

Pourquoi Fidèle à Moi-Même ?

Fidèle à Moi-Même crée un espace qui vous permet d'explorer un sujet qui compte vraiment : la mauvaise image corporelle et ce que cela signifie pour les filles, les femmes et la société dans son ensemble.

Fidèle à Moi-Même vous aidera à vous sentir plus à l'aise avec votre corps, vous permettra d'identifier les pressions qui peuvent vous angoisser par rapport à votre apparence et vous donnera une chance de vous entraîner à gérer ces

pressions. Lorsque nous nous sentons bien dans notre peau, cela nous aide à apprécier notre individualité, aussi bien intérieure qu'extérieure. Nous pouvons également plus nous épanouir en profitant de ce que nos corps nous permettent de faire, au lieu de nous concentrer sur leur apparence. Lorsque nous ne nous tracassons pas à propos de notre apparence, nous avons plus confiance dans nos amitiés, nos relations et nos choix de vie. Nous nous mettons en avant plutôt que d'être sur la retenue et nous nous sentons davantage prêts à nous lancer dans des aventures et à relever des défis. Prendre soin de votre corps et le voir comme il est *vraiment*, sans le comparer aux images irréalistes diffusées par les médias, est un grand pas vers une vie qui est *vraiment* la vôtre.

Adaptation pour une utilisation avec des garçons

Les activités de ce guide peuvent être utilisées avec les filles ou les garçons. Nous vous recommandons de tenir des sessions en groupes de même sexe. Par conséquent, pour les centres de jeunesse mixtes, nous conseillons de mener ces activités dans des salles séparées afin que les sessions restent entre groupes de même sexe.



Se préparer pour Fidèle à Moi-Même

Avant de commencer *Fidèle à Moi-Même*, prenez le temps de préparer votre groupe (et leurs parents ou leurs tuteurs, le cas échéant) pour le programme.

1) Avec votre équipe de mentors :

- Passez au moins deux heures à lire le Guide pour mentor de *Fidèle à Moi-Même* (disponible au téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com) et toutes les sessions, de façon à ce que vous ayez exploré tous les messages clés et que vous compreniez comment fonctionne *Fidèle à Moi-Même*. Travaillez ensemble pour décider comment vous allez diriger la session avec votre groupe.
- Vous pouvez remplir une tâche à chaque session en tant que groupe d'adultes afin de vivre l'expérience *Fidèle à Moi-Même*. Cela vous aidera à comprendre la meilleure façon de diriger le programme avec votre groupe.

2) Avec votre groupe :

- Commencez par quelques activités amusantes destinées à briser la glace au sein du groupe et à instaurer un esprit d'équipe, surtout si les participants ne se connaissent pas très bien. Vérifiez qu'ils connaissent les noms de chacun et prenez le temps de créer une atmosphère détendue dans laquelle personne n'est mis de côté avant de commencer.
- Parlez des objectifs de *Fidèle à Moi-Même*. Utilisez le Guide pour mentor de *Fidèle à Moi-Même* (disponible au téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com) pour vous aider ; vous pouvez également partager ces informations avec les parents ou les tuteurs.
- Établir des directives avant de commencer afin que tout le monde se sente à l'aise pour travailler ensemble et pour intervenir au cours de *Fidèle à Moi-Même* (voir page 3).

Directives du groupe

10 minutes

Pourquoi c'est important

Fidèle à Moi-Même explore les sujets que les filles ont à cœur. Bien qu'elles y soient confrontées au quotidien, il se peut qu'elles n'en aient pas parlé de cette façon auparavant. L'élaboration de directives de groupe permet aux filles de prendre les devants pour créer un espace de soutien où elles peuvent parler en toute confiance.

Vous aurez besoin de :

Un grand morceau de papier et des marqueurs.

Préparation

Discussion impliquant l'ensemble du groupe.

Ce qu'il se passe

Encouragez le groupe à :

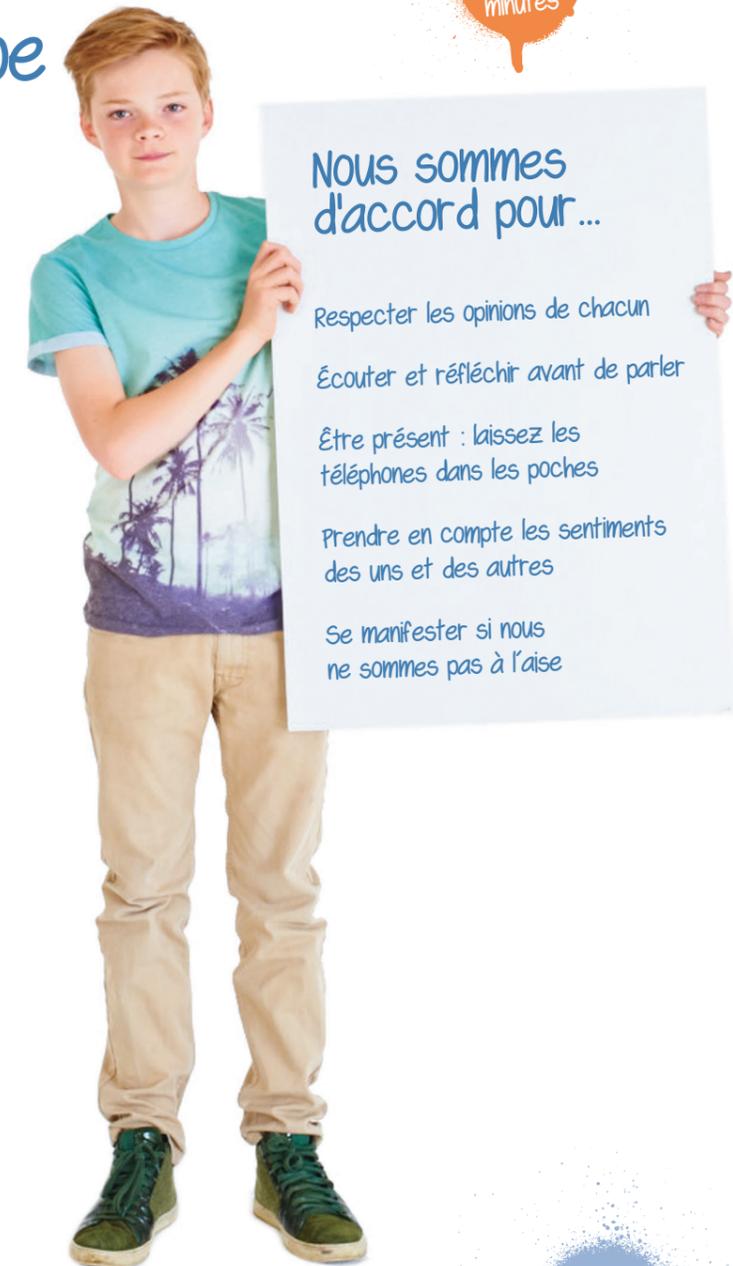
- Discuter de comment ils peuvent se comporter pour apporter du soutien à leurs pairs afin qu'ils se sentent à l'aise et sûrs d'eux, et qu'ils puissent tirer le meilleur de *Fidèle à Moi-Même*.
- Travailler ensemble pour créer une courte liste de points que tout le monde accepte de respecter.
- Écrivez les directives simplement et clairement, de façon à ce qu'elles puissent être consultées en un clin d'œil.
- Demandez à un volontaire de vérifier que les directives sont affichées à chaque session.

Cherchez :

Écoute, respect, contribution de tout le monde.

Nous sommes d'accord pour...

- Respecter les opinions de chacun
- Écouter et réfléchir avant de parler
- Être présent : laissez les téléphones dans les poches
- Prendre en compte les sentiments des uns et des autres
- Se manifester si nous ne sommes pas à l'aise



Conseils

- Quand les filles dirigent cette activité, elles se sentent plus en contrôle de la liste. Utilisez des questions pour soulever toutes les zones auxquelles ils ne pensent pas et aidez-les à trouver les mots qu'ils veulent utiliser.
- Il n'y a pas besoin de passer trop de temps sur ce sujet. Une fois que vous vous êtes occupés des points clés, passez à l'activité suivante.
- Si vous avez déjà des directives de groupe, vérifiez si les participants souhaitent les utiliser pour *True to Me* ou s'ils veulent faire des changements.

Carte de session Fidèle à Moi-Même

Page 5-11	Session 1	Mise en scène	Présentation orale	ACTIVITÉ : L'idéal de beauté en question	ACTIVITÉ : Attention aux conséquences
Page 12	Défi personnel : Ce que je sais maintenant				
Page 13-17	Session 2	Présentation orale	COMMENTAIRES : Ce que je sais maintenant	ACTIVITÉ : À sa place	Brief du DÉFI PERSONNEL : Le test du miroir
Page 18	Défi personnel : Le test du miroir				
Page 19-26	Session 3	Présentation orale	COMMENTAIRES : Le test du miroir	ACTIVITÉ : Cartes de Bingo langage corporel	ACTIVITÉ : S'exprimer
Page 27-31	Session 4	Présentation orale	ACTIVITÉ : Où est le vrai ?	ACTIVITÉ : Prise de contrôle sur les médias	DÉFI PERSONNEL (facultatif) : DéTECTIVES des médias
Page 32	Défi personnel : DéTECTIVES des médias				
Page 33-39	Session 5	Présentation orale	Pressions futures	Activisme du corps	Réfléchir et célébrer

Session 1

Objectifs

Les filles définissent l'idéal de beauté et explorent comment...

- Trop se concentrer sur leur physique peut les freiner et les rendre malheureuses.
- L'idéal de beauté est, selon la société, la définition actuelle de ce à quoi devraient ressembler les gens. Cet idéal de beauté regroupe beaucoup de caractéristiques très spécifiques et il est impossible à atteindre naturellement. Il ne reflète pas la fantastique diversité des physiques que nous rencontrons au quotidien.
- Même si les filles cherchent à atteindre l'idéal de beauté, cela ne les rendra pas heureuses ou en bonne santé, cela ne signifiera pas qu'elles réussiront dans la vie ou qu'elles entretiendront de bonnes relations.
- Poursuivre un idéal demande beaucoup de temps, d'efforts et d'argent. Cela n'apporte rien de bon aux filles ou à la société dans son ensemble.

