



# FICHES PÉDAGO!

## LA BEAUTÉ : ALLER AU-DELÀ DE L'APPARENCE -SPÉCIAL COURS DE FRANÇAIS

### OBJECTIF PRINCIPAL

Élargir la conception de la beauté

Pourquoi faire cette activité avec vos élèves ?

- Développer une image corporelle positive en développant une conception élargie de la beauté

---

 **COMPÉTENCE** Estime de soi

 **NIVEAU RECOMMANDÉ** Tous les niveaux du secondaire

 **DURÉE** 90 minutes

---

## PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE

### DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION

- Santé et bien-être

### DISCIPLINES ET COMPÉTENCES

#### Français, langue d'enseignement

- Lire et apprécier des textes variés  
- 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

#### De l'ordre personnel et social :

- Exploiter l'information  
- Exercer son jugement critique  
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice

#### D'ordre personnel et social

- Actualiser son potentiel  
- Coopérer

#### De l'ordre de la communication :

- Communiquer de façon appropriée

### MATÉRIEL



- (2) extraits du roman Romy, accepter son corps à l'adolescence
- 1 questionnaire préalable par élève
- 1 trio de photos par élève
- 1 paquet de feuillets collants de style *Post-it* par équipe
- 1 crayon style *Sharpie* ou feutre par équipe
- Prévoir de la gommette, du ruban adhésif ou des aimants pour que les élèves puissent afficher des photos

## SOMMAIRE

### À SAVOIR

Notions théoriques sur l'image corporelle

03

### ACTIVITÉ PRÉALABLE: 15 minutes (à la maison)

- **ÉTAPE 1:** Faire lire un texte à la maison présentant les enjeux de 2 jeunes face à leur apparence
- **ÉTAPE 2:** Quiz sur le texte et réflexion personnelle

05

### ACTIVITÉ D'AMORCE: 20 minutes

- **ÉTAPE 1:** Préparation de l'activité sur l'impact des réseaux sociaux dans la perception de la beauté
- **ÉTAPE 2:** Distribution des photos aux élèves
- **ÉTAPE 3:** Explication des consignes aux élèves
- **ÉTAPE 4:** Observation et comparaison des résultats de l'activité
- **ÉTAPE 5:** Lancement de l'activité à suivre

09

### PHASE DE PRÉPARATION: 10 minutes

- **ÉTAPE 1:** Réflexion sur le comportement des personnages de l'activité 1 pour comprendre la subjectivité des critères de beauté
- **ÉTAPE 2:** Discussion et prise de conscience

13

### PHASE DE RÉALISATION: 30 minutes

- **ÉTAPE 1:** Préparation du brainstorming des élèves sur le champ lexical de la beauté
- **ÉTAPE 2:** Consignes du brainstorming aux élèves
- **ÉTAPE 3:** Lecture des résultats du brainstorming et première réflexion sur le terme de «beauté»
- **ÉTAPE 4:** Préparation de la deuxième phase du brainstorming: les jeunes changent de groupe
- **ÉTAPE 5:** Analyse des réponses des autres équipes

14

### PHASE D'INTÉGRATION: 5 minutes

Formulation d'une nouvelle définition du mot «beauté» suite aux exercices précédents

17

### DÉFI DU JOUR ET RETOUR EN CLASSE : 10 min

Reconnaître sa beauté et celle d'un proche, au-delà de l'apparence.

18

## À SAVOIR QU'EST-CE QUE L'IMAGE CORPORELLE?

L'image corporelle est **la perception** que les jeunes entretiennent **de leur propre corps**. Ce sont les réponses, positives ou négatives, que les jeunes donnent aux questions suivantes lorsqu'ils-elles observent leur corps :



Chaque jeune a donc une perception différente de son corps, basée sur **ses émotions, ses pensées et ses comportements**.

