

Guide

d'animation

« Beauté » et identité

Culture et citoyenneté québécoise

C1 Étudier des réalités culturelles

C2 Réfléchir sur des questions éthiques

Niveau :

1^{re} secondaire

Durée :

3 à 4 périodes

**Thèmes, concepts principaux
et particuliers :**

Identités et appartenances

- **Identité :** Transformation
identitaire à l'adolescence



Intention d'apprentissage

Au terme de la situation d'apprentissage, l'élève sera en mesure de relever les tensions entre les normes sociales de « beauté » prédominantes au Québec et la réalité à l'adolescence. L'élève suggèrera des stratégies pour réduire les tensions identifiées.

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

Les élèves visionnent un extrait vidéo sur l'insatisfaction de certaines parties du corps à l'adolescence. Ils s'interrogent sur la réalité à cet égard dans leur milieu.

Tâche 1	Tâche 2	Tâche 3
<p>Les élèves s'interrogent sur les normes sociales de « beauté »¹ dans lesquelles ils évoluent au Québec. Ils s'intéressent aux facteurs qui les forgent et y portent un regard critique.</p> <p>C1 Circonscrire l'objet d'étude</p> <ul style="list-style-type: none"> Mobiliser des concepts pertinents Recueillir des données secondaires par l'observation des normes sociales <p>C1 Analyser les relations sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> Formuler des constats 	<p>Les élèves sont exposés aux changements vécus à l'adolescence, puis ils sont amenés à relever le niveau de compatibilité entre les normes sociales de « beauté » prédominantes au Québec et les changements corporels. Ils déterminent également l'impact de ces normes en contexte de changements psychologiques à l'adolescence.</p> <p>C1 Circonscrire l'objet d'étude</p> <ul style="list-style-type: none"> Mobiliser des concepts pertinents Recueillir des données secondaires sur les changements pubertaires <p>C1 Analyser les relations sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> Caractériser des relations entre des personnes, des groupes et des institutions Formuler des constats 	<p>Les élèves se questionnent sur l'image corporelle, explorent des données québécoises sur cette thématique chez les adolescent.e.s, se questionnent sur la réalité dans leur milieu et sur les facteurs de développement de l'image corporelle.</p> <p>C1 Circonscrire l'objet d'étude</p> <ul style="list-style-type: none"> Mobiliser le concept d'image corporelle Recueillir des données primaires (résultats de l'enquête) <p>C1 Analyser les relations sociales</p> <ul style="list-style-type: none"> Caractériser des relations entre des personnes, des groupes et des institutions Formuler des constats <p>C1 Évaluer les savoirs</p> <ul style="list-style-type: none"> Établir la pertinence des informations recueillies

Tâche intégratrice

<p>Les élèves explorent les enjeux éthiques et sociaux associés aux normes sociales de « beauté » en contexte de changements à l'adolescence. Ils élaborent ensuite un point de vue à savoir s'il est possible de réduire les tensions identifiées au cours de la situation d'apprentissage.</p>	<p>C1 Exposer une compréhension enrichie</p> <ul style="list-style-type: none"> Tenir compte de sa compréhension initiale <p>C2 Dégager la dimension éthique d'une situation</p> <ul style="list-style-type: none"> Relever des tensions en présence <p>C2 Élaborer un point de vue</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifier des réponses possibles
--	--

¹Dans cet atelier, le mot « beauté » est placé entre guillemets puisque Équilibre adhère à l'idée que la beauté est subjective et qu'elle varie selon le regard de chacun.e. Équilibre se distance donc de la notion de beauté absolue.

Contenus de formation

Contenus prescriptifs liés à la thématisation	Contenus liés aux compétences, au dialogue et à la pensée critique
Thème	
Identités et appartenances	<ul style="list-style-type: none">• Sociologie• Norme• Perspective• Raisonnement• Repère
Concept principal	
Identité	
Concept particulier	Notions d'éducation à la sexualité
Transformation identitaire à l'adolescence	<ul style="list-style-type: none">• Construction de l'image corporelle• Transformations liées à la puberté

Liens avec le PFEQ

Domaine général de formation	Compétence transversale principale
<ul style="list-style-type: none">• Santé et bien-être	<ul style="list-style-type: none">• Exploiter l'information

Mise en contexte

Les changements vécus à la puberté sont nombreux et souvent déroutants pour les adolescent.e.s. En parallèle, les jeunes sont fortement exposés aux normes sociales de « beauté » véhiculées au Québec. De ce fait, l'insatisfaction corporelle à l'adolescence est fortement prévalente dans notre société.

Cette situation d'apprentissage propose un questionnement sur les normes sociales de « beauté » dans un contexte de changements physiques et psychologiques à l'adolescence.

Ressources

Pour aller plus loin par rapport à cette thématique :

- [Formation Favoriser une image corporelle positive à l'enfance et à l'adolescence](#)
- [Blogue monÉquilibre](#)
- [Balado Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle](#)

Planification détaillée de l'enseignement

Amorce

Note à l'enseignant.e

Pour le bon déroulement de cette situation d'apprentissage, **il est essentiel de mettre en place un climat de classe favorable en établissant certaines règles :**

- Faire preuve de respect envers les autres pendant et après l'activité; toutes les idées, les partages et les questions sont valables.
- Éviter de nommer des personnes ou des exemples précis afin de favoriser un échange respectueux et constructif.
- Exprimer son opinion et être ouvert.e à écouter celle des autres.
- Se rappeler qu'en aucun cas, il ne sera nécessaire de parler de ses expériences personnelles.

Le but de cette activité n'est pas de susciter des émotions négatives chez les élèves. Par contre, 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 :

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



Visionnement de la vidéo *Une chose* de Dove



En groupe, les élèves discutent des questions suivantes :

- Qu'est-ce que vous remarquez dans cette vidéo?
- Selon vous, est-il fréquent que les jeunes soient insatisfaits de certaines parties de leur corps ou qu'ils se comparent avec les autres?



1. Les élèves formulent une hypothèse quant à la question suivante dans le cahier de l'élève :

- Selon toi, pourquoi les jeunes ont-ils tendance à se comparer ou à être insatisfaits de certaines parties de leur corps?

Déroulement



Tâche 1 : Requestionner la « beauté »

 **En groupe, les élèves se demandent pourquoi le mot « beauté » est placé entre guillemets dans le titre de la situation d'apprentissage.**



Pistes de réponse : Le mot « beauté » est placé entre guillemets puisque la beauté est subjective et qu'elle varie selon le regard de chacun.e. Cela montre qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau.belle. L'objectif est de s'éloigner de l'idée qu'il existe une seule forme de beauté.

 2. Les élèves lisent la définition des normes sociales de « beauté » et placent les mots manquants à l'aide de la banque de mots mise à leur disposition dans le cahier de l'élève.

Les normes sociales de « beauté » sont des règles de conduite adoptées par une société, basées sur des valeurs et véhiculées par les personnes et les médias. Elles dictent quels attributs physiques nous devrions avoir ou ne pas avoir pour atteindre des critères précis de « beauté ».

 3. a)  En s'aidant de la vidéo présentée à l'amorce et en se basant sur leurs propres observations, les élèves nomment les caractéristiques physiques ou les aspects du corps concernés par les normes sociales de « beauté ». Ils les écrivent d'abord de façon individuelle dans le cahier de l'élève, puis les partagent en grand groupe.

Exemples : poids, couleur de la peau, taille et forme de certaines parties du corps, grandeur, musculature, vêtements, maquillage, bijoux, tatouage, coiffure, épilation, barbe, bronzage, *piercing*, dentition, etc.

 b)  En groupe, ils choisissent 3 à 4 exemples de caractéristiques physiques et d'aspects du corps concernés par les normes sociales de « beauté » énumérés juste avant et déterminent ce qui peut influencer l'atteinte de ces normes. Des options sont fournies et les élèves cochent les éléments qui s'appliquent selon les discussions et leur interprétation.

Note à l'enseignant.e

Pour cette activité, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Toutefois, il est important d'apporter les nuances nécessaires afin d'orienter la réflexion des jeunes.

Voici des exemples de questions pour aider les jeunes dans leur prise de position :

- Est-ce que le fait d'adopter un comportement comme celui d'aller souvent dans un centre de conditionnement physique est suffisant pour devenir musclé.e?
- Est-ce que le fait d'avoir des dents très blanches dépend seulement du brossage de nos dents?
- Avons-nous le contrôle sur notre grandeur?

Caractéristiques physiques ou aspects du corps concernés par les normes sociales de « beauté »	Éléments qui peuvent influencer l'atteinte de cette norme
Exemple : Dentition	<ul style="list-style-type: none"><input checked="" type="checkbox"/> Génétique/différence entre les individus<input checked="" type="checkbox"/> Comportement ou habitude<input checked="" type="checkbox"/> Argent<input checked="" type="checkbox"/> Accès à différents soins et services

Note à l'enseignant.e

Si la norme de minceur est évoquée, expliquez que les comportements peuvent influencer le format corporel, mais qu'ils sont loin d'être le seul facteur en cause. Pour un portrait plus complet des facteurs qui influencent le format corporel, consultez cette [infographie](#).

4. Les élèves répondent aux questions suivantes dans leur cahier, puis partagent leurs réflexions en groupe :



- a) Certaines normes sont associées au genre féminin et d'autres au genre masculin, ce qu'on appelle des stéréotypes de genre. Selon toi, est-ce que tout le monde peut se sentir représenté par ces normes?

Pistes de réponse : Ces normes traditionnelles divisent les attentes entre les genres féminin et masculin de manière rigide, ce qui exclut la diversité de genre, la diversité culturelle et corporelle ainsi que l'expression individuelle.

- b) Atteindre les standards de « beauté » valorisés dans la société est-il réaliste et souhaitable pour tout le monde? Pourquoi?

Ta réponse doit inclure les éléments suivants :

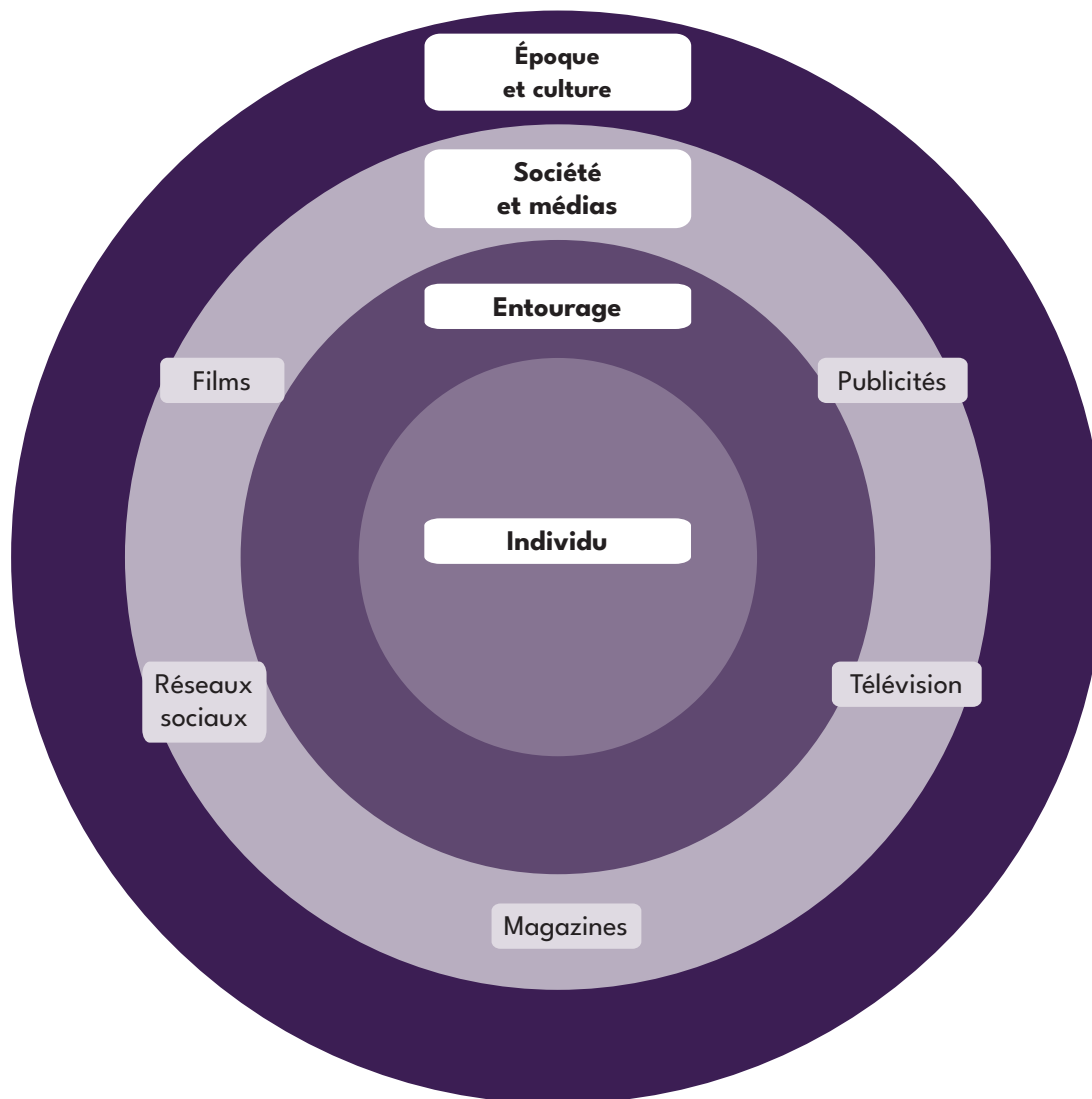
- Les éléments qui peuvent influencer l'atteinte de ces standards
- Les divers types de corps et de traits dans la société

Pistes de réponse : Atteindre les idéaux de « beauté » n'est ni réaliste ni souhaitable pour tou.te.s. Le contrôle que nous avons sur l'atteinte de ces standards est limité par la génétique, les ressources financières, l'accès à des soins, des services et des infrastructures, etc. Les normes sociales de « beauté » ne représentent pas les divers types de corps et de traits qui existent naturellement dans la société. Chacun.e possède des caractéristiques qui le/la rendent unique. Si chaque personne correspondait aux standards de « beauté », on perdrait une certaine forme de diversité permettant à chacun.e d'exprimer son identité et son individualité.

5. a) Les élèves répondent à la question suivante dans leur cahier :

- Selon toi, d'où viennent les normes sociales de « beauté »?

b) L'infographie intitulée **Les facteurs qui forgent les normes sociales de « beauté »** est présentée à la classe. Les élèves complètent ensuite les zones trouées du schéma dans leur cahier.



Notes pour l'enseignant.e lors de la présentation du schéma

Attention, il ne s'agit pas d'un schéma exhaustif. Des interactions existent entre ces différents niveaux et que ceux-ci s'influencent mutuellement.

