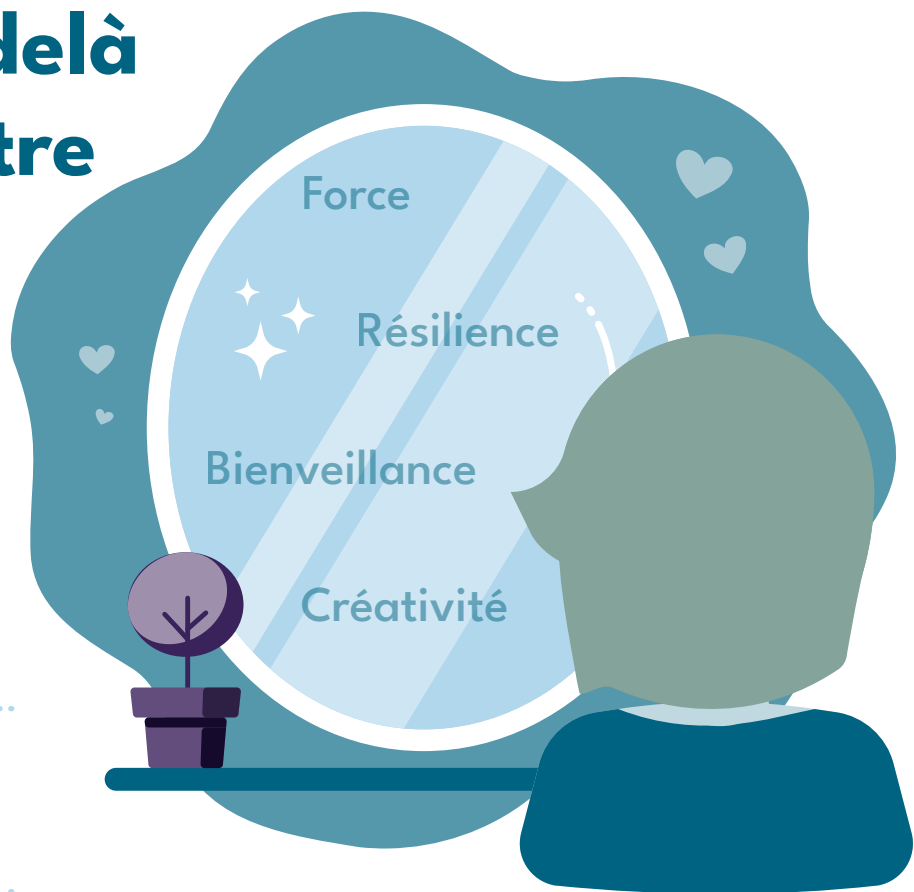


Guide

d'animation

Être au-delà du paraître



Niveau :

3^e secondaire

Durée :

60 à 75 minutes

Intention d'apprentissage

Au terme de cet atelier, l'élève sera en mesure de réfléchir à l'importance accordée à l'apparence dans la société, de prendre conscience de l'influence des normes sociales de beauté sur son bien-être et d'identifier des moyens pour contrer cette influence, comme une attitude valorisant l'être au-delà du paraître.

Cet atelier fait partie de **Bien dans sa tête, bien dans sa peau** (BTBP), un programme composé d'ateliers clés en main qui a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains et sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes.

Visitez www.equilibre.ca/btbp pour plus d'informations.



Sommaire

Amorce (15-20 min)

Après le visionnement d'une vidéo sur les pressions liées à l'apparence, les élèves discutent de ce que sont les normes sociales de beauté.

Activité 1 (25-30 min)

Les élèves réfléchissent aux facteurs qui forgent les normes sociales de beauté, créent ensemble un schéma qui illustre ces différents facteurs et s'interrogent sur les effets que peuvent avoir les normes sociales de beauté sur les individus.

Activité 2 (20-25 min)

Les élèves créent un mur collaboratif sur lequel les éléments qui les rendent fiers sont exposés et ils discutent de l'importance de miser sur l'être plutôt que le paraître.

Pour aller plus loin

Certaines activités sont mises en place afin que les élèves poursuivent leur sensibilisation à l'importance de miser sur l'être plutôt que le paraître.

Liens avec le Programme de l'école québécoise

Domaine général de formation

- Santé et bien-être

Compétence transversale principale

- Actualiser son potentiel

Contenus obligatoires en éducation à la sexualité (hors CCQ)

Identité, rôles, stéréotypes sexuels et normes sociales

- Analyser différentes représentations de la sexualité dans l'espace public

Liens avec le référent ÉKIP

Savoirs

3.1. Comprendre différentes composantes de la santé mentale

- Interrelations entre santé mentale et a) santé physique; b) relations positives et égalitaires
- Facteurs de protection (p. ex. stratégies d'adaptation, estime de soi, saines habitudes de vie)



Compétences : adoption de comportements prosociaux, choix éclairés en matière d'habitudes de vie, gestion des émotions et du stress