Ainsi, un(e) jeune qui entretient une image corporelle négative aura tendance à :

-  **NE PAS ACCEPTER SON CORPS, à le rejeter ou à vouloir en modifier certaines parties**
-  **VOIR SON CORPS EN PARTIES (et non en un tout), en accentuant les parties moins désirées**
-  **ÉPROUVER DE LA HONTE, de la culpabilité ou de la haine à l'égard de son corps**
-  **NE PAS RECONNAITRE ET NE PAS RESPECTER LES BESOINS de son corps**
-  **CHERCHER À ATTEINDRE UN CORPS QUI N'EST PAS LE SIEN**



**NOTEZ CEPENDANT** qu'un(e) jeune qui a une image corporelle positive peut lui aussi être insatisfait(e) de certains aspects de son apparence mais cela occupera une place moins importante dans la perception de son corps, contrairement aux jeunes qui ont une image corporelle négative.

## À SAVOIR POURQUOI EST-IL NÉCESSAIRE D'ENCOURAGER LE DÉVELOPPEMENT D'UNE IMAGE CORPORELLE POSITIVE CHEZ LES JEUNES?

Saviez-vous qu'environ **55%** des adolescents(-es) étaient insatisfaits(-es) de leur apparence? En aidant vos élèves à entretenir une image corporelle positive, vous agirez de manière bénéfique sur leur santé mentale et physique.

### EN EFFET, UN(E) JEUNE QUI PRÉSENTE DE L'INSATISFACTION CORPORELLE A PLUS DE RISQUES DE DÉVELOPPER :

- une relation malsaine avec son corps et avec la nourriture;
- des préoccupations alimentaires;
- des comportements de contrôle du poids;
- des troubles des conduites alimentaires;
- de l'anxiété et de l'évitement;
- des symptômes dépressifs;
- de l'isolement;
- de moindres résultats scolaires.

Vous souhaitez mieux comprendre les problématiques d'image corporelle à l'adolescence et mettre en place une démarche de promotion de la diversité corporelle dans votre école? Écoutez notre **webconférence** avec Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice et psychothérapeute.

ACTIVITÉ PRÉALABLE:  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE:  
20 minutes

PRÉPARATION :  
10 minutes

RÉALISATION :  
30 minutes

SORTIE :  
5 minutes

OBJECTIF : Prise de conscience de son rapport à l'apparence

## ACTIVITÉ PRÉALABLE (à la maison)

### 15 minutes



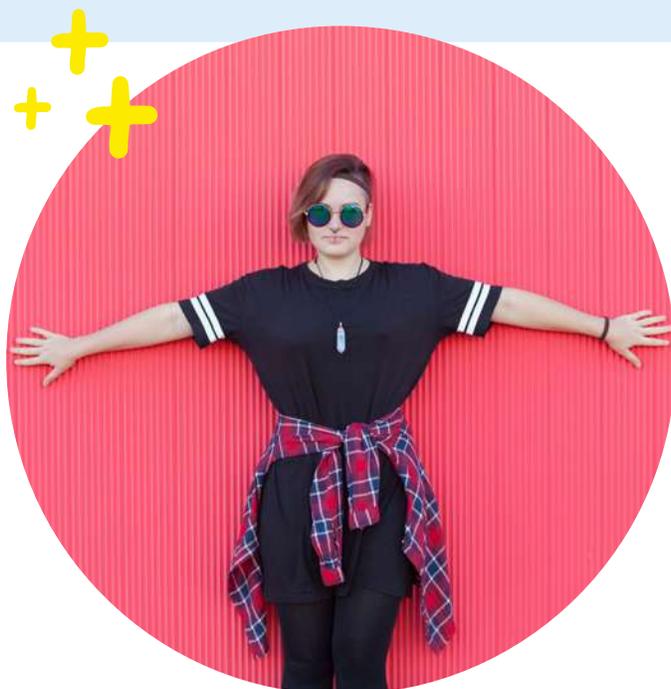
**À FAIRE** Pour amorcer cette réflexion, nous vous conseillons de distribuer cette fiche de lecture à vos élèves, qu'ils devront remplir pour le prochain cours.

Indiquer à vos élèves qu'il s'agit d'une réflexion personnelle (il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses à ce questionnaire) et que les réponses qui les concernent ne seront pas dévoilées à la classe.

Cet exercice leur servira simplement à amorcer leur réflexion sur la notion de beauté, concept dont vous parlerez au cours suivant.

**À DIRE** **Avant de commencer**, sachez que ce questionnaire marque le début d'une réflexion sur l'image corporelle et la perception de la beauté.

Ne vous inquiétez pas, car vous n'aurez pas à dévoiler vos réponses personnelles en classe. Alors, je vous invite à être vraiment honnête envers vous-même tout au long de l'exercice.





## ÉTAPE 1: LIRE LES DEUX EXTRAITS DU ROMAN «ROMY, ACCEPTER SON CORPS À L'ADOLESCENCE» DE MARIE-MICHÈLE RICARD

Accepter son corps à l'adolescence pour comprendre ce que vivent les personnages de Gabriel et Romy.

### EXTRAIT 1 - ROMY

*Debout, figée. Je suis devant ma garde-robe et je fixe le vide. Pas parce qu'elle ne contient rien... c'est tout le contraire, elle déborde ! Mais bien par ce que je ne trouve rien. J'en ai ma claque de passer autant de temps le matin à choisir mes vêtements, à me regarder devant le miroir, à me scruter, à me fâcher, à être désespérée...*

*Je suis tannée de voir mon miroir comme l'ennemi juré. J'en suis au point où je stresse juste à l'idée de me planter devant. Bon, ça y est, j'ai une boule dans la gorge. Mes yeux se remplissent d'eau. J'entame ma dernière année du secondaire. Wow... la rentrée en 5<sup>e</sup> secondaire. C'est fou comme je l'attendais, cette année-là. Enfin ! Faire partie des plus vieux, des plus cool... Être de celles que les plus jeunes regardent et aspirent à devenir... Je me souviens encore de ma rentrée en 1<sup>ère</sup> secondaire. Je regardais les 5<sup>e</sup> de loin, je les voyais tellement grands, tellement hot. Maintenant que c'est mon tour, j'ai l'impression que ça ne me tente plus du tout ! Je pense déjà au bal des finissants, à ma robe... et j'angoisse. Je me regarde dans le miroir et je me sens moche. Il y a une petite voix fatigante qui me dit que ça ne fonctionne pas.*

*« Ça, ça et ça », c'est TROP gros, TROP mou, TROP croche. Plus je me regarde, plus je me sens triste. Je n'ai même pas le goût d'aller à l'école. Mais qu'est-ce qui m'arrive ? Pourquoi je me sens comme ça ? Pourquoi ma tête se bat avec mon corps ?*

### EXTRAIT 2 - GABRIEL

*Nouvelle année, nouvelle école, nouvelle ville. Si j'avais pu choisir, ce n'est pas le choix que j'aurais fait... Mon père est dans l'armée et on ne choisit malheureusement pas les différentes affectations de son emploi. J'ai réussi à faire de la 1<sup>ère</sup> à la 4<sup>e</sup> secondaire dans la même école.*

*Quatre ans au même endroit... c'était un exploit. Mais là, être nouveau en 5... Je n'aime pas ça du tout. Qu'est-ce que les autres vont penser de moi ? Les gangs sont déjà formées, en 5. Je n'ai pas envie d'être le reject de l'école... Pourquoi je ne suis pas né avec les gènes de mon père ?*

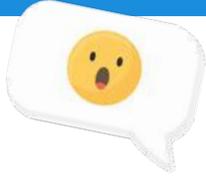
*Grand, musclé, fort... Non. J'ai les gènes de ma mère. De ma grand-mère, même ! Je suis petit (c'est même la blague chez nous) et chétif. J'ai beau me mettre à la musculation, rien n'y fait. En plus, je n'aime pas faire des poids et haltères. Est-ce que ça se fait, manquer la première journée d'école ? Est-ce que ça se fait, manquer sa dernière année du secondaire ? Est-ce que quelqu'un le remarquerait vraiment si je ne me présentais pas à l'école ? Bon. Quand faut y aller, faut y aller.*



ÉTAPE 2: RÉFLÉCHIR ET RÉPONDRE AUX QUESTIONS CI-DESSOUS

EXTRAIT 1 – ROMY

ENCERCLE LES ÉMOTIONS QUE  
RESSENT ROMY LORSQU'ELLE SE  
REGARDE DEVANT SON MIROIR.



Fâchée - Motivée - Désespérée - Tannée

Paisible - Stressée - Triste

Émotive - Invincible - Impuissante

Angoissée - Bien - Heureuse

LE CORPS DE ROMY A DES  
RÉACTIONS PHYSIQUES  
LORSQU'ELLE SE REGARDE DANS LE  
MIROIR. RELÈVE UNE PHRASE OU  
UN EXTRAIT DU TEXTE QUI EXPLIQUE  
COMMENT SON CORPS RÉAGIT.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

ROMY EST UNE ADOLESCENTE  
COMME TOI. PENSES-TU QUE LA  
PERCEPTION QU'ELLE A DE SON  
CORPS PUISSE ÊTRE DÉFORMÉE DE  
LA RÉALITÉ ? POURQUOI ?



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

EST-CE QU'UNE SITUATION COMME  
CELLE QUE VIT ROMY T'EST DÉJÀ  
ARRIVÉE ? SI OUI, EXPLIQUE LE  
CONTEXTE ET LES CIRCONSTANCES.



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





## EXTRAIT 2 – GABRIEL

COMME ROMY, GABRIEL N'AIME PAS SON REFLET DANS LE MIROIR. QUELS MOTS UTILISE-T-IL POUR SE DÉCRIRE ?



---

---

---

---

LA FAMILLE DE GABRIEL RIT DE SA GRANDEUR : « JE SUIS PETIT (C'EST MÊME LA BLAGUE CHEZ NOUS) ET CHÉTIF ». MÊME SI LES MEMBRES DE SA FAMILLE N'ONT PAS DE MAUVAISES INTENTIONS, QUELS PEUVENT ÊTRE LES IMPACTS DE LEURS BLAGUES SUR GABRIEL ?



---

---

---

---

GABRIEL N'AIME PAS FAIRE DES POIDS ET HALTÈRES. EST-CE QU'IL T'EST DÉJÀ ARRIVÉ DE PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE QUE TU N'AIMES PAS SEULEMENT POUR TRANSFORMER TON CORPS ?



**Si oui, quels ont été les impacts sur toi (positifs ou négatifs) ? Explique-les ?**

---

---

**Si non, quel est ton objectif lorsque tu pratiques un sport ou une activité physique en particulier ?**

---

---



**Merci de t'être livré(e) à cet exercice de façon honnête !**

Nous poursuivrons la réflexion en classe.  
Si l'activité a suscité des émotions difficiles en toi ou si tu te poses des questions sur ton image corporelle, visite le site [www.fondationjeunestentete.org](http://www.fondationjeunestentete.org) ou contacte Tel-Jeunes au 1-800-263-2266 pour parler gratuitement à un(e) intervenant(e).



ACTIVITÉ PRÉALABLE:  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE:  
20 minutes

PRÉPARATION :  
10 minutes

RÉALISATION :  
30 minutes

SORTIE :  
5 minutes

OBJECTIF : Comprendre l'impact des réseaux sociaux sur la perception de la beauté

## ACTIVITÉ D'AMORCE

### 20 minutes



**À SAVOIR** Dans cette partie, nous vous proposons de lancer une réflexion avec vos élèves sur l'influence des réseaux sociaux dans leur perception de la beauté. L'objectif, au final, est de leur faire réaliser à quel point la beauté est composée de critères subjectifs, variables et est imprégnée de constructions sociales. Les jeunes seront ainsi plus à mêmes de comprendre comment les réseaux sociaux conditionnent leur rapport à la beauté et peuvent impacter leur comportement face à l'apparence et leur rapport à leur propre corps.

#### ÉTAPE 1 :

**À FAIRE** Avant l'arrivée des élèves, inscrire le nom des trois lieux suivants sur les murs de la classe : « **les murs de ma maison** », « **sur mon Instagram** », « **en privé à l'abri des regards** ». Vous pouvez utiliser des cartons collés au mur ou écrire directement au tableau en prévoyant trois espaces distincts pour permettre aux élèves de circuler aisément et d'avoir assez de place pour coller leurs photos.

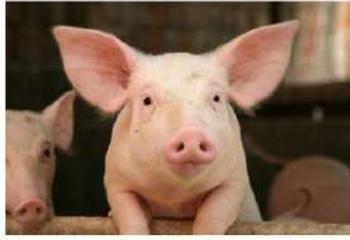
#### ÉTAPE 2 :

**À FAIRE** À l'arrivée des élèves en classe, remettre un trio de photos par élève. Prévoir de la gommette, du ruban adhésif ou des aimants pour que les élèves puissent afficher leurs photos sur la surface désignée.

#### VOICI UNE PLANCHE DE PHOTOS À IMPRIMER.



**À FAIRE** Au préalable, vous aurez découpé l'ensemble de ces photos et vous les distribuerez à vos élèves de façon à ce que chacun possède 3 photos du même animal. Si vous avez plus d'élèves que de photos, n'hésitez pas à imprimer 2 fois les photos.





ACTIVITÉ PRÉALABLE :  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE :  
20 minutes

PRÉPARATION :  
10 minutes

RÉALISATION :  
30 minutes

SORTIE :  
5 minutes

OBJECTIF : Comprendre l'impact des réseaux sociaux sur la perception de la beauté

### ÉTAPE 3 : Lire à voix haute la consigne de l'activité d'amorce.

**À DIRE**  Vous avez trois photos différentes d'un même animal entre vos mains en ce moment. Maintenant, repérez les trois lieux (réels et virtuels) inscrits sur les murs de la classe : **« les murs de ma maison » — « sur mon Instagram » — « en privé à l'abri des regards ».**

Imaginez que vous êtes l'animal sur ces photos. Si les photos que vous avez entre les mains étaient les vôtres, à quel endroit seriez-vous à l'aise de les afficher parmi ces trois lieux ?

**Sachez que plus d'une photo peut être placée sous un même lieu.**

**À mon signal**, je vais vous demander d'aller placer vos photos sous le nom d'un lieu dans la classe. Prenez le temps de réfléchir, car ce n'est pas une course. Puis, retournez vous asseoir à votre place.



### ÉTAPE 4 : Inviter les élèves à observer et comparer le genre de photos affichées sous un même lieu.

**À SAVOIR** En invitant vos élèves à comparer les photos affichées sous un même lieu, vous leur permettrez de constater des similitudes dans leurs réponses mais aussi des différences, parfois importantes. Mettez en avant ces différences pour mieux faire comprendre à vos élèves que la beauté est un concept subjectif, propre à chaque personne. Vous pourrez aussi leur expliquer que les préjugés envers l'apparence sont appris dès la petite enfance, tout comme on apprend les attitudes racistes ou sexistes.

**La société, l'éducation et les expériences personnelles contribuent à ce qu'on développe des critères rigides liés à l'apparence et sont la base de l'intolérance et de la stigmatisation. Mais bonne nouvelle, tout ce qui s'apprend... se désapprend !**

**À FAIRE** Pousser vos élèves à nommer leurs observations.

#### **EXEMPLES DE QUESTIONS POUR AMORCER LA DISCUSSION :**

- Quelles sont vos observations ?
- Est-ce que quelqu'un peut nous expliquer ses choix ? Quelle a été ta démarche ?
- Pourquoi réserver un tel genre de photo pour les réseaux sociaux ?
- Pourquoi ne pas montrer celles-ci en public (en désignant les photos de la section « en privé à l'abri des regards ») ?

