L'autonomisation des filles à travers l'amélioration de la confiance en son corps et l'estime de soi

Dove et l'Association Mondiale des Guides et des Eclaireuses

Libre d'être Moi

Libre d'être Moi pour les 7-10 ans

Libre d'être Moi pour les 7-10 ans

A propos de Libre d'être Moi

Écrit spécialement pour les enfants de 7-10 ans, ce programme éducatif engage des participants du monde entier à explorer des idées sur l'image positive de son corps et sur la beauté, qui les affecteront au fur et à mesure qu'ils grandiront. Libre d'être Moi montre aux participants qu'il n'existe pas une seule façon d'être beau, et que ce qui compte le plus se trouve en eux-mêmes.

Dans le programme des 7-10 ans, Libre d'être Moi émet l'idée que la société favorise une définition étroite et irréaliste de la beauté puis aide les participants à découvrir la réalité; ils peuvent choisir de rejeter cette idée, car une image à laquelle tout le monde devrait ressembler n'existe pas, et que l'apparence physique des gens n'est qu'un aspect de qu'ils sont. Ceci permet aux participants de contester l'idée qu'il n'y a qu'une seule façon d'être beau, en construisant leur résistance et leur capacité à remettre en question et rejeter les messages de limitation sur la beauté qu'ils vont rencontrer en grandissant.

Libre d'être Moi utilise des activités positives et affirmatives pour nourrir la confiance en son corps et l'estime de soi. Il crée des espaces où les participants peuvent venir avec leurs propres idées, s'entrainer à avoir une plus grande confiance en eux, et partager leurs opinions avec leurs amis. Ce programme aide les participants à exprimer leur propre identité et à communiquer avec le monde qui les entoure. Enfin, Libre d'être Moi met au défi les participants à prendre de l'initiative en agissant dans leur communauté, en partageant ce qu'ils ont appris avec leurs pairs.

Ces activités peuvent se dérouler avec des groupes où il n'y a que des filles ou des groupes mixtes. Quelques activités suggèrent que des garçons et des filles soient dans des groupes de même sexe mais beaucoup peuvent être faites ensemble. Tous les exemples s'adaptent à un groupe mixte.

Ce que les 7-10 ans apprendront

- C'est ce qui est en nous-mêmes qui compte le plus.
- Il n'existe pas une seule façon d'être beau.
- Il y a une vaste diversité d'idéaux de beauté dans le monde entier.
- Les médias utilisent une idée étroite de la beauté pour nous vendre des choses.
- Les images de la beauté dans les médias ne présentent souvent pas les gens comme ils sont réellement.
- Apprendre à nous mettre en valeur et valoriser nos capacités renforce la confiance en son corps.
- Partager des messages sur la confiance en son corps avec des amis peut rendre, nous et nos communautés, plus autonomes et confiants

Utiliser Libre d'être Moi

Avant de commencer, veuillez lire le guide du leader, et demander aux dirigeants et aux bénévoles de le lire. La page 11 du guide du leader explique comment les pages d'activités dans ce pack sont mises en place afin de vous soutenir pendant que vous dirigez, incluant des «messages-guides» et des conseils pour le leader.

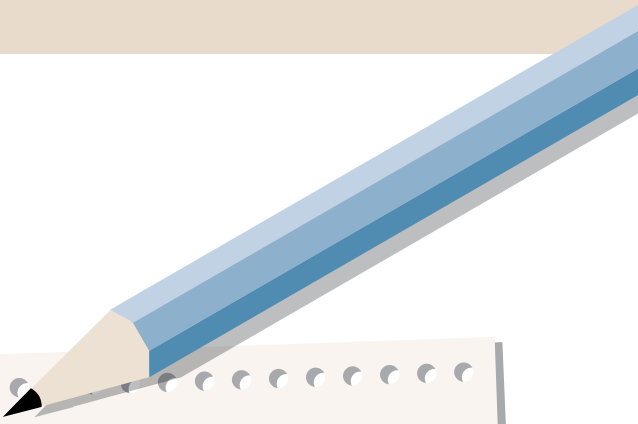
Comme Libre d'être Moi est un programme mondial, des millions de Guides et Eclaireuses du monde entier participeront aux mêmes activités que votre groupe. En partageant les messages que votre groupe crée durant le programme, vous pouvez faire partie d'une révolution mondiale pour la confiance en son corps, en mobilisant des millions de jeunes voix pour parler de la diversité et contester l'idée qu'il n'y a qu'une seule façon d'être beau.

Visitez le site **www.free-being-me.com/fr** pour partager l'histoire de votre groupe, et pour vous connecter avec d'autres groupes Libre d'être Moi à travers le monde!

Les enfants qui ont pris part aux activités de Libre d'être Moi et qui ont fait un projet d'action qui en touche deux autres recevront un insigne Libre d'être Moi. Le don de ces insignes est une belle récompense pour les participants, et permet à l'Association mondiale de compter combien d'entre eux ont pris part à ces activités dans le monde entier.

Avant de commencer: Amis secrets et coffres au trésor

Pensez à utiliser les idées ci-dessous pour rendre l'expérience Libre d'être Moi de votre groupe encore plus amusante et significative. Vous n'avez pas à les faire pour gagner un insigne, mais elles sont géniales à réaliser avant ou pendant Libre d'être Moi. Vous pouvez trouver comment gagner l'insigne à la page 7 du guide du Leader.



Mur Libre d'être Moi

Mettre en place un mur Libre d'être Moi au début du programme. C'est un lieu pour recueillir des déclarations positives, des photos qui nous inspirent et de super idées pour aider les participants à avoir le pouvoir d'être eux-mêmes. Certaines vont se développer au cours du programme. Encouragez les participants à chercher l'inspiration à la maison et à la rapporter. A la fin, utilisez le mur pour vous aider à planifier le projet d'action du groupe. Partagez une photo de votre mur sur **www.free-being-me.com/fr**

Ami secret

Au hasard, on donne à chaque participant un ami secret du groupe. Pendant le programme, les participants doivent trouver des moyens astucieux pour que leur ami secret se sente bien, sans dévoiler qui ils sont. Assurez-vous que tout le monde comprenne que les amis secrets ne devraient pas se concentrer sur l'apparence physique.

Coffres au trésor qui est en moi

Avant de commencer Libre d'être Moi, les participants créent des coffres au trésor en utilisant de l'art et des matériaux d'artisanat. Au cours du programme, chaque participant vient ajouter anonymement un message positif dans les coffres au trésor des autres participants, montrant que ce qui est en vous-même est le plus important. À la fin du programme, chaque participant doit avoir une collection de messages positifs.

Soirée cinéma

Avant de commencer Libre d'être Moi, passer une soirée avec votre groupe en regardant un film adapté à l'âge des participants et auquel ils puissent s'identifier. Un film qui montre un personnage féminin fidèle à lui-même, par exemple, Brave - le film de Disney / Pixar 2012. Pour ce film, vous pourriez discuter de ce que Merida devait être selon ce qui était attendu d'elle, et de ce qu'elle a fait pour rester fidèle à elle-même.

Colliers d'amis affectueux (des Thousand Islands)

Créer un collier composé de cinq perles pour chaque leader, une perle pour chacun des mots «je suis affectueux et attentionné». Les animateurs porteront les colliers pendant Libre d'être Moi. Quand ils voient un participant faire quelque chose de réfléchi et d'attentionné pour un autre participant, ils enlèvent tranquillement le collier et le passe autour de son cou. Le participant cherche alors une chance de passer le collier à quelqu'un d'autre qui a été affectueux et attentionné. Expliquer à l'avance ce que signifient les colliers.

Libre d'être Moi
Session Une

Partout dans le monde, les gens sont évalués sur nombre de différents critères et la beauté est définie de nombreuses façons différentes. Alors, pourquoi notre société promeut-elle une apparence aussi étriquée comme seule façon d'être beau? Les participants découvriront comment repérer l'image promue dans la société, et connaitront des alternatives du monde entier et de leur propre communauté. Cette session prépare les participants à contester l'idée que tout le monde devrait essayer de ressembler à une seule image et les encourage à reconnaître leurs forces qui ne sont pas liées à l'apparence.

Session map

ACTIVITÉ	TEMPS	VOUS AUREZ BESOIN	COMPÉTENCES
Bienvenue à Libre d'être Moi • Engagement à participer • Accepter des directives de groupe	15 mn	Papier pour écrire les directives.	Négociation Travail d'équipe.
Le pot d'or	10 mn	Papier jaune ou doré, cercles, stylos, récipient.	Confiance en soi, partage.
La liste de la princesse	15 mn	Stylos et papier, fiche 1.1.	Compétences analytiques, visualisation.
La beauté autour du monde	10 mn	Fiche 1.2.	Conscience culturelle.
Galerie Libre d'être Moi	10 mn	Stylos et papier.	Créativité.
Défi personnel: Modèles réels	5 mn	Fiche 1.3.	Réflexion.

Session une

Bienvenue à Libre d'être Moi

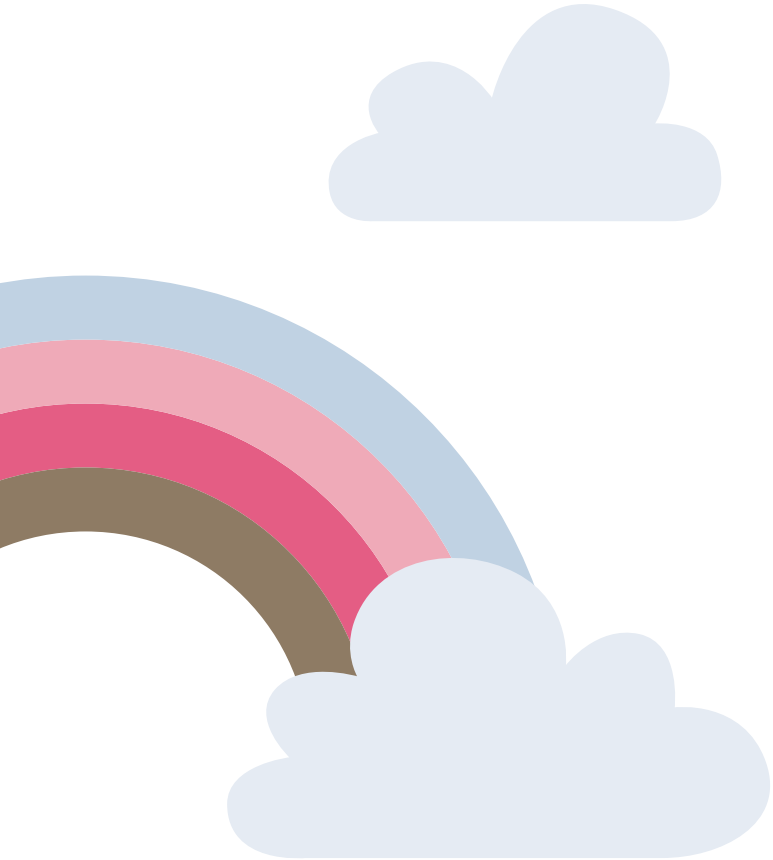
2 mn

Présentez Libre d'être Moi aux membres de votre groupe.

Expliquez-leur que

- Pendant les cinq prochaines sessions nous allons essayer quelques activités pour apprendre comment nous pourrions nous sentir plus confiants en l'image que nous renvoyons. Se sentir fier et heureux de l'image que l'on renvoie s'appelle la confiance en son corps.
- *Libre d'être Moi* vous est entièrement consacré. Vous proposerez vos propres idées sur la façon d'aider d'autres personnes à avoir confiance en leur corps.
- Des Guides et des Eclaireuses du monde entier participent à *Libre d'être Moi.* Tout le monde va partager les messages appris avec d'autres pour démarrer une révolution de la confiance en son corps- si toutes les Guides et Eclaireuses du monde participaient, ce serait 10 millions de voix pour changer le monde!
- En accomplissant les activités et en agissant de façon à partager nos messages nous gagnerons l'insigne *Libre d'être Moi.*

L'insigne Libre d'être Moi



Bienvenue

Session une

Engagement à participer ★

3 mn

Objectif

Chaque participant s'engage à haute voix à participer activement et à s'amuser pendant cette session de *Libre d'être Moi*, qui va les aider à contribuer plus ouvertement aux activités et les guider vers un impact plus grand sur leur confiance en leur corps.

D'un coup d'oeil

pour l'ensemble du groupe, amener les participants à partager leur enthousiasme de participer à *Libre d'être Moi.*

Vous aurez besoin

No materials needed.

Ce qu'il faut faire

Rassemblez le groupe dans un cercle. Remerciez-les tous d'être venus et demandez-leur de crier leur enthousiasme et leur volonté de participer à la première session de Libre d'être Moi.

Etes-vous prêts à participer et à vous exprimer dans cette première session de Libre d'être Moi et à vous amuser en chemin?

Si c'est le cas, criez

Conseils:

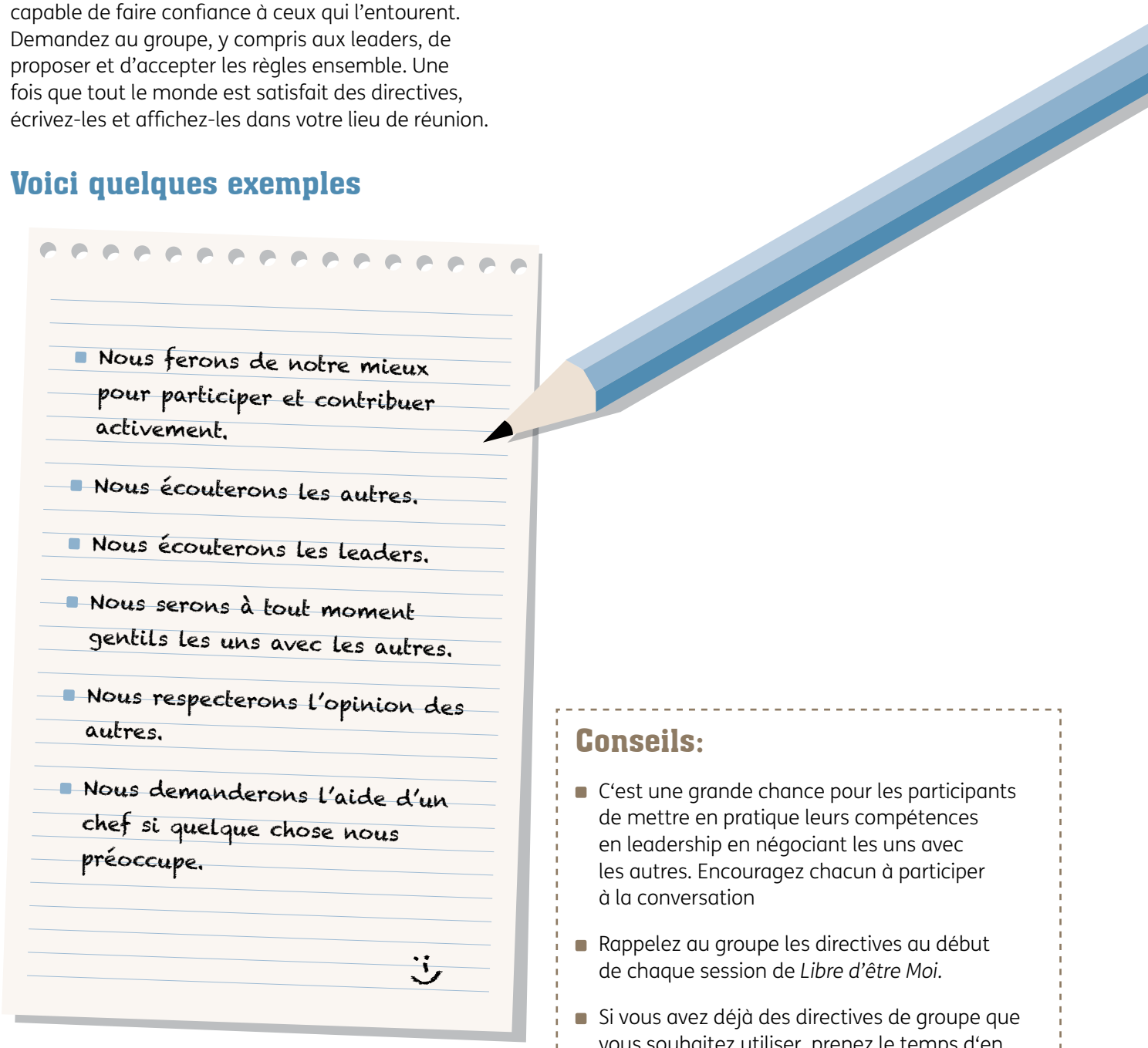
- Rappelez-vous que les messages-guides (les phrases en italique) sont là pour vous aider à délivrer les messages clés d'une manière vraiment efficace. Vous pouvez les paraphraser du moment que le message reste le même.
- Encouragez tous les participants à prendre part à l'engagement, voir la page 10 du guide du leader pour en savoir plus.
- Pour rendre cela plus amusant, vous pourriez demander à chacun de faire une action pendant qu'il crie «OUI JE LE SUIS». Par exemple, essayez de demander à tout le monde de sauter en l'air ou dans le cercle en même temps, de taper dans les mains de la personne d'à côté ou d'essayer une 'ola' où chaque personne l'une après l'autre lève ses mains. Etant donné que l'engagement à participer ouvre chaque session de Libre d'être Moi, vous pourriez essayer une action différente à chaque fois.

