



# #MOICMOI

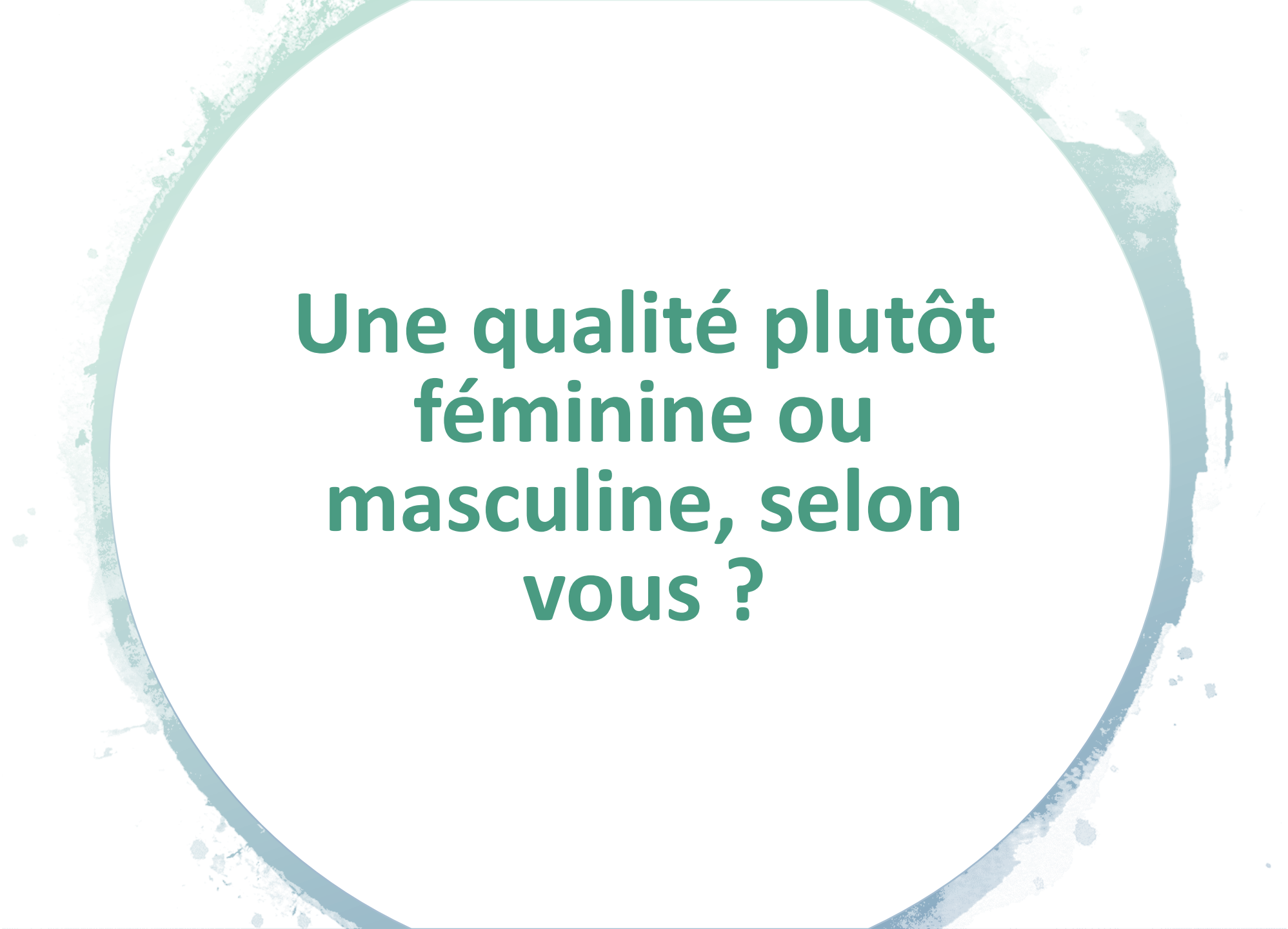
Travailler sur le genre avec des adolescent·e·s

Stéphanie Mertenat Eicher & Tania Schindelholz - Fondation O2 – JURA

# #MOICMOI

**POUR COMMENCER...**



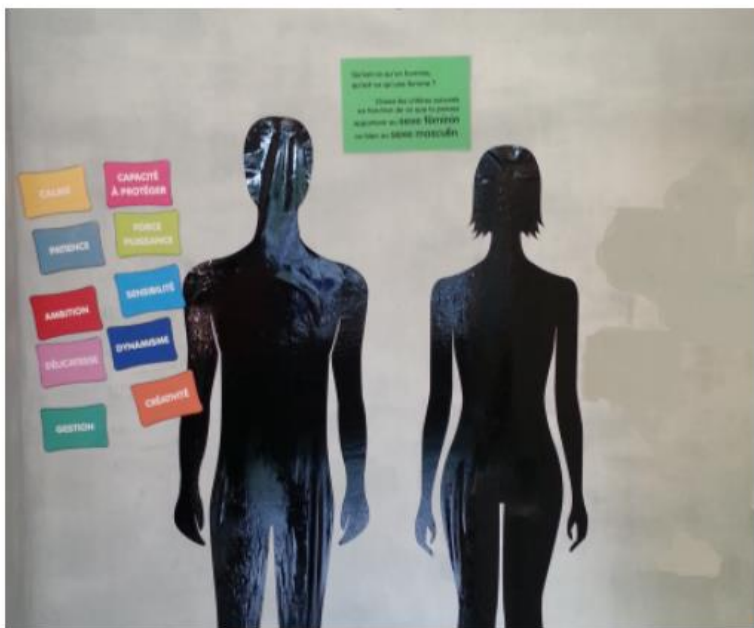


**Une qualité plutôt  
féminine ou  
masculine, selon  
vous ?**

# Qualités attribuées au genre, vraiment ?

## UNE FEMME, UN HOMME

Un outil réalisé par le Cybercrips



Ce jeu propose au participant d'attribuer 10 qualités humaines plutôt à un homme ou une femme. Il propose de travailler sur les stéréotypes liés au genre.

# Le programme

- **#MOICMOI** est une adaptation de « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » (BTBP), programme développé et expérimenté par Equilibre au Québec depuis plus de 10 ans.
- Outil pédagogique proposant une réflexion sur des thèmes d'actualité (culte de l'apparence physique, minceur, l'hypermusclature...etc).
- Le programme propose différentes activités visant à reconnaître l'influence des modèles de beauté sur l'image corporelle, à renforcer l'estime de soi et à encourager l'adoption de saines habitudes de vie.
- **#MOICMOI** cible les ados et les adultes qui les encadrent (professeurs, éducateurs et indirectement les parents).





# Caractère intégrateur du programme

Les priorités d'action des écoles se situent souvent au niveau de la prévention de la violence et des dépendances et de la promotion des bonnes habitudes de vie.

