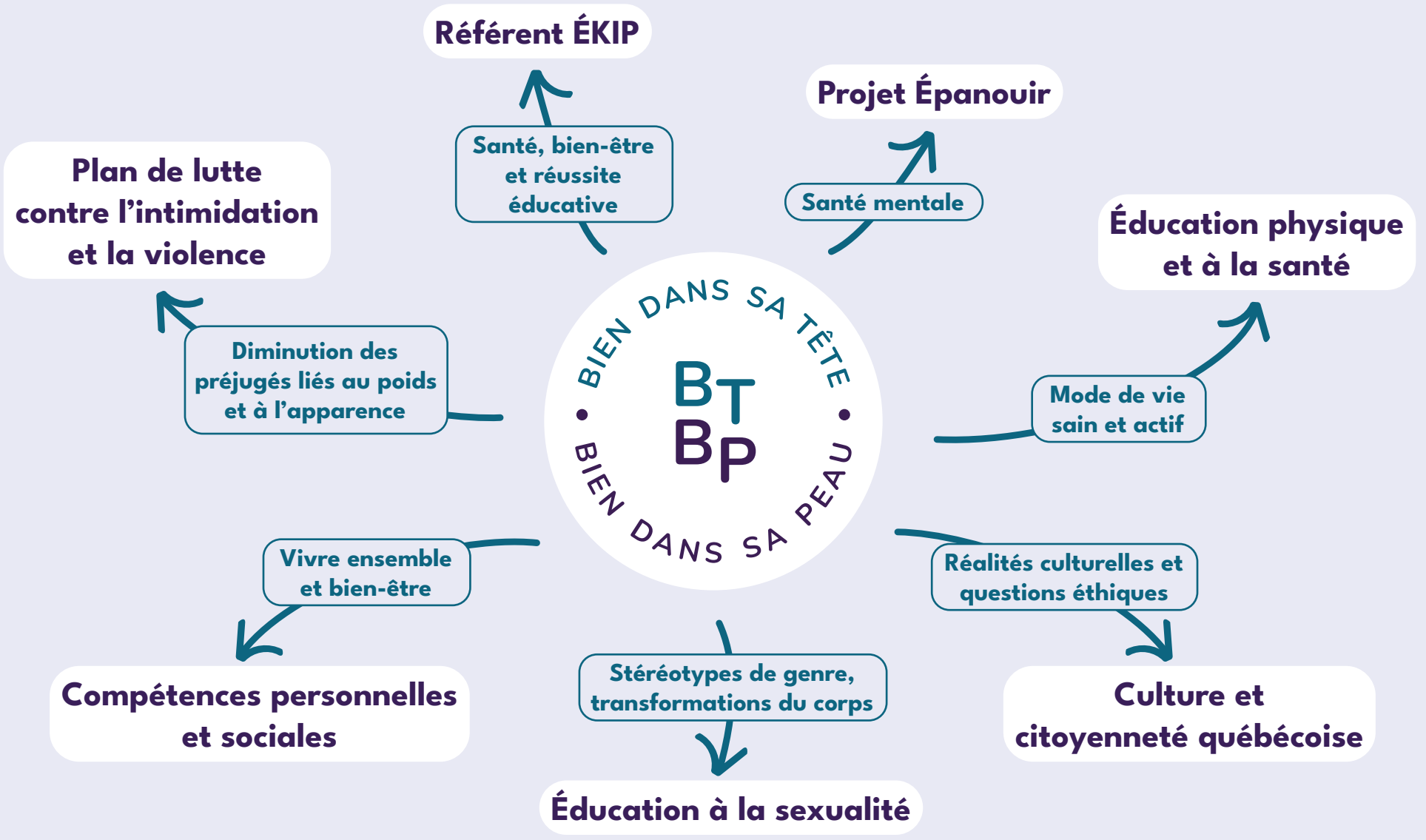
Pour une image corporelle positive chez les jeunes
en cohérence avec les encadrements pédagogiques et les exigences du milieu scolaire

En plus de soutenir le bien-être des jeunes et de favoriser un milieu inclusif, l'implantation du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* contribue à répondre à plusieurs cadres et obligations établis dans le système scolaire.



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

Années 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, stéréotypes, normes sociales
4. **Célébrer la diversité corporelle, c'est naturel!**
   Valorisation, inclusion, égalité
5. **Le poids et l'apparence : sans commentaire!**
   Préjugés, respect, pouvoir d'agir

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

Ateliers Culture et citoyenneté québécoise

Années du secondaire

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

\+ Cahier de l'élève
Dossiers documentaires

BIEN DANS SA TÊTE • BIEN DANS SA PEAU •
BT BP

Ateliers Éducation physique et à la santé

Années du secondaire

1re cycle **Voir le vrai, tout un défi**
Apparence, regard de l'autre

Toutes **Quand la pleine conscience prend tout son sens**
Signaux corporels, pleine conscience, écoute de soi

\+ Mémo pour les parents
Infographie résumant les messages clés

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