**À FAIRE** Indiquer que tous les choix des élèves ne sont pas les mêmes parce que la beauté est **une question de perception**.

Écrire au tableau : « La perception de la beauté » pour dévoiler le sujet de l'atelier.

ACTIVITÉ PRÉALABLE:  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE:  
20 minutes

PRÉPARATION :  
10 minutes

RÉALISATION :  
30 minutes

SORTIE :  
5 minutes

OBJECTIF : Comprendre la subjectivité des critères de beauté

## PHASE DE PRÉPARATION

### 10 minutes



**À SAVOIR** Dans cette partie, on revient sur la notion de perception subjective et personnelle de la beauté, grâce à l'expérience des personnages Romy et Gabriel. L'objectif étant d'aider les élèves à prendre du recul sur leur propre perception de la beauté et à s'ouvrir à une vision élargie de celle-ci.

### ÉTAPE 1 : REVENIR À L'EXERCICE FAIT PRÉALABLEMENT EN CLASSE OU À LA MAISON

**À FAIRE** Interroger votre classe oralement.

**À DIRE** “D'après votre lecture de l'extrait de Romy, **comment cette dernière décrirait la beauté ?**  
D'après votre lecture de l'extrait de Gabriel, **comment ce dernier décrirait la beauté ?**

### ÉTAPE 2 : LAISSER QUELQUES ÉLÈVES RÉPONDRE, PUIS RELANCER LA DISCUSSION :

**À DIRE** “Si on résume, on peut définir la beauté comme étant « quelqu'un ou quelque chose de beau, qui est conforme à un idéal esthétique ».

Puis demandez :

**Mais sur quoi on se base pour définir ce qui est beau ?  
Quels sont vos critères ?**



**À FAIRE** Interroger plusieurs élèves pour obtenir des réponses différentes. Conclure en disant :

**À DIRE** “D'après cet exercice, on comprend que ces critères peuvent à la fois découler de normes, mais peuvent aussi être différents pour chaque personne.

ACTIVITÉ PRÉALABLE:  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE:  
20 minutes

PRÉPARATION :  
10 minutes

RÉALISATION :  
30 minutes

SORTIE :  
5 minutes

OBJECTIF : Renforcement des notions apprises

## PHASE DE RÉALISATION

### 30 minutes



**À SAVOIR** Dans cette partie, nous vous invitons à faire réfléchir vos élèves à la notion de beauté au sens large, au-delà même des critères physiques d'une personne. En faisant le champ lexical du mot beauté, les jeunes identifieront ainsi qu'elle peut être reliée à des qualités morales, psychologiques ou à une situation particulière. Par exemple, le Petit Prince admire sa rose car elle est la seule sur sa planète. Cette réflexion les amènera doucement à déconstruire leurs préjugés sur l'apparence et à intégrer que la beauté est en chacun, quelle que soit son apparence.

### ÉTAPE 1 :

**À FAIRE** Former des équipes de quatre ou cinq élèves et dessiner au tableau autant de colonnes qu'il y a de groupes + 1 supplémentaire (au centre) qui servira pour la conclusion de l'exercice.

GROUPE 1

GROUPE 2

GROUPE 3

GROUPE 4

### ÉTAPE 2 :

**À FAIRE** Lire la consigne de l'activité tout en rappelant aux élèves ce qu'est un champ lexical (donner un exemple au besoin).



ACTIVITÉ PRÉALABLE:  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE:  
20 minutes

PRÉPARATION :  
10 minutes

RÉALISATION :  
30 minutes

SORTIE :  
5 minutes

OBJECTIF : Renforcement des notions apprises

À DIRE

“ En équipe, vous disposez de 10 minutes pour créer un champ lexical autour du mot « beauté ».