Vous aurez besoin de :

- Feutres et de grandes feuilles de papier.
- Document 1 - Ce que je sais maintenant, parmi les documents Fidèle à Moi-Même (disponible au téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com), un pour chaque fille.

Carte de la session



Mise en scène	5 minutes
Présentez-vous oralement	5 minutes
Activité : Apparence idéale exposée	15 minutes
Activité : Attention aux conséquences	20 minutes
Défi personnel : Ce que je sais maintenant	5 minutes



Mise en scène

Pourquoi c'est important

Aidez les filles à comprendre l'objectif de *Fidèle à Moi-Même* et ce qu'elles vont faire. Cela devrait les aider à renforcer le sentiment d'appartenance à une équipe et leur permettre de se détendre.

Vous aurez besoin de :

Simplement de vous être familiariser avec *Fidèle à Moi-Même* et ses objectifs. Utilisez le Guide du Mentor de *Fidèle à Moi-Même* (disponible au téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com) pour vous aider.

Préparation

Briefing du groupe entier.

Ce qu'il se passe

Accueillez tout le monde et expliquez que pendant les prochaines 90 minutes, vous vous amuserez à essayer un nouveau programme appelé *Fidèle à Moi-Même*.

Commencez par briser la glace en faisant le tour du groupe et en demandant à chacun de dire son nom, quelque chose de spécial les concernant qui commence par la première lettre de leur nom, et de l'accompagner avec une action en rapport. Par exemple, «Je m'appelle Ashley et je suis absolument fabuleuse» (avec un saut en étoile), «Je m'appelle Erin et je suis pleine d'énergie» (en faisant mine de courir).



Une fois que tout le monde s'est présenté :

→ Expliquez en quoi consiste *Fidèle à Moi-Même* :

Nous allons explorer quelques-unes des raisons pour lesquelles nous nous soucions de notre corps et de notre apparence, comprendre d'où ces inquiétudes viennent, et prendre des mesures pour les changer.

→ L'image corporelle est un sujet un sujet que les filles ont souvent à coeur, mais la plupart aiment vraiment prendre part à *Fidèle à Moi-Même*. Rappelez à chacune les directives de votre groupe et comment elles peuvent se soutenir mutuellement.

→ Désignez un espace où les filles peuvent aller si elles ont besoin de faire une pause et désignez un mentor qui peut les aider si cela se produit.

Cherchez :

La volonté d'essayer de nouvelles choses.

Conseils

- Si vous n'avez pas déjà des directives de groupe, il existe des conseils sur la façon de mener une courte activité pour les élaborer à la page 3.
- Vous devriez peut-être parler à l'avance de *Fidèle à Moi-Même* aux parents ou aux tuteurs, également. Utilisez le Guide du Mentor pour vous aider.
- Utilisez votre propre activité de présentation si vous en connaissez une bonne. L'important est d'insuffler une certaine énergie et de mettre tout le monde à l'aise. Nous aimons celle que nous vous proposons car elle pousse les filles à commencer à réfléchir à ce qu'elles pensent d'elles-mêmes.
- Rassurez les participantes ayant des inquiétudes, mais expliquez que la plupart de leurs questions trouveront une réponse plus tard au cours de la session.
- Si des inquiétudes personnelles graves sont soulevées, offrez un soutien tel que votre organisation le ferait pour d'autres problèmes de bien-être.

Présentez-vous oralement

Pourquoi c'est important

Nos recherches ont montré que lorsque les filles s'aperçoivent qu'elles prennent volontairement part à *Fidèle à Moi-Même* et s'y engagent devant le groupe, *Fidèle à Moi-Même* a un effet positif plus marqué sur leur image corporelle.

Vous aurez besoin de :

Rien.

Préparation

Placez le groupe en cercle.

Ce qu'il se passe

Accueillez tout le monde et présentez la session :

Nous allons tirer le meilleur de Fidèle à Moi-Même en prenant la parole au cours d'activités, nous nous soutiendrons mutuellement et nous respecterons les directives de notre groupe. Êtes-vous prêtes à garder un esprit ouvert et à prendre part aux activités ?

Invitez chaque fille à dire au groupe qu'elle est prête à participer.

Cherchez :

Le groupe doit se sentir comme une équipe, chaque fille s'investissant personnellement.

Conseils

- À faire au début de chaque session. Soyez rapide, mais n'oubliez pas de le faire!



L'idéal de beauté en question

Pourquoi c'est important

Avant que les filles ne puissent commencer à remettre en question l'idéal de beauté, elles ont besoin de comprendre ce que c'est et d'où il vient. Elles ont inconsciemment été affectées par ces messages nocifs pendant des années, mais pourraient ne pas en avoir conscience. Il est temps de regarder l'idéal de beauté d'un œil alerte et critique.

Vous aurez besoin de :

- Un accès à Internet pour chaque petit groupe ou des images de magazines montrant des filles et des femmes.
- Grandes feuilles de papier et marqueurs, pour chaque groupe.

Préparation

- Séparez en plusieurs groupes selon le nombre de mentors (des groupes de 4 à 8 filles par mentor fonctionnent bien).
- Soit vous formez de petits groupes, chacun avec un accès à Internet (de façon à ce que toutes les filles puissent voir un écran), soit vous éparpillez des images de magazines autour de votre lieu de rassemblement.

Ce qu'il se passe

2 MINUTES : Les filles, au choix :

- Cherchent sur Internet des images de média ou de magazine de «la fille au physique parfait», en petits groupes.
- Chaque fille choisit une image de magazine qui lui parle et la montre à son groupe.

5 MINUTES : Installez le groupe afin que chacune puisse voir la grande feuille de papier. Écrivez «la Fille au Physique Parfait» en haut.

Qu'est-ce qui vous attire l'œil sur ces photos ? Quels traits et quelles caractéristiques la société nous dit-elle que la «fille parfaite» devrait avoir ? Soyez aussi précises que possible!

À mesure que les filles identifient les traits, notez-les sous le titre «la Fille au Physique Parfait». Cette liste montrera combien l'idéal de beauté est détaillé et restrictif.

- Encouragez le groupe à identifier autant de caractéristiques physiques que possible, afin de créer une très longue liste. Essayez de remplir la page avec les traits physiques!
- Incitez le groupe à identifier chaque trait physique le plus précisément possible. Par exemple, si une fille dit «peau parfaite», demandez-lui de décrire à quoi une «peau parfaite» ressemble (par exemple, sans taches, sans rides, qui ne brille pas). Cela montre que «parfait» est juste une opinion, que ce n'est pas un fait.

3 MINUTES : Lorsque vous avez rempli la page et que le groupe est à court d'idées, prenez du recul.

Donc, la société nous dit que la fille au physique parfait a...

Rayez le titre «la fille au physique parfait» sur la feuille et écrivez «idéal de beauté» à la place.

Assurez-vous que tout le monde comprend ce que signifie le mot «idéal».

Un idéal est l'idée de quelque chose qui est parfait, mais il n'existe normalement que dans l'imaginaire. Donc, l'idéal de beauté est l'idée du physique parfait, même s'il n'existe pas naturellement.

idéal de beauté
~~la fille au physique parfait~~

suite →

Réflexion

5 MINUTES : Asseyez-vous avec le groupe. Animez une brève discussion autour de ces questions :

Q : D'où vient l'idéal de beauté ? Comment le connaissons-nous ?

R : Les médias, la famille, les amis, l'industrie de la mode, l'industrie alimentaire, etc.

Q : Que ressentez-vous face à la pression pour correspondre à l'idéal de beauté ?

R : Angoissée, déprimée, pas assez bien, timide, avec une faible estime de moi-même, etc.

Q : Que nous dit-on qu'il arrivera si notre physique correspond à cet idéal ? Est-ce vrai ?

R : Nous serons plus populaires et plus heureuses, nous aurons plus de succès, nous aurons plus d'amis, etc... Mais non, ce n'est pas vrai.

Q : Est-ce que l'idéal de beauté est le même pour les filles de cultures et d'origines différentes ?

R : Non, il varie, mais il nous fait toujours nous sentir de la même façon. Et, avec l'expansion des médias occidentalisés, il s'uniformise progressivement dans le monde entier.

Cherchez :

Une grande énergie et beaucoup d'idées spécifiques de la part de tout le monde. Les filles doivent s'indigner et comprendre combien l'idéal de beauté est ridicule et impossible à atteindre.

Conseils

- L'objectif est d'établir une très longue liste avec des traits physiques très spécifiques et beaucoup de détails pour montrer combien l'idéal de beauté est restrictif.
- Si vous travaillez avec des filles plus jeunes, vous pouvez utiliser des images de princesses de contes de fées. Elles peuvent dessiner leur «fille au physique parfait» en l'annotant de traits physiques correspondants.
- Reportez-vous à la page 3 pour savoir comment gérer les problèmes qui se présentent au cours de cette activité. Encouragez le groupe à passer à la prochaine activité, elle permettra probablement de répondre à la plupart des questions qui se présentent.
- Si votre groupe est mixte, séparez les garçons et les filles dans des groupes distincts pour faire cette activité (et nommez la liste «le Garçon au Physique Parfait» pour les garçons!).

Faites-le différemment

Si votre groupe aime les scénarios et les jeux de rôle, faites preuve de créativité lorsque vous organisez cette activité. Par exemple, mettez au défi le groupe de créer une publicité pour une «belle femme» qui figurerait dans un film ou dans une émission télévisée. À quoi doit-elle ressembler ? Ensuite, créez votre liste de «la Fille au Physique Parfait» avec ces idées.



Attention aux conséquences

Pourquoi c'est important

Il ne suffit pas de savoir que l'idéal de beauté existe. Pour aider les filles à améliorer leur image corporelle, nous devons les encourager à prendre la parole sur les conséquences de la poursuite d'un idéal et sur combien se libérer de cet idéal peut les rendre plus heureuses et en meilleure santé.

Vous aurez besoin de :

Papier et stylo pour écrire les conséquences.

Préparation

Un grand espace, à l'extérieur si possible.

