

#MOICMOI

ACTIVITÉ POUR LE COURS

ANGLAIS

Les idéaux de beauté

CLASSE
2 périodes
Sec I, 11H
Langues

Domaine disciplinaire	ANGLAIS
Les mots-clés	Idéaux de beauté, questionner les normes sociétales, résister aux pressions, débattre, argumenter, développer des stratégies
L'activité	Cette activité permet de prendre conscience des idéaux de beauté véhiculés dans les propos et de développer des stratégies pour contrer les remarques qui les entretiennent. Elle favorise un langage positif sur soi et sur les autres.
Les objectifs	Favoriser une attitude positive à l'égard de son apparence et de celle des autres. Apprendre à argumenter contre des idées reçues liées à la beauté. Valoriser d'autres qualités que celles physiques. Valoriser les différences physiques.
Préparation	Liste de matériel – ressources Vidéo « Dove. Are you your own worst critic? » lien : https://youtu.be/PPjeelG9Cg Handout: cards with scenarios

Avoir une pensée critique et créative.

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

Savoir communiquer efficacement et être habile dans les relations interpersonnelles.

Formation générale (FG)

FG 38 - « Identité »

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

Capacités transversales (CT)

Collaboration

• Prise en compte de l'autre : accueillir l'autre avec ses différences?

• Connaissance de soi : percevoir l'influence du regard des autres et manifester de plus en plus d'indépendance.

• Action dans le groupe : élaborer ses propres opinions et choix.

Période 1

Etape 1 : Self-esteem and body image (15 minutes)

Material : vidéo (Dove)

1. Show your students the Dove self-esteem project video.

Examples of questions:

- *Answer the questions in the video for yourself. Is it easier to find the least beautiful part of your body than the most beautiful? Why?*
- *Who decides what is or is not beautiful?*
- *Is the video true for boys?*
- *If you had to compliment the women in the video, what would you say?*

Reflections:

What should come out of this discussion is that appearance ideals are impossible to achieve and that everyone has features and characteristics that can be considered beautiful.

Etape 2: Complimenting (20 minutes):

This activity looks at compliments and how we can use them in a positive way to boost the self-esteem of others. This activity shows some examples of people worrying about their bodies and appearance and the students have to find arguments to ease these worries.

Material: set of comments cards (see resources-handout)

Invite your students to play a game, the “compliment game”.

- In groups of 4, one student picks up a card with a negative comment and reads it and acts it out in front of the group. The speaker pretends to be a girl or a boy who is struggling with body image.

-The other members of the group use positive comments and challenge appearance ideal in order to persuade the girl or the boy to think differently.

Les idéaux de beauté

Etape 3: What have we learned today? (10 minutes)

The students can reflect on what they have learned by writing meaningful quotes on a board or a poster.

Example: *“Our body enables us to do things, that’s more important than the way it looks.”*

Questions d’approfondissement:

Find out more about appearance ideals. Do some research on the internet (what are appearance ideals, what are they now, how are appearance ideals constantly changing, what is the impact of these appearances pressures?)

Liens avec #MOICMOI

La pression des idéaux corporels n’est pas seulement véhiculée par les médias mais fait partie de notre quotidien. Elle peut nous amener à nous juger à partir d’un modèle irréaliste et idéalisé. Apprendre à reconnaître cette pression, à en comprendre les processus (comparaison sociale, apprentissage implicite) et à développer des stratégies pour s’en distancier permet de renforcer la confiance en soi et d’oser exprimer plus pleinement son identité et son originalité.

Message pour les élèves

Nous avons souvent plus tendance à mettre en évidence ce qui ne va pas chez nous que ce qui est positif, à nous critiquer, nous dévaloriser plutôt qu’à nous féliciter et nous complimenter. Pourquoi? Peut-être parce que nous nous comparons à des modèles idéalisés et irréalistes.

Quand tu poses un regard positif sur toi et les autres et que tu privilégies les compliments aux critiques, tu portes ton attention sur le positif et tu augmentes ton sentiment de bien-être. C’est un choix que tu peux faire à tout instant. C’est un vrai pouvoir d’agir que tu as!