

CLASSES DE  
CM1 ET CM2

## Durée

20 minutes

## Matériel

- Dentifrice
- Assiette jetable
- Support d'activité  
« BIENVENUS »
- Option : matériaux pour la fabrication de bracelets, y compris de la ficelle et des perles

## Vaincre les comparaisons pour renforcer la confiance corporelle

# TOUS LES MOTS NE SONT PAS « BIENVENUS » !

### 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 des parents et de la famille sur la taille, le poids et la morphologie influencent 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 soutenir leurs enfants en évitant de parler d'apparence physique. Lorsque vous complimentez un enfant, concentrez-vous sur des aspects autres que l'apparence. Les familles peuvent aussi utiliser la stratégie « BIENVENUS » avant de faire des commentaires sur quelqu'un d'autre : sont-ils BIEN... Vrais ? Encourageants ? Nécessaires ? Utiles ? Sympathiques ?

### Présentation de l'activité

Dans cette activité, discutez du pouvoir des mots et partagez une anecdote personnelle dans laquelle vous avez dit des choses que vous avez ensuite regrettées. La famille fera ensuite un exercice démontrant que les mots blessants ne peuvent plus être « retirés » une fois qu'ils ont été prononcés. Chacun pourra se demander si ces mots sont « BIENVENUS » avant de les dire. Vous pouvez également choisir de fabriquer des bracelets que chacun portera pour se souvenir de peser soigneusement ses mots.

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

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

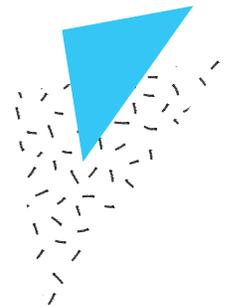
## Apprendre et grandir ensemble

### Discussion

En famille, évoquez des situations où chacun(e) a dit ou publié des choses qu'il/elle a regrettées ensuite.

### Atelier

- Appuyez sur le tube de dentifrice pour en déposer une bonne quantité dans l'assiette jetable. Passez le tube à un membre de la famille et demandez-lui de remettre tout le dentifrice dans le tube. Il constatera que c'est impossible et vous pourrez demander à quelqu'un d'autre d'essayer, jusqu'à ce que toute la famille s'accorde sur l'impossibilité de la tâche.
- Expliquez à votre famille que, tout comme le dentifrice ne peut être remis dans son tube, les mots ne peuvent être oubliés après avoir été dits à quelqu'un ou publiés en ligne.
- Lisez ensemble le support d'activité « **BIENVENUS** » et demandez-vous comment cette stratégie pourrait vous aider à prendre en compte les sentiments d'autrui avant de parler, d'envoyer des messages ou de publier des contenus en ligne.
- En option, chaque membre de la famille peut fabriquer un bracelet épelant le mot « **BIENVENUS** » et le porter pour s'en souvenir. Si vous choisissez de ne pas fabriquer de bracelets, évoquez d'autres façons de vous souvenir de cette stratégie au quotidien et envisagez d'afficher le support d'activité dans un lieu fréquenté de la maison.
- Au bout de 3-5 jours, réunissez-vous pour faire le point sur les bénéfices de la stratégie « **BIENVENUS** » pour chaque membre de la famille. Avez-vous été plus attentifs à vos commentaires ?



Les mots que je m'apprête à dire sont-ils BIEN...

¿ **V**RAIS ?

¿ **E**NCOURAGEANTS ?

¿ **N**ÉCESSAIRES ?

¿ **U**TILES ?

¿ **S**YMPATHIQUES ?