Ce qu'il se passe

Quand les filles essaient d'atteindre l'idéal de beauté, cela a un impact très négatif sur elles et sur la société. Quelles sont les conséquences lorsque nous poursuivons cet idéal de beauté ?

Dans cette activité, les filles élaborent une longue liste de conséquences (inconvenients ou impacts négatifs majeurs) associées à la poursuite de l'idéal de beauté. Elles réfléchissent aux conséquences pour quelqu'un en ce qui concerne sa santé, ses relations, ses finances et son épanouissement personnel ainsi qu'aux conséquences pour la société dans son ensemble.

Jouez aux «Duo de statues» :

- La moitié du groupe correspond aux chasseurs et l'autre moitié aux coureurs.
- Les chasseurs représentent l'idéal de beauté. Quand un chasseur parvient à attraper un coureur, tous deux crient «statue» et tout le monde s'arrête sur place.
- Pour se libérer, le duo de statues doit trouver une conséquence associée à l'idéal de beauté. Demandez :

Essayer de ressembler à l'idéal de beauté a de nombreuses conséquences aussi bien pour les personnes que pour la société en général. Nommez une conséquence ou un impact négatif que cet idéal a sur une personne ou sur la société.

- Lorsque le duo trouve une conséquence, écrivez-la. Les deux membres du duo sont maintenant des coureurs. Redémarrez le jeu et répétez les étapes jusqu'à ce que tous les chasseurs soient devenus des coureurs.

CHEZ LA PERSONNE :

manquer de confiance, éviter le sport, ne pas participer à l'école, dépenser trop d'argent en produits de beauté ou en pilules amaigrissantes, faire trop de sport, avoir des troubles alimentaires, ne pas apprécier sa nourriture, ne pas s'amuser avec ses amis, être malheureuse, ne pas se mettre en avant, éviter les défis physiques et les aventures, avoir des problèmes de santé dus à la chirurgie...

AU SEIN DE LA SOCIÉTÉ :

les jours manqués au travail et à l'école, les personnes n'atteignant pas leur potentiel, les coûts des services de santé...

Réflexion

Rassemblez le groupe et rappelez-leur la liste des conséquences qu'elles ont créées au cours du jeu. Demandez-leur...

Q : Compte-tenu de cette longue liste de conséquences, à qui profite l'idéal ?

R : Les industries de la mode et de la beauté, les médias, etc.

Q : Faisons-nous partie de ceux qui en profitent ?

R : Non!

Q : Compte tenu de l'ensemble des conséquences, cela vaut-il la peine de poursuivre cet idéal ?

R : Non!

La meilleure façon de combattre l'idéal de beauté est de le dénoncer. Avec une amie, dites chacune à votre tour pourquoi vous pensez qu'essayer d'atteindre cet idéal de beauté n'en vaut pas la peine, compte-tenu des conséquences.

Cherchez

Les filles doivent proposer une grande quantité de conséquences qui tiendront compte de l'impact physique, émotionnel et mental sur les personnes et sur la société. À ce moment-là, les filles ont souvent une véritable prise de conscience et peuvent commencer à se mettre en colère face à cet idéal. Apportez votre soutien si cela suscite des sentiments forts.

Conseils

- Si un duo rencontre des difficultés à trouver une conséquence, incitez le groupe à les aider.
- Si votre groupe est petit, répétez le jeu jusqu'à ce que vous ayez une longue liste de conséquences.

Faites-le différemment

Si votre groupe n'aime pas les jeux dynamiques comme celui-ci, explorez les conséquences d'une manière différente. Par exemple, les filles peuvent travailler en petits groupes pour élaborer une liste de conséquences, puis elles peuvent :

- Créer une courte scène de deux minutes en utilisant le support créatif de leur choix (par exemple le chant, la danse, le rap ou le théâtre) qui reprend le plus grand nombre de conséquences possible. La présentation se fera devant un autre groupe qui devra voir combien de conséquences il peut repérer dans celle-ci.
- Travailler par deux en sélectionnant des photos qui représentent chaque conséquence et les partager avec l'ensemble du groupe.
- Utiliser Internet pour chercher des actualités et d'autres supports qui mettent en avant les conséquences de la poursuite de l'idéal de beauté.

Si votre groupe veut bien et si tout le monde se sent à l'aise de le faire, pourquoi ne pas enregistrer leurs représentations ? Rappelez-vous d'obtenir le consentement des filles et de leurs parents avant de diffuser quoi que ce soit.

Rappelez-vous

qu'il n'y a pas de physique parfait et qu'aucun type de corps n'est parfait. Avoir un corps qui vous permet de faire les choses que vous voulez faire est important, donc nous avons besoin d'apprécier notre corps et d'en prendre soin. Dénoncer l'idéal de beauté ne consiste pas à critiquer le physique naturel de quelqu'un ou ses traits physiques, ni les choix que les gens font concernant leur apparence. Il s'agit de contester l'idée présente dans la société selon laquelle il existe un physique parfait et précis et la pression que cette idée exerce sur les gens. Gardez également à l'esprit qu'il est impossible d'atteindre naturellement l'idéal : même des mannequins et des célébrités ont besoin de chirurgie et de Photoshop pour l'atteindre. C'est poursuivre cet idéal et ce que cela provoque chez vous qui pose problème.

suite →

Ce que je sais maintenant

Pourquoi c'est important

Quand les filles prennent le temps de réfléchir à l'idéal de beauté, elles réalisent ce qu'elles ont appris et elles trouvent plus facile de contester cet idéal et d'être plus à l'aise dans leur corps.

Vous aurez besoin de :

Document 1 - Ce que je sais maintenant, parmi les documents Fidèle à Moi-Même (disponible au téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com), un pour chaque fille.

Préparation

Sur son temps personnel, après la session.

Ce qu'il se passe

Donnez à chaque fille une copie du document :

Si vous aviez su quand vous étiez plus jeune que l'idéal de beauté était impossible à atteindre et qu'il comporte beaucoup de conséquences négatives à essayer de l'atteindre, cela aurait-il fait une différence dans votre vie ? Imaginez que vous puissiez revenir en arrière : que diriez-vous à la personne que vous étiez il y a deux ou trois ans afin de lui démontrer les conséquences de la poursuite de l'idéal de beauté, et comment toutes les façons de rester fidèle à vous-même et de vous sentir libérée de cet idéal pourraient affecter votre vie ? Comment vous convaincriez-vous de ne pas poursuivre cet idéal ?

Les filles peuvent tout simplement écrire une lettre à la personne qu'elles étaient avant ou vous pouvez les encourager à utiliser un moyen plus créatif : des blogs ou des vlogs, une vidéo, une animation, une bande dessinée, un podcast, une œuvre d'art, des images avec des légendes, une chanson ou de la musique.

Ce qu'elles créent devra :

- Expliquer ce qu'est l'idéal de beauté.
- Montrer toutes les conséquences de la poursuite de cet idéal.
- Aider à convaincre la personne qu'elles étaient que ça ne vaut pas la peine de le poursuivre.

Essayez de partager votre expérience avec un ami ou un adulte de confiance.

Cherchez :

Les filles comprennent parfaitement les instructions, sont enthousiastes et convaincues qu'elles peuvent le faire.

Conseils

- Si les membres du groupe risquent de rencontrer des difficultés à faire l'activité à la maison, avez-vous la possibilité de créer un espace calme sur votre lieu de rassemblement où elles puissent travailler ?

Faites-le différemment

- Si les membres de votre groupe trouvent que l'écriture ou la création de supports de ce type est difficile, encouragez-les à exprimer ces messages visuellement ou à dire leurs messages en s'adressant directement à vous.

Si les membres de votre groupe sont plus jeunes et rencontrent des difficultés à réfléchir de cette façon, pourquoi ne pas les encourager à penser à une jeune fille qu'elles connaissent, comme une petite sœur, une cousine ou une amie, et à leur écrire, à la place ?

Conclusion : Prenez une minute pour conclure la session. Remerciez tout le monde pour sa participation et donnez l'opportunité aux filles de partager leur moment préféré de la session. Vérifiez que tout le monde sait où et quand la prochaine session aura lieu, et est à l'aise avec le défi personnel.

Session 2

Résultat

Les filles s'entraînent à repérer et à contester l'idéal de beauté dans leur vie quotidienne.

Vous aurez besoin de :

Document 2 - Cartes de scénario À sa place, et Document 3 - Le test du Miroir que vous trouverez dans les documents Fidèle à Moi-Même (disponibles en téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com).

Carte de la session



Présentez-vous oralement	5 minutes
Commentaires : Ce que je sais maintenant	15 minutes
Activité : À sa place	25 minutes
Défi personnel : Le test du miroir	5 minutes



Présentez-vous oralement

Rappelez-vous de commencer la session en demandant à chaque fille d'exprimer sa volonté d'intervenir et de participer au groupe au cours du programme Fidèle à Moi-Même :

Nous allons tirer le meilleur de Fidèle à Moi-Même en prenant la parole au cours des activités et en nous apportant mutuellement soutien. Êtes-vous prêtes à garder un esprit ouvert, à vous rappeler des directives du groupe et à participer à toutes les activités ?

Invitez chaque fille à dire au groupe qu'elle est prête à participer.



Ce que je sais maintenant

Pourquoi c'est important

En partageant les messages à la personne qu'elles étaient, les filles s'entraînent à dénoncer l'idéal de beauté devant leurs pairs. Cela les aide à remettre en question leur propre croyance en cet idéal et cela renforce leur image corporelle.

Vous aurez besoin de :

Rien.

Préparation

Partage en groupe entier

Ce qu'il se passe

Les membres du groupe partagent tour à tour le message qu'ils ont créé à la personne qu'ils étaient avant (par exemple, en lisant à haute voix leurs lettres ou les articles de leur blog, en montrant et en parlant d'un vlog, d'un podcast, d'une œuvre d'art, etc.).

Utilisez des questions pour encourager les filles à être précises sur les conséquences qu'elles décrivent.

Félicitez chaque membre d'avoir effectué le travail et de l'avoir partagé.

Quelqu'un a-t-il pensé à de nouvelles conséquences liées à la poursuite de l'idéal de beauté ?

