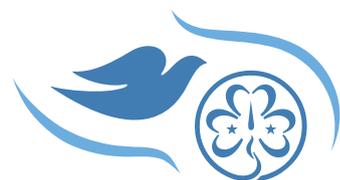


**L'autonomisation des filles par
l'amélioration de la confiance des corps**



Dove et l'Association Mondiale
des Guides et des Eclaireuses



**Libre
d'être
Moi**

Libre d'être Moi pour les 11-14 ans



Libre d'être Moi pour les 11-14 ans

À propos de Libre d'être Moi

Écrit spécialement pour les 11-14 ans, ce programme éducatif procurera aux membres de votre groupe une chance de se poser et de réfléchir sur le monde qui les entoure et sur l'influence qu'il a sur la manière de se percevoir soi-même et de percevoir les autres. Ils découvriront que la société dans laquelle ils vivent – au travers des médias et des personnes avec lesquelles ils passent du temps – les encourage à essayer de ressembler à une définition très étroite de la beauté. Ils découvriront les inconvénients liés au fait de vouloir essayer de ressembler à ce «Mythe de l'image» et ils découvriront qu'il est en réalité impossible à atteindre et que même les photos des célébrités et des modèles sont retouchées !

L'opportunité est offerte aux participants de prendre la parole et de remettre en question le Mythe de l'image de nombreuses différentes manières, afin d'augmenter leur confiance en leur corps et de leur permettre de passer un bon moment en même temps. Finalement, le programme Libre d'être Moi met les participants au défi de prendre la direction en agissant au sein de leur communauté et en partageant avec leurs pairs ce qu'ils ont appris.

Ces activités peuvent être menées avec des groupes composés de filles uniquement ou avec des groupes mixtes. Dans certaines activités, il est suggéré que les garçons et les filles travaillent dans des groupes unisexes, mais beaucoup d'activités peuvent être menées en commun. Tous les exemples sont adaptables à un groupe mixte.

Les 11-14 ans tireront les enseignements suivants:

- 1 Il existe un Mythe de l'image dans leur société (sachant que d'autres sociétés à travers le monde en ont également un, même s'il se présente sous des aspects différents).
- 2 La définition du Mythe de l'image est si longue et spécifique qu'elle est impossible de l'atteindre (même sur les modèles, on fait des retouches).

- 3 Les coûts pour suivre le Mythe de l'image sont très élevés pour nous et notre communauté.
- 4 Il existe une alternative au Mythe de l'image ! Nous pouvons tous remettre en question le Mythe de l'image dans quelque lieu que nous soyons et il existe une multitude de manières d'interpeller les médias, nos amis et la famille.

Utiliser Libre d'être Moi

Avant de commencer, veuillez lire le Guide du leader et demandez à tous les autres leaders et bénévoles de le lire également. À la page 10 du Guide du leader, vous trouverez comment les pages d'activités de ce pack s'articulent pour vous apporter du soutien dans votre rôle de leader, notamment les «messages-guides» et les conseils pour le leader.

Étant donné que Libre d'être Moi est un programme mondial, des millions de guides et d'éclaireuses à travers le monde prendront part aux mêmes activités que votre groupe. En partageant les messages que votre groupe crée au cours du programme Libre d'être Moi, vous pourrez faire partie d'une révolution mondiale de la confiance en son corps, mobilisant des millions de jeunes voix pour revendiquer la diversité et remettre en cause l'idée selon laquelle il n'y aurait qu'une seule manière d'être beau(belle).



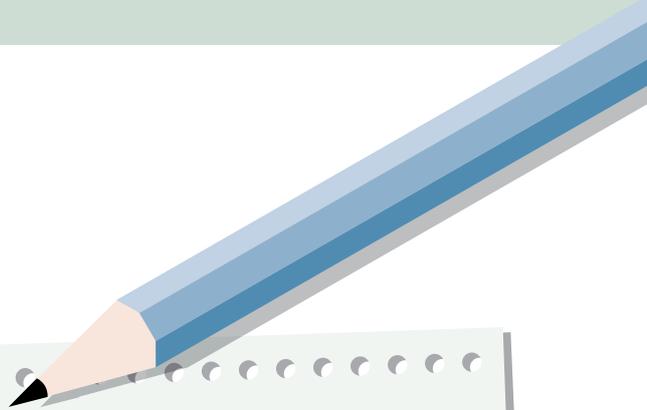
Visitez www.free-being-me.com pour partager le témoignage de votre groupe et mettez-vous en lien avec d'autres groupes Libre d'être Moi des quatre coins du globe !

Les jeunes qui ont participé aux activités Libre d'être Moi et qui ont réalisé un Projet d'action en direction de deux autres personnes recevront un insigne Libre d'être Moi. La remise de ces insignes est une grande récompense pour les participants et elle permet à l'Association mondiale de connaître le nombre de personnes ayant participé aux activités à l'échelle mondiale



Avant de commencer: amis secrets et boîtes aux trésors

Utilisez les idées ci-dessous pour rendre l'expérience Libre d'être Moi de votre groupe encore plus ludique et significative. Il n'est pas nécessaire d'effectuer les activités pour gagner un insigne, mais elles valent vraiment la peine d'être menées avant ou pendant le programme Libre d'être Moi. Vous trouverez comment obtenir l'insigne à la page 7 du Guide du leader.



Mur Libre d'être Moi

Mettez en place un mur Libre d'être Moi au début du programme. Il servira à recueillir des déclarations positives, des images sources d'inspiration et de grandes idées pour aider les participants à se sentir capables d'être eux-mêmes. Certaines d'entre elles seront développées au cours du programme. Encouragez les participants à chercher l'inspiration à la maison et à l'apporter avec eux. À la fin, utilisez le mur pour aider à planifier le Projet d'action du groupe. Partagez une photo de votre mur sur www.free-being-me.com!

Share!

Ami secret

Au hasard, chaque participant se voit attribuer un ami secret parmi le groupe. Au cours du programme, les participants trouvent des façons habiles de faire que leur ami secret se sente bien dans sa peau, sans dévoiler de qui il s'agit. Assurez-vous que chacun comprend que les amis secrets ne doivent pas se focaliser sur les apparences.

Boîtes Le trésor est en moi

Avant de commencer Libre d'être Moi, les participants créent des boîtes à trésors en utilisant le matériel de dessin et de création. Au cours du programme, chaque participant propose un message positif à ajouter anonymement dans la boîte à trésors des autres personnes, illustrant l'idée que ce qui est à l'intérieur de vous-même est beaucoup plus important que votre apparence. À la fin du programme, chaque participant dispose d'une collection de messages positifs des autres participants.

Soirée cinéma

Avant de commencer Libre d'être Moi, passez une soirée avec votre groupe à regarder un film approprié en fonction de l'âge, dans lequel les participants peuvent s'identifier, montrant un personnage féminin fidèle à lui-même, par exemple, Rebelle, le film Disney/Pixar 2012. Pour ce film, vous pouvez discuter de ce que l'on attendait de Merida et ce qu'elle a fait pour rester fidèle à elle-même.

Collier Prendre soin de ses amis (des Thousand Islands)

Créez un collier pour chaque leader comportant cinq perles ; une pour chacun des mots «J'aime et prends soin de» Les leaders portent les colliers au cours du programme Libre d'être Moi. Lorsqu'un leader voit un participant accomplir un acte attentionné et prévenant envers un autre participant, il retire doucement le collier et le place autour du cou de celui-ci. Le participant recherche alors une opportunité de passer le collier à une autre personne qui a aimé et pris soin de. Expliquez au préalable la signification des colliers.



Libre d'être Moi

Session une

Si vous avez parcouru le monde ou voyagé à travers le temps, vous avez pu constater que les personnes que vous avez rencontrées n'ont pas toutes la même représentation de la beauté. Alors pourquoi autant de personnes aujourd'hui ressentent-elles la nécessité d'essayer de vivre selon le «look idéal» de la société à

laquelle elles appartiennent? Dans cette session, vous travaillerez sur ce qu'est le «look idéal» dans votre société, puis vous le présenterez comme le Mythe de l'image qu'il est vraiment ! Vous découvrirez d'où vient le Mythe de l'image et pourquoi le fait de le suivre peut engendrer de vrais problèmes pour les personnes.

Planning de session

ACTIVITÉ	TEMPS	VOUS AUREZ BESOIN	COMPÉTENCES
Bienvenue dans Libre d'être Moi • Engagement à participer • Acceptation des directives de groupe	15 mn	Papier pour écrire les directives.	Travail avec les autres, prise de parole, respect des autres.
Beauté dans le monde	10 mn	Fiche 1.1 – Faits sur la beauté dans le monde, vrais ou faux signes.	Prise de décision, indépendance de jugement, compréhension de la culture d'autrui.
Pression à la fête – Définir le Mythe de l'image	15 mn	Au moins un magazine de mode/people par groupe, des stylos et du papier.	Travail en équipe, Rapidité d'esprit.
D'où vient le Mythe de l'image ?	5 mn	Une cloche ou un sifflet facultatif	Rapidité d'esprit, prise de parole.
Les retouches font la différence	5 mn	Fiche 1.2, ou vidéo Dove Evolution si elle est disponible.	Le souci du détail.
extérieur à l'intérieur : coûts du Mythe de l'image	20 mn	Une grande feuille de papier par groupe et des stylos.	Travail en équipe, discussion en groupe.
Défi personnel en bref – Détectives médias	5 mn	Fiche 1.3	Recherches, indépendance.



Bienvenue dans Libre d'être Moi

2 mn

Demandez aux participants de former un cercle et présentez Libre d'être Moi à votre groupe.

Expliquez que

- Nous allons essayer quelques activités qui nous aideront à avoir une plus grande confiance en nous par rapport à notre apparence. Se sentir fier et heureux de son apparence s'appelle la confiance en son corps.
- Vous proposerez vos propres idées sur la manière de vous aider vous-même et d'autres filles à avoir confiance dans leur corps.
- Des filles partout dans le monde prennent part à Libre d'être Moi. Chacune d'entre elles échangera avec d'autres personnes les messages qu'elle aura appris pour lancer une révolution de la confiance dans son corps des guides et des éclaireuses ! Si toutes les guides et les éclaireuses du monde entier y participent, ce sont 10 millions de filles qui vont changer le monde !
- En réalisant les activités de chaque session et en agissant pour partager nos messages, vous gagnerez un insigne Libre d'être Moi.

L'insigne
Libre d'être Moi



Bienvenue





Engagement à participer ★

3 mn

Résultat

Chaque participant déclare haut et fort s'engager à participer activement et de manière ludique à cette session *Libre d'être Moi*. L'exprimer haut et fort signifie que les participants contribueront plus ouvertement, ce qui aura pour résultat un impact plus important sur la confiance dans leur corps.



Comment procéder

Après avoir présenté *Libre d'être Moi*, remerciez les participants de leur présence et demandez-leur de crier haut et fort leur enthousiasme et leur volonté de participer à la première session de *Libre d'être Moi*.

🗣️ *Êtes-vous prêt(e)s à vivre une expérience exaltante en contribuant à cette session Libre d'être Moi, et à bien vous amuser tout au long du parcours ? Si la réponse est oui, alors hurlez*



En un clin d'œil

en grand groupe, invitez les participants à partager leur enthousiasme à prendre part à *Libre d'être Moi*.



Vous aurez besoin de
aucun matériel n'est nécessaire.

Conseils:

- Rappelez-vous que les messages-guides (texte bleu avec ce symbole 🗣️) sont là pour vous aider à délivrer les messages clés de *Libre d'être Moi* d'une manière vraiment efficace. Vous pouvez paraphraser les messages, à condition que le sens demeure intact.
- Encouragez chacun des participants à s'engager à participer.
- Pour mettre encore plus d'entrain, vous pouvez leur demander de joindre des mouvements à la parole, lorsqu'ils hurlent «OUI! Je suis prêt(e)!». Par exemple, demandez-leur de sauter en l'air ou dans le cercle en même temps, ou faites une «ola», dans laquelle chaque personne lève les mains à son tour. Il y a un engagement de participation au début de chaque session *Libre d'être Moi*. C'est bien de faire preuve de créativité en utilisant différentes manières de faire. Pourquoi ne pas solliciter les idées des participants ?

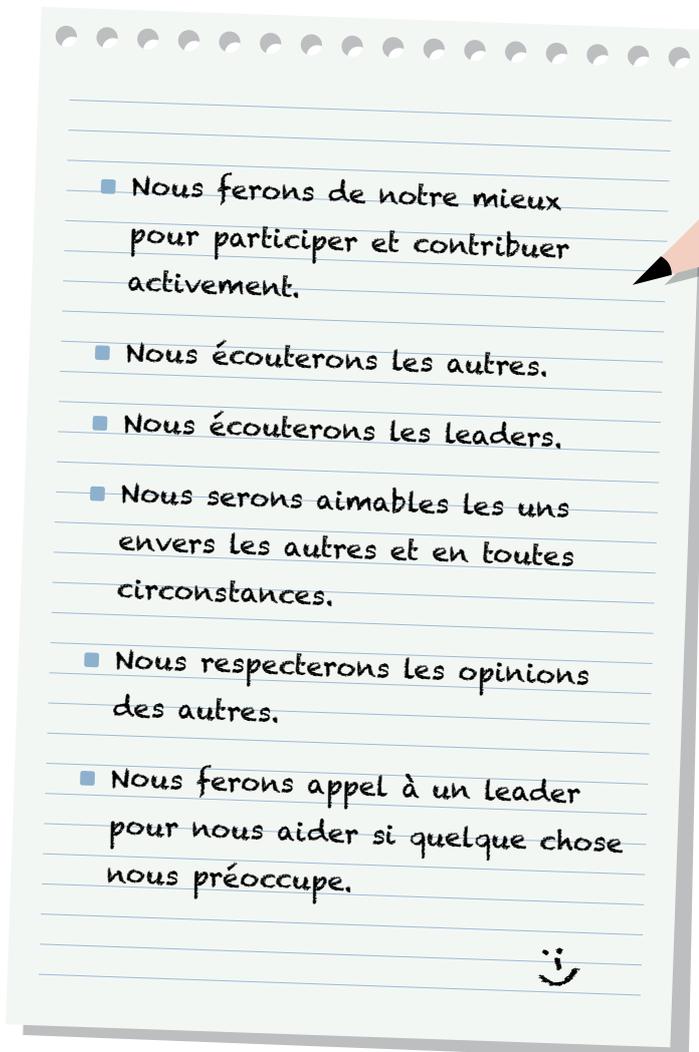


Accepter vos directives de groupe

10 mn

Avant de commencer, posez quelques directives de groupe pour que chaque personne se sente à l'aise et en confiance avec les personnes autour d'elle. Demandez aux membres du groupe, y compris aux leaders, de suggérer et d'accepter les règles ensemble. Une fois que tout le monde est d'accord avec les directives, écrivez-les et affichez-les dans votre lieu de réunion.

Voici quelques exemples de directives



Conseils:

- C'est une grande chance pour les participants de mettre en pratique leurs capacités en leadership en négociant les uns avec les autres. Encouragez chacun à prendre part à la conversation.
- Rappelez au groupe les directives au début de chaque session Libre d'être Moi.
- Si vous disposez déjà de directives de groupe que vous voulez utiliser, prenez le temps d'en discuter avec le groupe pour voir si des mises à jour ou des ajouts sont nécessaires. Si vous n'avez pas de directives de groupe, elles pourront aussi être un outil utile dans d'autres programmes guides/éclairés.



La beauté dans le monde

10 mn

Résultat

Les participants comprennent qu'il n'y a pas une apparence parfaite, que les idéaux de beauté changent constamment dans le temps et dans le monde. Si nous vivions dans un autre pays, ou dans un autre siècle, nous pourrions être encouragés à nous lancer en quête d'une apparence complètement différente.



Comment procéder

Expliquez aux membres du groupe qu'ils vont jouer à un jeu pour découvrir combien les représentations que l'on a de la beauté sont différentes d'un point à un autre de la planète et comment elles ont évolué au fil du temps.

Le but du jeu est de faire ressortir quels sont les faits relatifs à la beauté dans le monde qui sont vrais et quels sont ceux qui sont faux. (En réalité, toutes les déclarations sont vraies ! Mais ne le dites pas à votre groupe avant qu'il ait commencé !)

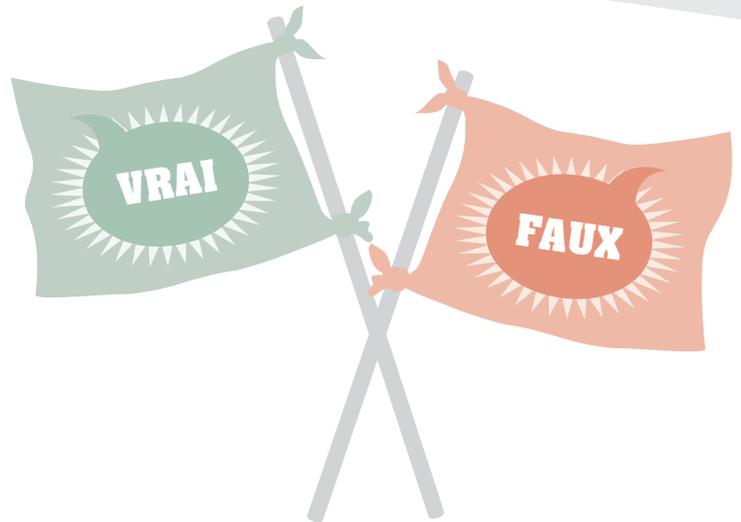
- Partagez l'espace de réunion en deux, marquez d'un côté «Vrai» et de l'autre côté «Faux».
- Lisez à voix haute vos faits préférés (partie en caractères gras) extraits de la Fiche 1.
- Les joueurs doivent courir vers le côté de l'espace de réunion correspondant à leur réponse à chacune des déclarations.
- Une fois que chacun a choisi un côté, lisez les informations qui figurent sous chaque fait.
- Rappelez-leur qu'ils ne doivent pas suivre ce que font les autres, mais qu'ils doivent décider par eux-mêmes !

👁 En un clin d'œil

Jouez à un jeu énergique Vrai ou Faux pour tester vos connaissances sur la manière dont la beauté a été définie par différentes cultures et sociétés dans le monde et au cours de l'histoire.

✓ Vous aurez besoin de

Faits sur la beauté dans le monde extraits de la Fiche 1 et de signes pour dire 'Vrai' et 'Faux'.



Ensuite demandez

- ❓ Êtes-vous surpris que toutes les déclarations soient vraies? Quelles ont été les plus surprenantes?

💬 *Nous venons de découvrir que les peuples des sociétés du monde entier, que ce soit par le passé ou aujourd'hui, ont toujours eu une idée très différente de ce que signifiait d'être beau(belle). Maintenant, nous allons nous tourner vers ce que notre propre société nous dit de la beauté.*



Pression à la fête: définir le Mythe de l'image ★

15 mn

Résultat

Les participants comprennent que le Mythe de l'image correspond à l'idée que se fait leur société de ce à quoi doit ressembler la fille «parfaite*». C'est un mythe (c'est-à-dire que c'est un concept faux, inventé de toutes pièces) parce qu'il est impossible à atteindre pour qui que ce soit et, bien évidemment, parce qu'il n'est pas vrai qu'il n'y ait qu'une seule manière d'être beau (belle). Une fois que les participants comprennent ce qu'est le Mythe de l'image, ils peuvent s'amuser à le remettre en question de manières très différentes au travers de Libre d'être Moi.

*Si vous travaillez avec des garçons et des filles, vous devrez également vous intéresser à l'idée que se fait la société du garçon «parfait». Suivez les instructions de l'activité et créez une liste supplémentaire séparée pour les garçons (le «garçon au look parfait?»).

👁 En un clin d'œil

Établissez la liste des invités pour une soirée de lancement de magazine. Utilisez des magazines et un remue-méninge de groupe pour dresser une longue liste des caractéristiques d'apparence qui font le Mythe de l'image.

✅ Vous aurez besoin de

au moins un magazine de mode/people par groupe, des stylos et du papier (une feuille par groupe).

2) Créez la liste des caractéristiques d'apparence pour l'invitée correspondant à la fille «au look parfait»? (7 mn)

Lorsque vos petits groupes constituent leur liste, installez une grande feuille de papier visible de chacun et écrivez tout en haut: la fille au «look parfait»?

Rassemblez le grand groupe et invitez les participants à partager les caractéristiques d'apparence qu'ils ont trouvées pour l'invitée féminine «parfaite». Au moment de la mise en commun, inscrivez toutes les caractéristiques en-dessous du titre de la feuille avec le plus de détails possible.



Comment procéder

1) Qui est l'invité «Gloss» parfait? (5 mn max)

Demandez aux participants de former de petits groupes.

Expliquez aux membres de chacun des groupes qu'ils sont organisateurs d'événementiel s pour un nouveau magazine de haute couture de marque dénommé Gloss. Leur patronne leur a demandé d'organiser une soirée de lancement avec des paillettes et de dresser la liste des invitées qui ont le look «parfait». Elle veut que toutes ses invitées correspondent à la représentation de la société du look «parfait» pour une fille.

🗣 *Votre patronne veut que toutes les invitées à la fête du magazine Gloss correspondent à l'idée que se fait la société du look censé être «parfait» pour une fille. Afin que vous puissiez décrire l'invitée au «look parfait» à votre patronne, établissez la liste la plus longue possible des traits qui la caractérisent (par ex. des éléments relatifs à la chevelure, au corps, à la taille et au visage).*

Mettez-les participants au défi de dresser une liste aussi longue que possible des caractéristiques d'apparence. Remettez à chaque groupe une sélection de magazines à parcourir pour les aider à décrire le look «parfait».





Pression à la fête: définir le Mythe de l'image

(continuer) ★

15 mn

Conseils:

- Assurez-vous de la dynamique de participation, encouragez chacun à contribuer à la création de la grande liste.
- Cette activité est plus amusante et efficace pour la confiance en son corps si vous dressez une liste des caractéristiques d'apparence la plus longue possible. Une liste vraiment longue montre tout simplement combien le Mythe de l'image est vraiment étroit et ridicule ! Cela aide également vos participants à comprendre clairement qu'il est impossible pour chacun de ressembler au Mythe de l'image. Faites-en un jeu et un vrai défi !
- C'est amusant de pointer les contradictions dans le Mythe de l'image (par ex. morphologie galbée, ventre plat, gros seins ou longues jambes et petits pieds).
- Encouragez-les à préciser le plus possible leurs descriptions. Par exemple, si quelqu'un dit «bonnes dents», demandez des précisions, par ex. des dents blanches bien alignées.
- mettez en doute une réponse qui induirait que tel trait est «parfait», par ex. «peau dépourvue d'imperfections» est une description préférable à «peau lisse».
- Si vos participants rencontrent des difficultés pour trouver des idées, lancez-leur le défi de se concentrer sur certaines caractéristiques, par ex.: «Qu'en est-il de sa tête/ses jambes/bras, à quoi doivent-ils ressembler?».

3) Définissez le Mythe de l'image (3 mn)

Lorsque vous avez fini de créer une longue liste, lisez à haute voix chaque détail relatif à une caractéristique d'apparence figurant sur la liste.

Ainsi, la fille «au look parfait» est...

(lisez à haute voix toutes les caractéristiques figurant sur la liste).

En réalité, la fille «au look parfait» n'existe pas. En revanche, ce look, nous l'appelons le Mythe de l'image.

Barrez la «fille au look parfait?» et écrivez à la place le «Mythe de l'image».

Demandez aux participants de vous dire ce qu'est un mythe.

La définition est: une idée à laquelle croit un grand nombre de personnes, mais qui est fausse en réalité.

Le Mythe de l'image est l'image de la «fille au look parfait» que la société nous renvoie. Mais c'est un mythe, parce qu'il est impossible pour qui que ce soit de lui ressembler dans la réalité. Personne ne dispose naturellement de l'ensemble de ces caractéristiques.

~~La «Fille au look parfait»?~~

Le Mythe de l'image

Conseils:

- Pour rendre cet exercice vraiment amusant, lisez à voix haute la liste des caractéristiques d'apparence d'une manière très théâtrale pour souligner combien le Mythe de l'image est en réalité, étroit, impossible et ridicule.
- Insistez sur l'action de rayer le titre la «fille au look parfait?» et de le remplacer par «le Mythe de l'image» pour vraiment marquer un point.
- Souvenez-vous qu'il ne s'agit pas dans cette activité de critiquer l'apparence de quiconque. Le travail sur le Mythe de l'image a pour finalité de reconnaître que la société envoie souvent des messages étroits et impossibles à réaliser à destination des filles et des garçons sur le look qu'ils doivent adopter s'ils veulent être considérés comme beaux.
- Si un participant dit qu'il est possible pour quelqu'un de ressembler au Mythe de l'image, par exemple pour une célébrité ou un top-modèle, rappelez-lui que même les célébrités subissent des retouches ou des interventions de chirurgie esthétique parce qu'elles ne correspondent pas entièrement au Mythe de l'image et nous aurons l'occasion d'en reparler ultérieurement au cours de la session.



D'où vient le Mythe de l'image? ★

5 mn

Résultat

Les participants comprennent que le Mythe de l'image est créé et renforcé par la société. Ils en viennent aussi à réaliser que les idéaux de la beauté changent dans le temps et varient suivant les cultures et par conséquent qu'il est vain de les poursuivre.

👁️ En un clin d'œil

rapide remue-méninges pour exposer les origines du Mythe de l'image

✓ Vous aurez besoin de
une cloche ou un sifflet – facultatif.



Comment procéder

En grand groupe, organisez une séance de remue-méninges.

Un leader lit à voix haute chaque question ci-dessous et encourage les participants à lancer des réponses et des idées. Lorsque vous entendez une réponse gagnante (répertoriée ci-dessous), faites sonner la cloche, donnez un coup de sifflet ou faites un bruit amusant.

Lorsque vous sentez que les participants ont abordé les points principaux, prenez rapidement la question suivante pour continuer à mobiliser l'énergie.



Conseils:

- Il est important au travers de Libre d'être Moi de s'assurer que les participants n'évoquent pas d'aspects positifs qu'ils percevraient autour du Mythe de l'image, car cela réduirait leur confiance en leur corps et renforcerait la pression sur la beauté que nous tentons de remettre en question..



D'où vient le Mythe de l'image? (continuer) ★

5 mn

Questions

? 1) Imaginez que la soirée Gloss ait eu lieu il y a 200 ans, est-ce que l'invitée au 'look parfait' aurait eu la même apparence et pourquoi ou pourquoi pas?

Réponses gagnantes: Non!

Par exemple, au cours de l'histoire, différentes silhouettes ont été considérées comme étant belles. Par exemple, à l'époque de la Renaissance en Europe des hanches larges et du ventre faisaient partie des critères de beauté. Dans les années 1800, les corsets étaient populaires chez les femmes pour créer des tailles très fines et de larges fessiers. Vous pouvez aussi vous référer à des faits figurant dans le jeu Faits sur la beauté dans le monde.

? 2) L'invitée au 'look parfait' aurait-elle été la même si votre soirée Gloss s'était déroulée dans un autre pays?

Choisissez un pays qui est très différent du vôtre.

Réponses gagnantes: Non!

Par exemple, certaines femmes en Éthiopie étirent leurs lèvres avec de grandes plaques car c'est considéré comme étant très beau. En Amérique du Nord, avoir la peau bronzée est considéré comme étant attirant, alors que dans certains pays d'Asie la peau plus claire est considérée comme étant plus attirante pour les femmes. De nouveau, le Jeu Faits sur la beauté dans le monde prouve ce point.

? 3) D'où vient le Mythe de l'image selon vous?

Réponses gagnantes:

Des médias, de l'industrie de la mode, de l'industrie des produits amaigrissants/perte de poids, des sociétés de produits de maquillage...

? 4) Où apprenez-vous, entendez-vous ou voyez-vous le Mythe de l'image?

Réponses gagnantes:

Auprès des amis, de la famille, des médias (shows télévisuels, films, magazines, Internet, publicité), de l'industrie des produits amaigrissants...

? 5) Selon vous, quel sont les effets des messages du Mythe de l'image sur le ressenti des jeunes de votre âge par rapport à leur apparence?

Réponses gagnantes:

Sous la pression d'avoir une certaine apparence, le sentiment que leurs corps ne sont pas suffisamment beaux, un sentiment d'inquiétude et d'insatisfaction par rapport à leur apparence.

? 6) Que nous prédisent les médias si nous arrivons à nous faire ressembler au Mythe de l'image?

Réponses gagnantes:

Nous serons heureux, aimés, nous réussirons, nous serons riches et célèbres...

? 7) Pensez-vous vraiment que tout cela arrivera si vous ressemblez à ce modèle? Une autre manière de réfléchir consiste à se poser la question de savoir si les célébrités qui souvent approchent le Mythe de l'image ont des vies parfaites?

Réponses gagnantes: Non!

Il est peu probable que tout ceci vous arrive, en particulier parce que le Mythe de l'image est impossible pour quiconque à réaliser naturellement dès le départ. Même les tops modèles et les célébrités qui s'approchent le plus de la ressemblance avec le Mythe de l'image n'ont pas des vies parfaites. Par exemple, elles ont des problèmes dans leurs relations et leurs carrières et souvent des problèmes dans leur vie privée.





Comparez Avant/Après les retouches ★

5 mn

Résultat

Les participants comprennent que le Mythe de l'image est impossible à atteindre. Même les tops modèles et les célébrités ne peuvent complètement lui correspondre, sachant que leurs photos sont fréquemment retouchées dans les magazines et les publicités.



Comment procéder

Maintenant, nous allons réfléchir à propos des photos qui sont utilisées dans les magazines et d'autres types de médias comme le magazine Gloss. Nous allons explorer les techniques informatiques qui permettent de créer ces images et la manière dont elles peuvent faire perdurer le Mythe de l'image.

En petits groupes:

- 1) Utilisez la fiche 1.2 Comparez les images avant et après les retouches et trouvez autant de différences que vous le pouvez.
- 2) Visionnez la vidéo Dove Evolution et notez toutes les formes sous lesquelles vous voyez l'image du modèle évoluer depuis le départ jusqu'à la fin. Vous pouvez passer la vidéo Dove Evolution deux fois pour donner au groupe la possibilité de voir ce qu'il n'aurait pas vu la première fois.

