



# Je suis moi

L'activité « **Je suis moi** » est un jeu de serpents et échelles grandeur nature amusant sur la thématique des réseaux sociaux et de l'image corporelle.



## Durée

30 minutes et +

Durée par case :

- « Vois-tu la différence? » : 1-2 minutes
- « Choix de réponses » : 1-2 minutes
- « Qui suis-je? » : < 1 minute
- « Nomme-moi » : < 1 minute



## Lieu

Intérieur ou extérieur



## Temps de préparation

Prendre connaissance de l'activité et lire les consignes.

**5**  
minutes

Imprimer l'activité et créer le parcours du jeu.

**10**  
minutes



## Matériel

→ Feuilles d'énoncés et de réponses pour les différentes catégories :

- « Vois-tu la différence? »,
  - « Choix de réponses »,
  - « Qui suis-je? »,
  - « Nomme-moi »
- (voir p.11 à 24)

→ Cases de jeu  
(voir p.26 à 32)

→ Dé

→ Matériel divers au choix pour créer les serpents et les échelles  
(cordes à sauter, cerceaux, bâtons de bois, etc.)

9-12  
ans

13 ans  
+

# Préparation - Activité

Avant de planifier cette activité, prends le temps de demander à tes jeunes s'ils ont de l'intérêt à la faire

①

Imprime les feuilles de questions et de réponses pour chaque catégorie de l'activité (voir p.11 à 24).



②

Si tu veux faire le parcours suggéré, imprime les cases du jeu (voir p.26 à 32).



③

Divise en 4 piles les feuilles d'énoncés et de réponses des catégories suivantes :

- « Vois-tu la différence? »,
- « Choix de réponses »,
- « Qui suis-je? » et
- « Nomme-moi ».

*Tu pourras t'y référer plus facilement durant l'activité.*



*Scanne-moi si tu veux montrer les photos de cette section en couleurs à tes jeunes.*



④

Trouve un endroit calme et sans distraction pour faire l'activité.

## Psst!

Tu peux aussi créer les cases avec du matériel que tu as sous la main si tu ne peux pas les imprimer.

# Préparation - Animation

## But de l'activité :

Le but n'est pas de gagner, mais plutôt d'offrir aux jeunes l'occasion de discuter librement et sans jugement de la thématique des réseaux sociaux et de l'image corporelle.

Voici des trucs pour que tu te sentes à l'aise en animant cette activité avec tes jeunes :

## Avant de commencer l'activité

Tu peux prendre un moment seul pour réfléchir sur la thématique des réseaux sociaux :

- Utilises-tu beaucoup les réseaux sociaux?
- Utilises-tu des filtres? Pourquoi?
- Sais-tu reconnaître les photos qui utilisent des filtres?

Consulte les capsules vidéo suivantes sur l'insatisfaction corporelle et les moqueries liées au poids pour approfondir les thématiques abordées durant l'activité.



Tu as des questions sur ces sujets?  
Tu veux en parler avec nous?



Contacte-nous à partir de notre site  
Web <https://portail.tremplinsante.ca/>

ou



de Messenger à  
[Tremplin Santé / Power Up Facebook.](#)

## Tout au long de l'activité

Sois à l'écoute des réactions de tes jeunes. Accueille avec ouverture les réponses et commentaires de chacun pour que tout le monde se sente à l'aise de parler.

Tu pourrais être témoin de certains comportements négatifs, par exemple des moqueries ou des commentaires en lien avec le poids ou l'apparence qui pourraient être blessants.



### Pour te préparer à ce genre de situation :

- 1 Détermine à l'avance des questions que tu pourras renvoyer à tes jeunes lorsque l'un d'entre eux a un comportement que tu estimes négatif.

*Par exemple :*

- Pourquoi as-tu dit cela? Comment te sens-tu?
- Pourquoi réagis-tu de cette façon?
- Comment crois-tu que les autres se sentent en entendant ce commentaire?

- 2 Pose ces questions pour réorienter la discussion lorsque nécessaire.

Reconnais avec ton groupe que ces moments d'échange sont importants.

- 3 L'essentiel est de discuter avec respect et écoute afin de s'assurer de ne pas blesser les autres.



# 03 Introduction de l'activité

## Instaure un climat de respect pour l'activité

- ① Prends un moment avec ton groupe pour définir ensemble vos propres règles.

Tu peux t'inspirer des exemples suivants :

- *Je respecte les autres. Toutes les idées et les questions sont valables.*
- *Je respecte les directives données pour l'activité.*
- *Je parle pour moi au « je ». Je fais attention de ne pas généraliser mes opinions.*
- *Je participe en exprimant mes opinions et en écoutant celles des autres.*



- ② Détermine avec ton groupe ce qui se passe si une règle n'est pas respectée.



## Présente la thématique à ton groupe

- ③ Introduis la thématique et les définitions importantes :  
*Aujourd'hui, nous allons réfléchir sur la thématique de l'image corporelle en lien avec les réseaux sociaux. Les photos que tu vois sur les réseaux sociaux peuvent avoir un impact sur la manière dont tu te perçois!*

**L'image corporelle**, c'est la façon de se voir et de se sentir dans notre corps. C'est aussi la manière dont on pense que les autres nous voient.