1. **Individu** : L'individu est au centre puisqu'il reçoit des informations provenant des autres catégories autour de lui : de l'entourage, de la société, des médias, de l'époque et de la culture. Puisque chaque individu évolue dans un contexte qui lui est propre (milieu de vie, culture, etc.), la perception des normes sociales de « beauté » peut varier d'un individu à l'autre.
2. **Entourage** : Les personnes qui composent l'entourage immédiat des jeunes exercent une influence importante. Puisque les adolescent.e.s voient leur corps se transformer, ils.elles ont tendance à comparer leur corps en transformation à celui des autres, notamment sur les plans de l'apparence et du rythme de croissance. Les transformations psychologiques de la puberté peuvent engendrer un plus grand souci de l'adolescent.e à l'égard de son apparence et du regard et de l'opinion des autres. Par les croyances, attitudes, paroles et comportements, l'entourage peut contribuer à entretenir ou favoriser les normes sociales de « beauté ». À l'opposé, le milieu de vie et l'entourage peuvent agir comme facteur de protection (abordé dans la tâche 3).
3. **Société et médias** (films, télévision, réseaux sociaux) :
Les films, les réseaux sociaux et les publicités, pour ne nommer que ceux-ci, propagent des stéréotypes qui illustrent l'homme et la femme avec certaines caractéristiques :
 - La femme est souvent de race blanche, mince, avec des lèvres pulpeuses, des cheveux lisses, une poitrine généreuse, une peau bronzée et sans « imperfections ».
 - L'homme est souvent grand, avec un corps musclé, la peau bronzée et sans « imperfections ».
4. **Époque et culture** : L'époque et la culture influencent notre conception de la « beauté », puisque les normes varient d'une société à l'autre et d'une époque à l'autre. Pensons notamment à la Renaissance où on représentait davantage des corps féminins aux courbes généreuses, alors que depuis les années 1960, ce sont davantage les corps très minces qui sont valorisés par l'industrie de la mode. Historiquement, en Occident, on attribuait à tort une valeur supérieure aux hommes et aux personnes à la peau blanche fortunées. Ces idéologies bien ancrées continuent d'influencer nos normes sociales de « beauté » aujourd'hui.



c) Les élèves s'interrogent sur la façon dont les normes sociales de « beauté » sont le plus véhiculées auprès d'eux :

- Parmi les éléments nommés dans le schéma, qu'est-ce qui influence le plus les normes sociales de « beauté » auxquelles tu es exposé.e? Pourquoi?

Tâche 2 : Adolescent.e.s en changement

Note à l'enseignant.e

Les élèves peuvent se mettre en petites équipes pour répondre aux questions de cette tâche.

6. Les élèves se questionnent sur les changements vécus à l'adolescence, autant corporels que psychologiques. Pour ce faire, ils consultent le dossier documentaire n° 1 **Adolescent.e.s en changement** dans lequel quelques changements vécus à l'adolescence sont énumérés. Dans le cahier de l'élève, ils classent chaque changement du dossier documentaire dans la colonne « changements corporels » ou « changements psychologiques ».

Changements corporels

Acné
Croissance
Pilosité
Vergetures
Sudation

Changements psychologiques

Développement de l'identité
Développement de la pensée critique
Valorisation du cercle social
Besoin de se conformer
Recherche d'autonomie

7. Les élèves posent un regard critique sur les normes sociales de « beauté » en contexte de **changements corporels** à l'adolescence. Pour ce faire, ils complètent le tableau suivant :

Colonne **a** : Inscrire 3 **changements corporels** dans le tableau;

Colonne **b** : Indiquer si ces changements sont compatibles avec les normes sociales de « beauté » à l'aide des choix *oui*, *non* ou *ça dépend*;

Colonne **c** : Expliquer les choix de la colonne b;

Colonne **d** : Indiquer le niveau de contrôle qu'un jeune peut avoir sur ces changements via le gradateur selon l'explication des changements dans le dossier documentaire n° 1

Adolescent.e.s en changement.

Changements corporels			
a) Changement corporel vécu à l'adolescence	b) Ce changement est-il compatible avec les normes sociales de « beauté »?	c) Pourquoi?	d) Niveau de contrôle sur ces changements
Exemple : Acné	<input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Ça dépend	Les normes disent qu'il faut avoir une peau lisse.	Aucun contrôle Contrôle complet
Croissance	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input checked="" type="checkbox"/> Ça dépend	Neutre pour les filles (à moins d'extrêmes) et oui pour les garçons, car symbole de pouvoir, de stature et de réussite	Aucun contrôle Contrôle complet
Pilosité	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input checked="" type="checkbox"/> Ça dépend	Ça dépend de l'emplacement du poil et du genre : pour les hommes, la barbe est privilégiée, mais idéalement pas de poils sur le torse. Pour les femmes, le moins de poils, le mieux.	Aucun contrôle Contrôle complet
Vergetures	<input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Ça dépend	Les normes préconisent une peau lisse.	Aucun contrôle Contrôle complet
Sudation	<input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Ça dépend	Il est favorisé de sentir bon et de ne pas avoir de traces de sueur.	Aucun contrôle Contrôle complet



8. Les élèves formulent des constats en lien avec ce qu'ils ont inscrit dans le tableau ci-haut (numéro 7). Ils répondent d'abord aux questions suivantes dans leur cahier, puis en discutent en groupe.

- a) Dirais-tu que les changements corporels à l'adolescence sont compatibles avec les normes sociales de « beauté »? Explique ta réponse en quelques mots.

Réponses variables selon le choix de changements des élèves.

