



## LEÇON

**Années scolaire :** 6<sup>e</sup> année à 2<sup>e</sup> secondaire

**Au sujet de l'auteur :** Adaptation d'une leçon du programme d'études *Healthy Relationships* et *Men for Change*

**Durée :** 50 à 60 minutes

# Les stéréotypes sexuels et l'image corporelle : conséquences

## Aperçu

---

Les élèves se sensibilisent aux effets néfastes des stéréotypes sexuels et au rôle joué par les médias dans le maintien de ces stéréotypes.

## Intentions

---

- Analyser le rôle que jouent les médias dans le maintien des stéréotypes féminins et masculins.
- Prendre conscience des conséquences sur soi ou sur les autres face à la pression qu'exercent les stéréotypes sur nos comportements.
- Réfléchir sur ses propres valeurs et ce qui motive ses choix personnels.

## Préparation/Documents

---

Des photos de revues représentant des femmes minces et des hommes musclés, qui seront distribuées ou reproduites sur des transparents.

## Déroulement suggéré

---

### Mise en contexte

Les stéréotypes sexuels ne touchent pas seulement notre façon d'agir. Ils comportent aussi des normes liées à l'apparence, dont bon nombre sont irréalistes. Lorsque nous tentons inconsciemment de répondre à ces attentes, nous pouvons nous blesser tant sur le plan physique qu'émotif. Il arrive souvent que nous ne soyons même pas conscients de cet état de fait parce que nous tentons naturellement de nous conformer aux stéréotypes, et cela peut être dommageable. Ainsi, un garçon à l'ossature délicate qui veut développer excessivement sa musculature se bat contre lui-même lorsqu'il essaie de se transformer physiquement pour correspondre au stéréotype masculin. Une fille qui a un nez aquilin tombe dans le même piège quand elle écoute des amis ou des parents qui tentent de la convaincre de subir une rhinoplastie.

Il faut de l'assurance et de la confiance en soi pour s'accepter malgré le jugement des autres. La première étape de cette démarche : réaliser que trop vouloir correspondre aux idéaux stéréotypés provient d'abord d'une faible estime de soi. Se faire accepter par les autres, aussi souhaitable que cela puisse être, n'est jamais aussi important que s'accepter soi-même. Les activités proposées visent à aider les élèves à prendre conscience des effets souvent dévastateurs qu'il y a à trop vouloir se conformer aux stéréotypes sexuels.



## Activité : L'idéal minceur

### Discussion dirigée

Certains stéréotypes peuvent mener à une certaine forme de violence, parce que les filles et les garçons ont l'impression qu'ils doivent répondre à certaines attentes. Les images stéréotypées des hommes et des femmes représentent un visage parfait, un corps parfait, une constitution idéale, des images qui sont on ne peut plus « cool ». Nous avons tendance à vouloir leur ressembler. Nous souhaitons avoir la même allure que les mannequins qui se retrouvent en page couverture de *Elle* ou *Filles d'aujourd'hui* ou bien que les hommes qui apparaissent dans les messages publicitaires, dans les films ou à la télé. Si nous n'y prenons garde, nous pouvons commencer à perdre notre estime de soi parce que nous voulons ressembler à quelqu'un d'autre plus précisément, à ces espèces de héros médiatiques.

Mais quel lien y a-t-il avec la violence ? Comme nous n'aimons pas ce que nous sommes, il s'agit d'une forme subtile et pernicieuse de violence que nous exerçons envers nous-mêmes. Ensuite, nous nous mettons à vouloir que les autres aussi correspondent à ces stéréotypes. Nous nous mettons à préférer les stéréotypes aux personnes réelles, et nous essayons d'inciter nos amis à s'y conformer. Cette réaction entraîne de nombreux problèmes relationnels.

*N.B. : Il est possible que les élèves aient besoin d'aide pour comprendre ce point parce qu'il existe une grande différence entre le fait d'aimer l'apparence d'une autre personne et le fait de vouloir lui ressembler. Il est important que nous aimions fondamentalement notre façon d'être.*

- Montrez des photos de femmes minces « à la mode » extraites de revues féminines et reproduites sur une feuille ou sur un transparent.

Posez les questions suivantes aux élèves :

- En quoi cette personne correspond-elle aux normes « idéales » ?
- Comment réussit-elle à se conformer à ces normes en tant que femme ?
- Quel est le rapport entre ce genre de publicité et les troubles de l'alimentation dus à un régime exagéré ?
- Pensez-vous que les femmes voudraient autant être minces si elles n'étaient pas bombardées d'images médiatiques de femmes minces comme celles-ci ?
- En quoi ces modèles liés à l'image corporelle diffèrent-ils des standards attribués à d'autres groupes culturels, comme chez les Africains, les Inuits ou divers groupes culturels d'Asie ? (*Tenez compte du fait que la grande majorité de ces modèles sont de race blanche.*) *N.B. : Dans certaines cultures, le fait d'être gros est considéré comme un signe de santé !*
- Qu'en est-il des différentes périodes historiques ? Est-ce que la femme mince a toujours représenté l'idéal à atteindre ? (*Les peintures antérieures au 20<sup>e</sup> siècle représentent souvent des femmes bien en chair. Les femmes peintes par Matisse étaient tout sauf minces !*)

Dans la plupart des cultures qui subissent une forte influence de la télévision et d'autres médias, il est évident que les femmes se préoccupent du mythe de la beauté actuellement véhiculé, soit celui de la femme mince (ou qui veut le devenir). De nombreuses jeunes filles aspirent à cet idéal dès l'école primaire.



