

Qui dit quoi ?

Hygiène de vie : rapport au corps, alimentation & bien-être / Jeunes 16-19 ans

Description

Ce jeu propose aux participants et participantes plusieurs citations de personnalités connues concernant le rapport au corps ou l'alimentation, ainsi que des adjectifs positifs à attribuer à chacune des personnalités.

Ce jeu permet de prendre conscience des stéréotypes qui existent sur les corps en dehors de la norme.

Il favorise la réflexion bienveillante envers les autres et envers soi-même.

Type de support

Cartes aimantées

Profil du public

Jeunes

Âge du public

16-19 ans

Thématique principale

Hygiène de vie et bien-être

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/en individuel.
- Avec animateur/animateur.

Objectifs pédagogiques de l'outil

À l'issue de l'animation, les participants auront :

- Développé une pensée critique quant aux stigmatisations liées aux représentations sociales des critères de beauté actuels.
- Compris comment se détacher du regard des autres.
- Développé leur bienveillance envers les autres et eux-mêmes.

Thèmes abordés

- Rapport à l'image du corps.
- Alimentation.
- Discriminations.
- Regard des autres.
- Notion de santé physique ET mentale.

Conseils d'utilisation de l'outil

La taille du groupe : en groupe jusqu'à 10 jeunes; usage individuel possible mais ne favorisant pas le débat.

La durée : 20-40 minutes.



Qui dit
Quoi?



Moi,
je n'ai jamais
eu de problème
avec mon corps.
Les autres,
oui.

Le contexte : outil intégré au parcours « Food'de moi ».
Le nombre d'animateurs conseillé et le rôle de chacun :
1 animateur dont le rôle est d'interroger les participants sur leurs choix de réponse (par le biais de questions de relance ou de reformulations).

Compétences psychosociales mobilisées

- Savoir gérer ses émotions / Savoir gérer son stress.
- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres.
- Avoir une pensée critique / Avoir une pensée créative.

Matériel

- 11 cartes aimantées photos de personnalités.
- 11 étiquettes aimantées « citations ».
- 11 étiquettes aimantées « biographie ».
- 22 étiquettes aimantées « adjectifs positifs » : naturel / naturelle, rayonnant / rayonnante, drôle, attirant / attirante, doux / douce, souriant / souriante, intelligent / intelligente, gentil / gentille, captivant / captivante, créatif / créative, sûr de soi / sûre de soi, épanoui / épanouie, harmonieux / harmonieuse, incroyable, puissant / puissante, énergique, déterminé / déterminée, joyeux / joyeuse, confiant / confiante, courageux / courageuse, talentueux / talentueuse, unique.

Consigne

L'animateur/animateur présente les personnalités figurant dans ce jeu ainsi que les citations.

Les participants et participantes doivent associer chaque citation à une personnalité (qui a dit quoi ?). Ensuite, les jeunes sont amenés à attribuer un adjectif positif à chaque personnalité.

Puis, une discussion est menée à partir des choix des participants et participantes. Si le jeu a permis le débat, faire attention aux avis qui divergent et rappeler que le but n'est pas de convaincre.

« Si tu devais faire un compliment ou attribuer une caractéristique positive à chacune de ces personnes, que choisirais-tu ? Le but est de dire quelque chose de différent pour chaque personne. »

« Une liste est proposée pour t'aider, mais tu peux faire sans si tu as l'inspiration. »

Avantages et limites de l'outil

Avantages

Cet outil permet d'ouvrir le débat entre les participants et participantes.

Il favorise la réflexion sur les représentations et stéréotypes que l'on peut porter.

L'utilisation en groupe favorise le débat et l'interaction.

Limites

Cet outil nécessite de la part de l'animateur/animateur une capacité à gérer un débat et une bonne maîtrise des sujets abordés (mécanique discriminatoire).

Aide à l'animation

Informations sur les personnages, citations et questions de relance associées

GUILLAUME BATS

Comédien professionnel depuis 2012, il est atteint de la maladie des os de verre qui a rendu son corps difforme.