Environnement favorable

- Communication envoyée aux parents

Matériel

- Présentation PowerPoint
- Infographie [Être ou paraître?](#)
- Mémo aux parents [S'éloigner des standards de beauté](#)
- Post-it ou petits papiers (un peu plus que le nombre d'élèves de la classe)
- Un carton de couleur sur lequel il est inscrit « Sois toi »
- Cartons de différentes couleurs (un par élève)
- Gomme ou épingles à babillard

Mise en contexte

À l'adolescence, les jeunes sont influencés par des pressions externes qui dictent à quoi ils devraient ressembler et comment ils devraient agir afin d'être acceptés ou valorisés socialement¹. Puisqu'ils sont en train de construire leur identité, ils sont à la recherche de modèles. Ils sont donc très réceptifs aux normes sociales provenant de leur environnement et des médias et y adhèrent facilement. La plupart du temps, dans notre société, ces normes associent la beauté, le bonheur et la réussite à la minceur ainsi qu'à un corps athlétique ou musclé. Ces modèles de beauté très peu variés ne sont pas vraiment représentatifs de la diversité naturellement présente dans la population. En cherchant à se conformer à ces modèles irréalistes et difficiles à atteindre, les attentes des jeunes face à leur corps en développement sont souvent démesurées et exigeantes.

Selon un sondage Léger réalisé en 2024 pour le compte d'ÉquiLibre auprès de 800 jeunes âgés de 14 à 17 ans², environ **1 jeune sur 2 ressent de la pression :**

- pour avoir un **corps athlétique** ou **fit** (51%)
- pour **être musclé** (49%)
- pour avoir un **corps parfait** (41%)

De plus, ces modèles sont souvent sexualisés, stéréotypés et objectifiés, véhiculant ainsi des stéréotypes de genre³. Ceux-ci peuvent amener les jeunes à développer des idées préconçues sur l'apparence, les rôles et les comportements attendus en fonction du sexe ou du genre. Cela freine l'atteinte de leur plein potentiel, car ils se basent sur ce qui serait « attendu » d'eux au lieu d'agir en fonction de leurs propres désirs.

Être constamment exposés à ces modèles irréalistes et stéréotypés peut amener les jeunes à comparer leur corps avec ces images. Un grand nombre d'entre eux développeraient ainsi une insatisfaction à l'égard de leur apparence.

**Selon l'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire réalisée en 2022-2023⁴,
58 % des jeunes sont insatisfaits de leur apparence.**

De plus, selon le sondage Léger 2024, 30 % des jeunes sont d'accord pour dire que les standards de beauté véhiculés dans les médias et sur les réseaux sociaux les font douter de leur valeur comme personne.

¹Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement Supérieur. Contenus détaillés en éducation à la sexualité – secondaire. Disponible sur : https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/education-sexualite/education-sexualite-contenus-detailles-secondaire_FR.pdf

²Léger pour le compte d'ÉquiLibre. Rapport : Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. Sondage auprès de Québécois(es) âgé(e)s de 14 ans et plus. 2024.

³Fondation des Femmes. Numérique : le sexisme en liberté. 2021. Disponible sur : https://fondationdesfemmes.org/fdf-content/uploads/2021/08/rapport-fdf-2021-08-26_numerique-le-sexisme-en-liberte.pdf

⁴Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire, 2022-2023.

Or, bien qu'elle soit très fréquente, l'insatisfaction corporelle n'est pas banale et peut entraîner des conséquences dont la gravité varie selon le niveau de préoccupation du jeune. Par exemple :

- Développement d'une relation négative avec l'alimentation et l'activité physique
- Faible estime de soi
- Dépression
- Anxiété
- Isolement
- Décrochage scolaire

Il est donc essentiel de développer l'esprit critique des jeunes face à ces standards de beauté irréalistes, de les outiller pour qu'ils puissent résister à ces pressions ainsi que de les encourager à accepter et à valoriser la diversité des corps. De plus, avec toutes ces influences et le désir de plaire à l'autre, il est important de les amener à réaliser que leur identité va bien au-delà de leur apparence. La valeur de chaque personne est davantage définie par ses qualités personnelles, sa personnalité, ses habiletés et ses expériences.

Ressources

Pour aller plus loin par rapport à cette thématique :

- Campagne de sensibilisation [Être au-delà du paraître](#)
- Balado [Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle](#) :
 - Épisode 4 [Comment aider nos ados à être bien dans leur peau?](#)
 - Épisode 5 [Les normes de « beauté » à l'ère du numérique](#)
 - Épisode 12 [Miser sur l'être plutôt que le paraître : oui, mais comment?](#)
- Articles de blogue :
 - [D'où proviennent les normes de beauté et comment les transformer?](#)
 - [Quand l'apparence prend trop d'importance](#)
- Formation en ligne [Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence](#)

Description détaillée de l'atelier

Amorce  15-20 min

Note à l'animateur.rice

Même en tant qu'adultes, nous sommes influencés de manière importante par les modèles de beauté qui véhiculent des normes peu diversifiées et stéréotypées. Nous subissons aussi la pression à nous conformer à ces standards. Avant l'atelier, il est utile d'identifier les normes sociales de beauté auxquelles nous adhérons, de réfléchir à leurs impacts sur notre perception de nous-mêmes et des autres, puis de prendre du recul pour choisir les messages que nous souhaitons transmettre aux jeunes. Vous pouvez visionner la capsule vidéo [Jeunes et image corporelle : réfléchir à nos croyances et à nos attitudes pour mieux intervenir](#) afin de vous accompagner dans cette réflexion.

