'adolescence

Éditions Midi-Trente



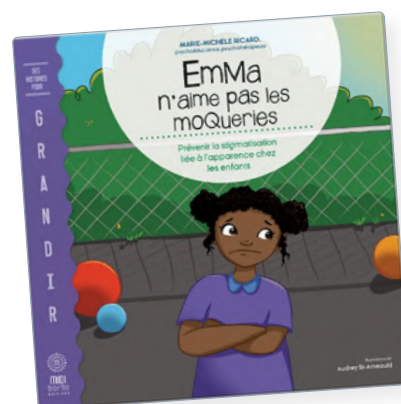
DE L'INSATISFACTION À L'ACCEPTATION CORPORELLE Développer une relation plus positive avec son corps

Éditions JFD



EMMA N'AIME PAS LES MOQUERIES — Prévenir la stigmatisation liée à l'apparence chez les enfants

Éditions Midi-Trente



DÉCOUVREZ NOS OUTILS

LE MINI-GUIDE

sur l'image corporelle chez les adolescents(es), comprenant des outils clés pour promouvoir la diversité corporelle et des mises en situation pour vous aider à bien réagir.



LA FICHE PÉDAGOGIQUE

pour aider vos élèves à développer une image corporelle positive en développant une conception élargie de la beauté.



LES BALADOS

pour mieux comprendre le rôle que vous pouvez jouer en tant qu'enseignant(e) auprès de vos élèves pour améliorer leur image corporelle.



LE TÉMOIGNAGE

de plusieurs jeunes ainsi que les conseils d'une psychoéducatrice pour aider les jeunes à accepter leur corps.



fondationjeunesentete.org

[Fondation Jeunes en Tête](#)

[@jeunesentete](#)

[Fondation Jeunes en Tête](#)

SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON