

Jeunes de la 6^e année du primaire

Disciplines suggérées :

Éthique et culture religieuse

Français, langue d'enseignement

bien
sa dans
tête bien
dans sa
peau

ATELIER D'APPRENTISSAGE

Mon unicité, c'est ma fierté!

Guide d'animation

équilibre

CRÉDITS

DÉVELOPPEMENT

Équipe d'ÉquiLibre

Karah Stanworth-Belleville Dt.P., M.Sc., cheffe de projets

Michelle Giguère-Tomei, stagiaire au baccalauréat en sexologie

Mathilde St-Louis-Deschênes, Ph.D., cheffe de projets

Révision et appui d'expertise

Maryse Lefebvre, Dt.P., M.Sc., cheffe de projets

Marie-Élaine de Tilly, sexologue, conseillère pédagogique à l'éducation à la sexualité, Centre de services scolaire de la Pointe-de-l'Île

Révision du contenu (2021)

Nathalie Pouliot, Dt.P., M.Sc., cheffe de projets

Julie Beaulieu, sexologue – éducation à la sexualité

Comité de travail

Marie-Eve Blackburn, Ph.D., chercheure, ÉCOBES-Recherche et transfert du Cégep de Jonquière cotitulaire, chaire de recherche VISAJ

Sophie Bourque, conseillère pédagogique, dossier climat scolaire, violence et intimidation et éducation à la sexualité, Centre de services scolaire de Montréal

Marie-Pierre Drolet, Dt.P., nutritionniste, Centre de services scolaire de Montréal

Sylvie Labrecque, T.S., agente de développement, promotion-prévention scolaire, direction de santé publique, centre intégré de santé et de services sociaux de Laval

Pascale Lemaire, conseillère pédagogique en éducation à la sexualité, Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys

SOUTIEN FINANCIER

Ce projet a été financé par le Secrétariat à la condition féminine



REMERCIEMENTS

ÉquiLibre tient à remercier chaleureusement toutes les écoles ainsi que les enseignant.e.s et intervenant.e.s qui ont participé au projet d'expérimentation

© ÉquiLibre 2021.

Référence suggérée :

ÉquiLibre, 2021. Atelier d'apprentissage *Mon unicité, c'est ma fierté!* programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (2001-2021), www.equilibre.ca.

À PROPOS DU PROGRAMME BIEN DANS SA TÊTE, BIEN DANS SA PEAU

Cet atelier fait partie du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP). Ce programme 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. Le programme cible à la fois les jeunes, leurs parents et les adultes qui les entourent et est diffusé dans les milieux scolaires (primaire et secondaire) et communautaires. Selon une étude menée par l'Institut national de santé publique du Québec, BTBP s'inscrit dans les meilleures pratiques établies pour la promotion de la santé et la prévention en milieu scolaire. Le programme se démarque autant par sa cohérence avec l'approche *École en santé* que par son accord avec des aspects du renouveau pédagogique. Pour en savoir plus et pour télécharger gratuitement d'autres ateliers du programme, [visitez notre boutique](#).

À PROPOS D'ÉQUILIBRE

ÉquiLibre est un organisme à but non lucratif qui a comme mission de prévenir et diminuer les problèmes liés au poids et à l'image corporelle dans la population, par des actions encourageant et facilitant le développement d'une image corporelle positive et l'adoption de saines habitudes de vie.

ÉquiLibre met de l'avant une approche novatrice qui a comme objectif central la santé et le bien-être acquis en toute liberté par l'individu. L'organisme encourage notamment une relation positive à la nourriture, l'acceptation et la valorisation de soi basées sur d'autres facteurs que l'apparence ainsi que l'appréciation positive de la diversité des silhouettes au sein de la population. Pour en savoir plus sur l'approche d'ÉquiLibre, [visitez notre site Web](#).

SOUTIEN À L'INTERVENTION

ÉquiLibre met à la disposition des enseignant.e.s et des intervenant.e.s plusieurs outils et ateliers pour les accompagner dans leurs interventions auprès des jeunes. Visitez notre boutique pour consulter [les ateliers](#) et [les outils](#) que vous pouvez utiliser auprès de votre clientèle.

Des formations en ligne ou en salle vous sont également offertes pour mieux comprendre les problèmes liés au poids et à l'image corporelle et pour optimiser vos interventions auprès des jeunes. Pour en savoir plus, [visitez notre boutique](#).

IMPORTANT

Il est **interdit d'adapter, en partie ou en totalité**, le contenu de l'atelier sans l'autorisation écrite de la part d'ÉquiLibre. Il est également **interdit de demander une rémunération** pour l'animation de l'atelier.



● TABLE DES MATIÈRES

DESCRIPTION DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE	4
MISE EN CONTEXTE	6
LEXIQUE POUR L'ANIMATEUR.RICE	8
DÉROULEMENT DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE	
PHASE DE PRÉPARATION	9
PHASE DE RÉALISATION	
Activité 1 – <i>IDENTITÉS VARIÉES</i>	11
Activité 2 – <i>L'HISTOIRE D'ALEX</i>	14
Activité 3 – <i>MON CORPS, J'EN PARLE EN BIEN</i>	17
PHASE D'INTÉGRATION	21
DOCUMENTS À IMPRIMER	22

● DESCRIPTION DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE

Mon unicité, c'est ma fierté!

Public cible

Jeunes de la 6^e année du primaire
(milieu scolaire ou communautaire)

Intention pédagogique

Reconnaître la diversité et la variabilité des changements pubertaires et les bienfaits de l'acceptation de ceux-ci sur son image corporelle.

Objectifs spécifiques

Au cours de cet atelier, les jeunes pourront :

- Prendre conscience de la variété des corps et des personnalités qui existent au sein de la population;
- Discuter de l'influence des stéréotypes sexuels et des préjugés liés à l'apparence sur les façons de percevoir les situations, les gens et les corps, y compris le nôtre;
- Discuter des moyens pour adopter une attitude positive à l'égard des changements de son corps et de leurs bienfaits.

Durée estimée

60 minutes

- Phase de préparation (5 min)
- Phase de réalisation (50 min)
 - Activité 1 – *Identités variées* (15 min)
 - Activité 2 – *L'histoire d'Alex* (15 min)
 - Activité 3 – *Mon corps, j'en parle en bien* (20 min)
- Phase d'intégration (5 min)

NOTE

L'atelier a été conçu pour être animé durant une période de 60 minutes. Si vous le souhaitez, il est possible de prolonger ou de morceler l'atelier sur plusieurs périodes pour mieux l'adapter à votre contexte.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- ☐ Présentation PowerPoint *Mon unicité, c'est ma fierté !*
- ☐ Ordinateur + projecteur + écran OU tableau interactif
- ☐ Tableau et craie OU tableau interactif
- ☐ Crayons de couleur

DOCUMENTS À IMPRIMER :

- ☐ *Mon bouclier - Aide-mémoire*
 - une copie par jeune
- ☐ Mémo à l'intention des parents
 - une copie par jeune

LIENS AVEC LE PROGRAMME DE FORMATION DE L'ÉCOLE QUÉBÉCOISE

Domaines d'apprentissage et compétences disciplinaires associées

FRANÇAIS, LANGUE D'ENSEIGNEMENT

- **Compétence 3** : Communiquer oralement

ÉTHIQUE ET CULTURE RELIGIEUSE :

- **Compétence 1** : Réfléchir sur des questions éthiques
- **Compétence 3** : Pratiquer le dialogue

Domaines généraux de formation et intentions pédagogiques associées

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE :

- Amener l'élève à se responsabiliser dans l'adoption de saines habitudes de vie sur le plan de la santé, de la sécurité et de la sexualité

VIVRE-ENSEMBLE ET CITOYENNETÉ

- Permettre à l'élève de participer à la vie démocratique de l'école ou de la classe et de développer des attitudes d'ouverture sur le monde et de respect de la diversité.

Compétences transversales

- Exploiter l'information
- Résoudre des problèmes
- Exercer son jugement critique
- Structurer son identité
- Coopérer
- Communiquer de façon appropriée

LIENS AVEC LES THÉMATIQUES ET INTENTIONS ÉDUCATIVES EN ÉDUCATION À LA SEXUALITÉ DU MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION DU QUÉBEC

Identité, rôles, stéréotypes sexuels et normes sociales

- Discuter du rôle que chacun peut jouer dans le respect de la diversité sexuelle* et de la différence

Croissance sexuelle humaine et image corporelle

- Discuter de l'importance d'adopter une attitude positive à l'égard de son corps qui change et de la diversité des formats corporels

NOTE

Bien que l'atelier aborde la notion de *diversité* (corporelle, de genre, etc.), la diversité sexuelle (LGBTQIA+) n'est pas assez explorée dans ces activités pour couvrir la thématique Identité, rôles, stéréotypes sexuels et normes sociales des apprentissages prévus par le ministère de l'Éducation du Québec (MEQ). Cet atelier dresse toutefois bien la table pour aborder les notions de différence et de tolérance.

De plus, bien qu'il y ait des liens avec les thématiques et intentions éducatives du MEQ, cet atelier ne permet pas, à lui seul, l'atteinte des intentions éducatives et des contenus émis par le ministère. Nous vous encourageons donc à poursuivre les apprentissages à l'aide des canevas pédagogiques du MEQ ou d'autres outils jugés pertinents.

● MISE EN CONTEXTE

Des corps en plein changement

L'adolescence est une période de changements importants déclenchés par les hormones sexuelles qui orchestrent toutes les modifications, tant visibles qu'invisibles. Durant cette période, les jeunes sont en plein développement de leur identité, de leur personnalité, de leur image corporelle et de leur capacité à interagir avec le monde qui les entoure¹. En plus de gérer ces changements parfois anxiogènes, les adolescent.e.s sont soumis.es à de multiples influences externes, telles que des stéréotypes sexuels et des normes sociales de beauté qui renforcent certains préjugés à l'égard du poids et de l'apparence. Ces stéréotypes dictent comment les jeunes devraient agir et à quoi ils devraient ressembler en fonction de leur genre, les limitant ainsi à atteindre leur plein potentiel en les catégorisant dans des moules préétablis^{1,2}.

À chacun son rythme, à chacun son moule

Chaque individu a une silhouette différente, qu'il soit adolescent.e ou adulte. La diversité corporelle est un phénomène naturel puisque personne n'est fait selon le même moule. L'apparence et le poids sont influencés par de nombreux facteurs, souvent hors du plein contrôle des individus, comme l'hérédité, les hormones et l'âge³. C'est ce qui fait en sorte que chaque corps est différent, et ce, particulièrement pendant la puberté. En effet, la puberté se déclenche à un moment différent chez chaque jeune et ne suit pas nécessairement les mêmes étapes d'une personne à l'autre. Afin de promouvoir une image corporelle positive chez les jeunes et de les rassurer quant à leur développement, il est important de normaliser les changements semblables d'une personne à l'autre, tout en reconnaissant le caractère unique de leur propre puberté. Ceci est particulièrement important pour les jeunes vivant une puberté précoce ou tardive, puisqu'ils sont plus à risque de développer une image corporelle négative.