Pour le bon déroulement de cet atelier, il est essentiel de mettre en place un climat de classe favorable en établissant certaines règles. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la [diapositive 2](#) de la présentation PowerPoint. Pour des conseils sur la posture d'animation et des pistes d'intervention face aux situations susceptibles de se produire lors de l'animation, consultez la fiche [Trucs et astuces pour une animation réussie](#).

En raison de la sensibilité du sujet, il se pourrait que des jeunes éprouvent un certain malaise. Il est donc essentiel de souligner l'importance d'en parler à un adulte de confiance et de leur indiquer les ressources disponibles à l'école pour les soutenir. Voici d'autres ressources pouvant être partagées aux jeunes aussi présentées à la [diapositive 3](#) :

- [Anorexie et boulimie Québec \(ANEB\)](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Tel-jeunes](#)



Aujourd'hui, nous allons parler de l'importance accordée à l'apparence dans notre société et de l'influence que peuvent avoir les normes sociales de beauté sur notre façon d'être et d'agir. Nous allons nous questionner sur la place que peut occuper l'apparence dans la façon de nous percevoir et surtout, réfléchir à ce qui compte le plus : l'être ou le paraître?



À faire

Questionnez les élèves au sujet de leur compréhension des normes sociales de beauté :



D'abord, expliquez dans vos mots ce que sont les normes sociales de beauté.



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Les normes sociales de beauté se traduisent par des valeurs et des messages qui sont véhiculés par la société.
- Elles dictent quels attributs physiques (poids, couleur de la peau, taille et forme de certaines parties du corps, grandeur, musculature, vêtements, maquillage, etc.) nous devrions avoir pour être considéré.e.s comme beaux.belles, attirant.e.s, heureux.euses, pour réussir, etc.
- Elles sont bien souvent irréalistes, stéréotypées et peu représentatives de la diversité naturelle des corps.

Présentez ensuite la vidéo [Sois toi](#), aussi accessible à la diapositive 4, démontrant les nombreuses sources de pression auxquelles nous sommes confronté.e.s au quotidien pour atteindre certains standards de beauté.

Présentez une deuxième fois la vidéo en invitant les élèves à porter attention aux mots mentionnés dans la vidéo.

À la suite du deuxième visionnement, posez les questions ci-dessous aux jeunes. Vous pouvez vous appuyer sur la [diapositive 5](#).



- Quels sont les mots qui ont été mentionnés dans la vidéo? Que représentent-ils?
- Pensez-vous à d'autres normes ou standards de beauté qui sont véhiculés autour de vous?
- Est-ce que certaines normes sont plus communément associées aux filles, d'autres aux garçons?



Quelques exemples de réponses :

- Dans la vidéo, les mots et expressions énumérés sont : être musclé/*fit*, mince, viril, jeune, bien coiffé.e, lumineux.euse, beau ou belle, bien habillé.e, à la mode, soigné.e, grand, masculin, attirant.e, charmant.e, séduisant.e, douce, féminine, délicate, parfait.e.
- Ces mots et expressions correspondent à des normes sociales de beauté qui sont véhiculées de manière prédominante dans notre société.
- Normes associées aux garçons : musclé, viril, grand, masculin
- Normes associées aux filles : *fit*, mince, jeune, douce, féminine, délicate

Concluez l'amorce en posant les questions suivantes :



- Qu'est-ce qu'un stéréotype de genre? Avez-vous des exemples?
- D'après vous, est-ce qu'il y a des liens entre les normes sociales de beauté et les stéréotypes de genre?
- Les normes peuvent-elles renforcer ces stéréotypes?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Les stéréotypes de genre sont des idées préconçues sur les rôles et les comportements attendus en fonction du sexe ou du genre. Ils touchent autant les caractéristiques physiques (comme la grandeur, la forme du corps, les traits du visage) que les comportements attendus (comme être en position de pouvoir ou de soumission, démontrer ses émotions ou être vulnérable, prendre de la place ou être plus discrète).
- Ils séparent l'univers des filles de celui des garçons et dictent ce qu'on devrait faire, être et ce à quoi on devrait ressembler selon son genre. Cette façon de diviser les humains laisse croire qu'il n'y a que deux choix possibles : les filles et les garçons. Pourtant, il existe une multitude de façons de se définir comme être humain.
- Comme on l'a vu, certaines normes sociales de beauté sont plus communément associées aux garçons ou aux filles. Elles peuvent donc véhiculer et renforcer des stéréotypes liés au genre.

Les normes sociales de beauté, ça vient d'où?

À garder en tête pour l'animateur.rice

Il est indéniable que les standards de beauté influencent les jeunes. Ces derniers adhéreront plus ou moins à ces standards selon plusieurs facteurs, tels que leur niveau d'exposition, leur éducation, leur environnement, leurs caractéristiques personnelles et les expériences vécues. En adhérant à ces normes, une personne, jeune ou adulte, peut contribuer à les renforcer. Au contraire, une personne peut être un.e acteur.rice de changement en prônant des idéologies en marge de la norme actuelle.