Ensuite posez les questions suivantes



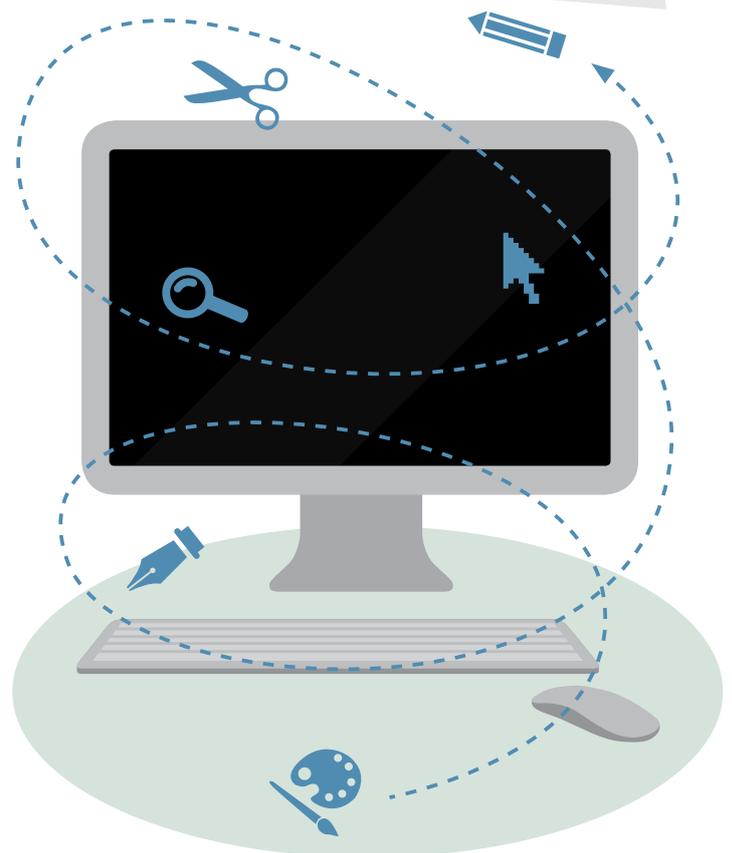
- 1) Que ressentez-vous du fait de savoir que même les modèles et les célébrités subissent des retouches parce qu'elles sont considérées comme n'étant pas assez belles?
- 2) Est-ce que le Mythe de l'image est vraiment idéal ou y a-t-il d'autres façons d'être beau (belle) et particulier(ère)?

👁 En un clin d'œil

En utilisant soit une vidéo, soit une planche de photos, les participants notent les différences avant et après les retouches.

✓ Vous aurez besoin de

Fiche 1.2 vidéo Dove Evolution
(www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U si disponible).



Demandez aux participants de se tourner vers un(e) ami(e) et accordez-leur du temps pour se dire mutuellement pourquoi ils pensent que le Mythe de l'image est impossible à réaliser. C'est une opportunité pour les filles de prendre la direction et d'exposer les raisons de leur désaccord avec le Mythe de l'image.

Nous allons explorer certaines de ces idées dans de futures activités Libre d'être Moi.



Intérieur et extérieur: le coût du Mythe de l'image ★

20 mn

Résultat

Les participants réfléchissent à la charge engendrée par le fait d'essayer de se conformer au Mythe de l'image, à la déprime que peuvent ressentir des jeunes du monde entier, à l'empêchement pour eux de développer pleinement leur potentiel, aux conséquences sur leurs communautés à l'échelle locale et mondiale.



Comment procéder

1) Déterminez les coûts internes et externes (10 mn)

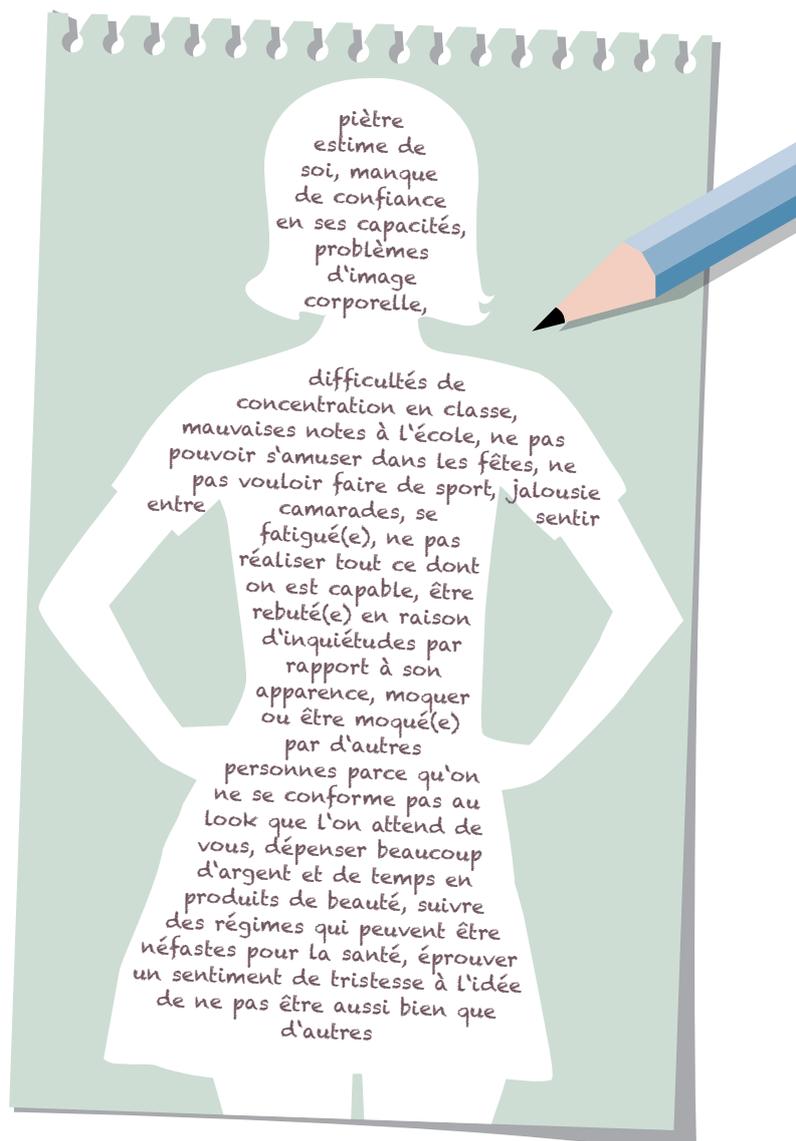
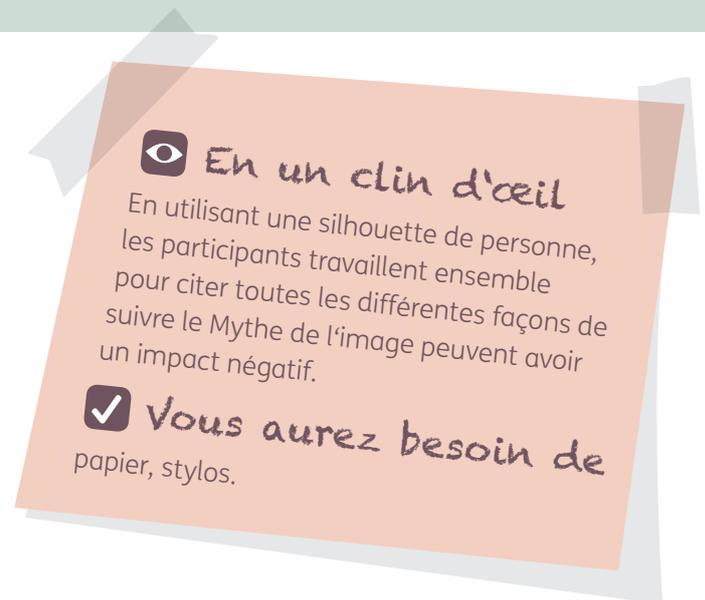
Demandez aux participants de constituer de petits groupes et remettez-leur une grande feuille de papier pour dessiner simplement la silhouette d'une personne (une silhouette par groupe).

Nous avons discuté du Mythe de l'image et de son origine. Maintenant, réfléchissons aux coûts qui sont induits pour les personnes qui essaient de lui ressembler. En d'autres termes, si des personnes se sentent sous pression et essaient de changer leur apparence pour se conformer au Mythe de l'image, quels effets négatifs cela peut-il avoir sur elles?

Inconvénients internes

Lancez un remue-méninges sur les inconvénients que subissent les individus qui essaient de ressembler au Mythe de l'image, et écrivez-les à l'intérieur de la silhouette de la personne. Comment peuvent-ils se sentir? Que peuvent-ils manquer à ne pas réussir à ressembler au mythe de l'image ou à ne pas profiter de la vie à cause de lui? Par exemple, ils peuvent en retirer une piètre estime de soi ou un manque de confiance en soi pour aller à la piscine. Mettez-vous au défi de citer autant de coûts ou d'inconvénients que possible.

Venez voir chacun des groupes et encouragez-les à remplir leur silhouette le plus possible. Les exemples de coûts individuels sont inscrits à l'intérieur du personnage comme ci-dessous.





Intérieur et extérieur: le coût du Mythe de l'image

(continuer) ★

20 mn

Inconvénients externes

🗨 *Maintenant, nous vous demandons de réfléchir aux effets négatifs pour votre communauté locale et à l'échelle de la communauté mondiale si des personnes essaient de ressembler au Mythe de l'image. Par exemple, comment est-ce que cela affecte la manière dont les enfants se traitent mutuellement à l'école? La confiance des jeunes dans leur capacité à prendre la direction pour faire du monde un lieu où il fait mieux vivre? Leur capacité à prendre la parole sur des problématiques qui les affectent? Inscrivez tous ces coûts communautaires pour le Mythe de l'image à l'extérieur de la silhouette.*

Des exemples de coûts pour la communauté sont inscrits à l'extérieur de la silhouette comme ci-dessous.



Conseils:

- Accordez le temps nécessaire aux groupes pour leur permettre de laisser jaillir leurs propres idées. C'est lorsque les filles trouvent les coûts elles-mêmes que cette activité a le meilleur impact.
- Si certains groupes restent bloqués, fournissez-leur un exemple en vous servant des illustrations sur cette page et félicitez-les lorsqu'ils proposent un coût eux-mêmes.
- Encouragez les participants à travailler ensemble comme dans une équipe pour trouver le plus de coûts possible. Plus ils vont imaginer de coûts et plus l'activité sera efficace pour la confiance en leur corps et le renforcement de leurs capacités en leadership.
- Pour que les filles prennent la direction, assurez-vous que chaque participante a inscrit au moins un coût. Le fait de demander à chaque participant de s'exprimer l'oblige à s'engager et lui donne l'opportunité de dire publiquement qu'il sait que le Mythe de l'image n'est pas un bon exemple à suivre.





Intérieur et extérieur: le coût du Mythe de l'image (continuer) ★

20 mn

2) Quittez le Mythe de l'image! (10 mn)

- Demandez aux participants de partager quelques-uns des inconvénients du Mythe de l'image avec le grand groupe.
- Maintenant demandez aux participants de crier les réponses à ces questions:

Questions



- ?** À qui profite le Mythe de l'image ?
Suggestions de réponses : industrie des produits amaigrissants, médias, industrie de la mode.
- ?** En observant tous les inconvénients que nous avons inscrits à l'intérieur/extérieur de la silhouette par exemple..., le Mythe de l'image vous profite-t-il personnellement?
Non !



- Je démissionne ! Demandez aux participants de prétendre qu'ils vont démissionner de leur emploi à Gloss magazine pour montrer publiquement leur désaccord par rapport au Mythe de l'image...

Ainsi, vous avez décidé de quitter le magazine Gloss parce qu'il encourage les personnes à suivre le Mythe de l'image et que vous n'êtes pas d'accord avec cette façon de faire. Vous allez lancer votre propre magazine qui aide tout un chacun à se sentir libre d'être lui-même dans notre prochaine session.

Puisque vous démissionnez de Gloss, qu'allez-vous dire à votre patronne en partant ? C'est le moment de lui dire pourquoi vous pensez que cela n'a pas de sens de suivre le Mythe de l'image. Prenez quelques instants pour réfléchir à ce que vous lui diriez. Vous pouvez reprendre les inconvénients que nous venons de proposer dans l'activité Intérieur/extérieur.

Accordez quelques minutes aux participants pour leur permettre de trouver des arguments.

Demandez aux participants chacun à leur tour de jouer le rôle «Je démissionne parce que je suis en désaccord avec le Mythe de l'image» devant leur petit groupe. Si vous disposez de temps, invitez les petits groupes à partager certaines de leurs idées en grand groupe.

Conseils:

- Encouragez les participants à vivre cette situation de manière amusante. Ils peuvent imaginer de partir en claquant la porte des bureaux de Gloss.
- Vérifiez que chaque participant a l'occasion de faire sa déclaration en face de ses amis et assurez-vous que la déclaration inclut une remise en cause qui montre qu'il n'adhère pas au Mythe de l'image.

Vous avez accompli l'immense tâche de dire à votre patronne pourquoi il est important de ne pas suivre le Mythe de l'image. Nous voulons que chacun se sente libre d'être lui-même. Lorsque nous nous sentons libres d'être nous-mêmes, nous pouvons réaliser ce que nous aimons faire et prendre soin de nous-mêmes et des autres personnes, en appréciant nos corps pour ce qu'ils peuvent nous apporter.



Défi personnel en bref – DéTECTIVES MÉDIAS

5 mn

Résultat

Les participants pratiquent la remise en question du Mythe de l'image, en se servant d'un exemple issu de la vraie vie.



Comment procéder

Expliquez le défi personnel:

Avant de venir à la prochaine session de Libre d'être Moi, je veux que vous vous mettiez dans la peau d'un détective de médias. Dénichez et présentez un exemple du Mythe de l'image que vous rencontrez dans les médias de votre société. Collez-le sur votre document, écrivez pourquoi vous êtes en désaccord avec celui-ci et apportez votre exemple à la prochaine session!

Montrez aux participants le verso de votre document et demandez-leur d'écrire leurs réponses aux questions pour les partager lors de la prochaine session.

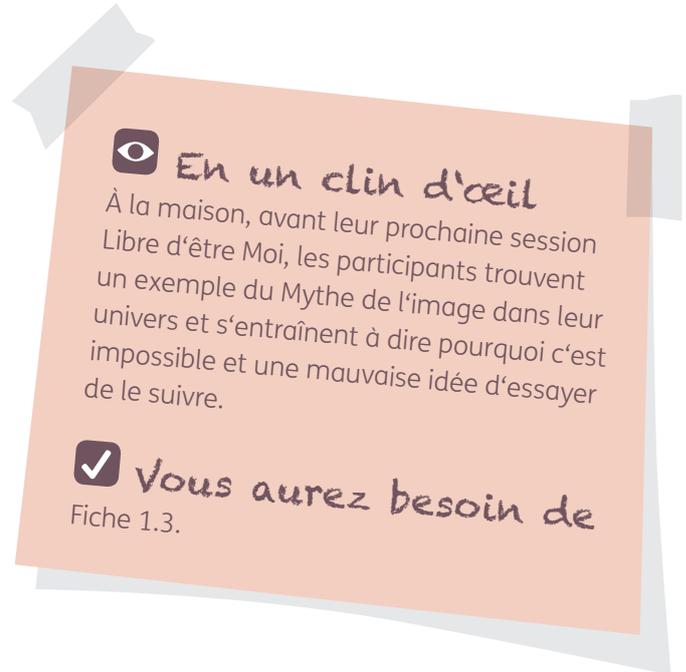
Les questions sont les suivantes



- ?** Le Mythe de l'image est faux parce que...
- ?** Ce n'est pas la peine d'essayer de ressembler à ce Mythe de l'image parce que...