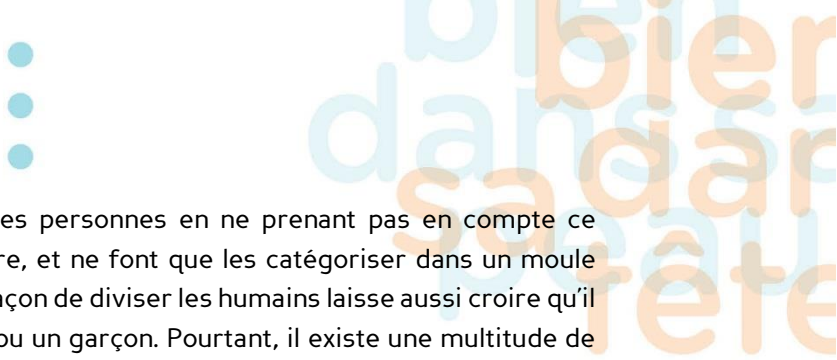
Les répercussions des stéréotypes de masculinité et de féminité

L'effet des stéréotypes sexuels, teintés de généralisations qui contribuent aux inégalités de genre, est majeur. En effet, en divisant les deux genres et en leur associant des comportements, des préférences rigides, et des rôles spécifiques, la place des femmes et des hommes n'est pas la même en société. On ne prend pas en considération la personnalité, les talents et les goûts de l'individu. De par leur rigidité, ces stéréotypes séparent les hommes des femmes et dictent des rôles sociaux réducteurs : une femme devrait être douce, maternelle et bien mise parce que c'est une *femme* ; un homme devrait être bruyant, pourvoyeur et fort, parce que c'est un *homme*.

¹ Ministère de l'Éducation, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche – MEES. (2018). Apprentissages en éducation à la sexualité : Primaire [Document PDF]. Québec : MEES – Gouvernement du Québec. 30p.

² Duquet, F. (2003). L'éducation à la sexualité dans le contexte de la réforme de l'éducation. Repéré sur le site du Ministère de la Santé et des Services sociaux : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2003/03-education-sexualite.pdf>

³ ÉquiLibre. (2016). Atelier d'apprentissage À chacun sa silhouette!. Programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (2001-2019), www.equilibre.ca



Les stéréotypes limitent le plein potentiel des personnes en ne prenant pas en compte ce qu'elles souhaitent réellement devenir ou faire, et ne font que les catégoriser dans un moule préétabli selon leur genre. Par ailleurs, cette façon de diviser les humains laisse aussi croire qu'il n'y a que deux choix possibles : être une fille ou un garçon. Pourtant, il existe une multitude de façons de se définir comme être humain.

Il est donc important de traiter des stéréotypes sexuels avec les jeunes, afin qu'ils prennent conscience de l'influence que ceux-ci peuvent avoir sur le développement de leur identité et de leur image corporelle. Ce regard sur soi est souvent teinté de critiques, de jugements sévères et d'une pression à correspondre aux modèles de beauté stéréotypés que la société leur présente.

Un atelier pour favoriser la tolérance envers soi-même et les autres

L'atelier proposé vise à ce que les jeunes valorisent leur unicité et celle des autres en apprenant l'importance d'être respectueux et tolérant envers la diversité (corporelle, d'expression de genre, etc.). D'ailleurs, c'est en prenant conscience de cette diversité qui existe chez tous que les jeunes auront davantage confiance en eux, en leur personnalité, en leur corps et en leurs capacités et préférences. En luttant contre les normes de beauté et les stéréotypes sexuels, les jeunes pourront assumer qui ils sont réellement. Ils pourront ainsi adopter une attitude plus positive et plus réaliste à l'égard de leur corps et de celui des autres.

LEXIQUE POUR L'ANIMATEUR.RICE

Diversité corporelle

« L'existence naturelle d'un vaste éventail de silhouettes au sein de la population⁴. »

Expression de genre

« L'expression de genre est la manière dont une personne exprime ouvertement son genre. Cela peut inclure ses comportements et son apparence, comme ses choix vestimentaires, sa coiffure, le port de maquillage, son langage corporel et sa voix. De plus, l'expression de genre inclut couramment le choix d'un nom et d'un pronom pour se définir. Il existe une diversité d'expériences individuelles de l'identité de genre et de l'expression de genre. Les termes « identité de genre » et « expression de genre » comprennent un large éventail de diversité des genres⁵. »

Identité de genre

« L'expérience intime et personnelle de se sentir homme, femme, aucun de ces genres, un mélange des deux genres ou à une identité autre⁶. »

NOTE

Si vous désirez mieux comprendre et distinguer les composantes de l'identité sexuelle, vous pouvez consulter la personne gengenre. <https://www.genderbread.org/resource/personne-gengenre-v3-3>

Image corporelle

« L'image corporelle est la perception qu'une personne a de son corps et ce qu'elle croit que les autres perçoivent d'elle. Cette perception inclut les pensées, les croyances, les jugements, les sensations, les émotions et les comportements par rapport à son corps et son image⁷. »

Stéréotypes sexuels

« Les stéréotypes sexuels sont des clichés réducteurs qui associent les femmes, les hommes, les filles et les garçons, à deux univers séparés en leur assignant des caractéristiques distinctes. [...] En donnant racine à des idées préconçues et à des préjugés, les stéréotypes sexuels fragilisent les progrès réalisés jusqu'à maintenant pour l'égalité des sexes. Plus spécifiquement pour les enfants et les jeunes, ils sont susceptibles d'entraîner des répercussions négatives sur plusieurs aspects de leur vie, comme la réussite scolaire, le choix du métier ou de la profession, l'image corporelle, l'attitude face au partage des responsabilités dans la famille et à la vie affective et amoureuse⁸. »

4 ÉquiLibre, (2020). Définition de la diversité corporelle (document inédit). ÉquiLibre.