*Selon toi, qu'est-ce que les réseaux sociaux ?*  
**Les réseaux sociaux** sont des plateformes qui nous permettent de publier des photos, des vidéos ou des informations et d'échanger avec d'autres personnes.

### Pose à ton groupe les questions suivantes pour introduire l'activité :

- Utilises-tu beaucoup les réseaux sociaux? Lesquels ? (Facebook, Instagram, Snapchat, Pinterest, TikTok, etc.)
- Que fais-tu principalement sur les réseaux sociaux? (Partager des photos, regarder les photos des autres, discuter avec des amis, etc.)
- Trouves-tu qu'on accorde trop d'importance à l'apparence sur les réseaux sociaux? Pourquoi?
- Trouves-tu que les photos des personnes connues ou des personnes de ton entourage sur les réseaux sociaux sont toujours représentatives de la réalité?
- Penses-tu qu'il est facile de se comparer à ces photos?
- Qu'est-ce que tu aimes de toi au-delà de ton apparence physique?
- Nomme une chose que tu aimes chez quelqu'un d'autre qui ne concerne pas son apparence physique.

# OK dérroulement

**Fais un choix :**  
le jeu peut se faire individuellement  
ou en équipe de 2 à 3 jeunes

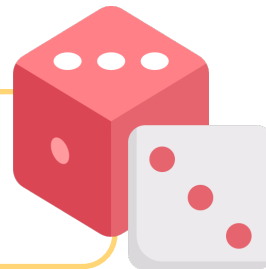
- 1 Détermine l'ordre des participants, cet ordre sera maintenu tout au long du jeu.



- 2 Demande aux participants de se placer en ordre, près de la case Départ.



- 3 Chacun leur tour, les participants doivent lancer le dé et avancer sur les cases du jeu, selon le numéro qui a été lancé.



- 4 Pose une question aux participants selon la catégorie de la case sur laquelle ils sont arrivés. Tu peux utiliser un crayon pour rayer les questions posées.



- 5 L'activité se termine lorsqu'un participant ou une équipe arrive à la case Arrivée.



## Psst!

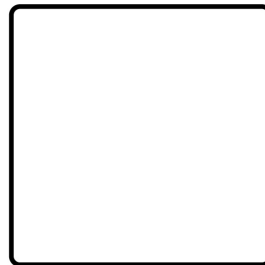
Si tu veux prolonger l'activité, tu peux faire en sorte qu'elle se termine lorsque tous les participants franchissent la case Arrivée.

Si tu sens que tes jeunes trouvent l'activité trop longue, raccourcis-la en posant les questions associées aux cases à l'ensemble du groupe.

# Cases et explications



Les participants se placent sur cette case au début de l'activité.



Fais une pause ou au choix de l'animateur tu peux ajouter des défis.



**Lis une définition**  
(voir p.22 et 23)

Les participants doivent déterminer à quel mot correspond la définition.

Bonne réponse



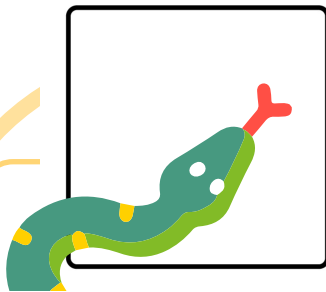
les participants peuvent lancer le dé au prochain tour.

Mauvaise réponse



mentionne la bonne réponse ainsi que son explication.

Les participants ne peuvent pas lancer le dé au prochain tour.



Les participants doivent descendre jusqu'à la queue du serpent et jouer cette case.



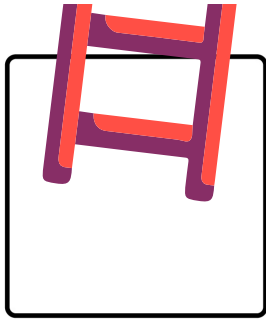
**Pose une question**  
(voir p.24)

Chaque participant doit nommer un élément de réponse.

**Psst!**

Toutes les réponses sont bonnes, puisqu'il s'agit d'éléments propres à chaque jeune, pour autant que celles-ci soient sérieuses et respectueuses.

Les participants peuvent lancer le dé au prochain tour.



Les participants doivent monter l'échelle et jouer cette case.

### Psst!

Tu veux rendre le jeu plus actif?  
Invente des façons de se déplacer!

Par exemple, dis à tes jeunes de monter l'échelle ou de descendre jusqu'à la queue du serpent en mimant différentes émotions (grande joie, tristesse, colère, peur, etc.)



### Montre aux participants la photo

(voir p.11 à 19)

#### Photo du type « avant-après » :

Les participants doivent déterminer quelles modifications ont été apportées à la photo « après ».

*Ils avancent selon le nombre de différences trouvées (maximum de 6).*

#### Photo avec des questions :

Pose les questions. Chaque participant doit donner un élément de réponse.

### Psst!

Toutes les réponses sérieuses et respectueuses sont bonnes, car ce sont des réponses personnelles.

*Les participants peuvent lancer le dé au prochain tour.*

Pour pousser plus loin, tu peux montrer des photos de personnes connues qui utilisent des filtres, à partir de ton cellulaire si tu y as accès.



Lis une question ainsi que les choix de réponses qui y sont associés (voir p.20 et 21)

Les participants doivent déterminer quelle est la bonne réponse à la question parmi les choix donnés.



#### Bonne réponse

les participants peuvent lancer le dé au prochain tour.



#### Mauvaise réponse

mentionne la bonne réponse ainsi que son explication.

Les participants ne peuvent pas lancer le dé au prochain tour.



Le jeu est terminé lorsque les participants tombent sur cette case.



# 05 Retour sur l'activité

Rassemble ton groupe et fais un retour sur l'activité.

Pose les questions suivantes :

- *Qu'est-ce que tu as appris de nouveau?*
- *Qu'est-ce qui t'a le plus marqué?*
- *Comment reconnais-tu qu'une personne est belle? Est-ce que ton avis a changé depuis le début de l'activité? Pourquoi?*



## Psst!

Si l'avis de tes jeunes n'a pas changé, ce n'est pas grave. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Sois à l'écoute et respecte les réponses de chacun.

### Si ton groupe utilise beaucoup les filtres et les réseaux sociaux

pose les questions suivantes :

- Que recherches-tu quand tu publies une photo avec un filtre? (Par exemple : reconnaissance, admiration, faire rire, etc.)
- Suite à l'activité, penses-tu changer tes habitudes sur les réseaux sociaux? (Par exemple, penses-tu modifier ton utilisation de filtres et de retouches, ou encore arrêter de suivre les personnes qui te font sentir mal dans ta peau?)
- Te sens-tu plus à l'aise de parler de ces sujets avec tes amis?

### Si ton groupe utilise peu ou pas les filtres et les réseaux sociaux

pose les questions suivantes :

- Est-ce que c'est un sujet qui te semble important? Pourquoi?
- Te sens-tu maintenant plus à l'aise de reconnaître les filtres sur les réseaux sociaux et leur utilisation dans ton entourage?
- Connais-tu des amis qui sont influencés négativement par ce type de photos?
- Après avoir fait cette activité, que voudrais-tu leur dire pour qu'ils se sentent mieux?

### Messages à faire ressortir lors de l'échange :

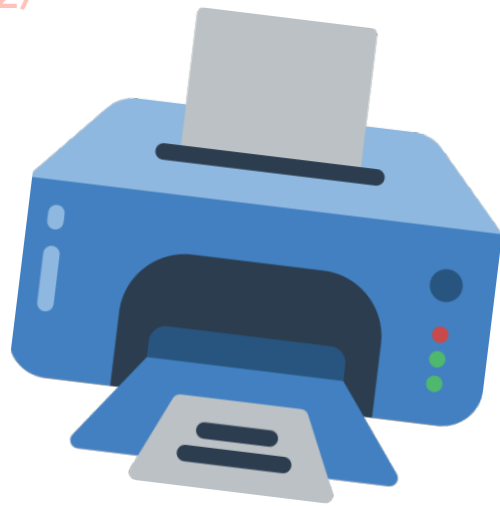
- La **beauté** d'une personne ne se résume pas à son apparence, mais dépend de ce qu'elle est **intérieurement**.
- Mise sur tes **forces**, tes **qualités** et ce qui te rend **unique!**
- Il faut **rester critique** par rapport au contenu diffusé sur les réseaux sociaux.
- Certaines personnes peuvent promouvoir des **standards de beauté irréalistes** ou livrer un message nuisible affectant ton image corporelle ou celle de tes amis.
- N'hésite pas à **parler avec tes amis** des photos que tu vois sur les réseaux sociaux et de ce qu'elles te font ressentir.
- Ce sont surtout les **filtres esthétiques** qui peuvent affecter **négativement** l'estime de soi, en laissant croire qu'il faut modifier notre apparence.
- L'utilisation de **filtres humoristiques** n'est pas toujours négative. Par contre, il faut s'assurer de s'amuser sans blesser l'autre.
- Les **réseaux sociaux** ne sont pas que négatifs, ils permettent aux jeunes de **discuter** de sujets plus sensibles.



# Matériel à imprimer

Feuilles d'énoncés et de réponses (p.11 à 24)

Cases à imprimer (p.26 à 32)



Avant



1.

Après



Les boutons ont été éliminés du visage, la peau est plus lisse, les sourcils sont plus définis, les cils sont plus longs. Ajout de maquillage (paupières, lèvres, joues). Certains petits cheveux sur le front ont été enlevés. est unique et grandit à son rythme.

**Psst!**

Profite de l'occasion avec ton groupe pour normaliser les changements qui surviennent à la puberté en renforçant l'idée que chacun est unique et grandit à son rythme.

plier le long de la ligne pour cacher les autres images



2.



Un filtre a été appliqué sur le visage de l'enfant : ses sourcils, ses yeux et son nez sont plus gros et sa bouche est plus petite.

Photo de Danie James provenant de Pexels

plier le long de la ligne pour cacher les réponses





3.

As-tu déjà utilisé ce filtre?

Si oui, pour quelles raisons?

Sinon, pourquoi quelqu'un utiliserait ce filtre, selon toi?

plier le long de la ligne pour  
cacher les autres images



4.