Pistes de réponse : Ça dépend. Certains changements sont compatibles, comme la croissance, particulièrement chez les garçons. Par contre, certains changements corporels comme l'acné et les vergetures ne correspondent pas aux normes sociales de « beauté ».

- b) Dirais-tu qu'une personne a du contrôle sur les changements corporels qui surviennent à l'adolescence? Explique ta réponse en quelques mots.

Pistes de réponse : Non, les adolescent.e.s n'ont pas le contrôle sur les changements qu'ils.elles vivent puisque ça dépend beaucoup des hormones et de la génétique, ce sur quoi ils.elles n'ont pas de contrôle.

9. Les élèves sont maintenant amenés à poser un regard critique sur les normes sociales de « beauté » en contexte de **changements psychologiques** en complétant le tableau ci-dessous :



Colonne **a** : Choisir 3 **changements psychologiques**;

Colonne **b** : Lire la description du changement dans le dossier documentaire n° 1 **Adolescent.e.s en changement** et déterminer si ces changements rendent les jeunes plus vulnérables aux normes sociales de « beauté » ou, au contraire, si ces changements ont un effet protecteur sur eux. Ils ont aussi l'option de choisir *neutre* ou *ça dépend*;

Colonne **c** : Expliquer les choix de la colonne b.


Changements psychologiques		
a) Changement psychologique vécu à l'adolescence	b) Ce changement a-t-il un effet protecteur face aux normes sociales de « beauté » ou rend-il les jeunes plus vulnérables à ces normes? Option de cocher <i>neutre</i> ou <i>ça dépend</i> .	c) Pourquoi?
Exemple : Développement de l'identité	<input type="checkbox"/> Protecteur <input type="checkbox"/> Neutre <input type="checkbox"/> Vulnérabilité augmentée <input checked="" type="checkbox"/> Ça dépend	Puisque l'identité se développe de manière différente d'un.e adolescent.e à l'autre, il est possible de développer des caractéristiques qui offrent une meilleure protection (confiance en soi, esprit critique) comme une moins bonne (besoin de se conformer, etc.).
Développement de la pensée critique	<input checked="" type="checkbox"/> Protecteur <input type="checkbox"/> Neutre <input type="checkbox"/> Vulnérabilité augmentée <input type="checkbox"/> Ça dépend	La capacité de remettre en question les normes sociales de « beauté » permet de les mettre en doute et de moins y adhérer.
Valorisation du cercle social	<input type="checkbox"/> Protecteur <input type="checkbox"/> Neutre <input type="checkbox"/> Vulnérabilité augmentée <input checked="" type="checkbox"/> Ça dépend	La recherche de contacts sociaux est associée au désir de plaire, donc il peut être risqué de souhaiter répondre aux standards. Par contre, dans un cercle social où les normes ne sont pas valorisées ou que celles-ci sont critiquées, l'effet serait neutre ou bien la protection pourrait être renforcée.
Besoin de se conformer	<input type="checkbox"/> Protecteur <input type="checkbox"/> Neutre <input checked="" type="checkbox"/> Vulnérabilité augmentée <input type="checkbox"/> Ça dépend	En voulant se conformer, les jeunes sont plus susceptibles de souhaiter atteindre les standards.
Recherche d'autonomie	<input type="checkbox"/> Protecteur <input type="checkbox"/> Neutre <input type="checkbox"/> Vulnérabilité augmentée <input checked="" type="checkbox"/> Ça dépend	Il est possible que le jeune soit plus vulnérable face aux normes sociales de « beauté » en devenant plus indépendant de ses parents comme il est possible qu'il soit mieux protégé, selon l'influence de son entourage et les qualités qu'il développera.

10. Les élèves répondent d'abord à la question a) dans leur cahier, puis en discutent en groupe. Ils poursuivent la discussion en répondant en groupe à la question b).

-  a) Après avoir consulté tes réponses du tableau précédent (numéro 9), dirais-tu que les **changements psychologiques** augmentent ou réduisent l'impact des normes sociales de « beauté » chez les adolescent.e.s? La réponse peut aussi être que ça dépend ou que l'effet est neutre. Explique ta réponse en quelques mots.
-  b) Selon toi, tes réponses aux questions 8 a) et 10 a) sont-elles représentatives des effets généraux des changements corporels et psychologiques chez les adolescent.e.s face aux normes sociales de « beauté »? Ton interprétation prend-elle en considération tous les changements vécus à l'adolescence? Comment cela pourrait-il influencer ta réponse?

Réponses variables selon le choix de changements des élèves.

Pistes de réponse : Ça dépend. Certains changements, comme le besoin de se conformer, augmentent l'impact des normes sociales de « beauté ». D'un autre côté, la valorisation du cercle social peut augmenter l'impact si le cercle en question valorise ces normes ou, au contraire, diminuer l'impact s'il les remet en question.

-  b) Selon toi, tes réponses aux questions 8 a) et 10 a) sont-elles représentatives des effets généraux des changements corporels et psychologiques chez les adolescent.e.s face aux normes sociales de « beauté »? Ton interprétation prend-elle en considération tous les changements vécus à l'adolescence? Comment cela pourrait-il influencer ta réponse?