#MOICMOI agit en amont de ces problématiques en favorisant le **développement de compétences de vie**, notamment :

- Développement du jugement critique;
- Résistance aux influences.
- Adoption de bonnes habitudes de vie.

Et le genre  
dans tout ça?



# L'adolescence, une étape importante

## Objectifs de l'adolescence

- **Autonomisation**
  - séparation affective avec les parents
  - accès à une indépendance économique
- **Formation d'une identité stable**
  - acquisition d'une orientation sexuelle
  - construction de sa personnalité/identité





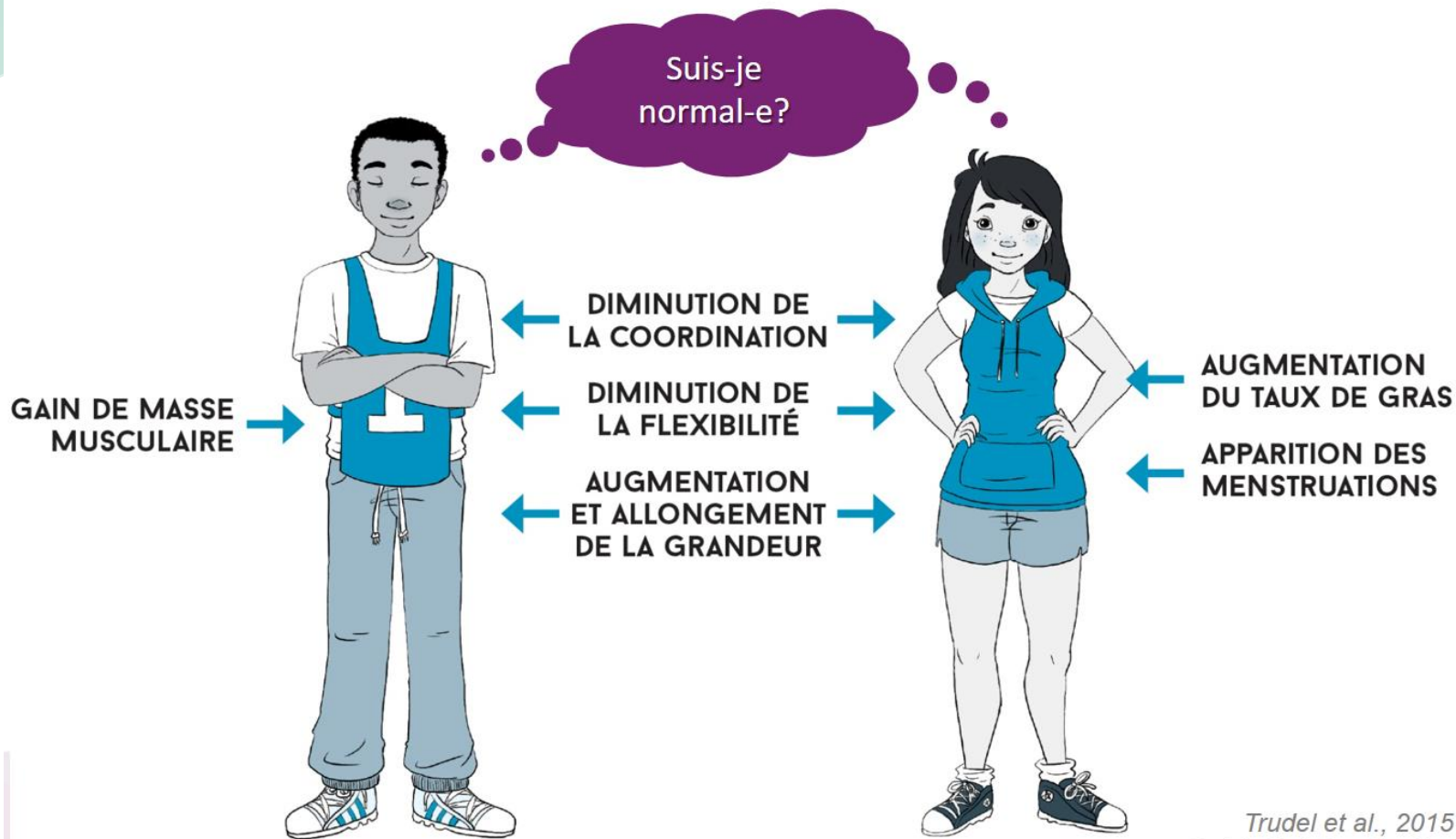


# Le corps soumis à de fortes influences

- Modifications physiologiques importantes
- Pression d'une conformité aux normes
- Appropriation/acceptation de son corps
- Distanciation avec sa propre enfance
- Recherche/essais
- Quête du corps idéalisé, parfois au détriment de sa santé

# LES DÉFIS DE L'ADOLESCENCE

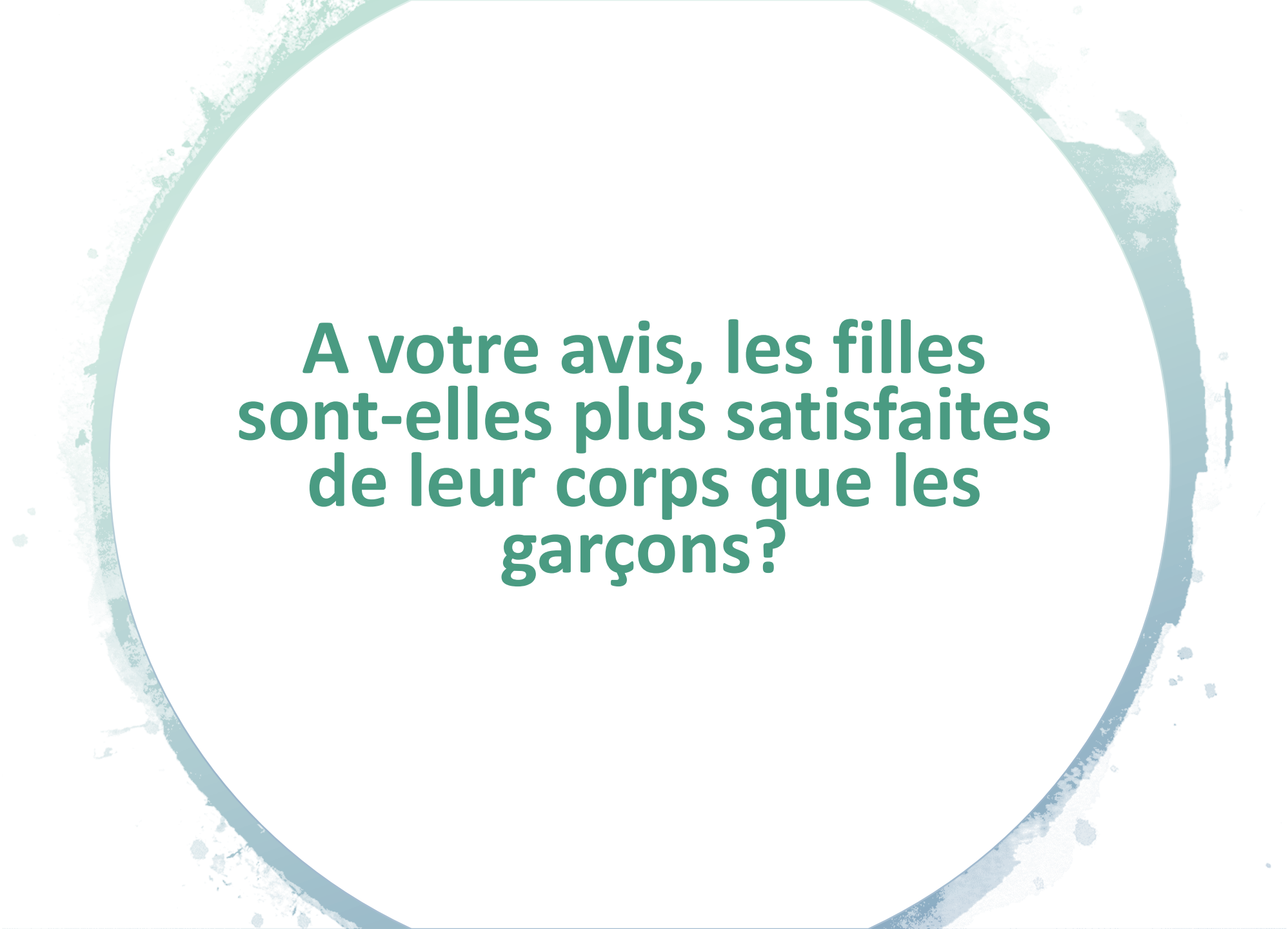
Le corps en pleine croissance



Le corps  
soumis à de  
fortes  
influences

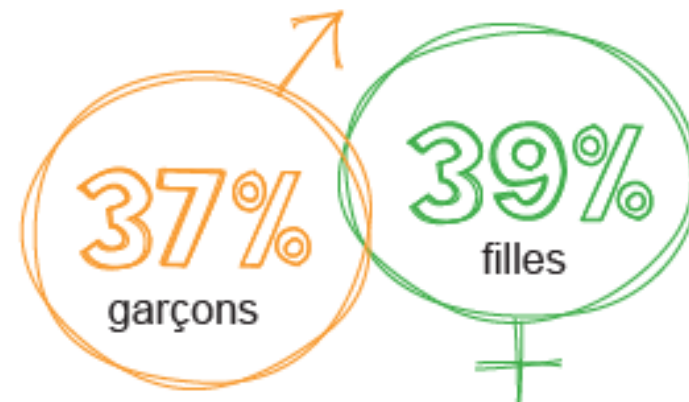
Trudel et al., 2015  
Guide 5 pistes d'action

(Trousse BTBP, EquiLibre, 2002)

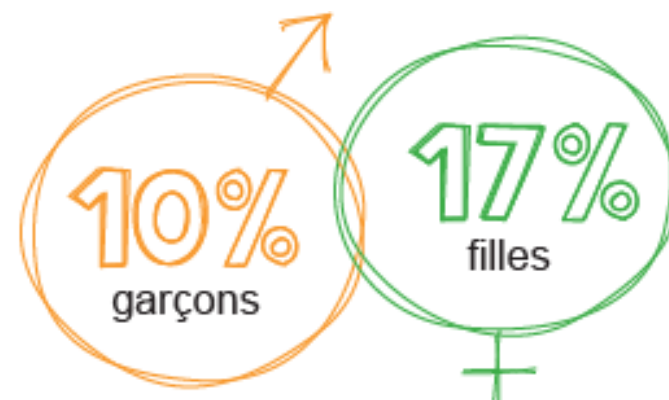


**A votre avis, les filles  
sont-elles plus satisfaites  
de leur corps que les  
garçons?**

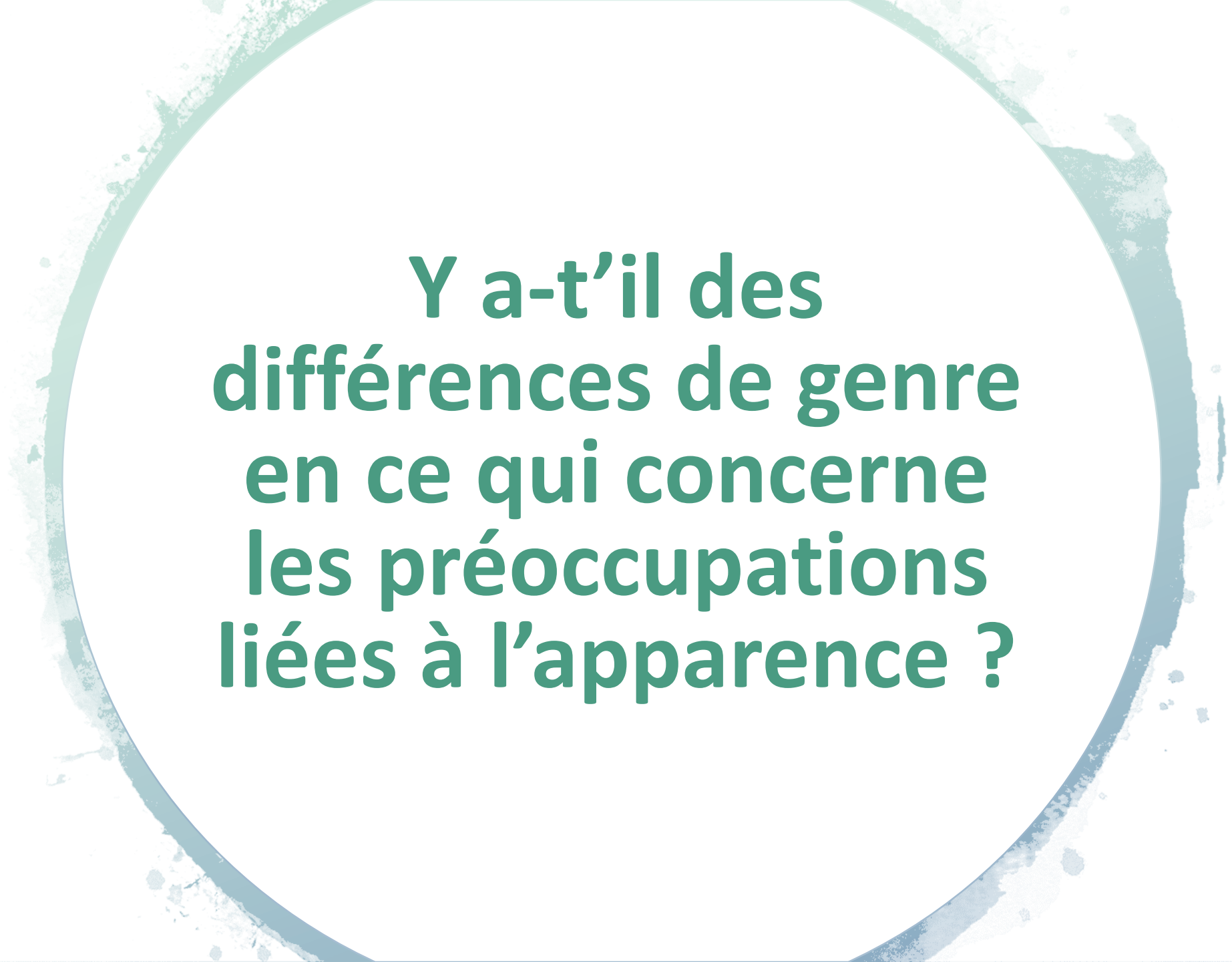
## Quelques chiffres...