Maintenant qu'on a une meilleure idée de ce que sont les normes sociales de beauté, on peut se demander comment elles se forment.



À faire

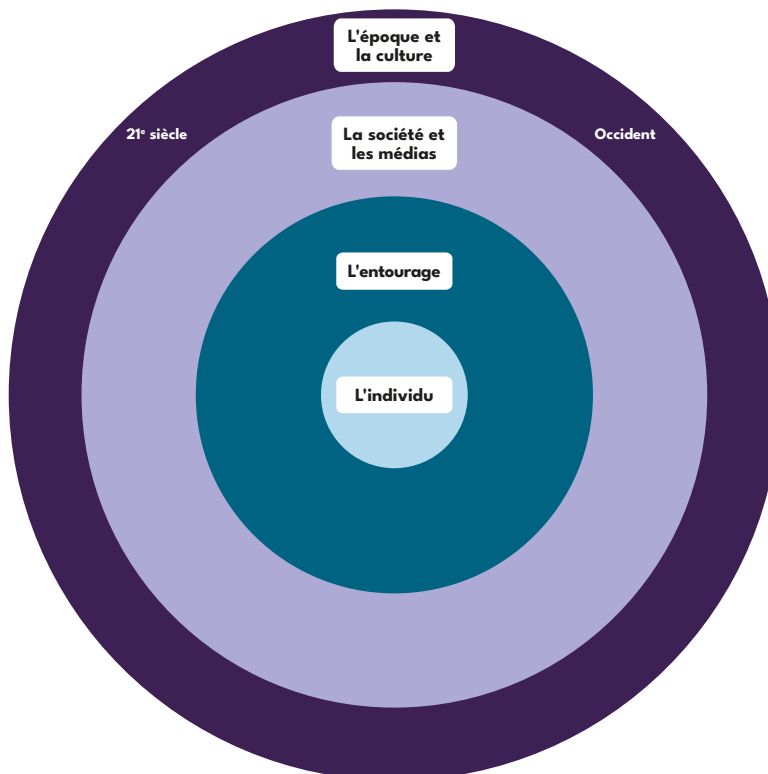
Remettez un post-it ou un morceau de papier à chaque élève puis posez-leur la question suivante :



Selon vous, quels éléments peuvent influencer les normes sociales de beauté qui sont présentes autour de nous?



Invitez les élèves à inscrire sur leur papier un exemple de facteur qui peut forger les normes sociales de beauté. Vous pouvez donner une suggestion en écrivant par exemple « magazines de mode » sur votre papier. Projetez ensuite le schéma de la [diapositive 6](#) ou dessinez-le au tableau.



Note à l'animateur.rice

Vous pouvez aussi, avec le groupe, créer le schéma de façon numérique en utilisant une application interactive (p. ex. Miro, Google slide).

Introduisez le schéma ainsi :



Les éléments qui composent notre environnement influencent nos milieux de vie et les personnes qui s'y trouvent. Notre environnement a donc une influence sur nous, mais nous avons aussi une influence sur lui. Imaginons qu'on se trouve au centre de ce schéma. Certains facteurs près de nous influencent les normes auxquelles nous adhérons et certains éléments, plus loin de nous, façonnent aussi les normes auxquelles nous sommes exposé.e.s.



Présentez ensuite chacun des grands cercles du schéma :



Par exemple, juste autour de nous se trouve notre **entourage**.

Les personnes de notre entourage exercent une influence importante. Leurs croyances, attitudes, paroles et comportements peuvent favoriser certaines normes sociales de beauté. Elles peuvent aussi, au contraire, les remettre en question ou favoriser des caractéristiques plus diversifiées.

Plus largement, la **société et les médias** ont également une grande influence.

Les multiples facettes de notre société façonnent les individus qui la composent, par exemple par les structures sociales mises en place, les attentes comportementales, les valeurs, etc. Les médias quant à eux nous envoient quotidiennement des images de corps ainsi que des messages liés au corps et à l'apparence.

Enfin, comme société, nous nous retrouvons dans un temps donné et dans un lieu donné. Ainsi, l'**époque** dans laquelle nous vivons et la **culture** autour de nous influencent notre conception de la beauté.

Les normes varient d'une société à l'autre et d'une époque à l'autre. Par exemple, historiquement en Occident, on attribuait à tort une valeur supérieure aux hommes et aux personnes à la peau blanche fortunées. Aussi, à la Renaissance, on représentait davantage des corps féminins aux courbes généreuses, comme en témoignent les peintures de l'époque.