Pistes de réponse : Il y a plus de changements à l'adolescence que ceux utilisés pour cette interprétation. Celle-ci est donc non représentative de la situation globale.

Tâche 3 : Miroir, miroir : perceptions du corps

11. Les élèves consultent le dossier documentaire n° 2 **Miroir, miroir : perceptions du corps** afin de comprendre ce qu'est l'image corporelle et la notion de positivité et de négativité y étant associée. Ensuite, ils complètent les sections manquantes des définitions de l'image corporelle et des composantes positives et négatives de celle-ci dans leur cahier à l'aide du dossier documentaire.
12. Dans le cahier de l'élève, ils formulent une hypothèse quant aux questions suivantes :
- Comment les expériences sociales (croyances et valeurs de l'entourage, façon dont l'entourage interagit selon certaines caractéristiques comme le genre, l'apparence, etc.) peuvent-elles influencer l'image corporelle des adolescent.e.s?
 - Comment l'environnement (normes et idées véhiculées dans notre environnement, réseaux sociaux, médias, matériel présent dans notre environnement, etc.) peuvent-ils influencer l'image corporelle des adolescent.e.s?
13. Les élèves consultent le dossier documentaire n° 3 **Préoccupations envers le poids, l'alimentation et l'activité physique chez les adolescent.e.s de 14 à 17 ans au Québec**.
- a) Dans le cahier de l'élève, ils ressortent une statistique qu'ils trouvent marquante ou importante et expliquent pourquoi.
- b) En groupe, les élèves s'interrogent sur les résultats :
- Quelles sont vos impressions par rapport à ces résultats?
 - Croyez-vous que les conclusions seraient similaires si un tel sondage était mené dans votre niveau scolaire à votre école?
 - Quelles seraient les ressemblances? Quelles seraient les différences?
 - Quels éléments empêchent d'appliquer directement ces conclusions à votre niveau scolaire?
- Pistes de réponse : L'étude a été conduite auprès de jeunes de 14 à 17 ans. Il pourrait y avoir des particularités propres à notre école ou à notre région.
14. Les élèves s'interrogent sur les **facteurs qui influencent le développement de l'image corporelle**. Pour ce faire, les 4 catégories de facteurs sont présentées à la classe par l'enseignant.e. Les élèves ont également accès à ces facteurs dans le dossier documentaire n° 2 **Miroir, miroir : perceptions du corps**.

Notes à l'enseignant.e lors de la présentation des facteurs qui influencent le développement de l'image corporelle

Facteurs physiques :

Les caractéristiques physiques ont une influence sur la perception que nous avons de notre corps :

- Âge** : L'insatisfaction corporelle peut apparaître vers l'âge de 6 ans. Étant donné que l'entrée au primaire porte les enfants à socialiser et à se comparer, on observe une augmentation de l'insatisfaction corporelle qui s'accroît à l'adolescence et qui peut se poursuivre à l'âge adulte selon de nombreux facteurs.

- **Changements corporels** : La croissance, la puberté, la grossesse, le vieillissement et la ménopause sont tous des phénomènes naturels qui peuvent influencer l'image corporelle. Chez les jeunes, la puberté est une période critique dans le développement de leur image corporelle, puisqu'ils sont en pleine transformation physique et qu'ils doivent s'adapter rapidement à une nouvelle image de leur corps. Le moment où se vivent les changements à la puberté, qu'elle soit hâtive ou tardive, peut aussi grandement influencer l'image corporelle d'un jeune.
- **Apparence physique** : Lorsqu'il y a un écart entre l'apparence ou le format corporel d'une personne (poids, taille, cheveux, couleur de peau, etc.) et les normes sociales de « beauté » prédominantes, il y a plus de risque d'insatisfaction corporelle.

Facteurs psychologiques :

Certaines caractéristiques et certains traits de personnalité peuvent être plus protecteurs pour l'image corporelle que d'autres. Par exemple, une meilleure estime de soi, une confiance en soi et en ses aptitudes sont des facteurs de protection qui augmentent la capacité d'une personne à faire face aux épreuves. Tandis que le conformisme et le fait d'adhérer fortement aux normes sociales de « beauté », la tendance à se comparer, le perfectionnisme et une faible estime de soi sont des caractéristiques plus susceptibles d'influencer négativement l'image corporelle.

Expériences sociales :

L'image corporelle se construit en partie à travers les expériences sociales, c'est-à-dire les interactions et les messages envoyés par l'entourage. Cela peut être des commentaires, des compliments, des moqueries, des opinions, des attitudes ou même des insultes. Ces messages de notre entourage sont influencés par les croyances et les valeurs des personnes autour de nous. Par exemple, certaines idées sur le corps ou la beauté peuvent faire en sorte que l'on interagisse différemment avec une personne selon son apparence, son genre ou toutes autres caractéristiques. Que le jeune soit directement visé ou qu'il assiste à une interaction, cela peut influencer la façon dont il perçoit son corps.

Environnement :

Il s'agit des normes et des idéologies sociales véhiculées de manière variée dans notre environnement par les réseaux sociaux, le matériel qui nous entoure, etc. (p.ex. stéréotypes liés au genre, préjugés liés au poids).