Si les filles sont d'accord pour partager leurs messages sur les médias sociaux ou pour les afficher sur le lieu de rassemblement, encouragez-les à le faire si vous pensez que ce qu'elles ont créé est approprié (et conforme à vos directives de sécurité Internet). Rendre leurs messages publics leur donne de la force.

Cherchez :

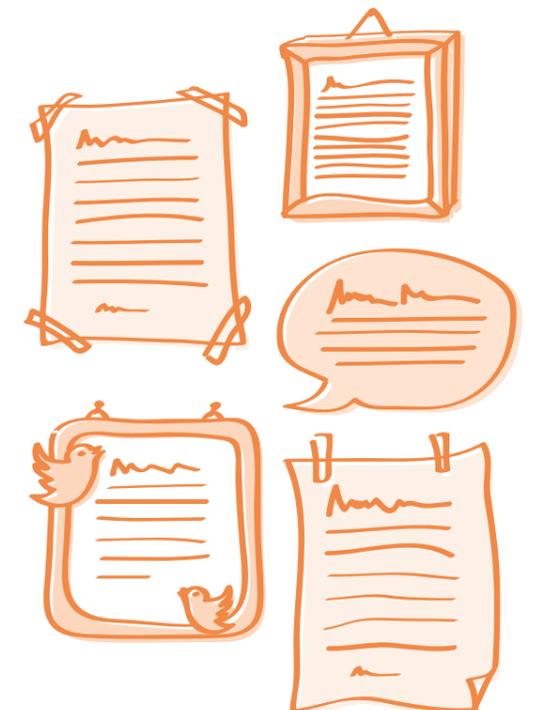
Le groupe doit se sentir comme une équipe, chaque fille s'investissant personnellement.

Conseils

→ Il est important que chaque fille ait l'occasion de dire pourquoi poursuivre cet idéal n'en vaut pas la peine lors de sa présentation au groupe. Utilisez des questions pour les aider si cela ne leur vient pas naturellement ou séparez les filles en petits groupes.

Faites-le différemment

Pourquoi ne pas également demander aux filles si elles aimeraient mettre ces messages, ainsi que tout ce qu'elles créent au cours du programme Fidèle à Moi-Même dans une exposition communautaire pour célébrer la fin du programme ?



Activité

25
minutes

À sa place

Pourquoi c'est important

S'entraîner à la façon de contester l'idéal de beauté dans une conversation informelle donne aux filles les moyens de le contester dans la vie réelle. En leur donnant les outils pour s'opposer à l'idéal de beauté, elles s'engageront moins dans cette poursuite et leur image corporelle en sera améliorée.

Vous aurez besoin de :

- Document 1 - une série de cartes de scénario À sa place, parmi les documents Fidèle à Moi-Même (disponible en téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com).
- Un chapeau, ou un autre récipient, pour chaque série de cartes avec un scénario.

Préparation

Séparer les filles en petits groupes, chaque groupe étant mené par un mentor.

Ce qu'il se passe

Chaque mentor prend un chapeau contenant l'ensemble des scénarios et s'installe dans un coin calme avec son groupe.

L'idéal de beauté s'invite tout le temps dans notre quotidien et pas seulement dans les médias. Nous voyons souvent nos amis et notre famille également affronter l'idéal de beauté. Si vous avez assez confiance en vous pour le dénoncer, vous aiderez les gens que vous aimez à améliorer leur image corporelle et à se libérer de cet idéal. C'est une chance pour chacune d'entre vous de vous entraîner à contester l'idéal de beauté dans la vie réelle.

Les filles s'entraînent à trouver des arguments pour convaincre quelqu'un de ne pas poursuivre l'idéal de beauté :

- 1) En utilisant les scénarios, le mentor fait semblant d'être une fille qui a du mal à affronter l'idéal de beauté.
- 2) Les filles utilisent des objections positives pour convaincre la jeune fille du scénario à penser différemment et à comprendre les conséquences de la poursuite de l'idéal de beauté.

Par exemple :

MENTOR : «Il est hors de question que j'aille nager ce soir. Je vais dire que je ne me sens pas bien. Ça me rend malade de penser que tout le monde va me voir en maillot de bain.»

FILLE : «Mais c'est tellement amusant, la natation, et ça fait du bien. On est tous de tailles et de formes différentes, et c'est normal! Une seule manière d'être beau ou belle, ça n'existe pas.»

- Incitez les filles à prendre un scénario dans le chapeau et à vous le donner sans le regarder.
- Lisez le scénario, puis jouez-le avec le groupe en faisant comme si vous vous sentiez comme le personnage du scénario.
- Utilisez des questions pour encourager les filles à participer et essayez de susciter autant d'objections que possible pour chaque scénario, par exemple :

«Qu'est-ce qu'il y a de mal à essayer de ressembler à une mannequin ?»

«Je devrais faire un régime, vous n'êtes pas d'accord ?»

«Seules les personnes minces sont populaires, n'est-ce pas ?»

«Qu'entendez-vous par conséquences ?»

- Si les filles ont du mal à penser à des objections, aidez-les avec des exemples tels que :

«Ressembler à l'idéal de beauté ne rend pas heureuse»

«Prendre soin de ton corps est important, chercher à atteindre l'idéal pourrait au contraire te faire du mal»

«Se faire du souci concernant son corps signifie qu'on ne s'amuse pas autant qu'on le pourrait»

«Avoir confiance en toi-même est une bien meilleure façon de te faire des amis»

suite →

Conseils

- Lorsque le groupe est à court de choses à dire, demandez à une autre fille de choisir un nouveau scénario.
- Faites autant de scénarios que possible dans le temps imparti et essayez d'encourager chaque fille à participer au moins deux fois.

Réflexion

Avez-vous en tête des moments de votre vie où vous pourriez contester l'idéal de beauté de cette façon ?

Cherchez :

- Chaque membre du groupe doit contester oralement l'idéal de beauté.
- Les conversations doivent être dynamiques et les filles désireuses de participer.
- Une série d'arguments variés doit montrer que les filles réfléchissent aux conséquences de l'idéal de beauté.



Les filles pourraient argumenter en disant qu'elles poursuivent l'idéal de beauté parce qu'être mince, c'est être en meilleure santé. Prendre soin de soi est très important, mais votre physique et votre santé ne sont pas aussi étroitement liés que vous pourriez le penser. Nous avons tous un idéal de santé, qui correspond à notre apparence lorsque nous faisons les bonnes choses pour prendre soin de notre corps : physiquement, psychologiquement, émotionnellement et en nous souciant de notre qualité de vie globale.

Manger des aliments nutritifs en quantité appropriée pour nous, être active et bouger, accorder de l'attention à nos amis et nous impliquer au sein de nos communautés sont autant de choses qui permettent de se sentir bien et de rester en bonne santé. L'important est de comprendre qu'être en bonne santé diffère en apparence selon les personnes et que faire de l'exercice régulièrement a une plus grande incidence sur votre santé que de peser un certain poids.

Faites-le différemment

Si cela peut aider votre groupe, utilisez un système qui permette à chaque fille de participer tour à tour. Vous pouvez mettre un chapeau en face de chaque mentor et les filles s'avanceront jusqu'au chapeau à tour de rôle afin de rejoindre la conversation.

Défi personnel 2

5 minutes

Le test du miroir

Pourquoi c'est important

Penser de façon positive à leur corps est quelque chose que les filles ne font pas assez souvent et, même si c'est difficile au début, cela participe fortement à l'amélioration de l'image corporelle.

Vous aurez besoin de :

Document 3 - Test du miroir avec les documents Fidèle à Moi-Même (disponibles en téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com).

Préparation

Briefing du groupe entier, l'activité se fera sur son temps personnel, après la session.

Ce qu'il se passe

Donnez à chaque fille un document du Test du Miroir et prenez le temps de leur expliquer le contenu :

Aujourd'hui, nous avons passé beaucoup de temps à réfléchir à la façon d'encourager les autres à être plus à l'aise avec leur corps. Mais qu'en est-il de vous ? Lorsque vous arriverez à la maison, je veux que vous essayiez quelque chose : passez quelques minutes à vous concentrer sur les choses que vous aimez à propos de votre corps. Cela peut paraître stupide, mais essayez et vous verrez comment vous vous sentirez. Même vous rendre compte que vous aimez certains détails chez vous, comme la façon dont vos cheveux sont bouclés ou la force que vous avez dans les mains, est une manière de montrer que l'idéal de beauté ne dicte pas qui vous êtes.

Expliquez l'activité :

- Mettez des vêtements moulants, pour bien voir la forme de votre corps.
- Trouvez un espace calme avec un miroir.

Nous utilisons souvent les miroirs pour nous critiquer. Essayons de voir les choses différemment et utilisons le miroir pour réfléchir à toutes les choses étonnantes de notre corps!

En utilisant le miroir, pensez à...

- Cinq choses qui ne sont pas physiques et que vous aimez vous concernant comme certains traits de votre personnalité, vos attitudes et vos valeurs.
- Cinq caractéristiques physiques que vous aimez dans votre corps.

Notez-les sur le document et amenez-le lors de la prochaine session. Avez-vous toutes envie de faire cet exercice ?

Cherchez :

Volonté d'essayer, prendre l'activité au sérieux.

Conseils

Si certaines filles sont inquiètes de ne pas réussir à trouver un espace au calme chez elle pour faire cette activité, pouvez-vous trouver un lieu sur place ? Il est important que ce soit un espace calme et privé pour que les filles puissent faire l'activité seules si possible.

Le Test du Miroir change beaucoup de choses si les filles parviennent à identifier des caractéristiques importantes en faveur d'une image corporelle plus confiante. Mais si les filles ne sont pas à l'aise de faire cette activité seule ou si vous craignez qu'elles ne soient pas en mesure d'identifier les choses qu'elles aiment chez elles, vous pouvez leur suggérer :

- Essayez avec une amie en qui vous avez confiance. Elles peuvent s'encourager les unes les autres à identifier les traits positifs et donner des exemples de choses qu'elles aiment chez leurs amies.
- Commencez par les traits de la personnalité.
- Puis passez petit à petit au physique en les encourageant à se diriger vers des caractéristiques plus conséquentes quand elles y sont prêtes.
- Pensez à des choses de leur corps leur apportent plutôt que de simplement parler de ce à quoi il ressemble.

