

# Jeu de corps

Image du corps / Jeunes 16-19 ans

## Description

Ce jeu propose aux personnes de débattre sur des sujets tels que l'image du corps, la perception des corps, les normes sociales établies et leur cohérence via différentes thématiques de cartes.

## Type de support

Jeu de cartes

## Profil du public

Jeunes

## Âge du public

16-19 ans

## Thématique principale

Image du corps

## Éditeur

Crips Île-de-France

## Date

Novembre 2021



## Difficulté d'utilisation

Connaissances **1 2 3 4 5**  
Technique d'animation **1 2 3 4 5**

## Utilisation

- En groupe de 3 à 15 jeunes.
- Avec animateur/animateur.

## Objectifs pédagogiques de l'outil

- À l'issue de l'animation, les participants auront pu :
- Améliorer l'estime et l'acceptation d'eux-mêmes, et leur confiance en eux.
  - Développer leur capacité à respecter les autres et leurs singularités.
  - Développer leur esprit critique par rapport aux normes corporelles établies par la société.

## Thèmes abordés

Image du corps et bien-être, normes corporelles.

## Conseils d'utilisation de l'outil

La durée: 30 minutes à 1 heure (selon le nombre de participants et de thèmes choisis).  
Le contexte: outil intégré au parcours « Food'de moi ».

## Compétences psychosociales mobilisées

- Avoir une pensée critique.
- Avoir conscience de soi.
- Avoir de l'empathie pour les autres.

## Matériel

- 24 cartes recto-verso:  
4 cartes « Un débat musclé »  
4 cartes « La face cachée de l'acné »  
4 cartes « Une mince affaire »  
4 cartes « À fond les formes »  
4 cartes « Pile poil »  
4 cartes « Un corps, plusieurs postures »

## Consigne

« Donne ton avis et ton ressenti selon la/les image(s). »

## Règles du jeu

Les participants et participantes choisissent le ou les thèmes à aborder durant ce jeu. Seules les cartes correspondant à la ou les thématiques choisies sont conservées.

Les cartes sont positionnées face cachée sur la table. Tour à tour, les participants et participantes tirent une carte.

À chaque carte tirée l'animateur/animateur propose un débat lié à la thématique et à la/les photo(s) se trouvant sur la carte.

## Avantages et limites de l'outil

### Avantages

Ce jeu permet le débat.  
C'est un jeu facilement transportable, manipulable et utilisable en structure, sur un stand ou lors d'une action en déambulation.

## Limites

C'est un jeu qui nécessite une bonne interaction avec le groupe et des connaissances de l'animateur/animatrice sur certaines relances ou sujets dérivés.

## Ressources

[www.onsexprime.fr](http://www.onsexprime.fr)

[www.filsantejeunes.com/moi-et-les-autres](http://www.filsantejeunes.com/moi-et-les-autres)

0 800 235 236 appel anonyme et gratuit

## Aide à l'animation

Possibilité de relances en fonction des thématiques (liste non exhaustive).

## UN DÉBAT MUSCLÉ

Comment trouves-tu ce corps? Cette personne? En quoi ça peut-être important d'être musclé? Peut-on être musclé/musclée sans que ce soit apparent? Faut-il se fier à ce que l'on voit sur Internet/dans les magazines, etc.? En quoi être bien dans sa peau passe-t-il par le fait d'avoir des muscles? Et pour une fille, les avis seront-ils les mêmes? A-t-on le même regard sur les muscles selon qu'il s'agisse d'une femme ou d'un homme?

## PILE POIL

Comment trouves-tu ce corps? Cette personne? En quoi peut-on dire que les poils sont naturels? Ils ont tous une fonction bien précise, sais-tu à quoi ils servent?

**Poils du corps:** ils permettent de se protéger du froid et du chaud & font également barrière aux agressions extérieures et participent à la sécrétion de la kératine, une protéine qui assure l'imperméabilité et la souplesse de la peau.

**Poils du pubis:** ils jouent un rôle dans l'attirance sexuelle en retenant les phéromones, limitent le risque de sécheresse vaginale, protègent les muqueuses contre les infections.

**Poils du nez:** ils filtrent les poussières, les microbes, les pollens et les petits insectes faciles à inhaler.

**Poils des aisselles:** ils retiennent l'écoulement de la sueur et participent à la régulation thermique corporelle.

**Cheveux:** ils constituent un bon isolant thermique, en protégeant notamment le cerveau du froid et du chaud (insolation). La chevelure a également un rôle social important selon les cultures et les époques.

**Cils et sourcils:** ils protègent les yeux des agressions extérieures comme les gouttes de pluie, la sueur, les poussières et autres impuretés. Ils atténuent l'intensité des rayons du soleil et sont également un élément d'expression du visage.

Imagine, tu es devant une personne belle (selon tes critères), puis, tu te rends compte qu'elle a des poils. Est-ce que cela change ton regard sur elle? Si oui, en quoi? Si non, pour quelles raisons?

En quoi avons-nous le droit de juger quelqu'un sur son corps? Sur ses poils?

En quoi sommes-nous libres de disposer de notre corps? Cela vaut-il aussi pour les poils?

Et pour un garçon, les avis seront-ils les mêmes? A-t-on le même regard sur les poils selon qu'il s'agisse d'une femme ou d'un homme?