Directives de groupe

10 mn

Avant de commencer, mettez en place des directives de groupe pour aider chacun à se sentir à l'aise et capable de faire confiance à ceux qui l'entourent. Demandez au groupe, y compris aux leaders, de proposer et d'accepter les règles ensemble. Une fois que tout le monde est satisfait des directives, écrivez-les et affichez-les dans votre lieu de réunion.

Voici quelques exemples



Conseils:

- C'est une grande chance pour les participants de mettre en pratique leurs compétences en leadership en négociant les uns avec les autres. Encouragez chacun à participer à la conversation
- Rappelez au groupe les directives au début de chaque session de *Libre d'être Moi.*
- Si vous avez déjà des directives de groupe que vous souhaitez utiliser, prenez le temps d'en discuter avec le groupe pour voir si quelque chose a besoin d'être mis à jour ou ajouté. Si vous n'avez pas de directives de groupe, elles peuvent être également un outil utile pour d'autres programmes des Guides et Eclaireuses.

Le pot d'or – un jeu venu d'Irlande

10 mn

Objectif

les participants apprennent que chacun est spécial pour des raisons différentes, et que c'est ce qu'il a en soi qui compte le plus.

D'un coup d'oeil

Chaque participant partage quelque chose de spécial sur lui-même et remplit 'le pot d'or ,du groupe avec son trésor intérieur.

Vous aurez besoin

d'un papier doré/ jaune sous forme de rond par participant, de crayons, d'un récipient pour représenter le pot d'or.

Ce qu'il faut faire

Installez confortablement le groupe dans un cercle, avec des animateurs disséminés parmi les participants.

En Irlande, il existe une légende bien connue sur le leprechaun (une fée irlandaise espiègle). Il possédait de nombreux trésors qu'il gardait enfermés dans un vieux pot, caché à la fin de l'arc-en-ciel

Nous sommes tous spéciaux, un peu comme le trésor du leprechaun. Sauf que ce qui nous rend vraiment spécial vient de l'intérieur de nous-mêmes. Nous pouvons être gentils et courageux, affectueux et intelligents. Parfois, nous gardons ce qui nous est spécial caché profondément en nous. Essayons de le partager avec les autres!

Chacun prend un morceau de papier doré. Il doit écrire son nom sur un côté du papier, et de l'autre côté, il doit écrire quelque chose qu'il pense lui être spécial.

- Une chose pour laquelle il est doué, comme l'escalade, la peinture ou la science.
- Des qualités de caractère, comme être patient ou curieux, serviable ou aventureux.

Les animateurs peuvent avoir besoin d'aider les jeunes participants individuellement pour qu'ils comprennent ce qu'il faut écrire.

Collectez les pièces d'or dans le pot et secouez-les.

Chaque participant choisit une pièce d'or, lit à haute voix les deux côtés de la médaille, et la rend à son auteur en partageant une étreinte ou un top-là.

Une fois que chacun ait récupéré son or, demandez à tout le monde de crier ensemble: «Nous sommes tous incroyables!»

Nous sommes tous spéciaux pour des raisons différentes, et nos différences nous rendent encore plus spéciaux. Gardez votre trésor en sûreté pour vous rappeler de l'une des raisons pour lesquelles vous êtes si spéciaux.

Conseils:

- C'est la première fois que votre groupe va partager quelque chose ensemble et certains participants pourraient se sentir intimidés. Aidez tout le monde à participer et à créer une atmosphère chaleureuse et solidaire.

La liste de la princesse* ★

15 mn

Objectif

Les participants comprennent qu'une définition étroite de la beauté est présentée dans leur société.

*Si vous travaillez aussi avec des garçons, suivez les instructions de l'activité mais créez séparément une liste supplémentaire pour un prince charmant ou un héros d'action.

D'un coup d'oeil

En petits groupes, les participants dessinent un personnage populaire de princesse et identifient les caractéristiques communes pour les aider à reconnaître la vision étroite de la beauté qui est souvent promue dans leur société.

Vous aurez besoin de

Matériel de dessin, une grande feuille de papier pour chaque petit groupe, plus une supplémentaire, fiche 1.1.

Ce qu'il faut faire

Remarque pour les animateurs: Dans cette activité, l'image d'une princesse de conte de fées populaire est utilisée pour aider les participants à identifier la définition étroite et limitée de la beauté promue dans leur société. Comme les participants les plus jeunes sont susceptibles de moins connaître l'exposition médiatique, l'activité se concentre généralement sur l'idée qu'on raconte aux filles qu'elles doivent avoir une certaine apparence pour être belles, et que cette idée n'est pas vraie. Intentionnellement, l'activité n'explore pas le concept en profondeur ou ne passe pas trop de temps à briser les caractéristiques de la 'fille parfaite,.

Divisez les participants en petits groupes de différents âges. Donnez à chaque groupe une grande feuille de papier et du matériel de dessin.

Demandez à chaque groupe de choisir un personnage populaire de princesse de conte de fées que tous connaissent et de passer cinq minutes à faire un dessin pour montrer à quoi ressemble leur personnage. Encouragez les membres du groupe à discuter des caractéristiques spécifiques de l'apparence du personnage (par exemple les cheveux longs, les yeux bleus) pendant qu'ils dessinent. Concentrez-vous sur l'apparence physique du personnage, plutôt que sur ses vêtements.

Rassemblez les groupes en un cercle et posez tous les dessins au milieu.

Sur une autre feuille de papier, écrivez au sommet la princesse au 'look parfait'.

Regardez tous ces beaux dessins! Pensez-vous que les princesses partagent les mêmes caractéristiques dans leur apparence ? Voyons combien de points communs nous pouvons repérer.

Notez chaque caractéristique que citent les participants.

Si le groupe est bloqué, aidez-les avec des questions, par exemple: «sont-elles grandes ou petites?» «A quoi ressemble son corps»?

Lorsque le groupe a fini de créer la liste, lisez-leur de nouveau les caractéristiques.

Alors la princesse «au look parfait» a...

(lire toutes les caractéristiques de la liste).

Parlez en utilisant les questions suivantes, en encourageant les participants à crier leurs réponses:

La liste de la princesse*

(continuer) ★

15 mn

Ask afterwards

? N'est-il pas étrange de voir à quel point toutes ces princesses ont l'air semblables? (Eh oui!)

? Pouvez-vous réfléchir à d'autres endroits où l'on peut voir ce physique de princesse? (Médias, TV, jouets, célébrités, etc.)

? Dans la vraie vie, est-ce que beaucoup de filles ont toutes ces caractéristiques? «(Non)»

Quelquefois, on a l'impression que le monde qui nous entoure nous dicte qu'il n'y a qu'une seule façon de paraitre beau, et que nous devrions tous essayer de correspondre à cette image. La façon dont les princesses nous sont présentées dans les films ou à la télévision est une manière de nous envoyer le message que les filles et les femmes doivent ressembler à une certaine image.

? Donc, pensez-vous qu'il n'existe vraiment qu'une seule façon d'être beau? (Non)

Vous avez raison. En fait, on nous a souvent raconté l'histoire qu'il n'existe qu'une seule façon d'être beau. La liste que vous avez faite décrit l'image qui est beaucoup affichée dans notre société. Mais ce n'est pas vrai - il y a beaucoup de façons d'être beau. Un look parfait, ça n'existe pas !

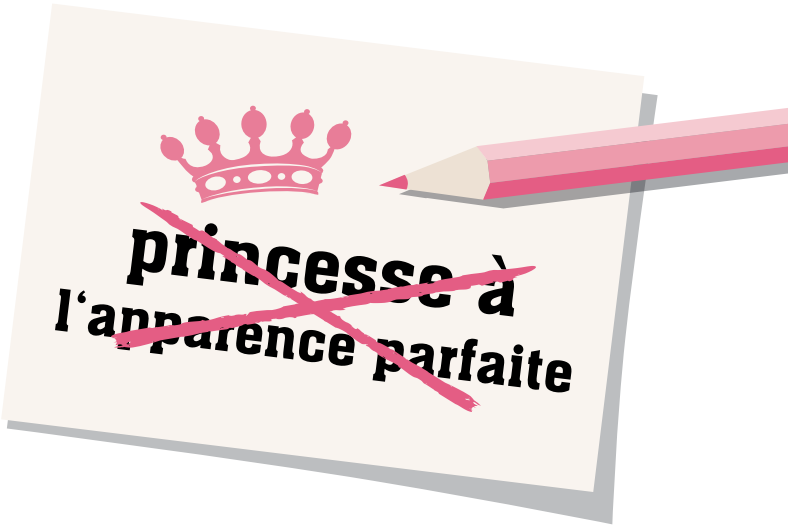
Rayer les mots « les caractéristiques de la princesse au look parfait» que vous avez écrits en haut de votre liste.

Nous savons qu'il ne peut pas exister qu'une seule façon d'être beau, parce que même dans ce groupe, nous avons tous l'air différent et c'est encore plus vrai si vous voyagez dans le monde entier. Donc, nous allons explorer quelques-unes des nombreuses façons différentes qui permettent de considérer qu'une personne est belle dans le monde entier.

! A la fin de cette activité, faites disparaitre les dessins de la princesse. Ils représentent l'image irréaliste attendue par la société et ne devrait donc pas être affichés hors du contexte de cette activité.

Conseils:

- Si vos groupes ont du mal avec leurs dessins, partager les images de la feuille 1.1 pour les aider.
- Pendant que les groupes créent leurs dessins, aidez-les avec des questions, pour qu'ils inventent les caractéristiques qu'ils veulent montrer sur leur dessin, par exemple, «Quelle est sa taille?» Ou «Quelle est la taille de ses yeux?» «Quelle est la forme de son corps?» Encouragez-les à légender ces caractéristiques s'ils le veulent.
- Lors de la création de la liste partagée, encouragez le groupe à se concentrer sur les caractéristiques physiques et à utiliser des questions pour les aider à être précis sur ce qu'ils découvrent, par exemple, «Leurs yeux se ressemblent» ... «De quelle manière? Les yeux sont-ils grands ou petits?»



La beauté autour du monde ★

10 mn

Objectif

les participants découvrent des idées différentes sur la beauté dans le monde et à travers l'histoire et reconnaissent qu'il y a plus d'une façon d'être beau.

Ce qu'il faut faire

Expliquez au groupe qu'ils vont jouer à un jeu pour découvrir de quelles façons les idées sur la beauté sont différentes à travers le monde et ont changé au fil du temps.

- Marquer dans un côté de l'espace de rencontre avec le panneau «vrai», et de l'autre côté avec le panneau «faux».
- Rassembler les participant du jeu au milieu et dites-leurs de «se pétrifier» – de rester complètement immobile.
- Lisez vos faits favoris (la partie en gras) à partir de la fiche 1.2. Les joueurs doivent écouter toute la déclaration sans bouger et décider individuellement s'ils pensent que la déclaration est vraie ou fausse.
- Donnez quelques secondes aux joueurs pour prendre une décision dans leur tête puis criez «GO!»
- Les joueurs doivent courir vers le panneau qu'ils ont choisi et stopper à nouveau.
- Une fois que chacun ait choisi un panneau, lisez les informations concernant le fait.
- Faites revenir les joueurs au milieu et recommencez.
- Rappelez-leur de ne pas suivre ce que font les autres - ils doivent décider par eux-mêmes! Si vous pensez que votre groupe trouve cela difficile, vous pouvez demander à chacun de fermer les yeux afin de ne pas voir les autres, et de faire un pas en avant pour «vrai» ou en arrière pour «faux».

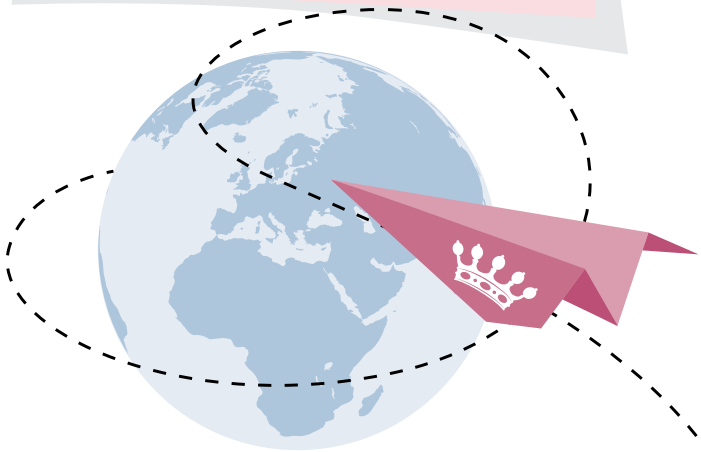
En réalité, tous les faits sont vrais – mais gardez le secret!

D'un coup d'oeil

Jouez à un jeu actif 'vrai ou faux' pour apprendre comment les différentes cultures dans le monde et à travers l'histoire ont défini la beauté.

Vous aurez besoin de

La beauté autour du monde fiche 1.2, panneaux indiquant «vrai» et «faux».



Question

Étiez-vous surpris que toutes les déclarations soient vraies? Lesquelles étaient les plus surprenantes?

Nous venons juste de découvrir que les sociétés du monde entier, dans le passé et au présent, ont eu beaucoup d'idées différentes sur ce qui est beau.

Repensez à la liste que nous avons faite ensemble sur la façon dont les princesses sont représentées au cinéma et à la télévision. Pouvons-nous réellement croire que la liste nous dit la vérité – que c'est la seule façon d'être belle, alors que la beauté est perçue de manières si différentes autour du monde?

Qu'en pensez-vous?

(encouragez les participants à crier «NON!»).

La galerie Libre d'être Moi ★

10 mn

Objectif

les participants découvrent une façon moins angulaire de voir les gens en partageant ce qui les rend uniques, et en célébrant ce que leur corps est capable de faire.

Nous avons appris que, dans les différents pays, le message concernant l'image à laquelle les gens devraient ressembler est différente. Donc, nous pouvons constater qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau.

