



CLASSES DE  
CM1 ET CM2

### Durée

30 minutes

### Matériel

- **Contrat de respect**  
Support d'activité
- Stylo ou crayon

## Harcèlement, et moqueries et leurs effets sur la confiance corporelle

### LE CONTRAT DE RESPECT

#### 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 proches qui font des commentaires sur le poids des enfants affaiblissent leur estime de soi.<sup>3</sup> Même les commentaires positifs concernant le physique ou l'apparence peuvent entraîner un mal-être: 3 à 5 minutes de conversation axée sur le poids suffisent à influencer négativement l'image corporelle d'une personne.<sup>4</sup>

Les parents peuvent aider leurs enfants en se concentrant moins sur l'apparence et davantage sur les formidables capacités de notre corps.

#### Présentation de l'activité

Dans cette activité, la famille établira un « Contrat de respect » qui définira les comportements acceptables et inacceptables au sein du foyer. Les membres de la famille verront ensemble si ces normes peuvent s'appliquer en dehors de la maison, comme à l'école ou dans la communauté.

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

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

<sup>3</sup> CAR Literature Review

<sup>4</sup> Stice, Maxfield & Wells, 2003

## Apprendre et grandir ensemble

### Discussion

En famille, passez en revue les comportements qui sont encouragés ou découragés chez vous. Évoquez les raisons de ces règles, leurs conséquences positives ou négatives et les situations éventuelles où les règles qui définissent les comportements acceptables peuvent changer.

### Atelier

- Munissez-vous du support d'activité **Contrat de respect**, et abordez les sections 1 à 4 en famille, avant d'y noter vos choix.
- Déterminez à quelles valeurs familiales ils se rattachent. Quels principes y sont représentés ? On peut citer en exemple la confiance, l'honnêteté, la loyauté, le respect, etc. Notez vos valeurs familiales dans la section 5.
- Lisez le contrat à haute voix dans son intégralité. Chaque membre de la famille signera ensuite en bas de page pour confirmer son accord.
- Vous pouvez faire encadrer ce contrat et l'afficher dans un lieu bien visible de la maison.



## Contrat de respect

Nous, membres de la famille \_\_\_\_\_ nous engageons à suivre ce Contrat de respect :

### SECTION 1

Nous nous efforcerons d'adopter les comportements respectueux suivants à la maison :

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, et en particulier \_\_\_\_\_.

### SECTION 2

Lorsque l'un des membres de la famille adopte l'un de ces comportements respectueux, les autres membres du foyer s'engagent à \_\_\_\_\_

et à \_\_\_\_\_.

### SECTION 3

La famille s'engage à bannir les comportements négatifs suivants : \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_, et en particulier \_\_\_\_\_.

### SECTION 4

Lorsque l'un des membres de la famille adopte l'un de ces comportements négatifs, les autres membres du foyer s'engagent à \_\_\_\_\_

et à \_\_\_\_\_.

### SECTION 5

Par-dessus tout, la famille s'engage à respecter ses valeurs fondamentales, qui sont

\_\_\_\_\_ et \_\_\_\_\_.

Nous ferons de notre mieux pour respecter ces valeurs partout où nous allons, et avec toutes les personnes que nous

rencontrons.

Signatures \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_