

# Éduquer les filles aux médias

## conseils pour les filles

[www.lesfillesetlacybersecurite.ca](http://www.lesfillesetlacybersecurite.ca)

**C**haque jour nous sommes confrontés à des milliers d'images véhiculées par divers types de médias. Ces images peuvent s'avérer saines, positives et présenter de manière fidèle des personnes réelles. Elles peuvent aussi faire des portraits sombres, négatifs et irréalistes de jeunes femmes et de jeunes hommes.<sup>1</sup> Les médias peuvent influencer l'image que nous avons de nous-mêmes et la façon dont nous percevons les autres. Il est donc important que nous soyons conscients des messages véhiculés et de la façon dont ils nous influencent.

✓ **Remettez en question**  
Les médias sont des moyens de communication destinés à atteindre et à influencer les gens. Soyez consciente des messages véhiculés dans les médias et remettez-les en question. Par exemple, interrogez-vous sur les messages des publicités télévisées.

✓ **Comprenez la notion de stéréotype**  
Soyez conscientes que les médias utilisent des images qui favorisent les stéréotypes liés aux sexes. Cela signifie qu'ils jugent une personne ou un groupe en fonction d'une image simpliste du groupe entier. Parmi les stéréotypes courants : les filles portent des vêtements roses et les garçons des vêtements bleus, les filles jouent avec des poupées Barbie et les garçons avec des poupées G.I. Joe. Remettez en doute les stéréotypes auxquels vous êtes exposée.

✓ **Comprenez vos sentiments**  
Vous êtes exposée à des images irréalistes des filles. Les photos des magazines sont souvent retouchées pour masquer les boutons ou donner aux filles une apparence excessivement mince. Pensez à ce que vous ressentez lorsque vous feuillotez une revue ou regardez une vidéo. Les images que vous voyez sont-elles réelles?

Représentent-elles la façon dont les gens se comportent dans leur vie de tous les jours? Est-ce la façon dont vous croyez que les gens devraient se comporter?

✓ **Soyez vous-même**  
Il y a des choses qui vous rendent unique et spéciale. Soyez-en fière. Explorez vos pensées, vos sentiments et vos valeurs. Parlez-en à vos amies.<sup>2</sup> Vos valeurs sont le reflet de la personne que vous êtes et de ce qui est important pour vous. Nous pouvons contrôler nos gestes et nos réactions. Assumez-en la responsabilité. Traitez-vous et traitez les autres avec respect, impartialité et égalité. N'agissez pas simplement pour faire comme tout le monde. Ne cédez pas à la pression de vos pairs. Soyez vous-même!

✓ **Faites-vous entendre**  
Si vous sentez qu'une source médiatique représente les filles d'une façon stéréotypée ou place trop l'accent sur l'apparence, parlez-en avec des personnes à qui vous faites confiance. Lancez une pétition ou rédigez une lettre. Faites-vous entendre si vous voyez quelque chose qui vous met mal à l'aise.<sup>3</sup> Vos commentaires pourraient inciter d'autres personnes à s'exprimer ou à changer d'avis. Vous en avez le pouvoir!

# Éduquer les filles aux médias

## conseils pour les filles

[www.lesfillesetlacybersecurite.ca](http://www.lesfillesetlacybersecurite.ca)



### Respectez-vous

Vous ne pouvez pas contrôler ce que les autres pensent de vous. Les gens auront toujours des opinions à propos d'autrui. Vous pouvez cependant contrôler ce que vous pensez de vous-même et la façon dont vous vous présentez. Soyez à l'aise avec la personne que vous êtes et ce qui est important pour vous. Ayez du respect pour vous-même!



### Comprenez les médias

Les professionnels du marketing ont recours à des images de filles et de femmes pour vendre des produits. Interrogez-vous sur leurs motifs. Faites des recherches à ce sujet afin de comprendre la situation. Réfléchissez aux images médiatiques qui vont à l'encontre de la réalité. Vous connaissez sans doute des filles qui s'intéressent aux mathématiques et aux sciences et qui sont bonnes dans ces matières. Vous connaissez peut-être des femmes médecins ou ingénieures. Il existe des femmes et des filles de toutes sortes, qui ne correspondent pas nécessairement à celles représentées dans les médias.



### Célébrez votre individualité

Soyez fière de la personne que vous êtes!  
Soyez vous-même. Ne laissez pas votre tenue vestimentaire ou votre apparence physique dicter

qui vous êtes.<sup>4</sup> Essayez différentes activités qui suscitent votre intérêt et que vous aimez faire. Renseignez-vous, par exemple, sur votre patrimoine, votre culture et l'histoire. Apprendre chaque jour fait partie du cheminement qui façonne notre personnalité.



### Parlez à vos amies

Parlez à vos amies de vos sentiments au sujet des contenus sexualisés. Apprenez à comprendre les messages médiatiques. Prêtez une attention particulière aux publicités qui hypersexualisent les femmes et qui ciblent les filles en tant que consommatrices naïves. Protégez-vous en apprenant à reconnaître les publicités de cette nature.<sup>5</sup>



### Servez-vous de ressources

Parlez à des adultes en qui vous avez confiance et dont vous respectez l'opinion de la musique, des livres, des revues et des émissions télévisées populaires. Souvenez-vous qu'eux aussi ont été jeunes. Ils ont très probablement déjà ressenti (et ressentent encore) les pressions exercées par les messages médiatiques, non seulement en ce qui concerne l'apparence, mais également les attentes sur la manière d'agir et de penser.

1. The Advocates for Human Rights, Challenge the media.
2. American Psychological Association, What girls can do, s.l., APA, 2007.
3. American Psychological Association, What girls can do, s.l., APA, 2007.
4. Hardy Girls Healthy Women, Packaging girlhood: 10 tips for girls, s.l., Hardy Girls Healthy Women, s.d.
5. Fondation filles d'action, Au-delà des apparences, Montréal, la Fondation, 2013.

Mis à jour en avril 2014