Citation

« On dit que la beauté est intérieure. Un jour une femme comprendra que c'est mes os qui sont en verre, pas mon cœur [...]. Vers 12 ans, j'ai commencé le théâtre, c'est là que je me suis senti le mieux, on ne me jugeait pas. Ça m'a aidé à avoir plus confiance en moi. »

Questions de relance

- Pourquoi les gens ont-ils tendance à juger l'apparence des autres sans les connaître ? Est-ce bien ?
- En quoi le théâtre peut-il aider à prendre confiance en soi ?
- Qu'est-ce que la confiance en soi ?

BOODER

L'humoriste souffre d'une maladie génétique sur laquelle il reste plutôt discret. Il préfère en rire qu'en pleurer. Au contraire, « mon physique, c'est mon outil de travail ».

Citation

« Concernant mon physique qui est atypique, et bien c'est mon outil de travail. Je n'ai pas de complexe. Et avec les filles ça va aussi, j'ai toujours réussi à me faire accepter tel que je suis. »

Questions de relance

- C'est quoi le lien entre le physique et les filles ?
- Pourquoi les personnes souffrant de maladies génétiques qui touchent la peau ou les traits du visage peuvent-elles mal vivre cette situation ?
- Sont-elles pour autant différentes de nous ?
- Que faire pour ne pas les mettre à l'écart ?

BARBARA BUTCH

Principalement connue pour son activité de DJ sur Paris et à l'étranger, Barbara Butch est activement militante. Elle pose pour Télérama au sujet de la grossophobie, cause contre laquelle elle milite. Pour la citer « les minorités sont en réalité la majorité », son combat consiste en partie à contrer les modèles corporels actuels. Ça passe notamment par la censure sur les réseaux sociaux, bataille qu'elle a gagnée en mettant en lumière l'algorithme sur le calcul du taux de peau visible sur les post, automatiquement incriminant pour les personnes plus fortes.

Citation

« Moi, grosse, fière et gouine, je continuerai à me battre pour la visibilité de tous les corps sur les réseaux sociaux et dans les médias. Il faut que cette censure cesse. Laissez-nous montrer qu'on existe. »

Questions de relance

- La censure sur les réseaux sociaux, vous en pensez quoi ?
- Visibiliser tous les corps, c'est quoi l'intérêt ?

CARA DELEVINGNE

Elle n'avait que 10 ans quand elle a réalisé son premier vrai shooting (pour Vogue Italia), et 17 ans quand elle a signé son contrat avec une agence de mannequinat. Rapidement, Cara est devenue une figure incontournable de la mode mais, six ans plus tard, elle est au bout du rouleau et quitte le mannequinat.

Citation

« C'est horrible de vivre dans un monde où on reçoit un appel de quelqu'un qui te dit "telle personne a dit que tu avais fait beaucoup la fête et tu as besoin de perdre du poids". Si on se déteste soi-même, son corps et son apparence, c'est épuisant et toujours de pire en pire. Aujourd'hui, je me respecte à nouveau et je suis la personne la plus heureuse de la Terre. »

Questions de relance

- Est-ce que les mannequins dans les défilés de mode représentent toutes les morphologies des femmes ?
- Est-ce que vous êtes d'accord avec la représentation des mannequins (rachitiques et qui font la gueule) ?
- Existe-t-il des contre-exemples ? Défilé inclusif et/ou bodypositive, type Etam lingerie, Georgia Stein...
- Que pouvons-nous ressentir face à ces modèles corporels ?
- Comment respecter son corps et ne pas céder aux jugements négatifs ?

BETH DITTO

Chanteuse américaine connue grâce à son groupe Gossip, Beth Ditto est une artiste qui s'assume et qui ne se cache pas ! Elle milite pour l'acceptation de tous les corps et pose nue pour de nombreux magazines. Elle refuse d'ailleurs une collaboration avec la marque de vêtements Gap, car elle ne veut pas travailler avec une marque de vêtements qui ne fabrique pas des vêtements à sa taille. Elle crée donc sa propre marque de vêtements Plus Size.

