

L'autonomisation des filles par amélioration de la confiance du corps



Dove et l'Association Mondiale
des Guides et des Eclaireuses



Libre d'être Moi

Guide d'activités pour les
dirigeants et les bénévoles



Contenu

Bienvenue à Libre d'être Moi	Page 3
Dove et l'association mondiale des guides et des éclaireuses travaillent ensemble pour renforcer les jeunes	Page 4
La confiance dans son corps	Page 5
Comment définir libre d'être moi?	Page 6
Comment fonctionne libre d'être moi?	Page 8
Les packs d'activités	Page 10
Conseils pratiques	Page 13
Ce qu'il ne faut pas oublier lorsqu'on utilise libre d'être moi	Page 14
Foire aux questions	
Comment la méthode du guidisme est-elle utilisée dans libre d'être moi page	Page 19
Glossaire	Page 20
Lettre aux parents	Page 21
Défis personnels: version des 11-14 ans	Page 22
Défis personnels: version des 7-10 ans	Page 23

Ce guide vous aidera, ainsi que votre groupe, à tirer le meilleur profit de votre expérience de *Libre d'être Moi*. Il donne un aperçu du contexte du programme et fournit les outils qui vous aideront à assurer sa bonne exécution. Partagez ce guide avec toutes les personnes qui contribueront à la mise en œuvre de *Libre d'être Moi* de manière à ce qu'elles puissent promouvoir les activités en toute confiance.



Bienvenue à Libre d'être Moi

Une étape importante vers le renforcement des leaders de demain est de posséder une haute confiance dans son corps.

Mais dans toutes les sociétés du monde, les enfants et les jeunes classent leur apparence physique en haut de la liste de leurs préoccupations. Ils subissent une pression qui les pousse à changer leur apparence de sorte à être conformes à l'image que les sociétés se font de la beauté, souvent étroite et parfaite, qui est véhiculée dans les médias et idéalisée par les pairs.

Une étude mondiale a montré que le manque de confiance dans son corps empêche les jeunes à réaliser pleinement leur potentiel dans la vie, tenant compte que 60 % des filles évitent de s'adonner aux activités qu'elles aiment parce qu'elles ont une perception négative de leur apparence¹. Cela comprend des activités importantes de la vie quotidienne comme faire partie d'une équipe ou d'un club, lever la main en classe, pratiquer la danse ou la natation, se rendre à des soirées et même donner son avis. Lorsque les filles et les garçons choisissent de ne pas profiter pleinement de ces activités, ils passent à côté d'opportunités qui leur permettraient d'accroître et de développer leurs capacités par d'autres moyens, et, la société est également perdante.

Libre d'être Moi aborde directement cette question pour vous aider à encourager les membres de votre groupe à acquérir plus de confiance dans leur corps et à ne pas laisser le souci de l'apparence physique les empêcher de devenir des citoyens du monde actifs, responsables et épanouis. La confiance dans leur corps permet aux enfants et aux jeunes gens de jeter les bases dont ils auront besoin pour devenir les modèles et les dirigeants dans leur communauté.

Les jeunes de tous les coins du monde nous ont dit combien ils étaient ravis de parler de la question relative à la confiance dans leur corps afin d'en apprendre davantage et d'avoir la possibilité de

discuter plus longuement de ce sujet qui les concerne directement et ainsi que leurs amis. Ce programme a été conçu tout spécialement pour eux grâce à une collaboration entre l'Association mondiale des Guides et des Éclaireuses, le projet Dove pour l'estime de soi et un groupe d'experts en matière de confiance dans son corps. Les activités sont inspirées d'une recherche mondiale sur la confiance dans son corps. Vous pouvez dès lors être certains qu'en réalisant ce programme d'insigne vous en tirerez des avantages réels et durables. Effectivement, les programmes qui utilisent les techniques de Libre d'être Moi ont montré que 60 pour cent des participants ont nettement rehaussé leur confiance dans leur corps après une période d'au moins trois ans. Ce guide vous donnera les outils dont vous aurez besoin pour assurer la mise en œuvre du programme.

En guidant votre groupe tout au long du programme Libre d'être Moi, vous donnez personnellement les moyens aux filles et aux garçons de renforcer leur confiance dans leur corps, d'acquérir de l'estime de soi et de saisir chaque opportunité qui se présente pour réaliser pleinement leur potentiel au cours de leur vie... Avec votre aide Libre d'être Moi changera une génération

Merci.

Nadine El Achy
- World Board Chair présidente
du Bureau mondial

Steve Miles
- Senior Vice President, Dove
premier vice-président de Dove

¹ An Effectiveness Trial of a Selected Dissonance-Based Eating Disorder Prevention Program for Female High School Students: Long-Term Effects, 2011, Eric Stice, Paul Rohde, Heather Shaw, and Jeff Gau



Dove et l'association mondiale des Guides et des éclaireuses travaillent ensemble pour renforcer les jeunes

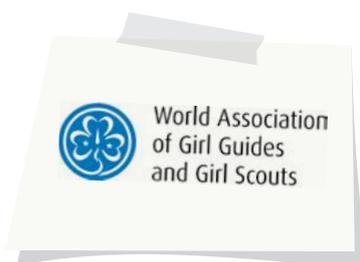
Qu'est Dove?

Dove est une marque phare de produits pour les soins de la personne qui a pris l'engagement, sur le long terme, de renforcer la confiance des femmes en leur corps et leur estime de soi. Le projet Dove pour l'estime de soi a été élaboré pour susciter un réel changement dans la façon dont les filles – qui sont la prochaine génération de femmes – perçoivent la beauté et s'y intéressent, en renforçant leur estime de soi pour les aider à réaliser pleinement leur potentiel au cours de leur vie. Le projet a permis de mener des recherches approfondies sur l'estime de soi et a déjà atteint plus de 13 millions de jeunes qui ont pu bénéficier d'une éducation à l'estime de soi.



Qu'est l'Association mondiale des Guides et des Éclaireuses?

Forte de dix millions de guides et d'éclaireuses dans 145 pays, l'Association mondiale est le plus vaste mouvement bénévole dédié aux filles et aux jeunes femmes. Notre Mission est de permettre aux filles et aux jeunes femmes de développer pleinement leur potentiel de citoyennes du monde, conscientes de leurs responsabilités. Par le biais de nos Organisations membres et de notre travail en direct avec les jeunes, nous assurons une éducation non formelle de grande qualité et fournissons des opportunités internationales qui procurent une formation dynamique, fondée sur des valeurs et sur les compétences personnelles essentielles à la vie, le leadership et la citoyenneté.



Notre collaboration

L'Association mondiale et Dove travaillent ensemble parce que nous partageons la même vision d'un monde qui, pour les filles, soit exempt de toute crainte liée à l'apparence. Nous voulons aider les filles et les garçons à devenir plus forts pour leur permettre de réaliser pleinement leur potentiel et ne pas être retenus par manque de confiance dans leur corps. Ce n'est pas nouveau ! Depuis plus de dix ans, Dove et les organisations nationales de guides et d'éclaireuses travaillent ensemble pour aider les filles à gagner de l'estime de soi. Cette collaboration nous aide à porter ce travail à un niveau supérieur.

Libre d'être Moi a été conçu pour nous aider à réaliser notre vision. Il se fonde sur les dernières recherches qui ont été menées afin de trouver une façon d'aider les jeunes à renforcer leur confiance dans leur corps, de manière amusante, à travers des activités éducatives non formelles. Nous avons l'ambition d'atteindre 3,5 millions de filles d'ici à 2016. Le programme est conçu à la fois pour les groupes formés uniquement de filles et pour les groupes mixtes. En exécutant ce programme avec votre groupe et en atteignant d'autres personnes à travers le projet d'action, vous serez partie prenante du mouvement mondial qui vise à instaurer un changement positif et durable en matière de confiance dans leur corps et d'estime de soi de toute une génération.

Les membres de votre groupe qui auront effectué l'ensemble des activités et réalisé leur projet d'action pourront obtenir un insigne. L'insigne est une belle façon de reconnaître le travail qui a été réalisé et de montrer le nombre de personnes qui auront participé à *Libre d'être Moi* dans le monde entier ! Les insignes sont disponibles sur www.waggs-shop.org

N'oubliez pas!
Parlez-nous de votre libre
Being Me expérience via
l'enquête sur les
www.free-being-me.com.





La Confiance Dans Son Corps

De quoi s'agit-il?

Lorsque nous avons confiance en notre corps, nous acceptons et nous sommes heureux de notre apparence physique et de ce que notre corps peut faire.

Dans quelle mesure cette question affecte-t-elle les enfants et les jeunes?

En général, les personnes qui se sentent en confiance dans leur corps ne se soucient pas trop de leur apparence physique. Elles s'occupent plutôt d'utiliser leur corps pour des choses qui leur procurent de la joie, comme le sport, pour se retrouver entre amis ou s'engager dans des activités positives telles que le Guidisme et Scoutisme féminin. La confiance dans leur corps est également liée à une haute estime de soi. Les jeunes qui se sentent en confiance dans leur corps entretiennent de meilleures relations avec leurs amis et les membres de leur famille, affichent plus d'assurance à l'école et osent exprimer leurs opinions.

Les enfants qui manquent de confiance dans leur corps se préoccupent de leur apparence. De ce fait, ils évitent de porter les vêtements qu'ils aiment et d'entreprendre des activités qui impliquent de montrer son corps en public (la natation, la danse, etc.) quand bien même ils aimeraient les pratiquer. Ils s'abstiennent même de participer à des activités sérieuses comme aller à l'école ou se rendre à une consultation médicale ou encore s'exprimer en faisant part de ses opinions. Dans le cadre d'une étude menée par l'Association mondiale sur les femmes et les filles issues de 70 pays, 45 pour cent des personnes interrogées ont déclaré que les filles évitaient d'assumer des postes à responsabilité parce qu'elles avaient une perception négative de leur image corporelle.

Une question mondiale

Le manque de confiance dans son corps est un problème mondial. Malgré l'incroyable variété des apparences physiques et des cultures dans le monde, un grand nombre de filles et de garçons ne se sentent pas à l'aise dans leur corps et manquent donc de confiance dans leur corps. Seulement 11 pour cent de filles useraient du terme « belle » pour se décrire .

Avec la montée de la mondialisation, la diversité des critères de beauté dans le monde est moins grande aujourd'hui. En même temps, la beauté est considérée comme un facteur important et implique une quête personnelle vers la perfection. Dans ce sens, les technologies telles que la technique de la photographie retouchée promeuvent des idéaux de beauté irréalistes.

En développant l'estime de soi et en renforçant les compétences en leadership, Libre d'être Moi donne aux enfants et aux jeunes les moyens de reconnaître et de dénoncer les pressions mondiales liées aux critères de beauté, et d'améliorer la confiance dans leur corps. En assurant la direction du programme Libre d'être Moi, vous et votre groupe contribuerez à déclencher une révolution dans le domaine de la confiance dans son corps, qui contribuera à améliorer la vie de 3,5 millions de filles et de garçons dans le monde.



Confiance dans son corps et leadership

Le renforcement des compétences en leadership constitue un aspect important de l'expérience d'une guide ou d'une éclairceuse, et l'amélioration de la confiance dans son corps est une étape importante pour devenir un bon leader. Pour renforcer les compétences des autres, il faut se sentir suffisamment outillé pour le faire ! Pour partager votre vision et prendre le risque d'afficher vos convictions envers les autres, il est essentiel d'avoir une certaine assurance pour parler et exprimer vos idées. Un futur leader se sentira plus à l'aise pour se faire valoir et exposer ses opinions s'il a de l'estime de soi et confiance dans son corps, et il sera sur la bonne voie pour changer réellement les choses dans le monde.

Pour obtenir de plus amples informations sur le sujet de la confiance dans le corps, veuillez consulter :



www.free-being-me.com
selfesteem.dove.com



Comment Définir Libre d'être Moi ?

Unique et amusant

Libre d'être Moi est un programme unique en son genre ! À travers une palette d'activités amusantes et interactives, Libre d'être Moi montre aux jeunes que la confiance en soi et l'estime de soi s'acquièrent en valorisant son corps, en résistant aux pressions sociales et en aidant les autres à rehausser leur confiance dans leur corps ! Les participants au programme Libre d'être Moi acquerront les compétences en leadership et se sentiront plus habilités à changer les choses dans leur communauté locale et à l'échelle mondiale.

Spécifiquement conçu pour Les Guides et Éclaireuses

Pour faire en sorte que *Libre d'être Moi* obtienne la faveur des leaders et des participants et pour qu'il ait un maximum d'impact auprès des jeunes du monde entier au niveau de leur confiance en eux-mêmes et de leur estime de soi, le programme a été spécifiquement conçu pour le Mouvement des Guides et des Éclaireuses dans le cadre d'un travail de collaboration entre l'Association mondiale, le projet et un groupe d'experts en matière de confiance dans leur corps.

Le programme utilise les méthodes éducatives non formelles et reflète les valeurs de l'Association mondiale qui prône le respect de soi et des autres, la responsabilisation de soi-même, le travail en collaboration et qui veut apporter des changements dans notre communauté.

Veuillez consulter page 19 pour obtenir plus d'informations sur la façon dont *Libre d'être Moi* utilise la Méthode guide et éclaireuse.

Basé sur une recherche et une expertise mondiale

Nous avons travaillé en étroite collaboration avec les plus grands experts mondiaux en matière d'éducation sur la confiance dans son corps afin d'assurer que Libre d'être Moi ait un impact réel et durable auprès des filles sur la confiance dans leur corps. Cette collaboration comprenait de travailler avec The Body Project Collaborative, une équipe de chercheurs et de psychologues dirigée par le Dr Eric Stice, Professeure Carolyn Becker et l'éminente chercheuse sur l'image corporelle Dr Philippa Diedrichs, représentant le Conseil consultatif mondial du projet Dove pour l'Estime de soi. Libre d'être Moi est fondé sur plus de dix années de recherches et d'expériences sur le terrain visant à améliorer la confiance des filles dans leur corps, d'une manière amusante et interactive.

Sur la base des connaissances approfondies de l'Association mondiale en matière d'épanouissement des jeunes, ainsi que des recherches effectuées sur la confiance dans son corps, nous avons élaboré deux versions du programme : une version destinée aux enfants de 7 à 10 ans et une autre pour les enfants de 11 à 14 ans. Vous apprendrez ce qui différencie une version de l'autre à la page 14. Les deux programmes travaillent de pair en vue de renforcer la confiance des jeunes dans leur corps au fur et à mesure qu'ils évoluent au sein du Guidisme et Scoutisme féminin.



Comment Définir Libre d'être Moi? (continuer)

Activités qui créent un changement durable

Les études menées par le Projet sur le corps et par d'autres chercheurs renommés ont démontré que les activités, comme celles proposées dans Libre d'être Moi, ont un effet durable sur le bien-être des filles qui y prennent part. En effet, une étude a découvert que trois ans plus tard :

- 60 % des filles ont considérablement amélioré leur degré de confiance dans leur corps.
- 78 % des filles se sentent plus confiantes et plus capables à l'école.
- 71 % des filles entretiennent de meilleures relations avec leurs pairs.
- 53 % des filles s'entendent mieux avec leur famille.

Fondé sur les compétences

Tout au long de Libre d'être Moi, les filles et les garçons développent les compétences dont ils auront besoin pour résister aux pressions qui les poussent à se conformer aux pressions de la société à l'égard de l'apparence, et pour réfléchir à une manière créative de promouvoir des messages positifs de confiance dans leur corps au sein même de leur communauté. Chaque session débute par la présentation du programme avec les compétences que les participants développeront grâce aux activités de la session.

Un programme de l'insigne



Pour gagner l'insigne Libre d'être Moi, chaque membre du groupe devra :

- exécuter les cinq sessions du programme, y compris les activités « défi personnel » entre chaque session.
- Planifier et réaliser un projet d'action qui aura une réelle incidence sur les autres, en atteignant au moins deux autres filles ou garçons qui devront participer à une activité pendant une heure (ou plus), durant laquelle seront transmis des messages positifs et des compétences acquises sur la confiance dans leur corps.



Pour obtenir de plus amples informations sur le sujet de la confiance dans le corps, veuillez consulter :

www.wagggs-shop.org.

³ Test d'efficacité d'un programme de prévention basé sur la dissonance d'un trouble choisi de l'alimentation pour les étudiantes des écoles secondaires : Les effets à long terme, 2011, Eric Stice, Paul Rohde, Heather Shaw, et Jeff Gau.



Comment Fonctionne Libre d'être Moi?

Les messages principaux

Libre d'être Moi vise à améliorer la confiance dans son corps en créant un espace sécurisé, où les participants sont les chefs de file d'une résistance contre les idéaux spécifiques établis par leur société qui définit ce qui doit être considéré comme beau ou attrayant. Dans Libre d'être Moi, nous désignons cette définition étroite de l'idéal par «Mythe de l'image».

En effectuant votre parcours Libre d'être Moi vous amèneront votre groupe à considérer trois points principaux:

- Les critères de beauté de la société actuelle sont définis de manière étroite (une longue liste énumère les caractéristiques très spécifiques qui sont liées à une «apparence parfaite») et sont impossibles à atteindre, ce qui explique notre désignation par Mythe de l'image.
- Il ne vaut pas la peine d'essayer de ressembler à ce Mythe de l'image – qui entraîne une quantité de conséquences négatives pour les individus et les communautés, y compris les coûts liés aux soins de santé, les amitiés, la vie scolaire, la société en général.
- Il faut se concentrer sur ce qui nous plaît dans notre corps et sur ce qu'il peut faire, sur notre personnalité, et comprendre qu'en changeant notre langage et nos actions, nous améliorerons la confiance dans notre corps et celle de ceux qui nous entourent.

Le Mythe de l'image

Les enfants et les jeunes reçoivent quotidiennement le message qui affirme qu'il faut veiller à avoir une certaine apparence pour réussir dans la vie. Même si cette «apparence idéale» varie d'une région à l'autre dans le monde (dans certains pays par exemple, les filles seront idéalement bronzées, minces et toniques, alors que dans d'autres pays, elles seront idéalement petites, à la peau claire), les filles et les femmes, tout comme les garçons et les hommes, du monde entier subissent une forte pression de la part des médias, de leurs amis et de leur famille, qui les pousse à s'efforcer à ressembler à cette version d'apparence idéale propre à leur société.

Dans Libre d'être Moi, nous appelons cette «apparence idéale» de la société Mythe de l'image. Il s'agit bien d'un mythe puisqu'il est impossible de l'atteindre. Après tout, même les photographies des célébrités et des top-modèles sont altérées et retouchées! Il existe en réalité

de nombreuses façons d'être belle ou beau (cela peut porter sur l'apparence ou non), et nous pouvons être heureux et aimer notre apparence sans devoir nécessairement essayer de ressembler au Mythe de l'image.

Nous savons grâce aux recherches menées à l'échelle mondiale que les filles sont plus susceptibles de manquer de confiance dans leur corps si elles poursuivent l'idée du Mythe de l'image. Libre d'être Moi consiste à éveiller la conscience des participants à l'existence de ce Mythe de l'image pour pouvoir s'y attaquer par la suite, en réfléchissant à des solutions qui les aideront personnellement et aideront également leurs amis à le remettre en cause et à lui opposer une résistance.

En se libérant des pressions qui les poussent à ressembler au Mythe de l'image, les filles et les garçons peuvent en toute liberté adopter leur corps tel qu'il est et peuvent le valoriser pour ce qu'il est capable de faire et d'accomplir. Le monde devient alors un tout autre endroit, où les filles et les garçons se sentent forts pour profiter de la vie, peuvent apprécier leur corps et en prendre soin en mangeant sainement et en faisant de l'exercice parce *que cela leur fait du bien*.



Le saviez-vous?

- Les top-modèles passent plusieurs heures à se maquiller avant une séance de photo, pourtant, leurs images sont souvent retouchées ensuite par ordinateur pour les rendre «encore plus parfaites». Il faut faire appel aux services des coiffeurs, stylistes, éclairagistes, couturières, maquilleuses, assistants-cadreur, ventilateurs et bien d'autres choses encore pour pouvoir arriver à «cette apparence - oh - si naturelle».
- Les acteurs qui jouent les super héros dans les films développent leurs muscles par des exercices d'entraînement réguliers et autres compléments alimentaires susceptibles, à long terme, de nuire à leur santé.
- Un grand nombre de top-modèles manquent de confiance dans leur corps et ont parfois recours à des solutions extrêmes pour avoir l'aspect qu'on leur connaît.



Comment Fonctionne Libre D'être Moi? (continuer)

Le parcours d'apprentissage

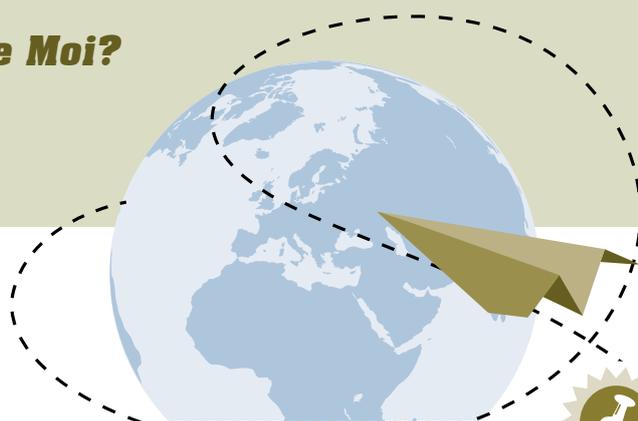
Libre d'être Moi emmènera votre groupe en voyage, au cours duquel ses membres seront encouragés à dénoncer le Mythe de l'image et à développer une plus grande confiance dans leur corps en quatre étapes simples:

1 Identifier le Mythe de l'image: les participants définissent eux-mêmes le Mythe de l'image, en reflet de leur société pour comprendre la problématique et voir son incidence sur leur propre vie.

2 Comprendre les coûts que cela engendre d'essayer de ressembler au Mythe de l'image: Les participants se sentent plus capables de se libérer et de contester l'influence du Mythe de l'image sur leur vie, s'ils comprennent qu'il est impossible d'atteindre ce Mythe de l'image et que les coûts pour ; ainsi les participants peuvent s'en débarrasser et rendre leur vie indépendante du mythe..

3 Apprendre à dénoncer et à contester le Mythe de l'image: La majorité des activités présentées dans Libre d'être Moi mettent l'accent sur cette étape. Ce qui va réellement apporter un changement au niveau de la confiance dans son corps, c'est d'avoir la possibilité de dénoncer le Mythe de l'image. C'est lorsque les participants prennent la parole pour proposer des solutions remplaçant le Mythe de l'image, qu'ils font remarquer combien il est insensé de laisser le Mythe de l'image nous rendre malheureux, et qu'ils font part de leur détermination à se libérer pour avoir leur propre identité.

4 Inciter les autres à contester le Mythe de l'image: Les participants dénonceront le Mythe de l'image pour eux-mêmes à travers la planification et la réalisation d'un projet d'action. Ils partageront également ce message avec les autres, en prêchant leur révolution personnelle sur la confiance dans leur corps.



Prendre la parole: L'élément clé du succès de Libre d'être Moi

Donner la possibilité de prendre la parole pour dénoncer le Mythe de l'image dans l'espace sécurité de votre groupe est indispensable pour aider les participants à améliorer leur confiance dans leur corps. Libre d'être Moi donne aux participants les moyens de prendre l'initiative, en leur permettant de suggérer, avec leurs propres mots, des actions et des idées pour combattre ce Mythe de l'image. Lorsque les participants s'expriment et entreprennent des actions pour lutter contre le Mythe de l'image, ils reprennent le contrôle de leurs idées sur l'apparence. C'est une des premières étapes qui mènent à rehausser la confiance dans leur corps.

Votre Rôle

Votre rôle de responsable est de guider et d'encourager chaque personne à participer, et à contester le Mythe de l'image en ce qui les concerne personnellement. Plus ils feront entendre leur voix, plus ils prendront confiance en eux et acquerront de l'assurance pour diffuser le message positif de renforcement de la confiance dans leur corps. Le pack d'activités vous apporte les outils nécessaires pour y parvenir.

Il est également important de veiller à ce que le Mythe de l'image soit au cœur des discussions en ne laissant aucune place aux commentaires en sa faveur. Les réflexions ou les paroles positives prononcées en faveur du Mythe de l'image ne font que le renforcer, y compris toutes les pressions qui y sont associées. Si vous entendez des commentaires positifs à propos du Mythe de l'image, invitez les participants à se souvenir des coûts liés au Mythe de l'image et à se remémorer pourquoi il est insensé de fournir tant d'efforts pour l'entretenir.



Les Packs d'activités

Nous avons conçu des packs d'activités Libre d'être Moi pour les groupes d'âge des 7-10 ans et pour les groupes des 11-14 ans d'une manière telle que la réalisation du programme soit une expérience enrichissante, amusante et simple. Nous avons travaillé avec les experts afin d'intégrer dans Libre d'être Moi les approches les plus expérimentées et testées pour améliorer la confiance dans leur corps. Par conséquent, soyez certain que si vous utilisez les outils proposés dans ces packs d'activités et que vous suivez les conseils fournis dans ce Guide, vous contribuerez à apporter aux membres de votre groupe de vrais changements dans leur degré de confiance dans leur corps.

Petits groupes

Pour assurer le succès de Libre d'être Moi, il est essentiel d'offrir à chaque participant de multiples possibilités pour exprimer leur opposition au Mythe de l'image. La situation est plus facile à gérer, et, de surcroît, plus amusante et plus confortable pour les participants s'ils sont répartis en petits groupes.

Pour soutenir au mieux les groupes et assurer que chaque participant ait la chance de s'exprimer, il serait opportun de prévoir l'appui d'un responsable adulte par groupe (composé d'environ huit participants). Nous vous encourageons dès lors à solliciter l'assistance d'autres responsables, éducateurs pairs et assistants adultes. Afin de mieux préparer vos assistants dans cette tâche, demandez à chacun d'entre eux de lire le guide et les packs d'activités.

Le parcours Libre d'être Moi

Libre d'être Moi est un parcours qui s'effectue en cinq sessions. Les quatre premières sessions fournissent aux participants les connaissances et les compétences dont ils auront besoin pour contester le Mythe de l'image. La cinquième session porte sur la mise en pratique de ces apprentissages et sur la planification d'un projet d'action, que les groupes mettent en œuvre à l'issue de la session. Comme l'apprentissage se développe entre les sessions et évolue d'une session à l'autre, il est important d'accomplir les cinq sessions dans l'ordre. Les pauses entre les sessions servent à créer un espace propice pour assimiler les acquis et pour s'engager dans des Défis plus personnels et pertinents.

Si vous n'avez pas suffisamment de temps pour effectuer la totalité des activités, nous avons signalé les activités essentielles du pack par une étoile. Si vous voulez donner le maximum de chances aux membres de votre groupe pour renforcer leur confiance dans leur corps, vous devrez réaliser au moins ces activités.



Modèle de Session

Chaque session de Libre d'être Moi comporte trois éléments importants:

1) S'engager à participer

Au début de chaque session, les participants sont invités à prendre la parole pour manifester leur engagement de participer à Libre d'être Moi tout en s'amusant. C'est une excellente façon d'attirer l'attention des participants sur le sens de l'engagement qu'ils prennent à participer à l'ensemble de la session. Faites preuve de créativité et cherchez l'amusement, que les participants aient la possibilité de s'exprimer !

2) Contester le Mythe de l'image et se valoriser

La plupart des sessions comportent des activités qui procurent aux participants l'espace qui leur est nécessaire pour contester le Mythe de l'image avec leurs propres mots et par leurs propres actions. Afin de les aider à réaliser pleinement leur potentiel, les sessions incluent également certaines activités qui incitent les participants à se valoriser et à accepter leur corps et leurs qualités uniques.