## LA FACE CACHÉE DE L'ACNÉ

Comment le/la trouves-tu?

En voyant la photo retouchée, aurais-tu imaginé qu'elle/il puisse avoir des boutons initialement? En quoi cela change ton regard sur cette personne? Faut-il se fier à ce que l'on voit sur Internet/dans les magazines, etc.?

Imagine que tu sympathises avec quelqu'un qui te plaît via les réseaux sociaux. Tu trouves cette personne jolie? Plus tard, tu te rends compte qu'elle utilise les filtres et tu t'aperçois qu'elle a des boutons sur le visage. Que fais-tu? En quoi ça change ton regard sur elle? Combien de jeunes sont touchés par l'acné? Réponse: environ 80% des 11 - 18 ans (à des degrés divers). À force de voir des photos retouchées, quels effets cela peut-il provoquer chez les jeunes?

## UNE MINCE AFFAIRE

Comment trouves-tu ce corps? Cette personne? Quelles différences vois-tu? Sais-tu qu'il existe différentes morphologies? Explications: Il y a la morphologie et le morphotype.

## Les morphologies

Morphologie androïde (andros = homme) = forme de pomme: la graisse corporelle s'accumule au niveau du haut du corps et du ventre, elle concerne les hommes en majorité.

Morphologie gynoïde (gyn = femme) = forme de poire: la graisse corporelle s'accumule au niveau des fesses et des cuisses. Concerne majoritairement les femmes. Il y a aussi toutes les morphologies X H O V A... dont parlent les magazines, qui sont en fait un mix entre morphologie androïde/gynoïde et ossature/musculature du haut du corps.

## Les morphotypes

Ectomorphe: maigre et longiligne, il est difficile pour l'individu de se développer tant en muscle et en graisse corporelle, car son métabolisme est élevé: il consomme rapidement toute l'énergie apportée par l'alimentation. Endomorphe: métabolisme lent qui a une forte tendance à stocker facilement les calories. Le taux de graisse corporelle augmente et la silhouette s'arrondit facilement.

Mésomorphe: entre deux, le métabolisme est équilibré. L'individu consomme et stocke l'énergie proportionnellement à son alimentation.

Le morphotype dépend du fonctionnement du métabolisme de chacun.

L'état du métabolisme dépend de l'hygiène de vie, c'est-à-dire l'équilibre alimentation / dépense physique. Il dépend aussi des gènes et reste difficile à modifier.

**Métabolisme** = ensemble des réactions chimiques qui se déroulent à l'intérieur d'un être vivant (digestion,

transformation des nutriments en énergie, fabrication des cellules, des muscles, des os, des hormones et de tout ce qui compose le corps et est nécessaire à son fonctionnement).

Quelle différence fais-tu entre minceur et maigreur ? Être mince c'est avoir une taille fine, un corps svelte et élancé. La maigreur, en revanche, est un manque de masse grasse et musculaire par rapport à la taille, qui peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. En somme, c'est l'inverse de l'obésité.

Connais-tu des personnes qui aimeraient être plus minces ou qui aimeraient au contraire prendre du poids ?

Que t'évoque le terme « diversité des corps » ? Faut-il se fier à ce que l'on voit sur Internet/dans les magazines, etc. ?

### À FOND LES FORMES

Comment le/la trouves-tu ?

Que dégage cette personne ? (Trouve quelque chose de positif : gentillesse, bonne humeur, épanouie, etc.) Est-ce important de connaître son poids ?

Le poids définit-il les personnes comme belles/laidies, tristes ou épanouies ?

Le poids sur la balance ne reflète pas forcément l'état nutritionnel et la forme physique et psychologique.

Ça veut dire quoi être « rond ou ronde » ?

« Gros n'est pas une insulte » dicit les personnes concernées.

Peut-on être gros et bien dans son corps ?

Que t'évoque le terme « diversité des corps » ?

Quelqu'un a-t-il le droit d'émettre un avis sur le corps de quelqu'un d'autre ?

Trouves-tu que l'on montre suffisamment la diversité des corps sur Internet/dans les magazines ?

Pourquoi à ton avis, on ne montre pas davantage la diversité des corps ?

Comment s'appellent les discriminations envers les personnes obèses ou en surpoids ?

### UN CORPS, PLUSIEURS POSTURES

Comment trouves-tu cette personne ?

As-tu déjà essayé de te positionner à ton avantage pour une photo ?

Faut-il se fier à ce que l'on voit sur Internet/dans les magazines, etc. ?

Est-ce normal que selon la posture, l'image de notre corps ressorte différemment ?

Pour quelles raisons faudrait-il utiliser des positions avantageuses pour se montrer / montrer son corps ?

En quoi serions-nous moins bien en vrai / au naturel ?

Quels liens peut-on faire entre l'acceptation de soi et le fait de se positionner à son avantage pour une photo ? Sont-ils des termes opposés ?

Est-ce difficile de se montrer au naturel ? En quoi est-ce difficile ? Comment peut-on lever cette difficulté à se montrer au naturel ?

Pour quelles raisons n'y a-t-il pas de carte sur les hommes ? Utilisent-ils ces techniques sur leurs photos ? Pour quelles raisons n'y a-t-il pas (ou peu ?) d'hommes qui prennent ce genre de photos ?