Maintenant, nous allons célébrer la façon dont chacun de nous est unique – ça ne concerne pas seulement notre apparence! C'est ce qui est à l'intérieur de nous-mêmes qui importe le plus. Il y a beaucoup de manières différentes selon lesquelles chacun de nous est fantastique!

Distribuez le papier et le matériel de dessin.

Expliquez au groupe qu'ils vont passer cinq minutes à créer une image d'eux-mêmes en train de faire quelque chose qu'ils aiment. L'image doit les montrer en train de faire quelque chose qu'ils aiment en utilisant leur corps, comme leur jeu favori ou du sport, de fabriquer des choses, d'embrasser leurs amis, etc.

Quand ils auront créé leurs dessins, aidez-les à écrire un message positif sur l'image, qui montre:

- Ce qu'ils sont en train de faire.
- Quelle est la particularité de leur corps, parce qu'elle leur permet de faire quelque chose.

Par exemple:

«Je suis sur mon vélo. J'aime la force de mes jambes parce que je peux faire du vélo très vite».

«Je joue avec ma sœur. J'aime mes bras car ils m'ont permis de l'étreindre, montrant que je suis une personne gentille».

Demandez aux enfants de montrer leur image au groupe et lisez à haute voix le message positif qu'ils ont écrit à propos de leur corps. Epingler les images dans le lieu de rencontre avec un titre comme ‚Je suis étonnant'.

D'un coup d'oeil

Créer une galerie diférente d'images inspirantes qui encouragent les participants à célébrer leur identité unique.

Vous aurez besoin de

matériel de dessin et d'un morceau de papier par enfant.

Remerciez-les tous de partager leurs dessins et organisez le groupe en paires.

S'il existe tant de façons différentes d'être spéciaux, et tant de choses étonnantes que nos corps nous permettent de faire, il ne peut pas y avoir une seule image à laquelle tout le monde devrait ressembler! C'est un super message à partager avec d'autres personnes, afin qu'elles puissent se sentir plus confiantes en elles-mêmes. Passez maintenant à la pratique en vous tournant vers un ami et en lui disant qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau, et que c'est ce qui est à l'intérieur de soi qui compte le plus.

Laissez si possible la galerie exposée pendant toute la durée de Libre d'être Moi.

Conseils:

- Essayez de créer une «galerie vivante» à la place. Donnez aux participants quelques minutes pour penser à ce qu'ils vont mimer, et pour proposer leur message positif. Une fois que tout le monde aura travaillé son mime, formez un cercle. Tapez sur l'épaule d'un participant pour l'inviter à réaliser son mime et donner aux autres une chance de deviner ce qu'il fait. Une fois que certains ont dit ce qu'ils pensaient avoir deviné, les participants expliquent leur action et partagent leur message positif.

Défi personnel: Des modèles réels

5 mn

Objectif

Les participants apprennent que l'apparence des gens est seulement une partie de leur identité, et que d'autres aspects comptent tout autant quand on crée des amitiés ou qu'on s'inspire de modèles.

Ce qu'il faut faire

Demandez aux participants de penser à quelqu'un qu'ils connaissent dans la vraie vie, comme un ami ou un membre de la famille, qu'ils aiment vraiment et qui les inspirent. Demandez-leur de:

- Apporter une photo ou un dessin de cette personne à la prochaine session.
- Penser à la raison pour laquelle ils aiment vraiment cette personne et le noter avec la photo / le dessin.

Rappelez aux participants qu'ils doivent choisir des modèles qu'ils aiment à cause de ce qu' ils sont et de ce qu'ils font, pas pour leur apparence physique.

D'un coup d'oeil

Les participants choisissent une photo d'un modèle qui les inspirent et qu'ils connaissent dans la vraie vie, comme un ami ou un membre de la famille. Ils partageront leur modèle avec le groupe lors de la prochaine session.

Vous aurez besoin de

Modèles réels fiche 1.3.

Conseils:

- Comme c'est le premier défi personnel, c'est une bonne occasion de faire un rappel aux parents à propos de Libre d'être Moi et sur la façon dont ils peuvent aider leurs enfants à accomplir le programme.
- N'oubliez pas de partager la lettre des parents à la page 21 du guide du leader. Rappelez aux parents que leur enfant doit choisir un modèle pour ce qu'il est ou ce qu'il fait, et de ne pas fonder sa décision sur l'apparence physique de la personne.

Libre d'être Moi
Session Deux

Le sentiment qu'il n'y a qu'une seule façon d'être beau, et le souci d'essayer de correspondre à ce look, mettent beaucoup de pression sur nous; et rendent plus difficile la possibilité d'atteindre notre potentiel et de profiter pleinement de la vie. Cette session permet aux Guides et Eclaireuses de comprendre cette pression, d'expérimenter quelques manières de construire leur résistance et de défendre l'idée que la diversité est belle et que l'apparence physique n'est pas tout.

Planning de session

ACTIVITE	DURÉE	VOUS AUREZ BESOIN	COMPETENCES
Bienvenue	5 mn	Pas de matériel.	
Pelele	10 mn	Couverture et jouet mou / ballon par groupe.	Le travail en équipe, la coordination.
Partage du Défi personnel: modèle à suivre	10 mn	Formulaire du modèle complété, un espace vide sur le mur, punaises/ scotch/patafix	S'exprimer, soutenir les autres.
Il était une fois	15 mn	Fiche 2.1, crayons et papier, dés, un grand morceau de papier par groupe de huit, colle.	L'écoute, l'empathie, la créativité, le travail d'équipe.
Une fin heureuse	15 mn	Images de Gilly de l'activité précédente, stylos et papier, dés.	Le travail en équipe, la créativité.
Défi personnel: je m'aime bien en diseur de bonne aventure	5 mn	Fiche 2.2.	Réflexion, confiance en soi.

Bienvenue à Libre d'être Moi Session Deux

Participer à l'engagement ★ 5 mn

Rassembler le groupe

Dans cette session, nous allons en apprendre davantage sur ce qui peut arriver si les gens essaient trop fortement de changer leur apparence pour correspondre au look de princesse dont nous avons parlé dans la dernière session. Penser qu'il n'existe qu'une seule façon d'être beau peut rendre les gens malheureux. Nous allons nous entrainer à aider les autres à apprécier leurs qualités et à profiter de la vie sans se laisser rattraper par le fait de ressembler à une certaine image.

D'un coup d'oeil

amener les participants à partager leur enthousiasme de participer à *Libre d'être Moi* en tant que groupe complet.

Vous aurez besoin de

Pas de matériel.

Objectif

Chaque participant s'engage à haute voix à participer activement et à s'amuser dans cette session de Libre d'être Moi. Cet engagement verbal aide les participants à contribuer plus ouvertement, ce qui entraîne un impact plus grand sur leur confiance en leur corps.

Ce qu'il faut faire

Rassemblez le groupe dans un cercle. Remerciez-les tous d'être venus et demandez-leur de crier leur enthousiasme et leur volonté de participer à la deuxième session de Libre d'être Moi.

«Etes-vous prêts à participer à toutes les activités, à vous faire entendre et à passer du bon temps dans cette session de Libre d'être Moi?»

Criez

Pelele – un jeu venu d'Espagne

10 mn

Objectif

Les participants découvrent que c'est amusant de célébrer les qualités de leurs amis et de reconnaître les leurs.

D'un coup d'oeil

Jouer une adaptation d'un jeu traditionnel espagnol pour encourager la pensée positive sur vous-même et les autres.

Vous aurez besoin de

une couverture et un jouet mou / ballon par groupe.

Ce qu'il faut faire

- Formez des groupes avec une couverture /une feuille /un parachute et assez d'espace pour que tout le monde puisse tenir le bord. Mettez une peluche ou une poupée molle (c'est Pelele!) au milieu de chaque couverture.
- Expliquez- leur que ce jeu est joué par des enfants en Espagne au début du printemps.

Apprenez ce simple chant:
Pelele, Pelele, nous t'aimons,
Nous t'aimons juste pour ce que tu es,
Pelele, Pelele, nous t'aimons,
Et nous aimons (nom) aussi!

Pelele se prononce 'Pe-lél-é

Chantez le chant et utilisez la couverture pour jeter Pelele haut dans les airs. A la dernière ligne, dites le nom d'une personne dans le groupe, et arrêtez de bouger la couverture.

La personne nommée répète ensuite son nom, et dit quelque chose qu'elle aime à propos de ses compétences ou de sa personnalité.

Par exemple, si la dernière ligne est «et nous aimons Ava aussi», Ava dit «Je suis Ava, et je suis bonne en natation».

Ava lâche alors la couverture, court autour du cercle dans le sens des aiguilles d'une montre derrière les autres participants et retourne à sa place en saisissant de nouveau la couverture.

Maintenant voici la partie la plus amusante : tous ceux qui pensent qu'ils savent bien nager doivent copier Ava et courir autour du cercle en même temps!

Une fois que tout le monde tient à nouveau la couverture, répétez le chant mais remplacez le nom d'Ava par celui de la personne à sa gauche.

Encouragez chaque participant à dire quelque chose qu'il aime à propos de lui-même qui n'ait pas déjà été dit, et encouragez les autres participants à se joindre à la course.

Il est bon d'être fier de qui vous êtes et des choses pour lesquelles vous êtes doués! N'ayez pas peur de courir et d'encourager vos amis à courir aussi!

Répétez jusqu'à ce que tout le monde ait été nommé dans le chant.

Questions

- Qu'est-ce qu'on ressent en disant quelque chose de gentil à propos de soi-même?
- Etait-il facile de décider de courir autour du cercle ou pas?
- Est-ce plus courant de complimenter les gens sur leur apparence, ou sur ce qui est en eux?

Conseils:

- Encouragez les participants à aider les autres à trouver des compliments, et donnez-leur le temps de le faire avant de reprendre la chanson.
- Montrez votre compréhension sur le fait que se complimenter soi-même puisse être un défi, mais soyez clair sur le fait que c'est une bonne chose à faire. Vous pouvez leur expliquer qu'à la fin de Libre d'être Moi, les participants auront plus de facilité à se complimenter eux-mêmes.

Partager: Défi personnel du modèle ★

10 mn

Objectif

En partageant leurs modèles, les participants reconnaissent que l'apparence n'est pas un facteur important dans la formation des amitiés ou la valorisation des autres.

Ce qu'il faut faire

Rassemblez les participants autour d'un espace de mur où vous pouvez afficher leurs photos.

Invitez les participants à tour de rôle à:

- Montrer la photo/le dessin de leur modèle
- Lire les déclarations qu'ils ont notées sous la photo
- Épingler leur modèle sur le mur

Quand tout le monde aura partagé son modèle, remerciez le groupe pour sa contribution.

D'un coup d'oeil

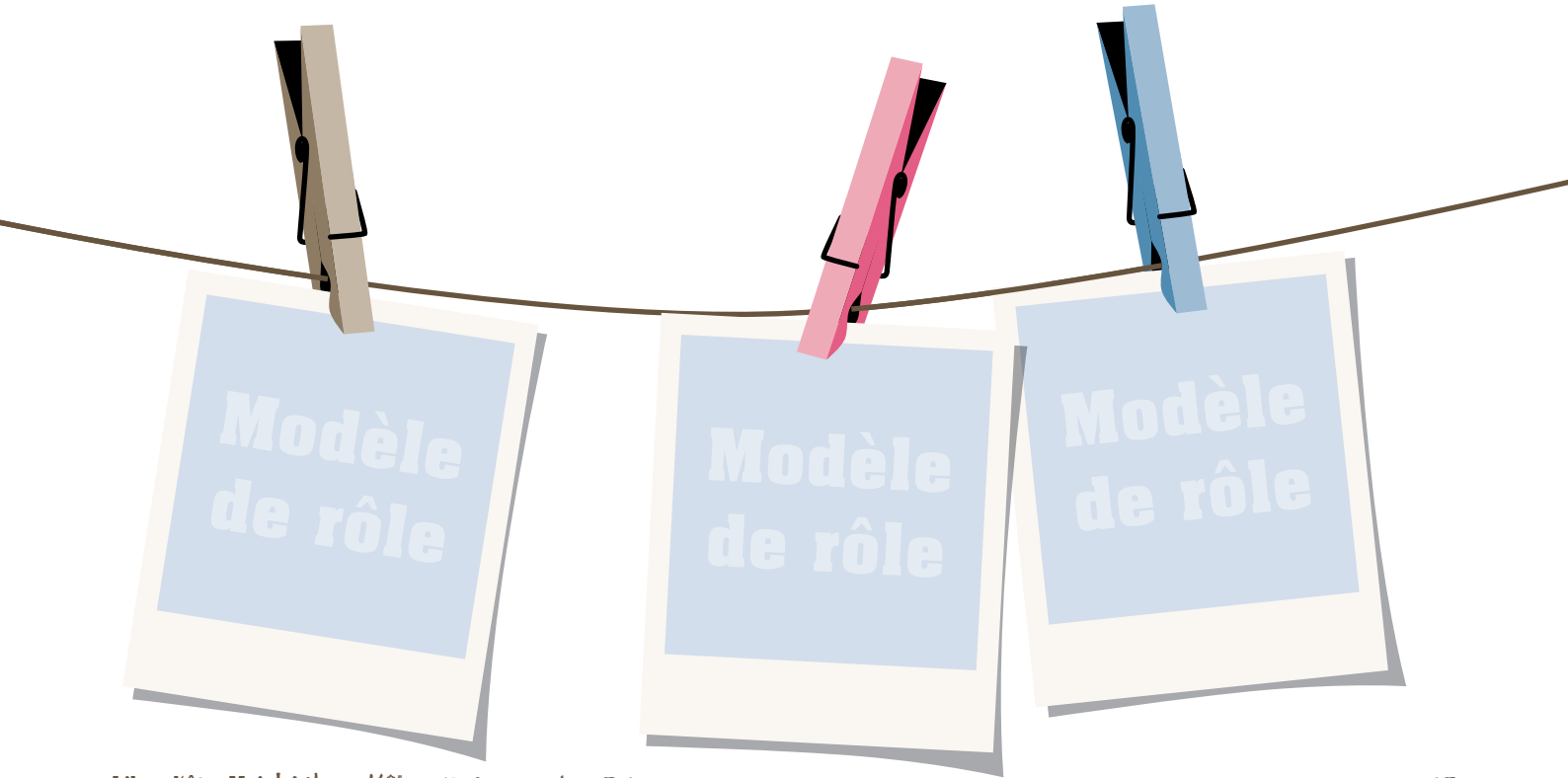
Les participants créent un affichage partagé de modèles qui les inspirent et partagent les raisons pour lesquelles ils ont choisi leur modèle.

Vous aurez besoin de

Formulaire du modèle complété, un espace libre sur un mur, des punaises/ scotch/patafix.

Questions

- Alors, qu'est-ce qui est le plus important pour nous au moment de choisir nos amis? (Leurs personnalités).
- Est-ce que c'est bien d'aimer les gens à cause de leur apparence? (No).



Il était une fois ★

15 mn

Objectif

Les participants réalisent les inconvénients d'essayer de ressembler à l'image que leur dicte la société.

Ce qu'il faut faire

Écoutez l'histoire et découvrez les deux personnages.

- **Lisez l'histoire (5 mn).** Demandez à chacun de s'asseoir confortablement et tranquillement pour une histoire. Lisez l'histoire à haute voix au groupe. Vous pouvez la rendre plus vivante en demandant aux participants de vous aider à lire des sections du récit ou de mimer des actions au cours de l'histoire, comme quand Gilly brosse sa fourrure ou quand Millie plonge en piqué dans l'eau.
- **Dessiner les personnages (5 mn).** Maintenant, distribuez du papier et des stylos, et demandez aux participants, deux par deux, de dessiner les deux personnages principaux, Millie la souris et Gilly la souris.
- **Discuter des personnages (5 mn).** Demandez aux paires de se réunir en groupes d'environ huit. Un responsable doit faire partie de chaque groupe.