**estiment avoir la silhouette idéale.**



**ont recours à un régime ou à un autre moyen pour perdre du poids.**



**Y a-t'il des  
différences de genre  
en ce qui concerne  
les préoccupations  
liées à l'apparence ?**

# Performances sportives vs poids



# Préoccupations en lien avec la santé

L'insatisfaction corporelle a un **impact sur la santé**.

Ce qui ressort le plus en fonction du genre:

- **Filles** : régimes, troubles du comportements alimentaires, estime de soi faible, dépression, etc.
- **Garçons** : activité sportive non sécuritaire, utilisation de produits dopants, estime de soi faible, dépendances, troubles du comportement alimentaire, dépression, etc.

— LOUIE —

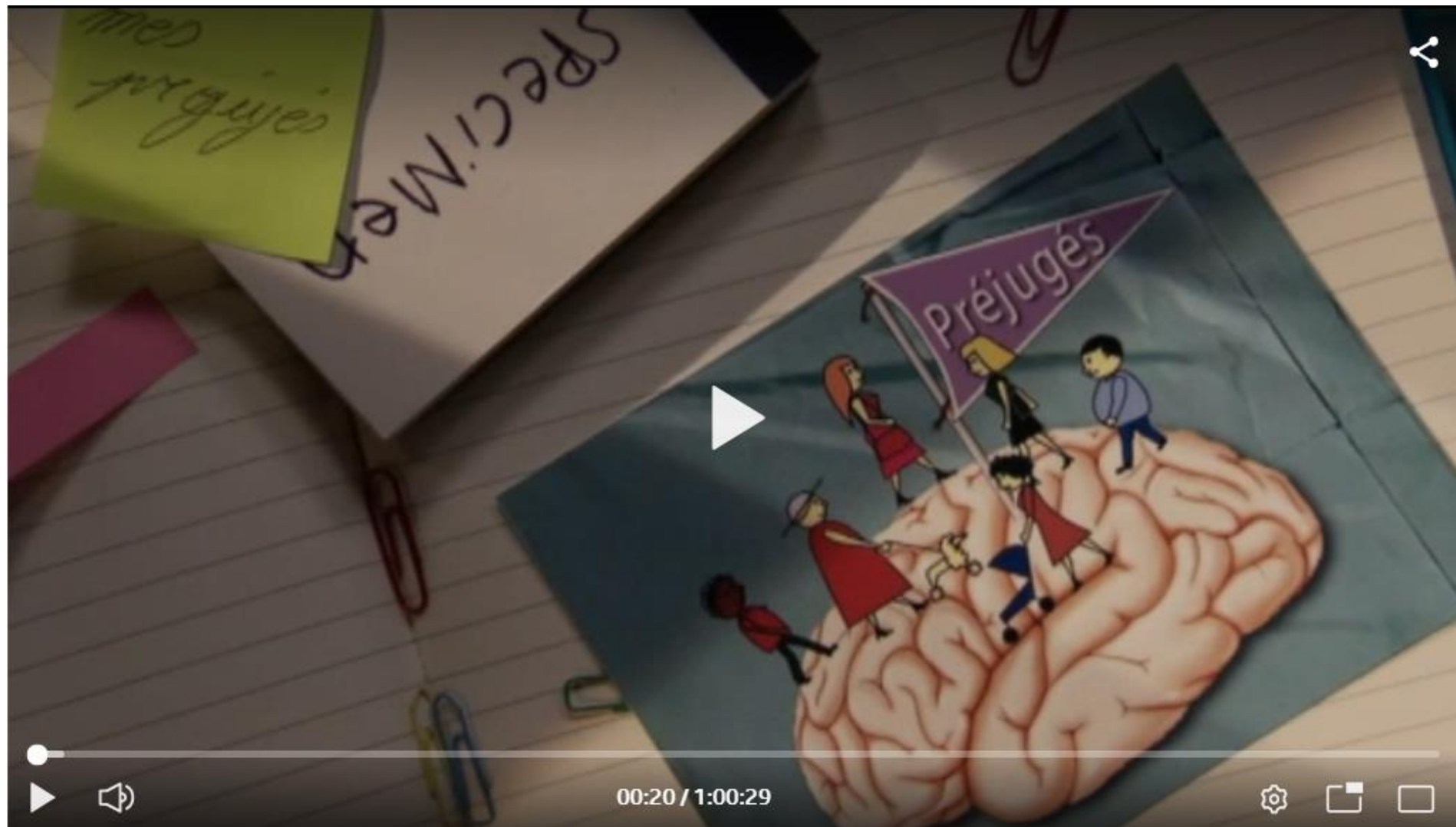
▶ ⏩ 🔊 0:05 / 2:19



Je suis Louie



# Les préjugés



# Les commentaires

«Rentre ton ventre,  
tu seras plus  
joli(e)!»

«Regarde comment tu  
t'habilles, tu empêches  
les garçons de se  
concentrer»

«Tu devrais manger des  
légumes au lieu de  
t'envoyer une pizza!»

«Tu as maigri il  
me semble. Ça  
te va bien!!»

« Arrête de faire ta  
blonde (en  
rigolant)»

«T'as vu Alain, il est  
obèse et il mange des  
frites!!!»

«Faites une série  
d'abdos, comme ça  
vous serez prêtes pour  
le bikini cet été!»

# Les commentaires

Source: Equilibre Québec

## LES COMMENTAIRES SUR LE POIDS SONT PARTOUT!

On les entend

*Mon collègue se laisse vraiment aller, il a pris beaucoup de poids!*



On les dit

*Wow tu es magnifique, as-tu perdu du poids?*

On les reçoit

*Tu devrais essayer ce programme pour perdre du gras et gagner du muscle!*



On les pense

*Je ne pourrai jamais être heureuse si je ne maigris pas.*

## ILS ONT DES CONSÉQUENCES...

### SUR SOI ET SUR LES AUTRES :

- Être insatisfait(e) de son corps
- S'isoler par peur d'être jugé(e)
- Ne plus avoir confiance en soi
- S'entraîner de façon excessive et non sécuritaire





# Travail sur les commentaires

Exercice intéressant pour adulte/adolescent: **permet de se positionner (jugement sur les gens, etc.)**

Prendre conscience de cela et modifier notre posture.

