



LEÇON

Années scolaire : 3^e à 6^e année

Auteur : HabiloMédias

Durée : De 2 à 3 heures

L'image corporelle

Aperçu

Cette activité permet aux élèves d'analyser la façon dont les médias affectent leur image de soi.

Objectifs visés

- Exercer son sens critique face au phénomène des médias dans la création de normes et de stéréotypes.
- Comprendre comment les images véhiculées par les médias peuvent influencer la perception de son propre corps.
- Comprendre que les « corps parfaits » présentés dans les médias sont inaccessibles pour la plupart des gens.

Préparation/Documents

- Lire *L'image corporelle. L'obsession de la minceur et Quelques mythes sur l'obésité*
- Photocopier *Histoire à compléter* (L'enseignant peut lire le texte à voix haute aux élèves.)

Déroulement suggéré

Discussion

Commencez le cours en expliquant que des millions de personnes vivent sur la terre, chacune d'entre elles étant unique de par la couleur de sa peau, sa taille, ses talents et sa personnalité. Chacun de nous possède des caractéristiques qui nous rendent unique. Certaines personnes sont petites, d'autres sont grandes ; certaines sont pâles, d'autres foncées ; il y a des garçons et des filles. Demandez aux élèves de regarder les personnes autour d'eux et de nommer toutes les différences physiques.

Les gens que nous voyons dans les médias ne représentent qu'un infime échantillon des différentes caractéristiques que nous retrouvons chez les personnes vivant dans « le vrai monde », et ceci constitue un problème. Lorsque nous voyons toujours le même modèle physique à la télévision et dans les revues, nous nous sentons souvent dévalorisés et insatisfaits de notre propre corps. Pensez aux personnages que l'on retrouve dans les séries et les publicités télévisuelles.

- Quels mots utiliseriez-vous pour décrire les femmes ?
- Quels mots utiliseriez-vous pour décrire les hommes ?



- De quelle manière ces images décrivent-elles le physique parfait ?
- Pensez-vous que vos amis et vos parents correspondent à cette image ?

En vérité, très peu de gens correspondent aux standards du cinéma ou de la télévision. D'ailleurs, certaines personnes oeuvrant dans le milieu des arts visuels et travaillant avec les médias ne ressemblent pas du tout à l'image qu'ils projettent dans les revues, parce que ces images ont été retouchées maintes et maintes fois.

Le photographe retouche les photos pour les rendre plus attrayantes et lors d'un tournage, le maquillage et les effets de lumière sont toujours utilisés. Saviez-vous qu'il existe des ordinateurs spéciaux pouvant modifier la photo d'une personne afin qu'elle ait l'air d'avoir de plus longues jambes ou d'être encore plus mince qu'elle ne l'est en réalité ? Plusieurs d'entre nous, sans même s'en rendre compte, sont influencés par ces acteurs et ces mannequins, et l'image que nous avons de nous-mêmes peut en être affectée.

Activité

Commencez *Histoire à compléter*.

Conclusion

Une fois que les élèves ont terminé leurs histoires, discutez avec eux de leurs sentiments face à ce « monde extraterrestre ». Essayez de faire le lien entre cette étrange expérience et les pressions que suscitent les standards physiques de notre monde.



L'image corporelle. L'obsession de la minceur.

Introduction

Cette leçon permet aux élèves de prendre conscience des pressions qu'ils subissent pour être conformes aux critères de beauté (particulièrement à cette époque qui privilégie les gens minces) et des préjugés qu'entretient la société face aux gens obèses. Cet exercice vise également à aider l'élève à reconnaître les pressions engendrées par les médias, à poser un regard critique sur ces pressions et à comprendre comment elles sont liées aux diètes et aux préjugés envers l'obésité.

Préalable

Il est important que les élèves prennent conscience qu'à travers l'histoire de l'humanité, différentes civilisations ont eu des critères de beauté différents. Avant le 20^e siècle, les Européens et les Nord-Américains préféraient les femmes plus grosses parce qu'elles paraissaient plus fortes et plus en santé. Pour des raisons spécifiques à chaque culture, les qualificatifs gros, grand, mince, petit, foncé, pâle, vieux, jeune, etc. ont tour à tour été privilégiés à différentes périodes de l'histoire.