Mettez les photos de Millie sur le sol.
Pouvez-vous tous me dire une chose sur le personnage de Millie; de quoi elle a l'air ou ce qu'elle aime faire?
Demandez aux participants chacun à leur tour de dire quelque chose pour contribuer à construire une image du personnage de Millie.

Mettez les photos de Gilly sur le sol.
Pouvez-vous toutes me dire une chose sur le personnage de Gilly; de quoi elle a l'air ou ce qu'elle aime faire?
Demandez aux participants chacun à leur tour de dire quelque chose pour contribuer à construire une image du personnage de Gilly.

Conversation

En restant en petits groupes, discutez:

D'un coup d'oeil

Partager une histoire qui démontre la valeur de ne pas trop se concentrer sur l'apparence.

Vous aurez besoin de

Fiche 2.1, du papier et des crayons de couleur / stylos, dés, un grand morceau de papier par groupe de huit et de la colle.

Questions

- Dans l'histoire, qu'est-ce que Gilly laisse passer parce qu'elle était inquiète de son apparence?
- Pourquoi Gilly fait-elle de si gros efforts pour changer son apparence ?
- Que pensez-vous qu'éprouve Gilly?
- Que pensez-vous de ce que l'histoire tente de nous dire?
- Avez-vous un avis différent sur votre image depuis que vous avez entendu parler de Gilly et Millie?

Vous devez avoir atteint le stade où les participants comprennent:

- Les différences entre les personnages.
- Ce que Gilly ressent sous la pression en raison de ce qu'elle voit dans les médias.
- Ce sentiment qu'elle a de devoir ressembler à une certaine image ne rend pas Gilly heureuse, et a beaucoup d'inconvénients. Par exemple: Gilly ne participe pas, doit travailler dur et passer beaucoup de temps à se préparer, ne peut pas passer du temps avec des amis, ne peut pas faire des choses amusantes, espère être quelque chose qu'elle n'est pas, passe à côté de la beauté qu'elle possède déjà, a une relation tendue avec ses parents et est constamment soucieuse.

Une fin heureuse ★

15 mn

Objectif

Participants learn a different way to be positive about their appearance, by recognising the value of what they can do with their bodies.

Ce qu'il faut faire

Par groupes de quatre, choisissez l'une des images de Gilly que les participants ont dessinées plus tôt, et collez-la sur un grand morceau de papier. Demandez à chaque groupe d'écrire un nombre à côté de la partie correspondante de Gilly:

1. oreilles
2. nez
3. queue
4. fourrure
5. yeux
6. pattes

Nous allons aider Millie à montrer à Gilly que son apparence n'est pas la seule chose importante à son sujet. Par exemple, dans l'histoire, Gilly s'inquiète que ses moustaches soient droites. Millie pourrait dire que les moustaches de Gilly sont super comme elles sont, parce qu'elles l'aident à trouver son chemin à travers les bois.

Venons-en à quelques bons exemples de ce que Gilly peut faire avec son corps, plutôt qu'à l'apparence de celui-ci.

Les participants lancent le dé à tour de rôle et inventent quelque chose de génial sur la partie de Gilly qui correspond au numéro sur le dé.

Essayez de vous concentrer sur ce que Gilly peut faire grâce à cette partie de son corps. Si un nombre sort plus d'une fois, faites juste rouler le dé à nouveau. Le premier groupe qui sort les six numéros a gagné.

D'un coup d'oeil

Aider Gilly à célébrer qui elle est en lui montrant toutes les choses géniales qu'elle peut faire avec son corps.

Vous aurez besoin de

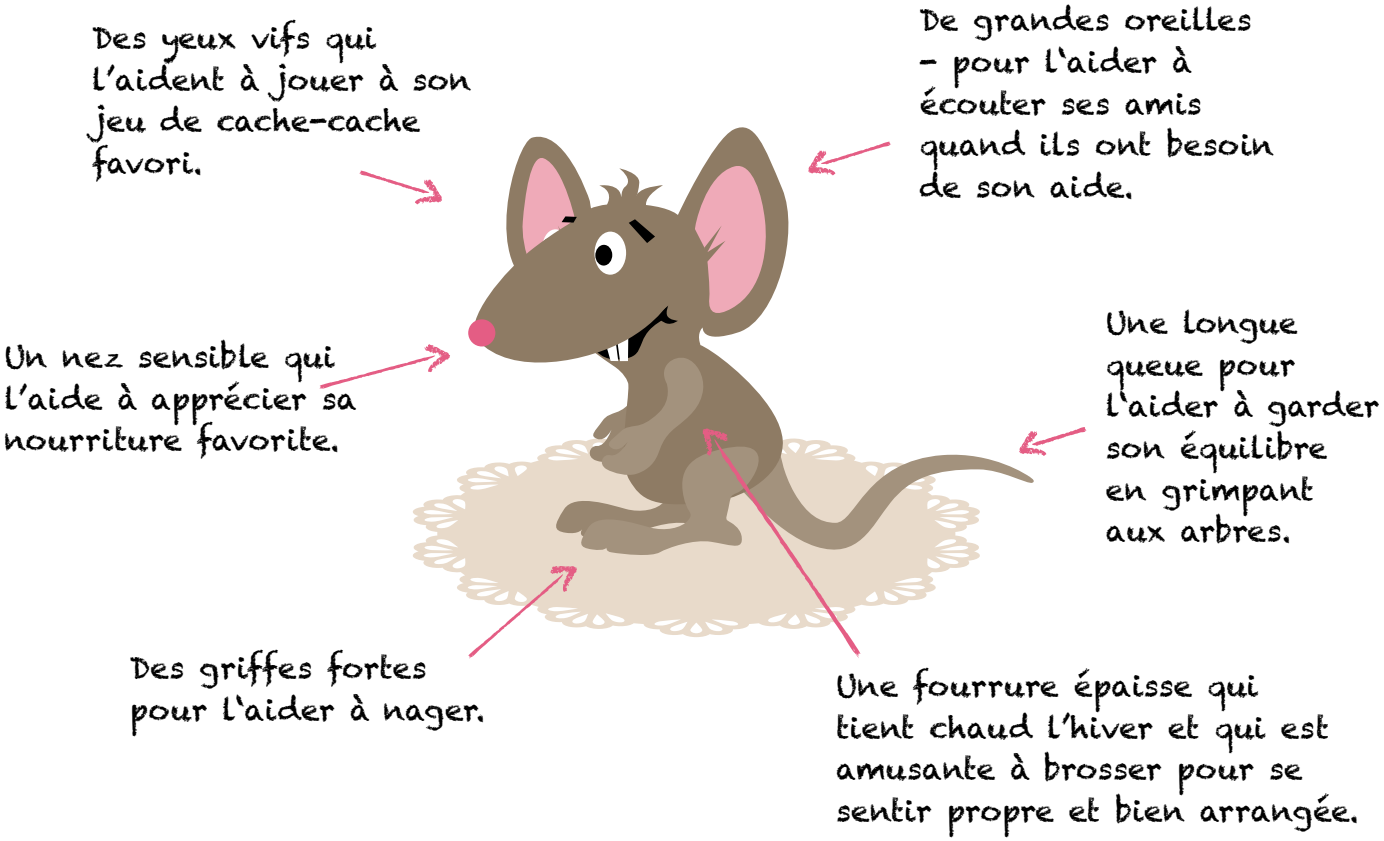
les images de Gilly de l'activité précédente, papier, dés, stylos et crayons de couleur / feutres.

Une fin heureuse

(continuer) ★

15 mn

Vous pouvez utiliser l'exemple ci-dessous pour vous donner des idées, mais encouragez les participants à trouver leurs propres idées:



Donnez à chaque groupe une chance de partager leur nouvelle Gilly.

Nous savons qu'il ne peut pas exister une seule façon d'être beau. Peut-être que Gilly doit le comprendre aussi. Alors que voulez-vous dire d'autre à Gilly? Tournez-vous vers un ami et prétendez à tour de rôle que vous parlez à Gilly. Dites-lui quelque chose que vous avez appris pour l'aider à cesser de s'inquiéter de son apparence.

Si vous avez le temps, répétez ce jeu, mais demandez aux participants de dessiner le contour rapide d'une personne au dos du papier.

Les participants se relaient pour lancer le dé. Cette fois, quand sort un nouveau numéro, le participant a le droit de choisir une partie de son corps qu'il aime parce qu'elle est utile. Notez le numéro à côté de la partie correspondante sur la silhouette. Dès lors, chaque fois qu'une personne lance ce numéro, elle partage quelque chose de super qu'elle peut faire à cause de cette partie de son corps. Continuez jusqu'à ce que tous les numéros soient écrits sur la silhouette.

Conseils:

- Même si les participantes se relaient pour lancer le dé, encouragez tout le monde à contribuer pour trouver des idées sur ce que Gilly peut faire avec son corps.

Defi personnel: j'aime etre un diseur de bonne aventure ★ 5 mn

Objectif

Les participants utilisent ce qu'ils ont appris pour reconnaitre leurs propres qualités positives, et pour améliorer leur confiance.

Ce qu'il faut faire

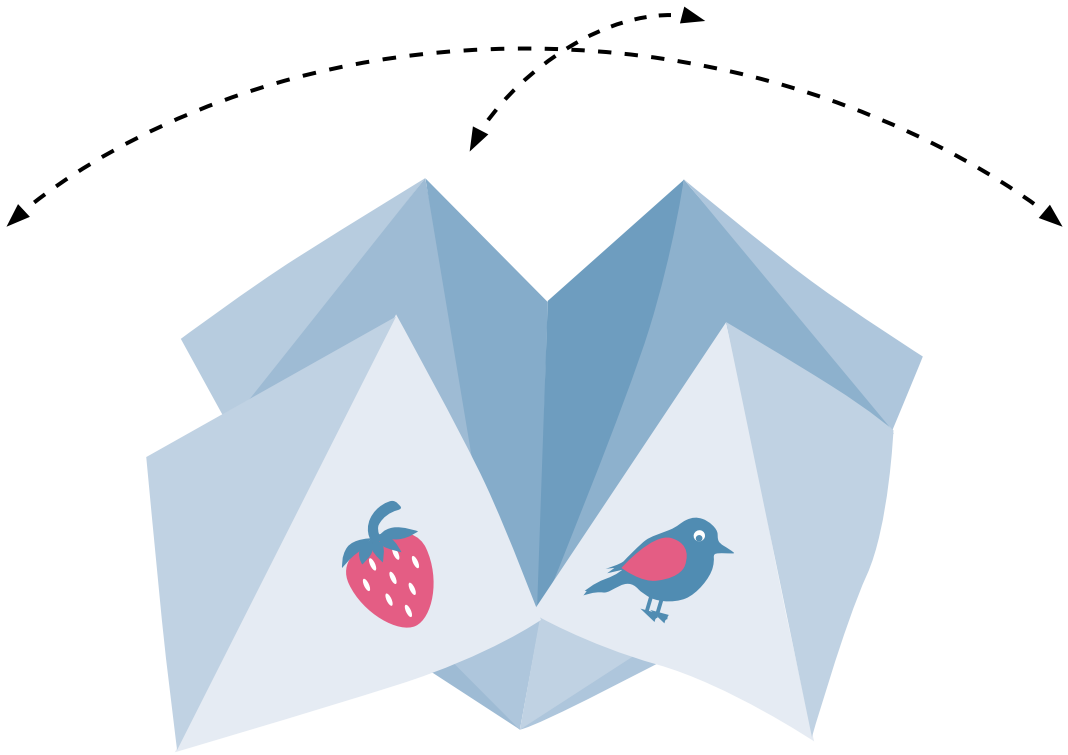
Donnez à chaque participant un modèle de diseur de bonne aventure. Expliquez-leur que, avant la prochaine session, ils doivent créer leur diseur de bonne aventure en suivant les instructions de la fiche 2.2.

D'un coup d'oeil

Créer un diseur de bonne aventure qui aide les participants à identifier ce qu'ils aiment chez eux-mêmes, et à prendre la parole pour en parler.

Vous aurez besoin de

Fiche 2.2.



Libre d'être Moi
Session trois

L'une des voies majeures par lesquelles nous sommes exposés face à une définition limitée de la beauté se trouve dans les médias. Cette session explore les façons dont les médias limitent la diversité des images de la beauté que nous voyons et promeuvent une définition de la beauté qui est impossible à atteindre pour les gens. Les participants prennent ensuite position en créant et en partageant un moyen plus stimulant de parler de la beauté dans les médias.

Planning de session

ACTIVITE	DURÉE	VOUS AUREZ BESOIN	COMPETENCES
Bienvenue	5 mn	Pas de matériel	
Partage d'un défi personnel Diseur de bonne aventure	10 mn	Du diseur de bonne aventure créé dans le défi personnel	Echanger, s'exprimer.
L'aérographe retouche la différence	10 mn	Stylos et papier, fiche 3.1.	Attention pour les détails, pensée critique.
Changer les médias	30 mn	Stylos et papier, accessoires et matériel artistique.	Créativité, travail d'équipe, performance.
Défi personnel: Tu es mon Etoile	10 mn	Papier ou carton en forme d'étoile, matériel d'artisanat décoratif ex: cartes en couleur, stylos et crayons, colle.	Pensée créative, s'exprimer.

Bienvenue à la session trois

Engagement à participer ★ 5 mn

Rassemblez le groupe et expliquez-leur que:

Dans cette session de Libre d'être Moi, nous allons étudier les messages que les médias envoient pour que les gens aient l'impression qu'il n'y a qu'une seule façon d'être beau. Parce que nous savons que ce n'est pas vrai, nous allons les contester en fabriquant nos propres médias et en montrant aux gens à travers le monde qu'il est bien d'être unique.

Objectif

Chaque participant s'engage à haute voix à participer activement et à s'amuser dans cette session de Libre d'être Moi. Cet engagement verbal aide les participants à contribuer plus ouvertement, ce qui entraîne un impact plus grand sur leur confiance en leur corps.

Ce qu'il faut faire

Rassemblez le groupe dans un cercle. Remerciez-les tous d'être venus et demandez-leur de crier leur enthousiasme et leur volonté de participer à la troisième session de Libre d'être Moi.

«Etes-vous prêts à être actifs, à participer et à partager vos idées dans cette session de Libre d'être Moi?»

Criez

D'un coup d'oeil

pour tout le groupe, amener les participants à partager leur enthousiasme de participer à *Libre d'être Moi.*

Vous aurez besoin de

Pas de matériel.

Partage de défis personnels: Le diseur de bonne aventure ★ 10 mn

Objectif

les participants développent leur confiance en s'entrainant à dire des choses positives sur eux-mêmes devant d'autres personnes.

Ce qu'il faut faire

Expliquez aux participants qu'ils vont utiliser leurs diseurs de bonne aventure pour découvrir certaines des super qualités de leurs amis et avoir la chance de partager les leurs propres.

Vérifiez que chacun ait son diseur de bonne aventure, et montrez-leur comment le plier correctement – utilisez les instructions ci-dessous pour vous aider.

Demandez aux participants de trouver un partenaire.

Parfois, il est difficile de dire les choses que nous aimons en nous-mêmes à haute voix, donc nous allons nous entrainer. Dire les choses que nous aimons en nous-mêmes nous fait nous sentir bien, donc on devrait le faire aussi souvent que possible!

Vérifiez que tout le monde comprenne comment utiliser le diseur de bonne aventure (la plupart des participants le connaissent probablement déjà!).

- Une personne choisit un nombre
- Son ami ouvre et ferme le diseur de bonne aventure de nombreuses fois, en alternant le sens d'ouverture
- Une fois qu'ils ont fait cela, la première personne choisit un nombre
- Son ami ouvre le volet correspondant au nombre et lit à haute voix sa phrase «J'aime ma...».

