

Cahier

de l'élève

« Beauté » et identité

.....
1^{re} secondaire
Culture et citoyenneté
québécoise
.....



Intention

À la fin de cette situation d'apprentissage, tu auras relevé les tensions entre les normes sociales de « beauté » prédominantes au Québec et la réalité à l'adolescence. Tu auras suggéré des stratégies pour réduire les tensions identifiées.

Ressources

Si les lectures et les discussions associées à l'activité te rendent inconfortable, il faut en parler à une personne de confiance ou une ressource de l'école. Il est aussi possible de visiter ces sites web :

[Jeunesse, J'écoute](#)

[ANEB Québec](#)

[Tel-jeunes](#)

Amorce

1. Formule une hypothèse de réponse à la question suivante :

Selon toi, pourquoi les jeunes ont-ils tendance à se comparer ou à être insatisfaits de certaines parties de leur corps?

Tâche 1 : Requestionner la « beauté »

2. Lis la définition des normes sociales de « beauté » et place les mots manquants à l'aide de la banque de mots suivante :

beauté

médias

physiques

règles

valeurs

Les normes sociales de « beauté » sont des _____ de conduite adoptées par une société, basées sur des _____ et véhiculées par les personnes et les _____. Elles dictent quels attributs _____ nous devrions avoir ou ne pas avoir pour atteindre des critères précis de « _____ ».

3. a) Quelles caractéristiques physiques ou quels aspects du corps sont concernés par les normes sociales de « beauté »?

Exemples : grandeur, maquillage

- b) Sélectionne 3 ou 4 exemples de caractéristiques physiques ou d'aspects du corps concernés par les normes sociales de « beauté » parmi ceux que tu as écrits. Détermine les éléments qui peuvent influencer l'atteinte de chacune des normes choisies en cochant une ou plusieurs des options suggérées.

Les réflexions pour cette activité se font en groupe, mais la décision finale par rapport aux éléments qui devraient être cochés te revient.

Caractéristique physique ou aspect du corps concerné par les normes sociales de « beauté »	Éléments qui peuvent influencer l'atteinte de cette norme
	<input type="checkbox"/> Génétique/différence entre les individus <input type="checkbox"/> Comportement ou habitude <input type="checkbox"/> Argent <input type="checkbox"/> Accès à différents soins et services
	<input type="checkbox"/> Génétique/différence entre les individus <input type="checkbox"/> Comportement ou habitude <input type="checkbox"/> Argent <input type="checkbox"/> Accès à différents soins et services
	<input type="checkbox"/> Génétique/différence entre les individus <input type="checkbox"/> Comportement ou habitude <input type="checkbox"/> Argent <input type="checkbox"/> Accès à différents soins et services
	<input type="checkbox"/> Génétique/différence entre les individus <input type="checkbox"/> Comportement ou habitude <input type="checkbox"/> Argent <input type="checkbox"/> Accès à différents soins et services

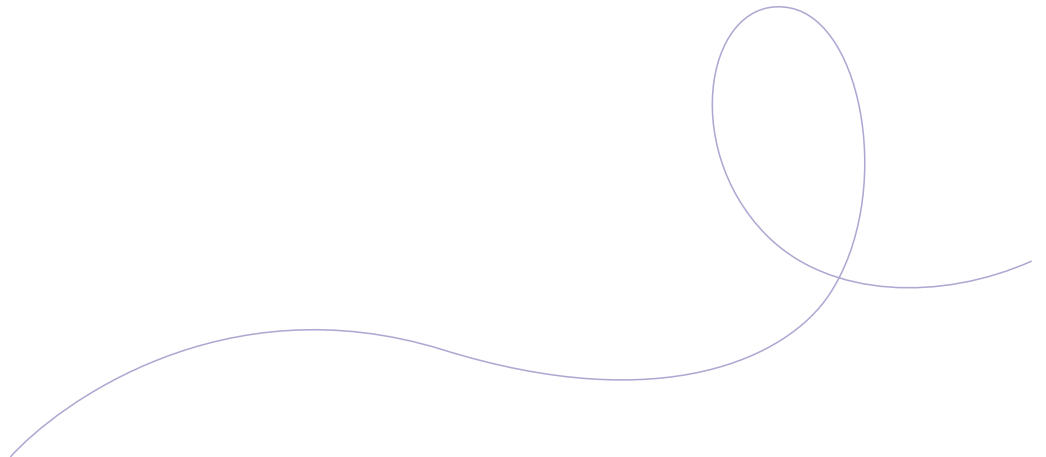
4. a) Certaines normes sont associées au genre féminin et d'autres au genre masculin, ce qu'on appelle des stéréotypes de genre. Selon toi, est-ce que tout le monde peut se sentir représenté par ces normes?

b) Atteindre les standards de « beauté » valorisés dans la société est-il réaliste et souhaitable pour tout le monde? Pourquoi?

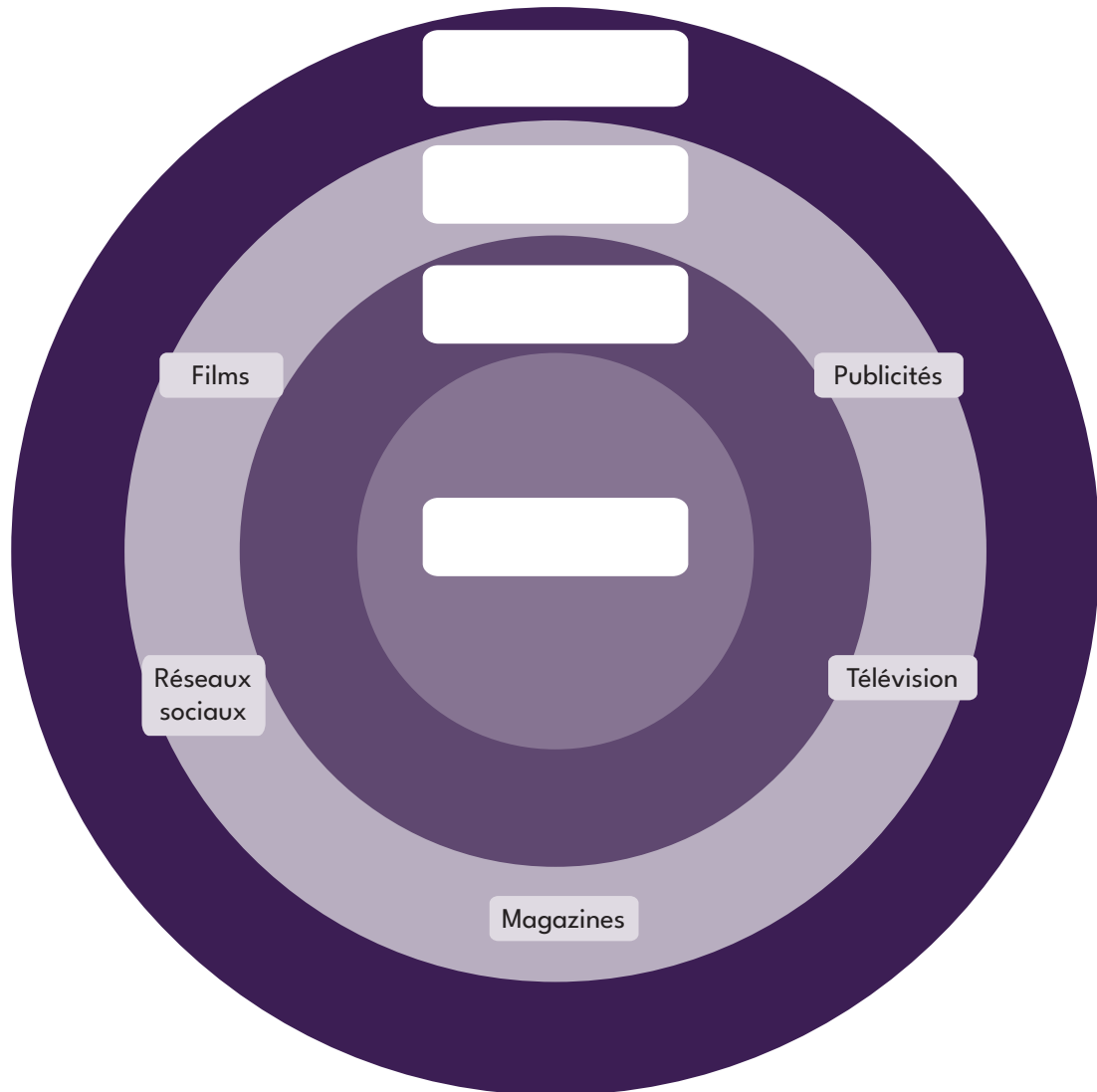
Ta réponse doit inclure les éléments suivants :

- Les éléments qui peuvent influencer l'atteinte de ces standards
- Les divers types de corps et de traits dans la société

5. a) Selon toi, d'où viennent les normes sociales de « beauté »?



- b) Pendant que ton enseignant.e présente le schéma des facteurs qui forgent les normes sociales de « beauté », complète les zones trouées du schéma ci-dessous :



- c) Parmi les éléments nommés dans le schéma, qu'est-ce qui, selon toi, influence le plus les normes sociales de « beauté » auxquelles tu es exposé.e? Pourquoi?

Tâche 2 : Adolescent.e.s en changement

6. Consulte le dossier documentaire n° 1 **Adolescent.e.s en changement** dans lequel des changements vécus à l'adolescence sont énumérés. Classe chaque changement dans le tableau selon qu'il s'agit d'un « changement corporel » ou d'un « changement psychologique ».

Changements corporels	Changements psychologiques

7. Complète le tableau suivant :

- Dans la **colonne a**, inscris 3 changements corporels.
- Dans la **colonne b**, détermine si ces changements sont compatibles avec les normes sociales de « beauté » à l'aide des choix *oui*, *non* et *ça dépend*.
- Dans la **colonne c**, explique ta réponse de la colonne b.
- Lis la description des changements que tu as sélectionnés dans le dossier documentaire n° 1 **Adolescent.e.s en changement**. Selon ta lecture et ta compréhension, trace un « X » sur la droite de la **colonne d** afin de déterminer le niveau de contrôle qu'ont les jeunes sur ce changement.

Changements corporels			
a) Changement corporel vécu à l'adolescence	b) Ce changement est-il compatible avec les normes sociales de « beauté »?	c) Pourquoi?	d) Niveau de contrôle sur ces changements
Exemple : Acné	<input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Ça dépend	Les normes disent qu'il faut avoir une peau lisse.	Aucun contrôle Contrôle complet
	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Ça dépend		Aucun contrôle Contrôle complet
	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Ça dépend		Aucun contrôle Contrôle complet
	<input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Ça dépend		Aucun contrôle Contrôle complet

8. Réponds à ces questions en te basant sur tes réponses du tableau précédent (numéro 7) :

a) Dirais-tu que les changements corporels à l'adolescence sont compatibles avec les normes sociales de « beauté »? Explique ta réponse en quelques mots.

b) Dirais-tu qu'une personne a du contrôle sur les changements corporels qui surviennent à l'adolescence? Explique ta réponse en quelques mots.



9. Complète le tableau suivant :

- Dans la **colonne a**, inscris 3 changements psychologiques.
- Lis la description des changements sélectionnés dans le dossier documentaire n° 1 **Adolescent.e.s en changement**. Dans la **colonne b**, détermine si ces changements rendent les jeunes plus vulnérables aux normes sociales de « beauté » ou, au contraire, si ces changements ont un effet protecteur sur eux. Tu peux aussi choisir que l'effet est neutre ou que ça dépend.
- Dans la **colonne c**, explique ton choix de la colonne b.

Changements psychologiques		
a) Changement psychologique vécu à l'adolescence	b) Ce changement a-t-il un effet protecteur face aux normes sociales de « beauté » ou rend-il les jeunes plus vulnérables à ces normes? Option de cocher <i>neutre</i> ou <i>ça dépend</i> .	c) Pourquoi?
Exemple : Développement de l'identité	<input type="checkbox"/> Protecteur <input type="checkbox"/> Neutre <input type="checkbox"/> Vulnérabilité augmentée <input checked="" type="checkbox"/> Ça dépend	Puisque l'identité se développe de manière différente d'un.e adolescent.e à l'autre, il est possible de développer des caractéristiques qui offrent une meilleure protection (confiance en soi, esprit critique) comme une moins bonne (besoin de se conformer, etc.).
	<input type="checkbox"/> Protecteur <input type="checkbox"/> Neutre <input type="checkbox"/> Vulnérabilité augmentée <input type="checkbox"/> Ça dépend	
	<input type="checkbox"/> Protecteur <input type="checkbox"/> Neutre <input type="checkbox"/> Vulnérabilité augmentée <input type="checkbox"/> Ça dépend	
	<input type="checkbox"/> Protecteur <input type="checkbox"/> Neutre <input type="checkbox"/> Vulnérabilité augmentée <input type="checkbox"/> Ça dépend	

10. a) Après avoir consulté tes réponses du tableau précédent (numéro 9), dirais-tu que les **changements psychologiques** augmentent ou réduisent l'impact des normes sociales de « beauté » chez les adolescent.e.s? La réponse peut aussi être que ça dépend ou que l'effet est neutre. Explique ta réponse en quelques mots.

Tâche 3 : Miroir, miroir : perceptions du corps

11. Consulte le dossier documentaire n° 2 **Miroir, miroir : perceptions du corps** et complète les sections manquantes des définitions de l'image corporelle.

L'image corporelle, c'est...

- La façon dont on voit et perçoit son _____ et la façon dont on croit que les _____ le voient.
- Les _____ qu'on ressent à l'égard de son corps.
- L'ensemble des _____ qu'on expérimente par rapport à son corps. Ces pensées se construisent à partir de son expérience personnelle et des attitudes et comportements adoptés par son _____ et par la _____ à l'égard du corps et de l'apparence.

Qu'est-ce qu'une image corporelle positive?

- _____ son corps, avoir une sensation de confort même sans être complètement satisfait.e de tous ses aspects, apprécier le fait qu'il soit _____ .
- Voir la _____ sous différents aspects, prendre conscience qu'elle provient aussi de caractéristiques liées à la personnalité, aux valeurs, etc.
- Focaliser sur les _____ de son corps plutôt que sur les _____ et sur ce que notre corps nous permet d' _____ .
- Avoir _____ en son corps et en ses capacités.
- Traiter son corps avec _____ .

Qu'est-ce qu'une image corporelle négative?

- Croire que seule son apparence définit sa _____ en tant que personne.
- Entretenir des pensées _____ sur son corps et se _____ constamment aux autres.
- Avoir une vision _____ de son corps, ne pas voir certaines parties telles qu'elles sont.
- Être préoccupé.e par l'idée d'avoir une taille et une silhouette qui correspondent à l' _____ véhiculé dans sa famille, la société ou les médias.
- Croire que seuls les _____ sont attirant.e.s.
- Ressentir de la _____, de la _____ et de l' _____ relativement à son corps.

12. Formule une hypothèse pour chacune de ces questions :

a) Comment les expériences sociales peuvent-elles influencer l'image corporelle des adolescent.e.s?

Croyances et valeurs de l'entourage, façon dont l'entourage interagit selon certaines caractéristiques comme le genre, l'apparence, etc.

b) Comment l'environnement peut-il influencer l'image corporelle des adolescent.e.s?

Normes et idées véhiculées dans notre environnement, réseaux sociaux, médias, matériel présent dans notre environnement, etc.

13. Consulte le dossier documentaire n° 3 ***Préoccupations envers le poids, l'alimentation et l'activité physique chez les adolescent.e.s de 14 à 17 ans au Québec.***

Nomme la statistique, parmi celles listées, que tu trouves la plus marquante.

Pourquoi?