Conseil:

- Les participants peuvent ne pas avoir l'habitude d'emporter des Défis personnels à relever entre les sessions. Expliquez-leur qu'ils seront confrontés à quelques défis différents au cours du Programme Libre d'être Moi, mais qu'ils sont amusants et intéressants et qu'ils les aideront à se lever pour défendre la confiance dans son corps pour eux-mêmes et pour les autres.





Libre d'être Moi

Session Deux

Chaque jour, les enfants et les jeunes sont bombardés d'images et de messages en provenance des médias. Les émissions de télévision, les publicités et les magazines en particulier mettent en avant le Mythe de l'image et contribuent à la pression que nous ressentons pour le suivre. Il a été montré que l'exposition au 'look parfait' tel que présenté dans les magazines diminuait la confiance en son corps. Cette session a pour but de donner aux participants une

occasion de prendre la direction et de remettre en question ce mythe, en produisant une pièce pour la télévision destinée à mettre en lumière la vérité qui se cache derrière le Mythe de l'image, et en créant leur propre magazine conçu pour stimuler la confiance en son corps !

¹Stice, E., & Shaw, H. (1994). Effets nocifs sur les femmes de l'idéal de minceur dépeint dans les médias et liens avec la symptomatologie boulimique. *Journal de psychologie sociale et clinique*, 13, 288-308.

Planning de session

ACTIVITÉ	TEMPS	VOUS AUREZ BESOIN	COMPÉTENCES
Engagement à participer	2 mn	Néant	Prendre la parole
Débriefing détectives de médias	5 mn	Documents Défi personnel détectives médias (remplis)	Partage d'idées, présentation, information
Réalisez votre propre support • Dernières nouvelles sur la confiance en son corps • Couverture de magazine	30 mn 30 mn	Fiche 2.1 – une par petit groupe Feuille de papier – 1 par personne, des stylos/ crayons de couleur et toutes autres fournitures créatives auxquelles vous avez accès.	Travail en équipe, créativité, présentation/ prise de parole face à un auditoire.
Défi personnel: Note de l'amitié	5 mn	Fiche 2.2 – une chacun	Créativité, explication d'un message.



Bienvenue à Session Deux

Engagement à participer ★

2 mn

Résultat

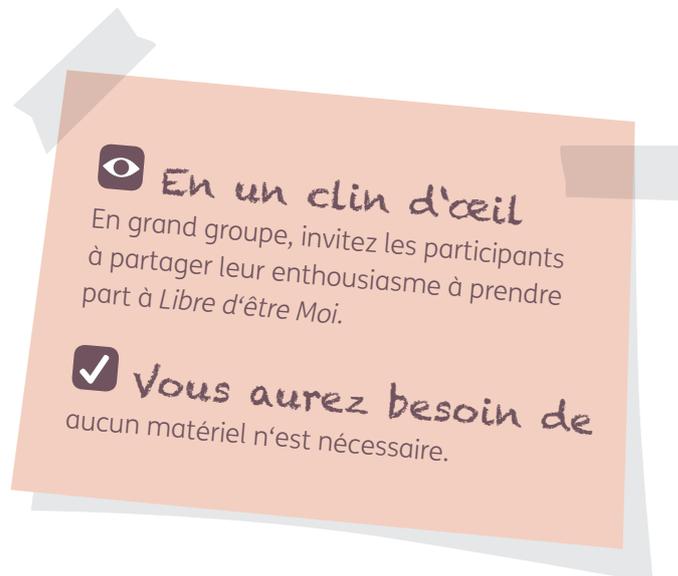
Chaque participant déclare haut et fort s'engager à participer activement et de manière ludique à cette session Libre d'être Moi. L'exprimer haut et fort signifie que les participants contribueront plus ouvertement, ce qui aura pour résultat un impact plus important sur la confiance en leur corps.



Comment procéder

Après avoir présenté Libre d'être Moi, remerciez les participants de leur présence et demandez-leur de crier haut et fort leur enthousiasme et leur volonté de participer à la seconde session de *Libre d'être Moi*.

🗣️ *Êtes-vous prêts à vivre une expérience exaltante en contribuant à cette session Libre d'être Moi et à bien vous amuser tout au long du parcours ? Si la réponse est oui, alors hurlez:*





Partager: Defi Personnel – Detectives De Media

5 mn

Résultat

Les participants comprennent que le Mythe de l'image est présent partout dans leur société, mais qu'ils peuvent le remettre en cause, en expliquant pourquoi c'est impossible et pourquoi ce n'est pas la peine d'essayer de lui ressembler.



Comment proceder

Merci à tous pour votre formidable travail de détective – Vous avez exposé un grand nombre d'exemples du Mythe de l'image ! Maintenant, vous allez avoir l'occasion de partager entre vous ce que vous pensez du Mythe de l'image.

Demandez-leur de se déplacer librement dans la pièce. Lorsque vous lancez «PARTAGEZ», ils s'arrêtent et engagent une conversation avec la première personne qu'ils rencontrent. Chacun doit:

Lever en l'air la photo illustrant le Mythe de l'image qu'il a trouvée et lire à haute voix les déclarations qu'il a écrites au verso de la feuille:

«Cela ne vaut pas la peine d'essayer de ressembler à ce Mythe de l'image parce que...»

«Le Mythe de l'image est impossible à atteindre parce que...»

Après deux minutes, lancez «ON CHANGE!». Les binômes doivent échanger les images entre eux, repartir et aller à la rencontre d'une nouvelle personne pour engager la conversation en tenant en l'air leur nouvelle image et en lisant à haute voix les déclarations écrites au verso. Il y aura sûrement de l'énergie et des conversations dans la pièce !

Remerciez les participants pour avoir partagé leurs exemples.

Nous avons vu que les médias diffusent souvent des messages sur le Mythe de l'image. Mais il n'est pas nécessaire qu'il en soit ainsi. Maintenant, vous aurez l'occasion de prendre la parole et de faire changer les médias pour que soit promue la confiance dans son corps, plutôt que le Mythe de l'image !

En un clin d'œil

Partagez des exemples de Mythe de l'image et leur remise en cause dans des conversations éclairées, en échangeant des images.

Vous aurez besoin de

Exemples de Mythe de l'image collectés par les participants.





1) Dernières nouvelles sur la confiance dans son corps

30 mn

Résultat

Les participants remettent en question le Mythe de l'image et proposent des alternatives positives en utilisant leurs propres mots.



Comment procéder

1) Rédiger un communiqué de presse (15 mn)

Cette activité vous offre l'opportunité de travailler ensemble et de laisser libre cours à votre créativité. Souvenez-vous que dans la dernière session, vous avez décidé de quitter le magazine Gloss. Maintenant, vous allez rédiger un communiqué de presse (un message qui est envoyé aux médias) pour faire savoir au monde entier, pourquoi vous avez décidé de quitter le magazine Gloss et, pourquoi le fait d'essayer de ressembler au Mythe de l'image est une perte de temps!

Votre communiqué de presse devra inclure les trois points suivants:

- Expliquez aux autres filles ou garçons ce qu'est le Mythe de l'image et comment on le promeut auprès de nous.
- Évoquez les inconvénients engendrés par le fait d'essayer de correspondre au Mythe de l'image et les raisons pour lesquelles vous avez décidé de quitter le magazine Gloss.
- Donnez des conseils aux filles et aux garçons sur ce qu'ils pourraient dire ou faire pour lutter contre la pression à ressembler au Mythe de l'image.

Lorsque les personnes qui travaillent dans les médias ont besoin de faire passer un message, elles ont besoin de talent pour communiquer leur message d'une manière forte et claire. Lorsque vous rédigez votre communiqué de presse, assurez-vous d'être vraiment clair sur ce que vous dites. Assurez-vous d'utiliser des déclarations claires pour montrer à votre auditoire pourquoi vous n'êtes pas d'accord avec le Mythe de l'image. Vous pourrez alors repenser à l'activité sur les inconvénients internes/externes et reprendre des idées.

Nous vous laisserons un peu de temps pour préparer votre communiqué de presse et puis vous organiserez une conférence de presse pour le porter à la connaissance du monde entier!



En un clin d'œil

En organisant une conférence de presse sur les raisons de leur départ du magazine Gloss, les participants s'amuse et développent des capacités en leadership. Ils expliquent au monde les raisons pour lesquelles il ne faut pas suivre le Mythe de l'image.



Vous aurez besoin de
Fiche 2.1 – une par petit groupe.

Accordez 15 minutes aux participants en petits groupes pour préparer leur communiqué de presse. Remettez-leur la fiche 2.1 – pas pour l'utiliser mot pour mot, mais pour les aider à structurer leurs idées.

2) Organiser votre conférence de presse (15 mn)

Demandez à chaque groupe de lire/animer son communiqué de presse devant le reste du groupe. Les orateurs doivent s'asseoir et former un panel sur l'avant de la salle.

Pour que tout le monde reste mobilisé, demandez aux membres de l'auditoire de jouer les reporters et de prendre en note les messages clés qui leur sautent aux yeux à la conférence de presse. Assurez-vous que chaque groupe soit vivement applaudi après la conférence de presse.

Bien joué pour les communiqués de presse créatifs qui nous ont bien amusés! Est-ce que quelqu'un peut partager un des messages que vous avez notés en écoutant la conférence de presse? Quelles contestations avez-vous préférées face au Mythe de l'image?

Conseils:

- Si votre groupe a besoin de soutien pour l'aider à avancer, essayez les idées de la Fiche 2.1
- Si vous travaillez avec un groupe important, pour la conférence de presse, partagez le groupe en deux pour que chacun puisse faire sa présentation devant la moitié du grand groupe.



2) Couverture de magazine

30 mn

Résultat

Les filles comprennent qu'il existe une fantastique voie alternative à celle de suivre le Mythe de l'image.



Comment procéder

Maintenant, vous avez quitté Gloss et vous avez décidé de lancer votre propre magazine, celui qui aidera les filles à se sentir bien dans leur peau.

Votre défi consiste à proposer ensemble des idées pour la page de couverture du magazine.

1) Réunion de conception (10 mn)

L'équipe du magazine est sous pression pour que la conception de la couverture du magazine soit prête dans les délais ! Travaillez ensemble pour proposer un plan.

Demandez au groupe de prendre en compte les trois points suivants:

a. Photos: Quelles photos allez-vous choisir pour montrer que les vrais gens ont des apparences très différentes les uns des autres ?

b. Gros titres: Quels seront vos histoires à la Une? Il devra y avoir deux conseils (ou plus) pour les filles ou les garçons sur la manière de promouvoir la confiance dans son corps.

c. Nom du magazine: Comment le nom de votre magazine peut-il inspirer, motiver et promouvoir la confiance dans son corps ?

2) Idées individuelles de couverture (10 mn)

Le rédacteur en chef a décidé que chaque individu devrait proposer son propre concept pour la couverture du magazine, pour aider à décider ce qu'elle comportera et à quoi elle ressemblera.

Demandez à chaque participant de créer son propre concept pour la couverture du magazine, qui doit répondre aux lignes directrices du concept de l'équipe, en étant aussi créatif qu'il le souhaite. Assurez-vous qu'il inclut les trois points: photo, grands



En un clin d'œil

Les participants créent leur propre couverture de magazine pour promouvoir une alternative au Mythe de l'image.



Vous aurez besoin de
une feuille de papier par participant, des stylos/
crayons de couleur et toutes autres fournitures
créatives auxquelles vous avez accès.

titres et nom du magazine comme convenu à la réunion de conception.

3) Rapport aux participants (10 mn)

Demandez aux équipes de conception de jeter leurs idées pour la couverture de leur magazine sur un mur.

Demandez à chacun des groupes, à son tour, de lancer ses idées, soit devant le grand groupe si vous disposez de suffisamment de temps, soit devant un autre groupe. Rappelez aux participants de reprendre les trois points arrêtés lors de leur réunion de conception (photo, grands titres et nom du magazine).

Après que chaque groupe a pris la parole, demandez de préciser les idées:

Merci pour vos idées, elles étaient fantastiques!



Questions

Pourquoi avez-vous choisi ces photos? En quoi vous aident-elles à montrer une alternative au Mythe de l'image?

En quoi vos articles à la Une aideront ils les filles ou les garçons à voir que l'Image du mythe est impossible, ou à voir les inconvénients à essayer de lui ressembler?

En quoi le nom de votre magazine aide-t-il les filles ou les garçons à voir qu'ils n'ont pas besoin de prendre en compte la pression à ressembler au Mythe de l'image?

Si les participants souhaitent passer plus de temps sur ces couvertures, encouragez-les à les emporter chez eux.



Defi personnel: note de l'amitie ★

5 mn

Résultat

Les participants renforcent leur compréhension du Mythe de l'image. Ils comprennent de mieux en mieux pourquoi il est impossible à réaliser et pourquoi il ne vaut pas la peine d'essayer de lui ressembler et ils pratiquent le partage du message avec un(e) ami(e).



Comment proceder

Distribuez la Fiche 2.2.

Entre maintenant et la prochaine session, votre défi consistera à écrire une note à un(e) vrai(e) ami(e) dans la vraie vie. La note doit l'encourager à ne pas essayer de ressembler au Mythe de l'image. Dans votre lettre, expliquez:

- Pourquoi vous pensez qu'essayer de ressembler au Mythe de l'image présente beaucoup d'inconvénients.
- Pourquoi vous pensez que ressembler au Mythe de l'image est impossible – personne ne peut lui ressembler!
- Ce que votre ami(e) pourrait dire ou faire pour lutter contre la pression qui s'exerce pour ressembler au Mythe de l'image.

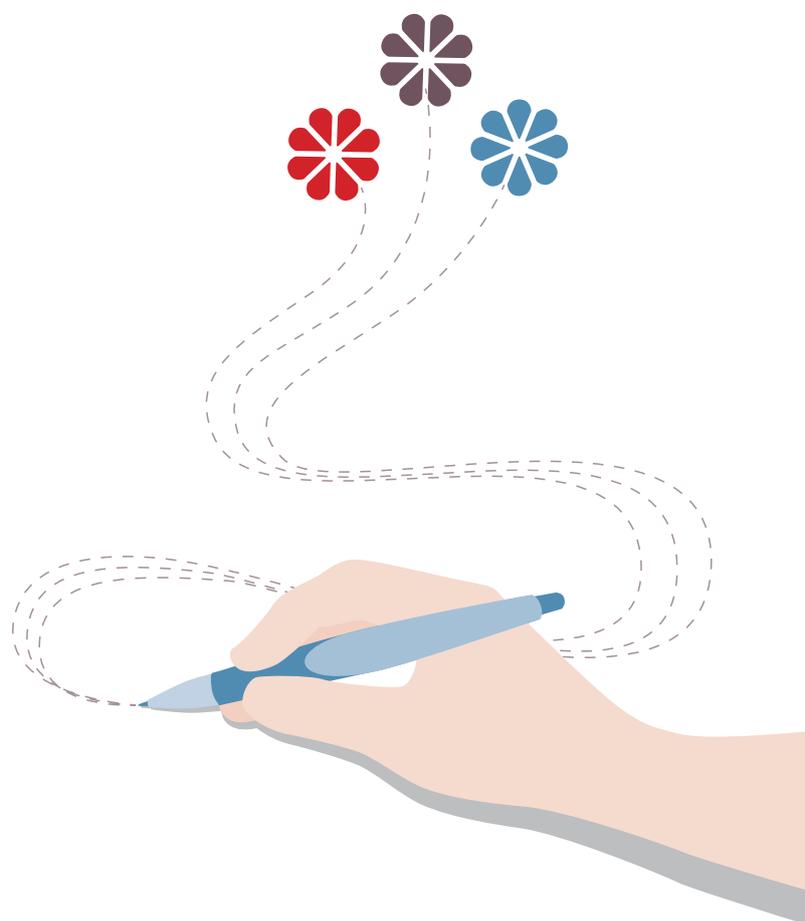
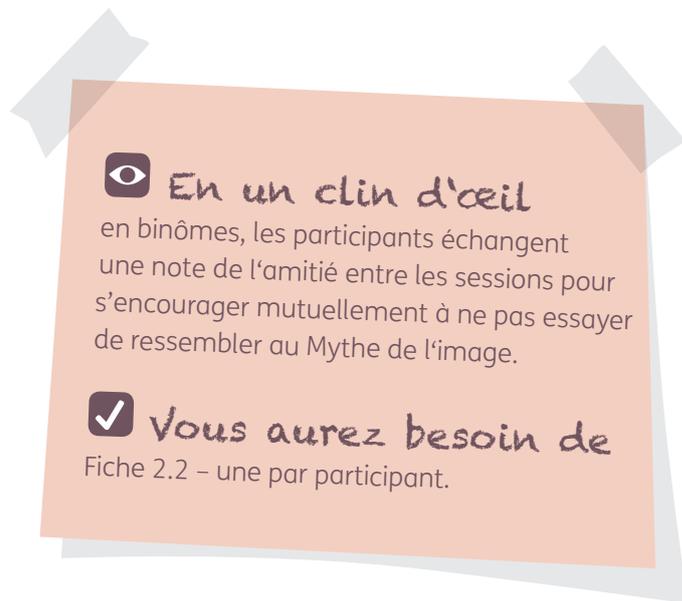
Souvenez-vous de rester centré(e) sur le message, et de ne pas évoquer l'apparence de votre ami(e). Souvenez-vous que votre but est d'aider votre ami(e) à se sentir libre d'être lui-même (elle-même).