Faites-le deux fois puis échangez avec l'autre personne.

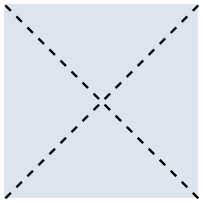
Une fois que les deux participants ont partagé deux choses, demandez-leur de permuter, ainsi tout le monde aura un échange avec un nouveau partenaire. Continuez jusqu'à ce que le temps soit écoulé!

D'un coup d'oeil

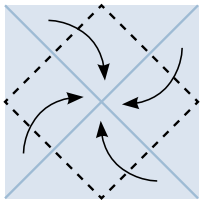
En utilisant l'outil diseur de bonne aventure qu'ils ont créé comme un défi personnel, les participants font le jeu avec le plus grand nombre possible de leurs amis en cinq minutes.

Vous aurez besoin de

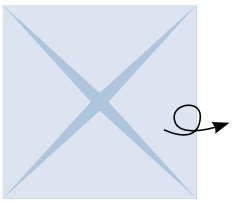
Fles diseurs de bonne aventure du défi personnel.



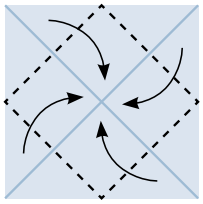
1. avec les images face en bas pliez selon les diagonales et déplier



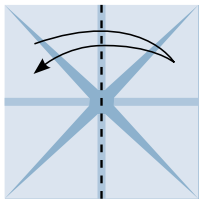
2. pliez les 4 coins vers le centre



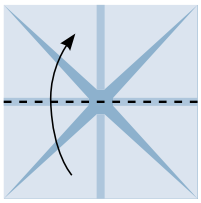
3. retournez le papier



4. pliez à nouveau les coins vers le centre

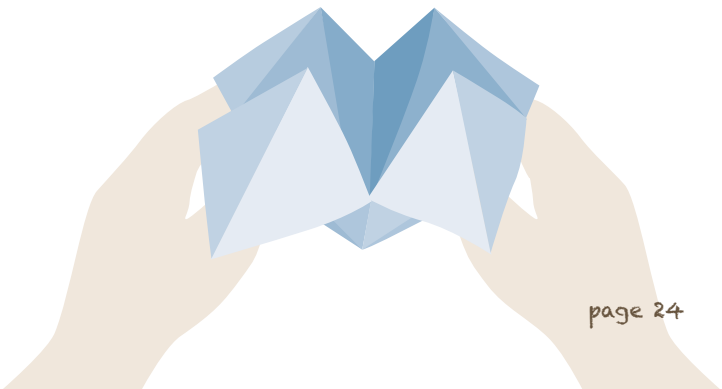


5. pliez le papier en deux et dépliez



6 pliez en deux du bas vers le haut. Ne dépliez pas.

7. placez le pouce et les index sous les carrés et rmuez le diseur vers l'avant et l'arrière



L'ordinateur retouche la différence ★

10 mn

Objectif

Les participants voient que les images dans les médias ne sont pas toujours vraies, car elles ont souvent été modifiées avec l'aérographe (l'aérographe est l'outil de l'ordinateur qui permet les retouches).

D'un coup d'oeil

Comparez les photos avant et après l'aérographe pour repérer autant de différences que possible.

Vous aurez besoin de

L'aérographe retouche la différence, fiche 3.1, crayons.

Ce qu'il faut faire

Rappelez-vous la liste de la princesse au ' look parfait 'que nous avons créée dans notre première séance de Libre d'être Moi? Le problème est que si les filles ne ressemblent pas à la princesse de conte de fées, elles peuvent se sentir à l'écart, et sont mal dans leur peau. En mettant en avant un look qui est considéré comme beau, on pousse tout le monde à se sentir à l'écart parce que personne ne ressemble vraiment exactement aux princesses de contes de fées dans la vie réelle.

Saviez-vous que même des célébrités, des stars de cinéma et de vraies princesses dans la vie ne ressemblent pas toujours en réalité aux photos que vous voyez d'elles? C'est parce que les ordinateurs ont un aérographe. Est-ce que quelqu'un sait ce qu'est l'aérographe?

Discutez avec les participants jusqu'à ce que tout le monde comprenne le concept de l'aérographe et de la retouche numérique d'images. C'est quand des images de personnes, souvent des célébrités ou des top-modèles, sont modifiées à l'aide d'un ordinateur, pour ressembler davantage à l'idée que la société a d'un look «parfait». Elles ne ressemblent pas à ça dans la réalité!

En travaillant en petits groupes, donnez à chacun des groupes une copie de la fiche sur l'aérographe. Demandez-leur de repérer les différences entre l' 'avant' et l' 'après' des photos, et marquez-les sur la feuille.

Quand tout le monde a fini, lisez les réponses afin que les groupes puissent voir combien de changements ont été repérés.

Discutez:

- Etait-ce facile de repérer toutes les différences?
- Si vous aviez vu seulement la photo «après», pensez-vous que vous auriez réalisé qu'elle était retouchée?
- Si même des célébrités et stars de cinéma sont retouchées, pensez-vous qu'il est possible pour n'importe qui dans la vie réelle de ressembler naturellement à ces photos?
- Pensez-vous qu'il soit juste que nous n'ayons pas la chance de voir des images montrant les gens comme ils sont vraiment?
- Que diriez-vous à un ami pour lui expliquer pourquoi il ne devrait pas se rendre malade en se comparant à des photos retouchées dans les magazines et à la télévision?

Changer les médias ★

30 mn

Objectif

Les participants remettent en question le message des médias, selon lequel il n'existe qu'une seule façon d'être beau, en créant leur propre pièce médiatique, l'envoi d'une histoire positive pour aider les autres à avoir confiance en leur corps.

On vous a donné la chance de prendre le contrôle des médias – comme la télévision ou un magazine – pour partager un message rapide avec le monde afin d'inciter les gens à se sentir en confiance à propos de qui ils sont, et avec leur apparence. Prouvons que les médias ont tort, et montrons qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau!

D'un coup d'oeil

les participants imaginent pendant trois minutes être les patrons des médias et créent le message qu'ils voudraient partager avec le monde.

Vous aurez besoin de

Matériel de dessin et accessoires de jeu de rôle en fonction des choix des participants.

La tâche est de créer une fausse histoire médiatique que les participants puissent partager en trois minutes. Elle peut être se présenter sous n'importe quelle forme, mais doit donner l'un des messages que les participants ont appris de *Libre d'être Moi.*

1) Que voulez-vous dire?

Avant que les groupes ne commencent à développer leur histoire, demandez- leur de se mettre d'accord sur le message clé qu'ils veulent donner, et de l'écrire.

Par exemple (le message clé est présenté comme la partie d'un titre):

«Dernières nouvelles – **il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau!** Des rapports venant de partout dans le monde prouvent qu'il existe **plusieurs façons différentes d'avoir un bon look.**»

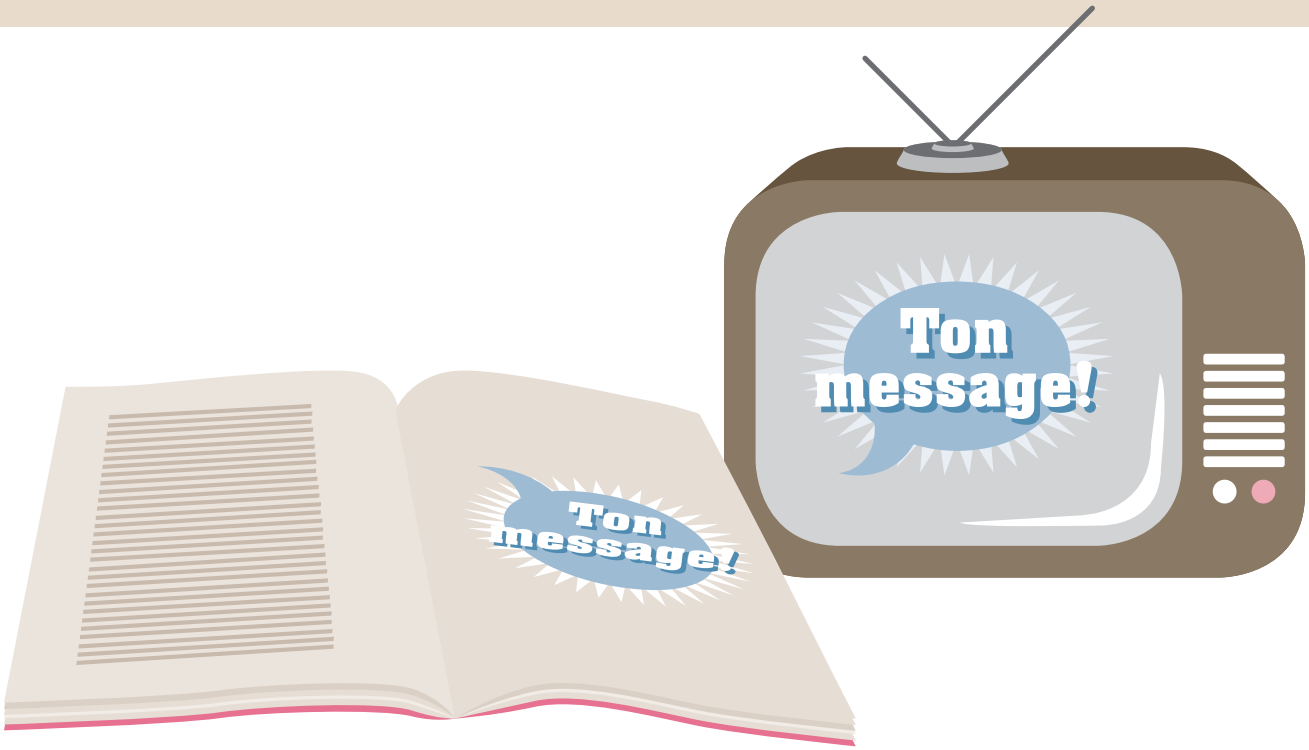
«Libre d'être Moi – une interview avec un athlète olympique qui nous explique **pourquoi ce que son corps peut faire plus important que ce que laisse penser l'apparence qu'il a.**»

«Un bon look, à MA façon". Un nouveau magazine est lancé dans le but de **célébrer le sentiment de bien-être à propos de ce que vous êtes vraiment, plutôt que vous comparer aux médias.**»

«Le nouveau numéro un du top inspire les filles **pour crier à quel point elles sont géniales, à l'intérieur!**»

Changer les médias

(continuer) ★



2) Comment voulez-vous le dire?

Les groupes peuvent choisir n'importe lequel des médias qu'ils veulent, comme:

- Les nouvelles
- Une couverture de magazine
- Un clip vidéo
- Une publicité
- Un jingle à la radio
- Une interview
- Un dessin animé

Donner aux groupes environ 20 minutes pour se préparer et laissez assez de temps à tout le monde pour jouer ou partager leur sketch de média en face d'un groupe.

Remerciez les groupes pour leur travail acharné.

Racontez:

- Avez-vous aimé voir les moments de médias de tout le monde?
- Serait-il bien que des messages de ce type soient envoyés par les médias dans la vie réelle?
- Quel a été votre message préféré de confiance en son corps?

Conseils:

- Cette activité fonctionne mieux lorsque les groupes ont une compréhension très claire de ce qu'ils veulent dire. Aidez chaque groupe à développer son message clé avant qu'il ne commence à créer sa pièce de média.
- Encouragez tout le monde à participer, et que le plus de participants possible aient la chance de s'exprimer au cours de l'activité

Session trois

Défi personnel: Tu es mon étoile ★

10 mn

Objectif

les participants partagent avec d'autres des messages positifs qui expriment ce qu'ils ont appris jusqu'à présent dans *Libre d'être Moi.*

Ce qu'il faut faire

Demandez aux participants de se mettre par deux.

Nous avons vu que les médias passent beaucoup de temps à dire aux gens qu'il n'existe qu'une seule façon d'être beau, et que les apparences sont plus importantes que toute autre chose. Nous savons que ce n'est pas vrai, nous allons donc continuer à nous exprimer pour partager un message différent. Informons les gens que nous savons qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau, et que les apparences ne sont pas la seule chose qui importe. Encourageons chacun à s'apprécier sans avoir le souci d'essayer de ressembler à l'image que leur dictent les médias.

Donnez à chaque participant une carte en forme d'étoile, et aidez-les à écrire une message positif qu'ils aimeraient partager avec les autres, pour les encourager à célébrer ce qu'ils sont et contester l'idée que tout le monde devrait essayer de ressembler à une certaine image.

Voici quelques idées:
Tu es une star juste comme tu es
Tu es beaucoup plus que ton apparence.
Tu es beau!
Sois fier de ton corps, il est étonnant!

C'est un exercice tranquille, mais les participants doivent se sentir à l'aise pour parler avec leur partenaire de ce qu'ils veulent dire.

Encouragez chacun à prendre le temps de décorer son étoile.

Avant de terminer la séance prenez une photo de groupe où ils brandissent tous leur étoile (ou photographier seulement les étoiles, si vous ne disposez pas des autorisations appropriées pour photographier les membres de votre groupe.) Pourquoi ne pas partager vos photos sur **www.free-being-me.com/fr**?

D'un coup d'oeil

Créer des cartes en forme d'étoile avec des messages positifs que les participants peuvent afficher pour que les autres puissent les voir entre cette session et la prochaine.

Vous aurez besoin de

Des morceaux de papier ou de carton en forme d'étoile, du matériel d'artisanat décoratif, par exemple des cartes en couleur, des stylos et des crayons, de la colle.

Maintenant, mettez au défi les participants d'afficher leur étoile quelque part où d'autres gens la verront. Cela pourrait être à la maison (à l'intérieur ou à l'extérieur), sur un panneau d'affichage à l'école ou dans un centre communautaire local, en photo sur leur blog ou leur page de médias sociaux, ou tout autre lieu de création. Encouragez les participants à afficher leur étoile là où ils pensent qu'un maximum de gens pourra la voir!

Comme défi supplémentaire, demandez aux participants d'essayer de dire la phrase à différentes personnes autant de fois que possible avant la prochaine session.

Conseils:

- Si certains participants de votre groupe pouvaient trouver cette activité difficile, associez-les avec un enfant plus âgé ou plus confiant et encouragez- les à s'entraider.
- Assurez-vous que les participants comprennent qu'ils doivent demander la permission s'ils veulent afficher leur étoile dans un espace public.

Libre d'être Moi
Session Quatre

La quatrième séance est entièrement consacrée à vous et à la différence que vous pouvez faire pour améliorer la confiance des jeunes en leur corps. En célébrant votre identité avec une danse passionnante du Burundi, en aidant des amis à se sentir mieux, vous mettrez en pratique certains des messages et des compétences que vous avez acquises au cours de *Libre d'être Moi.*

Planning de session

ACTIVITE	DURÉE	VOUS AUREZ BESOIN	COMPETENCES
Bienvenue	5 mn	Pas de matériel.	
Ringa Ringa	10 mn	Apprenez les paroles et la mélodie à l'avance.	Musique et rythme, mémoire, sensibilité culturelle.
Partage: tu es mon étoile Défi personnel	10 mn	Une pelote de laine / ficelle par groupe.	Coordination, confiance, expression.
Se sentir génial	25 mn	Fiche 4.1	Empathie, expression
Engagement à Libre d'être Moi	10 mn	Fiche 4.2	Reflexion, responsabilité.

Bienvenue à la session quatre

Libre d'être Moi ★

5 mn

Rassemblez le groupe et expliquez-leur que.