5 Ministère de la Justice du Canada (2016). Identité de genre et expression de genre : Document d'information. Repéré à <https://www.canada.ca/fr/ministere-justice/nouvelles/2016/05/identite-de-genre-et-expression-de-genre.html>

6 Djamar, M. et Fraile-Boudreault, A. (2020). La transphobie c'est pas mon genre. GRIS-Montréal et Conseil Québécois LGBT. https://www.gris.ca/app/uploads/2020/10/GR12001_Guide-pedagogique_14.10.20.pdf

7 Senécal A., Abdou Ouellet S., Dagenais F. et al. (2014) L'image corporelle : une cible incontournable dans la lutte contre l'intimidation, Mémoire déposé dans le cadre de la Consultation publique sur la lutte contre l'intimidation, ÉquiLibre. Repéré à <https://equilibre.ca/wp-content/uploads/2019/10/M%C3%A9moire-L%E2%80%99image-corporelle-une-cible-incontournable-dans-la-lutte-contre-l%E2%80%99intimidation-2014.pdf>

8 Secrétariat à la condition féminine du Québec. (2019). SansStéréotypes : Qu'est-ce qu'un stéréotype? Repéré à <http://www.scf.gouv.qc.ca/sansstereotypes/quest-ce-quun-stereotype/>

● DÉROULEMENT DE L'ATELIER D'APPRENTISSAGE

PHASE DE PRÉPARATION

🕒 **Durée :** 5 minutes

INTRODUCTION DE LA THÉMATIQUE

Présentez la thématique générale aux jeunes :

« *Aujourd'hui, nous allons discuter de la diversité corporelle, des stéréotypes sexuels et des préjugés entourant l'apparence. Nous allons également identifier des moyens pour adopter une attitude positive à l'égard de son corps en changement.* » »

CLIMAT DE RESPECT

Instaurez un climat de respect pour l'atelier d'apprentissage. Vous pouvez vous aider en projetant la **diapositive n° 2**.



« *Pour que cet atelier soit agréable pour tous, il est important de convenir de certaines règles :*

- *Je suis respectueux.euse envers les autres. Toutes les idées et les questions sont valables;*
- *Je ne ris pas des autres ou de leurs idées;*
- *Je respecte les directives données pour chacune des activités;*
- *Je m'assure que mes commentaires sont constructifs et enrichissants pour les autres;*
- *Je respecte le caractère privé et confidentiel de ce qui a été dit par les autres en ne répétant pas leurs propos à des personnes qui n'ont pas assisté à l'atelier;*
- *Comme toujours, je lève la main pour avoir la parole;*
- *Je participe en exprimant mes opinions et en encourageant les autres à exprimer les leurs.* » »

Précisez aussi les éléments suivants avec les jeunes :

- *Tu n'es pas obligé.e de répondre à une question si tu ne veux pas;*
- *Si cet atelier suscite des questionnements chez toi ou l'envie d'en parler, n'hésite pas à en parler à une personne en qui tu as confiance (parent, enseignant.e, intervenant.e, professionnel.le comme l'infirmier.ère scolaire, l'orthopédagogue, l'éducateur.rice spécialisé.e, etc.).*

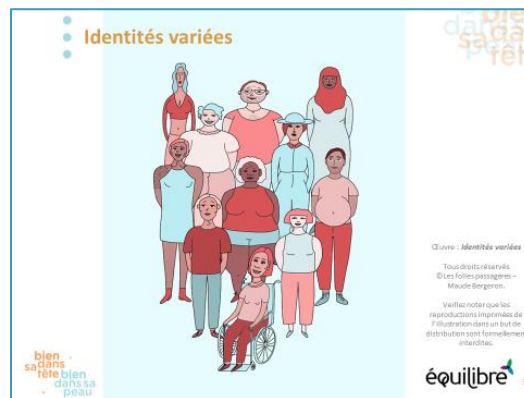
PHASE DE RÉALISATION

Activité 1 IDENTITÉS VARIÉES

🕒 **Durée :** 15 minutes

- ☑ **Matériel :**
- Présentation PowerPoint *Mon unicité, c'est ma fierté!*
 - Ordinateur + projecteur + écran OU tableau interactif

Projetez la **diapositive n° 3** et présentez aux jeunes l'œuvre *Identités variées*⁹ tirée de *Les folies passagères*.



Donnez aux jeunes un moment pour observer l'œuvre et posez ensuite les questions suivantes afin qu'ils puissent s'exprimer sur ce qui est représenté dans le dessin :

- «
- À quoi penses-tu quand tu vois cette image?
 - Y a-t-il des éléments du dessin qui t'étonnent ? Qui te surprennent?
 - **Attention de ne pas proposer aux jeunes de faire une énumération d'éléments qu'ils aiment moins dans le dessin, ce n'est pas le but de l'activité. Tentez plutôt de faire ressortir les éléments qui pourraient les étonner ou qu'ils sont moins habitués de voir dans leur quotidien.**
 - Quels sont les éléments que tu aimes? Que tu trouves beaux?
 - Y a-t-il des éléments qui te font penser à toi, à tes proches?
- »

Au besoin, rappelez aux jeunes que le code de conduite présenté en début d'atelier s'applique toujours. Recueillez les réponses des jeunes.

Exemples de réponses, visibles dans l'image, pour l'ensemble des questions :

⁹ Tous droits réservés © Les folies passagères Maude Bergeron.
Veuillez noter que les reproductions imprimées de l'illustration dans un but de distribution sont formellement interdites.
Pour plus d'informations sur l'artiste : <https://lesfoliespassageres.com/>

- **La diversité corporelle** : Une diversité de formats, de tailles, de poids, de cheveux, de pilosité (poils), de couleurs de peau et de capacités physiques. Certaines personnes dans l'image ont des tatouages, du maquillage, des grains de beauté, des rides, etc.
- **Diversité fonctionnelle** : Une personne en fauteuil roulant.
- **La diversité de style** : Variété de couleurs de vêtements, de types de vêtements, d'accessoires, etc.
- **La diversité culturelle** : Une diversité ethnique, culturelle, religieuse, etc.
- **La diversité d'expression de genre** : L'expression de genre, c'est la manière dont une personne exprime ouvertement son genre ou celui par lequel elle décide de s'identifier (comportements, apparence, choix de vêtements et de style, langage corporel, etc.). Il se peut que cette expression se modifie, tantôt plus féminine, tantôt plus masculine, tantôt plus neutre ou n'importe où entre ces pôles.

