

Bien dans sa tête, bien dans sa peau – Secondaire

Des ateliers clés en main visant à favoriser une image corporelle positive chez les jeunes

Pour plus de détails ou pour télécharger gratuitement les ateliers, visitez le site equilibre.ca/btbp

Ateliers de sensibilisation

Niveaux du secondaire

- 1 Les préjugés, c'est assez!**
Intimidation, fausses croyances, respect
- 2 L'image corporelle à l'ère des réseaux sociaux**
Comparaison, bien-être numérique
- 3 Être au-delà du paraître**
Authenticité, image
- 4 Célébrer la diversité corporelle, c'est naturel!**
Valorisation, inclusion, égalité
- 5 Le poids et l'apparence, sans commentaire!**
Préjugés, respect, bienveillance

- + Présentation PowerPoint
- + Mémo pour les parents
- + Infographie résumant les messages clés

Ateliers Éducation physique et à la santé

Niveaux du secondaire

- 1^{er} cycle Voir le vrai, tout un défi**
Apparence, regard de l'autre
- Tous Quand la pleine conscience prend tout son sens**
Signaux corporels, pleine conscience, écoute de soi

- + Mémo pour les parents
- + Infographie résumant les messages clés

Ateliers Culture et citoyenneté québécoise

Niveaux du secondaire

- « Beauté » et identité 1**
Normes sociales de beauté, changements à l'adolescence
- Reflet numérique 2**
Modification de l'apparence en ligne, libre choix, bien commun
- Culture de l'image 4**
Représentation des corps, stéréotypes, sexualisation
- Diversité et inégalités 5**
Discrimination basée sur les caractéristiques physiques, mouvement social

- + Cahier de l'élève
- + Dossiers documentaires

Outils complémentaires

- Infolettre BTBP
- 3 capsules vidéo
- Fiche *Trucs et astuces pour une animation réussie*
- Tableau *Arrimage avec des programmes et encadrements pédagogiques*

En partenariat avec :

Québec 

équilibre 

