



CLASSES DE
CM1 ET CM2

Durée

30 minutes

Matériel

- Papier ou carton d'affiche
- Marqueurs
- Ciseaux
- Scotch ou colle
- Magazines, catalogues, supports publicitaires, etc.
- Option : appareil connecté à internet et imprimante
- Option : E-book Steven Universe « [Ton corps et ton esprit sont magiques](https://www.stevenuniverseselfesteem.fr/storybook.html) » <https://www.stevenuniverseselfesteem.fr/storybook.html>
- Option : Support d'activité et choix de réponses [Ton corps et ton esprit sont magiques](#)

Harcèlement, et moqueries et leurs effets sur la Confiance Corporelle

MON CORPS PEUT ...

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. Une image corporelle négative désigne des sentiments et comportements négatifs liés à l'apparence et au fonctionnement du corps. Une image corporelle positive désigne l'amour et le respect du corps, qui nous permettent d'apprécier les fonctions que le corps assure pour nous.²

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, les membres de la famille parleront des choses que leur corps leur permet de faire. Ils sélectionneront des images, des mots et des photos pour illustrer les choses que leur corps peut faire et qu'ils apprécient, en créant des collages.

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

² Wood-Barcalow, et al., 2010; Tylka & Wood-Barclow, 2015

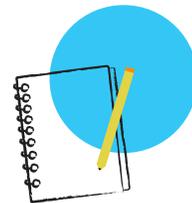
Apprendre et grandir ensemble

Discussion

En famille, abordez le concept de « fonctions corporelles » : ce que notre corps est capable de faire plutôt que son apparence. Quelles sont les choses que vous aimez faire ensemble pour rester actifs ? Quelles sont les choses que vous aimez faire pour vous amuser ? Discutez les capacités uniques de chaque membre de la famille.

Atelier

- Chaque membre de la famille écrira « Mon corps peut... » en haut d'une feuille de papier ou d'un papier cartonné. Passez en revue les choses que votre corps peut faire. Les exemples vont des fonctions corporelles basiques comme la respiration et la digestion, aux capacités motrices comme la marche, en passant par les capacités plus spécifiques comme reconnaître différentes notes de musique ou faire le poirier.
- Utilisez les différents moyens dont vous disposez pour trouver des photos, des mots, etc. qui représentent toutes les choses que votre corps peut faire. Vous pouvez aussi dessiner ou imprimer des images depuis votre ordinateur.
- Chaque membre de la famille collera ou fixera avec du scotch sa collection d'images sur sa feuille de papier. Vous pourrez ensuite montrer vos collages aux autres membres de la famille et leur parler des formidables capacités de votre corps.
- Pensez à afficher vos collages dans un lieu fréquenté de la maison.



Pour aller plus loin (Option)

- Saisissez l'adresse suivante dans votre navigateur pour trouver le livre électronique Steven Universe « [Ton corps et ton esprit sont magiques](https://www.stevenuniverseselfesteem.fr/storybook_magiques) » (https://www.stevenuniverseselfesteem.fr/storybook_magiques).
- Laissez chaque membre de la famille personnaliser son livre électronique en saisissant son prénom et ses préférences. Chacun(e) lira ensuite l'histoire qu'il/elle a créée avec ses préférences.
- Après avoir lu les histoires personnalisées, utilisez la fiche de discussion en option pour renforcer les acquis de la famille.

Ton corps et ton esprit sont magiques

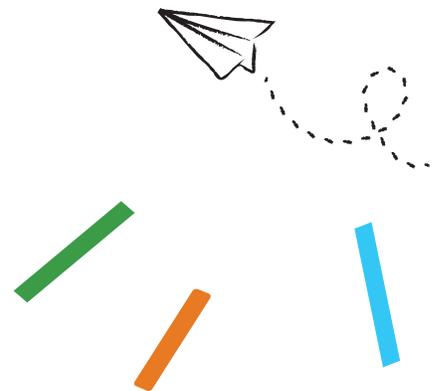
L'idée principale du livre électronique « Ton corps et ton esprit sont magiques » est que chaque humain est _____!

Tous les sujets abordés dans « Ton corps et ton esprit sont magiques » concernent :

1. L'apparence
2. Les fonctions corporelles
3. La confiance corporelle
4. Les odeurs corporelles

Quelles sont les capacités et fonctions uniques du corps humain qui n'ont rien à voir avec son apparence ?

Donnez à chaque membre de la famille l'occasion d'inscrire sur sa feuille la qualité qu'il/elle apprécie le plus chez lui/elle et qui n'a rien à voir avec son apparence :



Ton corps et ton esprit sont magiques : Réponses

L'idée principale du livre électronique « Ton corps et ton esprit sont magiques » est que chaque humain est unique !

Tous les sujets abordés dans « Ton corps et ton esprit sont magiques » concernent :

1. L'apparence
2. Les fonctions corporelles
3. La confiance corporelle
4. Les odeurs corporelles

Quelles sont les capacités et fonctions uniques du corps humain qui n'ont rien à voir avec son apparence ?

- Assurer des fonctions automatiques comme la respiration, les réflexes et les battements du cœur
- Guérir des maladies et des blessures
- Dormir et grandir
- Digérer la nourriture pour en tirer des nutriments et de l'énergie
- Assembler l'ADN pour former un bébé
- Créer un bébé dans le corps d'un autre humain
- Être capable d'aimer et de ressentir des émotions

Donnez à chaque membre de la famille l'occasion d'inscrire sur sa feuille la qualité qu'il/elle apprécie le plus chez lui/elle et qui n'a rien à voir avec son apparence :

- Les réponses peuvent varier : Je suis gentil(le). Je suis drôle. Je suis intelligent(e). Je travaille bien. Je suis doué(e) en orthographe.
- Je sais faire du vélo.