Conclusion : Prenez une minute pour clore la session. Remerciez tout le monde pour sa participation et donnez l'opportunité aux filles de partager leur moment préféré de la session. Vérifiez que tout le monde sait où et quand la prochaine session aura lieu, et est à l'aise avec le Défi Personnel.

50 minutes

Session 3

Résultat

Les filles ont les compétences et la confiance pour éviter de parler de l'apparence idéale dans les conversations ou de renforcer celui-ci, et peuvent avoir des réparties éclairées et contester les commentaires qui soutiennent l'idéal.

Vous aurez besoin de :

- Dés, stylos.
- Document 1 - Ce que je sais maintenant et Document 3 - Test du miroir des documents Fidèle à Moi-Même (disponibles en téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com).

Carte de la session



Présentez-vous oralement	5 minutes
Commentaires : Le test du miroir	5 minutes
Activité : Cartes de Bingo langage corporel	10 minutes
Activité : S'exprimer	30 minutes



5 minutes

Présentez-vous oralement

N'oubliez pas de commencer la session en donnant la parole à chaque fille afin qu'elle puisse partager sa volonté de s'exprimer et participer à Fidèle à Moi-Même avec le groupe :

Avant de commencer, rappelons-nous comment profiter au mieux de Fidèle à Moi-Même : en parlant pendant les activités, en respectant nos directives de groupe et en se soutenant mutuellement. Êtes-vous prêtes à pleinement participer ?

Invitez chaque fille à dire au groupe qu'elle est prête à participer.



5 minutes

Le test du miroir

Commentaires

Pourquoi c'est important

Les filles gagnent une meilleure image corporelle quand elles se concentrent sur ce qu'elles aiment chez elles. Réussir à trouver le courage de partager ces choses avec d'autres est encore plus stimulant.

Vous aurez besoin de :

Rien.

Préparation

Partage avec tout le groupe (ou en petits groupes avec un mentor pour chaque groupe).

Ce qu'il se passe

Imaginez si nous passions tout le temps que nous perdons à nous dévaloriser à nous apprécier et à être fiers de qui nous sommes. Parler positivement de nous-mêmes n'est pas de l'arrogance, c'est une bonne chose car vous le faites pour vous, et non pas pour «frimer». Si vous montrez cet exemple aux jeunes filles, elles sont plus susceptibles d'être positives envers elles-mêmes à leur tour.

Invitez chaque fille à partager...

- Au moins une chose qu'elles aiment dans leur corps et leur apparence.
- Au moins une autre chose ne touchant pas au physique qu'elles aiment chez elles.

Réflexion

- Pourquoi pensez-vous qu'il est difficile d'avoir sur soi un regard positif et de partager avec les autres ?
- Que ressentez-vous quand vous vous concentrez sur les choses positives de votre personne ?

Cherchez :

Que tout le monde partage, une atmosphère conviviale, détendue et bienveillante.



Conseils

- Si les filles sont particulièrement nerveuses, timides ou ne se sentent pas à l'aise, séparez les groupes en plus petites équipes avec des personnes en qui elles ont confiance. Elles pourront ainsi partager leurs goûts plus facilement. À adapter selon le nombre de mentors : dont vous disposez par participantes.

Activité

10 minutes

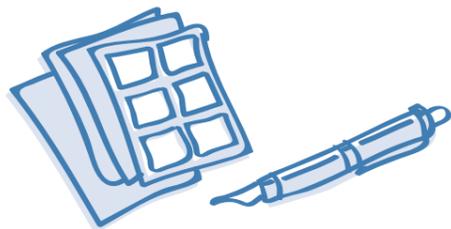
Cartes de Bingo langage corporel

Pourquoi c'est important

Les conversations autour du corps sont l'un des moyens les moins évidents, mais parmi les plus importants entretenant le mythe de l'idéal de beauté. Les filles peuvent s'en rendre régulièrement compte dans les médias ou en parlant à leurs amis et famille. En comprenant comment repérer et répondre lors de conversations relatives au corps, les filles peuvent s'en protéger et renforcer leur confiance en leur corps.

Vous aurez besoin de :

- 1 dé par groupe.
- 1 stylo par fille.
- Document 4 - 1 jeu de cartes Bingo : parlons de notre corps par petit groupe issus des documents Fidèle à Moi-Même (disponibles en téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com).



Préparation

Formez des groupes de 4 à 6 personnes.

Ce qu'il se passe

Expliquez le concept de «Parler du corps» au groupe :

Quand les gens soutiennent l'idée d'un idéal de beauté dans une conversation, parfois même sans le savoir, nous appelons cela «Parler du corps». Lorsque nous faisons des compliments aux autres sur leur perte de poids, que nous participons à une conversation qu'ont des amis pour se plaindre de leur corps ou en parlant de régimes amaigrissants, nous soutenons l'idée que nous devrions tous chercher à atteindre cet idéal de beauté et qu'il n'y a pas qu'un seul type de corps qui peut être considéré comme beau. Parler du corps peut même donner la sensation de faire un compliment, mais sous la surface, il est en fait destiné à nous comparer à l'idéal de beauté et peut provoquer des sentiments négatifs quant à nous-mêmes.

Ensuite :

- Donnez à chaque petit groupe un dé et un jeu de cartes de bingo.
- Chaque fille prend une carte de bingo et lance le dé chacune à leur tour.
- Elle montre au groupe la bulle de sa page correspondant au jet de dé et le groupe lit la bulle en silence (ou un mentor la lit tout haut).
- Le groupe décide ce qu'il dirait pour montrer qu'il n'est pas d'accord avec l'idéal de beauté et comment remettre en question de façon positive cette déclaration.
- Elles font cette déclaration à haute voix et la fille peut alors rayer cette bulle de sa page de bingo.
- Si le jet de dé correspond à une bulle qui a déjà été discutée, le dé est passé à la fille suivante.
- Quand une fille a rayé les six déclarations de sa page, elle crie «Bingo!». Continuez jusqu'à ce que le temps soit écoulé ou que tout le monde ait rayé toutes ses bulles.

suite →

Réflexion

Restez en petits groupes ou regroupez-vous pour parler de ces trois questions :

Q : Comment des déclarations comme celles-ci entretiennent-elles l'idéal de beauté ?

R : Elles impliquent que l'idéal de beauté apporte le succès et le bonheur et nous rend meilleures, qu'il n'y a qu'une seule façon d'être bien et belle...

Q : Que pouvez-vous faire différemment ?

R : Changer de sujet de conversation, parler positivement de votre corps, célébrer la diversité, parler aux autres de l'idéal de beauté et discuter du fait que tenter de l'atteindre ne rend pas la vie meilleure...

Q : En quoi pensez-vous que changer la façon dont vous parlez de votre corps pourrait changer ce que vous ressentez, ainsi que la façon dont les autres réagissent ?

R : En ayant une meilleure image corporelle, les autres remarquent votre confiance car être à l'aise dans sa propre peau est attirant...

Cherchez :

- Des réponses déterminées à arrêter de parler du corps dans la vie quotidienne.
- Des filles désireuses de participer.

Conseils

- Encouragez les filles à s'aider les unes les autres si elles ont du mal à penser à des défis verbaux.

Faites-le différemment

- Cherchez-vous une forme d'activité plus active ? Créez une piste de bowling recyclé en utilisant des bouteilles en plastique avec différents scores inscrits dessus. Chaque fille pioche une déclaration parmi les cartes de bingo et doit réaliser son défi, en disant à haute voix puis en lançant la boule pour voir combien de bouteilles elle peut faire tomber.
- Si votre groupe ne veut pas jouer à un jeu, utilisez une carte de bingo pour engager une discussion où les filles peuvent s'entraîner à répondre aux bulles à haute voix et utilisez les questions de la fin de l'activité pour maintenir la discussion sur la bonne voie.
- Vous pouvez également demander aux mentors de lire une bulle puis de fermer les yeux. Une fille s'avance jusqu'au mentor et répond à la bulle en montrant pourquoi elle n'est pas d'accord avec l'idéal de beauté. Avant d'ouvrir les yeux, le mentor essaie de deviner qui a parlé au son de sa voix. Chaque fille passe tour à tour au moins une fois pour répondre à une bulle.



Activité

30 minutes

Idées à partager

Pourquoi c'est important

Les filles gagnent en confiance pour contester l'idéal de beauté en s'entraînant dans des contextes différents et en réfléchissant à la façon dont il se présente dans les différentes parties de leur vie.

Vous aurez besoin de :

- Zone 1 : Document 1 - Réponses rapides, parmi les documents Fidèle à Moi-Même (disponible au téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com).
- Zone 2 : Papier et stylos. Facultatif : Si les filles ont des téléphones ou des appareils photo, elles peuvent les utiliser dans la zone 2.
- Zone 3 : Papier et stylos. Papier de couleur ou des étoiles en carton.
- Zone 4 : Grandes feuilles de papier, idéalement placées au mur. Peintures, crayons de couleur, autres matériaux créatifs, images de magazines, citations d'image corporelle positive, etc., selon ce dont vous disposez.

Préparation

Quatre zones d'activités avec un mentor pour chaque zone. Divisez votre groupe en quatre et tournez autour des zones, en passant environ cinq minutes sur chacune.

Ce qu'il se passe

Dans cette activité, vous explorerez quatre façons différentes de contester l'idéal de beauté et vous pourrez partager ce que vous avez appris dans quatre environnements différents. Profitez de chaque zone pour vraiment vous pousser et trouver des messages forts et clairs qui convaincront vos amis et votre famille, les filles de votre communauté voire même dans le monde entier, à se détacher de la quête de l'idéal de beauté.

Zone 1 : Réponses rapides

Il est vraiment compliqué de défier l'idéal de beauté quand on parle aux amis et à la famille, mais une fois que vous y parvenez, vous pouvez complètement changer les choses. Si vous avez confiance en vous pour répondre positivement mais clairement, sur place, et contredire l'idéal de beauté, vous serez en mesure d'ouvrir les yeux des autres et de changer la vie de ce que vous aimez.