Quelles sont tes réactions  
lorsque tu vois cette photo qui  
montre un filtre?

plier le long de la ligne pour  
cacher les questions

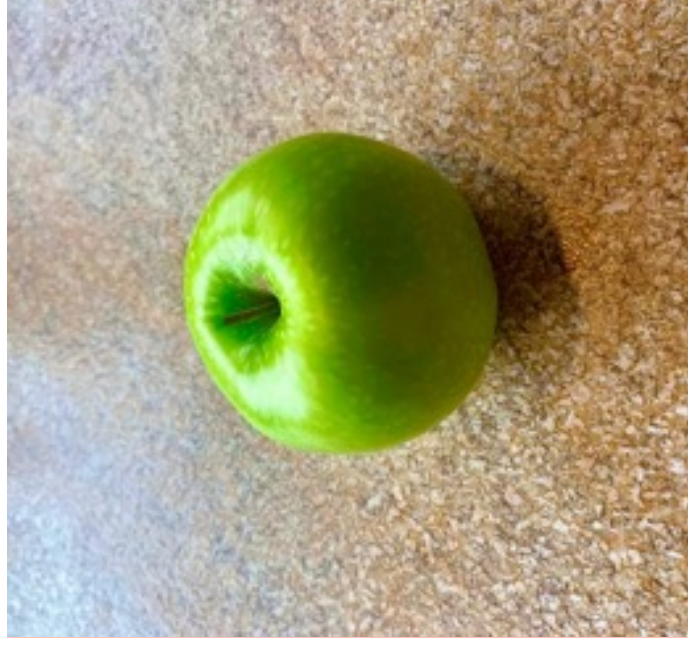


Avant



5.

Après



La tige de la pomme est plus courte et sa couleur est plus éclatante.

plier le long de la ligne pour  
cacher les autres images



6.



Les boutons ont été éliminés du visage, la peau est plus lisse et plus lumineuse. Les cils sont plus longs. Les dents sont plus blanches. Les cheveux sur le dessus de la tête ont été modifiés, certains petits cheveux sur le front ont été enlevés. Le grain de beauté au-dessus de la lèvre a été effacé.

plier le long de la ligne pour  
cacher les réponses



Vois-tu  
la  
différence ?

Quelles sont tes réactions  
lorsque tu vois cette photo qui  
montre un filtre?

plier le long de la ligne pour  
cacher les autres images

Es-tu capable de reconnaître le  
filtre sur la photo?  
(Réponse : ajout d'une barbe et  
de lunettes)

Dans quelle situation l'utilisa-  
tion de ce filtre pourrait-elle  
affecter négativement l'estime  
de soi?

plier le long de la ligne pour  
cacher les questions



7.

8.



Avant



9.

Après



Les boutons ont été éliminés du visage, la peau est plus lisse, les sourcils sont plus définis, la photo est plus lumineuse, la repousse de petits cheveux sur le front est enlevée.

plier le long de la ligne pour  
cacher les autres images



10.



Le visage de l'homme est modifié. Ses joues sont creusées vers l'intérieur.

Photo de KML provenant de Pexels

plier le long de la ligne pour  
cacher les réponses



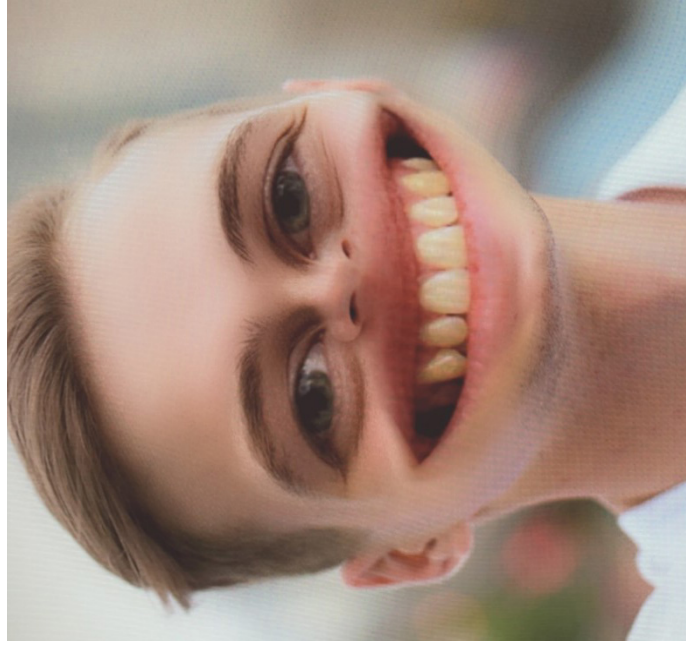


11.

As-tu déjà vu des personnes connues ou des amis qui utilisent ce filtre qui allonge les cils?

Est-ce que cela t'amène à te comparer à eux?

plier le long de la ligne pour  
cacher les autres images



12.

As-tu déjà utilisé ce filtre?

Si oui, dans quelles situations?

