

> BIEN-ÊTRE

> **Nom du jeu** : Bodypositive / Philosophie

> **Public visé** : Jeunes

DESCRIPTION :

Jeu de cartes permettant aux jeunes d'interroger leurs représentations concernant les apparences physiques. Il s'agit d'associer les photos de plain-pied avec l'extrait de témoignage correspondant.

TYPE DE SUPPORT : Jeu de cartes grand format

PROFIL DU PUBLIC : Jeunes 13-25 ans, PJJ, LGBTQI+, jeunes en insertion

ÂGE DU PUBLIC : Adolescents (+13 ans) et jeunes adultes

THÉMATIQUES PRINCIPALES : Bodypositive / Discriminations / Image du corps

ÉDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : Septembre 2021



DIFFICULTÉ D'UTILISATION : ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ③

- Technique d'animation : ③

UTILISATION

- En groupe ou en individuel
- Avec animateur

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

- Questionner les normes associées à la beauté et prendre conscience de ses propres représentations.
- Comprendre quelles sont les discriminations basées sur l'apparence physique et leurs manifestations au quotidien pour les personnes concernées.

THÈMES ABORDÉS

Bodypositive, discrimination liée à l'apparence physique, harcèlement, rapport au corps, estime de soi/acceptation, normes associées à la beauté.

CONSEILS D'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : 10 - 15 maximum

La durée : 30/45 min

Le contexte : groupe, stand, Atelier et formations Cahier Engagé.

Besoin d'un animateur.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

- Avoir une pensée critique.
- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie.
- Savoir communiquer efficacement.

MATÉRIEL

Jeu de cartes (verbatim imprimés et plastifiés et portraits associés) ou cahier engagé.

CONSIGNE

Associer les phrases aux personnes qui les ont prononcées, et expliquer votre choix.

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- Permet le débat et incite à la participation.
- Permet de travailler sur les représentations et les idées reçues.

Limites :

- Gestion des potentielles remarques discriminantes de la part du public.
- Nécessite une bonne interaction avec le groupe.

> BIEN-ÊTRE

> **Nom du jeu** : Bodypositive / Philosophie

> **Public visé** : Jeunes

AIDE À L'ANIMATION

Lire les extraits des témoignages et trouver qui a dit la phrase parmi les photos exposées. Après avoir échangé avec le groupe et pour aller plus loin, il est possible de donner plus d'informations tirées des podcasts sur chaque personne.

Questions de relance générales pour chaque extrait afin d'ouvrir la discussion :

- Pouvez-vous décrire la personne ?
- Qu'est-ce qui vous fait dire que c'est telle personne qui a dit ça ?
- Qui a l'air viril ? Féminin ? Masculin ?

- **« Même si je suis petit de taille, je suis assez grand en âge et d'esprit. » Antoine**

Questions de relance :

- Est-ce qu'on dirait la même chose d'un garçon de petite taille que d'une fille de petite taille ?
- Qu'est-ce qu'on associe aux garçons de petite taille ?
- Dans quels contextes, être en situation de handicap peut être un frein ?

Éléments de réponse :

- Antoine est en situation de handicap et une partie de son activité mobilise son handicap (modèle, acteur) et il joue également au basket.
 - Son témoignage permet de revenir sur certains stéréotypes réservant certains sports ou certaines activités à des personnes selon des caractéristiques physiques non justifiées.
- Dans le sport ou dans le milieu du showbusiness, les normes qui sont aujourd'hui la règle peuvent être questionnées.
- Avec son témoignage, il est possible de faire le lien entre les représentations que nous avons de la pratique de certains sports et des profils « type » qui les pratiquent. (Danse = mince ; basket = grand ou grande, etc.)

- **« Plus tu assumes qui tu es, ce que tu fais, plus les gens te laissent tranquille. » Jessica**

Questions de relance :

- Une personne qui s'assume, ça veut dire quoi pour vous ?
- Une personne qui s'assume, ça ressemble à quoi ? (Physiquement)
- Parmi les autres, qui s'assume à votre avis ?

