

**Je suis unique  
et c'est magnifique**

# ATELIER #3



# L'atelier en un coup d'œil

Cet atelier invite les participants à réfléchir à leur conception de la beauté et à reconnaître l'impact d'une image corporelle et d'une estime de soi positives sur les habitudes de vie. Les images stéréotypées et irréalistes du corps véhiculées par les médias et la société sont dévoilées et déconstruites. Enfin, les participants explorent leurs qualités, leurs réalisations et leurs rêves afin de percevoir leur unicité et leur valeur.

Activités et intervenants	Participants et lieu	Durée
<b>1. Accueil</b> Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes
<b>2. La belle vue</b> Intervenant social Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	15 minutes
<b>3. Être ou paraître?</b> Intervenant social Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	30 minutes
<b>4. Pause Nutri-Active</b> Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	15 minutes
<b>5. Les bonnes choses que l'on dit de moi</b> Intervenant social Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	15 minutes
<b>6. L'art d'être soi-même</b> Intervenant social Nutritionniste	Parents et enfants Salle de rencontre	25 minutes
<b>7. Synthèse</b> Intervenant social	Parents et enfants Salle de rencontre	10 minutes

# Objectifs d'apprentissage

## Parents et enfants

- Discuter de facteurs qui influencent l'image corporelle et l'estime de soi.
- Développer un esprit critique à l'égard des représentations du corps véhiculées dans les médias et les réseaux sociaux.
- Reconnaître et respecter la diversité corporelle.
- Identifier ses forces, ses traits de personnalité, ses rêves et ses accomplissements.
- Expliquer le lien entre l'image corporelle, l'estime de soi et les saines habitudes de vie.

## Matériel

- Ordinateur, projecteur et écran;
- Photos de deux jolis paysages très différents ([Images A](#) et [B](#) à imprimer ou présentation PowerPoint «[Je suis unique et c'est magnifique](#)»);
- Vidéo *Un film Dove: évolution* (1 min 14 s) <https://www.youtube.com/watch?v=TT2AHZpnhY0>;
- Vidéo *Tu es parfait-e* (3 min 59 s) <https://www.youtube.com/watch?v=rzWu1nxvXuo>;
- Papier (1 par participant);
- Stylos (1 par participant);
- Billets «[3 choses que j'aime chez toi](#)» (1 par participant);
- 1 copie par famille de la [liste des qualités](#)<sup>1</sup>;
- 1 copie par participant du [mandala de l'estime de soi](#);
- Crayons à colorier;
- Collation pour la [pause Nutri-Active](#) (1 par participant);
- Billets «[Les petits mots doux](#)» (en prévoir 5 par participants).

## Préparation

- Imprimer les différents documents.
- Télécharger le fichier PowerPoint «[Je suis unique et c'est magnifique](#)» destiné aux activités 2 et 3.
- Découper les billets «[3 choses que j'aime chez toi](#)» .
- À des fins d'exemples pour l'activité 4, compléter un billet «Les bonnes choses que les autres disent de moi» pour l'autre intervenant [**Intervenant social, Nutritionniste**].
- Au besoin, consulter la section *Bon à savoir* du [guide d'animation](#) pour rafraîchir les notions concernant l'image corporelle et l'estime de soi [**Intervenant social**].
- À l'aide du [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#):
  - planifier la collation [**Nutritionniste**];
  - choisir l'activité physique du jour [**Intervenant social**].

<sup>1</sup> Écotruc: Imprimer 10 copies et les plastifier afin de pouvoir les utiliser pour l'activité et les récupérer lors des sessions ultérieures. Après l'atelier, transmettre aux participants le document par courriel pour qu'ils puissent s'y reporter au besoin.

# PARTIE 1

## ACCUEIL

**Animé par :** Nutritionniste  
10 minutes - Parents et enfants

### MISE EN CONTEXTE

Après que les participants ont été salués, un retour sur le défi de la semaine est effectué et le déroulement de l'atelier est présenté.