Vérifiez que chacun a bien compris ce qu'il faut faire.

Demandez aux participants d'apporter leur note à la prochaine session.

Conseil:

- Vos participants devraient écrire leurs notes à une vraie personne dans leur vraie vie. Il peut s'agir d'un(e) ami(e), une plus jeune personne, un autre membre de leur groupe de guidisme/ scoutisme, de toute personne à condition qu'elle soit un(e) ami(e) dans leur vraie vie.





Libre d'être Moi

Session Trois

En tant que guides et éclareuses, nous faisons partie d'un mouvement basé sur l'amitié, qui grandit au sein de nos communautés et que nous partageons à travers le monde entier ! Les participants découvriront dans cette session qu'ils peuvent

non seulement remettre en cause le Mythe de l'image pour s'en libérer eux-mêmes, mais qu'ils peuvent le remettre en question pour leurs amis également, et faire une vraie différence.

Planning de session

ACTIVITÉ	TEMPS	VOUS AUREZ BESOIN	COMPÉTENCES
Engagement à participer	2 mn	Néant	Prise de parole
Débriefing Note de l'amitié	20 mn	Notes de l'amitié (terminées)	Prise de parole devant les autres
Mission de l'amitié	40mn	1. Fiche 3.1 – Messages découpés, pliés. 2. Grandes feuilles de papier épais ou cartonné, ciseaux, stylos gras. 3. Fiche 3.2 – découpe 4. Carton épais, modèles de cercle (par ex. un verre), épingles de nourrice, stylos ou peinture et autres matériaux de décoration, ruban adhésif fort. 5. De petits morceaux de papier et des stylos.	Travail en équipe, rapidité d'esprit, prise de parole, créativité.
Défi personnel en bref: Effet miroir	5mn	Fiche 3.3 – un exemplaire chacun	Confiance en soi, attitude positive



Bienvenue à Session Trois

Engagement à participer ★

2 mn

Résultat

Chaque participant déclare haut et fort s'engager à participer activement et de manière ludique à cette session *Libre d'être Moi*. Cet engagement verbal aide les participants à contribuer de manière plus ouverte, ce qui aura pour résultat un impact plus grand sur la confiance en leur corps.



Comment Procéder

Demandez au groupe de former un cercle. Remerciez les participants de leur présence et demandez-leur de crier haut et fort leur enthousiasme et leur volonté de participer à la troisième session de *Libre d'être Moi*.

🗣️ *Êtes-vous prêts à vivre une expérience exaltante en contribuant à cette session Libre d'être Moi et à bien vous amuser tout au long du parcours?*

Si la réponse est oui, alors hurlez:



👁️ En un clin d'œil

En grand groupe, invitez les participants à partager leur enthousiasme à prendre part au programme *Libre d'être Moi*.

✅ **Vous aurez besoin de**
Aucun matériel n'est nécessaire.



Partager: Défi personnel de la note de l'amitié ★

20 mn

Résultat

Les participants comprennent de mieux en mieux pourquoi le fait de suivre le Mythe de l'image présente des inconvénients et ils s'entraînent à dire leur désaccord par rapport à celui-ci devant d'autres personnes.



Comment Procéder

Merci à tous pour l'écriture de vos notes de l'amitié! Maintenant, vous allez avoir l'occasion de partager vos lettres et de les lire à voix haute en petit groupe.

- Demandez aux participants de former des petits groupes.

Chacun à son tour doit lire sa lettre. Gardez à l'esprit que chaque participant a mis beaucoup de réflexion personnelle dans sa lettre, alors il faut que nous soyons tous d'un très grand soutien et que nous applaudissions après chaque lecture. Lorsqu'elle a terminé, dites à la personne qui vient de lire, quel a été votre passage préféré dans sa lettre.

Il est très important que les groupes:

- Écoutent attentivement la personne en train de lire sa lettre.
- Montrent qu'ils apprécient la lettre en applaudissant chaque lecteur et en évoquant les passages qui leur ont plu dans la lettre.

Pendant le déroulement de cette activité, les leaders doivent venir voir chacun des groupes, les féliciter et les remercier pour tous les efforts fournis.

En un clin d'œil

Les participants se servent des notes de l'amitié écrites pour le Défi personnel de la précédente session et les lisent à voix haute face à un petit groupe pour se soutenir et s'encourager mutuellement à éviter d'essayer de ressembler au Mythe de l'image.

- Vous aurez besoin de Notes de l'amitié.

- Une fois que les lettres auront été lues, rejoignez-vous pour former un grand groupe et demandez:



Questions

-  Qu'avez-vous éprouvé en écrivant cette lettre?
-  Avez-vous trouvé de nouvelles idées d'inconvénients au Mythe de l'image?
-  Est-ce que cela vous a aidé à trouver de nouvelles idées pour aider vos amis à mieux se sentir par rapport à leur apparence?

Collectez les lettres. Si vous le pouvez, exposez-les pendant la durée du programme Libre d'être Moi.



Mission Amitie

40 mn

Résultat

Les filles prennent la direction pour pratiquer la remise en cause du Mythe de l'image, développer des capacités pour prendre la parole car c'est ainsi qu'elles deviendront des modèles de rôle dans la société, confiantes en leur corps.



Comment Procéder

Lors de la dernière session, nous en avons appris davantage sur la manière dont le Mythe de l'image est encouragé dans les médias, comme les magazines et les publicités. Saviez-vous que vos conversations de tous les jours avec des amis et des membres de la famille peuvent aussi participer à entretenir le Mythe de l'image. Cette session vous enseignera comment prendre la direction pour aider les personnes que vous connaissez à se libérer du Mythe de l'image.

Vous serez confronté(e)s à différentes missions, dans lesquelles vous devrez travailler ensemble pour utiliser vos capacités et connaissances en leadership, afin de vous entraîner à convaincre vos amis et les membres de votre famille, ainsi que les personnes de votre communauté, que c'est une mauvaise idée d'essayer de ressembler au Mythe de l'image.

- Établissez des bases de mission en espaces d'activités séparés dans votre lieu de réunion, ou si vous disposez d'un espace plus vaste à l'extérieur, utilisez cette possibilité pour vous déplacer à l'extérieur!
- Chaque base de mission doit avoir à sa tête au moins un leader, qui explique ce que les groupes vont devoir accomplir et qui les encourage tout au long des dix minutes qui leur sont allouées pour réaliser le défi.
- Partagez le groupe en trois à cinq plus petits groupes (pour qu'il y ait un groupe par base de mission). **N.B.:** Il y a trois «missions clés» que chaque participant doit essayer : connectez-vous, bulles de beauté et répliques rapides. Si vous avez un grand groupe et disposez de suffisamment de temps, vous pouvez utiliser les deux missions supplémentaires suggérées: faites-en un inisgne et modèles de rôles.
- Assignez à chaque groupe sa première base de mission. Demandez aux groupes de se rendre au moins dans les trois bases de mission clés (repérées



En un clin d'œil

Au travers d'activités réparties dans des «bases de mission» dans différents endroits de votre lieu de réunion, les participants s'amuse à s'entraîner à remettre en cause verbalement le Mythe de l'image, pour s'aider eux-mêmes, ainsi que leurs amis à se sentir libres d'être eux-mêmes.



Vous aurez besoin de

Voir chaque mission pour le matériel nécessaire. Chaque description de mission figure sur une page séparée à remettre aux leaders, qui pilotent chacun une base de mission.

par une étoile) et d'en changer toutes les dix minutes. Dans chaque espace il y aura un défi à relever. Les instructions pour chaque base de mission figurent dans les pages suivantes. Utilisez les Fiches 3.1 et 3.2 pour soutenir ces missions.

Une fois que chacun aura au moins effectué les trois missions clés, regroupez tout le monde.

Bien joué ! Vous vous êtes tous entraînés d'une multitude de manières à aider vos amis et les membres de votre communauté à prendre conscience qu'il n'est pas nécessaire de suivre le Mythe de l'image et qu'ils sont très bien juste comme ils sont!



Questions



Quelle a été votre réplique favorite?



Qu'est-ce qui vous aiderait à transposer dans la vraie vie, les arguments sur lesquels vous avez travaillé?

Conseils:

- Il est très important que tout un chacun s'associe à chacune des activités et s'exprime pour avoir une occasion d'argumenter contre le Mythe de l'image pour lui-même et de pratiquer le leadership parmi ses amis et les membres de sa communauté.



Mission 1 – Connectez-Vous! ★

10 mn



Comment Procéder

🗨️ *Votre mission consiste à aider chacun à votre tour un(e) ami(e) en le (la) convainquant que c'est une mauvaise idée de ressembler au Mythe de l'image et que c'est impossible à réaliser.*

Chacun d'entre vous va recevoir un SMS ou un email d'un(e) ami(e). Votre ami(e) vous dira que son look le(la) fait se sentir mal dans sa peau parce qu'il ne correspond pas au Mythe de l'image. Vous devrez répondre en remettant en question le Mythe de l'image et l'idée selon laquelle il faudrait qu'il(elle) essaye d'avoir une apparence différente.

Par exemple, votre ami(e) peut vous envoyer un message disant: «Je me sens si gros(se) que je me demande si je vais aller à mon cours de danse aujourd'hui.» Que pourriez-vous répondre pour montrer à votre ami(e) que vous n'êtes pas d'accord avec le Mythe de l'image. Que pourriez-vous lui dire pour lui exprimer que vous pensez qu'il (elle) est formidable tel(le) qu'il (elle) est et que le plus important dans le cours de danse est de bien s'amuser et d'apprendre à danser ?

Recueillez quelques réponses de la part des participants.

Les exemples de réponses peuvent inclure: «Je pense que tu es formidable tel(telle) que tu es;» Le cours de danse consiste à bien s'amuser et à apprendre à danser, pas à juger ton look; «C'est une perte de temps de t'inquiéter au sujet de ton apparence parce que tu vas en oublier de bien t'amuser».

🗨️ *Je souhaiterais que chacun(e) d'entre vous pioche un message et me le remette. Je le lirai à haute voix devant le groupe et votre travail consistera à trouver une réponse au SMS de votre ami(e), qui montrera que vous n'êtes pas d'accord avec le Mythe de l'image.*

Chaque participant devra:

- Choisir un message et le donner à un leader pour qu'il le lise à voix haute au groupe.

👁️ En un clin d'œil

Les participants répondent à des SMS ou des emails qu'ils reçoivent de la part d'un(e) ami(e) inquiet. Leur tâche consiste à soutenir leur ami(e) en le(la) convainquant de ne pas suivre le Mythe de l'image.

✓ **Vous aurez besoin de** messages découpés, pliés et placés dans un fiche 3.1, chapeau ou sur une table.

- Répondre en indiquant au groupe comment il répondrait au SMS pour aider son ami(e) à rejeter le Mythe de l'image.
- Une fois que le participant aura donné une réponse, invitez le reste du groupe à trouver des idées de réponses avant de passer à la personne suivante.

Conseils:

- Exprimer leurs réponses au SMS à voix haute place les participants sur le devant de la scène, et c'est important pour la confiance en leur corps.
- Si vous pouvez utiliser des téléphones mobiles, cela peut être amusant d'envoyer et de recevoir les messages comme des SMS ou des emails de la vraie vie !
- Il peut être opportun de rappeler aux participants que si eux-mêmes ou une personne qu'ils connaissent, reçoivent des messages à leur propos ou sur d'autres personnes qui sont négatifs ou abusifs, ils doivent toujours le dire à un adulte, et que si cela se passe sur un site web, ils doivent le signaler sur le site également.



Mission 2 – Bulles de Beaute ★

10 mn



Comment Procéder

🗣️ Cette mission est une chance pour vous de vous exprimer contre le Mythe de l'image et de prendre la direction en partageant votre message avec le monde entier !

Vous avez la chance de créer votre court message écrit très personnel, que vous voulez partager avec d'autres jeunes dans le monde, pour expliquer pourquoi le Mythe de l'image est une perte de temps et pourquoi la vie n'est pas uniquement faite de looks.

Demandez aux participants de dessiner et de découper leur propre grande bulle de dialogue, puis d'écrire en gros caractères le défi au Mythe de l'image qu'ils veulent crier aux jeunes du monde entier.

Lorsque tout le monde a terminé, chacun doit tenir en l'air sa bulle de dialogue et lire ce qui est écrit au reste du groupe. Pourquoi ne pas prendre de photos ou de vidéos de chaque participant avec sa bulle de dialogue?

Partagez-la !

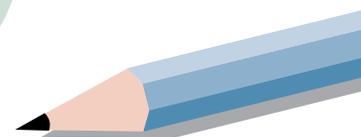
- Vous pouvez partager vos bulles de dialogue sur www.free-being-me.com, pour pouvoir vraiment donner vos conseils aux filles du monde entier.
- Rapportez votre bulle de dialogue à la maison et partagez-la d'autant de manières et autant de fois que vous le pouvez.

👁️ En un clin d'œil

Dans des bulles de dialogue géantes, les participants écrivent leurs propres messages visant à persuader d'autres enfants et jeunes dans le monde de ne pas se focaliser sur le Mythe de l'image.

✅ Vous aurez besoin de

Grandes feuilles de papier épais ou cartonné, des ciseaux, des stylos à pointe épaisse.





Mission 3 – Repliques Rapides ★

10 mn



Comment Procéder

Échanger avec les autres sur nos pensées et nos sentiments est vraiment important. Parfois, cependant, nous nous focalisons sur des apparences plutôt que sur les qualités de la personne et qui elle est vraiment. Or, cela contribue à entretenir le Mythe de l'image ! Cette mission est une occasion pour nous de mettre en pratique ce que nous dirions et ferions pour empêcher le Mythe de l'image de se répandre.

Déposez les déclarations face contre terre et espacées.

