

Au-delà de l'image

un programme sur l'estime de soi et l'image corporelle



A permis la traduction et l'adaptation québécoise du programme Beyond Images

4^e année Leçon 5



Bloguer pour l'amitié et l'estime de soi

Sommaire de la leçon

Dans le cadre de cette leçon, les élèves étudieront des dictons et des citations sur l'estime de soi et intégreront une citation et une image de leur choix à un diaporama. Ils choisiront un sujet tiré des leçons pour écrire un rap, un chant ou un poème qui célèbre leur estime de soi et leurs apprentissages. Ces compositions seront dans des billets publiés sur le blogue *Amitié et estime de soi* de la classe.

Message à l'enseignant

Après avoir visionné un diaporama sur l'estime de soi, les élèves créeront leur propre diaporama qui fera la synthèse des quatre leçons précédentes au moyen d'une citation ou d'un dicton et d'une photo de leur choix qui illustrent ou résument leur compréhension de l'estime de soi. Les élèves seront appelés à réfléchir aux idées principales des leçons précédentes. Les travaux effectués par les élèves aux leçons précédentes seront affichés autour de la salle pour qu'ils puissent s'y référer.

Une partie importante de l'apprentissage consiste à faire des choix. Les élèves choisiront donc eux-mêmes le sujet de leur rap, chant ou poème. Les élèves peuvent utiliser leur corps ou des instruments de musique pour marteler le rythme. Encouragez-les à improviser des sons avec des bâtons, des râpes, des planches, des peignes, du papier, etc. Il est aussi possible d'emprunter des instruments comme des cloches à vache, des tambourins, des maracas, des triangles et des tambours. Les élèves peuvent aussi taper des mains ou claquer des doigts pour compléter la « bande sonore ». Les élèves qui le souhaitent peuvent ajouter du mouvement et enregistrer leur prestation. Les autres peuvent simplement ajouter du texte à leur photo et à leur citation. Cette leçon se prête à une foule d'approches de création.

Matériel

Ordinateurs
Connexion Internet
Banques d'images diverses pour la création d'une diapositive

Vidéos

Dove^{MD}. Il est si facile de voir la beauté de nos amis :
(1) <https://www.youtube.com/watch?v=TN93j8XZB8U> et
(2) <https://www.youtube.com/watch?v=u-Zsy5fWzO4>
Dove^{MD}. Le regard de nos amies : <https://vimeo.com/147603877>
Dove^{MD}. L'autocritique de la beauté :
<https://vimeo.com/147603596>

Organisateurs des apprentissages

Organisateur des apprentissages 5-1 – Dictons et citations sur l'estime de soi pour les enfants

Organisateur des apprentissages 5-2 – Outil de planification du rap/chant/poème

Outil d'évaluation

Outil d'évaluation 5 – Évaluation du rap/chant/poème



National Eating Disorder Information Centre
www.nedic.ca



Anorexie et boulimie Québec
www.anebquebec.com



www.dove.ca

Résultats connexes du programme

[Alberta](#)

[Colombie-Britannique](#)

[Île-du-Prince-Édouard](#)

[Manitoba](#)

[Ontario](#)

[Provinces de l'Atlantique](#)

[Québec](#)

[Saskatchewan](#)

Aperçu de la leçon

Inspiration : Comment pourrai-je obtenir la participation des élèves?

1. Avec les élèves, passez en revue les sujets abordés aux leçons précédentes :

- Vos vraies couleurs vous rendent uniques.
 - L'amitié est une voie à double sens.
 - Avec les amis, on peut résoudre les problèmes de manière positive.
 - Vous pouvez aider les victimes d'intimidation.
 - Les discussions sur le physique englobent toutes les conversations à propos de l'apparence et peuvent miner l'estime de soi.
- Amenez les élèves à prendre conscience que chacun de ces sujets est lié au développement de l'estime de soi – la leur et celle des autres. Expliquez aux élèves que les mots ont beaucoup de poids et qu'ils verront dans une prochaine activité des citations qui portent sur l'estime de soi.

Animation : Comment les élèves assimileront-ils les concepts?

2. **Demandez aux élèves de choisir leur citation préférée.** Ils peuvent choisir une citation dans la liste fournie dans l'**Organisateur des apprentissages 5-1 – Citations sur l'estime de soi pour les enfants**. Les élèves peuvent utiliser les citations et une image de leur choix pour créer une diapositive portant sur une facette de l'amitié. L'enseignant doit choisir des images et créer une banque d'images au préalable pour faciliter le choix des élèves. Il ou elle peut s'inspirer des images présentées dans l'**Organisateur des apprentissages 5-1**. Leur diapositive peut illustrer n'importe quelle facette de l'amitié – estime de soi, vraies couleurs, être un ami, défendre les victimes d'intimidation, résoudre des problèmes avec des amis, etc. Les élèves feront cette activité seul, et auront besoin d'un ordinateur pour créer leur diapositive.
3. **Encouragez les élèves à expliquer leurs choix de citations et d'images.** Regroupez les diapositives pour créer un diaporama intitulé *Amitié et estime de soi*. Ce diaporama peut être publié sur le blogue *Amitié et estime de soi* de la classe pour pouvoir le partager.

Application : Comment les élèves feront-ils la démonstration de leur apprentissage?

4. **Distribuez l'Organisateur des apprentissages 5-2 – Outil de planification du rap/chant/poème pour permettre aux élèves de préparer un rap, un chant ou un poème.** Leur composition peut être axée sur n'importe lequel des sujets mentionnés sous Stratégie 1.
5. **Guidez les élèves pendant la rédaction de leur texte.** Avant de commencer à écrire, encouragez les élèves à imaginer qu'ils et elles partageront leur contenu de musique rap, de clavardage ou d'un poème avec des élèves plus jeunes, et à définir le sujet, et le but de leur texte. Laissez-les écrire des idées dans la partie du haut de l'Organisateur des apprentissages, puis choisir les meilleures pour leur rap, chant ou poème. Encouragez-les à demander l'avis de leurs camarades en écrivant.
6. **Dites aux élèves qu'ils peuvent se servir des débuts de phrase proposés ou d'en créer de nouveaux.**

7. Les chants des élèves peuvent être enregistrés et ajoutés au diaporama créé à la première partie de la leçon.

Autrement, ils peuvent être ajoutés au blogue de la classe afin de célébrer les apprentissages des élèves ou faire l'objet d'une prestation devant la classe. Les élèves peuvent utiliser leur corps, des objets ou des instruments de musique pour marteler le rythme (p. ex., des bâtons, des râpes, des planches, des peignes, du papier, des cloches à vache, des tambourins, des maracas, des triangles et des tambours). Les élèves peuvent aussi taper des mains ou claquer des doigts pour compléter la « bande sonore ».

Réflexion : Comment les élèves réfléchiront-ils à leur apprentissage?

Demandez aux élèves de répondre aux questions ci-dessous.

- *Comment vas-tu définir ton sujet? Quel est le but de ton texte? Quelle forme permettrait le mieux d'atteindre ce but? Qui sera ton public? (Lorsque les élèves commencent à écrire).*
- *Comment sauras-tu que le public a compris le message véhiculé par ta citation et par ton image? Comment sauras-tu si le public a compris ton rap, chant ou poème? (Après la présentation du rap, chant ou poème.)*

Évaluation

L'Outil d'évaluation, Leçon 5 – Évaluation du rap/chant/poème peut servir à évaluer le rap, le chant ou le poème des élèves.

Les réponses aux questions peuvent être conservées dans les journaux des élèves et les commentaires de l'enseignant peuvent être consignés au dos de l'outil d'évaluation.

Ressources connexes pour approfondir les apprentissages

Outils pour les enseignants¹ :

Gagnier, N. et Gehami, M. 2015. *J'aime pas ça! J'en veux encore! Astuces et solutions pour des comportements alimentaires sains.* Les Éditions La Presse.

Dove^{MD} *J'ai confiance* : Ateliers scolaires pour favoriser la confiance corporelle Séance 4 :

- « Bannir les conversations sur le physique »
- Guide de l'atelier
- Présentation de l'atelier

<https://audeladelimage.files.wordpress.com/2022/10/j-ai-confiance-04-bannir-les-conversations-sur-le-physique.zip>

Outils pour les élèves :

Gagnier, N. 2012. *Miroir, miroir, je n'aime pas mon corps.* Les Éditions La Presse.

Ce livre se divisera en sept chapitres, allant des facteurs historiques du développement de l'image corporelle jusqu'au développement d'une relation positive avec le corps en passant par l'identification des troubles plus sévères, les effets des diètes excessives et la chirurgie esthétique. Comme toujours, Dre Nadia expose le sujet, les problèmes, les pistes de solution dans un langage simple teinté d'humour [...].

Waterhouse, D. 1997. *Telle mère, telle fille : Comment se transmettent les habitudes alimentaires.* Éditions de l'Homme.

Ce livre renferme de nombreux conseils sur la façon d'établir une relation mère-fille plus équilibrée à propos de l'alimentation. L'auteure veut faire réfléchir sur les comportements malsains des mères concernant la perte de poids.

¹ Il est de la responsabilité de l'enseignant ou de l'intervenant de juger si le contenu convient ou non pour sa classe et ses élèves.

La collection de livres :

Ricard, M., illustré par St-Arneauld, A. 2017. *Ana n'aime pas les moqueries*. Édition BouquinBec.;

Ricard, M., illustré par St-Arneauld, A. 2017. *Lou aime le dessert*. Édition BouquinBec.;

Ricard, M., illustré par St-Arneauld, A. 2017. *Olivier veut devenir une supermachine*. Édition BouquinBec.

Comment soutenir les enfants dans le développement de leur image corporelle et dans l'apprentissage d'une relation saine avec la nourriture? Comment véhiculer un discours promouvant la diversité corporelle? Imavi présente trois livres combinant une histoire ainsi qu'un guide s'adressant aux parents, éducateurs, professeurs et intervenants afin d'accompagner les enfants d'âge préscolaire et primaire dans le développement d'une image corporelle saine (Olivier veut devenir une supermachine), d'une relation saine avec la nourriture (Lou aime le dessert), et de la promotion de la diversité corporelle (Ana n'aime pas les moqueries).

Dictons et citations sur l'estime de soi pour les enfants

1. Je m'aime tel que je suis.
2. Je crois en moi.
3. Je refuse de me décourager.
4. Je trouve toujours ce qu'il y a de meilleur chez les gens.
5. Je n'ai pas peur d'être moi-même.
6. Je serai toujours convaincu d'avoir ce qu'il faut.
7. Je m'aide moi-même en aidant les autres.
8. De toutes les choses que je porte, c'est mon sourire qui est le plus important.
9. Je me porterai toujours à la défense des victimes d'intimidation.
10. Tout le monde a le droit d'être respecté et a la responsabilité de respecter les autres.
11. Tu as un cerveau dans la tête. Tu as les pieds sur terre. Tu peux te diriger où tu le souhaites. – Dr Seuss
12. Aujourd'hui, c'est ton jour! La montagne t'attend. Alors vas-y sans détour. – Dr Seuss
13. Plus tu lis, plus tu en sauras. Plus tu apprendras, plus loin tu iras. – Dr Seuss
14. Même l'expert était auparavant un débutant.
15. Les flocons de neige sont très fragiles, mais regarde ce qu'ils arrivent à faire lorsqu'ils unissent leurs forces.
16. Aujourd'hui, tu es toi, rien de plus vrai que ça! Personne d'autre en ce monde n'est plus toi que toi. – Dr Seuss
17. Pour réaliser une chose vraiment extraordinaire, commencez par la rêver. – Walt Disney
18. Nous pouvons tout accomplir, si nous nous y appliquons assez longtemps. – Helen Keller
19. Ce que je cherche n'est pas là dehors, il est en moi. – Helen Keller
20. Sois toujours une excellente version de toi-même, au lieu d'une version médiocre de quelqu'un d'autre. – Judy Garland

21. Si vous avez confiance en vous-mêmes, vous inspirerez confiance aux autres. – Johann Wolfgang Von Goethe
22. Un héros est une personne ordinaire qui trouve la force de supporter et de persévéérer en dépit d'obstacles [...]. – Christopher Reeve
23. La vie est un dessin. Il faut la colorier pour la rendre belle. Il y a des parties plus sombres, et d'autres plus colorées, c'est ce qui crée toute sa beauté. Et peu importe ce qui va arriver, il faut continuer de dessiner, et sans effacer, pour ne pas détruire tous ces beaux moments passés. – Anonyme
24. La beauté est dans les yeux de celui qui regarde. – Oscar Wilde
25. Le soleil se lève pour tout le monde et même pour toi aussi, c'est simplement que tu ne regardes pas dans la bonne direction.
– Anonyme, d'un papa aimant
26. Personne ne peut vous faire sentir inférieur sans votre consentement. – Eleanor Roosevelt
27. La joie de regarder et de comprendre est le plus beau cadeau de la nature. – Albert Einstein
28. S'aimer soi-même c'est se lancer dans une belle histoire d'amour qui durera toute la vie. – Anonyme
29. Le courage n'est pas l'absence de peur, mais la capacité de la vaincre. – Nelson Mandela
30. J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. – Voltaire

Au-delà de l'image

un programme sur l'estime de soi et l'image corporelle

4^e année
Organisateur des
apprentissages
Leçon 5-1

Exemples d'images pour la création du diaporama²



2 Nous proposons à l'enseignant de créer sa propre banque d'images au préalable (une dizaine d'images environ) pour aider les élèves dans la création de leur diaporama.

3 Ces images proviennent du site web Pixabay, https://www.stockfreeimages.com/?gclid=CjwKCAjw54fdBRBbEiwAW28S9IW2FfGDzZCIW2MB96zsxsN0Cmev2M6tRxumAIKSLI1zCqldlbLCBoCu1cQAvD_BwE

Au-delà de l'image

un programme sur l'estime de soi et l'image corporelle

4^e année
Organisateur des
apprentissages
Leçon 5-2

Outil de planification du rap/chant/poème

Nom : _____ Date : _____

Sujet	
Public cible	
But	
Remue-méninges Trouve autant d'idées que possible pour compléter les débuts de phrase. Ajoutes-en d'autres de ton choix si tu le souhaites. Discute avec tes camarades et encercle les idées les plus intéressantes.	<i>Je suis moi! Tu es toi!</i> <i>Nous sommes plus que ce que tu vois.</i> <i>Tu es toi! Je suis moi!</i> <i>Ce qui est en nous est vrai!</i> Écoute-moi... Je suis ici pour dire... Sache que... Laisse-moi te dire... ??
Première ébauche Tu peux insérer tes meilleures idées dans le canevas fourni ou utiliser ton propre canevas. Cette ébauche passera par les différentes étapes d'écriture avant d'être publiée sur le blogue.	 <i>Je suis moi! Tu es toi!</i> <i>Nous sommes plus que ce que tu vois.</i> Écoute-moi _____ <i>Je suis moi! Tu es toi!</i> <i>Nous sommes plus que ce que tu vois.</i> Je suis ici pour dire _____ <i>Je suis moi! Tu es toi!</i> <i>Nous sommes plus que ce que tu vois.</i> Sache que _____ <i>Je suis moi! Tu es toi!</i> <i>Nous sommes plus que ce que tu vois.</i> Laisse-moi te dire _____ <i>Je suis moi! Tu es toi!</i> <i>Nous sommes plus que ce que tu vois.</i> Voilà mes vraies couleurs!

Au-delà de l'image

un programme sur l'estime de soi et l'image corporelle

4^e année
Outil d'évaluation
Leçon 5

Évaluation du rap/chant/poème

Nom : _____ Date : _____

Sujet choisi : _____

	À améliorer	Bien	Très bien	Excellent
Organisation des idées	Les idées et les réflexions ne sont pas présentées dans une séquence logique et ne sont pas agencées aux transitions.	La composition est parfois mal organisée. Certaines transitions ne sont pas claires.	Les idées et les réflexions sont présentées dans une séquence logique et sensée. Certaines transitions claires sont utilisées.	Les idées et les réflexions respectent une séquence logique avec des transitions claires.
Accent sur l'amitié et l'estime de soi	Peu d'éléments font référence aux sujets abordés, voire aucun.	Certaines portions sont pertinentes, mais un lecteur apprendrait peu de choses à propos des sujets abordés.	Le rap/chant/poème fait référence aux sujets abordés et contient de l'information pertinente.	Le rap/chant/poème fait référence aux sujets abordés et contient de l'information utile à cet égard.
Conventions relatives au rap/chant/poème	Peu ou aucun des éléments éléments du rap/chant/poème sont inclus (solide message, formulations courtes et réfléchies, utilise des rythmes et des rimes de façon agréable, présente une structure caractérisée par la répétition).	Quelques éléments requis du rap/chant/poème sont inclus (solide message, formulations courtes et réfléchies, utilise des rythmes et des rimes de façon agréable, présente une structure caractérisée par la répétition).	Tous les éléments requis du rap/chant/poème sont inclus (solide message, formulations courtes et réfléchies, utilise des rythmes et des rimes de façon agréable, présente une structure caractérisée par la répétition).	Tous les éléments requis du rap/chant/poème sont inclus (solide message, formulations courtes et réfléchies, utilise des rythmes et des rimes de façon agréable, présente une structure caractérisée par la répétition). Comprend des éléments additionnels.

Évaluation du rap/chant/poème *(suite)*

	À améliorer	Bien	Très bien	Excellent
Conventions d'écriture	Contient plusieurs erreurs d'orthographe, de grammaire, et de majuscules.	L'orthographe, la grammaire et les majuscules sont généralement corrects, avec quelques erreurs.	L'orthographe, la grammaire et les majuscules sont corrects, avec quelques erreurs mineures.	L'orthographe, la grammaire et de majuscules sont corrects.
Photos utilisées pour accompagner le rap/chant/poème	Les photos, s'il y en a, ne correspondent pas au thème.	Les photos sont liées au texte de la diapo.	Les photos sont intéressantes, intéressantes et liées au texte dans la diapo.	Les photos sont détaillées, intéressantes, créatives et liées au texte dans la diapo.

Résultats connexes du programme

Alberta

Arts du langage

Recourir à un éventail de stratégies pour générer et agencer des idées et des expériences dans le cadre de communications orales, écrites ou autres.

Adapter les sujets en fonction de différents publics.

Communiquer des idées et de l'information dans une variété de productions orales et écrites, comme de courts rapports, des entretiens et des affiches..

Santé

Être conscient que les individus peuvent avoir une influence positive ou négative sur les sentiments d'autrui.

Colombie-Britannique

Arts du langage

Produire des textes clairs dans divers buts et pour divers publics en démontrant sa compréhension des expériences personnelles, des idées et des opinions d'autrui.

Selectionner et appliquer des stratégies avant d'écrire ou de donner une représentation.

Santé

Dresser l'inventaire de ses propres attributs, y compris ses compétences, ses champs d'intérêt et ses réalisations.

Île-du-Prince-Édouard

Santé

Être conscient que les individus peuvent avoir une influence positive ou négative sur les sentiments d'autrui.

Manitoba

Arts du langage

Expérimenter avec des formes modélisées dans divers buts et pour divers publics.

Échanger des anecdotes et des créations sous diverses formes avec ses pairs; donner du soutien et de la rétroaction au moyen de critères préétablis en réaction à ses propres créations et à celle des autres.

Santé

Démontrer sa compréhension des facteurs ayant une incidence sur l'estime de soi et la confiance en soi.

Évaluer ses attributs et talents personnels dans un éventail de domaines et déterminer dans quelle mesure chacun d'eux contribue à son estime de soi et à sa confiance en soi.

Ontario

Arts du langage

Définir le sujet, le but et le public d'une variété de formes d'écriture.

Trier et classer des idées et de l'information de diverses façons en vue de la rédaction de son texte.

Produire des textes médiatiques dans des buts et pour des publics précis, sous diverses formes médiatiques simples et au moyen de conventions et de techniques appropriées.

Provinces de l'Atlantique

Arts du langage

Explorer, discuter de ses réflexions, idées et expériences et s'intéresser à celles de ses pairs.

Montrer une compréhension du langage adapté à différentes situations et à différents publics.

Expérimenter avec un langage adapté au but, au public visé et à la forme choisie et faire preuve d'imagination dans le cadre d'une production écrite ou d'autres modes de représentation.

Démontrer une compréhension du but et du public cible.

Solliciter des commentaires sur les premières ébauches de leurs productions écrites/médiatiques.

Québec

Arts du langage

Produire des textes d'expression personnelle, narratifs et éclairés à l'intention d'un public familier.

Communiquer au moyen de productions écrites témoignant d'une prise de conscience précoce du registre linguistique approprié et des structures syntaxiques de base dans un contexte connu et pertinent.

Saskatchewan

Arts du langage

Composer et créer un éventail de textes visuels, multimédias, oraux et écrits se penchant sur les concepts de l'identité, la communauté et la responsabilité sociale.