→ Formation #MOICMOI

Travail avec les élèves : **moicmoi = travail sur l'image corporelle ; travail sur le respect de soi et des autres ; travail sur les préjugés, normes, etc**

# Posture du·de la professionnel·le

- Enseignant, parent = modèle, **personne de référence** qui a une influence sur les jeunes.
- **Ne pas être complice, mais dénoncer les situations inadéquates**: les prises de position contre les discriminations sont importantes.
- Prévention: besoin de déconstruire quand il est possible les stéréotypes et les préjugés, qui peuvent amener à ces commentaires.
- Réaction à chaud: rappeler qu'une telle attitude est inacceptable et ajouter que le sujet sera repris plus tard. Ecouter la victime et assurer son soutien.
- Les personnes en contact avec les jeunes peuvent avoir une influence décisive, par exemple en proposant des rôles sociaux plus larges et plus ouverts aux jeunes.

### Recommandations pour les jeunes hommes et les garçons

Les suggestions suivantes peuvent aider les jeunes hommes et les garçons à améliorer leur image corporelle et à développer une image de soi positive.<sup>39</sup>

Les revues, la télévision et la publicité montrent sans cesse des images de mannequins qui sont grands, musclés et minces. Ces images peuvent créer une vision déformée du corps idéal qu'il convient d'avoir. Lorsque tu te compares à de telles images, n'oublie pas qu'elles ne représentent qu'une seule forme de corps possible et qu'elles ont sans doute été modifiées par des moyens techniques.

**Ne te laisse pas influencer par les médias**

**Ne te laisse pas mettre sous pression**

Il n'est pas toujours facile de se mesurer aux autres et d'éviter une compétition de muscles, force et condition physique. Pendant l'entraînement ou le sport, essaie de t'entourer d'amis qui ne cherchent pas en première ligne la comparaison ou la compétition.

Ne juge pas ton corps sur son apparence mais sur ce qu'il est capable de réaliser (courir, lire, construire, mettre la main à la pâte, être créatif).

**Apprécie ton corps pour ce qu'il est capable de réaliser**

**Acquiers des connaissances**

Les médicaments qui favorisent l'augmentation de la masse musculaire ont des effets secondaires très graves. Fais des recherches à ce sujet. Ainsi, tu connaîtras les effets de ces produits sur ton corps et tu pourras dire non plus facilement lorsque quelqu'un te proposera une telle préparation.

Il est facile d'admirer les sportifs pour leur apparence athlétique. Cependant, il y a plein d'autres choses dans la vie que le talent sportif et la force musculaire. Qui admires-tu pour ses performances dans d'autres domaines (musique, art, affaires, science, design, etc.)? Un tel modèle peut t'inspirer et t'aider à développer tes autres talents.

**Trouve de nouveaux modèles**

**Apprends à savourer de manière équilibrée**

Des repas équilibrés dégustés avec plaisir et une quantité d'eau suffisante garantissent que tu te sentes bien, à l'intérieur comme à l'extérieur. Il est agréable de ressentir l'effet positif qu'une alimentation équilibrée sur ton bien-être mental et physique.

### Recommandations pour les jeunes femmes et les filles

Les suggestions suivantes peuvent aider les jeunes femmes et les filles à améliorer leur image corporelle et à développer une image de soi positive.<sup>39</sup>

Les revues, la télévision et la publicité montrent sans cesse des images de mannequins qui sont grandes et minces. Ces images peuvent créer une vision déformée du corps idéal qu'il convient d'avoir. Lorsque tu admires de telles images, n'oublie jamais qu'elles ont été modifiées pour que les mannequins aient des jambes plus minces, aient l'air plus grandes et que ni les taches de rousseur ni la cellulite ou d'autres particularités ne soient visibles.

**Ne te laisse pas influencer par les médias**

Trouve un style qui te convient, à toi et à ton physique. Amuse-toi à t'habiller à ta manière. Les tendances de mode changeantes dans les revues et présentées sur les podiums ne conviennent pas à tout le monde et sont souvent conçues uniquement pour une silhouette particulière ou une taille spécifique.

**Trouve ton style**

**Range ta balance**

Si tu te pèses tous les jours, tu accordes plus d'importance à ton poids qu'à ton bien-être. Range ta balance pendant un certain temps et sois attentive à la manière dont tu te sens et non à combien tu pèses.

**Apprends à savourer de manière équilibrée**

Des repas équilibrés dégustés avec plaisir et une quantité d'eau suffisante garantissent que tu te sentes bien, à l'intérieur comme à l'extérieur. Il est agréable de ressentir l'effet positif qu'une alimentation équilibrée a sur notre bien-être mental et physique.

**Identifie tes sentiments**

Le stress peut avoir une influence négative inutile sur le mental et le corps, et peut engendrer de mauvaises habitudes alimentaires. Dans des périodes sans stress, essaie des techniques de détente qui t'aideront à trouver le calme et à favoriser ton équilibre intérieur. Tu pourras ensuite appliquer ces techniques dans des situations de stress.

Trouve un sport ou une activité physique que tu aimes bien et intègre-le/la dans ton quotidien. L'activité physique t'aidera à te sentir mieux et à réduire le stress. Elle peut même être utile en cas de dépressions. Si tu préfères exercer une activité physique à deux ou en groupe, trouve une personne avec qui t'entraîner.

**Trouve un sport qui te correspond**



# #MOICMOI : Travail sur la beauté au fil du temps...et du genre

## Etape 3 : Les stéréotypes et les préjugés sur les apparences (25 min)

1. Demandez aux élèves de nommer les caractéristiques physiques de la femme et de l'homme idéaux selon eux. Dressez-en une liste au tableau.

Qu'est-ce qui vous impressionne le plus ? Une petite blonde, un grand noir musclé, une femme avec de gros seins, de longues jambes et portant des mini-jupes, etc. ?

2. Inspirez-vous de la liste obtenue et posez des questions portant sur les préjugés et les associations entre apparence physique et qualités morales.

Une fille aux beaux cheveux longs est-elle nécessairement intelligente ?

Un garçon aux yeux verts est-il automatiquement gentil ?

Une belle personne peut-elle avoir des défauts ?

Un gros est-il automatiquement paresseux, méchant, idiot ?