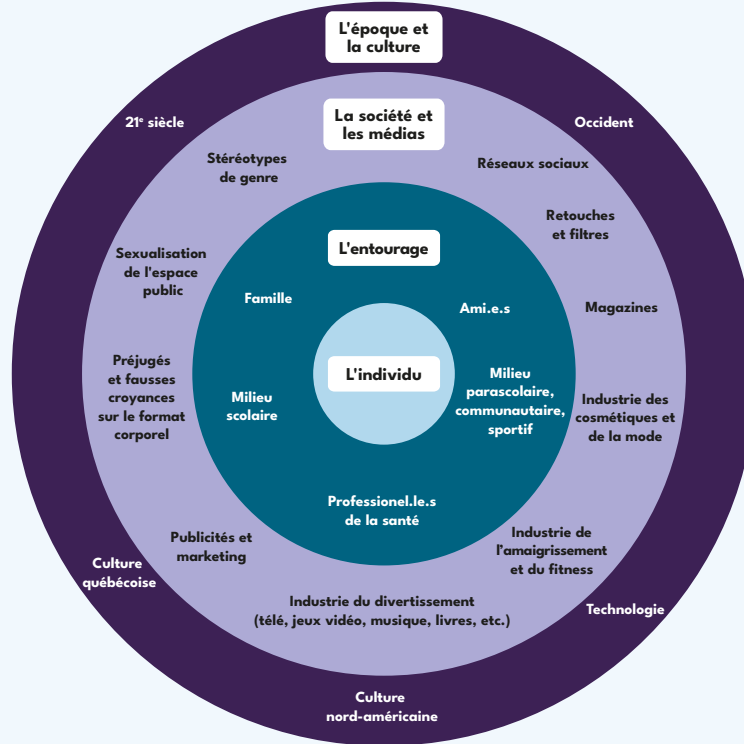
À faire

Demandez aux élèves de coller leur papier dans le bon cercle du schéma. Faites ensuite le tri en grand groupe parmi les réponses fournies : enlevez les doublons et vérifiez si les facteurs semblent classés dans le bon cercle.

Vous pouvez ensuite demander aux élèves s'ils pensent à d'autres facteurs qui n'ont pas été mis sur le schéma. Invitez-les à les inscrire sur un papier et à venir les coller sur le schéma.

Note à l'animateur.rice pour le retour en groupe

Voici à quoi pourrait ressembler votre schéma final* :



Le schéma se trouve également à la [diapositive 7](#) si vous souhaitez le projeter.

Il n'est pas nécessaire de présenter et de décrire l'ensemble des facteurs.

Sélectionnez ceux qui vous semblent les plus pertinents pour le groupe.

Selon l'origine ethnique des élèves de la classe, vous pouvez ajouter d'autres cultures dans la section « Époque et culture ».

Voici quelques informations à fournir aux élèves lorsque certains facteurs sont nommés.

Entourage

Famille : inclut les parents, oncles, tantes, cousin.e.s, fratrie, etc.

Milieu scolaire : inclut les enseignant.e.s, le personnel scolaire, les camarades de classe, etc.

Milieu parascolaire, communautaire, sportif : inclut les entraîneur.euse.s, les animateur.rice.s, etc.

Professionnel.le.s de la santé : inclut les médecins de famille, les psychologues, les psychoéducateur.rice.s, les dentistes, etc.

Société et médias

Stéréotypes de genre : Comme on l'a vu plus tôt, ce sont des idées préconçues sur les caractéristiques, les rôles et les comportements attendus en fonction du sexe ou du genre. Ils exercent une grande pression à correspondre aux attentes de la société en fonction de son genre et limitent l'expression de qui nous sommes vraiment.

*Il ne s'agit pas d'un schéma exhaustif de tous les facteurs qui forment les normes sociales de beauté.

Sexualisation de l'espace public : Correspond à des situations de la vie quotidienne qui sont sexualisées et qui réfèrent à la sexualité ainsi qu'à des corps adoptant des postures suggestives et des vêtements révélateurs. C'est un environnement où les messages à caractère sexuel et les informations au sujet de la sexualité sont omniprésents. On peut penser aux publicités stéréotypées et sexistes, à du contenu sexuellement explicite, à la pornographie, aux messages et aux images à caractère sexuel dans les médias sociaux, à la présence de stéréotypes dans les jeux vidéo, etc.⁵

Préjugés et fausses croyances en lien avec le format corporel : Plusieurs préjugés en lien avec l'apparence et le poids véhiculent de fausses croyances qui attribuent une valeur positive aux personnes minces et une valeur négative aux personnes grosses*. Par exemple, la minceur est souvent associée à la santé, au bonheur, à la réussite, à la performance et au pouvoir de séduction, alors que la grosseur est associée à la maladie, à la paresse, au manque de volonté, au laisser-aller et à l'échec. Ces préjugés sont malheureusement très répandus et trop souvent banalisés. Ils peuvent engendrer des attitudes négatives et des comportements discriminatoires envers les autres et la création d'environnements non inclusifs et stigmatisants.

Industrie de l'amaigrissement et du fitness : Un secteur très lucratif qui profite de l'insatisfaction corporelle et de la vulnérabilité des gens pour faire de l'argent avec les échecs répétés des méthodes proposées. En effet, il a été prouvé à maintes reprises que les méthodes uniquement axées sur la perte de poids sont inefficaces à long terme et souvent néfastes pour la santé^{6,7,8}. Les messages véhiculés par cette industrie peuvent avoir des impacts importants sur la façon dont on perçoit notre corps et celui des autres.