Les femmes exercent ainsi une forme de violence envers elles-mêmes. Non seulement les trop nombreux régimes peuvent-ils mener à la sous-alimentation, privant le corps d'éléments nutritifs essentiels et endommageant les organes, mais ils peuvent aussi conduire à la mort. La mentalité voulant qu'il faut à tout prix être mince favorise aussi un ensemble d'attitudes très malsaines qui influent sur nos relations actuelles et futures.

Que savez-vous des troubles de l'alimentation comme l'anorexie et la boulimie ? Les anorexiques tentent de devenir minces (même si certaines le sont déjà) en se soumettant à un régime très sévère, voire violent, et en faisant beaucoup d'exercices. Elles sont souvent très maigres, mais se voient grosses. Les boulimiques mangent de façon démesurée, puis se purgent en vomissant, en jeûnant, en prenant des laxatifs et en faisant de l'exercice.

### Conclusion

La violence que nous pouvons nous faire en acceptant inconsciemment ces stéréotypes peut être très subtile. Les filles doivent comprendre qu'il n'est pas nécessaire de ressembler à un mannequin d'Hollywood ou à une vedette de la télé. Ces femmes déploient énormément d'efforts pour conserver une certaine apparence et elles reçoivent beaucoup d'argent en échange de tout le mal qu'elles se donnent. Mais quel rapport y a-t-il avec nos vies ? Nous menons des existences ordinaires, dans le monde réel ; pourtant, pour une raison quelconque, nous rêvons de leur ressembler. Il est important que nous comprenions pourquoi tant de femmes souffrent de troubles de l'alimentation. D'abord parce que cela peut nous éviter de tomber dans les mêmes pièges, et ensuite parce que cela peut nous aider à ressentir de l'empathie pour celles qui se sont laissé influencer.

### Activité : Les vrais hommes ou les hommes vrais

- Montrez des photos d'hommes extraites d'annonces publicitaires de revues et reproduites sur des feuilles ou des transparents.

### Mise en contexte

La société exerce aussi une pression sur les hommes et les garçons pour qu'ils ressemblent à ces images, mais elle leur demande surtout de « faire » certaines choses ou de « se comporter » d'une certaine façon plutôt que de « paraître » d'une certaine façon. La capacité physique est une composante très importante du fait de devenir un vrai homme, et ce critère est souvent utilisé pour prouver la virilité de quelqu'un. Par l'entremise des films, des activités sportives, comme la lutte, et de certains rites d'initiation, on dit aux hommes qu'un vrai homme est endurci.

Posez les questions suivantes aux élèves :

- Quels messages envoie-t-on aux hommes avec ces images ?
- Quels sont les exploits physiques que doivent accomplir les hommes pour prouver qu'ils sont de « vrais hommes » ?
- Si vous étiez victimes d'intimidation ou de violence sexuelle, en quoi les comportements cités vous feraient-ils hésiter à parler de vos problèmes ?
- De quels noms seriez-vous traités si vous parliez ?



Les stéréotypes transmettent un message malsain aux hommes : quand ils se font blesser, ils doivent intérioriser leur peine, la réprimer et ne jamais en parler à quiconque. Lorsque nous éduquons un enfant de manière à ce qu'il intériorise sa peine, qu'il la réprime et qu'il ne manifeste aucun sentiment, nous créons une bombe à retardement émotionnelle. Que se passera-t-il quand cette personne se sentira furieuse ou contrariée à l'âge de 17, 18 ou 20 ans ?

Quand nous entendons parler de « la violence exercée par des hommes envers d'autres hommes », nous pensons habituellement à des actes de violence flagrants tels coups de poing, agressions à coups de couteau ou coups de fusil mortels. Mais la violence peut prendre une infinité d'autres formes auxquelles nous ne pensons pas normalement. Prenons les initiations, par exemple.

Demandez aux élèves :

- Qu'entendons-nous par « initiation » ?
- Définissez en quoi consiste une « initiation » et portez à l'attention des élèves les initiations dans le milieu des sports. Donnez-leur les deux exemples suivants :
  1. Le liniment thermique. Le devant de la culotte courte d'un nouveau membre de l'équipe est enduite de liniment calorifique dans le vestiaire. *Un élève de Brookfield (N.-É.) aurait été envoyé à l'hôpital où on a constaté des brûlures au deuxième degré.*
  2. La course au beurre d'arachide. Le nouveau membre de l'équipe va courir avec du beurre d'arachide sous les aisselles. Lorsqu'il a fini de courir, il doit manger le beurre d'arachide étalé sur des craquelins, sous les yeux des autres membres de l'équipe.
- Avez-vous déjà entendu parler d'autres rites initiatiques sportifs ?
- Pourquoi est-il important qu'une telle initiation place la personne dans une situation humiliante ?
- Quel rapport y a-t-il entre l'humiliation et le fait d'être un vrai homme ? *(Conformément aux stéréotypes masculins, les hommes doivent prouver qu'ils sont endurcis, qu'ils sont capables d'en prendre, qu'ils ne sont pas des poules mouillées ; alors, le meilleur moyen de savoir si quelqu'un est un « vrai homme », qu'il fait partie de la bande, est de le mettre à l'épreuve, c'est-à-dire le faire souffrir.)*

## Conclusion

Les garçons doivent comprendre qu'il n'est pas nécessaire pour eux non plus de se conformer à ces stéréotypes. À Hollywood, la personne la plus endurcie n'est pas l'acteur qu'on voit à l'écran, mais bien le cascadeur qui risque littéralement sa vie pour simuler la bravoure de l'acteur. Vous ne devez pas ressentir l'obligation de prouver à quiconque que vous êtes endurcis, que ce soit en participant à une activité dangereuse ou en blessant quelqu'un physiquement.