Dans tous les cas, l'expression de genre peut être très variée, tout comme la grande diversité de personnes sur la Terre. Le sexe biologique de la personne ne dicte pas forcément son expression de genre et on peut l'observer dans l'illustration : certaines personnes semblent être plus conformes aux stéréotypes, d'autres moins.

Expliquez aux jeunes que cette affiche représente **une multitude de personnes ayant toutes des corps et des personnalités uniques**. On peut ainsi observer des ressemblances entre certains individus, mais également des différences avec d'autres. Ce dessin reflète une partie de la diversité (corporelle, fonctionnelle, de style, culturelle, d'expression de genre, religieuse, etc.) qui existe dans notre société et illustre que chaque personne est tout aussi belle, unique et valable qu'une autre.

Concluez l'activité en posant la question suivante aux jeunes et recueillez leurs réponses :

- « • Pourquoi, selon toi, est-il important de respecter la diversité et les différences des autres, peu importe leur apparence physique, leurs goûts ou leurs préférences?
- Quel lien peux-tu faire entre l'image et la puberté?
- Selon toi, est-ce que tous les jeunes vivent leurs transformations de la même façon? Au même moment? Au même rythme? Pour quelles raisons? »

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE :

- **Aucun corps n'est pareil et aucun corps ne vaut mieux ou n'est meilleur qu'un autre! Il n'existe pas qu'un seul moule, mais plutôt une quantité infinie de tailles et de silhouettes.**
- **Chaque personne, peu importe son apparence ou le format de son corps, a sa place dans la société et mérite d'être respectée, acceptée et valorisée pour ses différences.**
- **Tout comme la diversité représentée dans l'image, la puberté est une période de la vie où le corps se transforme de différentes façons** : si on prenait une photo d'un quai de métro ou d'un arrêt d'autobus, où toutes les personnes attendent à l'heure de pointe, on pourrait identifier autant de différences que de ressemblances.

MESSAGE À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE (SUITE) :

- *Ces changements ne se vivent pas de la même manière pour tout le monde, au même moment ni au même rythme, mais ce sont ces différences qui rendent chaque personne unique.*
- *Les changements corporels sont divers : c'est tout à fait normal et naturel que tes changements pubertaires ne soient pas comme ceux de ton.ta meilleur.e ami.e, ou en même temps qu'elle.lui!*
- ***L'acceptation de la diversité corporelle est le point de départ pour accepter le corps que tu as, afin de développer une relation positive avec celui-ci et vouloir faire de bonnes choses pour soi, comme développer de saines habitudes de vie.***
- *Chacun.e peut exprimer son identité comme il.elle en a envie, comment il.elle se sent et souhaite être reconnu.e aux yeux des autres. De plus, il est normal d'avoir envie d'explorer sa personnalité à l'adolescence, d'essayer différents styles : c'est un moment où on apprend à se découvrir et à forger notre propre identité.*
- ***Soyez respectueux des différences des autres, on est tou.te.s uniques!***

Activité 2 L'HISTOIRE D'ALEX

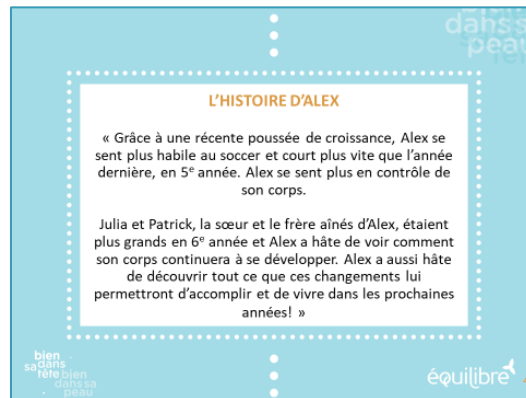
 **Durée :** 15 minutes

- ☒ **Matériel :**
- Présentation PowerPoint *Mon unicité, c'est ma fierté!*
 - Ordinateur + projecteur + écran OU tableau interactif
 - Tableau et craie OU tableau interactif

NOTE

ATTENTION, il n'est pas anodin que l'histoire d'Alex soit écrite de telle sorte qu'on ne devine pas son genre. En tant qu'animateur.rice, il est important de ne pas influencer les jeunes en fonction de ce que vous pensez être le genre d'Alex. Cela contrerait le but de l'activité.

Projetez la **diapositive n° 4** et lisez la mise en situation avec les jeunes :



Grâce à une récente poussée de croissance, Alex se sent plus habile au soccer et court plus vite que l'année dernière, en 5^e année. Alex se sent plus en contrôle de son corps.

Julia et Patrick, la sœur et le frère aînés d'Alex, étaient plus grands en 6^e année et Alex a hâte de voir comment son corps continuera à se développer. Alex a aussi hâte de découvrir tout ce que ces changements lui permettront d'accomplir et de vivre dans les prochaines années!

Projetez la **diapositive n° 5** et posez la question suivante aux jeunes :

« Selon toi, quelle image représente Alex? »



Récoltez les commentaires des jeunes.

Discutez maintenant avec les jeunes **des raisons pour lesquelles ils ont choisi une image plutôt qu'une autre** en abordant les stéréotypes sexuels et les préjugés liés au poids et à l'apparence dans ces images.

Inspirez-vous des questions suivantes pour alimenter la discussion :

- « • *Penses-tu que certaines pensées ou certains jugements ont influencé ton choix d'image? Si oui, quels étaient ces jugements?*
- *As-tu tenu pour acquis le genre d'Alex? Est-ce que ça change quelque chose à l'histoire?*
- *Est-ce que, pour aimer faire du sport, il faut avoir une apparence précise? (au besoin, préciser à l'aide de ces exemples : être mince, grand.e, musclé.e, masculin.e) Pourquoi?*
- *Penses-tu qu'on peut déterminer ce qu'une personne aime ou comment elle se comportera simplement en se fiant à son apparence?* »

Suite à la discussion, posez à nouveau la question suivante aux jeunes :

- « Et maintenant, selon toi, quelle image représente Alex? »

Récoltez les réponses des jeunes et observez si leurs réponses ont changé par rapport à leurs constats initiaux.