Réseaux sociaux : Ils nous exposent régulièrement à des images de corps. Il y règne une illusion de perfection en raison de la façon dont ces plateformes sont conçues et de notre désir naturel de bien paraître. Notre exposition aux réseaux sociaux, aux images et à la publicité contribue donc à façonner les standards de beauté auxquels on adhère.

Retouches et filtres : Le recours à ces pratiques sur les réseaux sociaux, dans les magazines, les séries ou au cinéma altère les images de corps auxquelles on est exposé.e, ne reflétant plus la réalité. Ainsi, en publiant ou en consommant ces contenus, on risque d'adhérer inconsciemment à un modèle de beauté irréaliste et très peu diversifié.

Industrie des cosmétiques et de la mode : Cette industrie fait la promotion de standards inatteignables et de tendances éphémères afin de créer un besoin de renouvellement pour les consommateurs. Donc, tout comme l'industrie de l'amaigrissement et du fitness, il faut se rappeler constamment qu'elle n'a pas nécessairement notre bien-être à cœur et que ce sont avant tout des entreprises qui visent à faire du profit.

Industrie du divertissement : Que ce soit par l'entremise des films, des émissions, des vidéoclips, des personnages de jeux vidéo ou des livres, on remarque une surreprésentation de caractéristiques semblables. À force de voir ces images, on en vient à penser que ce sont ces caractéristiques qui devraient être la norme.

Publicité et marketing : C'est en fait un puissant canal de communication pour transmettre tous les messages et toutes les valeurs dont on vient de discuter.

*Ce terme est utilisé comme un mot descriptif sans aucune connotation péjorative.

⁵Ministère de l'Éducation. Éducation à la sexualité en 4^e secondaire – Document de soutien. Québec : Gouvernement du Québec; 2023.

⁶Association pour la santé publique du Québec. (2017). Habitudes des Québécoises et Québécois quant à la consommation de produits, services et moyens pour la gestion du poids (PSM-GP). Québec, Sondage de la firme Léger.

⁷Vennes, M., Mongeau, L., Strecko, J., Paquette, M.-C. et Laguë, J. (2008). Bénéfices, risques et encadrement associés à l'utilisation des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA). Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), Gouvernement du Québec.

⁸Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Story, M. et Standish, A.R. (2012). Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence : Associations with 10-year changes in Body Mass Index. Journal of Adolescent Health, vol. 50, p.80-86.

À faire

Concluez cette première partie de l'activité en apportant certaines nuances.



Le schéma des facteurs qui forgent les normes sociales de beauté que nous venons de construire ensemble met en lumière les éléments qui contribuent à façonner les standards de beauté irréalistes et peu diversifiés qui sont prédominants actuellement.

Par ailleurs, la perception des normes sociales de beauté peut varier d'un individu à l'autre, puisque chaque individu évolue dans un contexte qui lui est propre (milieu de vie, culture, etc.). L'importance accordée à ces normes peut aussi varier d'une personne à l'autre. Par exemple, un jeune qui vit dans un milieu qui remet en question les normes sociales de beauté, qui valorise la diversité des corps et qui accorde plus d'importance à ce que le corps peut faire au lieu de son apparence ne percevra pas les normes sociales de beauté de la même façon qu'un jeune vivant dans un milieu où ces dernières sont très valorisées. Les standards de beauté valorisés peuvent donc différer selon les personnes.



Effets et influence des normes sociales de beauté

À garder en tête pour l'animateur.rice

Les normes sociales de beauté représentent surtout les traits physiques des gens qui font partie des groupes dominants de notre société, ceux qui détiennent le plus de pouvoir économique et social. Ainsi, elles tendent à favoriser les gens qui y correspondent et à défavoriser ceux qui n'y correspondent pas. Elles sont inatteignables pour la plupart des personnes et non inclusives des diversités (corporelle, fonctionnelle, culturelle, d'expression de genre, etc.). Malgré cela, elles peuvent être ressenties pour plusieurs comme des pressions à correspondre à certains standards.

Même lorsqu'on prend conscience de cette réalité, il faut fournir un effort constant pour se rappeler qu'il est irréaliste de tou.te.s ressembler aux standards de beauté véhiculés dans notre société. Ce n'est donc pas nécessairement facile de s'en détacher.

À faire

Amenez des pistes de réflexion sur les effets des normes sociales de beauté en posant les questions du quiz présenté aux [diapositives 8, 9 et 10](#).



Les normes sociales de beauté peuvent-elles influencer nos préférences en termes d'apparence? De quelle façon?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Sans le réaliser, les normes sociales de beauté peuvent influencer nos préférences.
- À force de voir des images de corps qui correspondent à ces normes et de se faire marteler des messages qui associent ces caractéristiques physiques à des aspects positifs (la réussite, le bonheur, la beauté, etc.), on finit par croire qu'on devrait aspirer à atteindre ces standards.
- Souvent, on apprécie davantage ce qu'on connaît et ce qu'on a l'habitude de voir.