Votre mission consiste à remettre en cause les déclarations avec une réplique rapide susceptible d'arrêter une personne qui s'exprimerait d'une manière entretenant le Mythe de l'image et de la faire réfléchir aux propos qu'elle vient de tenir.

Par exemple, si quelqu'un a dit: «Vous ne trouvez pas que cette fille est trop grosse pour porter un maillot de bain?», que pourriez-vous lui dire pour lui montrer que vous désapprouvez le Mythe de l'image ? Comment pourriez-vous lui dire que vous pensez qu'elle est bien telle qu'elle est et que ce n'est pas sympathique de critiquer l'apparence d'autres personnes.

Sollicitez quelques réponses auprès des participants

Exemples de réponses: «Je pense qu'elle est bien telle qu'elle est»; «Nager, c'est s'amuser et profiter de l'eau, pas être jugé sur son apparence»; «C'est un gaspillage de temps de s'occuper de l'apparence des autres et je ne suis pas d'accord pour dénigrer les autres».

Maintenant, nous vous demandons de mettre cela en pratique, chacun à son tour jettera un petit objet sur une des déclarations. Je lirai à voix haute la déclaration sur laquelle il atterrira. La personne qui aura jeté le petit objet prononcera une réplique rapide sur la déclaration. Puis le reste de votre groupe pourra aider avec des idées complémentaires sur ce que vous pourriez dire.

Chaque réplique doit contenir un élément qui montre que vous désapprouvez le mythe de l'image.

👁 En un clin d'œil

Lorsque les participants font atterrir leur jeton sur une déclaration, leur défi consiste à réfléchir à une réplique rapide pour remettre en cause la déclaration. Le but étant de s'exercer à avoir des idées pour répliquer rapidement aux choses qu'ils entendent dans les conversations de la vraie vie!

✓ Vous aurez besoin de déclarations, petits objets à jeter par exemple fiche 3.2, sac de fèves, pièces en plastique, petites pierres etc.

Les participants chacun à leur tour jettent le petit objet pour qu'il atterrisse sur une des déclarations. Le leader doit lire à voix haute la déclaration sur laquelle le petit objet du participant a atterri.

Encouragez-les à s'entraider. Expliquez que leur but en tant qu'équipe est d'essayer d'atteindre tous les numéros sur le tableau et de répondre à autant de déclarations que possible dans le temps imparti.





Faites En Un Insigne!

10 mn



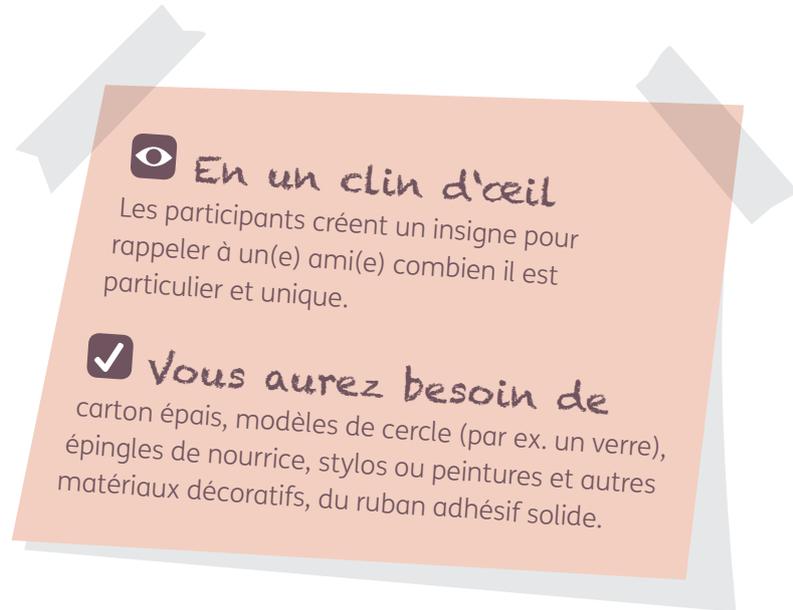
Comment Procéder

Un des inconvénients à suivre le Mythe de l'image est que chacun ressent alors qu'il faut adopter la même apparence, ce qui empêche les individus de se réaliser et d'apprécier le fait qu'ils sont uniques et particuliers tels qu'ils sont!

Contribuez à le rappeler à vos amis en réalisant pour eux un insigne «Je suis unique» ou trouvez une idée personnelle pour aider vos amis à se souvenir combien ils sont particuliers.

Demandez aux participants de tracer un cercle avec le modèle et de découper le cercle dans le carton. Dessinez ou peignez le slogan «Je suis unique» sur l'insigne et décorez-le, puis mettez le sur l'épingle à nourrice.

Remettez cet insigne à une personne dont vous pensez qu'elle a besoin de ce message. Rappelez-vous de lui dire pourquoi vous le lui remettez : parce que c'est une mauvaise idée d'essayer à tout prix de suivre le Mythe de l'image ! Il est impossible à réaliser et votre ami(e) est fantastique, tel qu'il(elle) est !

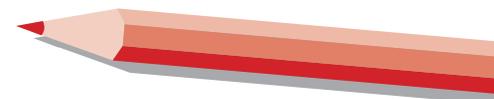
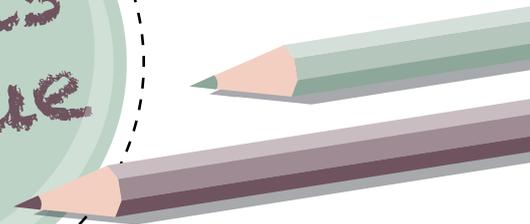
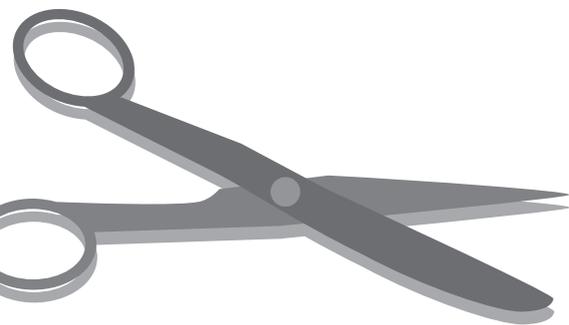


En un clin d'œil

Les participants créent un insigne pour rappeler à un(e) ami(e) combien il est particulier et unique.

Vous aurez besoin de

carton épais, modèles de cercle (par ex. un verre), épingles de nourrice, stylos ou peintures et autres matériaux décoratifs, du ruban adhésif solide.



Conseil:

- Dites aux participants que, s'ils n'ont pas fini, ils peuvent emporter leur insigne pour le terminer.



En Option Mission 5 – Jeux Des Modeles De Roles

10 mn



Comment Procéder

Dans votre vie, qui respectez-vous et comme qui aimeriez-vous essayer de plus en plus d'agir ? Peut-être comme votre ami(e) votre mère/père ou votre sœur/frère, un(e) enseignant(e), une personne de votre communauté, ou peut-être une personne célèbre. Vous pouvez les respecter parce qu'ils améliorent la vie des autres, ou parce ce qu'ils ont utilisé au maximum les possibilités que la vie leur a offertes.

- Quand chacun aura une personne en tête, vous distribuerez les feuilles. Demandez aux participants d'écrire trois des principales qualités de la personne. Rappelez à chacun qu'ils pensent à ce qu'est la personne et à ce qu'elle fait, pas à son apparence. Ils doivent garder ces papiers secrets.

Idées pour la liste: courageux, amusant, prend soin des autres, est époustouflant lorsqu'il(elle) chante, a toujours le sourire...

- Maintenant choisissez un jeu parmi ceux -ci:

Modèle de rôle-jeu de chat:

Organisez un jeu de chat. Désignez une personne, le «chat». Elle doit courir après les autres membres du groupe et essayer de les atteindre en les touchant à l'épaule.

Lorsque quelqu'un a été touché, ils crient «STOP!» et tout le monde s'arrête. La personne qui a été touchée lit à voix haute un des traits de caractère qui figure sur sa liste du modèle de rôle. Toute autre personne, dont le modèle de rôle partage ce trait de caractère, doit fait la course avec elle et toucher le mur (ou un autre objet que vous avez désigné). La dernière personne ayant touché le mur sera celle qui deviendra le «chat». Si aucun modèle de rôle n'avait de trait de caractère en commun, alors la personne touchée à l'origine est «le chat».

Le jeu recommence alors avec le nouveau «chat».



En un clin d'œil

Jouez à un jeu amusant qui se joue en groupe pour réfléchir aux caractéristiques des modèles de rôle et à l'importance d'avoir un modèle à suivre, pour ce qu'est la personne, et non pour son apparence.



Vous aurez besoin de une petite feuille de papier et un stylo par participant.



Modèle de rôle-jeu en cercle:

Tout le monde se tient en cercle, en respectant une bonne distance. Demandez à chacun à son tour d'exprimer un point de sa liste.

Dès que quelqu'un entend un trait de caractère qui figure aussi sur sa liste, il doit crier «MOI AUSSI!» L'orateur et les personnes qui avaient l'équivalent, doivent immédiatement quitter leurs places dans le cercle et courir autour de l'extérieur du cercle pour sauter dans un espace libre du cercle. La dernière personne à trouver un espace est la personne suivante à prendre la parole.

Merci d'avoir partagé vos idées sur un bon modèle. Souvenez-vous que les modèles de rôle sont importants et fantastiques, non pas parce qu'ils suivent le Mythe de l'image, mais parce qu'ils sont ce qu'ils sont à l'intérieur d'eux-mêmes !



Défi personnel en bref: Miroir Miroir

5 mn

Résultat

Les participants s'entraînent à prononcer des paroles positives au sujet d'eux-mêmes et apprennent que le fait d'utiliser un miroir peut être une expérience positive plutôt que négative.



Comment Procéder

Selon le Mythe de l'image, le miroir est votre ennemi parce qu'il vous renvoie tous les détails qui gâchent votre apparence. Mais nous savons que le Mythe de l'image est impossible à réaliser et qu'il y a quantité de raisons qui font que c'est une mauvaise idée d'essayer de lui ressembler. Alors, entre cette session et la prochaine, nous nous efforcerons de faire de notre miroir, un ami.

Distribuez à chaque participant un exemplaire de la Fiche 3.3. Il leur est demandé de déterminer au moins...

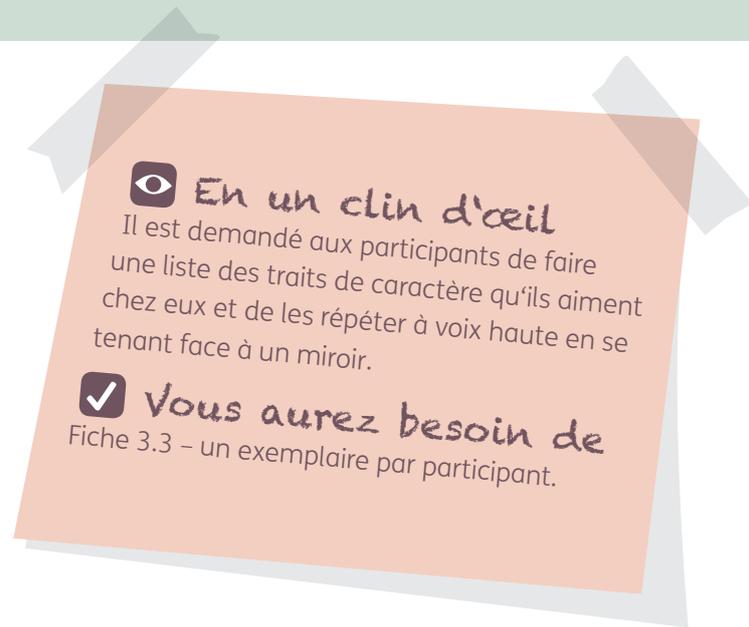
Trois traits de votre caractère que vous aimez.

Trois parties de votre corps que vous aimez pour ce qu'ils vous permettent de faire.

Trois parties de votre corps dont vous aimez l'aspect.

Par exemple, vous pouvez aimer la forme de vos bras, la force de vos jambes, vos cheveux noirs ondulés, le son de votre rire, ou le fait que vous êtes un(e) bon(ne) ami(e). C'est une bonne piste pour construire la confiance en vous-même!

La fiche demande ensuite aux participants de se placer devant un miroir, de sourire à eux-mêmes et de prononcer à haute voix: «chez moi, j'aime...» en utilisant la liste des traits de caractère qu'ils ont établie.



Encouragez les participants à en mettre davantage sur leur liste, tandis qu'ils se regardent dans le miroir, et en particulier à dire ce qu'ils aiment dans l'apparence de leur corps et ce que cela leur permet de faire !

Assurez-vous que chacun comprend son Défi personnel et rappelez-leur de rapporter leur liste à la session suivante.



Conseil:

- Dans la société actuelle, les opportunités d'être positifs par rapport à nos corps sont rares. Or, cela améliore vraiment la confiance en son corps de pratiquer cet exercice. Encouragez votre groupe à consacrer un peu de temps à ce défi.



Libre d'être Moi

Session Quatre

Le Mythe de l'image n'est pas seulement ce que nous en entendons et voyons autour de nous. Nous en parlons aussi, tout le temps, même lorsque nous ne nous rendons pas compte que nous le faisons ! Chaque fois que nous nous comparons nous-mêmes ou que nous comparons quelqu'un d'autre au Mythe de l'image, même lorsque nous complimentons

quelqu'un, cela entretient le Mythe de l'image et fait que la personne et les personnes autour d'elles ressentent qu'il faut «être à la hauteur». Cette session aide les participants à reconnaître ce «Discours autour du corps» et à apprendre comment s'en débarrasser eux-mêmes et inviter d'autres personnes à les suivre.

Planning de session

ACTIVITÉ	TEMPS	VOUS AUREZ BESOIN	COMPÉTENCES
Engagement à participer	2 mn	Néant.	Prendre la parole
Partager: Défi personnel de miroir miroir.	15 mn	Documents miroir miroir (complétés)	Travail en équipe, prise de parole face aux autres.
Cesser les Discours autour du corps! • Présentez le Discours autour du corps • Repérez le Discours autour du corps • Compliments véritables	5 mn 20 mn 15 mn	Fiche 4.1 – Scénarios de jeux de rôles, une grande feuille de papier et un stylo.	Écoute, prise de parole, rapidité d'esprit, attitude positive envers les autres.
Défi personnel: passer le message	10 mn	Notes adhésives ou petits morceaux de papier, fiche 4.2 – Cartes d'engagement.	Fiabilité (tenir son engagement), prise de parole, conduire les autres – être un exemple.



Bienvenue à Session Quatre

Engagement à participer ★

2 mn

Résultat

Chaque participant déclare haut et fort s'engager à participer activement et de manière ludique à cette session Libre d'être Moi. Cet engagement verbal aide les participants à contribuer de manière plus ouverte, ce qui aura pour résultat un impact plus grand sur la confiance en leur corps.