Éléments de réponse :

Sportive de haut niveau (rugby, lancer de marteau), journaliste et mannequin, Jessica accepte son corps. Elle sait que son corps a été une force dans les sports qu'elle a entrepris et admet que son rapport au corps peut être changeant. Globalement, elle sait que c'est dû à une société patriarcale remplie de normes, y compris dans le mannequinat

> BIEN-ÊTRE

> **Nom du jeu** : Bodypositive / Philosophie

> **Public visé** : Jeunes

(même grande taille), que les femmes « torturent leur corps ». Elle trouve le mouvement bodypositive important, même si elle trouve qu'il peut rester normatif.

- « **Il y a un diktat de la normalité.** » **Matthieu**

Questions de relance :

- C'est quoi la normalité ?
- Est-ce que vous connaissez des diktats de beauté ?
- Pourquoi impose-t-on des choses à notre apparence physique ?

Éléments de réponse :

- Définition de diktat : chose imposée, décision unilatérale contre laquelle on ne peut rien.
- Synonyme : injonction.
- Il a un nouveau contact avec son corps depuis quelques années. Il le voit aujourd'hui comme un « partenaire », le « vaisseau de vie ». Ça a été un long travail. Il explique qu'à la plage il attire beaucoup les regards du fait d'être « corpulent et tatoué ».

- « **Mes sœurs idéalisaient mon corps, et ce n'était pas en accord avec ce que la société me renvoyait.** » **Irina**

Questions de relance :

- C'est quoi être métis/métisse ?
- Quel impact a le fait de grandir dans une famille intracommunautaire sur l'acceptation de son corps ?

Éléments de réponse :

- Définition de métis/métisse : personnes dont les parents ont des origines géographiques, culturelles et phénotypiques différentes.
Partant de cette définition, tout le monde est métis.
- Irina a des demi-sœurs blanches. Les vécus différents des personnes racisées qui vivent dans une famille, dont peu ou aucun membre ne vivent le racisme, est le sujet à aborder.
- Il est aussi question du vécu des personnes dites « métisses » qui sont parfois perçues comme « pas assez blanches » ou « pas assez racisées ». Il peut en découler des discriminations intracommunautaires.

Vigilance : le sujet du « racisme anti Blanc » peut émerger du groupe.

Définition classique du racisme : toutes les idéologies qui partent du postulat qu'il existe différentes races biologiques ayant des caractéristiques différentes et qui hiérarchisent ensuite les différentes races. C'est, par exemple, ces idéologies qui ont servi d'arguments au colonialisme, à l'esclavage ou encore aux crimes nazis.

<https://www.humanrights.ch/fr/pfi/droits-humains/racisme/dossier/le-racisme-cest-quoi/>

> BIEN-ÊTRE

> Nom du jeu : Bodypositive / Philosophie

> Public visé : Jeunes

- **« C'est le plus difficile ; c'est les gens qui te regardent dans la rue : des hommes qui vont te regarder comme un objet, ça me donne la rage. » Miranda**

Questions de relance :

- À votre avis, est-ce qu'on porte ce genre de regard sur toutes les femmes dans la rue ? Éventuellement, montrer d'autres femmes du cahier et demander si elles partagent un vécu similaire à Miranda.
- En quoi le fait de correspondre aux standards de beauté peut-il constituer un privilège ?

Éléments de réponse :

- Définition de « objectification » : le fait de traiter une personne comme un objet ou une chose.
- Le seul critère du harcèlement de rue est le fait d'être une femme ou d'être perçue comme telle. Il peut s'y ajouter des spécificités pour les personnes racisées ou encore trans.
- Miranda a un rapport positif avec son corps, elle l'entretient. Elle s'apprécie parce qu'elle sait qu'elle fait partie des standards de beauté, et donc qu'elle est privilégiée. Sa confiance en elle lui permet de passer au-dessus des commentaires déplacés. Le bodypositive, pour elle, est un moyen de visibiliser d'autres corps, car les standards de beauté sont malveillants et toxiques.