📖 a) Les élèves lisent les mises en situation suivantes :

1. La mère d'Amine lui explique à quel point la diversité corporelle est importante et que ses différences le rendent unique.	2. Ariane est souvent complimentée sur sa minceur et sa délicatesse tandis que Carl, son petit frère, reçoit des commentaires sur sa force et sa grandeur.	3. Les enseignant.e.s de Chloé félicitent sa créativité à l'école. Elles trouvent important de renforcer l'estime de soi des jeunes sur des aspects autres que l'apparence.	4. Paul a été victime de moquerie aujourd'hui, car sa pilosité est devenue plus dense depuis quelque temps.
---	--	---	---

Ils doivent ensuite associer les situations à la catégorie de facteurs influençant le développement de l'image corporelle correspondante.

Pistes de réponse : Valorisation, façons d'interagir en fonction du genre, commentaires, moqueries : ce sont des expériences sociales.

 b) Les élèves lisent les mises en situation suivantes :

1. Par curiosité, Simon a fait une recherche sur des suppléments. Depuis, il voit fréquemment sur les réseaux sociaux des publicités d'hommes musclés qui promettent des gains musculaires rapides à l'aide de ces produits.


2. À l'école, les affiches, les livres et les manuels présentent des adolescent.e.s de divers formats corporels, appartenant à différentes ethnies et cultures, parfois en situation de handicap.

3. Puisque ses amies parlaient beaucoup de certaines influenceuses présentant leur routine de soin de la peau, leur style de maquillage et des autoportraits (*selfies*), Sofia s'est abonnée à ces comptes sur les réseaux sociaux et les consulte quotidiennement.

4. Les équipes sportives de l'école proposent un important éventail de choix en matière de grandeur pour les uniformes.

Ils associent ensuite les situations à la catégorie de facteurs influençant le développement de l'image corporelle correspondante.

Pistes de réponse : Normes, matériel, réseaux sociaux, vêtements : il s'agit de l'environnement.

 15. Les élèves reviennent à la question 12 où ils avaient formulé des hypothèses et y répondent à nouveau dans leur cahier, tout en tenant compte de leur compréhension initiale.

- a) Comment les expériences sociales peuvent-elles influencer l'image corporelle des adolescent.e.s? Ta réponse doit inclure les éléments suivants :
- Un exemple d'interaction qui favorise une image corporelle positive
 - Un exemple d'interaction qui augmente le risque de développer une image corporelle négative
 - Le niveau d'importance des expériences sociales dans le développement de l'image corporelle
- b) Comment ta perspective a-t-elle évolué en comparaison avec ton hypothèse à cette même question de la tâche 3, question 12 a)?
- c) Comment l'environnement influence-t-il l'image corporelle des adolescent.e.s? Ta réponse doit inclure les éléments suivants :
- Un exemple où l'environnement favorise une image corporelle positive
 - Un exemple où l'environnement augmente le risque de développer une image corporelle négative
 - Le niveau d'importance de l'environnement dans le développement de l'image corporelle
- d) Comment ta perspective a-t-elle évolué en comparaison avec ton hypothèse à cette même question de la tâche 3, question 12 b)?

16. Les élèves répondent à cette question dans leur cahier :

En te basant sur les facteurs qui influencent le développement de l'image corporelle, sommes-nous tous vulnérables de manière égale face aux normes sociales de « beauté » ? Ou, au contraire, certaines personnes sont-elles plus vulnérables que d'autres ? Pourquoi ?

Pistes de réponse : Non, les gens ne sont pas tous égaux face aux normes sociales de « beauté » :

- Plusieurs facteurs influencent notre niveau de vulnérabilité face à ces normes à l'échelle individuelle : perfectionnisme, conformisme, estime de soi, tendance à se comparer.
- Les caractéristiques physiques sur lesquelles nous n'avons pas de contrôle (apparence, âge) ont également un impact.
- Les expériences sociales et l'environnement influencent aussi notre niveau de vulnérabilité face à ces normes.
- Tout le monde est différent. Ces différences font en sorte que la vulnérabilité face aux normes sociales de « beauté » diffère d'une personne à l'autre.

Tâche intégratrice

Afin de réfléchir aux effets des normes sociales de « beauté » en contexte de changements vécus à l'adolescence, les élèves se questionnent sur la façon dont les adolescent.e.s réagissent aux normes sociales de « beauté ». La question suivante est donc posée au groupe :

Comment les adolescent.e.s québécois.es réagissent-ils.elles face aux normes sociales de « beauté » ?

Pistes de réponse :

- L'insatisfaction corporelle et la préoccupation à l'égard du poids et de l'apparence sont élevées chez les adolescent.e.s.
- Il peut y avoir des impacts sur l'estime de soi, la santé mentale et les habitudes de vie.
- Le risque de développer ou de présenter une image corporelle négative peut être augmenté.
- La réaction risque de varier d'une personne à l'autre, car les caractéristiques individuelles (apparence, personnalité), les expériences sociales ainsi que l'environnement sont très différents pour chacun.e.