RÉPONSE À LA QUESTION « Selon toi, quelle image représente Alex? »

- Toutes les images peuvent représenter Alex!
 - **Important** : Insistez sur le fait qu'il n'y a pas de bonne réponse.

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE :

- *L'apparence occupe une place importante dans la société d'aujourd'hui. Plusieurs sources d'influence de notre environnement (stéréotypes sexuels, normes sociales, pression des pairs) **dictent souvent à quoi les filles et les garçons devraient ressembler et comment ils devraient se comporter.** Cela peut influencer ton identité, tes préférences et la manière dont tu perçois ton corps.*
- *Cette importance accordée à l'apparence peut plus facilement **nous entraîner à nous juger ou juger les autres selon le poids, la silhouette, voire l'expression de genre** qui peut être conforme ou non au sexe assigné à la naissance. Pourtant, l'apparence d'une personne ne définit pas sa personnalité, ses qualités, ses talents, ses habiletés, ses réalisations, ses forces ou ses intérêts.*
- *Les nombreuses transformations vécues durant la puberté ont une influence sur ta silhouette et ton apparence. Ces changements sont différents d'une personne à l'autre et il est important de prendre conscience, tout comme Alex, que même si tu ne grandis pas dans le même moule que ton ami.e, ton frère ou ta sœur, tu es parfait.e comme tu es!*
- *Pour plusieurs raisons, on peut penser qu'il faut être mince, grand.e ou musclé.e pour exceller dans une activité physique. Cette association peut s'expliquer par le fait que la diversité corporelle est peu représentée dans les médias et qu'il existe de nombreux préjugés en lien avec le poids et l'apparence dans plusieurs milieux, dont le milieu sportif.*
- ***Chaque personne, peu importe sa silhouette ou son genre, peut pratiquer un ensemble d'activités** et être active pour le plaisir.*
- *Peu importe ton apparence ou tes performances, ton corps te permet de vivre plein de beaux moments et d'émotions positives et ce sont tes efforts, tes capacités et tes qualités qui te permettent de te dépasser.*
- *Il est important de comprendre qu'Alex aurait pu être n'importe laquelle des six photos. **L'apparence et le genre ne définissent pas ce qu'une personne EST ni ce qu'elle est CAPABLE de faire ou d'aimer.***

Activité 3 MON CORPS, J'EN PARLE EN BIEN

 **Durée :** 20 minutes

- ☒ **Matériel :**
- Présentation PowerPoint *Mon unicité, c'est ma fierté!*
 - Ordinateur + projecteur + écran OU tableau interactif
 - Tableau et craie OU tableau interactif
 - *Mon bouclier - Aide-mémoire* (une copie par jeune)
 - Crayons de couleur

3.1 REMUE-MENINGE (10 MINUTES)

Projetez les **diapositives n°s 6 et 7** et, à l'aide des animations, présentez d'autres éléments de la mise en situation (en gras), afin d'explorer avec les jeunes les facteurs qui contribuent au fait qu'Alex adopte une attitude positive à l'égard de son corps en changement.



Grâce à une récente poussée de croissance, Alex se sent plus habile au soccer et court plus vite que l'année dernière, en 5^e année. Alex se sent plus en contrôle de son corps.

Malgré ces changements positifs, Alex a demandé à ses parents si sa poussée de croissance était normale, car son frère Patrick et sa sœur Julia étaient plus grands en 6^e année lorsqu'ils avaient son âge. Alex confie aussi ses préoccupations à Gab, leur amitié de longue date encourageant ce type de confidences.

Après en avoir discuté avec Gab, Alex prend conscience qu'il est agréable de découvrir ses nouveaux talents et ses nouvelles habiletés, tant au soccer que dans d'autres sphères de sa vie comme la guitare, la natation et même les tâches ménagères! Alex a hâte de voir comment son corps continuera de se développer et de découvrir tout ce qu'il lui permettra d'accomplir et de vivre dans quelques années.

Le fait de parler de ses préoccupations entourant ses changements corporels aide Alex à se rappeler que la vitesse de croissance est différente pour chacun, même entre frères et sœurs, et que personne n'a le contrôle sur les changements corporels liés à la puberté!

Alex évite donc de se comparer à Julia et à Patrick, car après tout, ils ont tous les trois des corps complètement différents! Alex se rassure aussi en se rappelant que ses qualités et ses habiletés définissent bien mieux sa personne que son apparence.

Posez la question suivante aux jeunes :

« Selon toi, pourquoi Alex vit bien avec ses changements corporels liés à la puberté? » »

Recueillez les réponses des jeunes et bonifiez avec les réponses suivantes:

Réponses à fournir aux jeunes :

- Alex fait confiance à son corps et comprend que sa croissance varie en fonction de nombreux facteurs sur lesquels personne n'a le plein contrôle. Alex tente également de ne pas se comparer aux autres et se rappelle que chacun grandit à son propre rythme (même entre frères et sœurs!);
- Alex pose des questions et parle de ses préoccupations et de ses sentiments en lien avec ses différents changements corporels avec des personnes en qui il a confiance (ses parents et Gab);
- Lorsqu'Alex est plus préoccupé.e par les changements corporels survenant à la puberté, Alex tente de miser sur les changements *positifs* de la puberté. En effet, certains changements (corps plus grand, plus puissant, plus agile, etc.) lui permettent déjà d'accomplir plusieurs nouvelles choses. Alex s'encourage et réduit ses préoccupations en imaginant toutes les nouvelles choses que son corps lui permettra de vivre ou d'accomplir plus tard;
- Alex essaie aussi de se valoriser en misant sur ses qualités, ses habiletés, ses talents et ses réussites plutôt que sur son apparence.