1. Disposez les déclarations face cachée sur le sol.
2. Les filles se relaient pour lancer une petite balle (ou un caillou) et le mentor lit la déclaration sur laquelle la balle est tombée.
3. Celle qui l'a lancée tente de répondre rapidement à la déclaration.
4. Une fois qu'elle a essayé, le reste du groupe peut l'aider en soumettant d'autres idées de réponses rapides.

Par exemple :

«Elle pas l'air trop grosse pour porter un maillot de bain ?»

«On dirait vraiment que tu juges quand tu dis des choses comme ça»

«Je ne suis pas d'accord avec le fait de rabaisser les autres»

«La natation, c'est avant tout s'amuser et prendre soin de son corps, ta corpulence n'a aucune importance»

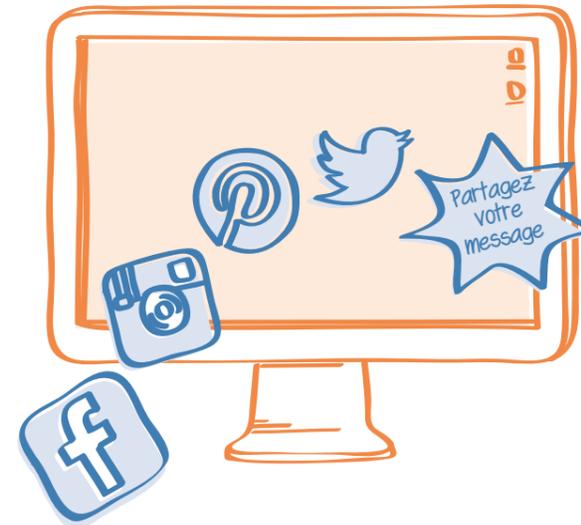
«Je trouve qu'elle est super juste comme elle est»

Continuez jusqu'à ce que tout le monde ait fait une déclaration et donné une réponse rapide.

suite →

Zone 2 : Activiste des médias sociaux

Si vous aviez la possibilité de dire aux filles partout dans le monde pourquoi chercher à atteindre un idéal de beauté est une mauvaise idée, que leur diriez-vous ? Que pourriez-vous partager avec elles pour leur montrer comment avoir une image corporelle plus positive ?



Trouvez un message puissant pour persuader les filles à travers le monde que l'idéal de beauté ne vaut pas la peine d'être poursuivi et comporte trop de conséquences négatives.

Pensez à votre plateforme de médias sociaux préférée. Comment pourriez-vous l'utiliser pour partager votre message ?

Ecrivez ce que vous voulez dire ou enregistrez votre message en photos ou avec une vidéo. Si vous en avez envie, postez-y votre message!

Zone 3 : Le défi à la maison :

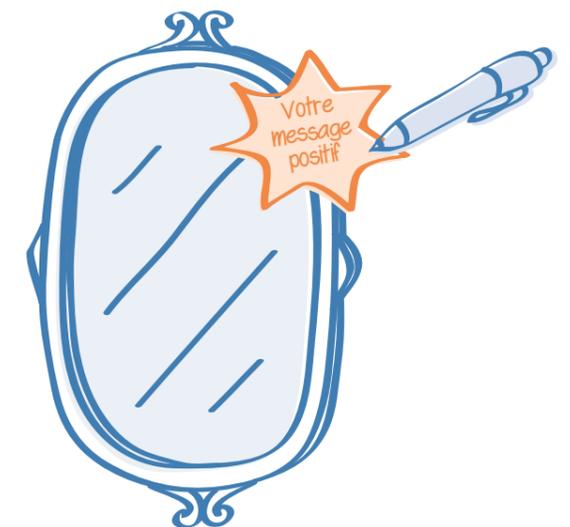
Comment votre maison pourrait-elle devenir un lieu d'image corporelle plus positive ? Que changeriez-vous ou que feriez-vous pour vous souvenir et rappeler à votre famille de ne pas tomber dans le piège de l'idéal de beauté ?

Les filles doivent rédiger une liste d'idées avec l'objectif par exemple de :

- Créer des messages d'image corporelle positive à coller sur les miroirs, les réfrigérateurs et les murs.
- Mettre des messages dans des magazines qui remettent en question l'idéal de beauté.
- Changer les magazines et les médias que nous avons chez nous pour des choses qui stimulent une image corporelle positive.

Commencez votre transformation en créant un message positif à coller sur votre miroir pour vous rappeler chaque jour que vous avez une autre chance de vous opposer à l'idéal de beauté.

Les filles peuvent écrire leurs messages sur des étoiles en carton ou en papier de couleur et les découper dans des formes qui leur plaisent. Encouragez les filles à ramener leur message à la maison et à le coller sur leur miroir ou la porte de leur chambre.



suite →

Zone 4 : Mur de la diversité

Parlez de la diversité des apparences et des choses étonnantes que notre corps peut faire, quel qu'il soit. Montrez à votre communauté à côté de quoi nous passerions si tout le monde ressemblait à l'idéal de beauté!

En groupe, créez une fresque ou un mur de graffitis pour partager des images et des messages qui remettent en question l'idéal de beauté et qui célèbre l'unicité, la diversité et tout ce que notre corps nous permet de faire. Appuyez-vous sur le travail de chacune pour former une fresque de groupe colorée avec un message important à faire passer. « Signez » votre travail avec une déclaration sur les inconvénients de l'idéal de beauté et les raisons de ne pas y prêter attention.

Cherchez :

- Les filles utilisent le cadre de ces activités pour remettre en question l'idéal de beauté.
- Motivation de partager les idées des zones 1 et 2 même après la réunion.

Conseils :

- Répartissez bien le temps passé entre les quatre zones.
- Les mentors peuvent utiliser des questions pour encourager les filles à réfléchir à des messages qu'elles veulent communiquer dans chaque zone.

Faites-le différemment

- La zone 1 est la plus importante de cette activité. Si vous travaillez en petit groupe ou si vous n'avez pas assez de mentors pour faire toutes les zones, assurez-vous d'au moins conserver celle-ci.
- Disposez la zone 2 plus loin et encouragez les groupes à penser à des choses qu'ils pourraient transmettre dans leur école ou leur communauté, ainsi que chez eux.
- Pourquoi ne pas exposer le mur de la diversité dans un espace public ? Ou partagez-le sur les réseaux sociaux si votre groupe le souhaite.

Conclusion : Prenez une minute pour clôturer la session. Remerciez tout le monde pour sa participation et demandez aux filles de partager leur moment préféré de la session. Pourquoi ne pas mettre les filles au défi de poster leurs commentaires sur les réseaux sociaux avant la prochaine session ? Vérifiez que tout le monde sache quand et où se déroulera la prochaine session.

VOTRE DÉCLARATION



Réflexion

Comment votre maison pourrait-elle devenir un lieu d'image corporelle plus positive ? Que pourriez-vous modifier ou créer pour vous le rappeler.

Session 4

Résultat

Les filles explorent et exposent la façon dont les médias peuvent perpétuer l'idéal de beauté et réfléchissent à la façon dont les médias pourraient changer pour soutenir des messages sur une image corporelle plus positive.

Vous aurez besoin de :

Document 6 - Où est le vrai ? Photos et Document 7 - Détectives des médias des Documents Fidèle à Moi-Même (disponibles en téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com).

Carte de la session



Présentation orale	5 minutes
Activité : Où est le vrai ?	10 minutes
Activité : Prise de contrôle sur les médias	30 minutes
Défi personnel (facultatif) : Détectives des médias	5 minutes



Présentation orale

N'oubliez pas de commencer la session en donnant la parole à chaque fille afin qu'elle puisse partager sa volonté de s'exprimer et participer à Fidèle à Moi-Même avec le groupe :

Pour tirer le maximum de Fidèle à Moi-Même, il faut avoir l'esprit ouvert, soutenir chacun avec respect et prendre part à toutes les activités. Êtes-vous prêtes ?

Invitez chaque fille à dire au groupe qu'elle est prête à participer. Continuez en demandant aux membres du groupe si elles ont trouvé le temps de poster des messages sur les réseaux sociaux et invitez-les à partager leurs expériences avec le groupe.



Activité

Où est le vrai ?

Pourquoi c'est important

En comprenant le pouvoir de la retouche photo, les filles comprennent jusqu'où les médias sont prêts à aller pour présenter l'idéal de beauté que les mannequins et les célébrités ne peuvent pas atteindre naturellement.

Vous aurez besoin de :

Document 6 - Où est le vrai ? Photos des documents Fidèle à Moi-Même (disponibles en téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com).

Préparation

Tout le groupe pour la vidéo, puis en petits groupes pour regarder les photos. Le mentor devra organiser les prises de parole et la conversation à la fin de la session.

Ce qu'il se passe

Montrez le clip vidéo Dove Evolution au groupe.

Les techniques de retouche peuvent considérablement modifier une photo ou une vidéo, mais si vous ne savez pas qu'elles ont été utilisées, elles peuvent être difficiles à repérer. Sans même y penser, nous sommes trompés en pensant que les mannequins et les célébrités que nous voyons peuvent répondre naturellement à l'idéal de beauté, alors qu'en réalité, leurs photos ont été numériquement modifiées.

Partagez les photos des «Où est le vrai ?» En petits groupes, les filles voient combien de différences elles peuvent trouver entre les deux photos et les partagent avec l'ensemble du groupe.

Réflexion

Commencez une discussion de groupe en utilisant les questions suivantes comme trame :

- Que ressentez-vous lorsque vous réalisez que même les mannequins et les célébrités sont retouchées, est-ce parce qu'on ne les considère pas comme assez belles pour correspondre à un idéal de beauté ?
- Comment pensez-vous que la mannequin réagisse quand elle voit que son corps est retouché sur les photos ?
- De quelle façon pensez-vous que la modification numérique des images des médias vous affecte vous et vos amis ?
- Si vous modifiez numériquement vos propres photos sur les réseaux sociaux, pensez-vous que cela soutienne un idéal de beauté ? Comment vous sentez-vous lorsque vous publiez des photos non retouchées ?

