

CLASSES DE  
CM1 ET CM2

## Durée

60 minutes

## Matériel

- **Chasse au trésor**  
Support d'activité
- Stylo ou crayon
- Accès à internet et aux réseaux sociaux, vidéos en streaming, magazines, etc.
- Papier

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

## INFLUENCES

### 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. Pourtant, bon nombre des images que l'on voit sur les réseaux sociaux ne correspondent pas à la réalité. Les célébrités et les marques qui vendent des produits se servent de nos complexes en utilisant un langage qui nous fait croire que nous avons besoin de ces produits pour nous sentir beaux/belles.<sup>2</sup> Prendre conscience que les marques et les réseaux sociaux créent de fausses images d'une vie parfaite nous permet de comprendre que nous sommes déjà beaux/belles, avec ou sans leurs produits.

### Présentation de l'activité

Dans cette activité, les familles discuteront des différentes influences sur leur image corporelle avant de se lancer ensemble dans une chasse au trésor pour identifier les influences externes dans les médias. Vous mettrez au point un plan d'action pour échapper aux influences négatives et conserver de bonnes habitudes.

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

<sup>2</sup> DSEP Content Development Framework

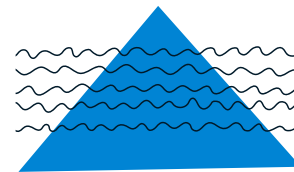
## Apprendre et grandir ensemble

### Discussion

En famille, évoquez les influences internes (personnelles) et externes (sociales) qui se répercutent sur votre image corporelle. Chacun(e) peut donner des exemples de proches, amis, professeurs, célébrités, etc. qui ont eu un effet sur la façon dont ils se sentent (influences externes). Vous pouvez également discuter de la façon dont chaque membre se perçoit (influence interne). Selon vous, quelle est la source qui a le plus d'influence sur l'image corporelle ? Par exemple : les réseaux sociaux, les jeux vidéo, les magazines, etc.

### Atelier

- En famille, passer en revue les éléments listés dans le support d'activité **Chasse au trésor**. Pendant environ 30 minutes, faites vos recherches sur internet, sur les réseaux, parmi les vidéos, les magazines, etc. pour trouver les exemples listés. Dès que vous en trouvez un, barrez-le dans la liste.
- Invitez vos proches à expliquer en quoi ces éléments peuvent être problématiques. Quels exemples peuvent être considérés comme des influences positives ? Quel effet pourrait avoir chaque exemple sur l'image corporelle ?
- Ensemble, élaborer un plan pour vous aider à privilégier les influences positives et à éviter les influences négatives. Notez sur votre feuille les étapes à suivre pour conserver une attitude positive.
- Envisagez d'afficher votre plan d'action dans un lieu bien visible de la maison, pour que toute la famille puisse éviter les influences négatives et rester positive.



## Chasse au trésor

Une pub pour un produit de beauté dans laquelle la peau du modèle semble parfaite	Une pub pour un produit de soin des cheveux où les cheveux du modèle sont bouclés ou frisés	Une pub dans laquelle une célébrité fait la promotion d'un produit ou d'une boisson de régime	Une pub pour un complément alimentaire ou une vitamine, où le corps du modèle est très musclé	Une pub mettant en avant des talents/acteurs/actrices plus âgés	Une pub pour des vêtements dans laquelle apparaît un/une athlète professionnel(le)
Une pub dont le modèle a des taches de rousseur	Une pub ou un post sur les réseaux sociaux qui montre une personne en situation de handicap	Un post sur les réseaux sociaux qui inclut une citation inspirante	Une publicité pour un film pour enfants dont les personnages ont de très grands yeux	Une poupée qui n'est pas blonde à la peau blanche	Une émission télévisée avec des acteurs d'origines ethniques différentes
Une pub où quelqu'un porte des lunettes	Des pubs où les dents du modèle ont l'air incroyablement blanches ou bien alignées	Une pub déguisée pour ressembler à une publication provenant d'un ami sur les réseaux sociaux	Une publication issue d'une célébrité qui porte la mention #pub	Une photo de magazine qui montre de la cellulite ou des vergetures	Une pub pour du maquillage qui montre un modèle à la peau mate ou noire
Une image issue des réseaux sociaux qui a de toute évidence été retouchée	Un selfie pris par quelqu'un à la salle de sport	Un post sur les réseaux sociaux qui porte la mention #fitspo	Une photo de femme ronde en maillot de bain	Une pub montrant une femme qui porte le hijab/voile	Une pub pour un produit masculin où un homme relève son t-shirt pour montrer ses abdominaux
Un post sur les réseaux sociaux où quelqu'un plaisante à propos de ses habitudes alimentaires	Une photo de magazine où une célébrité déguste un smoothie ou une salade	Une photo « avant/après » illustrant une importante perte de poids	Un(e) présentateur/présentatrice de journal télévisé avec un physique non conventionnel	Une publication issue des réseaux sociaux qui montre une personne sur la plage ou à un concert	Une vidéo publicitaire pour un produit promettant de faire perdre du poids
Des pubs pour des vêtements gainants	Une pub pour des vêtements qui inclut le mot « amincissant »	Des recettes et aliments de régime	Une pub qui met en scène une famille mixte	Une photo de célébrité qui ne porte pas de maquillage	Une photo de célébrité enceinte ou venant d'accoucher