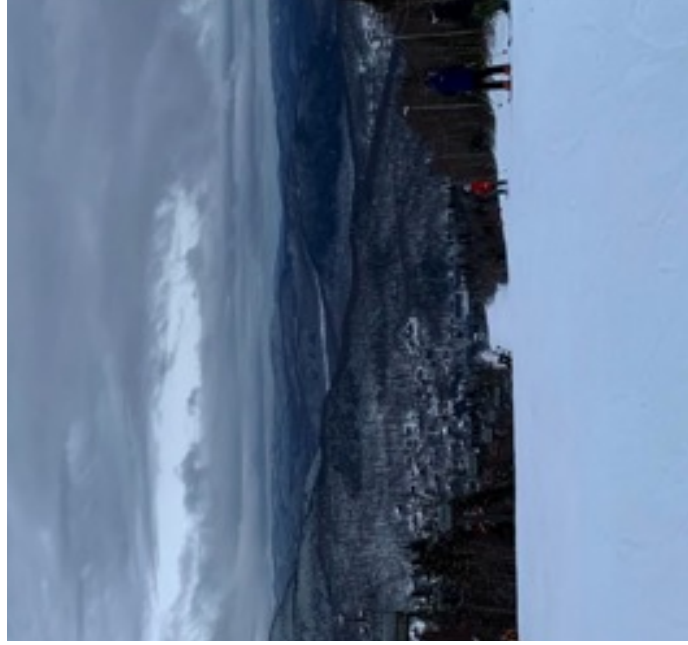
Sinon, pourquoi quelqu'un utiliserait ce filtre?

plier le long de la ligne pour  
cacher les questions



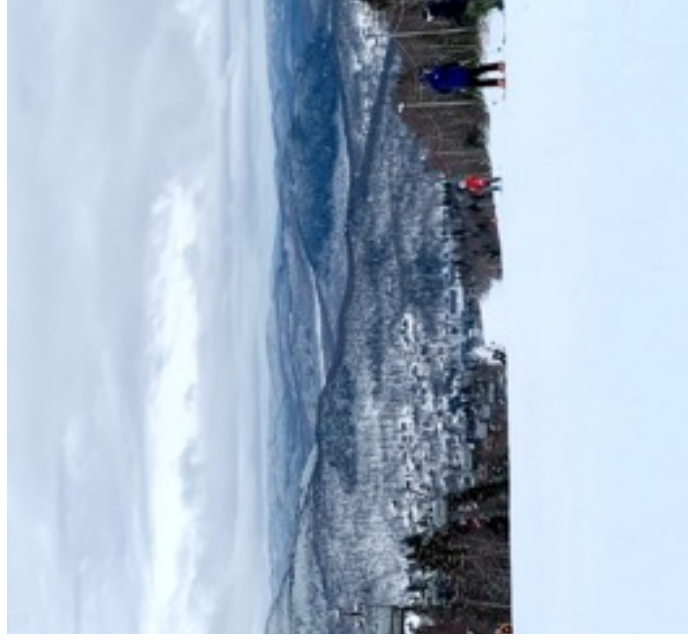


Avant



13.

Après

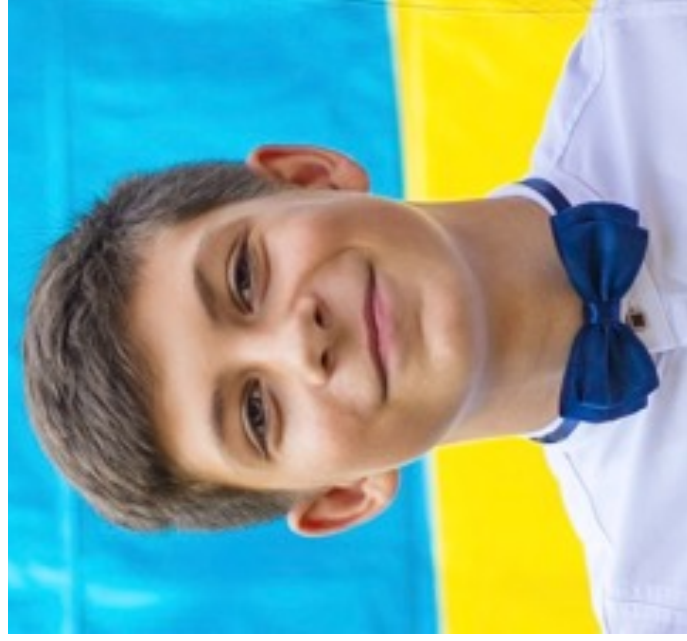


L'éclairage de la photo a été modifié, de sorte qu'il semble faire plus clair.

plier le long de la ligne pour  
cacher les autres images



14.



Rien n'a été modifié sur cette photo.

Photo de Andy Kuzma provenant de Pexels

plier le long de la ligne pour  
cacher les réponses





15.

Trouves-tu que la photo est représentative de la réalité?

Pourquoi?

plier le long de la ligne pour  
cacher les autres images



16.

Connais-tu des amis qui utilisent ce filtre?

Comment te sens-tu lorsque tu vois cela?

plier le long de la ligne pour  
cacher les questions



Avant



17.

Après



Les imperfections sur la  
mangue ont été enlevées.

plier le long de la ligne pour  
cacher les autres images



18.