Cherchez :

À ce que les filles fassent des liens avec leurs propres expériences et reconnaissent la façon dont les médias en retouchant les photos entretiennent l'idéal de beauté.

Faites-le différemment

- Si vous ne pouvez pas diffuser le clip vidéo, pourquoi ne pas partager des articles sur l'impact des retouches numériques effectuées par les médias pour que les gens ressemblent à l'idéal de beauté. Il y en a beaucoup en ligne, choisissez-en quelques-uns qui sont adaptés à votre groupe et qui font écho aux messages de Fidèle à Moi-Même.
- Vous pouvez également rapprocher cette activité d'images provenant des réseaux sociaux, et d'applications qui retouchent les selfies, ou encore de campagnes sur les réseaux sociaux invitant à ne poster que des photos non retouchées, etc.

Activité

30 minutes

Prise de contrôle sur les médias

Pourquoi c'est important

Il est difficile d'imaginer un monde où les médias n'entretennent pas un certain idéal de beauté. En imaginant une alternative, les filles comprennent qu'il s'agit d'un choix, les médias ne doivent pas nécessairement être dominés par l'idéal de beauté.

Vous aurez besoin de :

- Des stylos et du papier.
- Du matériel d'art ou de création, si possible.

Préparation

Formez des groupes de 3 à 5 personnes.

Ce qu'il se passe

Les filles doivent créer un paysage médiatique encourageant une image corporelle plus positive.

Apparemment, nous sommes exposés à au moins 250 articles média chaque jour. Comment serait la vie si ces médias, au lieu de soutenir l'idéal de beauté et de nous pousser à nous y comparer, le contestaient ? Et s'ils célébraient la diversité et propageaient un message encourageant une image corporelle plus positive ? Découvrons-le.

Imaginez que votre groupe de jeunes a reçu des fonds pour transformer un média local avec des messages encourageant une image corporelle plus positive qui permettent aux filles de rejeter l'idéal de beauté et d'apprécier ce qui les rend uniques. En petits groupes, créez la prise de pouvoir sur les médias!

Vous pouvez créer le type de média que vous voulez, tant qu'il transmet des messages encourageant une image corporelle plus positive et l'idée que l'idéal de beauté est impossible à atteindre, qu'il comporte des conséquences graves et qu'il est donc inutile de le poursuivre.

En petits groupes, aidez les filles à créer un média de leur choix qui encourage une image corporelle plus positive. Voici quelques idées :

- Une couverture d'un nouveau magazine.
- Un podcast, un vlog ou une publication Tumblr.
- Un panneau d'affichage.
- Une info ou un article de magazine.
- Une campagne de publicité pour une ligne de vêtements encourageant une image corporelle plus positive, y compris la façon dont vous recrutez vos mannequins, les lieux où faire de la publicité et les slogans des affiches.
- Une campagne Instagram.
- Un clip musical.
- Une chanson ou un rap.
- Un courte pièce de théâtre ou un scénario (vous pourriez même la faire jouer à votre groupe).
- Un dessin animé.
- Un journal télévisé (vous pourriez le jouer).
- Un nouveau jouet ou une nouvelle poupée pour les petites filles.

Laissez aux groupes 20 minutes pour créer leur média, puis partagez-les avec les autres groupes.



suite →

Réflexion

Demandez aux membres de votre groupe de réfléchir sur les médias qu'elles ont créés et demandez-leur pourquoi elles pensent qu'ils sont efficaces. Demandez-leur :

- *Qu'est ce qui, dans votre support, représente la plus grande remise en cause de l'idéal de beauté ?*
- *Que ressentiriez-vous si vous voyiez des messages comme ceux-ci partout dans les médias ?*

Conseils

- Cette activité est très appréciée des filles. Si vous pouvez, donnez-leur plus de temps pour qu'elles créent leur média et le rendent vraiment créatif.
- Encouragez les filles à partager leurs médias plus largement si elles le souhaitent.
- Vous pouvez adapter la liste des idées ci-dessus à votre contexte local.



Défi personnel

(facultatif)

5 minutes

Détectives des médias

Pourquoi c'est important

Les filles devront faire des liens entre des exemples de médias et des messages clés sur l'idéal de beauté.

Vous aurez besoin de :

- Stylos.
- Document 7 - documents détectives des médias de Fidèle à Moi-Même (disponibles en téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com).

Ce qu'il se passe

Lancez le défi aux membres du groupe de trouver un exemple d'idéal de beauté dans les médias avant la prochaine session.

- Choisissez une image qui montre l'idéal de beauté de chaque type de média que vous verrez pendant la semaine.
- Prenez l'image (photographiez-la/découpez-la/dessinez-la) et amenez-la à la prochaine session de Fidèle à Moi-Même.
- Écrivez deux phrases sur le document *Détectives des médias*, inspirées par l'image : «L'idéal de beauté est faux parce que...» «Ça ne vaut pas la peine de vouloir atteindre l'idéal de beauté parce que...»



50 minutes

Session 5

Résultat

Cette dernière session donne aux filles l'opportunité d'aller plus loin et de vérifier qu'elles ont les outils et les idées nécessaires pour continuer à contester l'idéal de beauté une fois que le programme Fidèle à Moi-Même sera terminé.

Vous aurez besoin de :

- Des stylos et du papier.
- Document 1 - Ce que je sais maintenant et Document 3 - Test du miroir des documents Fidèle à Moi-Même (disponibles en téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com).

Carte de la session



Présentation orale	5 minutes
Pressions futures	20 minutes
Activisme du corps	20 minutes
Réfléchir et célébrer	5 minutes



Présentation orale

N'oubliez pas de commencer la session en donnant la parole à chaque fille afin qu'elle puisse partager sa volonté de s'exprimer et participer à Fidèle à Moi-Même avec le groupe :

C'est maintenant notre dernière session de Fidèle à Moi-Même et c'est le moment idéal de tirer le meilleur parti du temps qu'il nous reste. Nous allons nous exprimer pendant les activités, nous encourager mutuellement et respecter les lignes directrices de notre groupe. Êtes-vous prêtes à participer ?

Invitez chaque fille à dire au groupe qu'elle est prête à participer.



Pressions futures ?

Pourquoi c'est important

Une fois que Fidèle à Moi-Même est terminé, les filles ont besoin de stratégies pour s'encourager à résister à l'idéal de beauté. Cette activité les aide à se préparer à appliquer dans leur vie ce qu'elles ont appris.

Vous aurez besoin de :

- Petits morceaux de papier cartonné, de couleur si possible, environ 10 par fille.
- Une enveloppe, une petite boîte ou un sac par fille.
- Stylos colorés, papier et autres matériaux d'art si possible.

Préparation

Petits groupes.

Ce qu'il se passe

Vous savez toutes maintenant qu'il ne vaut pas la peine de chercher à atteindre l'idéal de beauté. Mais que se passera-t-il une fois que notre programme Fidèle à Moi-Même sera terminé ? Quelles seront les difficultés, qui rendront l'idéal de beauté plus attirant, que vous pourriez rencontrer à l'avenir ? Nous allons élaborer une liste de conseils et d'actions utiles que vous pourrez conserver pour vous aider à résister à de futures pressions qui pourraient vous pousser à ressembler à l'idéal de beauté.

Encouragez chaque groupe à réfléchir aux défis qui se poseront peut-être à eux et qui pourraient leur mettre la pression et les pousser à poursuivre un idéal de beauté.

Chaque groupe écrit ensuite une liste d'actions à adopter pour surmonter ces défis. Cette liste servira à se souvenir qu'il est vain de rechercher un idéal de beauté et aidera chacune à renforcer la confiance en son image corporelle.

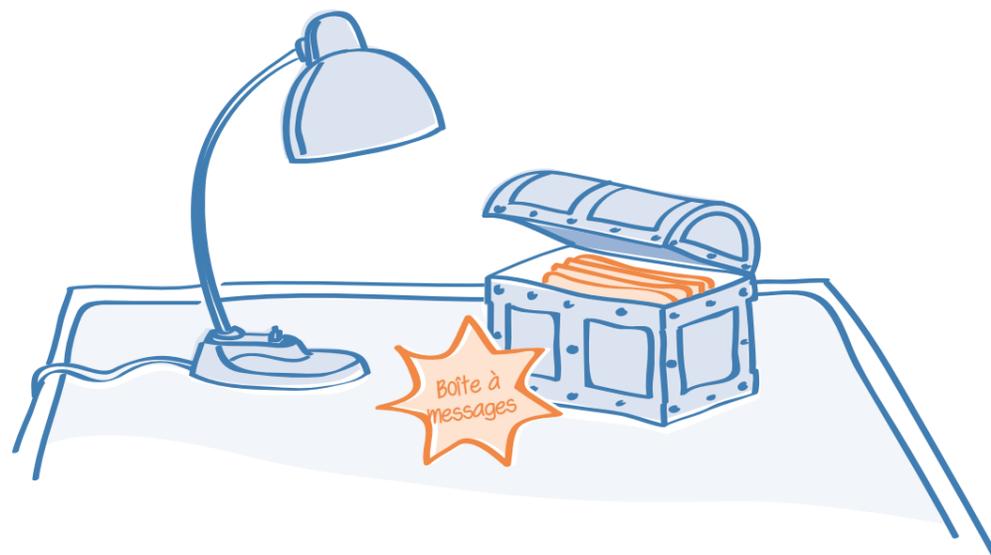
Par exemple...



Une fois que chaque groupe a une bonne liste, donnez à chaque fille environ 10 cartes.

- Chaque fille crée un « jeu » de cartes en écrivant des idées sur la façon de contester l'idéal sur chaque carte. Elle peut utiliser la liste élaborée par le groupe et ajouter de nouvelles idées si elle le souhaite.
- Donnez à chaque fille une enveloppe, petite boîte ou un sac pour conserver son jeu de cartes.