Enchaînez la discussion avec les questions suivantes :

- « • Selon toi, pourquoi est-il important d'adopter une attitude positive à l'égard de son corps? Quels sont les bénéfices?
- Est-ce qu'il t'arrive de sentir des insatisfactions ou sentiments négatifs par rapport à ton apparence, ton corps ou tes changements corporels?
- Si oui, que pourrais-tu faire pour te sentir mieux? » »

MESSAGES À FAIRE RESSORTIR LORS DE L'ÉCHANGE :

- *Les pensées que tu entretiens à l'égard de ton corps influencent ton estime personnelle, tes sentiments et tes comportements. Des pensées et une attitude positives à l'égard de ton corps te permettront de mieux accepter tes changements corporels, de te sentir bien dans ta peau et d'adopter des comportements qui t'apporteront du plaisir et du bien-être.*
- *Il est tout à fait normal d'éprouver certains sentiments d'inquiétude ou d'avoir des journées où tu te sens moins bien dans ta peau. Ça arrive à tout le monde, même aux adultes! L'important est de prendre conscience de tes sentiments, de remettre en question la pression, les préjugés ou les stéréotypes en lien avec le poids et l'apparence (comme dans l'exemple d'Alex) qui peuvent influencer tes pensées, et de te traiter avec bienveillance en te rappelant que :*
 - *Peu importe ton apparence, ton corps te permet d'accomplir plein de choses remarquables, de vivre des moments inoubliables et de ressentir des sentiments positifs et des sensations agréables.*
 - *Il existe une multitude de formats corporels dans la société, ton corps est magnifique et unique, chéris-le!*
 - *Tu as plein de talents, d'habiletés, de qualités et de forces qui te définissent bien mieux que ton apparence!*

3.2 DISCUSSION ET ACTION (10 MINUTES)

Pour conclure l'activité, demandez aux jeunes d'échanger sur des moyens qu'ils peuvent mettre en place ou renforcer, afin de les aider à parler plus positivement de leur corps.

« Que pourrais-tu faire pour prendre soin et parler plus positivement de ton corps? » »

Recueillez leurs réponses et bonifiez à l'aide des suggestions ci-dessous. Vous pouvez noter leurs réponses au tableau et bonifier leurs suggestions au besoin.

Voici quelques conseils que les jeunes peuvent suivre pour prendre soin et parler plus positivement de leur corps. Proposez aux jeunes d'encourager leurs amis.es et leurs proches à faire de même!

- *Dans ton journal personnel ou sur une feuille de papier, écris tout ce que ton corps te permet de vivre, de réaliser, d'exprimer et de ressentir, ainsi que toutes les raisons pour lesquelles tu l'aimes.*
- *Fais une activité qui te rend fier.ère de toi! (ex. : jouer au soccer, dessiner, danser, écrire une histoire, etc.). Choisis des activités en fonction de tes intérêts, tes passions, tes forces, et non selon une pression liée à ton genre qui te dicte à quoi tu devrais ressembler ou comment tu devrais te comporter.*

- *Utilise des mots qui sont gentils et positifs quand tu parles de ton corps ou de ton apparence.*
- *Parle de tes craintes et de tes préoccupations avec une personne en qui tu as confiance (ex. : un parent, un proche, un.e enseignant.e, etc.). Parle également de tes sentiments positifs en lien avec ton corps qui change : ce qui te rend fier.ère, heureux.euse, ce que tu as hâte d'accomplir, etc.*
- *Dresse une liste des bons côtés de la puberté, de tous les gains et avantages qui s'offriront à toi.*
- *Entoure-toi d'amis.es qui t'aiment pour qui tu es réellement, te respectent et apprécient l'ensemble de tes qualités et de ta personnalité.*
- *Lorsque tu as une pensée négative, esquive-la et chasse-la de ton esprit. Essaie plutôt de la reformuler en pensée positive et constructive!*
- *Développe ton empathie envers toi-même et ce que tu vis, mais également envers les autres. C'est une habileté qui se développe et te permettra d'aider les autres à mieux vivre leurs propres changements en plus de t'aider à être plus doux avec toi-même.*

Invitez maintenant les jeunes à réfléchir individuellement aux stratégies qu'ils retiennent et **souhaitent mettre en place ou renforcer afin de les aider à adopter une attitude positive à l'égard de leur corps en changement.**

Pour ce faire, invitez les jeunes à remplir leur aide-mémoire personnel intitulé « Mon bouclier ». Laissez-leur 5 minutes et proposez-leur d'utiliser des crayons de couleurs s'ils le désirent.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le fait de parler négativement de son corps peut générer du stress et des émotions négatives chez les jeunes. Pour les aider à développer leurs habiletés de gestion du stress et de leurs émotions, voici un lien pour télécharger l'affiche *Se sentir mieux* d'Élise Gravel¹⁰, illustratrice montréalaise, sur ce sujet!

<http://elisegravel.com/wp-content/uploads/2019/03/meditation.jpg>

¹⁰ Veuillez noter qu'aucun usage commercial ne sera toléré par l'artiste. Pour plus d'information sur l'artiste : <http://elisegravel.com/>

PHASE D'INTÉGRATION

 **Durée :** 5 minutes

☒ **Matériel :** Mémo à l'intention des parents (une copie par jeune)

RETOUR SUR L'ATELIER D'APPRENTISSAGE

Faites un retour sur l'atelier d'apprentissage en amenant les jeunes à s'exprimer sur leur appréciation de l'atelier. Pour ce faire, nous vous suggérons de leur poser les questions suivantes :

- « • Trouves-tu qu'il est important d'adopter une attitude positive et respectueuse envers ton corps et celui des autres? Pour quelles raisons?
- Qu'est-ce que tu as appris de nouveau? Que retiens-tu de cet atelier?
- As-tu aimé cet atelier d'apprentissage? Quelle partie de l'atelier as-tu le plus aimée? Pourquoi?
- As-tu rencontré des difficultés? Comment as-tu fait pour les surmonter? »

À la fin de l'atelier, remettez à chaque jeune le document *Mémo à l'intention des parents*.