### MATÉRIEL

- Aucun.

### DÉROULEMENT

- En guise d'introduction, rappeler aux participants le défi de la semaine précédente, c'est-à-dire « manger au moins un légume [et/ou] un fruit à chaque [souper/repas] ».
- Interroger les familles sur leur appréciation du défi.  
*Avez-vous essayé de nouveaux légumes ou fruits ou des façons différentes de les manger?*
  - Accueillir positivement les réponses en rappelant que c'est en essayant différents aliments sains et en les cuisinant différemment que nous trouvons ceux qui nous plaisent.*Avez-vous remarqué une différence dans votre niveau de faim?*
  - Accueillir les réponses en rappelant que les fibres contenues dans les légumes et les fruits aident à avoir moins faim et à se sentir plein plus rapidement.
- Demander si des obstacles ont été rencontrés dans la réalisation du défi et inviter les participants à les partager.
  - Le cas échéant, suggérer des pistes de solution pour faciliter une prochaine expérience tout en invitant les autres membres du groupe à en proposer aussi.
- Présenter le plan de l'atelier.
- Indiquer aux participants que certains des sujets abordés peuvent susciter des émotions. Ainsi, s'ils sentent le besoin de parler individuellement avec un professionnel à la suite de l'atelier, les intervenants pourront répondre à leurs questions ou les diriger vers des ressources disponibles.

## PARTIE 2

# LA BELLE VUE

**Animé par :** Intervenant social

**Coanimé par :** Nutritionniste

15 minutes - Parents et enfants

### MISE EN CONTEXTE

Cette activité aborde la subjectivité de la beauté en présentant des paysages éblouissants qui ne se ressemblent pas.

### MATÉRIEL

- Ordinateur, projecteur et écran;
- Photos de deux jolis paysages très différents (Images [A](#) et [B](#) à imprimer ou présentation PowerPoint «[Je suis unique et c'est magnifique](#)» ;

### DÉROULEMENT

- Présenter les deux photos aux participants.
- Par un vote à main levée, les inviter à choisir la plus belle vue.
  - Selon le résultat, mettre l'accent sur le fait que les avis sont partagés ou qu'il est étonnant que tous aient le même choix parce que les groupes sont habituellement divisés sur cette question.
- Demander à quelques volontaires d'expliquer pourquoi ils trouvent que l'image qu'ils ont choisie est la plus belle.
  - Accueillir les réponses en notant que les raisons et les goûts et donc les critères de beauté de chacun diffèrent.
  - Souligner que deux images qui sont complètement différentes peuvent être considérées comme tout aussi belles et que c'est la même chose pour les humains.
- Inviter les participants à définir dans leurs mots ce qu'est la beauté.
  - Après quelques réponses, préciser que cela veut dire « qui plaît à l'œil » et que cela varie donc pour chaque personne.
- Conclure en indiquant que les critères de beauté changent selon les individus, mais aussi en fonction des pays et à travers les époques. Par exemple, certains pays préfèrent les personnes qui ont des dents croches (Japon) ou un seul grand sourcil plutôt que deux (Tadjikistan). Les femmes rondes sont aussi perçues comme plus belles dans plusieurs pays et à plusieurs moments de l'histoire.

## Causerie « La belle vue » - EN BREF

Questions	Explications
« Quelle photo est la plus belle? » [vote] « Pourquoi? »	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les goûts et raisons varient.<ul style="list-style-type: none"><li>• Deux choses très différentes peuvent être jugées aussi belles.</li></ul></li></ul>
« Qu'est-ce que la beauté? »	<ul style="list-style-type: none"><li>• « Ce qui plaît à l'œil. »</li><li>• Notion qui change selon les individus.</li><li>• Les critères de beauté varient à travers le monde et selon les époques.</li></ul>

## PARTIE 3

# ÊTRE OU PARAÎTRE?

**Animé par :** Intervenant social

**Coanimé par :** Nutritionniste

30 minutes - Parents et enfants

## MISE EN CONTEXTE

Cette activité permet aux participants d'approfondir leurs connaissances sur les facteurs de l'environnement socioculturel qui influencent leur image corporelle, dont la manipulation des images véhiculées dans les médias et les filtres des réseaux sociaux.