Quels sont les effets de l'exposition à ces normes?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- **Amener beaucoup de pression** à se conformer à ces modèles, puisque les normes sociales entretiennent des modèles irréalistes et non représentatifs de la diversité corporelle.
- **Accentuer les stéréotypes de genre**, ce qui nuit à l'atteinte du plein potentiel de tous les individus en les catégorisant dans des moules préétablis. Cela peut aussi les freiner dans l'écoute de leurs réelles préférences et envies.
- Présenter une **vision faussée de la sexualité** :
 - Banalisation de la sexualité et de son expression
 - Distinction flouée entre la sphère publique et la sphère privée
 - Vision réductrice de la sexualité associée à la génitalité et à la performance
- **Entretenir les préjugés en lien avec le format corporel**, ce qui peut engendrer de la stigmatisation, voire de la discrimination, envers les personnes dont l'apparence s'éloigne considérablement des normes sociales de beauté.
- Augmenter la tendance à se comparer aux autres, ce qui peut créer de l'insatisfaction corporelle et **fragiliser l'estime de soi**.
- Créer une préoccupation constante envers notre apparence **affectant ainsi notre capacité à profiter du moment présent et à entrer en contact avec les autres** de manière authentique.
- **Alimenter l'exclusion et créer un sentiment d'invisibilité** chez les personnes qui ne se retrouvent pas dans les modèles dominants.
- Amener une personne à **se surinvestir dans son apparence**, faisant en sorte que cet aspect empiète sur d'autres sphères de sa vie.
- **Augmenter nos attentes envers l'apparence des autres**, notamment dans un contexte de relation amoureuse, ce qui peut limiter l'authenticité dans une relation et le respect mutuel.

À faire

Concluez l'activité 1 en posant la question suivante :



Est-ce que ça veut dire que l'apparence n'est pas importante? Qu'on ne devrait pas s'en préoccuper du tout?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- C'est tout à fait normal de vouloir bien paraître et d'avoir envie de se présenter sous son meilleur jour, tant que cela ne génère pas trop de pression ni une préoccupation constante envers notre apparence.
- Il est possible d'utiliser nos choix vestimentaires, nos coiffures et notre maquillage pour nous exprimer et pour communiquer nos valeurs et notre identité.
- Certaines personnes peuvent trouver une communauté de gens qui se rassemblent, partagent et connectent autour de ces éléments.
- Il ne s'agit pas de ne plus accorder d'importance à l'apparence, mais de veiller à valoriser aussi d'autres dimensions de soi, comme ses forces, sa personnalité et ses qualités.

Activité 2 : Je suis moi!



20-25 min

À garder en tête pour l'animateur.rice

Les normes sociales de beauté ne sont pas des lois, ni des règles, ni des objectifs à atteindre. Il est donc important de les reconnaître, de les remettre en question et de trouver des moyens de s'en détacher. Voici quelques stratégies pour y arriver :

- Tenter d'identifier les normes de beauté auxquelles nous adhérons personnellement et réfléchir à leurs impacts sur notre perception de nous-mêmes et des autres.
- Prendre conscience de la pression ressentie et se demander d'où elle vient. S'interroger sur les sentiments qu'elle génère en nous et sur les comportements qu'elle nous amène à adopter.
- Se questionner sur notre utilisation des réseaux sociaux et sur leur impact sur notre estime de soi, notre satisfaction corporelle et notre humeur.
- Se demander si on contribue à entretenir des normes sociales de beauté stéréotypées et peu diversifiées (p. ex. photos publiées sur les réseaux sociaux). Le cas échéant, diminuer la retouche photo et l'utilisation de filtres et publier davantage de photos où on fait une activité ou des choses qu'on aime.
- Prendre conscience des jugements et des commentaires qu'on peut avoir face à l'apparence des autres, puis adopter un discours interne et externe plus bienveillant.
- Se lancer des défis atteignables pour que l'apparence prenne moins de place (p. ex. ne pas porter de maquillage telle journée, sortir en portant des vêtements décontractés).
- Se rappeler que nos plus beaux souvenirs ne sont pas associés à l'apparence afin de relativiser l'importance que devrait occuper l'apparence dans notre vie.
- S'exposer à la diversité corporelle (p. ex. dans le choix des comptes que l'on suit sur les réseaux sociaux, les séries télé ou web, les vidéoclips).

Note à l'animateur.rice

Avant cette activité, assurez-vous d'avoir localisé un babillard ou un espace de mur libre près de votre classe et d'avoir inscrit « Sois toi » sur un carton.

À faire

Commencez l'activité en amenant des pistes de réflexion sur l'importance de se valoriser par d'autres aspects que l'apparence.



Pourquoi est-ce important de se valoriser par autre chose que son apparence?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- En misant sur nos forces, nos réalisations, nos qualités et nos valeurs, on évite de lier notre valeur à notre apparence, ce qui favorise un meilleur bien-être et permet de créer des relations plus authentiques avec les autres.
- Se valoriser sur différents aspects de notre personne aide à développer une estime de soi plus forte, ce qui contribue à faire face à différents défis et situations difficiles.
- Miser sur qui nous sommes réellement à l'intérieur nous permet de nous épanouir et de nous accomplir dans divers aspects de notre vie.