“

- Désignez une personne responsable pour aller récupérer le matériel (feuilles collants de style *Post-it* et crayons-feutres).
- Choisissez une colonne au tableau pour votre groupe.
- Écrivez le mot « Beauté » sur un feuillelet collant et collez-le au centre de la surface.
- Écrivez un mot par feuillelet collant en lien avec le mot central (écrivez assez gros).
- Collez les feuilles collants de sorte à former un nuage autour du mot central.

ÉTAPE 3 :

À FAIRE

Une fois les *Post-it* collés, prendre le temps avec toute la classe d'observer les champs lexicaux de chacun des groupes.

Inviter les élèves à nommer leurs observations et à expliquer leur raisonnement sans attribuer de bonne ou mauvaise réponse. En effet, rappeler à la classe que la beauté est une question de perception.

À DIRE

“ Exemples de questions que vous pouvez leur poser pour animer la discussion:

“

- Quels mots se répètent d'une équipe à l'autre ?
- Quels mots semblent uniques ?
- Selon vous, est-ce que certains mots ne font pas de sens ou ne sont pas reliés au thème de la beauté ? Pour quelles raisons ?

À FAIRE

Si les élèves ont écrit des mots qui ne sont pas reliés à l'apparence physique (qualités, sentiments, aptitudes, comportements, etc.), profiter de l'occasion pour questionner les élèves sur leur raisonnement.

À DIRE

“ S'il n'y a aucun champ lexical qui contient ce genre de mot, posez la question :

- Le charisme se perçoit et se ressent, mais ne s'observe pas par un comportement spécifique. Est-ce que le charisme pourrait faire partie du champ lexical de la beauté ?
- Est-ce qu'il existe d'autres qualités, attitudes ou comportements qui pourraient en faire partie ? Lesquels ?

À FAIRE

Laisser répondre quelques élèves puis conclure en disant que la beauté est beaucoup plus qu'uniquement liée à l'apparence. Avoir une conception très large et complète de la beauté, en incluant plusieurs qualités, des façons d'être, de se sentir, etc. peut aider à être bien dans son corps.

ACTIVITÉ PRÉALABLE:  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE:  
20 minutes

PRÉPARATION :  
10 minutes

RÉALISATION :  
30 minutes

SORTIE :  
5 minutes

OBJECTIF : Renforcement des notions apprises

## ÉTAPE 4 : Demander aux élèves de changer de place.

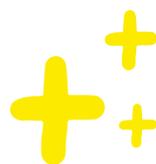
**À DIRE** “ Le groupe 1 doit se déplacer pour travailler sur le champ lexical du groupe 2 et ainsi de suite. Le but est de travailler sur un champ lexical différent de celui de son équipe.”

## ÉTAPE 5 : Lire la consigne suivante.

**À DIRE** “ Maintenant, vous devez analyser le champ lexical qui n'est pas celui de votre équipe.

“

- Repérez les mots qui ne sont pas reliés à l'apparence physique (qualités, sentiments, aptitudes, comportements, etc.).
- Désignez une personne responsable dans l'équipe qui collera les feuillets collants qui comportent ces mots dans la colonne centrale du tableau pour former un nouveau champ lexical.
- Retournez à vos places et observez ce nouveau champ lexical.



ACTIVITÉ PRÉALABLE:  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE:  
20 minutes

PRÉPARATION :  
10 minutes

RÉALISATION :  
30 minutes

SORTIE :  
5 minutes

OBJECTIF : Renforcement des notions apprises

## PHASE D'INTÉGRATION

### 5 minutes



**À FAIRE** Une fois que les élèves ont observé le nouveau champ lexical, reposer la question:

**À DIRE** **«** Maintenant que vous avez fait cet exercice, **« Qu'est-ce que la beauté ? »**

**À FAIRE** Laisser les jeunes répondre. Le but est de leur faire constater que leur concept de la beauté s'est élargi.

**À SAVOIR** **Pour les aider, voici quelques pistes de réponse :**  
La beauté est une perception. C'est aussi l'amour de soi, la liberté, le bien-être, etc.