Cette session de Libre d'être Moi vous est consacrée. Nous allons nous entrainer à nous exprimer contre l'idée que l'apparence est plus importante que toute autre chose. Nous allons aussi réfléchir à la différence que nous pouvons faire si nous engageons des actions pour partager les messages que nous avons appris avec le monde qui nous entoure.

D'un coup d'oeil

pour tout le groupe, amener les participants à partager leur enthousiasme de participer à *Libre d'être Moi.*

Vous aurez besoin de

Pas de matériel.

Objectif

Chaque participant s'engage à haute voix à participer activement et à s'amuser dans cette session de Libre d'être Moi. Cet engagement verbal aide les participants à contribuer plus ouvertement, ce qui entraîne un impact plus grand sur leur confiance en leur corps.

Ce qu'il faut faire

Rassemblez le groupe dans un cercle. Remerciez-les tous d'être venus et demandez-leur de crier leur enthousiasme et leur volonté de participer à la quatrième session de *Libre d'être Moi.*

Etes-vous prêts à danser, crier et participer avec enthousiasme dans cette session de Libre d'être Moi?

Criez

Session quatre

Ringa Ringa – chanson du Burundi

10 mn

Objectif

Participants enjoy celebrating their strengths and identity and practise being body confident.

D'un coup d'oeil

Apprendre et chanter une chanson du Burundi qui nous inspire, et qui renforce notre confiance.

Vous aurez besoin de

Apprendre les paroles et la mélodie à l'avance.

Ce qu'il faut faire

Dans certains pays d'Afrique, les femmes utilisent des chansons et des histoires pour apprendre aux filles à être confiantes et fières de leur apparence physique. Il s'agit d'une chanson populaire de l'Association des Guides du Burundi, en Afrique. Chaque ligne est sur le même air.

Le peuple du Burundi aime danser et chanter! Mettez votre groupe dans l'ambiance positive de la chanson en les encourageant à applaudir, à se balancer, et à danser. Chantez Ringa Ringa à la fois en kirundi (la langue parlée au Burundi) et dans votre propre langue.

Le responsable chante ou récite une ligne, et le groupe la répète. Le leader remplace «Lucy» par le nom de quelqu'un dans le groupe, et «sourire» avec quelque chose de super dans cette personne, en changeant chaque vers jusqu'à ce que tout le monde ait été célébré. Quand quelqu'un est nommé dans la chanson, encouragez-les à danser s'ils le souhaitent.

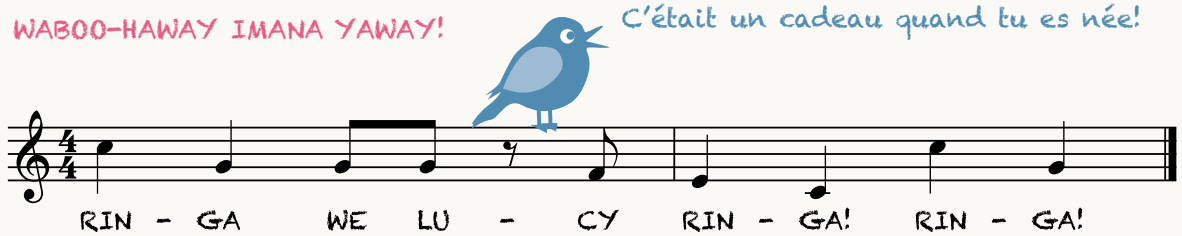
Ces mots se prononcent phonétiquement.

Conseils:

- Si votre groupe est très grand, divisez-le en deux pour que tout le monde puisse être célébré dans la chanson.
- Entrainez-vous à l'apprentissage des mots Kirundi. Si c'est trop difficile, essayez de chanter juste dans votre propre langue.
- Une fois que le groupe connaît la chanson, encouragez-les à trouver des idées pour ce qu'ils veulent célébrer pour leurs amis - ou pour eux-mêmes.

RINGA WE LUCY RINGA! RINGA!
RINGA COO BWEEZA BWAWAY! RINGA!
WABOO-HAWAY IMANA YAWAY!
RINGA WE LUCY RINGA! RINGA!
RINGA COO SMILE YAWAY! RINGA!
WABOO-HAWAY IMANA YAWAY!

Sois fière, Lucy, sois fière! Sois fière!
Sois fière de ta beauté! Sois fière!
C'était un cadeau quand tu es née!
Sois fière Lucy, sois fière! Sois fière!
Sois fière de ton sourire! Sois fière!
C'était un cadeau quand tu es née!



Partager: Défi personnel tu es mon étoile ★

5 mn

Objectif

Les participants partagent et célèbrent la façon dont ils ont transmis un message positif de confiance en son corps.

D'un coup d'oeil

En petits groupes, les participants partagent chacun leur tour le récit de la façon dont ils propagent le message de leur étoile.

Vous aurez besoin de

Une pelote de laine ou de ficelle par groupe.

Ce qu'il faut faire

Chaque petit groupe forme un cercle. Le premier participant tient à la main le bout de la laine, et lance la balle à quelqu'un d'autre.

La personne qui prend la laine dit au groupe:

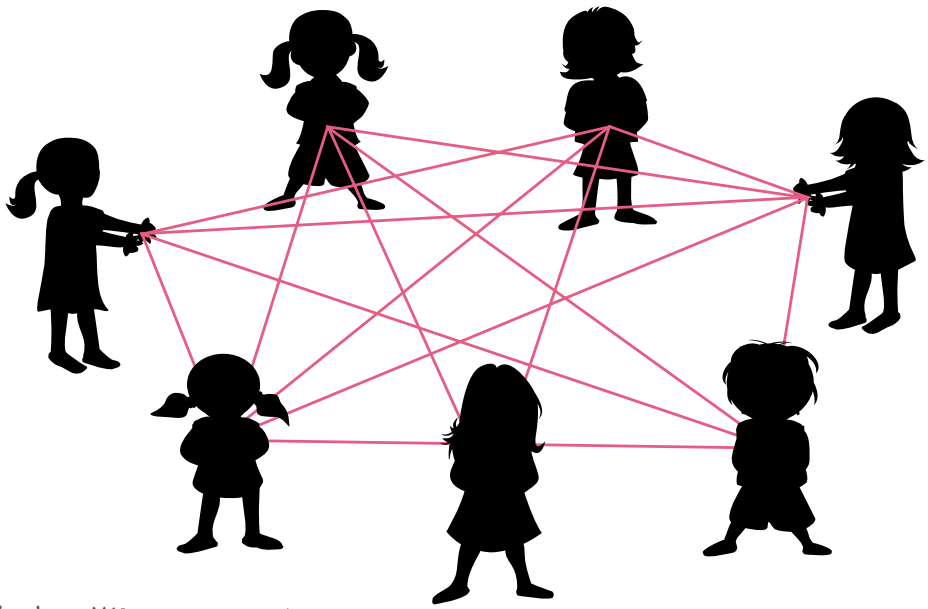
- Quel était son message de l'étoile.
- Comment elle l'a partagé.
- Pourquoi elle pense que son message est important.

Elle tient alors la partie libre de la laine et lance la balle sur la personne suivante.

Répétez-le jusqu'à ce que tout le monde ait parlé de son message de l'étoile et saisi la laine, en terminant par la personne qui a lancé la pelote la première.

Ceci crée une toile de liaisons entre les participants. Expliquez-leur que:

Quand nous faisons quelque chose de positif dans le monde qui nous entoure, comme le partage de nos messages d'étoiles, nous ne sommes pas seules à agir. Partout dans le monde, des millions de Guides et Eclaireuses agissent dans leurs collectivités et aident les autres à se sentir bien avec eux-mêmes. Comme cette toile qui re lie chacune de vous, il existe une toile invisible reliant chacune d'entre nous à ces millions de Guides et Eclaireuses. Toutes ces petites actions s'additionnent pour réaliser un grand changement dans le monde.



Session quatre

Se sentir bien – Chasse au trésor ★

25 mn

Objectif

Les participants s'exercent à contester à haute voix l'idée qu'il n'y a qu'une seule façon d'être beau.

D'un coup d'oeil

En travaillant en petits groupes, les participants recherchent des messages qui représentent quelqu'un qui ressent de la pression au sujet de son apparence, et inventent une contestation positive face à l'idée qu'il est important d'avoir un certain look.

Vous aurez besoin de

messages de bien-être fiche 4.1, stylos, papier.

Ce qu'il faut faire

Choisissez huit à dix messages de la fiche 4.1 et cachez chacun d'eux dans une partie différente de votre lieu de rencontre. Demandez aux participants de former des petits groupes, avec un responsable qui accompagne chaque groupe.

Autour du lieu de rencontre sont cachées des pensées secrètes venant d'enfants comme vous. C'est votre travail d'en trouver le plus grand nombre que vous pouvez et, chaque fois, de penser à dire quelque chose qui va les aider à comprendre qu'une seule façon d'être beau, ça n'existe pas.

Dites à chacun le nombre total de messages cachés, afin qu'ils sachent quand ils les auront tous trouvés!

Chaque groupe cherche les messages. Quand un groupe trouve un message, le responsable le lit à haute voix.

Le groupe pense à une réponse positive qui démontre qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau, donc ce n'est pas la peine d'essayer de vous adapter à un certain look. Ils crient leur message.

Par exemple, en réponse à «Mes amis ne m'aimeront pas si je ne suis pas assez jolie», un groupe pourrait dire: «Ne t'inquiète pas, nous ne sommes pas d'accord! Les gens t'aiment à cause de qui tu es, pas pour ton look!»

Les leaders écrivent les réponses positives qu'ils entendent. Le groupe repose le message où il était pour qu'un autre groupe le trouve

.Une fois que les groupes ont répondu à tous les messages, essayez la partie suivante de l'activité:

Faisons l'expérience pour nous-mêmes pour comprendre comment les messages positifs peuvent changer ce que nous ressentons.

Demandez aux participants d'imaginer qu'ils se sentent tristes parce qu'ils s'inquiètent de leur apparence, comme les filles qui ont laissé ces messages.

Les participants prennent une attitude qui montre combien ils se sentent tristes.

Expliquez-leur que vous allez lire chacune des réponses positives que le groupe a imaginées au cours de la chasse au trésor. Chaque fois qu'ils entendent un message, les participants doivent changer d'expression pour refléter la façon dont celui-ci a changé leurs sentiments.

Avec un peu de chance, les participants vont sauter, s'étirer et sourire pour montrer à quel point ces messages leur font du bien!

Se sentir bien – Chasse au trésor

(continuer) ★

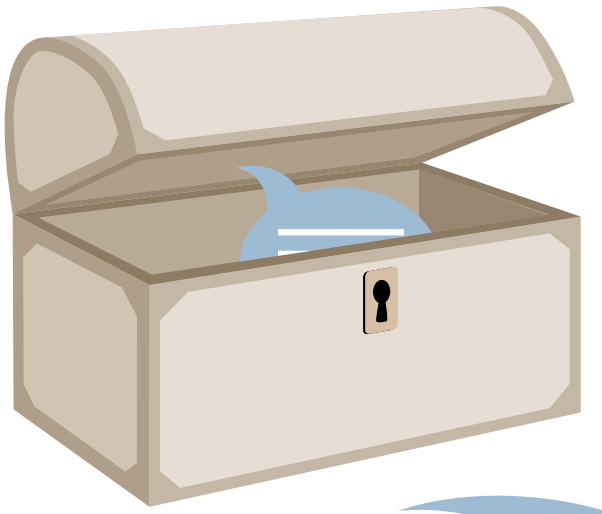
Racontez:

- Y a-t-il des moments où vous avez été préoccupées pour des choses, et pris la même voie que les filles dans ces messages?
- Quel message, d'après vous, vous aidera à ne pas vous inquiéter dans le futur?
- Quel était votre message préféré parmi ceux que votre groupe a imaginés dans cette activité?

Conseils:

Si les groupes trouvent difficile d'imaginer leurs réponses positives, posez-leur des questions pour les aider à discuter de leurs idées. Vous pouvez aussi leur rappeler les messages clés de *Libre d'être Moi:*

- Il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau.
- C'est ce qu'il y a l'intérieur de nous qui compte le plus..
- C'est bien de comprendre ce que notre corps est capable de faire, tout comme son aspect extérieur.
- Il est important d'être vous-même. Nous sommes tous différents, et c'est ce qui nous rend spéciaux.
- Les gens ne décident pas s'ils vous aiment ou pas uniquement sur la base de votre apparence physique.



Session quatre

Carte d'engagement à Libre d'être Moi ★

10 mn

Objectif

Les participants récapitulent ce qu'ils ont appris à Libre d'être moi, et s'engagent à maintenir leur apprentissage à jour.

D'un coup d'oeil

Les participants trouvent les points les meilleurs dans ce qu'ils ont appris, et deux moyens avec lesquels ils vont essayer de partager les messages qu'ils ont appris grâce à *Libre d'être Moi.*

Vous aurez besoin de

Copies de la fiche 4.2 pour chaque participant, stylos, papier.

Ce qu'il faut faire

Donnez dix minutes à chaque participant pour créer et décorer sa carte d'engagement à Libre d'être Moi.

Expliquez-leur que la promesse qu'on leur demande de prononcer concerne les petites choses qu'ils peuvent réaliser pour s'aider eux-mêmes, et aider les autres, à se sentir plus confiants en leur corps. Par exemple:

«Je promets de ne rien dire de blessant à mes amis qui pourrait les rendre soucieux au sujet de leur look.»

«Je promets de rappeler aux gens qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau.»

«Je promets de partager ce que j'ai appris avec ma famille.»

Félicitez les membres du groupe d'avoir rempli leurs cartes d'engagement et encouragez-les à les montrer à leurs familles et amis.

Bienvenue à la session cinq

Libre d'etre Moi ★

2 mn

Dans cette session, travaillez en quatre étapes faciles à planifier un projet d'action passionnant afin de partager ce que vous avez appris au cours de Libre d'être Moi. Prenez les devants et faites la différence pour vos amis et votre communauté!

D'un coup d'oeil

Pour tout le groupe, amener les participants à partager leur enthousiasme de participer à Libre d'être Moi.

Vous aurez besoin de

Pas de matériel.

Objectif

Chaque participant s'engage à haute voix à participer activement et à s'amuser dans cette session de Libre d'être Moi. Cet engagement à haute voix aide les participants à contribuer plus ouvertement, ce qui entraîne un impact plus grand sur leur confiance en leur corps.

Ce qu'il faut faire

Une fois que vous aurez présenté Libre d'être Moi, remerciez-les tous d'être venus et demandez-leur de crier leur enthousiasme et leur volonté de participer à la cinquième et finale session de *Libre d'être Moi.*

Etes-vous prêts à agir pour partager ce que vous avez appris sur la confiance en son corps avec vos amis?

Criez

Session cinq

Organiser Votre Projet d'action ★

60 mn

Objectif

Les participants partagent ce qu'ils ont appris au cours de *Libre d'être Moi* à propos de la confiance en son corps, en prenant la direction pour montrer aux autres qu'il n'y a pas une seule façon d'être beau.

Note importante:

Un objectif clé de Libre d'être Moi est de répandre le message de confiance en son corps le maximum possible, au-delà de ceux qui ont la possibilité de profiter de l'ensemble du programme.

Ainsi, pour que chaque participant gagne son insigne Libre d'être Moi, il faut:

- Atteindre au moins deux autres personnes âgées de 7 à 14 ans.
- Passer au moins une heure à partager ses messages avec ces personnes.

Ce qu'il faut faire

C'est la session la plus passionnante, parce que nous allons planifier comment nous pouvons agir et diffuser largement les messages que nous avons appris de Libre d'être Moi!

