

CLASSES DE
CM1 ET CM2

Harcèlement, et moqueries et leurs effets sur la confiance corporelle

ACCEPTONS NOS DIFFÉRENCES

Durée

30 minutes

Matériel

- Support d'activité
Acceptons nos différences
- Option : appareil connecté à internet

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. Enfants et adultes apprennent mieux en s'inspirant de modèles.² Malheureusement, les exemples que donnent à voir les médias manquent de diversité. Si nous voulons encourager nos enfants à développer une image corporelle positive, il est important qu'ils puissent voir une grande diversité de couleurs de peau, morphologies, poids, tailles et origines sociales dans les médias.

Présentation de l'activité

Dans cette activité, les membres de la famille liront à haute voix une série de citations de différents auteurs et personnages historiques. Ils parleront de chacune de ces personnalités et de la façon dont leur histoire a forgé leur vision des choses, leur permettant d'accueillir la diversité et de faire preuve d'empathie.

¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011

² Social Learning Theory, Bandura

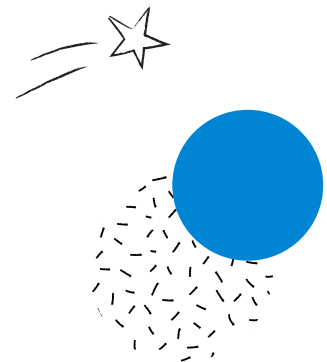
Apprendre et grandir ensemble

Discussion

En famille, parlez de la diversité au sein de votre foyer : qu'est-ce qui vous rapproche ? Qu'est-ce qui vous distingue les un(e)s des autres ? Les membres de votre famille rencontrent-ils souvent des personnes différentes d'eux ? À l'école ? Dans la communauté locale ?

Atelier

- Chacun(e) à votre tour, lisez les citations du support d'activité **Acceptons nos différences**, à haute voix, en mentionnant le nom de l'auteur.
- Après chaque citation, demandez à un membre de la famille d'expliquer ce qu'il ou elle pense que la citation signifie, notamment en ce qui concerne l'acceptation de la diversité.
- Laissez chaque membre de la famille choisir sa citation préférée et expliquer sa préférence.
- Si vous avez accès à internet, chaque personne peut faire des recherches sur l'auteur d'une citation. Son histoire personnelle vous aide-t-elle à mieux comprendre la citation ?
- Ensemble, demandez-vous comment vous pourriez mieux accueillir la diversité dans votre vie de tous les jours, développer votre empathie et votre capacité à comprendre et à partager les sentiments des autres, au-delà de leur différence.



ACCEPTONS NOS DIFFÉRENCES

« Notre tâche doit être de nous libérer de cette prison en élargissant notre cercle de compassion afin d'embrasser toutes les créatures vivantes et la totalité de la nature dans sa beauté. »

— Albert Einstein

« Rien dans la vie n'est à craindre, tout doit être compris. C'est maintenant le moment de comprendre davantage, afin de craindre moins. »

— Marie Curie

« Si vous avez la chance d'évoluer dans un environnement où la graine de la compassion, l'amour bienveillant, peut être arrosée tous les jours, alors vous deviendrez une personne plus aimante. »

— Thich Nhat Hanh

« Les grands esprits discutent des idées; les esprits moyens discutent des événements; les petits esprits discutent des gens. »

— Eleanor Roosevelt

ACCEPTONS NOS DIFFÉRENCES

« Ça ne m'intéresse pas de ramasser des miettes de compassion jetées de la table de celui qui se considère comme mon maître. C'est le menu complet de mes droits que je veux. »

—Archbishop Desmond Tutu

« Je ne parle pas en mon nom, mais pour ceux dont on n'entend jamais la voix, ceux qui se sont battus pour leurs droits : le droit de vivre en paix, le droit d'être traité dignement, le droit à l'égalité des chances, le droit à l'éducation. »

—Malala Yousafzai

« Nous sommes profondément blessés quand on ne nous respecte pas ; pourtant, au fond de son cœur, aucun homme ne se respecte beaucoup lui-même. »

—Mark Twain

« La grandeur humaine ne réside pas dans la richesse ou le pouvoir, mais dans le caractère et la bonté. Les gens sont seulement des gens, et chacun a ses défauts et ses lacunes, mais nous sommes tous nés avec le pouvoir d'être bons. »

—Anne Frank

ACCEPTONS NOS DIFFÉRENCES

« La préservation de sa propre culture ne nécessite pas de mépriser ou de manquer de respect aux autres cultures. »

— Cesar Chavez

« L'amour ne reconnaît aucune barrière. Il saute les obstacles, les clôtures, pénètre les murs pour arriver à une destination pleine d'espoir. »

— Maya Angelou

« Quand vous êtes content d'être vous-même, vous ne comparez pas ou ne recherchez pas la compétition, tout le monde vous respecte. »

— Lao Tzu

« Je ne veux pas savoir si vous m'aimez ou pas... Tout ce que je demande, c'est que vous me respectiez en tant qu'être humain. »

— Jackie Robinson

