

Visionnement d'une capsule

Descriptif:

En classe, nous vous proposons de visionner la capsule intitulée **Bien dans ta peau**. Vous pouvez demander aux élèves d'être attentif pendant le visionnement et qu'un retour en groupe sera effectué par la suite.

Lien de la vidéo



Déroulement: Après le visionnement de la capsule, vous pouvez poser les questions suivantes aux élèves (voir liste plus-bas). À main levée, les élèves vont pouvoir participer!

1. Qu'est-ce que tu retiens le plus de la capsule?
2. Qu'est-ce que tu retiens de l'image corporelle?
3. Est-ce que c'est possible de se sentir un peu moins bien dans son corps certaines fois?
4. Qu'est-ce qui peut influencer la manière de te sentir dans ton corps?
5. Qu'est-ce que tu comprends des normes de beauté? Es-tu capable de donner un exemple de critère de beauté? (qu'est-ce qui est considéré comme étant la beauté 'parfaite' dans les médias? Et ailleurs dans le monde?)
6. Qu'est-ce que ton corps te permet d'accomplir au quotidien? (on invite les élèves à réfléchir au-delà de ce qui a pu être mentionné dans la vidéo. Demandez aux élèves de nommer tout ce qu'ils sont capables de faire grâce à leur corps).
7. Qu'est-ce qui te rend unique? Réfléchis aux aspects de ta personnalité que tu apprécies le plus.
8. Comment tes ami.e.s te décriraient-ils?
9. Quand tu te sens moins bien, qu'est-ce que tu fais? À qui tu en parles?