

CLÉ DE CORRECTION À L'INTENTION DU PERSONNEL ENSEIGNANT – LES POUR ET LES CONTRE DE LA COMPARAISON

Les réponses varieront d'un-e élève à l'autre. Voici quelques exemples.

1. Lorsque des personnes de votre âge se comparent à d'autres, quels aspects ont-elles tendance à comparer? À qui se comparent-elles? Incluez des comparaisons évidentes et d'autres plus inconscientes, des comparaisons réalistes et d'autres qui sont irréalistes.

Quels aspects comparent-elles? <i>P. ex., taille</i>	À qui se comparent-elles? <i>P. ex., frères et sœurs</i>
Talent pour les sports	Médias, athlètes professionnel-es ou olympiques, ami-es, pair-es, frères et sœurs
Poids et taille	Médias, mannequins, acteurs et actrices, vedettes/chanteurs et chanteuses pop, vedettes des médias sociaux, ami-es, pair-es, frères et sœurs
Mode	Médias, mannequins, acteurs et actrices, vedettes/chanteurs et chanteuses pop, vedettes des médias sociaux, ami-es et pair-es
Tatouages et perçages	Médias, mannequins, acteurs et actrices, vedettes/chanteurs et chanteuses pop, vedettes des médias sociaux, ami-es, pair-es, frères et sœurs
Expériences sexuelles et fréquentations	Médias, ami-es et pair-es
Développement du corps	Ami-es, pair-es, frères et sœurs
Résultats scolaires	Ami-es, pair-es, frères et sœurs



2. Avez-vous des exemples de façons utiles de se comparer à d'autres personnes?
 - Résultats scolaires
 - Utile pour vous motiver à la réussite scolaire.
 - Inutile pour votre santé mentale ou vos amitiés. Peut créer du stress et un climat de concurrence.

Sports

- Utile pour vous motiver à développer votre talent.
- Inutile pour votre santé mentale ou vos amitiés. Peut créer du stress et un climat de concurrence malsaine, ou conduire à des blessures.

Tatouages

- Utile pour votre inspiration artistique (que ce soit sur votre corps ou sur papier).
- Inutile car cela crée une pression de vous faire (ou refaire) tatouer, ce que vous ne voulez peut-être pas.

Expériences sexuelles et fréquentations

- Utile pour vous permettre d'évaluer ce qui est approprié et/ou conforme à vos valeurs en termes de fréquentations, de sexe, de sexualité et de relations en général.
- Inutile car cela vous donne un sentiment d'infériorité et/ou d'anormalité et/ou du stress ou de l'anxiété par rapport à ce que l'on attend de vous. Ceci pourrait être particulièrement vrai si vous comparez vos expériences sexuelles et vos fréquentations à celles présentées dans des films ou des émissions de télévision populaires.



3. Avez-vous des exemples de comparaisons inutiles à d'autres personnes?
 - Comparer votre poids et votre taille avec qui que ce soit—ami-es, frères et sœurs, mannequins—n'est pas utile. Chaque corps est différent, tant dans ses aspects visibles (apparence, croissance et mouvements du corps) qu'invisibles (structure des os, des muscles et des tissus, métabolisme, hormones et composition génétique). Même des frères et sœurs ayant des liens génétiques peuvent avoir des corps dont l'apparence et les sensations sont très différentes. Comparer votre taille et votre poids peut également créer une anxiété et un stress inutiles qui peuvent affecter votre santé mentale.
 - Comparer votre sens de la mode à celui de vos ami-es, de vos pair-es et de personnes que vous voyez en ligne, dans des magazines ou dans des films peut être amusant et même inspirant pour l'expression de soi, mais ce peut être inutile en particulier si vous aimeriez constamment avoir des vêtements que vous et/ou votre famille n'avez pas les moyens d'acheter. Suivre les dernières tendances exige de l'argent, du temps et de l'énergie; et puisque l'industrie de la mode maintient une certaine « norme de beauté » et favorise un certain type de corps (mince, sans incapacité), il pourrait être frustrant et éprouvant de ne pas trouver la taille qui vous convient. L'expérience pourrait devenir drainante, démoralisante et embarrassante (pour plus d'information sur la taille des vêtements et l'industrie de la mode, voir le module 5.7).

- Comparer le développement de votre corps et sa réaction à la puberté avec celui d'autres personnes de votre entourage (p. ex., pair-es, ami-es, frères et sœurs) peut être une expérience inutile et embarrassante. Au cours de l'adolescence, les changements physiques (ainsi qu'émotionnels et sociaux) sont très variables et ne sont ni contrôlables ni prévisibles. Il n'y a pas de « bonne façon » de vivre la puberté, mais il n'est pas rare qu'on se sente malheureux-se en se comparant. Par exemple, une personne qui a ses premières menstruations avant ses ami-es/pair-es pourrait se sentir seule et embarrassée. Une personne dont les menstruations tardent par rapport aux autres pourrait être très anxieuse ou se sentir exclue, comme si elle manquait quelque chose. (Pour une vidéo humoristique illustrant cette impression de manquer quelque chose, voir *First Moon Party* de HelloFlo : <https://www.youtube.com/watch?v=NEcZmT0fiNM>)

4. Comment peut-on savoir si une certaine comparaison n'est pas réaliste ou pas utile?



- La comparaison à d'autres peut être utile dans des circonstances très particulières. Ces circonstances incluent à qui vous vous comparez, vos réactions à la comparaison et la motivation derrière celle-ci. Toutefois, la plupart du temps, il est inutile de se comparer car chaque personne a un corps différent, des habiletés différentes, des besoins relationnels différents, un sens de la mode différent et une expression physique différente.
- Bien que la plupart des comparaisons soient inutiles, certaines sont encore moins réalistes que d'autres. Par exemple, si vous commencez un nouveau sport, serait-il plus réaliste de vous comparer à un-e athlète olympique ou à une autre personne débutante?
- Les élèves peuvent se poser les questions suivantes pour déterminer si une comparaison est réaliste et/ou utile : cette comparaison contribue-t-elle à mon bien-être général? Cette comparaison ajoute-t-elle de la valeur à ma vie? Ou enlève-t-elle de la valeur à ma vie? Quels sentiments cette comparaison me donne-t-elle?