## MATÉRIEL

- Ordinateur, projecteur et écran;
- Vidéo : *Un film Dove: évolution* (1 min 14 s) <https://www.youtube.com/watch?v=TT2AHZpnhY0>;
- Vidéo : *Tu es parfait-e* (3 min 59 s) <https://www.youtube.com/watch?v=rzwu1nxvxuo>;

## DÉROULEMENT

### DÉFINITION DE L'IMAGE CORPORELLE

- Demander aux participants de tenter de définir l'image corporelle dans leurs mots :

« *Selon vous, qu'est-ce que l'image corporelle?* »

Compléter les réponses en énonçant que l'**image corporelle** :

- 1. est composée de deux éléments :** La perception qu'une personne a de son propre corps **et** ce qu'elle croit que les autres perçoivent d'elle. En d'autres mots, c'est ce que nous pensons de notre apparence et des habiletés de notre corps et ce que nous imaginons que les autres en pensent;
- 2. est liée à l'estime de soi**, c'est-à-dire à la valeur que nous nous accordons en tant que personne. Si on n'aime pas son corps, il est difficile d'avoir une bonne estime de soi.

- Demander aux participants :

« *Qu'est-ce qui peut influencer notre image corporelle?* »

- Compléter les réponses (ex. : le corps qui change et les boutons à la puberté, l'importance que j'accorde à ce que pensent les autres, les moqueries ou insultes reçues, un proche qui se pèse souvent ou se plaint de son apparence, mannequins grands et minces dans les magazines, etc.).
- Conclure en résumant que :
  - Une personne a une image corporelle positive lorsqu'elle a une perception réaliste et globalement positive de son corps et qu'elle est capable d'apprécier ce qu'il est capable d'accomplir.
  - Puisque la clé du bien-être en ce qui concerne notre corps réside dans notre pensée, nous avons le pouvoir de l'améliorer en prenant conscience des différentes choses qui aident ou nuisent à notre image corporelle positive.



## IMAGES STÉRÉOTYPÉES ET IRRÉALISTES

- Visionner la vidéo *Un film Dove: évolution* (1 min 14 s), qui dévoile les transformations de l'apparence d'un mannequin, depuis son état naturel jusqu'à une image destinée à la publicité : <https://www.youtube.com/watch?v=TT2AHZpnhY0>.

- Échanger brièvement au sujet de la vidéo en s'appuyant sur les trois questions suivantes :

### 1. « *Que pensez-vous des transformations que la mannequin a subies dans cette vidéo?* »

- Accueillir quelques réponses, puis résumer qu'il faut se méfier des images que l'on voit dans les vidéos, les publicités et les magazines parce que les industries de la mode, des cosmétiques et du divertissement utilisent des outils comme le maquillage, les manipulations numériques, l'éclairage artificiel ou les poses avantageuses pour nous faire croire que la perfection existe et que, pour être beau, il faut acheter leurs produits.

### 2. « *Trouvez-vous qu'il y a des ressemblances entre cette forme de tromperie de l'industrie de l'image et ce que nous faisons avec nos messages et photos dans les médias sociaux?* »

- Accueillir quelques réponses, puis souligner qu'avec les médias sociaux (ex. : Facebook, Instagram, Tik Tok, Snapchat, etc.), nous reproduisons un peu la même stratégie que l'industrie en ajoutant des filtres à nos photos, en partageant seulement nos bons moments et en sélectionnant attentivement des photos où nous sommes toujours à notre avantage. Il y a parfois eu des dizaines de photos effacées avant que celle que l'on voit ait été publiée. Bref, il s'agit aussi d'une réalité embellie et parfois fausse, même si ce sont des gens que nous connaissons. Il faut rester critique et vigilant.