Aujourd'hui, nous vivons dans une société où la minceur est parmi les traits les plus appréciés, où la plupart des gens désirent être minces (incluant 80 % des enfants de 11 ans) et où la plupart des gens n'aiment pas les gens obèses. En effet, dès l'âge de six ans, beaucoup d'enfants ont appris à associer l'obésité à la laideur, à la paresse, au manque d'intelligence, etc. Des photos et des images montrant des modèles de beauté provenant de cultures et d'époques différentes permettent de montrer comment les idéaux sont construits par la société. (Par exemple, des photos de femmes de l'époque victorienne peuvent être utilisées pour démontrer la popularité des corps bien en chair. Des images des pieds repliés des Chinoises peuvent illustrer un des critères important de beauté au temps de la Chine impériale.)

La nécessité d'être mince

Une étude sur les femmes qui ont posé dans la revue *Playboy* et sur les candidates du concours de beauté Miss America a démontré que le poids et les mensurations de ces femmes ont progressivement diminué entre 1959 et 1979. Durant ces mêmes années, on a noté, par contre, un accroissement du poids moyen des femmes de la population générale, particulièrement au début de l'adolescence. Ainsi, la réalité s'est progressivement démarquée de l'idéal. Il suffit de jeter un coup d'œil sur une revue de mode d'aujourd'hui pour s'en rendre compte.

Afin de répondre aux critères de minceur, plusieurs femmes ont recours aux diètes. Constamment, on suggère aux femmes de suivre des régimes et on leur enseigne à se sentir coupables de manger. Par exemple dans les magazines féminins, le nombre d'articles sur les diètes est important. La santé n'est pas le premier but visé par les séances d'exercices et les régimes amaigrissants. La beauté est beaucoup plus importante, la santé n'étant qu'un outil de plus pour l'atteindre. Les publicités, les films et les émissions de télévision mettent encore plus d'emphasis sur la nécessité d'être mince afin de vendre leurs produits. En engageant des femmes plus minces pour annoncer leurs produits et pour jouer des personnages prestigieux, on s'assure de créer un lien entre la minceur, l'argent, le succès et le bonheur. L'utilisation de femmes obèses dans les publicités de régimes amaigrissants de type « avant-après » tend à créer des stéréotypes.

Lorsque des femmes bien portantes jouent des personnages pauvres ou malades, le mythe qui veut que les gens obèses soient pauvres, paresseux, malades et malheureux est renforcé.

Source : Adapté avec la permission de *Teacher's Resource Kit: A Teacher's Lesson Plan Kit for Prevention of Eating Disorders*. National Eating Disorder Information Centre.



L'image corporelle. Quelques mythes sur l'obésité.

Les préjugés liés à l'obésité sont parmi les seuls qui réussissent à persister dans notre société. Il y a 4 stéréotypes liés à l'obésité auxquels plusieurs personnes croient et qui contribuent à renforcer ces préjugés :

- Les gens obèses mangent plus que les autres.**
Des études (19 des 20 études réalisées avant 1979) avaient révélé que les gens obèses mangent la même quantité de nourriture (parfois moins) que les autres, ceci prouvant que si ces personnes sont plus grosses, ce n'est pas dû à une plus grande absorption de nourriture.
- Les gens obèses sont plus sensibles que les autres.**
Plusieurs études ont démontré que les obèses n'ont pas plus de problèmes émotifs que les non-obèses. La capacité d'adaptation et le développement de la personnalité sont semblables pour les deux groupes, même si les gens obèses ont à vivre avec une énorme pression venant de la société.
- L'obésité est associée à une hausse des risques de maladie ou de mort.**
Certaines études ont extrapolé les risques de santé associés à l'obésité. Par contre, l'étude de Framingham a montré que les femmes ayant un poids corporel un peu supérieur à la moyenne ont un risque de mortalité inférieur à celles qui ont un poids sous la moyenne. Le plus haut taux de mortalité se retrouve chez les femmes qui ont un poids sous la moyenne. Le pourcentage de mortalité le plus faible se retrouve, au contraire, chez les femmes qui ont un poids supérieur de 10 % à 20 % au-dessus du poids moyen. Même s'il est vrai que plusieurs cas de haute pression artérielle et de mort causée par une maladie cardiaque ont été associés à un excès de poids chez le patient, certaines hypothèses ont été émises sur le fait que ce serait l'effet yo-yo (perte et regain de poids) qui serait responsable de la hausse de pression artérielle.
- À long terme, les diètes sont efficaces.**
Plusieurs études faites sur une longue période ont démontré que le taux de réussite des diètes est lamentable. Elles ont estimé qu'environ 95 % des diètes ne sont pas efficaces, même à long terme. Le docteur Susan Wooley croit qu'on ne devrait plus poser le diagnostic de l'obésité. Elle soutient qu'il est impossible de traiter un problème qu'on ne peut diagnostiquer et qu'on devrait plutôt aider les personnes obèses à augmenter leur estime d'elles-mêmes.

