



CLASSES DE  
CM1 ET CM2

## Vaincre les comparaisons pour renforcer la confiance corporelle

### APPRÉCIER SON CORPS

#### Durée

20 minutes

#### Matériel

- Feuille de papier ou carton
- Matériel de coloriage et autres fournitures pour loisirs créatifs
- **Exemples d'affirmations positives autour du corps** Support d'activité

#### 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.<sup>1</sup> Beaucoup de choses peuvent influencer notre image corporelle, notamment notre famille, nos amis et les médias. La recherche a montré que les commentaires concernant la taille, le poids et la morphologie émis par les parents et la famille augmentent l'insatisfaction corporelle. L'insatisfaction corporelle est associée à la dépression, à une faible estime de soi et à des troubles de l'alimentation.<sup>2</sup>

Les parents peuvent aider leurs enfants en privilégiant un discours positif qui valorise la singularité physique de chacun. Ils peuvent également montrer l'exemple à la maison en acceptant leur propre corps tel qu'il est et en évitant les commentaires négatifs concernant leur apparence.

#### Présentation de l'activité

Dans cette activité, les familles sont invitées à avoir une conversation ouverte et honnête sur la façon dont elles parlent de l'apparence physique et des attentes à la maison. Les membres de la famille créeront ensuite des panneaux d'affirmations positives à afficher dans la maison pour aider chacun(e) à se sentir bien et confiant(e) vis-à-vis de son corps.

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

<sup>2</sup> Evans et al., 2012

## Apprendre et grandir ensemble

### Discussion

En famille, discutez de la façon dont vous parlez de l'apparence physique à la maison. Comment chaque membre de la famille parle de son propre corps ? Comment parlez-vous du corps des autres ? Il peut être utile d'utiliser le « Je » pour exprimer ses sentiments de façon claire et faciliter le dialogue entre enfants et parents. Par exemple : « Je me sens gêné(e) quand tu me fais constamment des compliments parce que j'ai l'impression que je dois toujours faire des efforts pour être à la hauteur, » ou « Je me sens blessé(e) quand tu compares mon corps à celui de mon frère parce qu'on est différents. »



### Atelier

- Utilisez vos feuilles de papier ou carton pour y inscrire ensemble vos affirmations positives à afficher dans la maison. Chaque personne doit créer au moins une affiche qu'elle placera où elle le souhaite, dans un endroit bien visible. Des exemples vous sont fournis dans le support d'activité.
- Au bout d'une semaine, réunissez-vous pour discuter de l'effet de vos affirmations sur l'ambiance à la maison. Avez-vous été plus attentifs aux commentaires que vous faites à propos de vous-même et des autres ? Comment cela a-t-il influencé les autres membres de la famille ?



## Exemples d'affirmations positives autour du corps

1. Je suis beau/belle.
2. Je respecte mon corps.
3. J'aime mon corps exactement comme il est.
4. Ma valeur n'est pas déterminée par mon poids.
5. Je mange pour nourrir mon corps.
6. Je remercie mon corps de me porter tout au long de la journée.
7. Je suis beau/belle et unique.
8. Je vais prendre bien soin de mon corps.
9. Je suis entouré(e) d'amour.
10. Mon corps rayonne de bonté.
11. J'apprends à aimer mon corps.
12. Je peux être un bon exemple pour mes enfants en les encourageant à s'aimer.
13. Mon corps mérite d'être traité avec amour et respect.
14. Je suis conscient(e) de mes choix.
15. Je ne laisse personne me dicter mon apparence.



Je suis beau/belle et  
**UNIQUE !**