*Il est possible de demander certaines données qu'ils ont trouvé marquantes issues du dossier documentaire n° 3 **Préoccupations envers le poids, l'alimentation et l'activité physique chez les adolescent.e.s de 14 à 17 ans au Québec.**



17. Dans leur cahier, les élèves reviennent sur leur hypothèse formulée au début de l'atelier à la question 1.

a) Selon toi, pourquoi les jeunes ont-ils tendance à se comparer ou à être insatisfaits de certaines parties de leur corps ?

Voici des pistes sur lesquelles les élèves peuvent se baser pour répondre à la question :

- Comment les normes sociales de « beauté » peuvent-elles influencer la perception corporelle ?
- Comment les changements à l'adolescence peuvent-ils influencer la perception corporelle ?
- Quelle est l'influence des expériences sociales ?
- Quel est le rôle de l'environnement ?

b) Qu'est-ce qui a changé dans ta réflexion en comparaison avec ta réponse à la toute première question du cahier ?

-  18. Après avoir exploré les raisons possibles de l'insatisfaction corporelle, les élèves réfléchissent aux stratégies permettant de renverser la tendance et de favoriser une image corporelle positive en répondant aux questions ci-dessous dans leur cahier. Ils partagent ensuite leurs stratégies en groupe.
- 

Note à l'enseignant.e

Il est possible de donner des exemples parmi les réponses listées pour faciliter la compréhension de ces questions.

- a) Nomme un exemple de stratégie qu'un jeune peut adopter afin de réduire les tensions entre les normes sociales de « beauté » et les changements vécus à l'adolescence.

Exemples de réponses :

- Apprendre à connaître son corps et à lui faire confiance
- Identifier les changements vécus et les respecter
- Reconnaître que nous n'avons pas le contrôle sur les changements vécus et sur nos caractéristiques physiques
- Parler de son corps positivement
- Reconnaître la diversité des corps et les rythmes de changements variés
- S'accomplir dans différents domaines et différentes situations n'étant pas reliés à l'apparence
- Se valoriser pour ses qualités et ses talents, plutôt que pour son apparence
- Prendre conscience de la pression visant à correspondre aux normes sociales de « beauté » et s'exercer à les remettre en question
- Créer et consommer du contenu plus authentique sur les réseaux sociaux

- b) Quelles stratégies pourraient être mises en place par la société (écoles, médias et gouvernement) pour favoriser une image corporelle positive chez les jeunes?

Exemples de réponses

Par les écoles :

- Diversifier les images de corps dans les présentations, publicités, affiches, illustrations, livres, jeux...
- Mettre en place un climat positif, inclusif et respectueux
- Avoir du matériel (mobilier, vêtements) inclusif pour tous les formats corporels
- Normaliser la diversité des silhouettes qui existent naturellement dans la société
- Éviter les commentaires sur le poids et l'apparence
- Remettre en question les normes sociales de « beauté »
- Valoriser les jeunes pour leurs réalisations, leurs aptitudes et leurs qualités plutôt que pour leur apparence
- Lutter contre la stigmatisation sur l'apparence, le poids et toute forme de diversité

Par les médias :

- Diminuer la promotion de normes sociales de « beauté » inatteignables, stéréotypées et sexualisées via les publicités ou autres médiums
- Miser sur ce que le corps permet d'accomplir et d'exprimer plutôt que sur son apparence
- Mettre en scène une variété de silhouettes
- Récompenser les entreprises qui promeuvent des messages et des images favorables à l'image corporelle positive (diversité corporelle, culturelle, fonctionnelle, etc.)

Par le gouvernement :

- Financer les projets et les ressources pour les jeunes en lien avec l'image corporelle, l'estime de soi et la santé mentale, autant en prévention qu'en intervention
- Sensibiliser les parents et les professionnel.le.s œuvrant dans les écoles et dans le système de santé sur l'importance de promouvoir une image corporelle positive et encourager une approche inclusive, positive et sans jugement (p. ex. à l'aide de formations)
- Mettre en place des directives quant à la représentation des corps dans les médias, la publicité, l'industrie de la mode, etc. afin de promouvoir des normes favorables à l'image corporelle
- Faire des campagnes de sensibilisation pour la population générale sur ces enjeux

Cliquez [ici](#) pour donner votre rétroaction sur cette situation d'apprentissage.

Crédits

Conception

Andréanne Poutré

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets
pour ÉquiLibre

Émilie Breton-Gagnon

Kinésiologue, agente de développement
pour ÉquiLibre

Appui d'expertise

Julie April

Conseillère pédagogique, Service national
du Récit

Marie Carpentier

Conseillère pédagogique,
Centre de services scolaire des Patriotes

Marie-Soleil Carroll

Conseillère pédagogique, Service national
du Récit

Révision

Céline Lagacé

Sexologue, agente de service social,
Centre de services scolaire au
Cœur-des-Vallées

Karah Stanworth-Belleville

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets
pour ÉquiLibre

Maryane Leblanc-Laberge

Enseignante en Culture et citoyenneté
québécoise au secondaire, Centre de services
scolaire de la Côte-du-Sud

Édition graphique

Pro-Actif

Révision linguistique

Julie Laporte

Nous remercions le Récit de nous avoir accordé
la permission de nous inspirer de leur modèle
d'activités d'apprentissage pour le cours
Culture et citoyenneté québécoise.

En partenariat avec :