3) Défis personnels

Au terme de chaque session, chaque participant est placé devant un défi personnel qu'il devra relever avant de se lancer dans la session suivante. Pour les participants, ces défis sont des excellentes occasions pour réfléchir à ce qu'ils ont appris et pour appliquer ces enseignements dans un autre environnement. Expliquez clairement en quoi consiste chaque défi personnel et indiquez aux parents les différentes façons d'aider leurs enfants à relever défi personnel.



étoile: montre qu'il s'agit d'une activité essentielle pour obtenir que Libre d'être Moi ait un impact positif sur la confiance en leur corps des membres de votre groupe

durée: une idée du nombre de minutes à allouer à cette activité. Selon la taille du groupe et le nombre de leaders disponibles, la durée peut être plus ou moins longue

Session quatre

Partager: Défi personnel de miroir miroir ★

15 mn



résultats: ce que les participants auront appris à la fin de l'activité

Résultat

En partageant leur expérience de miroir miroir, les participants voient leur confiance en leur corps augmenter. Énumérer à voix haute les traits qu'ils aiment chez eux-mêmes, crée une culture de la fierté de leur corps et de qui ils sont, en particulier chez les filles.



Comment Procéder

Bien joué à vous tous pour avoir mené l'activité de miroir miroir et avoir réfléchi aux traits que vous aimez de votre personnalité et de votre corps. Maintenant, nous allons les partager entre nous !

Souvenez-vous qu'il est vraiment important que vous pensiez de manière positive à propos de votre corps ! Nous voulons créer une révolution pour que les filles, en particulier, prennent confiance en elles, afin de leur permettre de prendre la parole au sujet de leur corps et de qui elles sont. Cela demande de la pratique, mais vous souvenir des traits de votre personnalité et de votre corps que vous aimez, vous aidera beaucoup à combattre le Mythe de l'image.

Jeu de regroupement. Demandez à chacun de se déplacer rapidement autour du lieu de réunion. Le but est que les participants constituent des groupes le plus rapidement possible, dès qu'ils entendent un leader annoncer un chiffre. Par exemple, un leader annonce 'trois!' et les participants forment des groupes de trois.

Dans ces groupes, les participants doivent partager un des aspects qu'ils aiment chez eux-mêmes, à partir de leur liste miroir miroir. Encouragez-les à l'annoncer ainsi: «J'aime mon(ma)...»

Chaque fois que de nouveaux groupes se forment, avant de partager, dites-leur ce que vous voulez qu'ils partagent: ce qu'ils aiment concernant...

- Leur personnalité.
- La partie de leur corps qui leur permet de faire une activité qui leur plaît.
- La partie de leur corps dont ils aiment l'apparence.

Libre d'être Moi | pour les 11-14 ans

d'un coup d'œil: un court résumé de ce qui se déroule dans l'activité

En un clin d'œil
Les participants jouent à un jeu de regroupement pour partager leurs idées au sujet de miroir miroir.

Vous aurez besoin de
Feuilles miroir miroir complétées par les participants.

ce dont vous aurez besoin: matériel et ressources nécessaires à la conduite de l'activité

Demandez de former des groupes au moins trois fois, pour que chacun puisse au moins citer un aspect de sa liste.

Le jeu de regroupement laisse parfois des personnes seules une fois que les groupes sont formés. Leur tâche consistera à rejoindre le groupe de leur choix et à dire en premier ce qu'ils préfèrent chez eux!

Les participants annoncent seulement le trait qu'ils aiment. Ils n'ont pas besoin d'en donner les raisons!

Bien joué! C'est super d'entendre autant d'aspects positifs venant de vous!

Questions

- ?** Que ressentez-vous quand vous êtes positif par rapport à vous-même?
- ?** Pourquoi est-ce une bonne pratique de réfléchir à ce que vous aimez chez vous et de le dire?

Conseil:

- Si vous travaillez avec un groupe mixte, il peut être préférable pour un meilleur résultat de séparer les garçons et les filles. Assurez-vous que chacun reste positif et bienveillant à l'égard de l'autre, en reconnaissant que ce n'est pas toujours une tâche facile.

dialogue: questions destinées à aider les participants à réfléchir sur leur propre expérience et à reconnaître ce qu'ils ont appris

conseils: quelques indicateurs destinés à vous aider à obtenir le résultat recherché de l'activité

page 36



Les Packs D'activités (continuer)

Les messages-guides

Un grand nombre d'activités comportent des «messages-guides» dont le but est de vous aider et de vous fournir les outils adéquats pour inciter votre groupe à contester le Mythe de l'image, à se libérer de son influence, et par conséquent, à rehausser la confiance dans leur corps.

Ces messages-guides présentent ce que vous pourriez dire pour communiquer les messages importants de Libre d'être Moi. Ils vous aideront à mieux comprendre ce qu'il est nécessaire de communiquer et vous indiqueront comment transmettre un message clair à votre groupe. Vous pouvez lire à haute voix les messages-guides tels qu'ils sont présentés ou les reformuler dès que vous avez compris le message qu'ils souhaitent délivrer.

L'expérience montre que les sessions se déroulent de manière plus harmonieuse si vous organisez une réunion préalable avec vos coresponsables et assistants afin que vous puissiez tester certaines activités et vous exercer à paraphraser les messages clés.

Le Projet d'action

À la fin de Libre d'être Moi, votre groupe a la possibilité de partager le message de Libre d'être Moi en planifiant et en assurant la mise en œuvre d'un projet d'action. Notre objectif est de diffuser aussi largement que possible le message sur la confiance dans son corps! Pour obtenir le badge *Libre d'être Moi*, et produire un impact réel, le projet d'action de chaque participant devra:

- Atteindre deux autres personnes de son âge qui n'ont pas participé à *Libre d'être Moi*.
- Donner un aperçu clair de ce que votre groupe a appris. Encourager les participants à devenir des modèles positifs de personnes qui ont confiance dans leur corps à partager ce qu'ils ont découvert sur le Mythe de l'image et à le contester avec leurs pairs et les membres de leur communauté.
- Viser l'aspect pratique et amusant !

Encouragez les participants à faire preuve de créativité et à s'emparer de leur projet d'action. Ils peuvent soit utiliser et adapter les idées contenues dans la cinquième session, soit suggérer leurs propres idées pour mettre leurs compétences à l'épreuve ! Les participants peuvent élaborer des projets d'action individuellement ou par petits groupes. Lorsqu'il s'agit d'un projet d'action en groupe, l'objectif du groupe sera toujours d'atteindre deux pairs supplémentaires par membre du groupe.



Partagez votre projet d'action pour déclencher une révolution mondiale en ce qui concerne la confiance dans son corps!



Consultez www.free-being-me.com pour partager les actions étonnantes que votre groupe a entreprises et pour vous inspirer des actions des autres dans le monde.



Conseils Pratiques

Temps nécessaire

Ce programme comporte cinq sessions qui durent chacune 60 à 75 minutes, auxquelles s'ajoute la durée de temps consacré aux projets d'action, qui est variable. Libre d'être Moi aura le maximum d'impact sur votre groupe en ce qui concerne la confiance dans le corps, si vous réalisez l'ensemble des activités en suivant l'ordre établi. N'oubliez pas non plus de prévoir du temps pour les préparations avec vos coresponsables avant la mise en œuvre du programme.

Informier et impliquer les parents

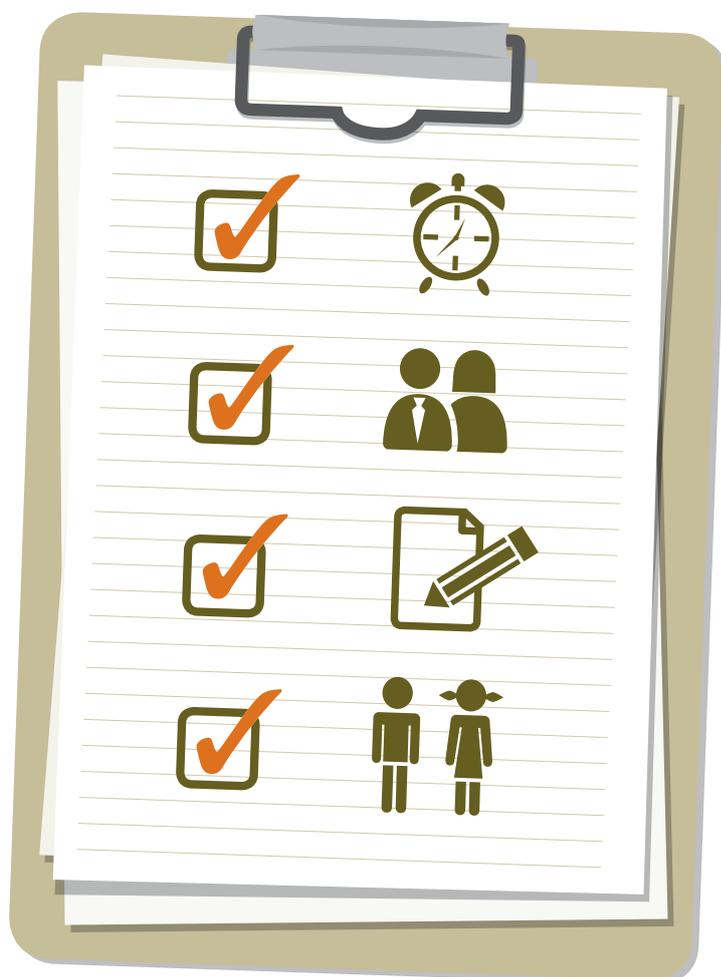
En vue d'inviter les parents à accompagner leurs enfants tout au long du parcours Libre d'être Moi, il est utile de les informer au préalable sur ce que vous allez faire et de leur expliquer vos motivations. Les parents peuvent aider les enfants à relever les défis personnels qui leur sont posés entre les sessions. Ils peuvent même proposer leur assistance durant l'une de vos sessions. Les conversations à la maison sur ce sujet peuvent véritablement contribuer à la réussite de Libre d'être Moi. En page X, vous trouverez un modèle de lettre que vous pouvez adapter et envoyer aux parents par courrier postal ou électronique.