Les rides ont été enlevées, la  
peau paraît plus lisse.

plier le long de la ligne pour  
cacher les réponses



# Choix de réponses



**1. Pourquoi les photos des personnes très connues dans les réseaux sociaux ne représentent souvent pas la réalité?**

A. Les imperfections de la peau ont été corrigées.

B. La luminosité, les teintes et les couleurs ont été modifiées.

C. Des retouches esthétiques ont été réalisées sur le corps.

D. Toutes ces réponses

**2. Parmi les signes suivants, lequel est associé à une image corporelle positive ?**

A. Je déteste certaines parties de mon corps.

B. Je suis capable d'accepter et de voir mon corps tel qu'il est, dans le moment présent.

C. Je doute des capacités physiques de mon corps.

D. J'ignore les signaux de faim que mon corps m'envoie, par exemple je ne mange pas même si j'ai faim.

**3. En quoi les normes de beauté varient-elles ?**

A. Elles varient dans le monde, selon les cultures.

B. Elles varient au fil du temps, selon les époques.

C. Elles varient en fonction des personnes, selon leurs préférences personnelles.

D. Toutes ces réponses.

**4. Quelle proportion des femmes ont naturellement une silhouette semblable à celle des mannequins?**

A. Moins de 5 %

B. Entre 5 et 20 %

C. Entre 20 et 50 %

D. Plus de 50 %

**5. Parmi les éléments suivants, lequel ou lesquels représentent une ou des façons de manipuler des photos ?**

A. Planifier une séance de photos.

B. Choisir un photographe et un emplacement.

C. Se coiffer et se maquiller.

D. Toutes ces réponses.

**6. À partir de quel âge certains jeunes ont-ils une image corporelle négative d'eux-mêmes ?**

A. 5-6 ans

B. 7-8 ans

C. 9-10 ans

D. 11-12 ans

**7. Combien d'adolescents sont insatisfaits de leur apparence ?**

A. Entre 10 et 20 % des adolescents

B. Entre 20 et 30 % des adolescents

C. Entre 30 et 40 % des adolescents

D. Plus de 50 % des adolescents

**8. Prendre des mesures pour tenter d'avoir un corps « parfait » peut affecter :**

A. Ton temps et ton argent

B. Tes sentiments et tes émotions

C. Tes comportements

D. Toutes ces réponses

**9. Qu'est-ce qu'une valeur ?**

A. C'est un trait de caractère négatif.

B. C'est un principe important pour une personne, par exemple, l'amour, la liberté, la créativité, etc.

C. C'est un sentiment qui est identique chez tout le monde.

D. C'est un aspect physique que je peux voir directement en regardant une personne.

**10. Comment peut-on définir la beauté?**

- A. C'est un élément perçu différemment par chaque personne.
- B. C'est un concept qui est différent selon les époques, les cultures, les endroits du monde, etc.
- C. Tout le monde est beau à sa manière, en étant unique et différent!

D. Toutes ces réponses.

**11. Quels impacts les images que tu vois sur les réseaux sociaux peuvent-elles avoir sur toi ?**

- A. T'amener à te comparer aux personnes qui s'y trouvent.
- B. T'amener à avoir une image corporelle négative.
- C. Te pousser à vouloir changer ton apparence pour leur ressembler.

D. Toutes ces réponses.

**12. Parmi les signes suivants, lequel est associé à une image corporelle négative ?**

- A. J'écoute mon corps et je le traite bien.
- B. J'accepte les changements de mon corps au fil du temps.

C. J'ai honte de mon corps et je mets en place des actions pour le changer.

D. J'accepte mes différences.

**13. D'où peut provenir la pression que tu peux ressentir pour avoir une certaine apparence ?**

- A. Des réseaux sociaux
- B. De ta famille et de tes amis
- C. De toi-même

D. Toutes ces réponses

**14. À quoi sert ton corps ?**

- A. Il est fait pour plaire aux autres.
- B. Il est si pratique! Il te permet de communiquer avec les autres, de bouger, de manger, de vivre des moments agréables et tellement plus!
- C. Il est fait pour montrer aux autres que tu es musclé.

D. Aucune de ces réponses.

**15. Qu'est-ce qui peut influencer ton image corporelle ?**

- A. Les commentaires de tes amis ou de ta famille.
- B. Le rythme auquel ton corps se développe.
- C. Les photos que tu vois sur les réseaux sociaux, y compris les publicités.

D. Toutes ces réponses.

**16. Qu'est-ce qui peut t'aider à avoir une image corporelle positive ?**

- A. Adopter de saines habitudes de vie.
- B. Faire attention au contenu et aux personnes que tu suis sur les réseaux sociaux.
- C. Reconnaître que plusieurs photos qui circulent sur les réseaux sociaux ont été manipulées et ne sont pas représentatives de la réalité ainsi que de la diversité naturelle des corps.

D. Toutes ces réponses.

**17. À quel concept correspond la définition suivante ?**

« Reconnaître notre valeur et croire en ce que nous voulons accomplir dans le futur. »

A. Confiance en soi

B. Défauts

C. Apparence

D. Préférences

**18. Sur quoi peut se baser ton image corporelle ?**

- A. Sur tes pensées
- B. Sur tes valeurs
- C. Sur les relations que tu as avec les gens de ton entourage et sur la façon dont tu penses qu'ils te voient.

D. Toutes ces réponses.

# Qui suis-je ?



**1.** Je suis souvent appliqué sur des photos sur les réseaux sociaux afin de modifier la lumière, les couleurs ou l'apparence de la personne qui m'utilise.

→ **Filtre**

**2.** On m'utilise pour éliminer les imperfections, diminuer la taille du nez, augmenter le volume des cheveux, jouer sur l'éclairage, etc.

→ **Manipulation ou modification de photos ou d'images.**

**3.** Je suis composé d'une tête, d'un tronc, de bras et de jambes qui me servent à faire diverses actions, comme manger, soulever une boîte, lire, danser, faire de la corde à sauter, etc.

→ **Corps**

**4.** Je suis un adjectif pouvant décrire les photos que nous voyons sur les réseaux sociaux. Je suis le contraire de « réaliste ».