Expliquez les quatre principales étapes pour faire changer les choses:

Voir le changement: *Nous allons comprendre la différence que nous essayons de faire, et ce que cela peut signifier pour d'autres personnes.*

Planifier le changement: *Nous déciderons de ce que nous allons dire pour faire une différence, et nous planifierons ce que nous allons faire pour passer le message aux gens.*

Faire le changement: *Nous mettons notre plan en action!*

Partagez le changement: *Nous n'en resterons pas là - nous allons réfléchir à ce que nous pouvons faire pour que le message continue à passer, et partager ce que nous avons fait avec d'autres Guides et Eclaireuses du monde entier.*

Cette session est entièrement consacrée aux deux premières étapes: voir le changement et planifier le changement. Nous mettrons ensuite notre plan en action pour effectuer le changement, et passer un peu de temps plus tard pour penser au partage du Changement.

D'un coup d'oeil

Planifier ensemble les projets d'action de votre groupe, pour diffuser le message Libre d'être Moi d'une manière amusante et séduisante!

Vous aurez besoin de

papier à lettres, un grand papier et des stylos, formulaire du planning fiche 5.1.

Voir le changement – 20 mn

C'est notre chance de voir grand. Et si chaque fille ou garçon dans notre pays, ou même le monde entier, comprend, comme vous le faites, qu'il y a plus d'une façon d'être beau, et que ce qui est à l'intérieur d'une personne compte plus que ce qui est à l'extérieur?

- Encouragez de petits groupes à discuter de ces questions ensemble:

Racontez:

- Comment pensez-vous que chaque personne se sentirait si elle comprenait que tout le monde est important et beau comme il est?
- Qu'est-ce que cela signifierait pour toute notre communauté si tout le monde intégrait ce message?

Organiser Votre Projet D'action

(continuer) ★

- Les groupes passent dix minutes à créer un grand dessin ou une «carte de l'esprit» pour représenter leurs idées.

Voici quelques idées pour vous aider:

- Ensuite, donnez à chaque groupe une minute pour expliquer leurs idées à tout le groupe. Assurez-vous que chaque participant ait une chance de partager une idée.

Bravo, ce sont des idées étonnantes. Si nous travaillons ensemble, avec toutes les autres Guides et Eclaireuses du monde entier qui participent à Libre d'être Moi, nous pourrions vraiment faire une énorme différence!

Planifier le changement

Maintenant que nous avons une vue d'ensemble de ce que nous voulons atteindre, nous pouvons penser à la façon d'y arriver.

Notre message – 5 mn

Tout d'abord, nous allons travailler ensemble pour trouver les principales choses que nous avons découvertes de Libre d'être Moi, ce que nous voulons partager avec d'autres personnes pour améliorer leur confiance leur corps.

Demandez au groupe de repenser à chaque session de *Libre d'être Moi :*

Racontez:

? Qu'avons-nous fait?

? Qu'avons-nous découvert ou approfondi?

Notez leurs réponses sur une grande feuille de papier - utilisez un stylo d'une couleur pour ce qu'ils ont fait et d'une autre couleur pour ce qu'ils ont appris.

Organiser Votre Projet D'action

(continuer) ★

Conseil:

ceux qui établissent le programme au début de chaque session, devraient aussi vous aider à vous rafraîchir la mémoire, comme les objectifs des activités.

Les membres du groupe devraient commencer à identifier quelques messages simples qu'ils ont appris:

- «Il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau.»
- «C'est ce qui est à l'intérieur de soi qui compte le plus. Le look n'est pas la chose la plus importante de notre personne».
- «Il est important d'être soi-même. Nous sommes tous différents, et c'est ce qui nous rend spéciaux.»
- «Il est important d'apprécier ce que notre corps est capable de faire, autant que son apparence.»
- «Les gens ne décident pas s'ils vous aiment ou pas en se basant seulement sur votre apparence.»

Passez clairement ces messages au groupe pour toutes les suggestions données.

Message du t-shirt message – 10 mn

Partager votre message sur un t-shirt pour que tout le monde le voie est une excellente façon de démarrer une conversation! Imaginez la situation où nous marcherions tous ensemble dans notre ville, portant des t-shirts avec un message, les gens pourraient demander ce que ça veut dire. Si vous vouliez obtenir l'attention des gens, les faire parler de ce que nous avons appris de Libre d'être Moi, que dirait votre t-shirt?

Demandez aux participants de travailler par deux et de passer cinq minutes pour concevoir leur propre message du t-shirt. Il serait utile que les responsables travaillent avec chaque groupe pour s'assurer qu'ils sachent quoi faire et créer des messages appropriés.

Voici quelques idées pour vous aider:

«Tu es incroyable comme tu es.»

«Sois toi-même!»

«Je suis belle et toi aussi!»

Ensuite, demandez à chaque paire de crier leurs messages au reste du groupe, en succession rapide

Bravo, ils ont tous de super messages!

Mettez les messages des t-shirt sur le mur pour que chacun puisse les voir. Ils peuvent être utilisés pour aider à créer le plan d'action du groupe, et s'avérer utiles lors de l'action elle-même, peut-être à utiliser dans le cadre d'une invitation ou d'une affiche. Pourquoi ne pas partager vos messages sur **www.free-being-me.com/fr**, et vous inspirer des messages provenant d'autres personnes à travers le monde?

Organiser Votre Projet D'action (continuer) ★

Plan d'action – 30 mn

Maintenant, nous avons imaginé ce que le monde serait si chacun se sentait libre d'être lui-même, sans se soucier de son apparence. Vous connaissez les messages que vous voulez dire aux gens, et nos messages des t-shirt nous aiderons à faire parler les gens. Il est temps de décider à quoi ressemblera notre projet d'action et qui nous aimerions atteindre dans notre communauté.

C'est vraiment le côté amusant, où vous devrez laisser votre imagination se déchaîner!

Encouragez les participants à prendre les rênes et à faire de ce projet d'action le leur.

N'oubliez pas:

- Vous devez engager les personnes que vous atteignez avec votre projet d'action pour au moins une heure
- Les personnes touchées doivent être des enfants et des jeunes du même âge que les participants.
- Chaque participant doit atteindre deux personnes.
- Vous devez transmettre les messages que vous avez appris de Libre d'être Moi.

Vous pouvez réaliser un événement tous ensemble, planifier différents événements en groupe, ou individuellement.

Get planning:

- Si de petits groupes veulent travailler sur leurs propres projets d'action, c'est à ce moment qu'ils peuvent commencer à planifier. Si vous préparez un projet d'action pour l'ensemble du groupe, de petits groupes pourraient venir avec des idées différentes, puis tenir un vote pour décider du projet final.
- Utilisez ou adaptez le modèle de planification de la fiche 5.1 pour aider les participants à réfléchir à ce qu'ils veulent réaliser et comment y arriver.
- Essayez de terminer le tableau de planification à la fin de la session, et une liste des détails pratiques à mettre au point.
- Si vous avez des petits groupes qui travaillent séparément, prenez le temps de passer voir leurs plans et de vérifier qu'ils ont le soutien dont ils ont besoin. Demandez-leur de partager leurs plans avec les autres groupes avant la fin de la session.
- Si votre groupe entier travaille ensemble, encouragez autant de participants que possible à mettre en pratique leurs qualités de leader en prenant la responsabilité de différentes parties du projet.

Bravo à chacun, nous sommes tellement enthousiasmés par ce projet d'action, et nous sommes impatients de commencer notre propre révolution de la confiance en son corps!

Prochaines Etapes... Que Faire Maintenant!

Réaliser Le Changement

Il est temps de mettre votre plan en action!

Discutez-en:

Auparavant, vous voudrez peut-être discuter avec le groupe:

Racontez:

- Comment saurez-vous que votre projet d'action a été un succès?
- Qu'est-ce qui vous stimule le plus?
- Avez-vous des préoccupations? (Travaillez ensemble pour les résoudre avant de commencer)

Notez-le:

Prenez des photos ou filmez votre événement.

Demandez aux gens que vous avez touchés des commentaires sur leur expérience.

Comptez le nombre de personnes qui ont participé.

Dites-nous tout sur votre projet d'action sur **www.free-being-me.com/fr**! Faites-nous savoir ce que vous avez fait et combien de personnes vous avez atteint!

Partager Le Changement

Excellent travail! Le projet d'action a eu lieu, et vous avez atteint des enfants et des jeunes de votre communauté avec votre message *Libre d'être Moi.* Nous sommes sûrs que votre groupe ne veut pas s'arrêter là...

Regardez en arrière

Prenez un peu de temps pour évaluer *Libre d'être Moi* - les activités et votre projet d'action. Voici une façon dont vous pourriez le faire:

Parcours sur la rivière: les participants décrivent leur parcours depuis la première session jusqu'à la cinquième de *Libre d'être Moi* comme une croisière sur une rivière, en commençant près de la source et en voguant vers la mer.

Par petits groupes, dessinez la rivière et le parcours qu'ils ont fait, avec des légendes s'ils le veulent.

Où la rivière a-t-elle coulé rapidement et ont-ils profité et appris beaucoup de choses? Est-ce que des arbres ont bloqué leur chemin? Ont-ils atteint des bifurcations dans la rivière où ils ont eu à prendre des décisions? La façon dont ils ont regardé le monde autour d'eux a-t-elle changé au cours de leur parcours?

Demandez aux participants de partager leur parcours, d'en discuter avec l'ensemble du groupe, ou par petits groupes.

Célébrons!

Récompensez les membres de votre groupe avec leur insigne Libre d'être Moi! Vous pouvez planifier une célébration en même temps, pour vous féliciter vous-mêmes pour tout ce que vous avez accompli pour votre propre confiance en votre corps, et pour les autres.

Prochaines Etapes... Que Faire Maintenant!

(continuer)

Regarder l'avenir... Mon engagement

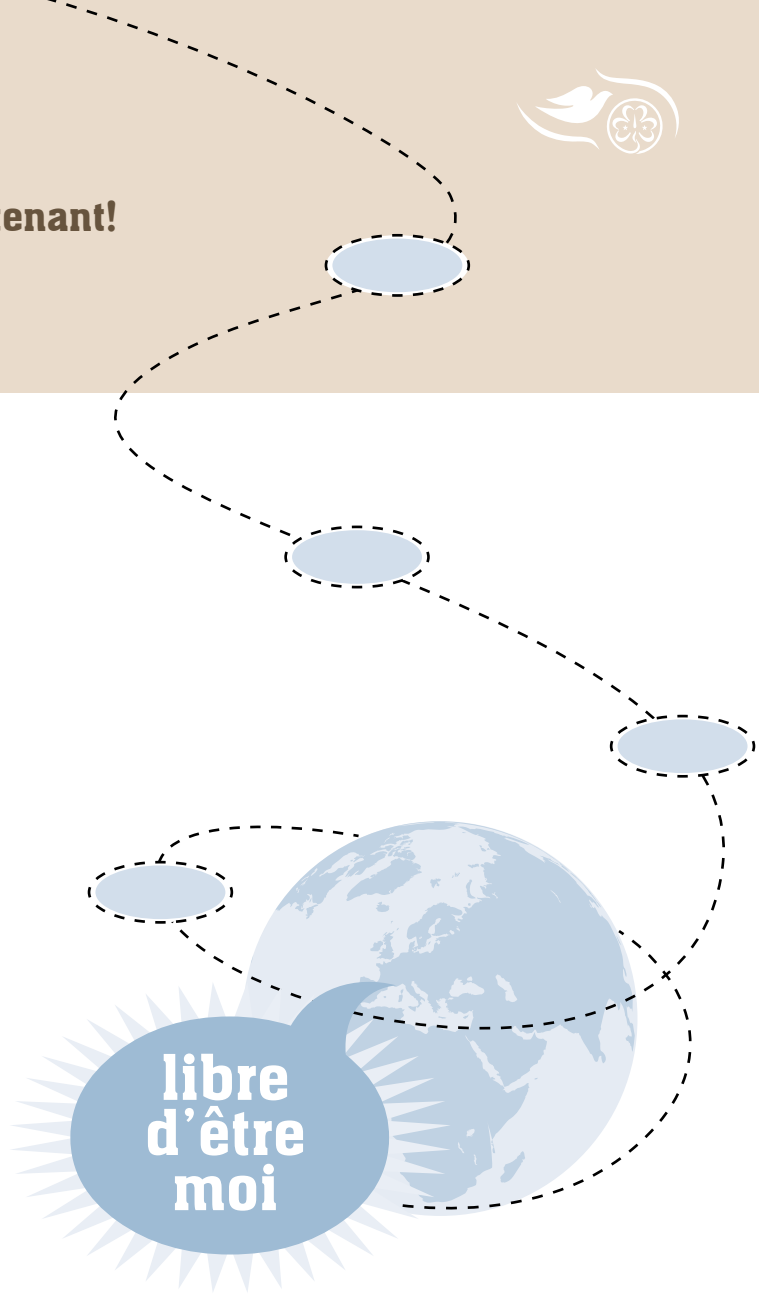
Comment pouvez-vous continuer à partager vos messages *Libre d'être Moi*, et vous connecter avec les Guides et les Eclaireuses du monde entier?

- Partagez ce que vous avez fait: partager les plans, photos et citations de votre projet d'action avec les autres partout dans le monde, sur **www.free-being-me.com/fr**. Inspirez les autres, et soyez inspirés!
- Utilisez vos cartes d'engagement! Rappelez aux participants les cartes d'engagement qu'ils ont créés en session quatre, et encouragez-les à les garder exposés à la maison.
- Rappelez-vous les messages que votre groupe a appris de Libre d'être Moi, et maintenez-les en vie dans les futures activités de Guides et Eclaireuses.

Nous avons tous beaucoup appris de Libre d'être Moi - nous savons qu'une seule façon d'être beau, ça n'existe pas, et qu'avoir confiance en son corps et célébrer ce qui nous rend différent et spécial peut nous aider à nous sentir heureux d'être nous-mêmes. Nous avons appris que dans le monde, il existe beaucoup de façons différentes d'être beau, et que c'est ce qui est en nous-mêmes le plus important.

Alors qu'allons-nous faire maintenant que nous avons terminé le Programme Libre d'être Moi? Regardez au dos de votre carte d'engagement, et partagez ce que vous avez promis avec le groupe.

Pourquoi ne pas rappeler leurs engagements à votre groupe dans un mois et découvrir comment ils continuent?



Bravo!

Merci d'avoir participé à Libre d'être Moi. Nous espérons que les participants de votre groupe ont apprécié, beaucoup appris et se sentent habilités à transmettre leurs messages à tous ceux qu'ils rencontrent.

*N'oubliez pas de partager ce que vous avez fait sur **www.free-being-me.com/fr**, et rejoignez la révolution de la confiance en son corps dans le monde entier!*

Comment ça c'est passé?

*Allez sur **www.free-being-me.com/fr** pour remplir le sondage mondial en ligne – votre chance de faire remonter l'expérience de votre groupe de Libre d'être Moi. Vos pensées et vos opinions seront prises en considération pour les futures versions de ce programme.*

Fiche 1.1

La liste de princesses

Fiche 1.2

Infos sur la beauté autour du monde

Quelque part dans le monde...

...on considère que les femmes fortes sont belles.

En Mauritanie en Afrique, il est souhaitable que les femmes soient aussi fortes que possible. Malheureusement, les filles sont encore parfois nourries de force pour les rendre plus attrayantes.

...Les gens pensent que c'est beau d'avoir un très long cou, et les femmes allongent leurs cous avec des anneaux métalliques.

Il existe des communautés en Thaïlande et au Myanmar, où les femmes et les filles s'étirent le cou pour qu'on les trouve belles et montrer qu'elles appartiennent à leur communauté.

...Des racines de cheveux très hautes et de grands fronts étaient considérés comme très attrayants - et les gens arrachaient leurs racines de cheveux pour rendre leurs fronts plus grands.