- **« Je ne suis pas dans la norme parce que je suis tatouée, parce que j'ai les cheveux courts, et les gens vont se permettre de me faire des remarques. » Marine**

Questions de relance :

- Comment sont catégorisées les personnes qui portent des tatouages ?
- Pourquoi une fille aux cheveux courts ne rentre-t-elle pas dans la norme ?
- C'est quoi ressembler à une fille ? Qu'est-ce que la féminité ?

Éléments de réponse :

- On lui dit souvent qu'elle n'est pas féminine car elle a les cheveux courts et qu'elle porte le « combo jeans / t-shirts / baskets ». Elle n'est pas à l'aise pour porter des vêtements près du corps.
- Dans le milieu professionnel, on lui a déjà demandé d'aller à un rendez-vous car elle est belle et que ça « allait vendre ». Elle a un corps qui correspond « aux standards des hommes » et c'est ce qui la complexifie beaucoup. Elle se sent très souvent sexualisée, objectifiée.
- Par rapport à ses tatouages, son entourage s'est inquiété qu'elle ait des troubles psy ; « tu veux être une BD ambulante », « on pourra utiliser ta peau pour faire un tapis ».

- **« Si on regarde les gens qui ne sont pas comme sur les affiches, c'est 90 % de la planète. » David**

Questions de relance :

- Comment sont les personnes sur les affiches ?
- Qui est-ce qu'on ne voit pas sur les affiches ?

> BIEN-ÊTRE

> **Nom du jeu** : Bodypositive / Philosophie

> **Public visé** : Jeunes

- Est-ce que tout est vrai sur les affiches ?

Éléments de réponse :

- Il n'a pas toujours eu une bonne relation avec son corps, il s'est déconstruit face aux injonctions / standards de beauté. Mais actuellement il se sent bien et considère que quand on se sent bien le regard des autres change.
- Au sein de sa famille, il n'a pas eu de remarques directes sur son corps, mais plutôt indirectes vis-à-vis de l'alimentation. Aujourd'hui, manger avec des potes ne lui pose pas de soucis, mais manger devant les autres, dans la rue, n'est pas encore acquis.
- Il remet en question l'utilisation du terme bodypositive en fonction des personnes qui l'utilisent et qui répondent plutôt bien aux standards de beauté.

- **« Quand on est à la piscine, moi je suis le mec qui reste en t-shirt, c'est un bon pote pour moi. » Romain**

Questions de relance :

- À votre avis, quel effet peut avoir le fait d'être bien habillé sur notre confiance en soi ?

Éléments de réponse :

- Romain n'est pas mal à l'aise en société ; quand il est habillé, il ne complexe pas. Il a toujours plus ou moins eu un complexe avec son ventre et a tendance à se comparer à ses potes plus fins, et c'est souvent l'été. Le monde du mannequinat lui a fait ressentir aussi que son corps n'allait pas. Mais il reste à l'aise avec le regard des gens, de par son style vestimentaire (oversize, pour cacher ?). Mais il se sent bien et se trouve beau.

- **« Parfois je suis dans la rue, et je vais imaginer que je suis quelqu'un d'autre. » Guillaume**

Questions de relance :

- Quels moyens peut-on mettre en place pour se sentir mieux avec son corps dans l'espace public ?
- Dans quelles situations les poils ne sont pas considérés comme la norme ?

Éléments de réponse :

- Il est très complexé par son corps, il se trouve parfois « presque obèse », selon ses mots. Il tente très souvent de se cacher du regard des autres, de ne pas montrer ses formes.
- Dans l'intimité aussi il imagine qu'il a un autre corps.
- À 12 ans, une tache est apparue sur son épaule avec une poussée de poils.
- C'est une personne genderfluid. Il y a des périodes où il se sent un peu plus homme et d'autres un peu plus femme.
- Source d'aide à la déconstruction des préjugés sur les poils : <https://collectiflps.net/idees-recues/>

> BIEN-ÊTRE

> Nom du jeu : Bodypositive / Philosophie

> Public visé : Jeunes

- « *Dans l'intimité, j'essaie toujours au maximum de mettre la personne à l'aise parce que ce n'est pas évident.* » **Ludovic**

Questions de relance :

- En quoi est-ce important d'être à l'aise dans notre intimité avec quelqu'un ?
- Quels moyens mettre en place pour que nos partenaires soient à l'aise dans l'intimité ?
- Et pour se mettre à l'aise ?