Équipements et installations

Libre d'être Moi a été conçu pour pouvoir être utilisé dans toutes sortes de contextes, y compris lors des réunions de groupe hebdomadaires et durant les camps, et dans un grand nombre de pays. La plupart des activités ne requièrent que du matériel très simple – papier, stylos, etc. – ou même aucun matériel du tout. Certaines activités facultatives qui ont été incluses requièrent l'utilisation d'un ordinateur ou l'accès à Internet pour pouvoir montrer des vidéos, etc. Ces équipements supplémentaires sont utiles, mais pas indispensables.

Les groupes composés uniquement de filles et les groupes mixtes

Libre d'être Moi a été conçu pour pouvoir être utilisé dans les deux environnements, uniquement des filles ou mixte. Les questions liées à confiance dans son corps apparaissent plus largement chez les filles, mais les garçons sont également nombreux à lutter avec leur apparence physique et éprouvent des difficultés à s'accepter tels qu'ils sont. De nombreuses activités peuvent être effectuées ensemble ; pour d'autres, nous vous suggérons de diviser le groupe en deux sous-groupes de même sexe. Les participants qui ont la possibilité de discuter des questions concernant leur corps ou leur apparence physique dans un cadre unisexe se sentiront peut-être plus à l'aise pour s'exprimer ouvertement, partager leurs sentiments et pour faire part de leurs préoccupations.





Ce qu'il ne faut pas oublier lorsqu'on utilise Libre d'être Moi

Les responsables et les problèmes de confiance dans son corps

Le degré de confiance que nous avons dans notre apparence physique évolue au cours de notre vie, et nous savons que le manque de confiance dans son corps ne disparaît pas avec l'âge ! Il ne faut pas nécessairement avoir une haute confiance dans son corps pour diriger et réaliser Libre d'être Moi avec votre groupe. Il est cependant très important de faire de votre mieux pour ne pas parler des sentiments négatifs que vous éprouvez, ou que vous aviez dans le passé, à l'égard de votre propre apparence physique parce que Libre d'être Moi consiste à fournir aux participants un espace qui leur permet d'échapper au Mythe de l'image et développer ainsi la confiance nécessaire pour s'y opposer.

Si vous décidez de participer vous-mêmes aux activités tout en dirigeant Libre d'être Moi, cette expérience peut s'avérer très enrichissante, tant pour vous que pour vos participants. Les responsables nous ont confié qu'ils avaient éprouvé une grande joie à exécuter les sessions et avaient, eux aussi, rehaussé la confiance dans leur corps ! Soutenez-vous les uns les autres au sein de l'équipe dirigeante, partagez vos opinions et vos sentiments.

 Consultez www.free-being-me.com pour obtenir plus de soutien avec la possibilité de participer à un programme en ligne consacré à la confiance en soi pour les adultes. Il a été conçu par les experts en matière de confiance dans son corps qui ont collaboré à la création de Libre d'être Moi.

Inclure tout le monde

Nous aimerions atteindre le maximum d'enfants dans le monde afin de leur transmettre le message positif de Libre d'être Moi. Avant de commencer, il est important de considérer les différents besoins des membres de votre groupe. Qui plus est, si les responsables n'ont pas l'habitude de travailler avec les catégories d'âge ou avec les différents niveaux de compétences que vous avez dans votre groupe, voici quelques éléments à prendre en considération:

⁴ Réflexions sur l'image du corps : Rapport du groupe parlementaire multipartite sur l'Image du corps 2012

⁵ Prof Kristen Harrison, University of Illinois Study, 2007, 181 Boys, av. age 9.

7-10 ans...

- Ils se situeront à différents stades de conscience et de compréhension des questions telles que la confiance dans son corps, l'estime de soi et les médias.
- On observera bien souvent une grande différence en matière d'expériences et de connaissances entre les plus jeunes participants et les plus âgés.
- Ils seront de plus en plus conscients de la façon dont les autres les perçoivent et seront d'autant plus concernés par l'influence que cela peut avoir pour trouver des amis et s'intégrer.
- Ils commenceront à apprendre que leur corps va changer au fur et à mesure qu'ils grandissent, certains demanderont peut-être s'ils sont «normaux» – l'occasion idéale pour rassurer les filles et les garçons en leur affirmant qu'ils sont très bien tels qu'ils sont!

Libre d'être Moi pour les 7-10 ans : jeter les bases de la confiance dans son corps

Les recherches ont montré qu'arrivé à l'âge de sept ans, presque tous les enfants ont conscience que les gens autour d'eux cherchent à avoir une certaine apparence, et que cette apparence correspond à l'image qui est véhiculée par la société. Par exemple, au R.-U., une fille sur sept a déjà fait régime pour essayer de perdre du poids. Quant aux garçons de neuf ans, à force de regarder les magazines de jeux vidéo, ils veulent se muscler davantage

Néanmoins, Ils n'ont pas encore relié cette pression sociale à leur vie. Libre d'être Moi a pris soin d'adapter les messages afin qu'ils soient appropriés à ce groupe d'âge. Même si les buts du programme sont les mêmes que pour les 11-14 ans, les messages clés mettent l'accent sur l'établissement d'une solide base de confiance dans leur corps qui rendra les jeunes enfants plus forts pour contester le Mythe de l'image auquel ils

>>>



Ce qu'il ne faut pas oublier lorsqu'on utilise Libre d'être Moi (continuer)



seront confrontés en grandissant.

Le programme les prépare également en perspective du programme des 11-14 ans qu'ils entreprendront dans le cadre de leur prochaine étape de développement en tant que guide: éclairceuse.

La principale différence que vous constaterez réside dans le fait que le programme des 7-10 ans ne fait pas mention du Mythe de l'image. Ceci, pour empêcher que les jeunes enfants ne se focalisent trop sur l'idée socialement construite de la beauté. Les messages clés pour les 7-10 ans sont les suivants:

- «Il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau.»
- «C'est ce qu'il y a à l'intérieur de nous qui compte le plus.»
- «Il est important de rester soi-même. Nous sommes tous différents, et c'est cela qui rend chacun de nous si spécial.»
- «Les gens ne décident pas de vous aimer ou de ne pas vous aimer uniquement sur la base de votre apparence physique.»
- «Il est important d'apprécier tant ce que notre corps permet de faire que son aspect»

11-14 ans...

- Ils ont probablement déjà une idée claire du Mythe de l'image, même si ce n'est peut-être pas le cas pour tous (surtout chez les plus jeunes) – Si vous craignez que les activités ne conviennent pas à tout le monde dans votre groupe, vous pouvez utiliser les activités du programme des 7-10 ans pour les plus jeunes participants. Vous pouvez également regrouper d'une part les plus jeunes participants d'autre part les plus âgés pour effectuer séparément certaines parties du programme.
- Ils ont probablement déjà vécu la pression du Mythe de l'image, et luttent peut-être pour rester positifs vis-à-vis de certains aspects de leur apparence. Après avoir reconnu l'aspect des coûts engendrés par le Mythe de l'image, il est possible que les participants portent un jugement sur ceux qui décident de le suivre. Insister sur le fait que Libre d'être Moi remet en question la promotion du Mythe de l'image par la société, et que poursuivre dans cette approche est un piège dans lequel beaucoup d'entre nous tombent, à des degrés divers. Encouragez votre groupe à adopter une approche positive et solidaire en promouvant les solutions alternatives.





Ce qu'il ne faut pas oublier lorsqu'on utilise Libre d'être Moi (continuer)



Créer un espace d'apprentissage sûr

L'instauration d'un esprit de confiance et de sécurité constitue un facteur de succès important de toutes les activités des guides et éclaireuses, y compris Libre d'être Moi. Certaines questions abordées dans ce programme peuvent s'avérer délicates pour certains participants. Il faut également que les filles se sentent libres de s'exprimer durant les activités pour qu'il y ait un véritable impact sur leur confiance dans leur corps. Voici quelques conseils qui vous aideront à créer un espace sûr durant le programme.

a. Établir des directives et les utiliser

Lors de la première session, votre groupe établira ou réexaminera un certain nombre de directives de groupe. Le résultat n'en sera que meilleur si les idées sont générées par les participants et si chaque personne impliquée les approuve. Vous trouverez certains exemples de directives de groupe dans les packs d'activités.

b. Créer une zone pour marquer une pause

Prévoyez une zone disponible dans votre espace de réunion pour permettre aux participants qui le souhaitent de marquer une pause et de se retirer de l'activité. Chaque personne doit avoir le sentiment qu'elle participe par choix. Surveillez l'espace et veillez à ce que chaque personne qui utilise cet espace soit encadrée par un responsable si elle le souhaite.

