Formation  (estime de soi, morale, M. BASTIN)

**Suite la subjectivité de la beauté**

*Répondez aux questions ci-dessous sur une feuille de papier indépendante. Il s’agit de donner votre opinion.*

Les critères de beauté des garçons sont-ils les mêmes que ceux des filles ? Comment les filles trouvent-elles la mode et vice versa ?

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Les filles pensent souvent que les garçons sont attirés par les filles sveltes et maigres, mais est-ce vrai ? Parlez de votre expérience.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Qui pourrait avoir intérêt à nous faire croire que notre corps n’est pas beau ?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

L’industrie cosmétique aurait-elle quelque chose à voir là-dedans ?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

APPRENDRE à SE DéFENDRE CONTRE LES MéDIAS

*Dites si ces affirmations sont des « infos » ou des « intox » ? Informez-vous.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Infos ou intox ? |  |  |
|  | INFOS | INTOX |
| 1. Six adolescentes sur dix estiment qu’elles seraient plus heureuses plus si elles étaient plus minces. |  |  |
| 2. Beaucoup d’adolescentes pensent qu’elles doivent perdre des kilos, alors qu’à peine un cinquième à un véritable problème d’excès de poids. |  |  |
| 3. La confiance en soi, on en a ou on n’en a pas. Vous ne pouvez pas y changer grand-chose. |  |  |
| 4. La moitié des filles et un quart des garçons sont malheureux en raison de leur corps. |  |  |
| 5. ¾ des moyens utilisés pour perdre du poids rapidement sont malsains et dangereux. |  |  |
| 6. Feuilleter un magazine de mode n’a aucune influence sur l’estime de soi. |  |  |
| 7. La plupart des hommes voudrait avoir 13kg de plus de muscles que la constitution moyenne d’un homme. |  |  |
| 8. Lorsque les agences de mannequins ne trouvent pas de modèles pour présenter de la lingerie, elles cherchent des candidates parmi les adolescentes ou des femmes issues de centres sportifs. |  |  |
| 9. De nombreux modèles ou actrices ont trop peu de graisse corporelle ce qui entraînent un dérèglement voir une absence de menstruations. |  |  |
| 1. Ne pas déjeuner est bon pour la ligne. |  |  |
| 1. En ne mangeant rien ou très peu, on maigrit. |  |  |

apprendre à faire des compliments

Quel est le prénom de ton voisin de gauche ?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Que trouves-tu de chouette et de spécial chez lui ?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Quel est ton prénom ?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Que trouves-tu de chouette et de spécial chez toi ?

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Intégration

Rédigez un engagement que vous vous faites afin de développer une image positive de vous-même.

Mon engagement :

À partir de ce jour………………………………………………………………, je choisis de réagir plus positivement aux autres et je m’engage à

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Afin de réaliser cet engagement, je vais

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

Enfin, rédigez trois règles qui pourraient contribuer au sentiment d’estime de soi de chaque élève de la classe.

1/………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

2/………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..

3/…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………