

Équipements	Accès internet, du papier et des marqueurs (facultatif)
Résultat(s) d'apprentissage	Discuter des choix personnels, des droits de la personne, et de l'acceptation de tous les types de corps, toutes les expressions du genre, et toutes les orientations sexuelles.

## Description

Amorcez une conversation avec la jeune personne sur les types de corps, l'expression du genre, et l'orientation sexuelle. Expliquez à la jeune personne que nos corps et les choix que nous faisons à propos de nos corps constituent une grande partie de notre identité. Si les personnes pensent que leur corps ou leurs choix personnels sont vus d'un mauvais œil ou font l'objet de désapprobation ou de discrimination, cela peut nuire à leur identité et à l'image qu'elles ont d'elles-mêmes.

Expliquez à la jeune personne qu'il importe d'accepter et accueillir les différences et faire preuve de bonté et de respect envers ton corps et tes choix personnels et envers les corps et les choix personnels d'autrui. Les choix personnels que tu fais à propos de ton corps, de l'expression du genre et de l'identité sexuelle sont PERSONNELS – ces choix t'appartiennent.

Demandez à la jeune personne s'il/elle est conscient(e) de la notion des droits de la personne, et s'il/elle sait que l'expression du genre et l'orientation sexuelle sont effectivement des droits de la personne au Canada. Si la jeune personne n'est pas bien informé(e) sur les droits de la personne, expliquez que ce sont des droits et des libertés essentiels qui appartiennent à tout un chacun. Lisez l'extrait suivant de la Commission canadienne des droits de la personne :

*Chaque personne au Canada, peu importe qui elle aime, ou sa façon de s'identifier ou d'exprimer son genre - a le droit de vivre libre sans crainte de discrimination, de violence ou d'exclusion, et d'être pleinement compris et inclus dans toutes les facettes de la société canadienne.*

Demandez à la jeune personne de créer un manifeste qui revendique pour l'acceptation de tous les types de corps, de toutes les expressions du genre, et de toutes les orientations sexuelles. Expliquez à la jeune personne qu'un manifeste exprime les intentions ou le point de vue d'une personne ou d'un groupe.

Typiquement, les manifestes comprennent plusieurs principes, autrement dit des propositions qui énoncent les intentions ou les points de vue. Encouragez la jeune personne à consigner au moins 5-7 principes sur le thème.

Voici une liste de sujets possibles :

- Les types de corps : tailles, silhouettes, couleur de la peau
- L'orientation sexuelle et l'expression du genre – lesbien, gai, bisexuel, transgenre, queer, bispirituel, cisgenre, et non-binaire (par exemple, au genre fluide, pansexuel, asexuel)
- Faire preuve d'amour et de respect envers ton propre corps et tous les corps
- Les choix personnels Les droits de la personne
- Accepter et accueillir les différences

*\*Si la jeune personne n'est pas sûr(e) de l'un ou l'autre de ces termes associés à l'orientation et à l'identité sexuelle, encouragez-le/-la à consulter [Lexique LGBT sur la diversité sexuelle et de genre en milieu de travail](#) pour en trouver la définition.*

Invitez la jeune personne à lire le [Manifeste de Holstee](#) comme source d'inspiration. Créez le manifeste dans une application telle que [Venngage](#), [Piktochart](#), ou tout simplement à la main, avec des marqueurs sur une feuille de papier. Invitez la jeune personne à vous montrer son manifeste après l'avoir complété. Demandez-lui comment il ou elle a tranché sur les éléments à inclure, et pourquoi il ou elle croit que ce sont des éléments importants.

## Compétences des corps sains



### RÉFLÉCHIR

Les étudiant(e)s développeront leurs habiletés cognitives et apprendront les concepts et stratégies suivants, sans toutefois s'y limiter : le consentement, les limites, la conscience du corps, et l'acceptation.



### RESSENTIR

Les étudiant(e)s développeront leurs facultés affectives et apprendront les concepts et stratégies suivants, sans toutefois s'y limiter : les relations saines, le bien-être global, et les choix personnels.



### AGIR

Les étudiant(e)s mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui faciliteront les activités suivantes, sans toutefois s'y limiter : la santé et l'hygiène personnelles, l'accès aux ressources et au soutien, le respect de soi, et le respect des choix d'autrui.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante dans l'apprentissage sur les corps sains. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à la jeune personne, et discutez des réponses avec lui/elle.

- *Quels sont les liens entre l'identité et la santé, à ton avis?*
- *Quelles démarches peux-tu prendre si tu penses que tes droits de la personne ou ceux d'une autre personne ne sont pas respectés?*