### 3. « *Selon vous, quelles conséquences peuvent avoir ces images irréalistes sur la perception de votre corps?* »

- Accueillir quelques réponses et confirmer qu'être bombardé d'images parfaites dans les médias ou les réseaux sociaux rend plus difficile de nous accepter comme nous sommes, d'avoir des attentes réalistes relativement à notre corps ou d'apprécier la beauté de différents types de corps. Il vaut mieux éviter d'accorder de l'attention à de tels modèles et de les partager. Il est également sage de se désabonner des comptes ou des fils d'actualités qui nous font sentir insatisfaits ou tristes. Il existe des pages où l'on célèbre les images naturelles, la diversité corporelle et l'acceptation de soi.

**NOTE :** La plupart des médias sociaux exigent un âge minimal de 13 ans pour y adhérer, mais la réalité de consommation médiatique démontre que de nombreux enfants plus jeunes y sont actifs, d'où l'importance d'aborder cette question avec les participants. De plus, cette sensibilisation est également pertinente pour les parents.

- Visionner la vidéo *Tu es parfait-e* (3 min. 59), qui est un mini-documentaire d'Emanuel St-Pierre Beaulieu, Cindy Turmel et Alexandre Gauthier mettant en scène une activité pédagogique pour travailler avec les enfants ou les adolescents sur le rêve d'un corps parfait : <https://www.youtube.com/watch?v=rzwu1nxvxuo>.
- Conclure l'activité en soulignant qu'il est normal de vouloir se comparer, mais que cela rend rarement heureux et fier de nous. Ajouter que nous sommes souvent trop dur et exigeant envers nous-même et qu'il faut apprendre à nous apprécier et à nous décrire avec la même douceur et les mêmes mots que si c'était notre meilleur ami ou notre famille qui parlait de nous.

## Causerie « Être ou paraître » - EN BREF

Questions	Explications
« Selon vous, qu'est-ce que l'image corporelle? »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce qu'on pense de notre apparence et des habiletés de notre corps;</li> <li>• Ce qu'on imagine que les autres en pensent;</li> <li>• Une part importante de l'estime de soi.</li> </ul>
« Qu'est-ce qui peut influencer notre image corporelle? »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plusieurs facteurs changent notre perception de notre corps : nos critères de beauté; notre entourage, nos expériences de vie, etc.</li> <li>• Puisque c'est une pensée, on a le pouvoir de la changer.</li> </ul>
<b>Vidéo Un film Dove: évolution</b>	
« Que pensez-vous des transformations que la mannequin a subies dans cette vidéo? »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Il faut se méfier des photos et vidéos que l'on voit dans les médias et qui ne représentent pas la réalité.</li> <li>• Les industries de la mode, des cosmétiques et du divertissement utilisent plusieurs outils pour nous faire croire que la perfection existe et que leurs produits nous permettront de l'atteindre ou d'y rêver.</li> </ul>
« Trouvez-vous qu'il y a des ressemblances entre cette forme de tromperie de l'industrie de l'image et ce que nous faisons avec nos messages et photos dans les médias sociaux? »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dans les médias sociaux, nous reproduisons un peu la même stratégie que l'industrie en ajoutant des filtres à nos photos ou en sélectionnant des photos où nous sommes à notre avantage.</li> </ul>
« Selon vous, quelles conséquences peuvent avoir toutes ces images irréalistes sur la perception de votre corps? »	<ul style="list-style-type: none"> <li>• En voyant toujours des images semblables et parfaites, il peut être plus difficile de nous accepter comme nous sommes, d'avoir des attentes réalistes relativement à notre corps ou d'apprécier la beauté de différents types de corps.</li> </ul>
<b>Vidéo Tu es parfait-e</b>	
<i>S'il reste du temps, il est possible de prendre quelques minutes pour interroger les participants sur leurs impressions à la suite du visionnement avant de conclure.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se comparer est normal, mais rend rarement heureux et fier.</li> <li>• Il faut apprendre à nous apprécier et à nous décrire avec la même douceur et les mêmes mots que si c'était notre meilleur ami ou notre famille qui parlait de nous.</li> </ul>

## PARTIE 4

# PAUSE NUTRI-ACTIVE

**Animé par :** Nutritionniste

15 minutes - Parents et enfants



Consulter le [guide d'animation de la pause Nutri-Active](#).