>>>

Capacité

Il est important que chacun ait la possibilité de donner le meilleur de lui-même pour participer à Libre d'être Moi. Les membres de votre groupe traversent différents stades de développement, et vous devrez tenir compte de leurs besoins particuliers. Libre d'être Moi propose un grand nombre d'activités physiquement actives qui requièrent pendant une courte période de la concentration ainsi que l'utilisation de compétences telles que la lecture, l'écriture et le dessin. Vous connaissez mieux que personne ce que les membres de votre groupe sont capables de faire. Si possible, essayez de trouver les façons qui vont permettre à tous les participants de s'exprimer, comme aider certains à lire ou à écrire, animer les conversations et encourager les participants plus âgés à soutenir les plus jeunes et tous ceux qui ont des besoins particuliers. Adaptez toutes les activités que vous estimez ne pas convenir à votre groupe, tout en vous rapprochant le plus possible des points principaux.

Culture et contexte

Vos participants peuvent être issus de divers contextes culturels, socioéconomiques et religieux. Cette divergence de contextes influera sur la façon dont chaque participant abordera certaines questions, y compris le sujet de leur propre corps. Pour certains enfants, parler de leur corps en public (même entre amis et pairs) sera une difficulté. En prenant conscience des différences interculturelles, vous serez mieux préparés à adapter les activités pour assurer la participation de tous les enfants dans votre groupe. Si vous avez un doute, consultez les familles des participants, et vous verrez peut-être que ce que vous envisagez de faire ne sera nullement un problème!



Foire aux Questions



? Qu'en est-il si j'organise un camp ou des vacances?

Est-il possible d'exécuter ce programme dans des environnements divers pour les guides et éclaireuses?

Libre d'être Moi est conçu de façon à permettre sa mise en œuvre dans divers environnements. Idéalement, le programme s'exécute en cinq sessions, comprenant également les défis personnels à accomplir entre les sessions et un projet d'action, par la suite. Toutefois, si vous organisez ce programme dans le cadre d'un camp, vous devez préparer les défis personnels à temps durant les pauses. Par exemple, vous pouvez organiser une session par jour sur quatre journées ou deux sessions par jour sur deux journées et demie. Ne faites pas toutes les activités en une seule journée et veillez à bien utiliser les fiches principales (signalées par une étoile dans les packs d'activités).

ce qu'il peut faire. Il s'inscrit dans le programme plus vaste pour guides et éclaireuses qui prône les styles de vie saine, la pratique du sport et les activités de détente à l'extérieur, le renforcement des capacités, une alimentation saine et goûteuse pour rester en bonne forme et encourage à essayer de nouvelles choses. Il n'y a pas une seule forme ou une seule apparence à laquelle se conformer. Il est important de promouvoir un régime alimentaire équilibré et la pratique du sport qui sont les gages de bonne santé et du bien-être, plutôt que de vouloir se rapprocher d'une certaine apparence.

Libre d'être Moi promeut la diversité et le choix, l'acceptation de soi et une approche de l'autre exempte de jugement. Se maquiller, suivre la mode et s'entraîner au sport de manière intensive sont des pratiques qui peuvent s'avérer amusantes et peuvent également être un mode d'expression – il est important de faire ces choses parce que vous avez choisi de les faire, et non pas parce que vous avez le sentiment qu'il faut les faire. Les compétences, comme l'éducation aux médias, qui sont enseignées à travers Libre d'être Moi donnent aux enfants les moyens de se sentir libres d'être eux-mêmes, de prendre leurs propres décisions et d'aider les autres à faire de même.

? Qu'en est-il des participants qui posent des questions difficiles?

Voici quelques exemples de questions que vous pourriez entendre:

«Les personnes qui poursuivent le Mythe de l'image sont-elles de mauvaises personnes?»

«Qu'y-a-t-il de mal à prendre soin de soi, à vouloir se maquiller, à être la mode, et se faire beau ou belle?»

«Je suis mince et j'aime mon aspect extérieur – cela veut-il dire que je dois prendre du poids?»

«Mon coach sportif m'a dit que s'entraîner de manière intensive pour développer ses muscles est bon pour la santé – pourquoi me dites-vous le contraire?»

Libre d'être Moi promeut des solutions alternatives au Mythe de l'image, où vous célébrez votre corps pour

Que faire si certains participants refusent de prendre la parole?

? La prise de parole est un élément important de Libre d'être Moi. Le responsable est donc appelé à jouer un rôle clé pour encourager les participants à s'exprimer. Voici quelques conseils pour encourager une participation active:

- Poser des questions ouvertes auxquelles on ne peut pas répondre simplement par «oui» ou par «non» de manière à inciter les participants à exprimer leurs opinions. Par exemple, ne demandez pas «Avez-vous apprécié l'activité?», mais plutôt, «Dans quelle mesure cette activité peut-elle être utile pour les jeunes filles?»



Frequently asked questions (continued)



- Rappelez les règles de base qu'ils ont établies par rapport à l'écoute de chacun et au respect de la prise de parole à tour de rôle.
- Insistez sur le fait que chaque participant a quelque chose à apporter à l'activité.
- De manière amicale et positive, demandez à chacun de rendre compte ou de partager ses expériences.

Que faire si les participants se moquent les uns des autres?

Les enfants se moquent souvent les uns les autres pour surmonter un sentiment d'insécurité ou de gêne. Il est possible que les discussions sur les questions relatives au corps causent de l'embarras et amènent à des moqueries, en particulier si vous travaillez avec des groupes mixtes où garçons et filles sont mélangés.

N'ignorez pas les moqueries. Faites face à la situation. Il vous faudra peut-être interrompre une activité, mais prenez en considération les sentiments de chaque personne impliquée – Vous déciderez peut-être d'affronter les moqueries en groupe ou de prendre à part les personnes impliquées. Expliquez clairement quel aspect du comportement était inacceptable et pourquoi. Il peut être utile de rappeler aux participants les directives de groupe qu'ils avaient acceptées de respecter.

Que faire si quelqu'un ouvre son cœur?

L'endroit sécurisé que vous avez créé peut donner le courage aux participants ayant vécu des problèmes liés au manque de confiance dans leur corps et d'estime de soi de raconter ce qui leur arrive dans la vie. Les enfants peuvent par exemple révéler qu'ils font l'objet de harcèlement ou qu'ils harcèlent eux-mêmes les autres, qu'ils souffrent de troubles de l'alimentation, ou qu'ils connaissent des problèmes chez eux au sein de leur famille. On peut alors considérer que c'est un «appel au secours» et il est très important de vouloir aider.

- N'interrompez pas ou n'essayez pas d'arrêter le participant, sauf si vous êtes en groupe et que vous

aimeriez suggérer de poursuivre la conversation ensemble.

- Écoutez tout ce que le participant souhaite dire – rappelez-vous que votre rôle ne consiste pas à mener un contre-interrogatoire.
- Veillez à consigner la conversation pour après, mais ne menez pas votre propre enquête.

Ne gardez pas le secret si l'enfant court un danger et a besoin d'aide. Expliquez à l'enfant pourquoi vous ne pouvez pas garder le secret et vers quelle personne vous vous adresserez pour passer l'information. Rappelez-vous que le respect de la confidentialité est important, et que vous ne devez informer que les personnes qui ont besoin de savoir (et cela n'inclut pas systématiquement les parents).

- Si vous avez le sentiment que le participant court un danger immédiat, agissez immédiatement, par exemple, en appelant une agence nationale pour la protection de l'enfance ou la police.
- Si vous avez le sentiment que le participant a besoin d'une aide supplémentaire et que vous ne savez pas trop quoi faire, consultez un haut responsable de votre organisation et les autorités nationales/organisations caritatives pour la protection de l'enfance.
- Si le participant vous a révélé une situation difficile pour laquelle vous estimez ne pas devoir aller plus loin, racontez la situation à un autre responsable, et veillez à suivre le participant pour vous assurer qu'il va bien.

Si la révélation a eu lieu dans le cadre du groupe, veillez à ce que les membres du groupe se souviennent des accords qu'ils ont passés, de s'épauler et de se montrer bienveillants les uns envers les autres – il ne s'agit pas de se livrer à des commérages sur la personne, mais d'être à l'écoute en tant que bon ami. Rappelez aux participants que les informations d'ordre privé qui sont partagées au sein du groupe doivent rester confidentielles. Veillez à les rassurer en affirmant que des mesures appropriées seront prises pour prendre soin du participant, et qu'ils peuvent venir vous parler si quelque chose devait les préoccuper.

Comment la méthode du Guidisme est-elle utilisée dans Libre d'être Moi



Apprendre en petits groupes

Il est bien plus amusant et entraînant d'apprendre en groupe. De nombreux jeunes se sentent plus à l'aise pour s'exprimer lorsqu'ils sont en petits groupes. Les petits groupes composés de participants de tous âges incitent davantage les participants plus âgés à devenir des modèles positifs et poussent les participants à prendre les activités en charge, à se soutenir mutuellement et à prendre leurs propres décisions. Les participants sont encouragés à travailler au sein d'une équipe diversifiée, une compétence qui leur sera très utile dans la vie quotidienne. Apprendre en petits groupes constitue une part importante de la méthode guide et éclairceuse et contribue également à améliorer l'impact de Libre d'être Moi.

Mon parcours, mon espace

Nous avons tous différentes manières d'apprendre. Les programmes de l'Association mondiale utilisent un éventail d'activités pour conduire divers styles d'apprentissage. L'attention que l'on porte à l'individu est essentielle pour encourager chaque guide et éclairceuse à faire de son mieux pour participer aux activités. En encourageant les groupes de pairs à s'apporter un soutien mutuel et en créant des espaces qui permettent aux individus de contribuer aux activités de différentes façons, chaque Guide/Éclairceuse qui participe à Libre d'être Moi devrait avoir la possibilité d'apprendre à sa manière, et chaque réussite mérite d'être saluée.