Citation

«Moi, je n'ai jamais eu de problème avec mon corps. Les autres, oui.»

Questions de relance

- Pourquoi les gens/la société ont des problèmes avec les personnes rondes ?
- Est-ce que c'est mal d'être bien dans son corps quand on a des rondeurs ?
- Comment accepter son corps même s'il ne rentre pas dans les normes corporelles ?

ISSA DOUMBIA

Acteur, chroniqueur, humoriste, Issa Doumbia tente tout, et il entreprend même de changer physiquement. Il n'a jamais ressenti de honte envers son corps, mais se voit seulement réduit dans ses capacités. Sa récente perte de poids est le fruit de sa détermination, et pour lui non plus, il n'est pas question d'entendre parler de régimes !

Citation

«J'ai toujours assumé ce corps et je n'en avais pas honte, mais il me pesait si je puis dire.»

Questions de relance

- À partir de quand est-il important de se poser des questions concernant son apparence physique ou son poids ?
- Pour quelles raisons ?

ASHLEY GRAHAM

Pourtant moquée durant son adolescence sur son poids, Ashley Graham est devenue LA mannequin grande taille de référence ! Elle a été la première mannequin grande taille à faire la couverture d'un célèbre magazine de sport américain, pour ensuite devenir égérie de Vogue et Grazia... Elle est fière de sa taille 48 et n'a jamais cédé aux demandes de pertes de poids de ses agents. Elle est très engagée contre la grossophobie et l'inclusivité des corps dans le mannequinat.

Citation

«Soi-disant les femmes fortes n'entretiennent pas leur corps. Et sincèrement, c'est tout l'inverse ! J'essaye de manger très "healthy" et je fais du sport 3 à 5 fois par semaine.»

Questions de relance

- Pour quelles raisons dit-on qu'une personne en surpoids l'est devenue en se laissant aller ?
- Et, ça veut dire quoi «se laisser aller» ?
- D'où viennent ces représentations sur les différentes morphologies ?
- Comment appelle-t-on les discriminations envers les personnes grosses, en surpoids ou obèses ?

WINNIE HARLOW

Mannequin canadien atteinte de vitiligo, une pathologie se caractérisant par une dépigmentation partielle de l'épiderme. Les taches blanches sur son corps noir lui ont d'abord valu des moqueries et des insultes. À l'école, les élèves la traitaient de «vache» ou de «zèbre». Aujourd'hui, elle a fait de cette particularité une force.

Citation

«C'est le regard des autres qui m'a fait me sentir différente. Un jour, j'ai réalisé que je me fichais de ce que les autres pensaient de moi. Quand un tel ou un tel ne me trouvait pas belle, c'est comme si je leur laissais décider de ce qu'était la beauté. Alors j'ai pris

le pouvoir et j'ai dit "Vous savez quoi ? Je me fous que vous me trouviez belle ou non, moi je me trouve belle."» En France, entre 900 000 et 1,2 million de personnes vivent avec le vitiligo.

Questions de relance

- Pourquoi les enfants se moquent-ils de la différence des autres ?
- Pourquoi a-t-on peur de la différence (la nôtre et celle des autres) ?
- Quels sont les avantages de ne pas avoir un physique conventionnel ?

DEMI LOVATO

Assez tôt, Demi Lovato souffre de problèmes liés à sa santé mentale et alimentaire. Elle fait partie de ces stars qui ont dû faire face aux gros titres dans les magazines qui mettaient en lumière ses différentes pertes ou prises de poids. Elle a d'ailleurs récemment affirmé qu'elle était désormais «en paix avec son corps et qu'elle rejette fermement la dictature du régime alimentaire». C'est d'ailleurs en prenant la décision d'arrêter les régimes et d'essayer d'être plus bienveillante envers elle-même, qu'elle a finalement perdu du poids !

Citation

«Je ne vais pas sacrifier ma santé mentale pour avoir un corps parfait.»