## PARTIE 5

# LES BONNES CHOSES QUE L'ON DIT DE MOI

**Animé par :** Intervenant social

**Coanimé par :** Nutritionniste

15 minutes - Parents et enfants

### MISE EN CONTEXTE

Comme la perception des autres influence l'image et l'estime de soi, l'enfant et le parent échangent sur des qualités qu'ils reconnaissent à l'autre.

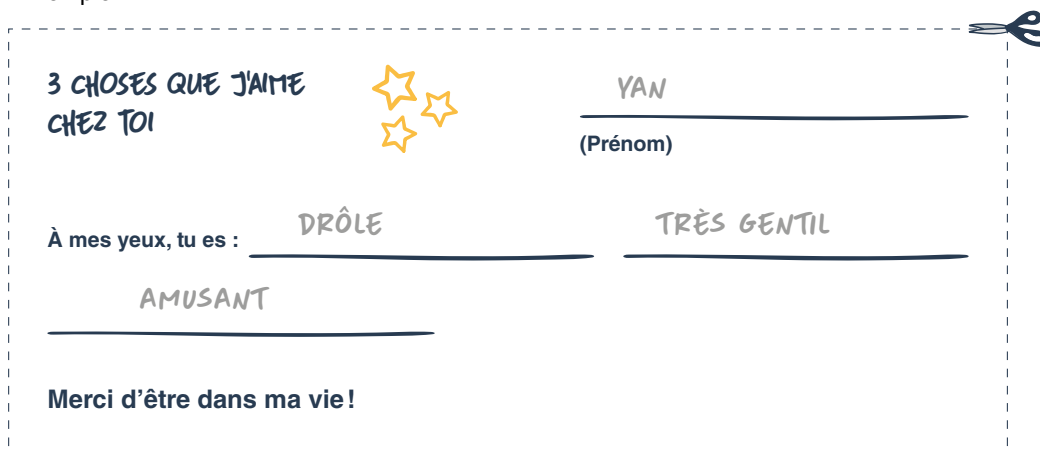
### MATÉRIEL


- Stylos (1 par participant);
- Billets «[3 choses que j'aime chez toi](#)» (1 par participant);
- 1 copie par famille de la [liste des traits des qualités](#)<sup>2</sup>.

### DÉROULEMENT

- Inviter chaque famille à partager son appréciation de l'autre membre présent en complétant un billet «[3 choses que j'aime chez toi](#)» à son attention.
- Les intervenants donnent un exemple en se partageant le coupon qu'ils ont préparé pour l'autre avant l'atelier.

Exemple :



3 CHOSES QUE J'AIME CHEZ TOI 

YAN  
\_\_\_\_\_  
(Prénom)

À mes yeux, tu es : DRÔLE TRÈS GENTIL  
\_\_\_\_\_  
AMUSANT  
\_\_\_\_\_

Merci d'être dans ma vie!

- Suggérer aux participants de consulter la liste des qualités au besoin.
- Inviter les participants à ajouter un court message personnalisé sur le billet, s'ils le désirent, puis à le lire à l'autre membre de la famille.

<sup>2</sup> Écotruc: Imprimer 10 copies et les plastifier afin de pouvoir les utiliser pour l'activité et les récupérer lors des sessions ultérieures. Après l'atelier, transmettre aux participants le document par courriel pour qu'ils puissent s'y reporter au besoin.

## PARTIE 6

# L'ART D'ÊTRE SOI-MÊME

**Animé par :** Intervenant social

**Coanimé par :** Nutritionniste

25 minutes - Parents et enfants

### MISE EN CONTEXTE

Lors de cette activité, les participants créent un mandala qui représente leurs principales qualités, compétences et forces ainsi que les accomplissements dont ils sont fiers. Cette activité vise à favoriser la construction d'une image positive de soi.

### MATÉRIEL

- 1 copie par participant du [mandala de l'estime de soi](#);
- Crayons à colorier.

### DÉROULEMENT

- Inviter les participants à créer leur [mandala de l'estime de soi](#). Distribuer le modèle de mandala, les stylos et les crayons à colorier et souligner les quatre sections à remplir.
- Au besoin ou sur demande, l'intervenant se base sur son expérience personnelle et professionnelle pour présenter des exemples visant à inspirer les participants.
- À la fin de la création du mandala, inviter les participants qui le désirent à partager un aspect de leur mandala et à répondre à la question suivante :  
*« Qu'est-ce qui vous a surpris en réalisant cette activité? Pourquoi? »*
- Conclure en indiquant que le développement d'une bonne estime de soi est important pour son bien-être et que cela aide à avoir envie de prendre soin de soi en s'offrant un mode de vie bienveillant et plus sain.

# PARTIE 7

## SYNTHÈSE

**Animé par :** Intervenant social  
10 minutes - Parents et enfants

### MISE EN CONTEXTE

En guise de conclusion, un retour est fait sur les messages clés du jour et un défi est lancé.

### MATÉRIEL

- Billets « [Les petits mots doux](#) ».

### DÉROULEMENT

- Demander aux participants ce qu'ils retiennent de cette rencontre.
- Compléter leurs réponses en rappelant les éléments à retenir.

#### À retenir



1. Contrairement à ce que les médias nous montrent, la beauté ne rime pas avec la perfection, la minceur et les gros muscles. La beauté a plusieurs visages et varie selon les goûts de chacun, les époques et les sociétés.
2. Il est important de valoriser la diversité corporelle et de garder un regard critique sur les messages et images véhiculés dans les médias et les réseaux sociaux.
3. Accepter et aimer notre corps tel qu'il est et pour les expériences qu'il nous permet de vivre donne davantage envie de prendre soin de lui. Cela favorise l'adoption et le maintien d'un mode de vie sain.
4. Une personne possède des qualités, des habiletés et des talents qui la définissent bien mieux que son apparence. Reconnaître son unicité par ses traits de personnalité, ses rêves et ses accomplissements contribue à une bonne estime de soi.

- Lancer le défi de la semaine.

#### Défi de la semaine



Préparer au moins trois (3) messages positifs pour chaque membre de sa famille et pour soi-même. Coller ou glisser secrètement les messages un peu partout dans la maison : sur les miroirs, les portes, le réfrigérateur, dans la boîte à lunch ou dans la poche d'un vêtement. Ces messages visent à partager l'appréciation de l'autre et à souligner sa beauté intérieure.

Ex. : « Je suis fière de toi ! » « Merci pour tout ce que tu fais pour moi. » « Ton rire est un rayon de soleil dans ma vie. » « Je te souhaite une journée magnifique, comme toi. » « Tu es parfait tel que tu es. »

- Ajouter que les messages peuvent être inscrits sur les billets « [Les petits mots doux](#) » préparés à cette fin ou sur une variété d'autres plateformes de communication comme l'envoi d'un texto, un Post-it apposé sur un livre ou un document, une note dans un miroir avec un crayon effaçable ou encore une pensée sur un petit tableau avec une craie.
- Inviter les participants qui le désirent à prendre 5 billets de petits mots doux chacun. S'il en reste, les participants qui en veulent davantage peuvent les prendre.





*Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Sud-  
de-l'Île-de-Montréal*

Québec 