→ **Irréaliste**

**5.** Je peux en dépenser pour m'acheter du maquillage ou me payer un abonnement au gym dans le but de modifier mon apparence.

→ **Argent**

**6.** Je suis un sentiment que l'on peut avoir lorsqu'on se compare aux photos que l'on voit sur les réseaux sociaux

→ **Plusieurs réponses possibles, par exemple : tristesse, déprime, ne pas se sentir à la hauteur, stress, anxiété, etc.**

**7.** Je peux en passer à me regarder devant le miroir, à me maquiller ou à m'entraîner au gym. On peut me définir en secondes, en minutes, en heures, etc.

→ **Temps**

**8.** Je suis un trait de caractère positif qui représente mon attitude. Les mots « généreux », « courageux », « expressif », « ordonné » et « dynamique » en sont des exemples.

→ **Qualité**

**9.** Je représente des plateformes qui nous permettent de publier des informations, des photos ou des vidéos ainsi que d'échanger ou de discuter avec d'autres personnes.

→ **Réseaux sociaux**

**10.** Tout le monde l'est. Je suis le contraire du mot « identique ».

→ **Différent ou unique**

**11.** Pour me décrire, on utilise souvent les mots « aimer », « détester » ou « adorer ». Je suis différent pour chaque personne.

→ **Goûts/préférences**

**12.** Je suis le mot manquant dans la phrase suivante : « Avoir une image corporelle saine ou \_\_\_\_\_, c'est aimer son corps et se sentir bien dans celui-ci ».

Je suis le contraire de « négative ».

→ **Positive**



**13.** Le fait de faire quelque chose que l'on aime, comme manger, bouger ou lire un livre, peut m'en procurer.

→ **Plusieurs réponses possibles, par exemple : plaisir, bonheur, joie, satisfaction, etc.**

**14.** Je possède des cheveux, des yeux et un nez. Je peux écouter ma musique préférée, parler ou manger mon repas favori.

→ **Tête**

**15.** Je représente le fait de bouger. Idéalement, les gens doivent me pratiquer pour le plaisir et non par obligation. Je suis présente sous différentes formes, par exemple, la nage, la course, le vélo, la corde à sauter, etc.

→ **Activité physique**

**16.** Je suis le mot manquant dans la phrase suivante : « Voir sans arrêt des vedettes au corps "parfait" sur les réseaux sociaux peut mener quelqu'un à être \_\_\_\_\_ de son apparence et à adopter des comportements dangereux pour sa santé ». Je suis le contraire de « satisfait ».

→ **Insatisfait**

**17.** Je suis l'aspect extérieur d'une personne. Souvent, je suis modifiée et je ne représente pas la réalité dans les photos sur les médias sociaux. Les gens veulent parfois me changer.

→ **Apparence**

**18.** Je suis une action qu'il est facile de faire en regardant les photos sur les médias sociaux, mais que nous devrions éviter. Je représente le fait de faire des liens entre moi-même et les photos pour voir ce que nous avons de semblable ou de différent.

→ **Se comparer**

**19.** Je suis souvent fautive lorsqu'il est question de vendre un produit misant sur l'apparence. J'utilise de multiples stratégies dans le but de tromper l'œil. Je mise souvent sur la facilité et l'efficacité au détriment de la santé.

→ **La publicité**

# Nomme-moi ...

Nomme  
-moi ...

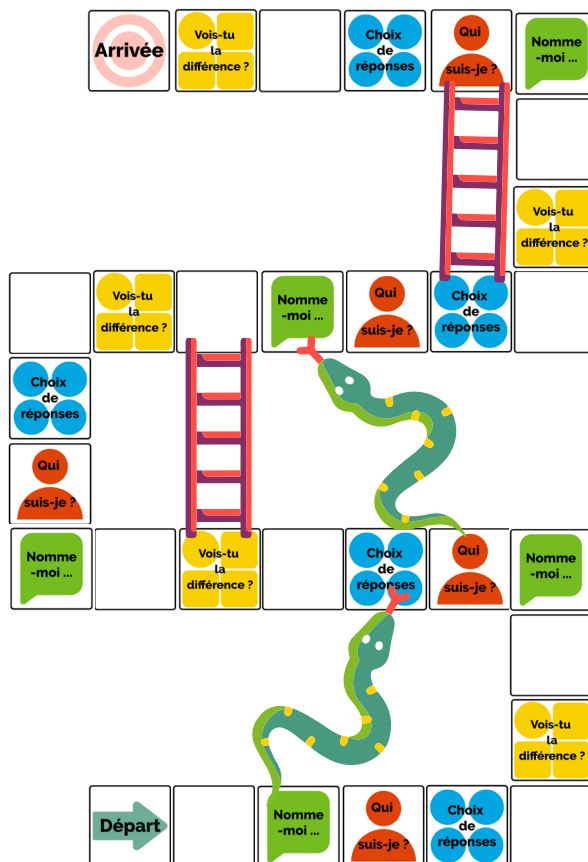
## Nomme-moi...

