

#MOICMOI

ACTIVITÉ POUR LE COURS

ANGLAIS



Fiche 2- Anglais

CLASSE
2 périodes
Sec I, 10H
Langues

Un regard positif sur soi et sur les autres

Domaine disciplinaire	ANGLAIS
Les mots-clés	Qualités intrinsèques, valeurs, apparence, image et estime de soi, normes de beauté, se connaître, résister aux pressions, oser exprimer qui je suis.
L'activité	A l'aide des témoignages du mannequin Ashley Graham et du chanteur Ed Sheeran, les adolescents sont invités à réfléchir à l'importance du regard porté sur le physique, à la définition de la beauté et à repérer dans leur discours la manière dont elles. ils parlent de leur personnalité et de leur apparence physique.
Les objectifs	Être conscient de ce qui influence le jugement porté sur la beauté. Développer un regard critique sur les normes de beauté. Favoriser l'acceptation des différences normales de poids et de physique entre les individus (filles et garçons). Favoriser une attitude positive à l'égard de son apparence actuelle.

Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres

Développer une pensée critique et créatrice

Formation générale (FG)

FG 38 - « Identité »

Analyser les effets de diverses influences (modes, pairs, médias, publicité,...) en prenant un recul critique.

Capacités

transversales (CT)

Se libérer des préjugés et des stéréotypes.

Un regard positif sur soi et sur les autres

Période 1

Etape 1: Self-image (15 mn)

Matériel : PPT self-image

1. Present Ashley Graham et Ed Sheeran
2. Ask the questions: *"Is she beautiful?" "Is he attractive?"*. Yes, no, why?
3. Discuss your students' answers.

Examples of prejudices, judgments:

- *She's too fat to be a model.*
- *She's not fit.*
- *He's not attractive with his glasses and red hair.*
- *He's weird.*

Etape 2: Questioning the concept of beauty (15 or 30 minutes)

1. Show your students the video with Ashley Graham and/or the one with Ed Sheeran.
2. Work on the Ashley Graham's speech with the worksheet 1 and/or work on the Ed Sheeran's speech with the worksheet 2. Emphasize the difference between physical and mental attributes and the fact that physical attributes may influence the way people feel about themselves.

Etape 3: Mirror time (15 minutes, or can also be done at home as a personal extension of the activity)

Encourage your students to recognize 10 things they love about themselves.

Un regard positif sur soi et sur les autres

Activity:

Look at yourself in a mirror (in the classroom if comfortable or in a private space) and list...

5 things that I like about my body that I can see in the mirror

1

2

3

4

5

5 things that I like about myself that I can't see in the mirror

1

2

3

4

5

Un regard positif sur soi et sur les autres

Liens avec #MOICMOI

L'image de soi est formée de l'ensemble des représentations que l'on se fait de soi. A l'adolescence, au moment où le corps se transforme, elle est fortement influencée par l'image corporelle. Les adolescent.e.s sont très préoccupé.e.s par les transformations de leur corps et se comparent quasi en permanence avec les autres dans leur quotidien mais aussi sur les réseaux sociaux.

L'image de soi est liée à l'estime de soi qui concerne la valeur qu'on attribue à son image. Aider les adolescent.e.s à valoriser leur image corporelle mais aussi l'ensemble de leurs qualités c'est les aider à développer une juste estime d'elles.eux-mêmes.

Messages pour les élèves

A l'adolescence ton corps se transforme par étape et tu peux à certains moments le trouver étrange ou ne pas le reconnaître. Ce processus est normal et différent selon les personnes. Si tu te poses des questions au sujet de ton corps et de ton apparence physique, ne t'inquiète pas, tout le monde le fait. Tu peux en parler à tes ami.e.s, à des personnes en qui tu as confiance ou poser tes questions sur ciao.ch.

Regarde le monde autour de toi, les arbres, les fleurs, les animaux. Chacun.e est différent.e et exprime sa propre énergie, sa propre beauté. C'est pareil pour toi et tes ami.e.s.

Reconnais la beauté en toi, tes valeurs, tes qualités et remercie ton corps pour ce qu'il te permet au quotidien: manger, bouger, rire, parler voir tes ami.e.s ! Essaie de le remercier souvent pour tout cela. Ainsi tu l'apprivoiseras chaque jour un peu plus et tu apprendras à l'aimer.