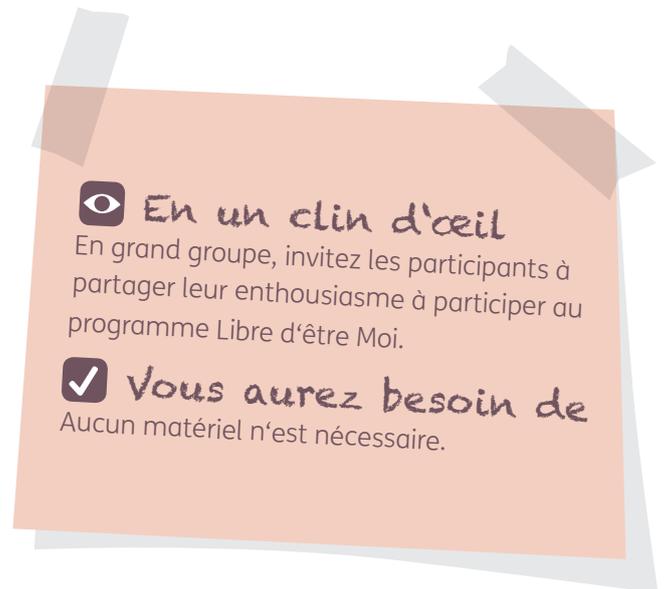


Comment Procéder

Demandez au groupe de former un cercle. Remerciez les participants de leur présence et demandez-leur de crier haut et fort leur enthousiasme et leur volonté de participer à la quatrième session de *Libre d'être Moi*.

🗣️ *Êtes-vous prêts à vivre une expérience exaltante en contribuant à cette session Libre d'être Moi et à bien vous amuser tout au long du parcours ?*

Si la réponse est oui, alors hurlez:





Partager: Défi personnel de miroir miroir ★

15 mn

Résultat

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



Comment Procéder

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

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

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

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

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

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

En un clin d'œil

Les participants jouent à un jeu de regroupement pour partager leurs idées au sujet de miroir miroir.

Vous aurez besoin de

Feuilles miroir miroir complétées par les participants.

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

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

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

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

Questions

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

Conseil:

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



Cessez le Discours autour du corps! ★

40 mn

Résultat

Les participants apprennent à pratiquer la remise en cause du Discours autour du corps, qui est un langage utilisé dans les conversations de tous les jours et qui fait perdurer le Mythe de l'image.



Comment Procéder

Présenter le Discours autour du corps (5mn)

● Nous avons découvert lors de la dernière session, qu'il existe une quantité de manières pour nous, amis et membres de la communauté, de faire savoir autour de nous ce qu'est le Mythe de l'image et de persuader de ne pas le suivre pour que les membres de notre communauté aient confiance en leur corps.

Mais parfois, sans même en prendre conscience, nous pouvons entretenir le Mythe de l'image dans notre manière de nous exprimer. Chaque fois que nous faisons un commentaire qui compare l'apparence d'une personne avec le Mythe de l'image, nous entretenons le mythe. C'est ce que nous appelons le Discours autour du corps.

Pour vérifier que chacun comprend ce que nous entendons par Discours autour du corps, demandez aux participants:

Question



❓ Dans nos conversations quotidiennes, pensez-vous à des manières de laisser le Mythe de l'image perdurer en utilisant le Discours autour du corps?

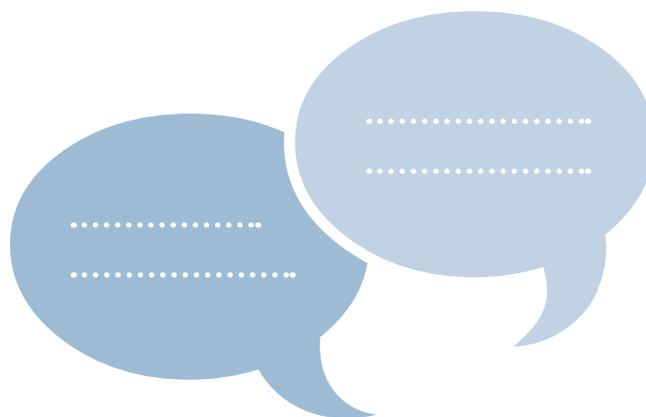
Les participants peuvent suggérer qu'il arrive de 'taquiner' ou de 'dire des choses désagréables'. Encouragez-les à penser à des types de Discours autour du corps qui sont moins évidents, comme des compliments qui comparent l'apparence de quelqu'un au Mythe de l'image. Par exemple: «Tu es superbe ! Aurais-tu perdu du poids?»

👁 En un clin d'œil

Au travers de jeux de rôles amusants et d'activités consistant à faire des compliments, les participants découvrent ce qu'est le dialogue autour du corps et ils apprennent à s'exprimer différemment et à inviter les autres à en faire de même.

✅ Vous aurez besoin de

Fiche 4.1 – scénarios de jeux de rôle, une grande feuille de papier, un stylo.



Conseil:

- Parfois c'est difficile pour les participants de comprendre d'emblée. Les activités les aideront à identifier le Discours autour du corps et à proposer des alternatives.



Cessez le Discours autour du corps! (continuer) ★



40 mn

1) Repérer le Discours autour du corps (20mn)

En utilisant les scénarios de la Fiche 4.1, demandez à deux leaders de faire un jeu de rôle.

Rappel: Ce sont les leaders (ou des aides bénévoles) qui doivent faire les jeux de rôle mais pas les participants. C'est important que les participants n'utilisent pas le Discours autour du corps eux-mêmes, parce que nous ne voulons pas que par la pratique, ils renforcent le Mythe de l'image.

Nous allons jouer différentes scènes que vous pouvez connaître dans votre vie de tous les jours. Votre tâche consistera à écouter attentivement pour repérer si vous entendez des Discours autour du corps dans les conversations.

L'auditoire sera partagé en deux équipes. Dès que vous entendez un exemple de Discours autour du corps, vous lancez «Discours autour du corps!» Et vous sautez sur place. Chaque équipe essaiera d'être la plus rapide à repérer le Discours autour du corps. Votre équipe obtiendra un point chaque fois que vous réussirez à repérer le Discours autour du corps dans chaque scénario.

Les leaders doivent immédiatement arrêter de jouer le scénario lorsqu'un participant identifie correctement un exemple de Discours autour du corps. Essayez d'expliquer pourquoi c'était un Discours autour du corps, par exemple:

Ce type de conversation entretient le Mythe de l'image parce que... (Par ex. ils(elles) comparent quelqu'un au Mythe de l'image en disant qu'il/elle est gros(se). Cela peut être vraiment blessant pour la personne qui reçoit ce commentaire et cela n'est utile pour personne parce que cela ne fait qu'entretenir le Mythe de l'image.

Vous pouvez demander aux participants ce que les acteurs du scénario pourraient dire sans utiliser le Discours autour du corps.

Maintenant que vous avez repéré un exemple de Discours autour du corps, réfléchissons à ce que nous pourrions dire pour y mettre fin. Est-ce que quelqu'un serait prêt à partager son idée sur la manière de mettre fin au Discours autour du corps?

Encouragez les participants à partager différents points de vue pour mettre fin au Discours autour du corps. Les trois pistes principales sont les suivantes:

- Changer de sujet.
- Ne pas répondre ou prendre part au Discours autour du corps.
- Le remettre en cause en l'identifiant comme faisant perdurer le Mythe de l'image. Dites que vous le désapprouvez et que vous ne vous étendez pas sur le sujet.

Répétez l'activité pour que les participants aient l'occasion de travailler sur au moins trois des scénarios.

Pour conclure, applaudissez les participants qui se lèvent et les leaders qui ont joué sur scène.

Bien joué à vous tous ! Vous êtes vraiment forts en repérage de Discours autour du corps !

Conseil:

- Si les participants ne repèrent pas le Discours autour du corps immédiatement dans le sketch, continuez à jouer la scène et utilisez le Discours autour du corps de nouveau. S'il n'est toujours pas repéré, arrêtez la scène et expliquez à quel endroit il y avait un Discours autour du corps, puis commencez une nouvelle scène.

Questions

? Pourquoi est-ce une mauvaise idée d'utiliser le Discours du corps lorsque vous parlez avec vos amis et les membres de votre famille? (Parce que cela entretient le Mythe de l'image. En comparant les personnes au Mythe de l'image dans un sens positif ou négatif, elles ressentent qu'elles devraient essayer de lui ressembler, même si c'est une mauvaise idée!).

? Comment pouvons-nous arrêter le Discours autour du corps? (Utilisez la liste des trois pistes ci-dessus).



Cessez le Discours autour du corps!

(continuer) ★

40 mn

2) Vrais compliments (15 mn)

🗨 *Maintenant que vous avez pu repérer le Discours autour du corps chez les autres et réfléchir aux pistes pour le remettre en question ou l'arrêter, il est temps d'essayer pour vous-même !*

Demandez aux membres du groupe de se déplacer dans la pièce et de s'arrêter dès qu'ils voient une nouvelle personne avec laquelle engager la conversation.

🗨 *Exprimez un compliment ou un souhait à l'intention de l'autre personne, qui ne soit pas un Discours autour du corps et qui ne compare pas l'autre personne au Mythe de l'image. Nous voulons que vos compliments se réfèrent à ce que vous préférez chez cette personne et ce qu'elle sait bien faire, plutôt qu'à son apparence. Dites merci pour chaque compliment que vous recevez.*

Encouragez les participants à s'aider mutuellement en arrêtant quelqu'un qui par mégarde utilise le Discours autour du corps!

Ensuite, reformez le grand groupe et demandez aux participants de lancer un des compliments qu'ils ont reçus. Écrivez-les tous sur une grande feuille de papier au fur et à mesure qu'ils sont cités. Remerciez le participant en lui retournant le compliment. Par ex.: «Merci Sonia, tu es une grande joueuse de football».

Conseil:

- Ce temps dédié au feedback est l'occasion pour vous de vérifier que le message est bien passé et de pointer des exemples de Discours autour du corps susceptibles de ressortir.
- On peut parler de l'apparence, mais cela peut demander de la pratique pour savoir comment s'y prendre sans renforcer le Mythe de l'image, parce que souvent nous n'en avons pas l'habitude ! C'est la raison pour laquelle, à ce stade, demandez aux participants d'essayer les paroles aimables et les compliments qui ne se focalisent pas sur l'apparence

Demandez ensuite:



- ❓ Que ressentez-vous lorsque vous recevez un compliment?
(Des participants peuvent être mal à l'aise de recevoir des compliments. Il est important pour eux de s'exercer à la fois à les accepter et à les prononcer, car cela fait une grande différence par rapport à la confiance en son corps. Ce n'est pas mauvais d'accepter un compliment!).
- ❓ Pourquoi est-ce bien de prononcer un compliment qui ne tourne pas autour de l'apparence de la personne?
(Vous pouvez renforcer l'estime de soi chez vos amis, sans entretenir le Mythe de l'image!).





Défi Personnel: Faites Passer Le Message

10 mn

Résultat

Les participants prennent la direction en partageant des messages à propos du Mythe de l'image avec d'autres personnes.



Comment Procéder

Jusqu'à présent, nous avons découvert ce qu'est le Mythe de l'image, pourquoi il est impossible à réaliser et pourquoi cela ne vaut pas la peine d'essayer de lui ressembler, et nous avons pratiqué l'argumentation contre ce mythe.

Notre Défi personnel dans cette session sera de mettre en œuvre ce que nous avons appris dans notre propre communauté !

Demandez aux membres de constituer des petits groupes et remettez à chaque groupe un bloc de notes adhésives ou de petits morceaux de papier.

Comment pourriez-vous remettre en question le Mythe de l'image dans vos propres vies? Mettez vos idées sur le papier. Réfléchissez à ce que vous pourriez faire pour vous arrêter vous-même de croire au Mythe de l'image et à ce que vous pourriez faire pour vos amis, membres de votre famille et de votre communauté.

Demandez aux participants de lever leurs notes. Vous vous retrouvez devant un mur d'idées!

Rassemblez les groupes et lisez à voix haute les idées en les regroupant comme suit:

- Idées pour moi : idées personnelles sur la manière de vous libérer du Mythe de l'image.
- Idées pour les autres : manières dont les participants peuvent passer le message aux autres et mettre fin au Mythe de l'image au sein de leur communauté.

Si des groupes éprouvent des difficultés, voici des idées

Idées pour moi

- Aller faire une activité que vous hésitez à faire en raison d'inquiétudes sur votre apparence.
- Ne pas acheter de magazines ou regarder des programmes TV qui entretiennent le Mythe de l'image.

En un clin d'œil

Les participants travaillent ensemble pour planifier des manières de faire passer le message et appliquer dans la vraie vie ce qu'ils ont appris, afin que cela fasse une vraie différence pour eux-mêmes et pour les autres. S'engager à mettre en œuvre deux des idées.

✓ Vous aurez besoin de notes adhésives ou petits morceaux de papier, cartes d'engagement Faire passer le message sur la fiche 4.2.

- Pratiquer le défi de Miroir Miroir.
- Pratiquer la réception de compliments.

Idées pour les autres

- Transformer votre domicile/école/terrain de jeux en zone libérée du Discours autour du corps.
- Expliquer à un(e) ami(e) ce qu'est le Mythe de l'image et les raisons pour lesquelles vous n'y croyez pas.
- Écrire une lettre à une fille plus jeune que vous connaissez, lui expliquant pourquoi elle ne devrait pas suivre le Mythe de l'image.
- Placer des messages positifs de confiance en son corps là où vos amis et votre famille peuvent les voir, par exemple sur tous les miroirs à l'école/à la maison, ou pourquoi pas sur les portes des toilettes ou même dans des livres d'ami(e)s!
- Adresser des compliments qui n'ont rien à voir avec l'apparence des personnes.

Demandez aux participants de regarder toutes les idées sur le mur et d'en choisir deux: une 'idée pour moi' et une «idée pour les autres», puis inscrivez ces idées sur une carte d'engagement Passer le message.

Êtes-vous tous (toutes) d'accord d'essayer de faire le maximum pour tenir vos engagements avant la prochaine session?

Encouragez chacun à crier un grand «OUI!» avant de clôturer la session.



Libre d'être Moi

Session Cinq

Dans cette session, Parcourez quatre étapes faciles pour planifier un projet d'action motivant qui vous permettra de partager ce que vous avez appris

au cours de *Libre d'être Moi*. Prenez la direction et apportez une vraie différence à vos amis et à des membres de votre communauté !

Planning de session

<u>ACTIVITÉ</u>	<u>TEMPS</u>	<u>VOUS AUREZ BESOIN</u>	<u>COMPÉTENCES</u>
Engagement à participer	2 mn	Néant	Prise de parole
Planifiez votre projet d'action			
• Voyez le changement	20 mn	Bloc-notes, grandes feuilles de papier et stylos, modèle de planning	Planification, travail en équipe, créativité, plaidoyer, leadership.
• Planifiez le changement		Fiche 5.1	
- Notre message	5 mn		
- Message T-shirt	10 mn		
- Plan d'action	30 mn		



Bienvenue à Session Cinq

Engagement à participer

2 mn

Dans cette session, travailler à travers quatre étapes faciles à planifier un projet de Take Action passionnante qui part de ce que vous avez appris au cours *Libre d'être Moi*. Prenez de l'avance et de faire une différence à vos amis et la communauté!

Résultat

Chaque participant déclare haut et fort s'engager à participer activement et de manière ludique à cette session *Libre d'être Moi*. L'exprimer haut et fort, signifie que les participants contribueront plus ouvertement, ce qui aura pour résultat un impact plus grand sur la confiance en leur corps.



Comment Procéder

Demandez au groupe de former un cercle. Remerciez les participants pour leur présence et demandez-leur de crier haut et fort leur enthousiasme et leur volonté de participer à la cinquième session de *Libre d'être Moi*.

🗣️ *Êtes-vous prêts à remettre en cause le Mythe de l'image dans cette dernière session du programme Libre d'être Moi ? Êtes-vous aussi prêts à lancer une révolution de la confiance en son corps dans votre communauté?*

Si la réponse est oui, alors hurlez



👁️ En un clin d'œil

En grand groupe, invitez les participants à partager leur enthousiasme à participer au programme *Libre d'être Moi*.