Pensez à votre ami.e. Qu'aimez-vous chez cette personne? Pourquoi aimez-vous passer du temps avec lui.elle?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Les éléments qui font en sorte qu'on apprécie une personne et qu'on aime passer du temps avec elle sont rarement liés à l'apparence et se rattachent bien souvent à des éléments plus profonds, comme ses valeurs, ses qualités et sa personnalité.
- C'est la même chose pour les gens que vous aimez envers vous.



Au début de l'activité, nous avons visionné une vidéo qui se terminait ainsi : « Sois toi ». Qu'est-ce qui fait en sorte que vous êtes uniques? Qu'est-ce qui vous distingue de façon positive? Pour quelles raisons les gens vous apprécient-ils?

Ça peut être une qualité que les gens autour de vous nomment souvent, une aptitude particulière, un parcours inspirant, des valeurs qui vous amènent à semer le bien autour de vous, etc.

Prenez un moment pour y penser. Vous l'écrirez ensuite sur un carton et vous l'afficherez au mur prévu à cet effet.



À faire

Distribuez ensuite un carton de couleur à chaque élève. Invitez-les à y inscrire un élément de leur personne qui les rend fier.ère.s et qui n'a pas de lien avec leur apparence.

Lorsque le groupe a terminé, chaque jeune met son carton à l'endroit prévu, où vous avez préalablement installé le carton sur lequel il est indiqué « Sois toi ».

Note à l'animateur.rice

Si vous sentez que les élèves ne sont pas à l'aise d'afficher leur carton devant leurs camarades, vous pouvez les ramasser et les poser vous-même.

Concluez l'activité en posant la question suivante :



Quels pourraient être les effets sur vous et les autres élèves de l'école de voir tous les jours les éléments qui suscitent votre fierté?



Quelques exemples de réponses :

- Se rappeler qu'on est bien plus que notre apparence.
- Mettre en lumière que chaque personne est unique et possède une valeur bien à elle.
- Mettre l'accent sur ce qu'on est pour éventuellement diminuer l'importance accordée à l'apparence.

Finalement, projetez l'infographie [Être ou paraître?](#) dont le visuel est aussi disponible à la diapositive 11 pour rappeler les messages clés de l'atelier.

À faire après le cours

Une fois l'atelier terminé, mettez à la disposition des élèves l'infographie [Être ou paraître?](#). Vous pouvez l'afficher dans la classe ou dans l'école, l'envoyer par courriel, la rendre accessible sur le portail, etc.

Ensuite, complétez la section « Ressources locales » du mémo pour les parents avec les organismes et les ressources propres à votre région, puis transmettez le mémo aux parents des élèves par courriel ou via le portail.

Faites-nous part de vos commentaires sur cet atelier en cliquant [ici](#).

Pour aller plus loin

Il est possible de mettre en pratique certaines stratégies lors d'un prochain cours, en collaboration avec un.e collègue d'une autre discipline ou lors d'activités parascolaires :

- Demandez aux élèves d'organiser un vox pop en posant la question suivante à leur entourage : « Pense à une personne importante pour toi. Qu'est-ce que tu aimes le plus chez cette personne? ». Rassemblez ensuite toutes les réponses pour constater que les raisons pour lesquelles nous aimons nos proches sont rarement en lien avec leur apparence. Le vox pop peut aussi être fait sous forme de vidéo dans l'aire commune de l'école, en s'inspirant du concept de cette vidéo [Valorisons l'être plutôt que le paraître!](#)
- Participez à la campagne de sensibilisation [Être au-delà du paraître](#) organisée chaque année par l'organisme ÉquiLibre en juin :
 - Diffusez la vidéo de sensibilisation sur les écrans de l'école.
 - Partagez le contenu de sensibilisation sur les réseaux sociaux de l'école.
 - Se donner le défi collectif de valoriser l'être plutôt que le paraître.
- Visionnez, avec les élèves, l'une ou l'autre des vidéos suivantes et les faire réagir par la suite :
 - [À l'ère du numérique, soyons authentiques](#)
 - [Plus que mon image](#)
 - [Le maquillage... avec Ève Landry](#) de l'organisme Bien Avec Mon Corps
 - [Les filtres... avec Sarah-Jeanne Labrosse](#) de l'organisme Bien Avec Mon Corps
 - [Pourquoi on se compare aux autres?](#) de MAMMOUTH Télé-Québec

Crédits

Conception

Andréanne Poutré

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets
pour ÉquiLibre

Émilie Breton-Gagnon

Kinésiologue, agente de développement
pour ÉquiLibre

Isabelle Gauthier-Mayers

Diététiste-nutritionniste, agente
de développement pour ÉquiLibre

Révision

Chantal Bolduc

Psychologue, Centre de services scolaire
du Fleuve-et-des-Lacs

Marie-Michèle Ricard

Psychoéducatrice, psychothérapeute
et cofondatrice de la clinique IMAVI

Roxane Renière

Sexologue, conseillère pédagogique,
Centre de services scolaire de Laval

Édition graphique

Pro-Actif

Révision linguistique

Julie Laporte

En partenariat avec :

Québec 

 **équilibré**