À la maison, gardez l'enveloppe, la boîte ou le sac à portée de main pour consulter les cartes tous les jours. Chaque fois que vous ressentez une pression à cause de l'idéal de beauté ou que vous avez tout simplement envie d'un boost de confiance, tirez une carte et réalisez l'action qui y est inscrite. Si vous pensez à d'autres bonnes idées, créez de nouvelles cartes pour votre jeu. Si des amis semblent en difficulté, pourquoi ne pas leur prêter une de vos cartes pour leur rappeler la façon dont ils peuvent rejeter l'idéal de beauté ?



Conseils

- Si quelqu'un a du mal à trouver des actions, donnez-leur quelques exemples pour les aider à démarrer.

Faites-le différemment

- Si votre groupe veut faire quelque chose de plus actif, essayez de suivre la même idée sous forme de jeu de rôle. Faites réfléchir le groupe sur les défis que l'on peut rencontrer, puis en groupe de deux, faites-leur tirer un défi du chapeau et demander aux filles de jouer ce qu'elles feraient pour les surmonter si elles rencontraient ces défis à l'avenir.
- Si elles préfèrent une activité plus introspective, elles peuvent également écrire une carte postale à leur moi futur en leur disant ce qu'elles pourraient faire pour mieux gérer les pressions futures.

20 minutes

Activisme du corps

Pourquoi c'est important

Le manque de confiance en son image corporelle n'est pas un problème isolé. En devenant des militantes de l'image corporelle, les filles s'entraînent à exprimer leur rejet de l'idéal et peuvent aider à réduire la pression que d'autres peuvent sentir à le poursuivre, en créant des communautés véhiculant une image corporelle positive.

Vous aurez besoin de :

Du papier et des crayons de couleur pour chaque petit groupe.

Préparation

Discussions en petits groupes (environ 4 à 6 personnes). Les mentors se déplacent entre les groupes.

Ce qu'il se passe

En travaillant en petits groupes, les filles choisissent d'effectuer une action simple qui leur permettra de partager ce qu'elles ont appris au cours de Fidèle à Moi-Même avec plus de personnes.

Que pourriez-vous faire pour ouvrir les yeux de vos amis, de votre famille et même de votre communauté, sur l'idéal de beauté et l'importance d'avoir confiance en son image corporelle ? Pour finir Fidèle à Moi-Même, partagez ce que vous avez découvert avec les autres et levez le voile sur l'idéal de beauté.

1. Créez deux groupes de réflexion rapide :
 - a) Avec qui auriez-vous le plus envie de partager les messages de Fidèle à Moi-Même ?
 - b) Qui, selon vous, est le plus exposé à l'idéal de beauté dans votre communauté ?

Suite →



2) En pensant à ce que vous avez appris grâce à Fidèle à Moi-Même, qu'avez-vous envie de dire à ces personnes ? Élaborez des messages simples qui remettent en question l'idéal de beauté et pourraient aider les autres à avoir une image corporelle plus positive. Créez une bulle pour chaque personne.

3) Comment pourriez-vous partager vos messages avec les personnes à qui vous pensiez plus tôt, ou comment pourriez-vous contester l'idéal de beauté dans ces lieux de votre communauté ? Pensez à une action simple, telle que :

... Mettre des mots pour encourager l'image corporelle positive sur les miroirs de votre école, organiser un flashmob dans un centre commercial, envoyer des cartes postales sur l'image corporelle positive à vos amis, poser des affiches contestant l'idéal de beauté, rédiger un article de blog, lancer une campagne de réseaux sociaux, créer une exposition de photos ou une galerie d'art animée...

4) Mettez-vous d'accord en groupe pour préparer votre action et commencez votre activisme du corps en prenant un selfie de groupe avec vos bulles. Si vous le souhaitez, postez la photo sur les réseaux sociaux et partagez-la avec vos amis. Utilisez le hashtag #TruetoMe #fideleamoieme pour la publier sur vos réseaux sociaux.

5) Vérifiez que tout le monde ait une bulle à ramener à la maison.

Cherchez :

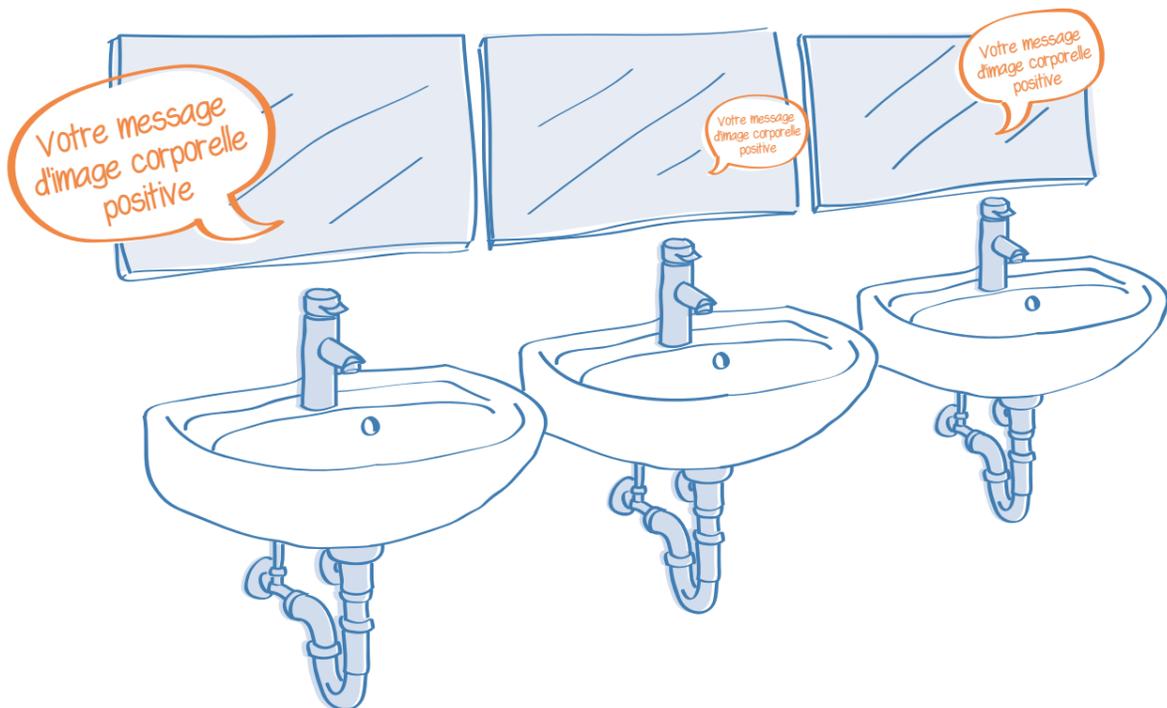
- Le travail d'équipe, l'enthousiasme et la motivation pour agir.
- Une grande énergie et beaucoup de discussions.

Faites-le différemment

Cette activité pourrait nécessiter plus de temps en dehors de la session pour que les filles réalisent des actions. Si trouver du temps s'avère difficile, concentrez-vous sur la création de bulles et voyez jusqu'à quel point elles peuvent partager leur selfie, à la fois en ligne et hors ligne.

Conseils

- Si vous avez le temps et que le groupe le souhaite, agir au sein de la communauté est un excellent moyen pour les filles de s'investir et de développer des compétences de la vie pratique et pour consolider les messages d'image corporelle positive. Essayez de laisser les filles mener le projet pour un impact maximal.



Réfléchir et célébrer

Pourquoi c'est important

Revenir sur la session aide à ancrer l'apprentissage. C'est également l'opportunité d'obtenir des commentaires et de féliciter les contributions de chacun.

Vous aurez besoin de :

Document 1 - Ce que je sais maintenant et Document 3 - Test du miroir avec les documents Fidèle à Moi-Même (disponibles en téléchargement sur selfesteem.fr.dove.com).

Ce qu'il se passe

Distribuez les documents et expliquez le déroulement des activités Ce que je sais maintenant et Défi personnel du test du miroir.

Écoutez les commentaires. Discutez, utilisez des post-it à coller sur les murs ou d'autres techniques d'évaluation et de réflexion rapide pour ces quatre questions :

- Qu'avez-vous le plus aimé dans cet atelier ?
- Y-a-t-il quelque chose que vous n'avez pas aimé ?
- Quelle partie de l'atelier mettez-vous en pratique dans votre propre vie ?
- Qu'avez-vous appris grâce à Fidèle à Moi-Même que vous souhaiteriez partager avec vos amis ?

Remerciez chaque membre du groupe pour sa participation et saluez leur contribution de façon amusante et créative.

Si vous avez le temps, il est bon de mettre fin à l'atelier avec une activité simple pour célébrer l'individualité de chacun et ses qualités. Par exemple, chaque fille peut créer et décorer une fleur de papier où elle pourra écrire cinq choses qu'elle aime chez elle. Invitez les filles à réaliser un bouquet avec toutes leurs fleurs comme une ode à la diversité.

Cherchez :

- Sens de la réussite pour les membres du groupe.
- Bonne compréhension du programme.
- Motivation de partager autour de soi.

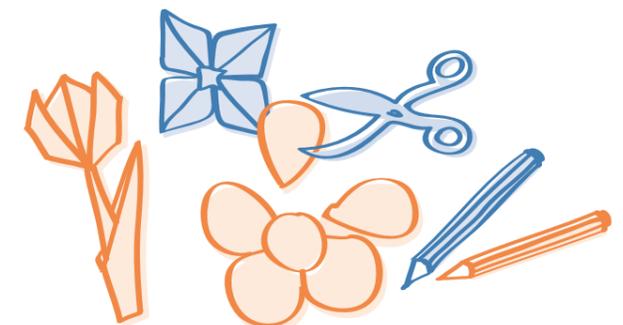
Faites-le différemment

Vous pouvez créer un certificat ou organiser une fête communautaire si vous en avez le temps et les ressources.

Conseils

- Comme votre groupe a fini toutes les sessions et ne se reverra plus, soyez très clair sur les avantages qu'offre la réalisation des activités de défi personnel et encouragez les participantes à partager ce qu'elles ont appris lors de ces activités avec une personne de confiance.

Conclusion : Prenez une minute pour conclure la session. Remerciez tout le monde pour sa participation à Fidèle à Moi-Même et encouragez les participantes à diffuser largement le message d'une image corporelle positive !



Dove
projet pour
l'estime
de soi

