



## Image corporelle positive

**QUATRE SEMAINES D'ACTIVITÉS FACILES POUR LES ENSEIGNANTS DU  
PRIMAIRE POUR PRATIQUER LES COMPÉTENCES EN SANTÉ MENTALE  
DANS LEURS SALLES DE CLASSE.**

Week 1: Comparaison et pourquoi nous ne devrions pas le faire

Week 2: Des médias sociaux

Week 3: Bannir le langage corporel

Week 4: Valoriser nous-mêmes et tous les autres

## INTRODUCTION

L'image corporelle, c'est l'image mentale qu'une personne a de son corps ainsi que ses croyances, ses pensées et ses attitudes à l'égard de son corps (ACSM, 2015). Une image corporelle positive peut renforcer la confiance et l'optimisme (NEDIC). En revanche, une mauvaise image corporelle peut nuire à l'estime de soi et donner lieu à la dépression, à des troubles de l'alimentation ou à des problèmes dans les relations. Elle pourrait mener un élève à avoir l'impression de ne pas avoir sa place à l'école (NEDIC-a).

La famille, les amis, les enseignants, les entraîneurs, les célébrités et les médias peuvent avoir une influence sur l'image corporelle (NEDIC-a). Les « discussions sur le physique » et les préjugés à l'égard de l'apparence et du poids sont extrêmement courants et incitent les jeunes à faire des comparaisons nocives avec des « idéaux en matière d'apparence » (NEDIC-b). Par conséquent, la personne dont l'apparence ne correspond pas à « l'idéal » peut être victime d'intimidation (NEDIC-c, MSSLD 2018). Reconnaître que les différences individuelles en ce qui concerne la forme du corps et l'apparence sont normales et souhaitables constitue un des objectifs importants en matière de santé mentale. [Le kit de confiance pour les parents de Dove](#) propose des façons dont les parents peuvent nourrir chez leurs enfants la confiance en leur corps. Ce mois-ci, vous pouvez aussi faire part aux familles de votre communauté scolaire de la ressource [Positive Healthy Behaviour: A Tool for Every Parent](#) du Bureau de santé du Sud-Ouest.

### Points importants

- Se comparer aux idéaux en matière d'apparence ou de taille corporelle n'est pas réaliste et peut être démoralisant. Il est impossible d'être parfait (aux yeux de quelqu'un d'autre). En encourageant les élèves à confronter les comparaisons superficielles et à se concentrer plutôt sur leurs qualités intérieures, vous contribuez à améliorer leur estime de soi et leur image corporelle et vous leur faites découvrir un monde plus diversifié et plus intéressant.
- Les messages et les images véhiculés dans les médias sociaux, surtout les images qui ont été modifiées pour correspondre aux idéaux physiques, encouragent les gens à se comparer aux autres, ce qui peut donner lieu à l'insatisfaction face à leur corps et à des troubles de l'alimentation.
- Les discussions sur le physique (toute conversation sur l'apparence d'une autre personne) peuvent être nuisibles, même s'il s'agit d'un compliment. Prêter une trop grande attention à l'apparence peut minimiser d'autres qualités qui font de nous des personnes intéressantes. Lorsque les discussions sur le physique ont pour but d'insulter quelqu'un, il s'agit d'une forme d'intimidation, qui peut entraîner la dépression et l'automutilation.
- Il existe des corps de toutes les formes et de toutes les tailles. La forme et la taille du corps sont largement déterminées par la génétique et sont hors de notre contrôle. Reconnaître le caractère unique de chacun favorise l'empathie et nous aide à comprendre les autres.

BODY  
POSITIVE

## Annonces hebdomadaires (Lundi, je parle de santé mentale)

### Annonce de la 1re semaine :

T'arrive-t-il de penser « j'aimerais bien être plus comme quelqu'un d'autre »? Beaucoup de personnes comparent leur apparence à celle des autres. Mais que nous nous comparions à nos amis ou à des célébrités, les comparaisons peuvent être blessantes. Nous oublions les qualités intérieures qui font de nous une personne extraordinaire! Quelles sont tes caractéristiques spéciales?

### Annonce de la 2e semaine :

Si les médias sociaux sont un moyen d'établir des contacts, pourquoi nous causent-ils si souvent de la peine? Les « selfies » parfaits publiés sur les applis comme Instagram et Tik Tok poussent les gens à publier des photos parfaites d'eux-mêmes. Dans bien des cas, les images ont été modifiées et ne donnent qu'une illusion de la personne réelle. S'inquiéter de notre apparence peut nuire à notre santé mentale. C'est important de nous adonner à de vraies activités (comme faire une marche ou fabriquer quelque chose) avec de vrais amis qui nous acceptent comme nous sommes plutôt que de nous inquiéter du nombre de « j'aime » sur Instagram!

### Annonce de la 3e semaine :

As-tu déjà entendu parler des « discussions sur le physique »? C'est une habitude que tout le monde a et qui peut blesser les autres, même lorsque notre intention est de faire un compliment. Les discussions sur le physique, ce sont les conversations sur l'apparence et le corps. On finit par trop s'inquiéter de ce qu'on a l'air. Mettons plutôt l'accent sur les belles personnalités des uns et des autres. Par exemple, on peut dire : « Elle est tellement intelligente et sympathique » ou « Je le trouve drôle! ». Cette semaine, essaie de bannir les discussions sur le physique.

### Week Four Announcement:

– Il n'y a personne d'autre comme TOI – et c'est bien d'être une personne unique! Pensons aux chiens, par exemple. Aimerions-nous qu'il n'y ait qu'une seule sorte de chien? Est-ce qu'un caniche, c'est mieux qu'un grand danois ou qu'un chihuahua? NON! Nous aimons tous les types de chiens! N'aimer qu'une sorte de personne ou une forme de corps met dans l'ombre toutes nos merveilleuses différences. Réfléchis à ce qui fait de toi une personne unique et affiche tes vraies couleurs!



## ACTIVITÉS

- Affronter les comparaisons : favoriser la discussion sur les problèmes qui peuvent survenir lorsqu'on se compare aux autres. Montrez les vidéos ci-dessous :
  - Affirmations positives (vidéo) en comparaison avec
  - Une chose (vidéo par Dove)

Discutez de façons dont les élèves peuvent se mettre en valeur (discours intérieur positif) plutôt que de s'abaisser (discours intérieur négatif). Cette activité convient aux élèves du cycle intermédiaire.

- Social Media Breakdown – NEDA – l'activité se trouve à la page 7 de cette ressource. Elle convient aux élèves du cycle intermédiaire.
- Bannir les discussions sur le physique – Les élèves découvriront les problèmes que les discussions sur le physique peuvent causer et créeront des stratégies pour remettre en question ces discussions. Cette activité convient aux élèves des cycles moyen et intermédiaire.
  - Guide de l'enseignant
  - Présentation aux élèves
  - Fiche d'activités
- Le « je » en image (SMSO) – Les élèves examinent des images et choisissent celle qui représente le mieux la façon dont ils se voient. Utilisez vos propres images ou ce diaporama. Vous pouvez regarder la vidéo « What's Your Thing » et en discuter à l'aide de l'activité 9 de Au-delà de l'image (NEDIC). Cette activité convient à toutes les années d'études.

## Recommandations de livres ou de vidéos

- Armande la vache qui n'aimait pas ses taches [M à 2e]
- C'est mon corps! [M à 2e]
- Moi, je m'aime! [M à 2e]

Vous cherchez des façons de mettre les élèves du cycle moyen à contribution? Pourquoi ne pas demander à des élèves de 4e et 6e année de lire ces livres aux plus jeunes dans le cadre d'un programme de copains de lecture?





## Pour les membres du personnel enseignant qui utilisent les médias sociaux

- Publiez des images d'une activité que vous avez faite en classe où les élèves se font des compliments non fondés sur l'apparence. Affichez les « cartes de compliments » sur un babillard.
- Publiez une série de photos de projets d'art illustrant les qualités intérieures des élèves. Célébrez le « moi au-delà des apparences ».
- Publiez une photo du collage « Tes vraies couleurs » créé à partir de photos d'activités et d'exemples de passions qui font de chaque élève une personne unique.
- Identifiez l'équipe de santé scolaire du bureau de santé de votre localité sur Twitter (@SW\_PublicHealth ou @ML\_SchoolHealth) pour que nous puissions partager ce que vous faites!



# Références

- Association canadienne pour la santé mentale (ACSM). (2015). Body Image, Self Esteem and Mental Health. Récupéré de <https://cmha.bc.ca/documents/body-image-self-esteem-and-mental-health/>.
- National Eating Disorders Information Centre (NEDIC- a) (s. d.). Au-delà de l'image : Fiche de renseignements sur l'image corporelle et l'estime personnelle réservée aux enseignants. Récupéré de <https://audeladelimage.files.wordpress.com/2022/11/l-image-corporelle-et-l-estime-personnelle-fiche-conseils-des-enseignants.pdf>.
- National Eating Disorders Information Centre (NEDIC - b). (s. d.) Au-delà de l'image : curriculum 4e année, leçon 1 Bannir les discussions sur le physique. Récupéré de <https://audeladelimage.files.wordpress.com/2019/01/au-dela-de-limage-grade4-lesson1.pdf>
- National Eating Disorders Information Centre (NEDIC -c.). (s. d.) Au-delà de l'image : Confronter la stigmatisation et l'intimidation liée au corps – Fiche-conseils des enseignant.e.s. Récupéré de <https://audeladelimage.files.wordpress.com/2022/11/confronter-la-stigmatisation-et-lintimidation-liee-au-corps-fiche-conseils-des-enseignants.pdf>.
- Ministère de la Santé et des Soins de longue durée (MSSLD). (2018). Ligne directrice sur la santé en milieu scolaire. Récupéré de [https://www.health.gov.on.ca/fr/pro/programs/publichealth/oph\\_standards/docs/p\\_rotocols\\_guidelines/School\\_Health\\_Guideline\\_2018FR.pdf](https://www.health.gov.on.ca/fr/pro/programs/publichealth/oph_standards/docs/p_rotocols_guidelines/School_Health_Guideline_2018FR.pdf)
- Données tirées de l'étude COMPASS 2020-2021 menée par l'Université de Waterloo et financée par les Instituts de recherche en santé du Canada.

**Your mental health is a priority**

[www.swpublichealth.ca](http://www.swpublichealth.ca)

[www.healthunit.com](http://www.healthunit.com)