Éléments de réponse :

- Il a été souvent été complexé par son corps, car il se trouvait plus petit et plus mince que ses copains.
- Il a un vitiligo au niveau du crâne, il a une tache de cheveux blancs. Un vitiligo est une maladie de l'épiderme qui se caractérise par des taches blanches de dépigmentation.
- Cela lui tient beaucoup à cœur d'essayer de mettre la personne à l'aise dans l'intimité. Il explique que cela peut se faire de différentes manières : se mettre nus l'un en face de l'autre, se regarder et briser les potentiels complexes
- Autre phrase de Ludovic : « On a tous notre norme, on est tous normal par rapport à quelqu'un d'autre. »

- « *Me dire que je suis grosse... Bravo Sherlock Holmes, tu as des yeux pour voir !* » **Marie**

Questions de relance :

- Pourquoi faire remarquer à quelqu'un qu'elle est grosse ? À quoi ça sert ? (Aborder l'estime de soi).
- Est-ce que Marie est à l'aise avec son corps selon vous ?

Éléments de réponse :

- Globalement ça va avec son corps. Les jours où ça ne va pas, elle se dit que son corps lui permet de faire plein de choses. Avant elle voulait un corps beau, maintenant elle veut que son corps lui serve à faire des choses. Elle entretient son corps en dormant bien, en se faisant du bien/plaisir... beaucoup d'amour pour son corps.
- Longue déconstruction quant aux standards de beauté, elle affronte les regards de la société en permanence. En « bagarre » avec la société. Les remarques et celles au sein de la famille impactent l'estime de soi. Le bodypositive permet de montrer des personnes normales.

- « *Quand j'étais petite, mes profs de danse m'ont dit que ce n'était pas possible avec mes seins, mon corps.* » **Rosabelle**

Questions de relance :

- À votre avis, quels sont les arguments des profs de danse ?
- Pourquoi une personne qui a des formes reçoit-elle plus de remarques quand elle porte une tenue courte ou qui n'a pas beaucoup de tissu ?
- Comment peut-on qualifier ce genre de comportement / remarque ?

> BIEN-ÊTRE

> **Nom du jeu** : Bodypositive / Philosophie

> **Public visé** : Jeunes

Éléments de réponse :

- C'est une artiste qui fait du théâtre, de la danse et du burlesque. C'est quand elle a fait de la danse classique qu'elle a eu ce genre de remarques. Elle a commencé à ne pas aimer son corps à ce moment-là. Elle a ensuite découvert la danse burlesque qui lui a permis de se sentir bien. Elle raconte qu'avec ses formes, elle portait certaines tenues qui allaient choquer. Quand il s'agit de personnes plus minces qui ont moins de formes, cela ne pose pas de problème.

En septembre 2020, une femme s'était vu refuser l'entrée au musée d'Orsay car elle avait un décolleté considéré comme trop plongeant et une tenue « non appropriée ». Elle s'appelle Jeanne. C'est l'agente du musée chargée de gérer la file du contrôle des réservations qui lui a dit « Ah non cela ne va pas être possible, ce n'est pas possible, ça ne passera pas ». Jeanne va se résigner et rentrer dans le musée avec une veste par-dessus son décolleté. Elle écrit par la suite une lettre ouverte au musée d'Orsay qu'elle publie sur Twitter, dans laquelle elle raconte avoir croisé beaucoup d'autres personnes dans le musée qui avaient des tenues courtes et avec des décolletés plongeants. La différence, dit-elle, est qu'elles sont plus minces et ont moins de poitrine. Elle rappelle également que le musée expose une grande quantité d'œuvres où les femmes sont nues.

Dans ces deux situations, les regards, commentaires ou décisions qui leur sont adressés les sexualisent. Définition sexualiser (cf. page 5 du cahier engagé) : le fait de donner une valeur sexuelle et d'associer quelque chose ou quelqu'un à la sexualité. On peut également dire que ce sont des discriminations sur l'apparence physique / sexistes.