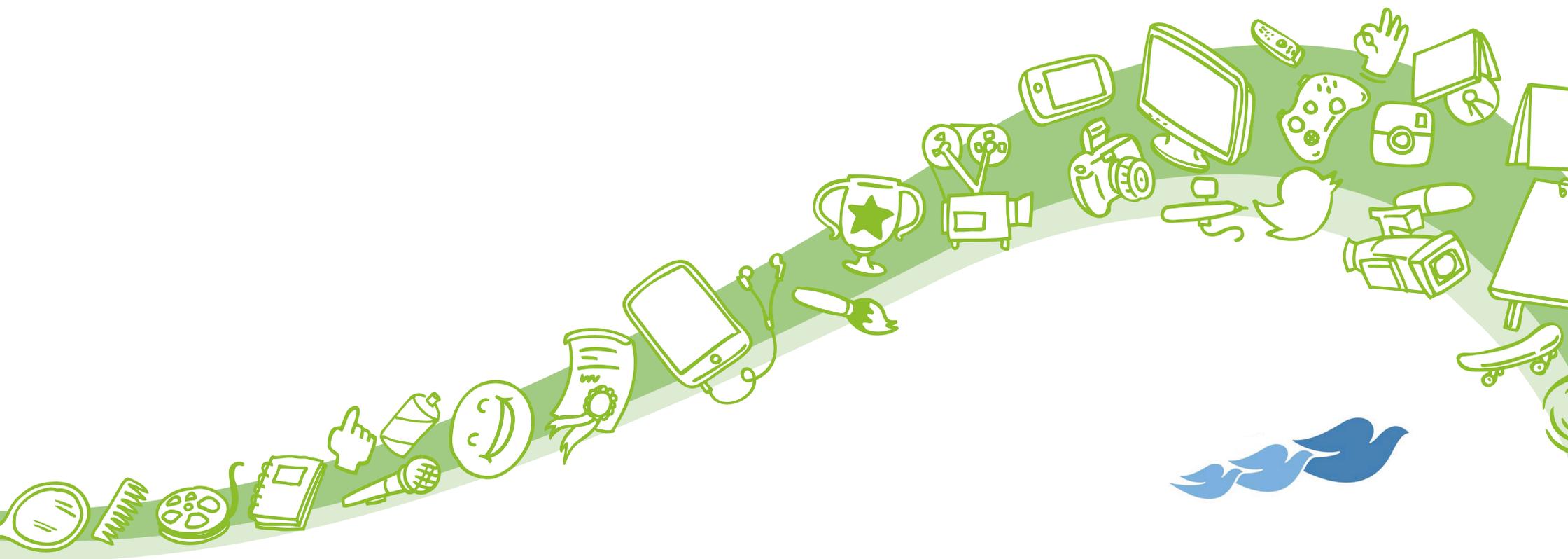


Au-delà des apparences

Guide de l'atelier pour les enseignants et infirmières scolaires



Pourquoi et comment aborder la question de l'estime de soi en classe

Nous vous proposons de consacrer 50 minutes de votre temps scolaire (ou davantage, si vous le souhaitez ou en avez la possibilité) à un atelier spécifiquement conçu pour les préadolescents de 12 et 13 ans, scolarisés en 5e et 4e dans les collèges. Pour vos élèves. Ce programme a été conçu en collaboration avec le Dr Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, spécialiste des questions de l'estime de soi.

Un constat: Quels que soient leur origine, leur environnement socioculturel, leur potentiel scolaire, ces garçons et surtout ces filles sont soumis à une pression considérable, omniprésente, des médias et des réseaux sociaux en matière d'image et d'apparence. Les magazines, la télévision, la publicité et les sites comme Facebook® ou Instagram® les inondent de stéréotypes en matière de beauté, de séduction, d'ascendant. Confrontés à ces images, filles et garçons aux portes de l'adolescence ont tendance à se sentir dévalorisés, trop gros, trop petits, pas assez beaux. Mal dans leur peau, se sentent incapables de se mettre en avant... Ils ont tendance à se renfermer sur eux-mêmes, à éviter les activités en commun, et pour certains à avoir des réactions irraisonnées, voire violentes...

L'objectif de cet atelier est d'aider vos élèves à comprendre et à gérer leur apparence physique. L'atelier peut constituer le début d'un processus, et cette démarche pourra se prolonger, entre eux ou avec vous, par des discussions, des activités, ou des allusions, des associations d'idées durant des cours ultérieurs... Le programme peut être animé par un seul enseignant. Mais pour plus d'efficacité, nous vous recommandons de demander, si possible, à d'autres adultes de conduire les discussions: une infirmière scolaire ou des parents particulièrement intéressés par le sujet.

Tous les éléments du programme sont contenus dans la clé USB, dans laquelle ont été téléchargées une suite de 30 diapos et trois vidéos dont une intervention du Dr André, et un « time lapse » montrant les transformations d'un mannequin depuis sa physionomie naturelle jusqu'à une image de publicité. Le présent Guide d'animation vous aide à aborder les principales thématiques de façon progressive, en vous proposant des questions à poser aux élèves et en vous indiquant à quel moment lancer les diapos, les animations et les vidéos...

Vous aurez besoin d'un ordinateur connecté à un téléviseur, un vidéoprojecteur ou un TBI (tableau numérique interactif), si vous en disposez.

Résultats et ressources d'apprentissage

AU COURS DE CET ATELIER, LES ÉLÈVES VONT : CE DONT VOUS AUREZ BESOIN :

- **Comprendre** comment la notion d'apparence idéale leur est en quelque sorte « imposée » par l'exposition permanente aux images véhiculées par les médias et les réseaux sociaux. Ils vont découvrir que beaucoup de ces images sont souvent des manipulations de la réalité.
- **Élaborer des stratégies** visant à résister aux pressions liées à l'apparence, éviter de se comparer aux images de la mode ou de la publicité et renforcer leur confiance en eux-mêmes, en leurs potentiels, en leurs propres atouts...



Documents et fichiers

Le présent Guide animation de l'atelier

Les diapositives associées avec les liens vers les animations et vidéos

Deux Fiches d'activités (par élève)

Les fichiers films et animation :

- 1. Présentation de l'atelier** par le Dr Christophe André
- 2. « Évolution » :** Ce film montre aux élèves les transformations de l'apparence d'un mannequin, depuis son état naturel jusqu'à une image destinée à la publicité.
- 3. « Changer une chose » :** Ce film apprend aux élèves qu'il est normal de souhaiter changer l'un ou l'autre aspect de notre apparence, mais que certains envient ces caractéristiques qu'on veut changer. Il incite les élèves à se demander pourquoi tant de gens veulent changer quelque chose à leur apparence physique.

Matériel

Un ordinateur, un vidéoprojecteur et un tableau blanc

Vous devrez fournir (ou demander à vos élèves de vous apporter en classe) des exemples d'images publicitaires, découpées dans des magazines ou téléchargées sur Internet : mode féminine et masculine, people et sport... Choisissez des annonces susceptibles d'intéresser vos élèves, filles et garçons.

Survol

Durée totale : 50 minutes



INTRODUCTION 2 MINUTES

- Introduction et règles de base

RÉFLEXION SUR L'ESTIME DE SOI 5 MINUTES

- Définition de l'estime de soi
- Le schéma de l'estime de soi
- Les problèmes avec le style

SE COMPARER AUX AUTRES 10 MINUTES

- Qu'est ce qui peut nous arriver quand on se compare les uns avec les autres ?
- Quelles sont les conséquences ?
- Qu'est-ce qu'on peut y faire ?

SE COMPARER AUX MEDIAS 10 MINUTES

- La beauté, une succession de mensonges ?
- Comment et pourquoi manipule-t-on les images ?
- Qu'est ce qu'on peut y faire ?

EXERCICE DE REFLEXION PERSONNELLE 20 MINUTES

- Ce que j'aime bien chez moi
- Ce que j'aime bien chez toi

CONCLUSION 3 MINUTES

- Quelles leçons tirons nous aujourd'hui ?

Comment utiliser ce guide

Réponses souhaitées de la part des élèves. Pour vous aider à guider les réponses des élèves de façon à développer leur compréhension tout au long de l'atelier et avoir une grande influence sur leur confiance corporelle.

Au-delà des apparences

La télé, le cinéma, la pub...

20 minutes

5



Durée suggérée. Elle tient compte de l'importance relative de chaque section en vue des objectifs d'apprentissage et de l'amélioration de la confiance corporelle des élèves, mais peut être adaptée à la durée de votre cours.

Résultats d'apprentissage.

Les élèves devraient atteindre ceci à la fin de la section.

1

À la fin de la section, les élèves auront acquis des connaissances médiatiques en découvrant comment les images et les messages des médias professionnels sont des manipulations de la réalité. Les élèves auront développé des stratégies pour résister à la pression liée à l'apparence en évitant de se comparer et pour contester les idéaux en matière d'apparence dans les médias professionnels.

Indices visuels et objectifs d'apprentissage.

Pour vous aider à diriger cet atelier de manière efficace.

2

PRÉSENTATION



Les élèves vont pouvoir expliquer comment la presse magazine et la publicité, sous toutes ses formes, utilisent différentes techniques de retouche d'images.

Actions des enseignants. Les points non italiques mettent en évidence les questions importantes à poser à vos élèves afin d'assurer que les notions clés de l'atelier ont été abordées avec une influence optimale sur la confiance corporelle. Les textes en italique contiennent des instructions pour vous aider à bien organiser les activités de l'atelier, par exemple, quand passer les films ou utiliser les feuilles d'activités. Vous pouvez les adapter aux besoins précis de votre classe.

3

À VOUS DE JOUER !



> Expliquez aux élèves qu'ils vont d'abord s'intéresser aux images et aux messages diffusés par les différents médias. Puis posez-leur les questions suivantes :

- Savez-vous ce que veut dire le mot « manipulation » ? Pouvez-vous m'en donner une définition ?
- D'après vous, comment fait-on pour modifier, pour « manipuler » les images des mannequins, des acteurs, des people que l'on voit à la télé ou dans les magazines...

> Formez des petits groupes d'élèves et passez le film « Evolution ».

4

RÉPONSES ATTENDUES



Manipulation = Action d'orienter la conduite de quelqu'un, d'un groupe dans le sens qu'on désire et sans qu'ils s'en rendent compte (Larousse).

Par des retouches, par l'éclairage, le maquillage, ou la sélection des meilleures images parmi les centaines qui ont été faites.

Vous pouvez aussi tenter de rejouer le film, mais en deux parties, en marquant une pause au moment de la prise de photos.

6

Remarques. Idées et conseils pour optimiser l'efficacité de l'atelier pour les élèves.

Introduction

2 minutes



PRÉSENTATION



Quelles sont les règles de base de nos ateliers?

- Respecter la diversité
- Poser des questions
- Préserver la confidentialité
- Apporter sa contribution



À VOUS DE JOUER !



RÉPONSES ATTENDUES



Essayez de prendre le temps de vous assurer que les règles de base font l'unanimité.

« Nous allons parler de l'estime de soi et de la confiance en soi, et notamment de quelque chose qui contribue (ou pas) à l'estime de soi : l'apparence physique.

Pour bien démarrer l'atelier, nous allons d'abord présenter ses règles de base :
Respecter la diversité,
Poser des questions,
Préserver la confidentialité,
Ne pas porter de jugement. »

Réflexion sur l'estime de soi

5 minutes



Avant de démarrer l'atelier, il est essentiel de bien définir les thèmes et notion qui vont être abordés ainsi que les règles de l'atelier.

PRÉSENTATION



À VOUS DE JOUER !

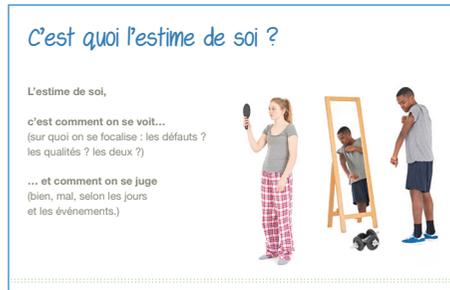


« Qu'est-ce que l'estime de soi, comment peut-on avoir confiance en soi quels que soit son physique, ses talents et sa popularité ? C'est ce que nous explique dans cette vidéo le Dr Christophe André, psychiatre et spécialiste de l'estime de soi. »

> Lancez le film « **Christophe André parle de l'estime de soi et de l'apparence physique** ».

« Est-ce que vous avez bien compris ce que veulent dire les termes apparence et estime de soi ?
Est-ce que vous savez ce qu'il faut faire pour vous sentir bien dans votre peau ? »

RÉPONSES ATTENDUES



> Invitez les élèves à réagir :

« Comment on se voit, comment on se juge. Mais encore ? À votre avis ? »

PRÉSENTATION



Il y a quoi dans l'estime de soi ?

- **Le look (ou le style) et l'apparence**
Ce à quoi on ressemble, notre corps, nos vêtements...
- **Les talents**
Ce qu'on fait bien, sport, musique, travail à l'école, cuisine...
- **La popularité**
Est-ce que les autres nous apprécient...



Aujourd'hui, nous allons surtout réfléchir sur...

- Le style et l'apparence:
- Corps
 - Parties du corps
 - Vêtements



À VOUS DE JOUER !



« Est-ce que vous comprenez tous les mots utilisés sur cette diapo ? »

RÉPONSES ATTENDUES



Prenez le temps de réexpliquer les différents mots des diapositives aux élèves.

« Est-ce que vous comprenez tous les mots utilisés sur cette diapo ? »

PRÉSENTATION



À VOUS DE JOUER !



« Ceci, c'est exemple d'une estime de soi « équilibrée » avec 3 parties égales : look, talents, amis. Est-ce que c'est toujours le cas ? Qu'en pensez-vous ? »

« Et cela, c'est plutôt un exemple d'estime de soi déséquilibrée : tout pour le look, rien ou presque pour le reste. On en reparlera tout à l'heure... »

RÉPONSES ATTENDUES



Lancez le débat et essayez d'avoir des avis différents.

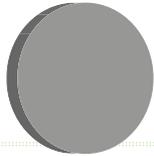
Le schéma de l'estime de soi n'est pas toujours très équilibré.

(Transition avec la diapositive suivante)

PRÉSENTATION



Et toi, à quoi ressemble ton schéma?



À VOUS DE JOUER !



« Essayez d'imaginer à quoi ressemblerait votre schéma personnel : priorité au style, priorité aux talents, priorité à la popularité ? On y reviendra tout à l'heure. Je vous demanderai de dessiner votre schéma personnel. »

RÉPONSES ATTENDUES



Les problèmes avec le style...

- Quand on se compare trop aux autres...
- Quand on se compare trop aux stars, aux top-models, aux pubs...



Cette diapo permet d'introduire les deux prochaines séquences:

- Se comparer aux autres
- Se comparer aux médias

Se comparer aux autres

10 minutes



À la fin de cette section, les élèves comprendront le concept d'apparence idéale et les sources de la pression destinée à s'y conformer.

PRÉSENTATION



Qu'est-ce qui peut nous arriver quand on se compare les uns avec les autres ?



Diaporama 10

À VOUS DE JOUER !



> Lancez la vidéo « *Changer une chose* » en cliquant sur la flèche à droite de la diapo.

RÉPONSES ATTENDUES



Que pensez-vous de ce film ?
Qu'est-ce qu'il nous apprend ?
Qu'est-ce qu'il nous rappelle ?



Diaporama 11

« Que pensez-vous de ce film ? Qu'est-ce qu'il nous apprend ? Qu'est-ce qu'il vous rappelle quelque chose ? »

On peut se sentir mal dans sa peau, ça ne sert à rien parce que personne n'est entièrement satisfait. En fait, tout le monde désire ce qu'il n'a pas. Pourtant, nous possédons tous quelque chose que quelqu'un d'autre nous envie.

PRÉSENTATION



Quelles peuvent être les conséquences ?



Qu'est-ce qu'on peut y faire ?



À VOUS DE JOUER !



« Alors dites-moi, qu'est-ce qui peut nous arriver quand on se compare aux autres ?
Et ça s'appelle comment, ce sentiment ?
Ça s'appelle être obsédé par son look.
On vérifie tout le temps si on est assez beau, on vérifie si on n'est pas trop moche. En fait, on passe plein de temps à se vérifier... »

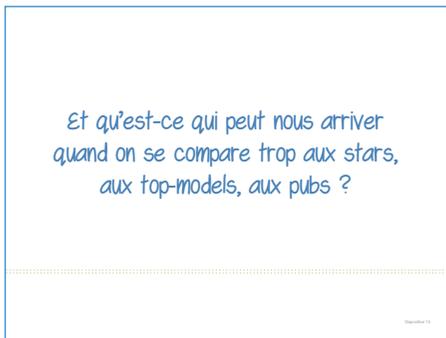
RÉPONSES ATTENDUES



Complexes, angoisses, déprime...
Si on se compare trop, on va tout le temps penser à son apparence : ça s'appelle être obsédé par son look !
Soit on vérifie tout le temps qu'on est assez beaux,
Soit on vérifie tout le temps qu'on n'est pas trop moches...
Mais dans tous les cas, on passe beaucoup de temps à se vérifier...

Demandez aux élèves s'ils ont des idées.

PRÉSENTATION



À VOUS DE JOUER !



« Alors, qui parmi vous est comme ça ?
À toujours se comparer aux autres ?
Qu'est-ce qu'il vaut mieux faire, à votre avis ?
Il faut éviter de se comparer aux autres, et plutôt se comparer à soi-même, s'aimer un peu plus soi-même, mettre en valeur ses propres atouts, parce que c'est cela que les autres vont aimer chez vous... »

On commence la partie de la pression exercée par les médias.
Partie concernant les pressions qui peuvent être exercées sur le public
Vision de notre apparence

RÉPONSES ATTENDUES



Il ne faut pas se comparer tout le temps aux autres ; se comparer plutôt à soi-même (c'est-à-dire : progresser).

Demandez aux élèves si ça leur arrive d'avoir des angoisses.

Et n'hésitez pas à partager un exemple personnel où vous étiez angoissé pour partager avec vos élèves.

Qu'est ce qui avait créé cette situation ?

Puis expliquez comment vous avez réussi à gérer cette situation.

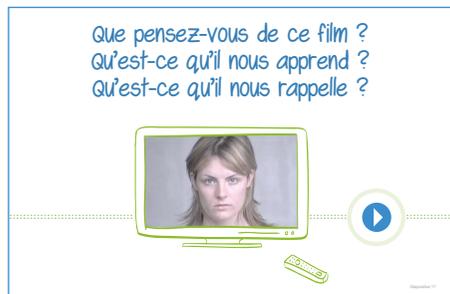
Se comparer aux médias

10 minutes



À la fin de la section, les élèves auront acquis des connaissances médiatiques en découvrant comment les images et les messages des médias professionnels sont des manipulations de la réalité. Les élèves auront développé des stratégies pour résister à la pression liée à l'apparence en évitant de se comparer et pour contester les idéaux en matière d'apparence dans les médias professionnels.

PRÉSENTATION



À VOUS DE JOUER !



Lancez la vidéo « **Évolution** » en cliquant sur la flèche à droite de la diapo.

« Incroyable, cette vidéo, non ? Qu'est-ce qu'elle nous apprend ? En quoi elle nous surprend, nous interpelle ?
Qu'est-ce qui vous a semblé artificiel ou désagréable dans cette vidéo ?
Avez-vous vu comment l'image du mannequin a été modifiée par rapport à la réalité ?
Qu'est-ce que vous ressentez après avoir constaté ces changements ? »

RÉPONSES ATTENDUES



Les gens « normaux », ils ne disposent pas de maquilleurs, de coiffeurs ou de retoucheurs de photos professionnels pour leur donner une apparence idéale. On ne peut pas comparer des univers tellement différents.

Les gens normaux ne ressembleront jamais au mannequin de l'affiche ou à la star du magazine, ils le savent, même s'ils cherchent à les imiter. Pourquoi ? Parce que les images qu'on voit sur les magazines ou dans les pubs sont truquées, manipulées.

PRÉSENTATION



*Est-ce qu'il n'y a que les médias
(pubs, télé, cinéma...)
qui nous mentent ?*

*Est-ce que parfois
nous mentons nous aussi
aux autres ?*

À VOUS DE JOUER !



« Pensez à ce que vous postez sur les réseaux sociaux, sur Facebook®, sur Instagram®, sur Snapchat®... Est-ce que vous vous montrez toujours tel (le) que vous êtes vraiment ?
Il existe maintenant plein d'applications qui permettent de nous « retoucher », d'enlever les boutons sur le visage, améliorer notre teint, changer la couleur de nos cheveux... Je suis sûr que pas mal d'entre vous les utilisent déjà... »

RÉPONSES ATTENDUES



Expliquez-leur qu'il est normal de se comparer aux gens que nous côtoyons dans la vraie vie, ainsi qu'aux images que nous voyons dans les médias.

Essayez d'obtenir des réponses qui attestent que les élèves ont compris que ce type de comparaison est finalement inutile : tous se comparent mais personne n'est heureux ou satisfait de son physique, de son apparence.

Comment les images postées sur les réseaux sociaux peuvent-elles être manipulées ?



> Demandez aux élèves de décrire comment les images qu'ils se font d'eux-mêmes ou que leurs amis créent sur Facebook®, Instagram® ou autre peuvent être manipulées. Aidez-les en leur présentant des exemples.

> En cadrant un selfie d'une façon particulière, en utilisant des filtres ou des trucages proposés par les applis, en adoptant une pose, en partageant seulement les meilleurs images, en choisissant les photos qui jouent uniquement sur l'apparence...

Les images qu'on poste ne sont pas toujours réalistes.

PRÉSENTATION



Qu'est-ce qu'on peut y faire?



Qu'est-ce qu'on peut y faire?

On ne se laisse pas piéger par les mensonges de la pub !
On essaie de ne pas faire la même chose sur nos réseaux sociaux...



À VOUS DE JOUER !



On ne se laisse pas piéger par les mensonges de la pub !
On essaie de ne pas faire la même chose sur nos réseaux sociaux...

RÉPONSES ATTENDUES



Comme pour la pub télé ou magazine, comme pour les people, les chanteurs, les acteurs qu'on voit à la télé ou sur Internet, on peut se sentir triste, moche ou dévalorisé.



C'est vrai qu'on ne peut pas s'empêcher de se comparer, d'une façon ou d'une autre, à ces images.

« Vous devez toujours vous rappeler que les images des médias des pubs, du cinéma, de la télé... ou des réseaux sociaux sont manipulées et que les looks sont toujours très améliorés !
À la télé, tout le monde est maquillé... L'important, c'est de ne pas se laisser avoir par ces fausses images. Il faut cultiver ses autres qualités, ses vraies qualités : il n'y a pas que le look dans la vie ! Valoriser ce qui nous rend unique vaut bien mieux que de se comparer aux images de pub largement manipulées. »

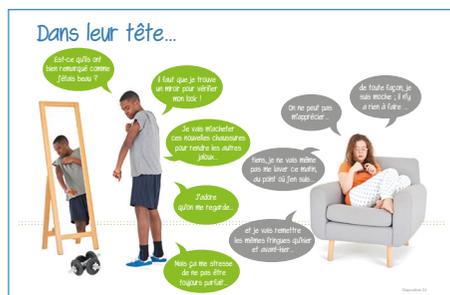
Exercice de réflexion personnelle

20 minutes



A la fin de cette section, les élèves seront davantage en mesure de valoriser l'opinion qu'ils ont d'eux-mêmes.

PRÉSENTATION



À VOUS DE JOUER !

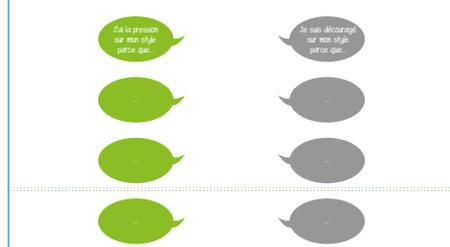


RÉPONSES ATTENDUES



Le jeune homme subit trop de pression. Il se pose de nombreuses questions. Le regard des autres pèse sur lui. La fille se sent dévalorisée.

Dans ma tête...



- > Demandez aux élèves de se répartir par groupes de quatre.
- > Vous allez maintenant réaliser un petit exercice avec les élèves. Distribuez la fiche d'activité aux élèves : Dans un premier temps l'élève remplit son schéma de l'estime de soi. Ensuite son voisin remplira le même schéma. Cette phase doit être un moment d'échange entre les élèves.

PRÉSENTATION



Ce que j'aime bien chez **MOI**

Ce que mes amis/es aiment bien chez moi, c'est :

- 1.
- 2.
- 3.

Ce que j'aime bien dans mon style, c'est :

- 1.
- 2.
- 3.

Ce que j'ai comme talents, c'est :

- 1.
- 2.
- 3.

À VOUS DE JOUER !



> Chacun remplit son propre schéma en donnant à chaque partie (look, talents, popularité) la dimension qui semble convenir pour lui-même (ou elle-même).

Il (ou elle) précise ensuite un ou deux détails pour chaque partie

> Vous pouvez aider les élèves en leur donnant oralement des exemples :

- *Ce que j'aime bien dans mon look, c'est : mes yeux, être grande, avoir les cheveux frisés, mes fringues...*
- *Ce que je sais bien faire, ce que j'ai comme talent, c'est : savoir faire des pizzas aux copains, être bon au foot, en danse, en musique comme DJ, en maths, en anglais... » ;*
- *Ce que mes amis aiment bien chez moi, c'est : que je les fais rire, que je suis toujours prêt(e) à les aider et leur remonter le moral... ».*

RÉPONSES ATTENDUES



PRÉSENTATION



Ce que j'aime bien chez **TOI**

Ce que TES amis/les aime bien chez toi, c'est :

- 1.
- 2.
- 3.

Ce que j'aime bien dans TOI même, c'est :

- 1.
- 2.
- 3.

Ce que TU AS comme talents, c'est :

- 1.
- 2.
- 3.

À VOUS DE JOUER !



Toujours par groupes de quatre.

> *Donnez à chaque élève une feuille blanche de grand format sur laquelle il va écrire : Ce que j'aime bien chez toi*

Chacun remplit le schéma de son voisin de table : dans chaque partie, on note un ou deux détails :

- Ce que j'aime bien dans ton look, c'est :...
- Ce que tu sais bien faire, ce que tu as comme talent, c'est :...
- Ce que tes amis aiment bien chez toi, c'est :...

Et ils le remettent au voisin, plié en deux (pas besoin de lire devant les autres).

RÉPONSES ATTENDUES



On aime plus ce qu'il y a chez le voisin. On a du mal à voir ce qu'il y a de bien chez nous.

Pour aller plus loin vous pouvez demander aux élèves de comparer ce qu'ils ont rempli sur leur fiche avec ce que leur voisin a rempli sur elle/ lui. Il faut voir le côté le plus valorisant que les autres voient chez nous.

Conclusion

3 minutes



À la fin de cette section, les élèves comprendront le concept d'apparence idéale et les sources de la pression destinée à s'y conformer.

PRÉSENTATION



Quelles leçons tirons-nous aujourd'hui?



À VOUS DE JOUER !



- > Demandez à des volontaires de résumer brièvement ce qu'ils ont appris durant l'atelier
- Qu'avons-nous appris dans l'atelier d'aujourd'hui ?
- > Demandez à des volontaires de lire les points d'apprentissage clés présentés sur les diapos et résumez tout point que les élèves n'auraient pas compris.

RÉPONSES ATTENDUES



On se libère de la dictature du style ?



- > Demandez aux élèves s'ils sont d'accord, s'ils voient d'autres suggestions à faire, ou d'autres façons de dire les choses ?

PRÉSENTATION



Félicitations!

Tu as terminé l'atelier
Au-delà des apparences.

Rappelle-toi ton engagement à essayer d'avoir chaque jour une meilleure confiance en toi et en ton corps et efforce-toi de révéler la personne géniale que tu es.



À VOUS DE JOUER !



> Encouragez les élèves à réfléchir aux concepts appris et à les mettre en application quotidiennement.

RÉPONSES ATTENDUES



Si possible, proposez-leur de continuer leur réflexion sur ces sujets qui concernent leur vie, leur bien-être, leur estime d'eux-mêmes, et de poursuivre et d'enrichir les discussions sur ce sujet à un autre moment.