Questions de relance

- C'est quoi le rapport entre santé mentale et santé physique ?
- Qu'est-ce que ça apporte d'être bienveillant envers soi-même ?
- Pourquoi est-il possible de perdre du poids sans faire de régime ?

MIMIE MATHY

Résultat d'une maladie constitutionnelle de l'os, la petite taille de Mimie Mathy aurait pu être un obstacle, mais elle en a fait sa force.

Citation

«Ce n'était pas gagné d'avance, mais j'ai eu la chance d'avoir des parents qui ne considéraient pas ma maladie comme un handicap mais comme une différence. Ça change tout le regard qu'on porte sur toi. Alors, j'ai avancé telle que j'étais, sans tricher.»

Questions de relance

- Est-ce que notre bonheur ou notre intelligence dépend de notre taille ? Pourquoi ?
- Comment porter un regard positif sur soi-même ? Comment s'aimer soi-même ?

SAM SMITH

Très vite moqué pour son physique et qualifié «d'efféminé», Sam Smith n'a pas toujours eu un bon rapport avec son corps. Il dit : «Par le passé, si je devais faire un shooting en t-shirt, je m'affamais pendant des semaines à l'avance. Hier, j'ai décidé de me battre contre ça.» Aujourd'hui, il veut se détacher des critères de beauté actuels et s'accepte pleinement tel qu'il est !

Citation

«Noël arrive, et j'ai toujours pris un peu de poids à cette période de l'année. Souvenons-nous que peu importe notre poids, nous méritons de l'amour et de l'acceptation. Aimons nos corps fluctuants. Observons-nous dans le miroir avec la bienveillance propre aux fêtes de Noël.»

Questions de relance

- Pourquoi vit-on mal de prendre quelques kilos ?
- Est-ce grave de prendre quelques kilos ? Oui/Non pourquoi ?
- Pour quelles raisons certaines personnes « s'affament » pour ne pas prendre de poids ? Est-ce une bonne façon de faire ?
- Notre corps évolue tout au long de notre vie, est-ce naturel de vouloir qu'il reste figé dans un poids, une morphologie ou un âge ?

Questions de relance en général

- Au vu du nombre de garçons présents dans ce jeu, qu'est-ce que vous pouvez en tirer comme conclusion ?
- Pourquoi les filles et les femmes subissent-elles une pression plus importante quant à leur apparence physique que les hommes ?
- Pourquoi, selon vous, les filles et les garçons ne sont-ils pas égaux face aux critiques physiques ?

11 personnalités, 22 adjectifs positifs

Consigne

« Si tu devais faire un compliment ou attribuer une caractéristique positive à chacune de ces personnes, que choisirais-tu ? Le but est de dire quelque chose de différent pour chaque personne. »

« Une liste est proposée pour t'aider, mais tu peux faire sans si tu as l'inspiration. »

1. Naturel / naturelle
2. Rayonnant / rayonnante
3. Drôle
4. Attirant / attirante
5. Doux / douce
6. Souriant / souriante
7. Intelligent / intelligente
8. Gentil / gentille
9. Captivant / captivante
10. Créatif / créative
11. Sûr de soi / sûre de soi
12. Épanoui / épanouie
13. Harmonieux / harmonieuse
14. Incroyable
15. Puissant / puissante
16. Énergique
17. Déterminé / déterminée
18. Joyeux / joyeuse
19. Confiant / confiante
20. Courageux / courageuse
21. Talentueux / talentueuse
22. Unique

Questions de relance

Pourquoi as-tu choisi cet adjectif pour cette personne-là ?

As-tu déjà essayé de faire le même exercice par toi-même ? Imagine que tu es dans un moment d'attente (bus, salle d'attente, caisse). Tu choisis une personne autour de toi et tu l' observes, puis tu essayes de trouver quelque chose de positif sur elle. Même si c'est dans ta tête, tu verras que ça fait du bien de penser de façon bienveillante aux gens qui t'entourent, et encore plus à soi-même.

Est-ce qu'un de ces adjectifs pourrait être attribué à toutes ces personnalités et à chaque personne sur terre ?

(Réponse: unique).