Au 16ème siècle, en Angleterre, l'idéal de beauté était la reine, et elle s'était rasée la racine des cheveux pour se créer un grand front. Tout ce qu'elle faisait, son peuple voulait le faire.

...on considère que les gens qui ont la peau bronzée sont plus beaux, donc les femmes et les hommes vont s'exposer sous de grosses lampes, se vaporiser le corps ou se frotter la peau avec de la lotion pour qu'elle bronze.

Dans des pays comme l'Australie, le Royaume-Uni et les Etats-Unis, beaucoup de gens veulent donner l'impression qu'ils ont été au soleil et qu'ils ont la peau hâlée, donc ils fabriquent leur bronzage avec une lotion ou au solarium ou passent beaucoup de temps au soleil. Cela peut être dangereux et mauvais pour la peau.

...Les gens estiment qu'il est plus beau d'avoir la peau claire, et les femmes et les hommes se frotteront de la lotion sur la peau pour qu'elle blanchisse et éviteront d'aller au soleil.

Dans de nombreux endroits en Asie, comme en Inde, en Chine et au Pakistan, on considère souvent que la peau claire est plus attrayante. Certaines personnes pensent qu'elles auront plus de succès avec une peau blanche.

...C'est beau d'être grand, et certaines personnes ont recours à la chirurgie pour allonger leurs jambes.

Dans certaines parties de l'Asie, comme la Corée du Sud, les gens ont grandi grâce à la chirurgie d'allongement des jambes.

...Les gens disent qu'une belle femme a des formes

Au Brésil, les femmes ayant des formes sont les plus admirées - bien que cela soit en train de changer sous l'influence d'autres pays, et les gens commencent à voir la beauté dans la minceur.

...Les gens ont pensé qu'il était beau pour les femmes d'avoir des pieds minuscules, et les filles avaient les pieds bandés pour les empêcher de grandir.

En Chine, les pieds bandés étaient très populaires jusqu'au début du 20ème siècle. La façon dont les femmes étaient obligées de marcher était considérée comme attrayante.

...Un uni-sourcil – où les deux sourcils se rejoignent au milieu – est considéré comme beau pour les femmes.

Au Tadjikistan, les femmes se sentent très chanceuses si leurs sourcils poussent en travers de leurs fronts. Si ce n'est pas le cas, elles utilisent un mélange d'herbes pour tracer une ligne et joindre leurs sourcils.

...Avoir des fesses rondes et dodues, c'est la meilleure façon d'être belle.

En Jamaïque, la danse est très importante. Les femmes qui ont les plus grosses fesses peuvent beaucoup les bouger quand elles dansent, et les gens trouvent ça beau.

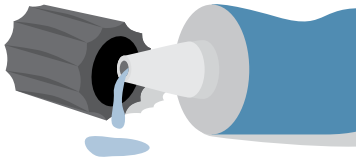
...On trouvait que teindre les dents en noir était très beau pour les femmes.

C'est ce qu'on appelle Ohaguro, et qui était fait généralement par les femmes mariées, et parfois les hommes, au Japon, jusque dans les années 1900. On suivait une ancienne tradition qui disait que les choses noires étaient considérées comme belles. Le colorant protégeait effectivement leurs dents contre les caries!

Fiche 1.3

Modèles Réels

Qui est ton modèle?



Mon modèle est _____

Je le connais parce que

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Je l'apprécie vraiment parce que _____

_____

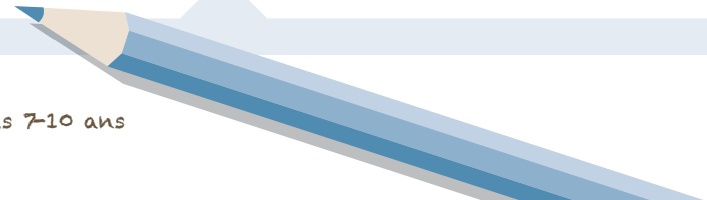
_____

_____

_____

_____

_____



Fiche 2.1

Il etait une fois…

Il était une fois une souris appelée Millie, qui n'aimait rien tant que passer une journée à jouer avec ses amis, nager dans l'étang et manger son fromage préféré comme une friandise. La meilleure amie de Millie s'appelait Gilly.

Il était très amusant de fréquenter Gilly, et elle faisait pouffer de rire tout le monde. Cependant avant de sortir jouer, Gilly essayait toujours de faire en sorte d'être sur son trente et un. Ses moustaches étaient lissées, ses griffes peintes et sa fourrure brossée et brillante. Elle aimait jeter un coup d'œil au magazine préféré de sa maman,' Souricette', elle pensait que si elle s'efforçait de ressembler aux souris dans les magazines et à la télé, cela signifierait qu'elle pourrait mieux s'intégrer à l'école et avoir plus d'amis.

Par une chaude journée ensoleillée, Millie, Gilly et leurs amis ont décidé d'aller à l'étang pour une baignade. Millie a frappé à la porte de Gilly pour aller la chercher. Elle a attendu… et attendu… puis elle a frappé à nouveau. «Gilly?!» a-t-elle appelé à la fenêtre de son amie. Finalement, la porte s'est ouverte, et la maman de Gilly est sortie avec un air contrarié. «Gilly est encore en train de se préparer, je le crains,» dit-elle. «Pourquoi ne vas-tu pas la chercher, j'ai essayé de la faire sortir toute la matinée!»

Millie a couru à l'étage pour trouver Gilly en train de brosser sa fourrure. «Viens! Nous avons déjà manqué beaucoup de jeux, ta fourrure est très bien comme ça!», lui a dit Millie.

Gilly pensait que non – elle avait l'air triste. «Je ne peux vraiment pas sortir comme ça! Regarde-moi, je ressemble à un mouton, pas à une souris!» Millie pensait que son amie semblait parfaite comme elle était, et elle lui a dit. Gilly n'a pas écouté.

«Allez VIENS, Gilly!» dit Millie. Finalement, Millie a aidé Gilly à lisser le dernier morceau de sa fourrure. Gilly a jeté un dernier regard dans le miroir, s'est redressée une moustache, et elle est enfin sortie. Le chaud soleil rayonnait sur elles pendant qu'elles couraient joyeusement pour voir leurs amis à l'étang. Tandis qu'elle courait, Gilly a trébuché sur une pierre et elle est tombée. «Oups!» A dit Millie, «ça va?» «N-n-non!» a gémi Gilly. «Regarde mon vernis à griffes! Il est très abîmé!» Millie regarda, et il y avait un minuscule éclat sur la griffe de Gilly. «Peu importe,» dit Millie. «Tu pourras toujours la repeindre en rentrant à la maison».
«Mais c'est horrible maintenant!» dit tristement Gilly. «Tout le monde va se moquer de moi – je vous verrai plus tard, je vais à la maison pour le refaire.» «Non, ne fais pas ça! Nous sommes déjà en retard, allez viens! Personne ne va faire attention!»
Finalement, Millie a réussi à persuader Gilly de continuer.

Elles arrivèrent à l'étang et tout le monde était heureux de les voir. Millie a sauté dans l'eau et a fait un énorme splash! Tout le monde a ri, même le maître-nageur, sauf Gilly qui a vite reculé pour éviter les éclaboussures.
«Allez Gilly, à ton tour!» A crié tout le monde.

«Oh non», a dit Gilly. «Je suis seulement venue pour regarder – je viens juste de brosser ma fourrure et je suis affreuse quand elle est mouillée.» Millie et tous ses amis ont essayé de la persuader, mais c'était inutile. Toute la journée, Gilly est restée assise au bord de l'étang avec ses pattes dans la piscine, en regardant les autres. Elle voulait tellement participer, mais elle avait peur que les autres souris pensent qu'elle aurait l'air bête. À l'heure du déjeuner, elle a rejoint le pique-nique, mais ne voulait pas manger même un peu du fromage que Millie avait apporté – elle avait peur de grossir.

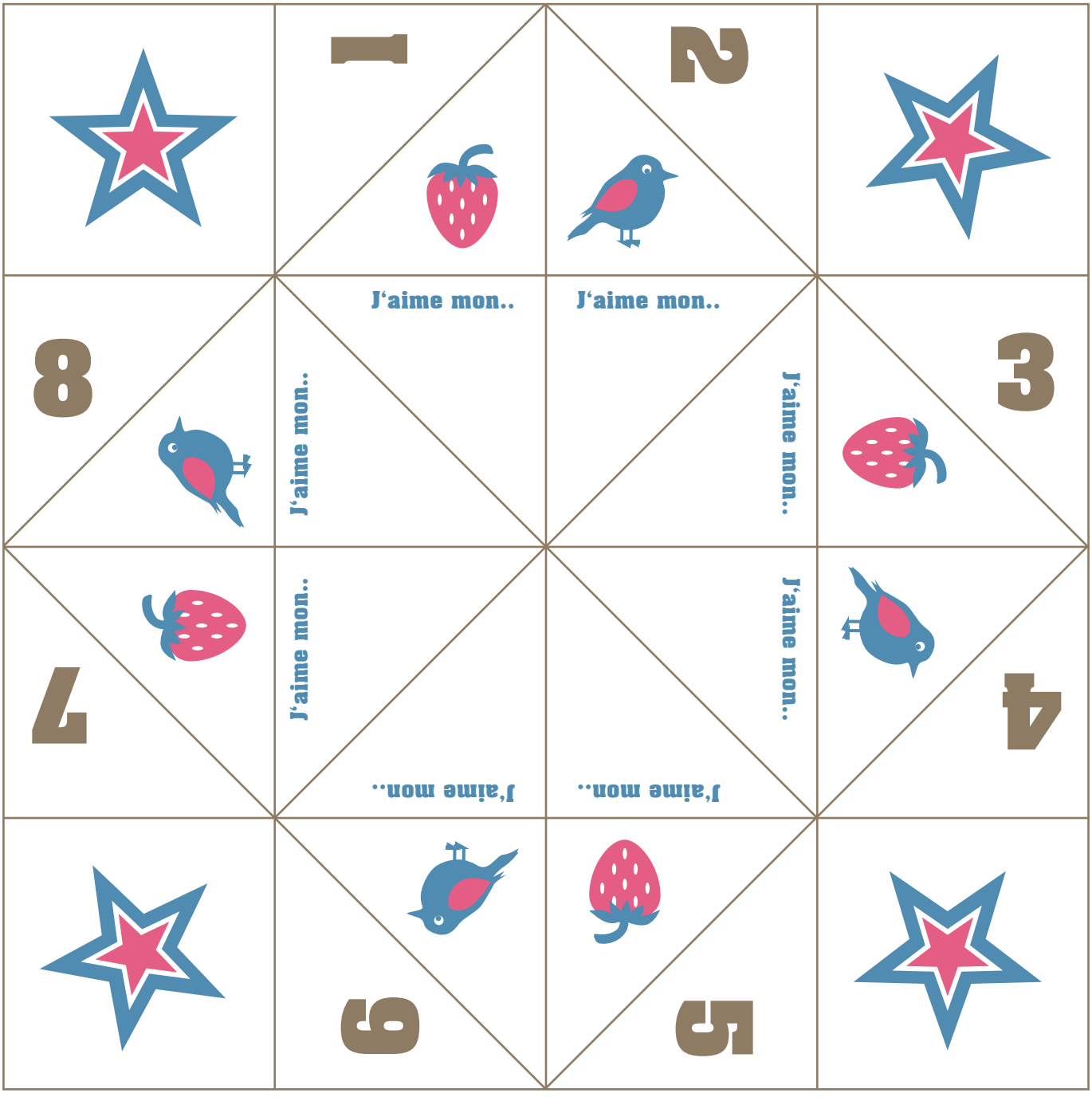
Après avoir joué toute la journée au soleil, tout le monde est allé se coucher. Pourtant Millie ne pouvait pas dormir. Elle restait éveillée en se sentant un peu triste que Gilly n'ait pas participé, et n'ait pas semblé s'amuser comme tout le monde. Comment pourrait-elle aider Gilly, et lui montrer à quel point il est plus amusant d'être soi-même? Elle n'était pas sûre…

Fiche 2.2

J'aime etre un diseur de bonne aventure

Remplisse ce diseur de bonne aventure avec huit choses spéciales que tu aimes en toi. Fais en sorte que quatre d'entre elles concernent ton apparence!

Ne la plie pas maintenant...
Apporte-la à la prochaine session de Libre d'être Moi.



Fiche 3.1

L'aérographe retouche la différence

Insérez des photos 'avant' et 'après' de top-modèles retouchées avec une liste séparée pour énumérer les différentes façons dont elles ont été manipulées.

Originale

Retouchée

Originale

Retouchée

Fiche 4.1

Messages pour se sentir bien

Je ne veux plus aller à la piscine parce que mes genoux apparaissent cagneux.	Mes amis ne m'aimeront pas si je ne suis pas jolie.	Mes chaussures sont vraiment affreuses. Les gens vont se moquer de moi.
Ma sœur a dit que cette jupe semble ridicule sur moi.	Mes cheveux sont vraiment crépus, tout le monde a les cheveux raides. Je dois lisser les miens.	Je suis plus petite que mes amis! Je ne pense pas que je vais un jour grandir.
Je devrais peut-être essayer de porter du maquillage pour paraître plus vieille?	Mon ventre dépasse. Je ferais mieux de porter un t-shirt ample.	Mes vêtements sont enfantins, on va me taquiner.
Si je ne suis pas populaire, je n'aurai jamais d'amis.	Tout le monde dans cette émission de télévision est grand et mince. Je me sens vraiment moche quand je me compare à eux.	Si je n'aime pas le rose, je ne suis pas une fille normale.

Fiche 4.2

Formulaire de la carte d'engagement Libre d'être Moi.

En participant à Libre d'être Moi, j'ai appris…

1)

2)

Je promets de faire de mon mieux pour partager ces messages par…

1)

2)

Messages clés de *Libre d'être Moi.*

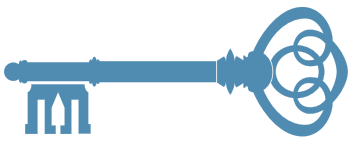
Il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau.

C'est ce qu'il y a l'intérieur de nous-mêmes qui compte le plus.

Il est bien de comprendre ce que notre corps est capable de faire, tout comme son aspect extérieur.

Il est important de rester soi-même. Nous sommes tous différents, et c'est ce qui nous rend spécial.

Les gens ne décident pas s'ils vous aiment ou pas uniquement sur la base de votre apparence physique.



Fiche 5.1

Planning Des Actions

Etape du projet d'action	Idées	Nos commentaires
Que voulons-nous dire aux gens?	Utilisez les idées que vous avez eues avec l'ensemble de groupe au sujet de ce que vous avez tous appris à Libre d'être Moi	
Avec qui voulons-nous partager nos messages?	Des élèves de l'école, des amis, la famille, d'autres groupes de jeunes, des personnes qui viennent aux événements communautaires.	
Comment pouvons-nous encourager les gens à participer ?	Utilisez votre slogan du t-shirt d'autres façons – pouvez-vous le mettre sur votre invitation ?	
A quoi ressemblera notre projet d'action?	Organisez un café, montez un spectacle, faites une soirée pyjama, organisez une rencontre spéciale des Guides et Eclaireuses, une fête, un évènement communautaire, intervenez lors d'une assemblée scolaire ou d'une récréation...	
Ou se passera votre projet d'action?	Votre espace de rencontre, l'école, votre espace communautaire, à l'extérieur, chez vous...	
Qui fera quoi?	Donnez une mission à chaque personne et assurez-vous que tout le monde soit inclus.	
Avons-nous besoin d'aide?	Pensez à qui peut vous aider ou vous autoriser faire quelque chose.	
De quelles ressources avons-nous besoin?	Stylos, papier, nourriture, boisson, chaises, tables, musique, ordinateur portable...	