

L'image corporelle : La discrimination selon le poids



Alberta Education, Santé et préparation pour la vie,
Programmes d'études, Résultats d'apprentissage

Les élèves vont :

B–9.4 Analyser et élaborer des stratégies visant à réduire les effets de la stéréotypie de l'image corporelle; ex. : les risques pour la santé liés à la modification de la taille ou de la forme naturelle du corps afin de se conformer à l'image véhiculée par les médias

Contexte pour l'enseignant

Nous vivons dans un monde où la valeur accordée à une personne est souvent basée sur son apparence. La discrimination en fonction de la silhouette et du poids est chose commune, et l'intimidation reliée à celle-ci est trop souvent tolérée. Or, il est souvent impossible de se conformer aux images stéréotypées des idéaux masculin et féminin.

Comme dans le cas des leçons précédentes, chaque enseignant mène le cours au rythme qu'il considère comme opportun, et s'il y a un concept particulier à renforcer, cette leçon peut servir de support pour approfondir la discussion.

Cette leçon est tirée en partie de la trousse sur l'image corporelle destinée aux élèves de la 10^e à la 12^e année. Cette trousse comporte d'autres activités que vous pouvez utiliser en classe. Pour obtenir plus de renseignements sur la trousse « Body Image », consultez les références citées à la fin de cette leçon.

Objectifs

Grâce à des activités de groupe, les participants :

- Clarifieront leurs valeurs personnelles au sujet de l'acceptation du poids
- Discuteront de la discrimination liée à la morphologie humaine

Matériel nécessaire

- Document « Règles de base »
- Document « Analyse de la discrimination »
- Cartes de discrimination (6 cartes comportant un terme ou une expression) :
 - 1 Insultes
 - 2 Stéréotypes
 - 3 Préjugés
 - 4 Stigmatisations liées au poids corporel
 - 5 Boucs émissaires
 - 6 Persécutions

Pour prendre connaissance de la liste provinciale d'Alberta Health Services de ressources pour enseignants (dont certaines en français) qui traitent du sujet de l'image corporelle, veuillez consulter le site Web suivant :

<http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-csh-provincial-teacher-resource-list.pdf>

Préparation

- Présentez la leçon du jour en disant, par exemple : « Aujourd'hui, nous allons parler de la discrimination basée sur le poids. »
- *Remarque à l'intention de l'animateur* – L'image corporelle est un sujet délicat pour beaucoup de personnes. Il est donc très important que chacun fasse preuve de respect devant les émotions et les sentiments des autres reliés à ce sujet. Passez en revue avec les élèves le document « Règles de base ».

Analyse de la discrimination

- Inscrivez au tableau le mot « GROS ».
- Demandez aux élèves de faire part de leur réaction face à ce mot. Inscrivez leurs réponses au tableau (en sachant que ce mot suscite généralement des réactions négatives).
- Inscrivez le mot « MINCE » au tableau.
- Demandez aux élèves de faire part de leur réaction face à ce mot. Inscrivez leurs réponses au tableau (en sachant que ce mot suscite généralement des réactions plus positives).
- Animez un débat autour des réactions des élèves à ces deux mots. Parlez notamment des caractères morphologiques héréditaires, à savoir du fait que nous naissons avec une certaine forme naturelle de corps que nous ne pouvons pas changer. Utilisez le document sur les trois morphologies types.
- Posez la question suivante : « Pensez-vous que les insultes et les blagues visant les personnes qui présentent un surplus de poids sont sans conséquence et amusantes, ou bien au contraire qu'elles causent du tort? »
- Divisez la classe en six groupes. Donnez à chaque groupe une carte de discrimination et la fiche d'analyse de la discrimination.
- Demandez à chaque groupe d'effectuer la tâche proposée sur sa fiche, et puis au porte-parole de chaque groupe de présenter la réponse.
- À mesure que les six porte-paroles arrivent au tableau, ils forment un cercle.
 - L'impact visuel de ce cercle fait alors réaliser aux élèves que les « petits incidents » éventuels comme les blagues et la transmission de stéréotypes peuvent contribuer à produire des actes de persécution plus généraux et démoralisants pour les personnes qui en sont victimes.
 - Demandez aux élèves ce que symbolise ou représente le cercle.
- Reposez-leur maintenant la question du début : « Pensez-vous que les insultes et les blagues visant les personnes qui présentent un surplus de poids sont sans conséquence et amusantes, ou bien au contraire qu'elles causent du tort? »

