



#### **ACTIVITÉ FAMILIALE**



### Durée

20 minutes

### **Matériel**

- Glossaire Support d'activité
- Magazines, catalogues, supports publicitaires, etc.
- Télévision et accès à internet
- Fiche de coloriage
  Support d'activité
- Marqueurs

# Vaincre les comparaisons pour renforcer la confiance corporelle

## L'IMAGE CORPORELLE ET LES MÉDIAS

#### Le saviez-vous?

L'image corporelle peut se définir comme l'ensemble des pensées, des sentiments et des comportements d'une personne concernant son apparence. En d'autres termes, l'image corporelle est la façon dont nous voyons notre corps.¹ Beaucoup de choses peuvent influencer notre image corporelle, notamment notre famille, nos amis et les médias.

La recherche montre que l'exposition aux célébrités et aux médias peut amener les enfants à croire qu'il faut avoir une certaine apparence pour être séduisant. Ce problème se complique lorsque les enfants ne se rendent pas compte que la plupart des images disponibles sur internet sont énormément retouchées. Bon nombre des morphologies et silhouettes que l'on peut voir en ligne ou à la télé ne sont pas réalistes. Les enfants peuvent chercher à atteindre les objectifs physiques mis en avant par les médias et le fait de ne pas y arriver peut générer un mal-être. Cela peut amener à une baisse de l'estime de soi et à des comportements alimentaires à risque.

Pour développer leur esprit critique, ils doivent pouvoir identifier les stratégies utilisées pour modifier des images, notamment Photoshop, les poses avantageuses et les filtres. Les parents peuvent aider les enfants à distinguer les images authentiques des images retouchées. Ce savoir peut permettre aux enfants de mieux apprécier l'authenticité.

## Présentation de l'activité

Dans cette activité, les familles se réuniront pour identifier plusieurs exemples d'images retouchées dont les médias font la promotion.

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Cash & Pruzinksy, 1990; Cash & Smolak, 2011









## Apprendre et grandir ensemble

#### **Discussion**

En famille, discutez du proverbe « Les apparences sont souvent trompeuses. » Comment ce proverbe peut-il s'appliquer à ce que l'on voit à la télé, dans les magazines, sur internet, etc. ? À titre d'exemple, regardez la vidéo Dove intitulée « Évolution ». Après avoir regardé la vidéo, évoquez le concept d'idéaux de beauté et demandez-vous si les retouches apportées au visage de la jeune femme lui ont enlevé ses caractéristiques uniques. Vous pouvez aussi discuter comment notre culture définit nos critères de beauté selon les époques.² Comment se sentent les membres de la famille après avoir regardé des photos de célébrités ou des publicités dans les médias ?



#### **Atelier**

- En famille, penchez-vous sur deux techniques de retouche d'image utilisées dans les médias: les filtres photo et Photoshop. Les définitions sont fournies dans le Glossaire, du support d'activité. Quelles sont les techniques que les membres de la famille connaissent? Dans quels contenus sont-elles le plus utilisées?
- Chaque membre de la famille, indépendamment ou en binôme, va feuilleter des magazines, visionner des publicités télévisées et surfer sur internet ou sur les réseaux sociaux pour essayer de trouver un exemple de chaque technique.
- Les membres de la famille peuvent partager leurs images et discuter comment elles sont susceptibles d'avoir été retouchées, et pourquoi.
   Ces retouches font-elles la promotion de la beauté idéale ?
- Ensemble, coloriez et décorez la Fiche de coloriage du support d'activité. Choisissez un endroit stratégique où l'afficher, pour vous rappeler que les apparences sont souvent trompeuses. Pensez à l'afficher près de l'ordinateur ou de l'écran de télévision.



<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> https://www.dove.com/content/dam/unilever/dove/global/english/personal\_care\_unidentified/all/appearance\_ideals - student\_activity\_sheets-717945.pdf









## Glossaire

## Filtres photo<sup>3</sup>

Transformer, modifier ou améliorer l'apparence d'une photographie à l'aide d'applications ou de logiciels pour obtenir les résultats souhaités

## Photoshop<sup>4</sup>

Un logiciel permettant de modifier et de retoucher des images, des œuvres d'art ou des illustrations









<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> American Graphics Institute, 2019

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> https://www.readersdigest.ca/health/beauty/how-to-look-better-in-photos



# Fiche de coloriage