Apprendre par l'action

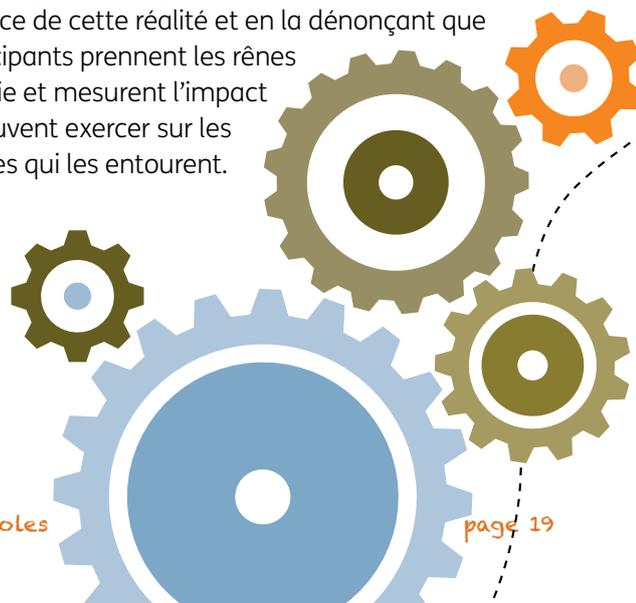
Les personnes apprennent mieux lorsqu'elles sont motivées. Apprendre par l'action permet aux participants de relier leurs expériences à leur propre vie et leur donne les moyens d'agir. C'est la raison pour laquelle l'Association mondiale encourage à apprendre par la pratique à travers les défis, les expériences, les jeux, les projets et les expérimentations. Libre d'être Moi adopte l'approche de « apprendre par l'action », en offrant aux participants la possibilité de travailler directement avec le matériel, en créant leurs propres médias, en discutant de leurs propres questions et de leurs idées et en élaborant des projets réels et des actions concrètes qui les aideront, ainsi que leurs amis, à se sentir mieux dans leur corps.

Établir un contact avec les autres

Libre d'être Moi encourage les participants à communiquer les uns avec les autres et avec leurs pairs pour explorer comment ils peuvent avoir un impact positif sur les autres afin de les aider à renforcer leur confiance dans leur corps et leur estime de soi. Pour y arriver les participants se soutiennent les uns et les autres tout au long du programme et sont également guidés par les pairs plus âgés ou par des responsables adultes. Libre d'être Moi est conçu pour exploiter le potentiel des modèles en vue de favoriser le développement du leadership. Dans cet esprit, il assure de mettre en relation des personnes d'âges, de genres, de contextes socioculturels différents afin qu'elles contribuent ensemble à renforcer les compétences des participants.

Établir un contact avec mon environnement

Nous avons beaucoup à apprendre du monde qui nous entoure. Les programmes de l'Association mondiale promeuvent les expériences d'éducation qui tiennent compte de cet aspect. Les activités de l'Association mondiale encouragent les participants à réfléchir sur ce que signifie être citoyen du monde, en les invitant à prendre position sur des questions qui les concernent et à traduire cette motivation dans des projets à base communautaire. Libre d'être Moi traite du fait que les personnes de toutes catégories et issues de tous les coins du monde subissent une pression qui les pousse à avoir une certaine apparence parce que la société dit que c'est important. C'est en prenant conscience de cette réalité et en la dénonçant que les participants prennent les rênes de leur vie et mesurent l'impact qu'ils peuvent exercer sur les personnes qui les entourent.





Glossaire



La confiance dans son corps:

La confiance dans son corps fait référence à la façon dont une personne perçoit son apparence physique. Lorsque nous nous sentons en confiance dans notre corps, nous acceptons et nous sommes satisfaits de notre apparence et de ce que notre corps est capable de faire. Avoir une grande confiance dans son corps est un facteur qui favorise le renforcement de l'estime de soi.

L'estime de soi:

Un sentiment de respect de soi et de valorisation. Une personne dotée d'une haute estime de soi croit en elle et dans la valeur de sa propre personne. Une haute estime de soi aide les personnes à réaliser pleinement leur potentiel et à ne pas s'isoler par manque de confiance en elles ou dans leurs capacités. En tant que Guides et Éclaireuses, nous développons l'estime de soi chez les filles et les garçons, en leur donnant les moyens de réaliser leurs rêves, de servir leurs communautés et de créer un changement dans le monde.

Le Mythe de l'image: La définition étroite de l'idéal établi par la société de ce qui est beau ou attirant. Le Mythe de l'image est encouragé et consacré dans les médias, par les amis et la famille autour de nous. On parle de mythe parce qu'il s'agit d'un concept si étroit, doté d'une liste de caractéristiques si longue, que personne ne peut l'atteindre. Même les images des modèles, perçus comme ayant une apparence «parfaite», sont en général retouchées à l'ordinateur pour assurer que leur apparence soit encore plus «parfaite»!

Le Pack d'activité: il s'agit de séries d'activités qui font partie de Libre d'être Moi. Deux packs d'activités sont proposés, un pour les 11-14 ans et un pour les 7-10 ans.

Les messages-guides: Il s'agit d'éléments de soutien inclus dans les packs d'activités, dont le texte apparaît en caractères gras, bleus ou italiques. Ils aident les responsables à livrer les messages clés des activités. Il est important de lire le message-guide pour s'assurer de bien comprendre la teneur du message à transmettre avant de le reformuler avec vos propres mots de façon à l'adapter à votre groupe.

Remerciements

Nous tenons à remercier tous ceux qui ont contribué à l'élaboration de Libre d'être Moi

Dr. Phillippa Diedrichs
Conseil consultatif mondial Dove pour l'estime de soi

Professeure Carolyn Becker
Projet collaboratif sur le corps

Dr Eric Stice
Projet collaboratif sur le corps

Andii Verhoeven
Association mondiale des Guides et des Éclaireuses

Jennifer Giangrande
Association mondiale des Guides et des Éclaireuses

Paul Bigmore
Association mondiale des Guides et des Éclaireuses

Girlguiding (UK)

Girl Scouts of the USA

Meaghan Ramsey
Gestionnaire principale pour la mission sociale, Dove mondial

Conseil consultatif mondial du Projet Dove pour l'estime de soi

Bastian Küntzel
Formation Incontro

Yael O'Hanah
Parler franchement



Consultez www.free-being-me.com pour trouver encore plus de conseils, d'idées et d'inspirations, pour vous et votre groupe, et où vous pourrez faire part de vos réactions au sujet de Libre d'être Moi en participant à notre enquête mondiale.



Lettre aux parents

Chers parents, chers tuteurs,

Notre groupe de Guides/Éclaireuses est sur le point de lancer un nouveau programme d'activités très intéressant, appelé Libre d'être Moi. Ce programme unique se sert d'activités amusantes pour permettre aux enfants et aux jeunes d'améliorer la confiance dans leur corps, de résister aux pressions, d'établir des liens avec les Guides et les Éclaireuses du monde entier et d'apporter des changements au sein de leur communauté locale.

Une étude mondiale montre que le manque de confiance dans leur corps empêche les jeunes de réaliser pleinement leur potentiel, et que plus de 60 pour cent des filles évitent de s'adonner aux activités qu'elles aiment parce qu'elles ont une perception négative de leur apparence¹. Cela comprend des activités importantes de la vie quotidienne comme donner son avis, pratiquer la danse et la natation, se rendre à des réceptions, lever la main en classe. Une étude mondiale réalisée par l'Association mondiale des Guides et des Éclaireuses impliquant des femmes et des filles issues de 70 pays a révélé qu'au moins 45 pour cent d'entre elles pensent que les filles et les femmes sont empêchées d'exercer des fonctions à responsabilité parce qu'elles manquent de confiance dans leur apparence physique².

Libre d'être Moi a été conçu tout spécialement pour les Guides et Éclaireuses grâce à une collaboration entre l'Association mondiale, le Projet Dove pour l'estime de soi et un groupe d'experts en matière de confiance dans son corps. Les activités sont inspirées d'une recherche mondiale sur la confiance dans son corps, qui montre que 60 pour cent des filles ayant participé à ce genre de programme d'éducation non formelle ont nettement amélioré la confiance dans leur corps après une période d'au moins trois ans. Les réactions des filles de tous les coins du monde ont également révélé qu'elles étaient ravies de parler de la question relative à la confiance dans leur corps et d'en apprendre davantage sur ce sujet.

Plus de trois millions de filles dans le monde participeront à Libre d'être Moi, et notre Association nationale s'est engagée à soutenir cette campagne mondiale pour apporter un changement positif et durable en matière de confiance dans leur corps parmi nos membres.

Libre d'être Moi est un parcours en cinq sessions. Les quatre premières sessions fournissent aux participants les connaissances et les compétences dont ils auront besoin pour améliorer la confiance dans leur corps. La cinquième session porte sur la mise en pratique de ces apprentissages et sur la planification d'un projet d'action, que les groupes mettent en œuvre à l'issue de la session. Notre projet d'action doit atteindre le plus grand nombre de jeunes possible à travers ces messages importants !

Entre chaque session, votre enfant ramènera à la maison une fiche sur laquelle est présenté un défi personnel que votre enfant doit mener. Votre enfant aura reçu les explications concernant cette mission durant la session et toutes les instructions figureront également sur la fiche. Nous avons résumé ci-dessous les défis personnels que votre enfant devra réaliser.