## DÉFI DU JOUR

### 5 minutes



**À FAIRE** Avec les réflexions liées à l'atelier, lancer un défi aux élèves à réaliser en dehors de la classe comme dernière étape d'intégration.

**Lire la consigne suivante :**

**À DIRE** “ Avec les exercices que nous avons faits aujourd'hui, nous avons pu réaliser que la beauté était au-delà de l'apparence physique.

**Voici donc un premier défi que je vous lance :**

“

- Choisissez chacun une personne de votre entourage.
- Identifiez quelque chose de beau chez cette personne en dehors de son apparence physique.
- Adressez-vous à cette personne (à l'écrit ou à l'oral) pour la complimenter de la façon suivante : « Tu es une belle personne parce que (en évitant de parler d'un aspect physique et en nommant la caractéristique choisie). »

“

**Et voici votre deuxième défi :**

Répétez l'exercice en l'adressant à vous-même :  
« Je suis une belle personne parce que (en évitant de parler d'un aspect physique et en nommant la caractéristique choisie). »



ACTIVITÉ PRÉALABLE:  
15 minutes

ACTIVITÉ D'AMORCE:  
20 minutes

PRÉPARATION :  
10 minutes

RÉALISATION :  
30 minutes

SORTIE :  
5 minutes

OBJECTIF : Renforcement des notions apprises

## RETOUR SUR L'ACTIVITÉ

### 5 minutes



**À FAIRE** Au prochain cours, faire un léger retour sur le défi avec les questions suivantes, posées oralement à la classe (attention de ne forcer personne à répondre) :

**À DIRE** “

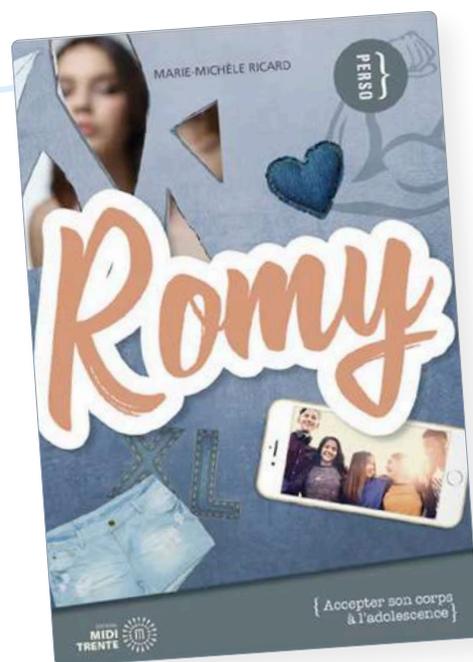
-  Qui a eu la chance de réaliser l'un des deux défis?
-  Qui a eu la chance de réaliser les deux défis?
-  Qu'est-ce qui a été le plus difficile dans l'exercice (pour l'autre ou pour soi)?
-  Quelle a été la réaction de l'autre suite au compliment?
-  Est-ce que ça fait du bien de se valoriser simplement pour ce qu'on est?



## DES RESSOURCES

## ROMY : accepter son corps à l'adolescence

Marie-Michel Ricard



## DE L'INSATISFACTION À L'ACCEPTATION CORPORELLE

Développer une relation plus positive avec son corps

Marie-Michèle Ricard



# DÉCOUVREZ

## 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



## 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



## TOUS NOS OUTILS ET FICHES PÉDAGOGIQUES

dans notre trousse écoles pour aider les jeunes à développer une santé mentale saine



[fondationjeunesentete.org](https://fondationjeunesentete.org)

[Fondation Jeunes en Tête](#)

[@jeunesentete](#)

[Fondation Jeunes en Tête](#)

SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON