



S'attaquer aux comparaisons

Sommaire de la leçon

Dans le cadre de cette leçon, les élèves parviendront à comprendre que comparer leur apparence à celle des autres et aux images véhiculées par les médias est un réflexe naturel. Les élèves définiront des situations de comparaison de l'apparence qui, souvent, ont des conséquences négatives sur eux-mêmes et leurs ami(e)s. Ils développeront de nouvelles façons de réagir à ces situations de comparaison afin d'assurer un meilleur résultat pour eux-mêmes et les personnes de leur entourage.

Message à l'enseignant

Chaque personne est unique. Le fait de comparer notre apparence avec celle des autres n'est ni utile ni réaliste et peut avoir des conséquences négatives sur nous-mêmes et notre entourage. Même s'il semble naturel de se comparer, nous pouvons nous retrouver pris dans un « tourbillon de comparaisons » qui entraînera les autres vers le bas avec nous. En évitant de comparer les gens en fonction de leur apparence pour se concentrer davantage à devenir une meilleure personne, nous améliorons notre propre estime et notre confiance corporelle et aidons à créer un monde plus diversifié, intéressant et productif.

Cette leçon constitue un excellent point de départ pour le reste du module. Le travail permettra aux élèves de comprendre à quel point la comparaison est nuisible et, ensuite, de bien analyser les messages véhiculés par la publicité. Les élèves feront face à ces messages pour renforcer leur estime de soi et leur perception d'eux-mêmes.

Matériel

Projecteur ou tableau interactif
Ordinateur
Connexion Internet
Tableau
Stylos
Feuilles quadrillées
Papier et marqueurs

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

Séance 3 : « S'attaquer aux comparaisons »

- Guide de l'enseignant
- Présentation pour étudiants
- Fiche d'activités pour étudiants

<https://audeladelimage.files.wordpress.com/2022/10/j-ai-confiance-03-s-attaquer-aux-comparaisons.zip>

Vidéos

Dove^{MD}. Une chose :

<https://www.youtube.com/watch?v=sb5B4aR6FbM>

Whirlpool – 3ds max animation : <https://www.youtube.com/watch?v=NB5wkng-pGc>

Organisateurs des apprentissages

Organisateur des apprentissages 1-1 – Quelles sont les conséquences des comparaisons?

Organisateur des apprentissages 1-2 – Comment allez-vous modifier votre discours?

Organisateur des apprentissages 1-3 – Allez plus loin

Outil d'évaluation

Outil d'évaluation, Leçon 1 – Liste de contrôle des observations

Résultats connexes du programme

[Alberta](#)

[Colombie-Britannique](#)

[Manitoba](#)

[Nouvelle-Écosse](#)

[Ontario](#)

[Provinces de l'Atlantique](#)

Aperçu de la leçon

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

1. Avant d'entreprendre cette leçon, assurez-vous que les élèves comprennent ce que signifie la comparaison basée sur les apparences, et qu'ils sont conscients des conséquences que peuvent engendrer les comparaisons.
 2. Expliquez que la publicité, le divertissement et les autres médias utilisent des images et des idées qui prônent un mode de vie idéal.
 3. **Avec les images de la diapositive 4 « À quoi sommes-nous encouragés à ressembler par les images dans les médias », sollicitez une ou deux réponses aux questions suivantes :**
 - Quelles sont les choses auxquelles nous sommes incités à aspirer?
 - Quels sont les aspects physiques et l'apparence des gens dans ces images médiatiques?
 - Qu'avez-vous appris à propos de la comparaison de soi à ces images?
 - Est-ce que nous nous comparons uniquement aux images que nous voyons dans les médias? À qui d'autre nous comparons-nous? (Amenez les élèves à comprendre qu'il est naturel de se comparer et de comparer notre apparence à celle d'autres personnes dans notre vie au quotidien, et non pas seulement aux célébrités).
 4. **Présentez la vidéo. Une chose de Dove^{MD}.** La vidéo présente des personnes formulant des commentaires sur les caractéristiques qu'elles préféreraient avoir; les élèves constateront à quel point personne n'est vraiment satisfait de son apparence.
 5. **Entamez une discussion en classe à propos de la vidéo en demandant :**
 - Qu'est-ce que le film nous montre sur la façon dont les gens se comparent aux autres?
 - Selon vous, quel effet cela a-t-il lorsqu'on compare son apparence à celle des autres de cette façon?
 6. **Expliquez l'importance de comprendre comment nous faisons des comparaisons.** Cela aidera les élèves à voir si la comparaison est utile ou non, et s'ils souhaitent modifier leur comportement.
 7. **Expliquez que lorsque les gens font des comparaisons, leur esprit leur joue des tours.** L'esprit divise le corps en plusieurs parties plutôt que de voir la personne dans son ensemble.
 8. **Demandez aux élèves de fermer les yeux¹ et de penser à un moment** où ils ont comparé leur apparence à celle de quelqu'un d'autre. (S'ils ne peuvent pas penser à un exemple qui les concerne, ils peuvent penser à une comparaison qui a été faite par quelqu'un d'autre. Vous pouvez également leur rappeler les comparaisons qu'ils ont entendues dans la vidéo « Une chose, par Dove »). À qui se comparaient les filles? Sur quoi portait la comparaison?
 9. **Demandez aux élèves de voter.** Fournissez ces instructions :
 - Levez la main si vous vous êtes comparés à quelqu'un qui vous semblait plus beau, ou qui avait quelque chose que vous n'aviez pas.
 - Levez la main si la comparaison portait sur une caractéristique que vous aimez chez vous (par opposition à « que vous n'aimez pas chez vous »).
- 1 Les élèves qui le souhaitent peuvent aussi garder les yeux ouverts et fixer un point. Si les élèves votent en gardant les yeux ouverts, vous devriez peut-être les avertir qu'ils doivent en tout temps respecter les opinions de chacun.

10. **Résumez le résultat du vote.** Soulignez que les gens ont tendance à se comparer à des personnes plus belles, surtout lorsqu'ils comparent des caractéristiques qu'ils n'aiment pas chez eux. Même si la classe n'a pas voté comme vous l'aviez prévu, invitez-la à réfléchir au fait que les gens comparent parfois leur apparence à celle de personnes qui, selon eux, ne sont pas aussi belles qu'eux, ce qui renforce leur confiance. Ce type de comparaison est-il meilleur?

Il est important que les élèves comprennent que toutes les formes de comparaison (comparaison avec quelqu'un de plus ou moins beau, ou avec des caractéristiques qu'ils aiment ou qu'ils n'aiment pas chez eux) sont souvent inutiles. Ils doivent donc apprendre à éviter les comparaisons.

Animation : Comment les élèves assimileront-ils les concepts?

11. **Expliquez aux élèves qu'ils doivent réfléchir aux problèmes que peut causer la comparaison de leur apparence.**

En petits groupes, demandez aux élèves de discuter des questions suivantes :

- Comment ces comparaisons peuvent-elles influencer la façon dont les gens se sentent?
- Quelles sont les choses auxquelles les gens pensent d'eux-mêmes et des autres?
- Comment réagiront-ils à la suite de ces comparaisons?

12. **Demandez aux élèves d'écrire leurs idées dans l'Organisateur des apprentissages 1-1 – Quelles sont les conséquences des comparaisons?** Animez une discussion pour savoir dans quelle mesure les élèves croient que ces comparaisons sont utiles, en tenant compte de toutes les conséquences soulevées précédemment.

13. **Expliquez que lorsqu'on compare ainsi notre apparence à celle d'autrui, il est facile de tomber dans le piège d'une « spirale descendante », après quoi on se sent de plus en plus mal.** Dites aux élèves que cela peut ressembler à un tourbillon; jouer l'animation (<https://www.youtube.com/watch?v=NB5wkng-pGc>) et/ou invitez un ou une élève à expliquer à quoi ressemble un tourbillon.

14. **Avec le diapositive 8, « Le tourbillon des comparaisons », expliquez comment le processus de comparaison peut être comparé à un tourbillon.** Demandez à quelques volontaires de faire le parallèle entre les comparaisons et l'objet piégé dans ce tourbillon. Les principaux parallèles à souligner sont les suivants :

- Lorsque vous vous comparez à une autre personne, vous vous sentez insatisfait(e) ou devenez critique à votre égard et ressentez le besoin de changer.
- Une fois que vous ressentez cette insatisfaction, vous remarquez encore plus les autres qui, selon vous, sont plus beaux que vous, et vous souhaitez encore plus changer. Vous avez l'impression que vous vous éloignez encore plus des idéaux liés à l'apparence.
- Plus vous vous comparez, plus vous vous sentez mal dans votre peau. Vous vous retrouvez coincé(e) dans cette « spirale destructrice » dont il est difficile de sortir.

15. **Demandez aux élèves de trouver des moyens par lesquels les gens peuvent éviter d'être aspirés dans un tourbillon de comparaisons.** Passez en revue les exemples de diapositive 9 avec les élèves. Aidez les élèves à comprendre que se libérer du « tourbillon des comparaisons » signifie ne pas se comparer à des personnes qu'ils jugent plus belles qu'eux, et ne pas comparer des caractéristiques qu'ils n'aiment pas chez eux.

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

16. **Demandez aux élèves de penser à la manière dont ils pourraient modifier leur discours.** Expliquez que bien qu'il soit naturel de se comparer, les élèves peuvent apprendre à reconnaître ce réflexe au moment même où ils se comparent et à y réagir plus positivement pour s'aider et aider les autres. C'est en s'exerçant qu'on y parvient.
17. **Discutez avec les élèves des façons de réagir différemment aux conversations sur l'apparence.** Demandez à plusieurs élèves de soumettre des idées avant de partager les suggestions fournies à la diapositive 10 « Comment pouvons-nous modifier notre discours? ».
18. **Répartissez les élèves en équipes de 3 ou 4 personnes et donnez à chacun un scénario de diapositive 11 avec lequel travailler. Demandez à chaque groupe de discuter des questions suivantes :**
 - Quelle comparaison est faite?
 - Comment réagiriez-vous dans une telle situation?
19. **Rassemblez la classe et demandez aux groupes de partager leurs réponses.** Mentionnez les remarques suivantes pour conclure les scénarios 2 et 3 :
 - Pour le scénario 2 : « Les médias sociaux prônent souvent le fait d'avoir la peau blanche comme un idéal de beauté. Il existe de nombreux autres idéaux, qui peuvent varier selon le contexte (p. ex. avoir un corps aux habiletés dites "normales" dans un contexte sportif). Il est important de se souvenir qu'il n'y a aucun type de corps, aucune couleur de peau et aucun type de cheveux qui nous rend plus beaux et belles que d'autres. L'idée qu'une apparence est plus idéale qu'une autre est un problème, car cela nous fait nous sentir mal à propos de notre propre apparence. »
 - Pour le scénario 3 : « Pour que ce soit bien clair : il n'y a pas de mal à vouloir subir une chirurgie esthétique, et certaines personnes en ont besoin pour des raisons de santé. Par contre, il n'est pas correct de ressentir de la pression pour subir une chirurgie parce que notre image corporelle ne nous satisfait pas et qu'on aimerait ressembler à quelqu'un d'autre. Ça vaut pour la chirurgie esthétique, mais aussi pour d'autres choses courantes, comme essayer de nouveaux vêtements ou une nouvelle coiffure. C'est génial si c'est quelque chose qui vous inspire et que vous avez envie d'essayer pour vous, parce que vous pensez que ce sera un bon choix pour vous. »
20. **Dites aux élèves de remplir individuellement l'Organisateur des apprentissages 1-2 – Comment allez-vous modifier votre discours?** Les élèves décriront des stratégies qu'ils mettront en œuvre pour mettre en échec ce processus de comparaison des apparences.
21. **Résumez l'activité en posant les questions suivantes :**
 - Quels sont les différents moyens que vous pouvez utiliser pour contester le processus de comparaison de l'apparence, autant pour vous que pour les autres?Invitez un ou deux élèves à expliquer pourquoi l'utilisation de ces stratégies aura des résultats positifs sur eux-mêmes et leurs amis.