POUR ALLER PLUS LOIN

Si vous œuvrez dans le milieu scolaire, vous pouvez compléter ces apprentissages et en explorer de nouveaux en lien avec les stéréotypes sexuels et l'image corporelle à l'aide des canevas pédagogiques du MEQ. L'accès à ces canevas est possible auprès du/de la responsable du dossier éducation à la sexualité.

Vous pouvez également consulter le document du MEQ *Filles et garçons... Accordons-nous!* afin de vous inspirer pour de futures activités:

http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/SEC_RapportsEgal_19-7054.pdf

Vous pouvez également clarifier ou explorer certains concepts avec les jeunes à l'aide de livres jeunesse abordant les thématiques de l'atelier répertoriées dans les catégories : *Égalité des genres*; *Diversité corporelle* ou *Diversité sexuelle et de genre* du projet Kaléidoscope au site: <http://kaleidoscope.quebec>

DOCUMENTS À IMPRIMER

- *Mon bouclier - Aide-mémoire* : une copie par jeune (une page)
- *Mémo à l'intention des parents : Mon unicité, c'est ma fierté!*
une copie par jeune (une page)



MON BOUCLIER

Ce bouclier est ton aide-mémoire personnel!

Inscris-y **LES** moyens que tu aimerais mettre en place pour t'aider à parler plus positivement de ton corps.

Garde ton bouclier dans un endroit précieux et ressors-le lorsque tu vis des moments plus difficiles avec ton corps ou en lien avec tes changements corporels. Il saura te rappeler des moyens que tu as choisis pour te sentir mieux dans ta tête et bien dans ta peau!



**N'oublie pas que tu es une personne
magnifique, unique, pleine de talents
et de qualités qui te définissent bien
mieux que ton apparence!**

Mon unicité, c'est ma fierté!
Bien dans sa tête, bien dans sa peau

MÉMO À L'INTENTION DES PARENTS

Mon unicité, c'est ma fierté!

Aujourd'hui, votre enfant a participé à un atelier qui portait sur l'importance de développer une attitude positive à l'égard de son corps au-delà des stéréotypes sexuels et des préjugés liés à l'apparence.

Les changements pubertaires

La puberté entraîne de grands changements qui affectent comment les jeunes perçoivent leur corps, mais aussi celui des autres.

Il est donc important de faire voir aux jeunes que les changements pubertaires sont différents et variables d'une personne à l'autre. Il n'existe pas qu'un seul moule, mais plutôt une quantité infinie de tailles et de silhouettes.



L'apparence

L'apparence occupe une place trop importante dans la société d'aujourd'hui. On peut donc être porté à se juger ou juger les autres plus facilement selon le poids, la silhouette, l'expression de genre, etc. Pourtant, l'apparence d'une personne ne définit pas sa personnalité, ses qualités, ses talents, ses habiletés, ses réalisations, ses forces ou ses intérêts. Chacun.e devrait être fier.ère de ce qu'il.elle est, peu importe son apparence.

La tolérance

Pour que les jeunes développent une relation positive et réaliste avec leur corps et celui des autres, il est important de leur parler de **tolérance et d'acceptation des différences**.

En s'ouvrant à la diversité, les jeunes valoriseront davantage leur propre corps tout en jugeant moins celui des autres. Ils miseront ainsi sur autre chose que l'apparence et pourront plutôt apprécier tout ce que leur corps en changement leur permet d'accomplir en plus de prendre conscience que chacun.e est unique.

Que pouvez-vous faire comme parent?

Comme parent, voici comment vous pouvez aider votre enfant à être plus tolérant.e et respectueux.se envers lui.elle-même et les autres.

- Discutez des modèles uniques de beauté (hommes et femmes avec des corps parfaits dans les médias) que votre enfant voit sur les réseaux sociaux, à la télévision, dans les publicités et les vidéoclips, etc. et encouragez-le.la à les remettre en question! Cela vous permettra aussi d'aborder le sujet de la diversité (corporelle, d'expression de genre, etc.). Les gens ne sont pas tous identiques et c'est la diversité qui nous rend uniques!
- Mettez sur l'ensemble de ses habiletés, de ses capacités, de ses forces et de ses talents que son corps lui permet d'accomplir. Ceci lui permettra de se valoriser pour autre chose que son apparence et augmentera sa confiance en lui.elle.
- Soyez attentif.ive aux commentaires que votre enfant peut faire sur son poids ou son apparence et veillez à ne pas lui en faire en retour ou même, à vous en faire à vous-même.
- Encouragez votre enfant à voir ses camarades comme ses égaux afin de promouvoir la tolérance face à la diversité!

Pour en savoir plus...

Visitez equilibre.ca/blogue afin d'y retrouver plusieurs billets de blogues et outils pour aider votre enfant à développer une relation saine avec son corps.

- Pour avoir plus d'information sur nos campagnes, ateliers et publications en lien avec l'image corporelle, suivez notre page Facebook à [mon facebook.com/GroupeEquiLibre/](https://www.facebook.com/GroupeEquiLibre/)
- Pour en savoir plus sur les stéréotypes sexuels et leurs répercussions sur le développement de l'image corporelle et de l'identité, visitez la page web pour les parents du Secrétariat à la condition féminine à scf.gouv.qc.ca/ onglet Sans Stéréotypes.
- Pour approfondir les thématiques de la diversité et de la tolérance avec votre enfant et pour y découvrir des ouvrages pour les enfants de 0 à 12 ans, visitez la page de Kaléidoscope à kaleidoscope.quebec/
- Vous pouvez aussi aller sur la page du Projet Mosaïk du MEQ à msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/mosaik/mobiliser-les-parents/
- Pour voir les bulletins, capsules et outils pour les parents, dont « Le partage des tâches à la maison », et afin d'en connaître plus sur les rapports égalitaires, la puberté et le développement sexuel des jeunes, consultez les bulletins du Projet Mosaïk à publications.msss.gouv.qc.ca