Dans toutes les classes, il y a probablement un élève un peu plus gros qui subit la discrimination de ses pairs à cause de sa taille. Le défi pour le professeur consiste à présenter l'information sur l'obésité de façon humaine, sensible et délicate.

Source : Adapté avec la permission de *Teacher's Resource Kit: A Teacher's Lesson Plan Kit for Prevention of Eating Disorders*, National Eating Disorder Information Centre, 1989.



L'image corporelle. Histoire à compléter.

Cette histoire raconte les vacances que tu as prises sur une autre planète dans un autre système solaire. Elle raconte comment tu as été trouvé par une navette spatiale remplie d'extraterrestres qui t'ont transporté dans un monde très étrange.

Ces extraterrestres étaient énormes, ils pesaient environ 200 kilos et mesuraient 4 mètres de haut. A première vue, tu as cru qu'ils étaient laids. Lorsque tu es arrivé sur leur planète, tu t'es aperçu que tous les extraterrestres étaient énormes et que les plus gros étaient considérés comme les plus beaux de la société.

En ouvrant une revue, tu n'as vu que d'énormes extraterrestres. De plus, tu as vu des publicités qui encourageaient la population de cette planète à acheter des produits qui leur permettraient de devenir de plus en plus gros. Écris maintenant un résumé de ces vacances.

(titre de l'histoire)

Décris exactement comment étaient les extraterrestres qui t'ont trouvé et où tu étais lorsque l'incident s'est produit. Avais-tu répondu à une petite annonce du journal pour aller visiter un monde étrange ? Étais-tu dans un parc d'amusement lorsque des extraterrestres, croyant que tu étais leur ami déguisé en terrien, t'ont trouvé ?

De quoi avaient-ils l'air ?

Quelle a été ta réaction en les voyant ?

Quelle a été leur réaction lorsqu'ils t'ont vu ?



Comment était l'intérieur de la navette ?

Avais-tu peur ?

Combien de temps a duré le voyage pour se rendre sur la planète ?

À combien de kilomètres de la terre est située cette planète ?

As-tu rencontré des créatures de ton âge à ton arrivée sur la planète ?

Combien mesuraient-ils ?

Quelle a été ta réaction en les voyant ?

T'ont-ils considéré comme une créature étrange ?

T'ont-ils posé des questions ?

Imagine que les extra-terrestres avaient des télévisions, des revues et des films comme les nôtres et que dans leurs publicités, tous les extraterrestres, garçons et filles, étaient énormes. Décris une publicité que tu as vue où le produit annoncé permet de devenir plus gros.

Quel est ce produit ? Un bain de matière visqueuse verte qui fait grossir le corps ? Une machine programmée à l'envers qui ajoute du poids au lieu d'en enlever ? Qu'est-ce que la publicité leur promet s'ils deviennent plus gros ?

Deviendront-ils plus populaires et seront-ils invités à la danse intergalactique ? Auront-ils plus de succès en devenant président de leur propre compagnie de navettes spatiales ? Est-ce que leur vie deviendra subitement plus intéressante ?



Pourquoi les plus grosses créatures étaient les plus admirées et les plus populaires ? Comment les extraterrestres plus minces et plus petits se sentaient ils par rapport à leur corps ?

Décris les sentiments que tu as éprouvés après ton séjour de plusieurs mois sur cette planète. As-tu finalement aimé l'apparence des extraterrestres ? T'es-tu senti mieux face à ton propre corps ?

Quand et comment es-tu parti ? Qu'est-ce que ton expérience t'a appris sur les pressions sociales que subissent les personnes obèses ? Si tu avais un message à dire aux gens de la terre à propos de l'apparence physique des gens, quel serait-il ?

Directives finales

Quand tu as terminé, relis tes paragraphes. Ajoute certains détails qui manquent. Réécris tes paragraphes en ajoutant des liens, afin de faire une histoire continue. Lis à haute voix ce que tu as écrit. Fais les ajustements nécessaires. Relis et retravaille ton histoire jusqu'à ce que tu sois satisfait.

Maintenant, essaie de dessiner une image qui représente bien ton histoire.