- Sujets de discussion :
 - Pourquoi les gens, ou notre société en général, laissent-ils perdurer l'intolérance face aux personnes qui ne correspondent pas aux standards de minceur édictés? Rappelez-leur que l'intolérance est un vrai problème qui peut toucher tous les élèves de façon personnelle.
 - Que peut-on faire pour stopper cette situation, qui peut provoquer un enchaînement d'évènements néfastes?

Discussion

- Pourquoi est-ce qu'on associe souvent des pensées négatives au mot « gros » et des pensées positives au mot « mince »?
- Cette information vous semble-t-elle vraie? Peut-on porter des jugements exacts sur les gens d'après leur poids ou la forme de leur corps?

Suggestion de site Web pour aller plus loin

Une vidéo excellente (en anglais) qui porte sur ce sujet se trouve sur le site Web Blue Wave au www.ok2bblue.com/videoclips (Alyssa – 2 : Acceptance)

Conclusion

Cette leçon encourage les élèves à réfléchir au fait que certaines personnes font l'objet de discrimination à cause de leur poids ou de la forme de leur corps, ainsi qu'aux effets de l'intolérance sur les gens qui en sont victimes.

Activité à faire à la maison

- Demandez aux élèves d'effectuer des recherches, surtout en ligne, sur la santé de tous les types de corps (en consultant notamment le site Web (en anglais) « Health at Every Size – HAES »).
- Voici deux sites fiables (en anglais) : <http://haescommunity.org>
<http://healthateverysize.org.uk>
- Demandez-leur de présenter à la classe l'information qu'ils ont trouvée et de discuter de la santé de tous les types de corps (en anglais, *health at every size*).

Leçon – L'organisme HAES reconnaît que la santé ne dépend pas du poids. Autrement dit, ce n'est pas parce qu'une personne fait de l'embonpoint qu'elle n'est pas en bonne santé; et inversement, ce n'est pas parce que quelqu'un est mince qu'il se porte bien. Notre bonne santé dépend de nos comportements sains tels que l'alimentation saine et le fait de mener une vie active. L'organisme HAES célèbre la diversité naturelle des tailles et des formes corporelles, et du patrimoine génétique qui les génère.

Stratégie d'évaluation

- Les élèves s'informent sur les façons différentes dont certaines personnes font l'objet de discrimination à cause de leur poids ou de la forme de leur corps.

Références

Cette activité est tirée de la trousse sur l'image corporelle destinée aux élèves de la 7^e à la 9^e année (Alberta Mental Health Board, 2001). Cette trousse comporte plusieurs autres activités que vous pourriez exploiter avec vos élèves.

On peut emprunter gratuitement la trousse sur l'image corporelle à plusieurs organismes différents.

Veillez communiquer avec :

- l'infirmière en santé communautaire de votre école;
- la conseillère pédagogique en santé globale d'Edmonton Public Schools;
- la conseillère pédagogique en bien-être, éducation physique et santé d'Edmonton Catholic Schools;
- la spécialiste en toxicomanie et santé mentale d'Alberta Health Services, zone d'Edmonton.