14. Pour les prochaines questions, réfère-toi aux facteurs qui influencent le développement de l'image corporelle présentés dans le dossier documentaire n° 2 **Miroir, miroir : perceptions du corps.**

a) Lis les mises en situation suivantes :

1. La mère d'Amine lui explique à quel point la diversité corporelle est importante et que ses différences le rendent unique.	2. Ariane est souvent complimentée sur sa minceur et sa délicatesse tandis que Carl, son petit frère, reçoit des commentaires sur sa force et sa grandeur.	3. Les enseignant.e.s de Chloé félicitent sa créativité à l'école. Elles trouvent important de renforcer l'estime de soi des jeunes sur des aspects autres que l'apparence.	4. Paul a été victime de moquerie aujourd'hui, car sa pilosité est devenue plus dense depuis quelque temps.
---	--	---	---

À quelle catégorie de facteurs influençant le développement de l'image corporelle les exemples ci-dessus font-ils référence? Encerle celle qui correspond à ton choix.

Facteurs physiques
Facteurs psychologiques

Expériences sociales
Environnement

b) Lis les mises en situation suivantes :

1. Par curiosité, Simon a fait une recherche sur des suppléments. Depuis, il voit fréquemment sur les réseaux sociaux des publicités d'hommes musclés qui promettent des gains musculaires rapides à l'aide de ces produits.	2. À l'école, les affiches, les livres et les manuels présentent des adolescent.e.s de divers formats corporels, appartenant à différentes ethnies et cultures, parfois en situation de handicap.	3. Puisque ses amies parlaient beaucoup de certaines influenceuses présentant leur routine de soin de la peau, leur style de maquillage et des autoportraits (<i>selfies</i>), Sofia s'est abonnée à ces comptes sur les réseaux sociaux et les consulte quotidiennement.	4. Les équipes sportives de l'école proposent un important éventail de choix en matière de grandeur pour les uniformes.
--	---	---	---

À quelle catégorie de facteurs influençant le développement de l'image corporelle les exemples ci-dessus font-ils référence? Encerle celle qui correspond à ton choix.

Facteurs physiques
Facteurs psychologiques

Expériences sociales
Environnement

15. a) Comment **les expériences sociales** peuvent-elles influencer l'image corporelle des adolescent.e.s? Ta réponse doit inclure les éléments suivants :

- Un exemple d'interaction qui favorise une image corporelle positive
- Un exemple d'interaction qui augmente le risque de développer une image corporelle négative
- Le niveau d'importance des expériences sociales dans le développement de l'image corporelle

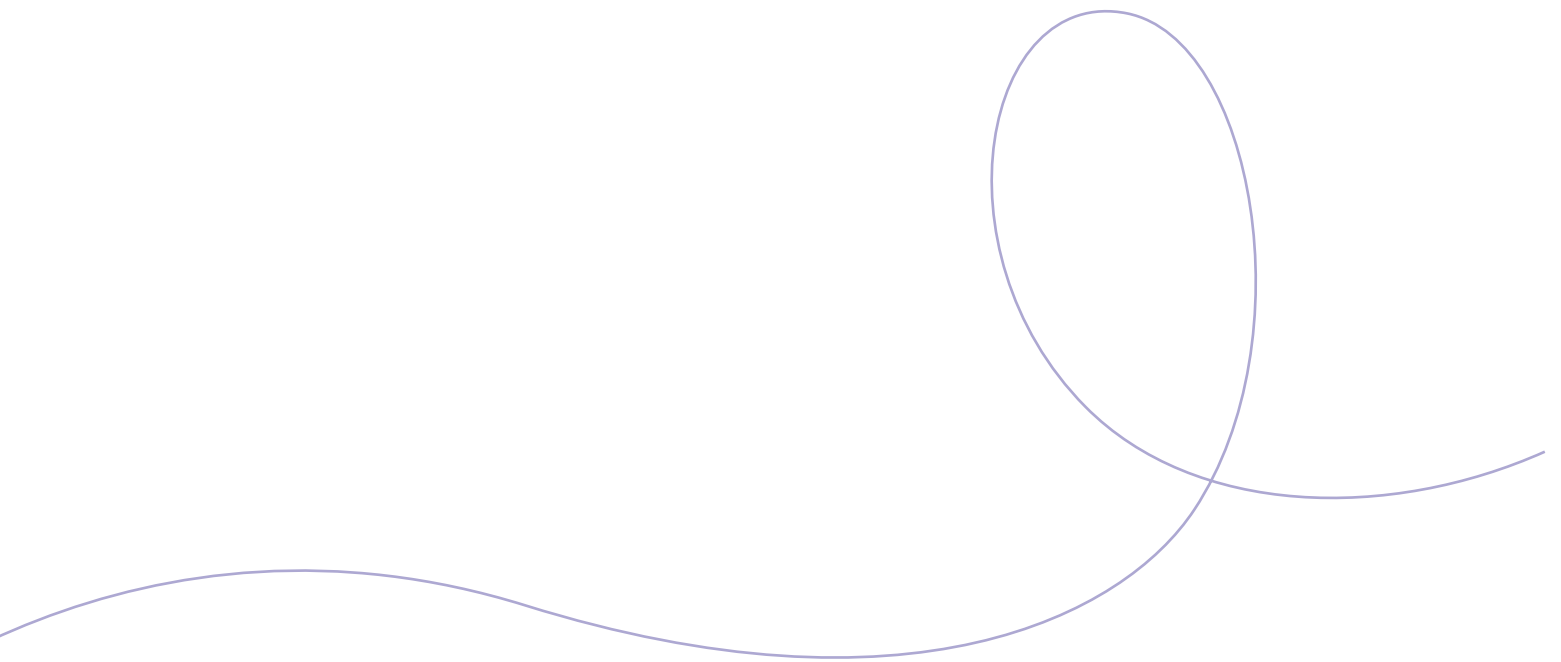
b) Retourne voir ta réponse à la question 12 a) où tu avais formulé une hypothèse. Comment ta perspective a-t-elle évolué en comparaison avec ton hypothèse initiale?

c) Comment **l'environnement** influence-t-il l'image corporelle des adolescent.e.s? Ta réponse doit inclure les éléments suivants :

- Un exemple où l'environnement favorise une image corporelle positive
- Un exemple où l'environnement augmente le risque de développer une image corporelle négative
- Le niveau d'importance de l'environnement dans le développement de l'image corporelle

d) Retourne voir ta réponse à la question 12 b) où tu avais formulé une hypothèse. Comment ta perspective a-t-elle évolué en comparaison avec ton hypothèse initiale?

16. En te basant sur les facteurs qui influencent le développement de l'image corporelle, sommes-nous tou.te.s vulnérables de manière égale face aux normes sociales de « beauté »? Ou, au contraire, certaines personnes sont-elles plus vulnérables que d'autres? Pourquoi?



Tâche intégratrice

17. Retourne lire ta réponse à la question 1, puis répond aux questions suivantes :

- a) Selon toi, pourquoi les jeunes ont-ils tendance à se comparer ou à être insatisfaits de certaines parties de leur corps?

As-tu pensé à inclure les éléments suivants dans ta réponse?

- Comment les normes sociales de « beauté » peuvent-elles influencer la perception corporelle?
- Comment les changements à l'adolescence peuvent-ils influencer la perception corporelle?
- Quelle est l'influence des expériences sociales?
- Quel est le rôle de l'environnement?

- b) Qu'est-ce qui a changé dans ta réflexion en comparaison avec ta réponse à la première question du cahier?

18. a) Nomme un exemple de stratégie qu'un jeune peut adopter afin de réduire les tensions entre les normes sociales de « beauté » et les changements vécus à l'adolescence.

- b) Quelles stratégies pourraient être mises en place par les écoles, par les médias et par le gouvernement pour favoriser une image corporelle positive chez les jeunes? Nomme une stratégie par catégorie.

Par les écoles :

Par les médias :

Par le gouvernement :

Ce projet a été réalisé avec le soutien
financier du gouvernement du Québec.