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

22. **Permettez aux élèves de réfléchir un moment à ce qu'ils ont appris au cours de cette leçon, afin qu'ils se préparent à poursuivre le travail du reste du module.** Les élèves utiliseront ce qu'ils ont appris au cours de cette leçon pour s'engager à mettre en échec le processus de comparaison des apparences.

23. **Invitez un ou deux élèves à partager leurs réflexions.** Par exemple, vous pourriez poser les questions suivantes :

- Quelles stratégies avez-vous apprises pour contester les comparaisons?
- De quelle autre manière pouvez-vous démontrer votre engagement à éviter de comparer les corps?
- Nommez une initiative que vous vous engagez à prendre pour éviter de comparer les corps.

24. **Demandez aux élèves de remplir l'Organisateur des apprentissages 1-3 – Allez plus loin, en les encourageant à prendre conscience de la manière dont ils parlent de leur apparence.**

Évaluation

L'objectif de cette leçon est de démarrer ce module en fournissant tous les outils nécessaires aux élèves pour qu'ils puissent penser, réfléchir, écouter et partager leurs idées sur le rôle que jouent les médias dans leur vie. L'**Outil d'évaluation « Leçon 1 – Liste de contrôle des observations »** vous permet d'évaluer les capacités à écouter et à communiquer que les élèves devront utiliser dans le cadre de ce module.

Ressources connexes pour approfondir l'apprentissage

Outils pour les enseignants² :

Le projet Dove^{MD} pour l'estime de soi : <https://www.dove.com/ca/fr/dove-self-esteem-project.html>

Image corporelle positive chez les élèves du primaire : 4 ateliers pédagogiques

<https://centdegres.ca/4-ateliers-pedagogiques-1-formation-favoriser-image-corporelle-saine-eleves-primaire>

Aidons les enfants à aimer leur corps : <https://www.esantementale.ca/Canada/Aidons-les-enfants-a-aimer-leur-corps/index.php?m=article&ID=21013>

Favoriser une image corporelle saine chez les enfants :

<https://www.youtube.com/watch?v=a0UE6-GcLJs>

Pour une image corporelle positive... Parce que nous sommes tous uniques!

<https://promotionsante.chusj.org/fr/conseils-et-prevention/sante-des-ados/Une-image-corporelle-positive>

Bien dans sa tête, bien dans sa peau : https://equilibre.ca/boutique/?fwp_fwp_search=btbp&fwp_fwp_product_type=workshop&fwp_fwp_type_audience=intervenant&fwp_fwp_target_customer=enfant-6-11-ans

Outils pour les élèves :

Jeunesse, J'écoute, recherche pour Image corporelle : <https://jeunessejecoute.ca/nuage-detiquettes?etiquettes=image-corporelle>

Un site Web pour que les élèves puissent en apprendre davantage sur l'importance de l'estime de soi et d'une image corporelle positive, en plus d'obtenir des renseignements sur une foule d'autres sujets.

Anorexie et Boulimie Québec : ANEBados : <https://anebados.com/mon-corps-et-moi/un-peu-de-photoshop-avec-ca/>

Dans sa section Mon corps et moi, le site Web d'ANEB, destiné aux jeunes, propose un jeu concernant les images de beauté et les retouches photo. Les enseignants peuvent, dans le cadre d'une activité scolaire, demander aux jeunes de faire l'exercice, mais les élèves pourraient facilement faire cette activité à la maison avec leur famille et amis!

2 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.

Quelles sont les conséquences des comparaisons?*

Nom : _____ Date : _____

Quels problèmes sont causés par la comparaison?

Toutes formes de comparaison (se comparer à une personne qui, selon vous, a une plus belle/moins belle apparence que vous, des traits que vous aimez/n'aimez pas) peuvent être problématiques. Combien de problèmes vous viennent à l'esprit? Écrivez vos idées ci-dessous.

a) Comment ces comparaisons peuvent-elles influencer la façon dont les gens se sentent?

b) Quelles sont les choses auxquelles les gens pensent d'eux-mêmes et des autres?

c) Comment les gens réagiront-ils à la suite de ces comparaisons?

* Tiré de l'atelier Dove^{MD} *J'ai confiance* Séance 3 : « S'attaquer aux comparaisons ». Utilisé avec permission.

Comment allez-vous modifier votre discours?*

Nom : _____ Date : _____

Modifiez votre discours et formulez de nouvelles réactions pour éviter la comparaison. Quels sont les différents moyens que vous pouvez utiliser pour mettre en échec le processus de comparaison des apparences, autant pour vous que pour les autres? Gardez-les en mémoire et mettez-les en pratique. Bientôt, ils deviendront un réflexe! Essayez de créer au moins trois idées à utiliser lorsque vous vous comparez et trois idées lorsque les autres se comparent.

Quand je compare mon apparence :

- Je peux « me surprendre » et modifier ma pensée.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Quand j'entends mes ami(e) se comparer leur apparence :

- Je peux changer de sujet.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Vous vous sentez coincé(e)?

Pensez aux idées que nous avons partagées en classe.

* Tiré de l'atelier Dove^{MD} *J'ai confiance* Séance 3 : « S'attaquer aux comparaisons ». Utilisé avec permission.

Allez plus loin*

Nom : _____ Date : _____

Comparaisons : principaux messages à retenir

Chaque personne est unique, alors le fait de comparer notre apparence à celle des autres n'est ni utile ni réaliste et peut avoir des conséquences négatives sur nous-mêmes et notre entourage.

Même s'il semble naturel de se comparer, nous pouvons nous retrouver pris dans un « tourbillon de comparaisons » qui entraînera les autres vers le bas avec nous.

En évitant la comparaison des apparences pour se concentrer plutôt à devenir une meilleure personne, nous améliorons notre estime de soi, notre confiance corporelle et contribuons à créer un monde plus diversifié, intéressant et productif.

Quelles mesures pouvez-vous prendre pour rendre l'apparence moins importante pour vous et les autres, aidant ainsi tout le monde à se libérer de ce « tourbillon de comparaisons » ? Consignez vos réponses ci-dessous.

Posez des gestes pour soi-même

Ce que j'ai fait : _____

Comment je me suis senti(e) : _____

Posez des gestes pour les autres

Ce que j'ai fait : _____

Comment je me suis senti(e) : _____

Actions que vous pourriez poser :

S'entraîner à la vigilance pour reconnaître les moments où vous ou vos amis comparez vos apparences à celles des autres, et essayez de faire obstacle à la comparaison.

N'oubliez pas de modifier votre discours interne et d'utiliser les solutions de rechange utilisées dans les jeux de rôle et auxquelles vous vous êtes entraînés.

Célébrez vos qualités personnelles en écrivant une citation, une courte liste ou un poème intitulé « J'ai plus à offrir » en soulignant ce dont vous êtes fier et ce que vous souhaitez que les autres reconnaissent en vous.

Soyez conscient des autres façons dont vous parlez de l'apparence (votre façon et celle des autres).

Célébrez votre individualité et la diversité des personnes que vous connaissez.

Visez le meilleur de vous-mêmes – vous êtes unique!

* Tiré de l'atelier Dove^{MD} *J'ai confiance* Séance 3 : « S'attaquer aux comparaisons ». Utilisé avec permission.

Liste de contrôle des observations

Habiletés d'expression verbale : Écoute, expression orale et collaboration

Élève : _____

Capacités à écouter L'élève :

	La plupart du temps	Habituellement	Parfois	Rarement
• regarde la personne qui parle.				
• pense à ce qui est dit.				
• tente de faire correspondre les idées des autres aux siennes.				
• sait pourquoi il écoute (écoute avec un objectif).				
• pose des questions quand il ou elle ne comprend pas quelque chose.				
• utilise un langage corporel qui démontre qu'il ou elle est à l'écoute.				

Capacités d'écoute active

Commentaires : _____

Liste de contrôle des observations *(suite)*

Capacités à communiquer L'élève :	La plupart du temps	Habituellement	Parfois	Rarement
• apporte de nouvelles idées pour faire progresser la discussion.				
• apporte des idées et des commentaires sur le sujet.				
• pose des questions quand il ou elle a besoin de précision sur ce qu'une personne veut dire.				
• se prépare à la discussion en se remémorant le sujet de la sélection.				
• est fermement engagé(e) : établit des liens et développe à partir des idées de ses pairs.				
• pose des questions pertinentes pour stimuler la réflexion des membres de son groupe (par ex., êtes-vous d'accord avec ce que le personnage a fait?).				
• communique efficacement et parle clairement.				
• prend des notes et les utilise pour l'aider à partager ses opinions et appuyer ses idées.				
• utilise un langage respectueux en partageant et en répondant.				

Commentaires : _____

Liste de contrôle des observations *(suite)*

Capacités à collaboration

L'élève :

	La plupart du temps	Habituellement	Parfois	Rarement
• fais preuve de respect envers la personne qui parle.				
• attends que la personne ait fini de parler avant de commencer à parler.				
• peux être en désaccord avec les idées ou les opinions d'autrui sans s'emporter.				
• encourage les autres membres du groupe à partager leurs idées.				
• essaie d'aider les autres membres du groupe à résoudre les problèmes.				
• aide le groupe à finir les tâches dans les limites de temps requises.				
• lit le passage demandé, comme convenu par le groupe, et ne parle que des sections pertinentes.				

Commentaires : _____

Résultats connexes du programme

Alberta

Arts du langage

Mettre en pratique les connaissances et expériences antérieures appropriées pour faire valoir de nouvelles idées et informations.

Se baser sur ses propres expériences pour explorer et exprimer ses opinions et sa compréhension.

Utiliser la parole, les notes, l'écriture et d'autres moyens de communication pour explorer le rapport existant entre ses propres idées et expériences, celles des autres et celles diffusées dans les productions écrites ou orales.

Exprimer son point de vue quant aux textes en version orale, imprimée ou autre.

Lire, écrire, parler et utiliser d'autres moyens de communication pour explorer sa compréhension personnelle des nouvelles idées et informations.

Comprendre de nouvelles idées et informations en répondant personnellement, en prenant des notes et en discutant des idées avec les autres.

Colombie-Britannique

Arts du langage

Utiliser la parole et l'écoute pour interagir avec les autres.

Utiliser la parole pour explorer, exprimer et présenter une suite d'idées, d'informations et de sentiments.

Montrer sa compréhension de divers textes visuels.

Sélectionner et utiliser des stratégies après la lecture et le visionnement pour confirmer et approfondir sa compréhension.

Réagir aux contenus lus ou visionnés.

Manitoba

Arts du langage

Se baser sur ses expériences personnelles pour explorer et exprimer ses opinions et sa compréhension.

Solliciter le point de vue des autres pour développer ses propres réponses et sa compréhension.

Reconnaître les réponses divergentes aux expériences communes.

Utiliser un langage approprié.

Nouvelle-Écosse

Santé

Être sensible aux conséquences des stéréotypes et de la discrimination.

Ontario

Arts du langage

Montrer sa compréhension des comportements d'écoute appropriés en intégrant des stratégies d'écoute active s'adaptant à diverses situations, y compris le travail en groupe.

Démontrer sa capacité à communiquer de façon appropriée et optimale dans diverses situations, notamment en partageant en équipe de deux et en discutant en petits groupes ou avec l'ensemble de la classe.

Générer des idées sur un sujet potentiel et définir celles qui sont les plus appropriées à l'exercice.

Employer des messages directs et implicites pour tirer des conclusions et décrypter le sens de textes médiatiques.

Exprimer son opinion sur des idées, enjeux ou expériences présentées dans des textes divers. Appuyer ses opinions sur des preuves tirées des textes en question.

Provinces de l'Atlantique

Arts du langage

Contribuer aux discussions en partageant ses pensées, idées et expériences et poser des questions pour clarifier ses idées et celles de ses pairs.

Poser des questions et y répondre pour chercher à clarifier ou à expliquer des idées et des concepts.

Expliquer et appuyer ses idées et opinions personnelles.

Exercer son esprit critique pour répondre au texte en indiquant les passages d'opinion, de préjugé, de parti pris et de stéréotype.