Nous apprécierions grandement votre soutien pour assurer que Libre d'être Moi ait le maximum d'impact sur notre groupe. Si vous désirez en apprendre plus à ce sujet, ou si vous souhaitez nous aider bénévolement dans la mise en œuvre du programme ou dans le cadre du projet d'action, veuillez prendre contact avec l'un de nos responsables.



Si vous souhaitez en savoir plus sur le projet, veuillez consulter www.free-being-me.com. Vous trouverez des activités très intéressantes que vous pourrez exécuter avec votre enfant.

Nous vous remercions pour votre soutien,

Les responsables du groupe X



Défis personnels: Version des 11-14 ans

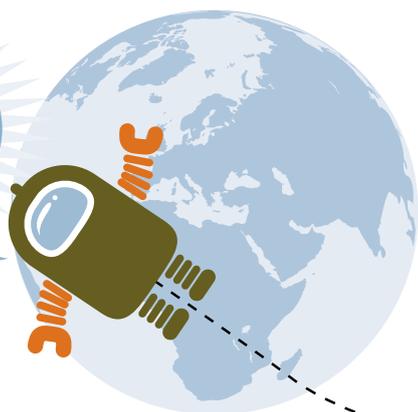
Lors de chaque session, votre enfant recevra un défi personnel amusant qu'il devra réaliser entre les sessions.

Les défis personnels donnent de meilleurs résultats si votre enfant propose ses propres idées et s'il exécute les défis par lui-même. Néanmoins, vos encouragements et votre soutien seront certainement bienvenus. De même, il est également important qu'il puisse discuter avec vous de ce qu'il a appris dans le cadre de Libre d'être Moi. Après chaque session, encouragez-le à vous parler du défi personnel qu'il doit réaliser.

Nous vous demandons également de rappeler à votre enfant qu'il doit apporter son défi personnel à la session suivante de Libre d'être Moi, puisqu'il devra l'utiliser dans le cadre d'une activité lors de cette session.

Le défi personnel incite souvent votre enfant à exprimer son opposition au «Mythe de l'image». Le Mythe de l'image est la notion inculquée par la société de «l'apparence parfaite» qu'une fille ou une femme devrait avoir. Il s'agit d'un mythe car il est tout simplement impossible pour quiconque de ressembler à cette image dans la réalité. De plus, même les célébrités et les top-modèles font l'objet de retouches numériques avant que leurs photos ne paraissent dans les médias. Les exercices qui incitent à contester le Mythe de l'image permettront à votre enfant d'enraciner sa confiance en soi et sa capacité de résilience résistance, en lui donnant les moyens de rejeter le Mythe de l'image et d'empêcher que celui-ci influence sa vie. Au lieu de cela, il pourra se concentrer à mener une vie saine et joyeuse dans laquelle il se sentira bien dans son corps, sera satisfait de son apparence physique et saura prendre soin de son corps.

**Défis
personnels
version des
11-14 ans**



Voici les quatre défis personnels que votre enfant ramènera à la maison:

1

Détectives dans les médias.

Votre enfant a pour mission de trouver un exemple du Mythe de l'image. Dans le cadre de cette activité, votre enfant devra «exposer» le Mythe de l'image en joignant son exemple sur la fiche fournie, et en complétant quelques phrases pour expliquer pourquoi il n'approuve pas le Mythe de l'image.

2

Lettre d'amitié

Ce défi personnel invite votre enfant à écrire une courte lettre à un ami ou une amie du Guidisme/Scoutisme féminin pour lui expliquer les désagréments qui sont liés à vouloir ressembler au Mythe de l'image et comment il/elle peut lutter contre la pression qui les pousse à vouloir ressembler au Mythe de l'image.

3

Miroir, Miroir

Ce défi personnel encourage votre enfant à se regarder dans le miroir et à célébrer les choses positives qu'il aime chez lui plutôt que de se laisser aller à la critique. Il devra établir la liste des caractéristiques qu'il aime chez lui et les répéter à voix haute, debout, face au miroir.

4

Diffuser le message

Votre enfant sera invité à partager avec d'autres personnes un ou plusieurs messages positifs qui contestent le Mythe de l'image. Ces personnes peuvent être des membres de la famille, des amis ou des membres de la communauté locale. Votre enfant se sentira d'autant plus inspiré s'il arrive à partager ses messages avec le plus grand nombre possible de personnes. Il apportera à la maison son carton d'engagement où il promet de «faire une chose pour contester le Mythe de l'image en ce qui me concerne» et «faire une chose pour contester le Mythe de l'image, en ce qui concerne les autres».



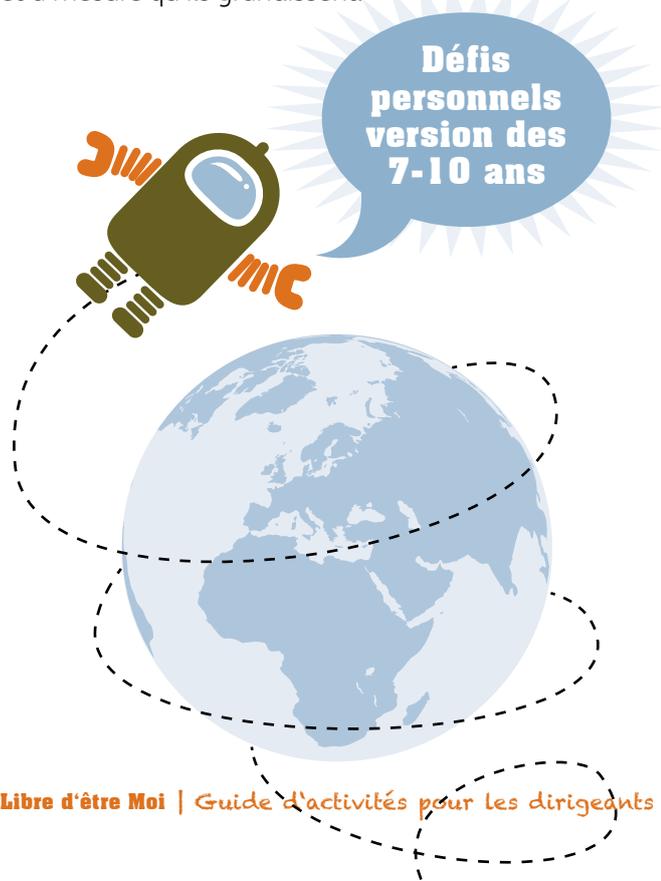
Défi personnel: Version des 7-10 ans

Lors de chaque session, votre enfant recevra un défi personnel amusant qu'il devra réaliser entre les sessions.

Les défis personnels donnent de meilleurs résultats si votre enfant propose ses propres idées et s'il exécute les défis par lui-même. Néanmoins, vos encouragements et votre soutien seront certainement bienvenus. De même, il est également important qu'il puisse discuter avec vous de ce qu'il a appris dans le cadre de Libre d'être Moi. Après chaque session, encouragez-le à vous parler du défi personnel qu'il doit réaliser.

Nous vous demandons également de rappeler à votre enfant d'apporter son défi personnel à la session suivante de Libre d'être Moi, puisqu'il devra l'utiliser dans le cadre d'une activité lors de cette session.

Les défis personnels visent à donner à votre enfant les moyens de comprendre qu'il n'existe pas une seule façon d'être beau, et que c'est ce qu'il y a à l'intérieur d'eux qui compte, au-delà de leur apparence physique. Ces activités contribuent à développer leur résistance pour les aider à faire face aux pressions sociales au fur et à mesure qu'ils grandissent.



Voici les quatre défis personnels que votre enfant rapportera à la maison:

- 1 Les vrais modèles**
Cette activité demande aux participants d'identifier un vrai modèle de vie, une personne qu'ils connaissent personnellement, qu'ils apprécient vraiment et qui les inspire. Il peut s'agir d'un ami ou d'un membre de la famille. Leur mission consiste à trouver une photographie ou à dessiner le portrait de cette personne, qu'ils devront partager avec les membres du groupe lors de la prochaine session. Ils reçoivent une fiche sur laquelle sont inscrites quelques phrases inachevées qu'ils devront compléter.
- 2 Je m'aime en diseur de bonne aventure**
Votre enfant ramènera à la maison un modèle de diseur de bonne aventure. Il devra inscrire dans les cases huit choses qu'il apprécie en lui-même, comme le montre le modèle. Il peut décorer son diseur de bonne aventure comme il lui plaît. Pourquoi ne pas jouer avec votre enfant et lui demander de lire ses déclarations commençant par «J'aime»? Encourager les enfants à dire des choses positives sur eux-mêmes les aide à avoir plus de confiance dans leur corps.
- 3 Tu es Mon Étoile**
Après la troisième session, votre enfant emportera à la maison un message positif écrit sur une étoile. Sa mission consiste à diffuser ce message aussi largement que possible. Votre contribution serait fort appréciée si vous pouviez l'aider à partager le message deson étoile en toute sécurité et le plus largement possible.
- 4 Engagement Libre d'être Moi**
À l'issue de la quatrième session, votre enfant ramènera à la maison un carton d'engagement par lequel il aura promis d'effectuer deux actions, l'une pour augmenter sa propre confiance en son corps, et l'autre pour permettre à d'autres d'avoir plus confiance dans le leur. Il sera capable d'exécuter ces actions de manière autonome ou il pourra apprécier votre soutien.