Fiche 1 étape 2 PPT 2



4. Moyen-âge : grand, fort avec  
des cuisses épaisses

3. Antiquité grecque : un corps  
presque masculin, musclé





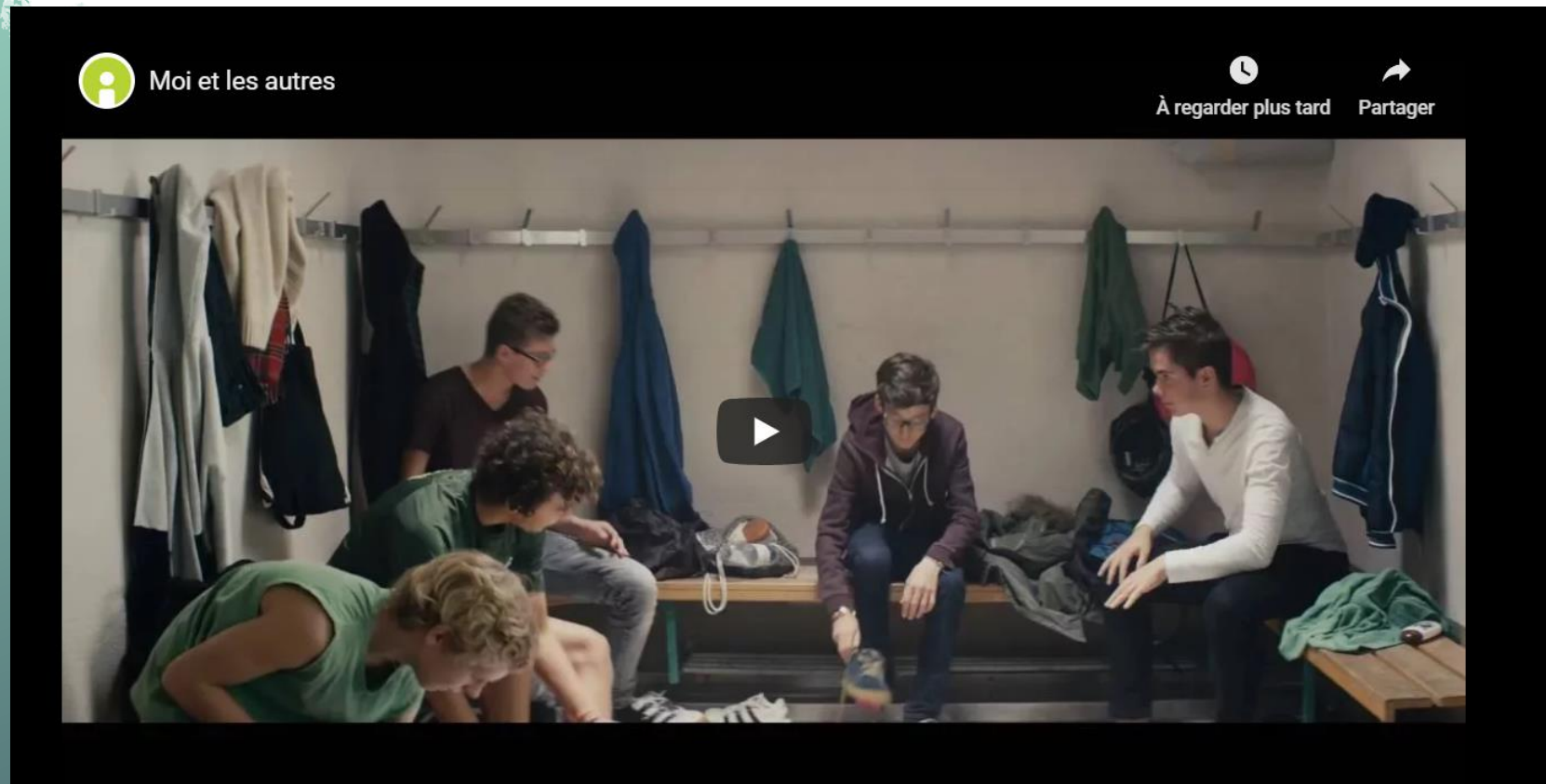
# Les bulles de parole

Parler de ses qualités avant de parler d'une caractéristique physique

Mon atout clé, c'est  
~~d'être musclé~~

-----

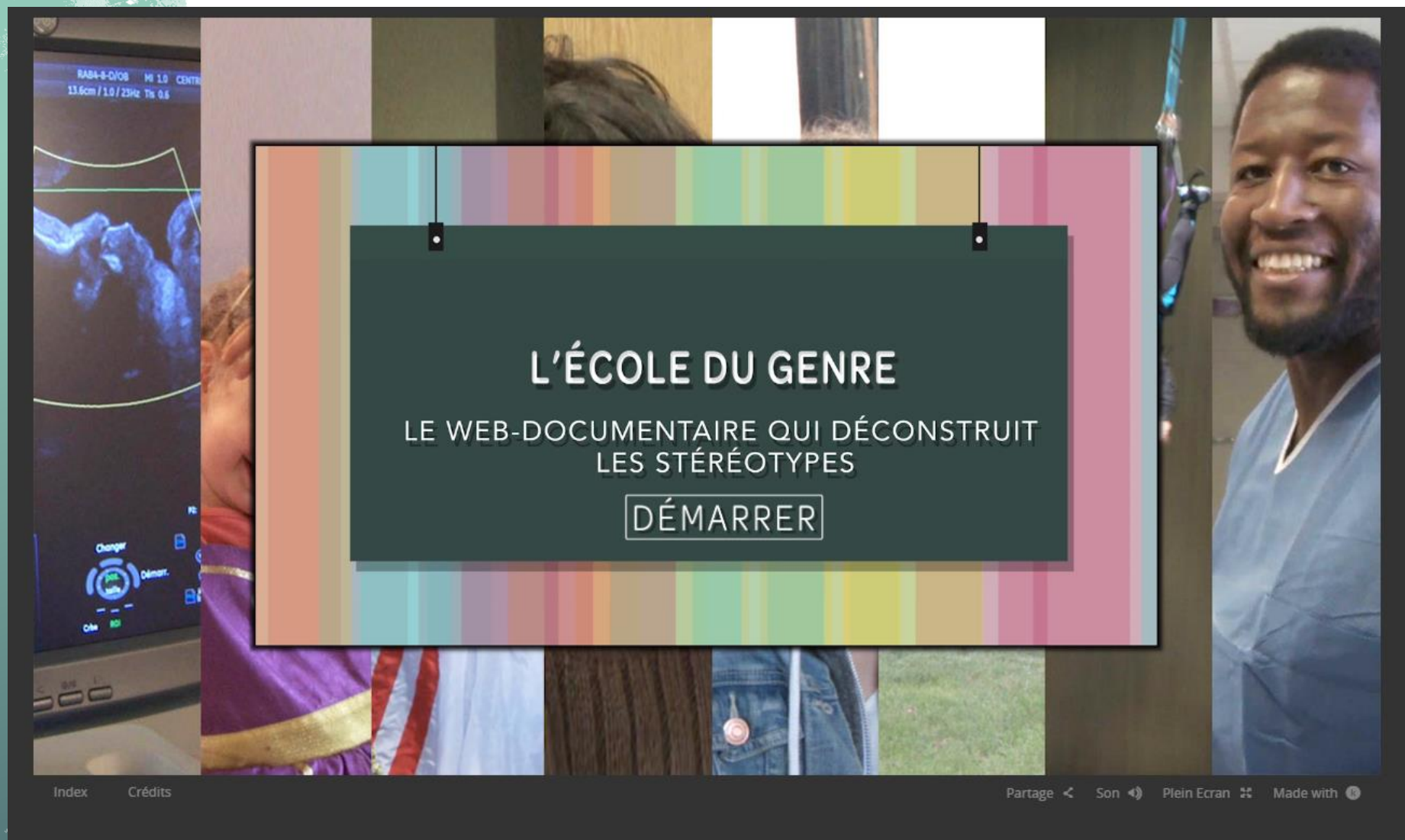
# Genre et prévention



Source: Addiction Suisse

<https://genre-et-prevention.ch/films/moi-et-les-autres/>

# Ecole du genre



# Objectification de la femme

**#WomenNotObjects**

▶ ⏪ 🔊 2:18 / 2:21



We Are [#WomenNotObjects](#)

Sortir  
ensemble et se  
respecter

SE&SR 

<https://www.sesr.ch/>

# Ciao.ch

☎ Numéros d'urgence 📍 Adresses

CIAO.CH

Créer un compte Connexion 🔍

QUESTIONS & RÉPONSES THÈMES ▾ FORUM



## Question & Réponse

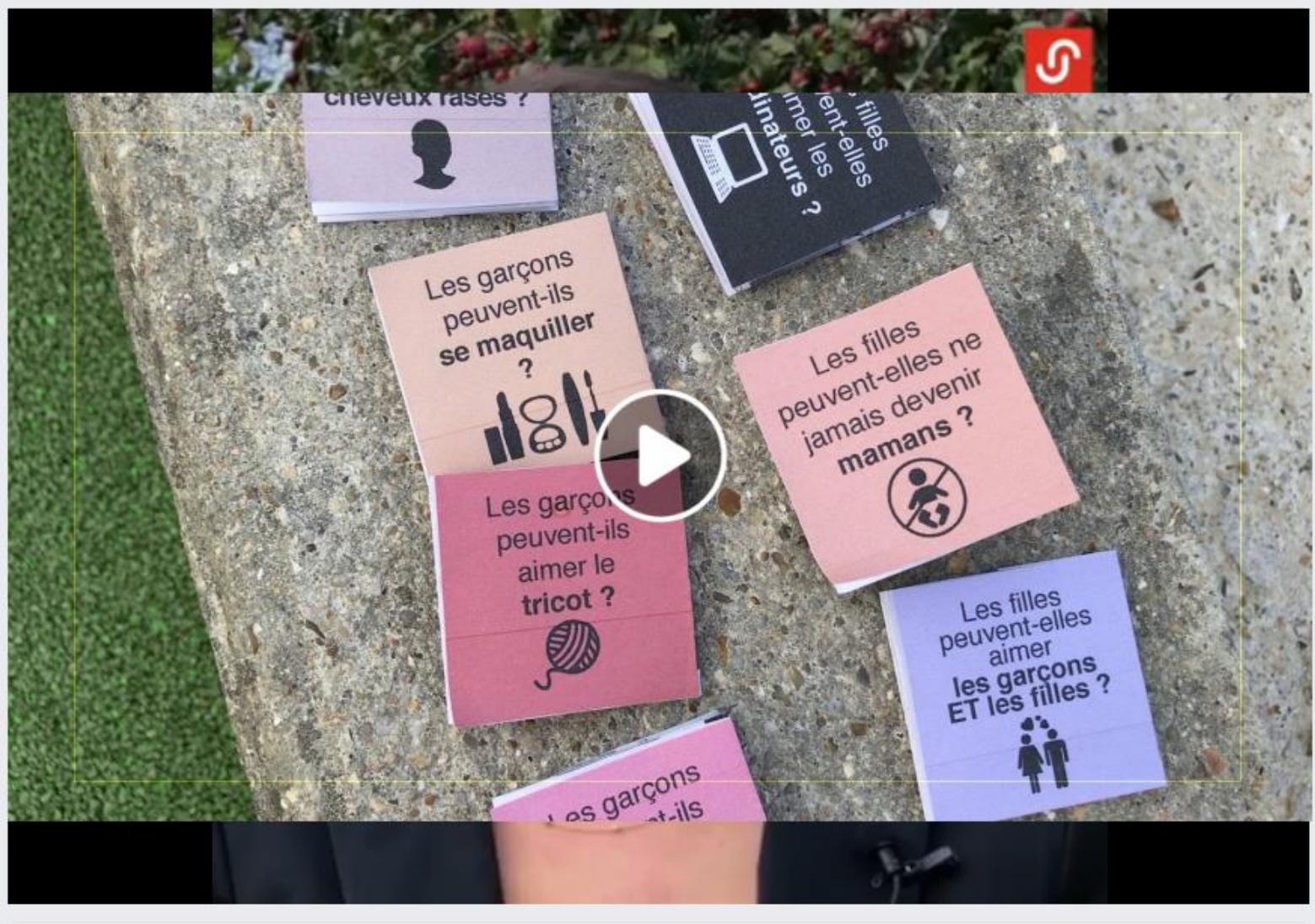
Anonyme et gratuit : tu peux poser tes questions depuis ton espace perso, un·e spécialiste y répondra dans les deux jours ouvrables.

## Forum

Tu as envie de parler de tout et de rien, d'échanger sur des événements de ton quotidien, de pousser un coup de gueule sur un sujet qui te touche et avoir l'avis d'autres personnes, c'est ici.



# Qualités attribuées au genre



Balayons les clichés!





# Site internet #moicmoi

#MOICMOI

- ✓ Je m'assume comme je suis
- ✓ Je respecte moi corps
- ✓ Je repousse les influences qui m'entourent

Actualités  
Formations  
Qui sommes-nous ?

## ACTUALITÉS

Contenus proposés par moicmoi



L'image corporelle - Activité HabiloMédias

Cette activité permet aux élèves d'analyser la façon dont les médias affectent leur image de soi.

Activités pédagogiques Image corporelle

Créé le 28/02/2019 par MOICMOI



Mirum Quiz - Ecole primaire

Ce quiz, destiné aux élèves du primaire, aborde de façon ludique différentes notions liées à l'image corporelle. Les 15 questions du jeu les initient à l'importance d'une image corporelle (Canada).

Activités pédagogiques Sites internet Image corporelle

Créé le 28/02/2019 par MOICMOI



Miroir, miroir, suis-je le plus musclé? - Contact

L'obsession de l'image corporelle parfaite se conjugue souvent au féminin. Et si cette pression touchait aussi les hommes? Un article de Contact (Zone d'échanges entre l'Université Laval...)

Hommes Femmes Articles Image corporelle

Créé le 28/02/2019 par MOICMOI



Save the date, lancement du site ciao.ch

Ciao-ch a lancé son nouveau site fin 2018. De nouveaux outils interactifs vont être développés cet été. Réservez la date du 23 mai 2019 pour fêter ça!

Santé

Créé le 26/02/2019 par MOICMOI



Habillement à l'école: qui est indécent? - Le Temps

EDITORIAL. Cet hiver, l'Unicef souligne que les inégalités de genre commencent très tôt. Les injonctions vestimentaires, qui pèsent plus sur les filles que sur les garçons, y participent. Les règles...

Articles Discrimination

Créé le 18/02/2019 par MOICMOI



egalite.ch : balayons les clichés

Balayons les clichés présente des ressources pédagogiques pour aborder l'égalité entre femmes et hommes par le biais d'activités à mener en groupe ou de lectures individuelles.

Hommes Femmes Activités pédagogiques Discrimination

Créé le 12/02/2019 par MOICMOI



«Comment je m'habille?»: ces injonctions contradictoires ...

De Lausanne à Los Angeles, les adolescentes subissent réflexions voire insultes, restrictions et sanctions à cause de leur tenue à l'école. Une stigmatisation qui continue de leur attribuer la resp...

Femmes Articles Discrimination

Créé le 12/02/2019 par MOICMOI



Une puissante ode à la diversité des physiques

Dans la rue, sur les réseaux sociaux, et même au sein de l'industrie de la mode et des cosmétiques, des voix se font entendre pour bouculer les traditionnels et rigides standards de beauté. Seriez-vous...

Beauté Femmes

Créé le 18/02/2019 par MOICMOI





Rechercher un moisé...

Mes channels

- @Projets d'écoles
- @Ressources
- @Actualités #MOICMOI
- @Revue de presse

Mes tags

- Activités pédagogiques
- Image corporelle
- Sites internet
- Hommes
- Femmes
- Articles
- Santé
- Beauté
- Discrimination
- Adolescence et puberté
- Journées MOICMOI
- Vidéos
- Mode et publicité
- Poids
- Alimentation

MOICMOI vous suggère

Les photos de l'atelier carton...

## zoom

### « Les filles et les garçons sont-ils pareils ? »

Thèmes : genre, rôle des sexes, parité, égalité




© Igor Buric / Inspiration by Hana Pesut

### L'actualité dans l'enseignement

Un thème d'actualité vous intéresse? « zoom » propose des ressources de base pour un enseignement concret dans une *perspective EDD* pour tous les degrés.

→ [S'abonner à « zoom »](#)

 Ce matériel a été évalué. Les documents sans ce logo ont été choisis en fonction du thème abordé, mais pas évalués en détail.

### Archives (2019-2017)

Les pages dans l'archive ne sont pas actualisées.

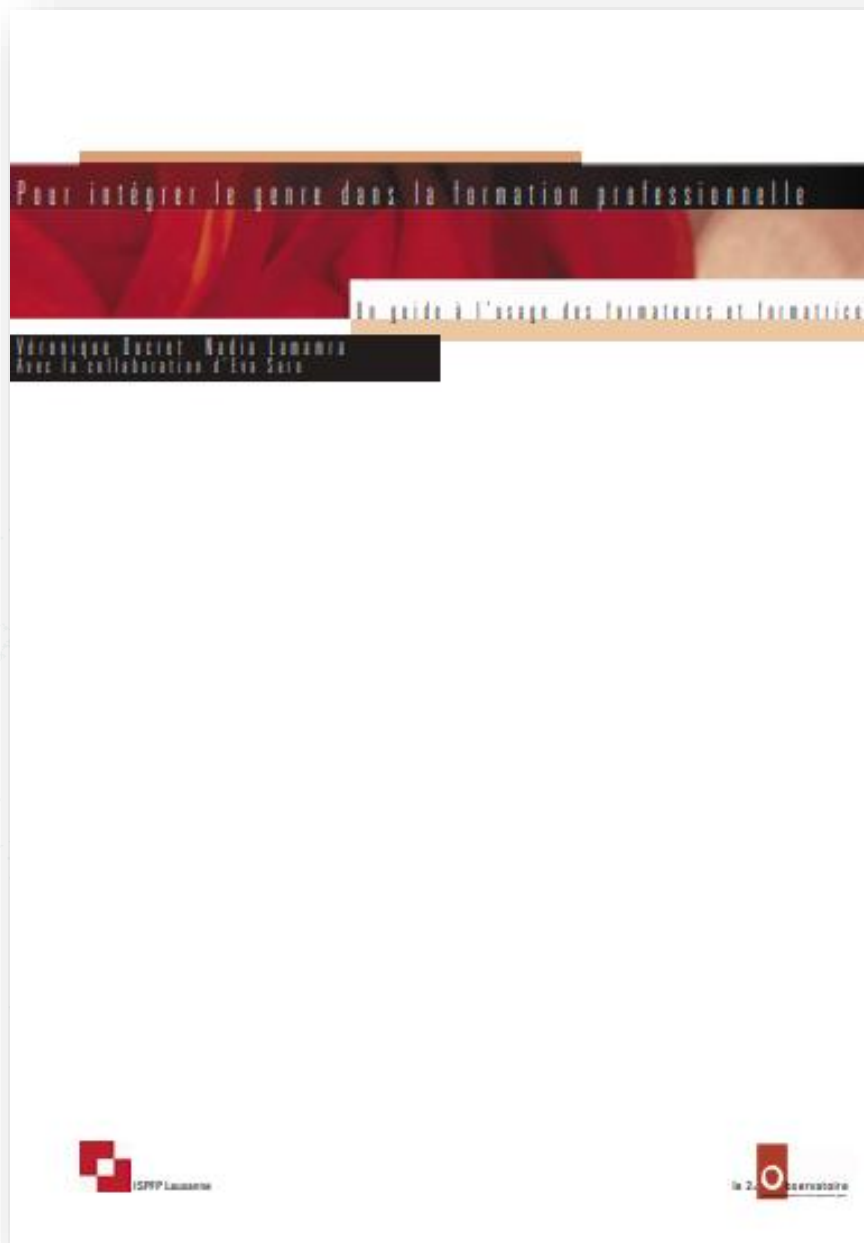
-- Choisir un thème -- ▾

### Documents de base

[Choix des thèmes](#) | [questionnement complexe](#) | p. 14

### Contact

# Le 2<sup>ème</sup> Observatoire



Des questions?

Merci  
de votre attention!

#MOICMOI

[www.moicmoi.ch](http://www.moicmoi.ch)

[www.fondationo2.ch](http://www.fondationo2.ch)



FONDATION