1. Une chose que tu es capable d'accomplir.
2. Ton plus grand talent.
3. Une chose dont tu es fier ou fière.
4. Ta plus grande qualité.
5. Une chose que tes pieds te permettent d'accomplir.
6. Une chose que tu as du plaisir à faire.
7. La plus grande qualité de tes coéquipiers et coéquipières.
8. Une chose que tes jambes te permettent d'accomplir.
9. Une de tes passions.
10. Une activité que tu aimes faire avec tes amis.
11. Une chose que tes bras te permettent d'accomplir.
12. Une chose qui te rend heureux ou heureuse.
13. Un sport que tu aimes pratiquer.
14. Une chose que tes mains te permettent d'accomplir.
15. Une valeur importante pour toi.
16. Une chose que ta tête te permet d'accomplir.
17. Un moment marquant dans ta vie.
18. Un défi que tu as surmonté.



# Cases à imprimer

Pour faire le parcours suggéré:



①

Utilise deux serpents (ex : frites de piscine, cordes à sauter ou toutous) et deux échelles (ex : cartons ou bâtons de bois)

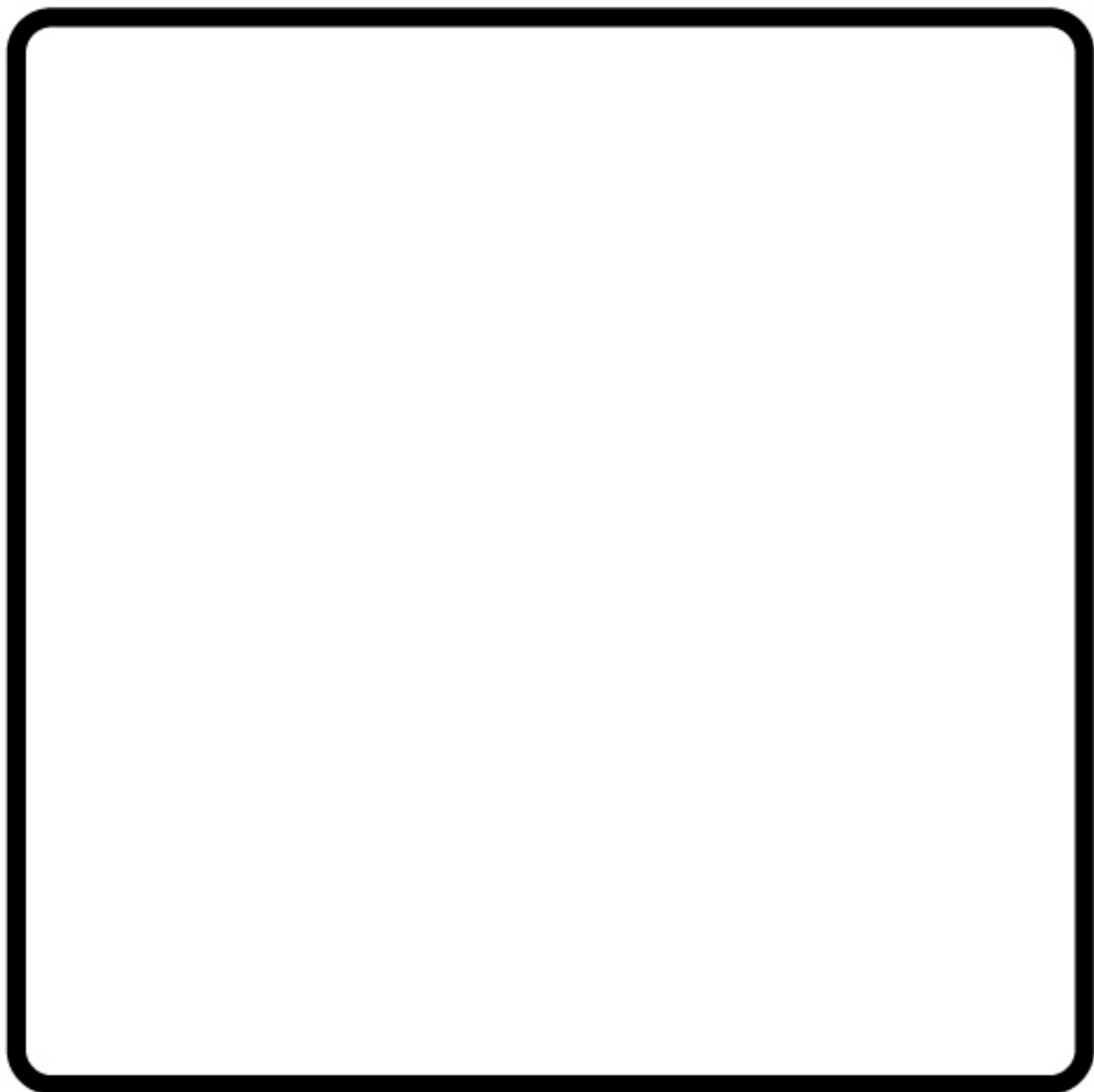


②

Imprime :

- 1x Case de DÉPART (p.26)
- 10x Case blanche (p. 27)
- 5x Case « Nomme-moi » (p.28)
- 5x Case « Qui suis-je? » (p.29)
- 5x Case « Choix de réponses » (p.30)
- 5x Case « Vois-tu la différence? » (p.31)
- 1x Case ARRIVÉE (p.32)

**Départ**



**Nomme  
-moi ...**



**Qui**

**suis-je ?**

# Choix de réponses



**Vois-tu  
la  
différence ?**



# Arrivée