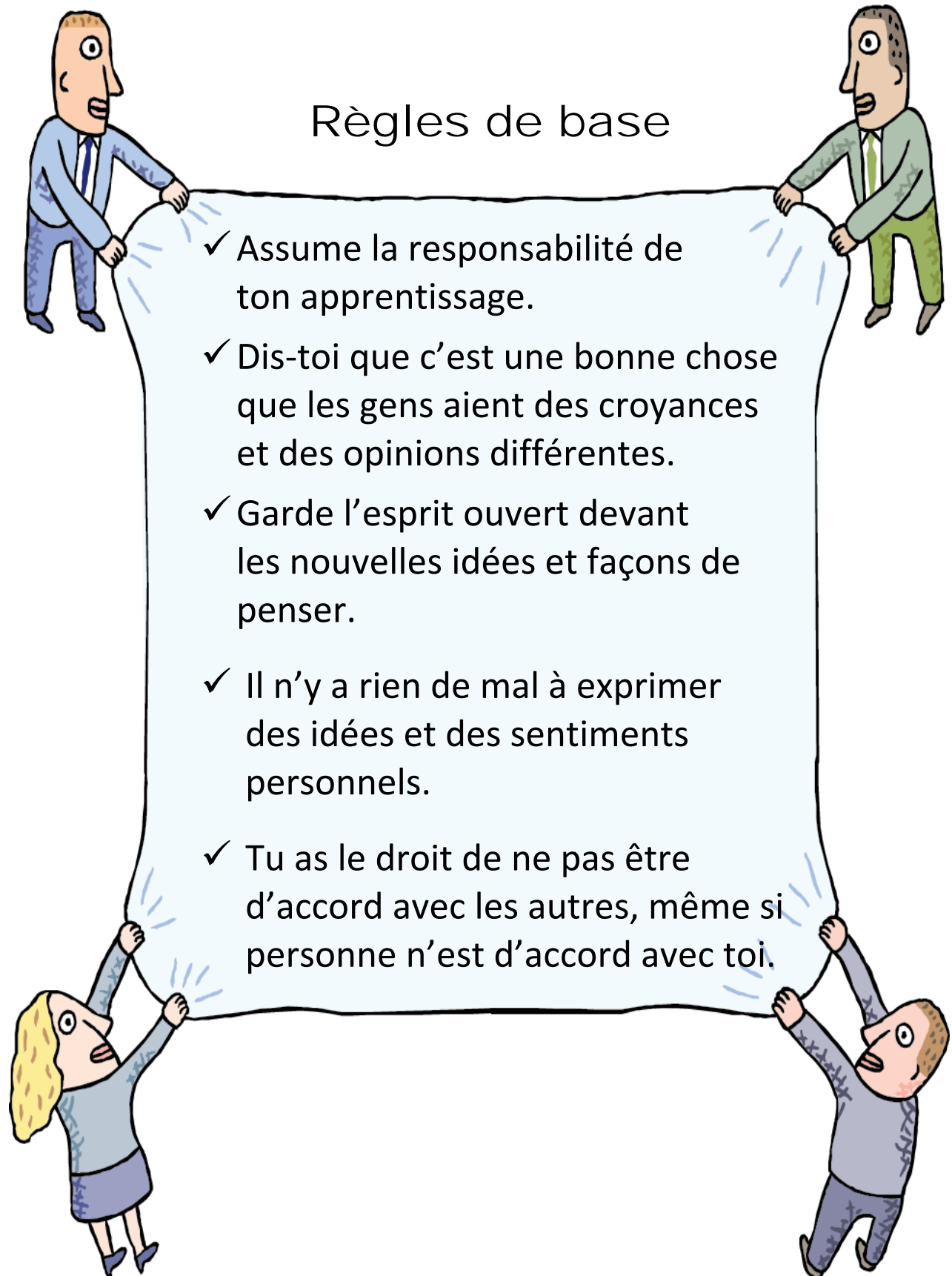
Fiche d'analyse de la discrimination

Avec les membres de votre groupe, mettez-vous d'accord sur une définition du terme qui figure sur votre fiche.

Terme :



Donnez un exemple dans lequel ce terme est appliqué à des gens qui présentent un surplus de poids.



Règles de base

- ✓ Assume la responsabilité de ton apprentissage.
- ✓ Dis-toi que c'est une bonne chose que les gens aient des croyances et des opinions différentes.
- ✓ Garde l'esprit ouvert devant les nouvelles idées et façons de penser.
- ✓ Il n'y a rien de mal à exprimer des idées et des sentiments personnels.
- ✓ Tu as le droit de ne pas être d'accord avec les autres, même si personne n'est d'accord avec toi.