✅ **Vous aurez besoin de** aucun matériel n'est nécessaire.



Planifiez Votre Projet d'action ★

60 mn

Résultat

Les participants prennent la direction en utilisant ce qu'ils ont appris au cours du programme Libre d'être Moi pour remettre en cause le Mythe de l'image et le partager avec d'autres pour lancer une révolution de la confiance en son corps.

Note importante:

Le but de Libre d'être Moi est de diffuser le message de confiance en son corps le plus largement possible pour permettre à ceux qui ne suivent pas tout le programme d'en bénéficier.

Ainsi, pour gagner l'insigne *Libre d'être Moi*, le participant doit:

- Passer le message à au moins deux autres jeunes entre 7 et 14 ans.
- Passer au moins une heure avec les jeunes concernés par cette action.



Comment Procéder

🗨️ C'est la session la plus motivante maintenant, parce que nous planifions notre action et diffusons les messages que nous avons appris avec le programme Libre d'être Moi, très largement!



👁️ En un clin d'œil

Planifiez ensemble comment votre groupe va agir pour diffuser le message de *Libre d'être Moi* d'une manière ludique et motivante!

✓ Vous aurez besoin de

block notes, grandes feuilles de papier et stylos, modèle de planning fiche 5.1.

Expliquez les quatre étapes principales pour faire que le changement se concrétise:

Voir le changement: Nous comprendrons la différence que nous essayons de faire et ce que cela peut signifier pour les personnes que nous ciblons.

Planifier le changement: Nous élaborerons avec exactitude le message que nous voulons diffuser et la forme que prendra notre action. Nous devons passer au moins une heure avec les enfants et les jeunes auxquels nous nous adresserons.

Faire le changement: Nous mettrons nos plans en action!

Partager le changement: Nous ne nous arrêterons pas là. Nous réfléchirons à ce que nous pouvons faire pour prolonger notre action et partager ce que nous avons fait avec d'autres guides et éducatrices du monde entier.

Cette session concerne les deux premières étapes: Voir le changement et Planifier le changement. Puis nous mettrons notre plan en action pour Faire le changement et nous passerons un peu de temps ensuite à réfléchir pour Partager le changement.



Planifiez Votre Projet d'action

(continuer) ★

60 mn

Voir le changement – 20 mn

🗣️ *C'est notre chance de penser en grand. Que se passerait-il si, chaque jeune dans notre pays, ou même dans le monde, avait plus confiance en son corps, parce qu'il comprendrait, comme c'est le cas pour vous maintenant, que le Mythe de l'image est impossible à atteindre, et qu'il y a tant d'inconvénients à essayer de lui ressembler?*

- Demandez à des petits groupes de débattre de ces questions ensemble:

Questions



- ❓ Qu'est-ce que cela signifierait pour chaque individu d'avoir plus de confiance en son corps ?
- ❓ Qu'est-ce que cela signifierait pour notre communauté ou la société dans son ensemble si chacun avait plus confiance en son corps ?

- Les groupes passent dix minutes à créer un grand dessin ou une carte heuristique (carte mentale de notre cerveau) pour représenter leurs idées.
- Puis accordez une minute à chaque groupe pour expliquer ses idées devant le grand groupe. Assurez-vous que chaque participant a une occasion d'exprimer une idée.

🗣️ *Bien vu ! Ce sont de fantastiques idées. Si nous travaillons ensemble avec toutes les autres guides et éclareuses du monde entier qui participent au programme Libre d'être Moi, nous pourrions vraiment faire une immense différence!*

Voici quelques idées pour vous aider:

Individus:

Se sentir plus heureux, plus confiants, feraient plus volontiers des activités physiques comme la natation, s'amuseraient plus, ne se soucieraient pas de ce que les gens pensent, seraient fiers d'eux-mêmes.



Communautés et monde:

plus d'égalité, traitement respectueux des individus, moins de critique de l'autre, des personnes appréciées pour elles-mêmes et non pour leur look, plus de personnes réalisant de grands projets dans la société parce qu'elles n'ont pas été freinées par des inquiétudes liées à leur apparence.





Planifiez Votre Projet d'action (continuer) ★

60 mn

Planifier le changement:

🗨 *Désormais, nous avons un grand tableau de ce que nous voulons réaliser. Nous pouvons réfléchir à la manière de le concrétiser.*

Notre message – 5 mn

🗨 *Tout d'abord, travaillons pour traiter les points principaux que nous avons découverts dans le programme Libre d'être Moi, et que nous voulons partager avec d'autres personnes pour améliorer la confiance en leur corps.*

Demandez au groupe de repenser à chacune des sessions *Libre d'être Moi*:

Questions



❓ Qu'avons-nous fait?

❓ Qu'avons-nous découvert ou approfondi?

Écrivez leurs réponses sur une grande feuille de papier. Utilisez une couleur pour ce qu'ils ont fait et une autre couleur pour ce qu'ils ont appris.

Conseil:

- Les plans au début de chaque session doivent vous rafraîchir la mémoire également, tout comme les résultats des activités.

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

- Il existe un Mythe de l'image dans notre société (et d'autres sociétés dans le monde en ont également un, même s'il peut revêtir des caractéristiques différentes).
- La définition du Mythe de l'image est si longue et spécifique qu'il est impossible de le réaliser (même les photos des modèles sont retouchées).

- Suivre le Mythe de l'image engendre beaucoup de dommages pour nous et notre communauté.
- Il existe une alternative au Mythe de l'image ! Nous pouvons tous remettre en cause le Mythe de l'image où que nous allions et avoir confiance en notre corps. Il existe également un grand nombre de manières de remettre en cause les médias, chez nos amis et les membres de nos familles.

Mettez clairement en évidence ces messages à partir de toutes les suggestions du groupe.

Message T-shirt – 10 mn

🗨 *Une bonne piste pour engager une conversation consiste à partager votre message sur un T-shirt pour que chacun puisse le voir! Si vous souhaitez interpeller sur les messages que nous venons de récapituler, que dirait votre T-shirt?*

Demandez aux participants de travailler en binômes et de passer cinq minutes à concevoir leur propre T-shirt. L'aide d'un leader peut être nécessaire pour élaborer les messages.

Puis demandez aux binômes de lancer leurs slogans devant le reste du groupe les uns après les autres dans une succession rapide.

🗨 *Bien joué ! Les messages sont tous des messages forts!*

Affichez les messages de T-shirts sur le mur pour que tout le monde puisse les voir. Ils pourront servir à la création du plan d'action du groupe. Ils pourront aussi s'avérer utiles durant l'action elle-même, peut-être sous la forme d'une invitation ou d'une affiche.





Planifiez Votre Projet d'action (continuer) ★

60 mn



Plan d'action – 30 mn

🗨 *Maintenant, vous avez votre vision d'un monde libéré des soucis liés à l'apparence, vous connaissez les messages que vous voulez diffuser, et vous avez réfléchi à la manière de lancer le débat. Il est temps de décider quelle action vous allez engager pour diffuser ce message. Travaillons sur la forme que prendra notre projet d'action et sur les personnes que nous aimerions cibler au sein de notre communauté.*

C'est la partie la plus motivante, celle qui laisse libre cours à votre imagination!

Encouragez les participants à prendre la direction et à s'approprier leur projet d'action.

N'oubliez pas ce qui suit:

- Vous devez impliquer les personnes que vous ciblez avec votre projet d'action pendant au moins une heure.
- Votre cible doit être composée d'enfants et de jeunes du même âge que celui des participants.
- Chaque participant doit passer le message à deux personnes.
- Vous devez faire passer les messages que vous avez appris au cours du programme *Libre d'être Moi*.

Vous pouvez tous organiser un événement ensemble, planifier différents événements en groupes ou individuellement.

Organisez-vous:

- Si de petits groupes veulent travailler sur leurs propres projets d'action, ils peuvent commencer à s'organiser. Si vous prévoyez un projet d'action en grand groupe, les petits groupes peuvent apporter des idées différentes, alors il faudra les soumettre à un vote pour décider du projet final.
- Utilisez ou adaptez le modèle de planning sur la Fiche 5.1 pour aider les participants à mener une réflexion sur le but qu'ils veulent atteindre et la manière de tout mettre en œuvre pour y parvenir.

Conseil:

- Pensez à la façon dont la question du manque de confiance en son corps est susceptible d'affecter les personnes qui constituent la cible de votre projet d'action. Par exemple, il peut y avoir une tendance chez les jeunes à retoucher leurs propres photos avant de les mettre sur les médias sociaux, ou bien votre groupe peut être préoccupé par le fait que les images qu'il voit dans les médias ne promeuvent pas la diversité. Encouragez les participants à soulever ces questions dans leur projet d'action pour impliquer ceux qu'ils veulent toucher et faire une vraie différence !

- Visez à ce que le tableau de planification soit rempli à la fin de la session et accompagné d'une liste de détails pratiques à traiter.
- Si vous avez des petits groupes qui travaillent séparément, prenez le temps de parcourir leurs plans et de vérifier qu'ils disposent du soutien nécessaire. Demandez-leur de partager leurs plans avec les autres groupes avant la fin de la session.
- Si les participants travaillent en grand groupe, encouragez autant de participants que possible à mettre en œuvre leurs capacités en leadership en prenant des responsabilités dans les différentes parties du projet.

🗨 *Bien joué à tous ! Ce projet d'action nous motive tellement! Nous ne pouvons pas attendre pour lancer notre révolution de la confiance en son propre corps!*



Prochaines étapes...

Ce qu'il faut faire maintenant! ★

Faire le changement

L'heure est venue de mettre votre plan en action!

Discutez-en:

Au préalable, vous pouvez avoir envie de discuter avec votre groupe:

Questions



- ❓ Comment saurez-vous que votre projet d'action a été un succès ?
- ❓ Qu'est-ce qui vous motive le plus ?
- ❓ Avez-vous des inquiétudes ? (Travaillez ensemble pour les dissiper avant de démarrer).

Enregistrez-le:

Prenez des photos ou filmez votre événement.

Demandez aux personnes que vous ciblez un retour sur leur expérience.

Comptez le nombre de personnes qui y ont pris part.

Faites connaître votre projet d'action au monde entier sur www.free-being-me.com! Qu'avez-vous entrepris ? Combien de personnes ont été concernées?

Partager le changement

Beau travail! Le(s) projet(s) d'action ont été concrétisés et vous avez diffusé vos messages *Libre d'être Moi* auprès d'enfants et de jeunes de votre communauté, à savoir que le Mythe de l'image est impossible à réaliser, qu'il nous coûte beaucoup trop cher et que c'est formidable de s'en libérer!

Nous sommes certains que votre groupe ne veut pas s'arrêter là...

Rétrospective

Prenez un peu de temps pour évaluer les activités et votre projet d'action *Libre d'être Moi*. Voici une manière de procéder:

Parcours du fleuve: les participants décrivent leur parcours depuis la Session 1 jusqu'à la Session 5 du programme *Libre d'être Moi* comme s'il s'agissait du parcours d'un fleuve, en démarrant près de la source et en voyageant pour atteindre la mer.

En petits groupes, tracer le fleuve et le parcours qu'ils ont suivi en ajoutant des étiquettes s'ils le souhaitent. À quel endroit le fleuve a-t-il coulé rapidement, par ex. Quand se sont-ils bien amusés et ont-ils beaucoup appris? Est-ce que des arbres ont bloqué leur route? Ont-ils été confrontés à des bifurcations, où ils ont dû prendre des décisions ? Est-ce que leur regard sur le monde qui les entoure a changé au long de leur parcours?

Demandez aux participants de partager leur parcours et de reprendre les étapes en grand groupe ou en petits groupes.

Faisons la fête!

Récompensez les membres de votre groupe avec leur insigne *Libre d'être Moi*! Pourquoi ne pas planifier une fête au même moment pour vous féliciter vous-mêmes pour tout ce que vous avez réalisé pour votre propre confiance en votre corps et pour les autres?





Prochaines étapes... Ce qu'il faut faire maintenant!

Et après... Mon engagement

Comment pouvez-vous poursuivre votre campagne et vous connecter aux guides et éclaireuses du monde entier?

- Partagez ce que vous avez entrepris: partagez les plans, les photos et les citations de votre projet d'action avec le monde entier sur www.free-being-me.com. Soyez source d'inspiration pour les autres et laissez-vous inspirer!

Nous avons tous beaucoup appris de Libre d'être Moi. Nous avons développé l'idée qu'il existe un Mythe de l'image dans notre société et nous avons défini à quoi il ressemble. Nous savons pourquoi l le fait de suivre le Mythe de l'image est une mauvaise idée, parce qu'il est impossible à réaliser et qu'il rend la vie des personnes vraiment difficile. Nous avons aussi appris comment remettre en cause le Mythe de l'image nous-mêmes.

Alors, quel est votre engagement? Qu'allez-vous poursuivre ou peut-être initier, maintenant que vous avez terminé le programme Libre d'être Moi?

Demandez aux participants de remplir leur propre carte d'engagement, de la décorer et de l'emporter avec eux pour se souvenir de leur engagement. Ils peuvent poursuivre l'engagement qu'ils ont pris à la fin de la Session 4, le prolonger ou essayer quelque chose de différent.

Pourquoi ne pas leur rappeler leur engagement dans un mois et voir où ils en sont?

Bien joué!

Merci d'avoir participé au programme Libre d'être Moi. Nous espérons que vous l'avez apprécié dans votre groupe, que vous avez beaucoup appris et que vous vous sentez capables de diffuser les messages auprès des personnes que vous rencontrez.



N'oubliez pas de partager ce que vous avez entrepris sur www.free-being-me.com et de rejoindre la révolution mondiale de la confiance en son corps!

**Libre
d'être
Moi**

Comment cela s'est-il passé?

Allez sur www.free-being-me.com pour répondre au sondage mondial en ligne. C'est l'occasion de faire un retour d'expérience de votre groupe sur le programme Libre d'être Moi. Vos réflexions et opinions seront prises en considération dans le cadre de futures versions de ce programme.

Faits sur la beauté dans le monde



Lire les faits en bleu.
Une fois que le jeu est
terminé, ou que vous
avancez, dit le groupe
les informations sous
chaque fait!

Quelque part dans le monde...

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

En Mauritanie en Afrique, il est souhaitable pour les femmes d'être aussi grosses que possible. Malheureusement, parfois les filles sont même gavées pour les rendre plus attirantes.

...on pense que c'est beau d'avoir un très long cou et les femmes rendent leur cou plus long avec des anneaux en métal.

Il existe des communautés en Thaïlande et en Birmanie, où les femmes et les filles étirent leur cou pour être considérées comme étant belles et montrer leur appartenance à leur communauté.

...une racine des cheveux très haute et des grands fronts étaient jugés très séduisants et on arrachait les cheveux pour faire paraître les fronts plus hauts.

Au 16ème siècle en Angleterre, l'idéal de la beauté était incarné par la Reine et elle avait rasé la ligne de ses cheveux pour faire paraître son front plus large. Quoi qu'elle fasse, son peuple était prêt à la suivre.

...les personnes avec la peau bronzée sont considérées comme étant plus belles, alors les femmes et les hommes se font bronzer sous de grandes lampes, pulvérisent des produits sur leurs corps ou font pénétrer des lotions dans la peau pour lui donner un hâle.

Dans les pays comme l'Australie, le R.-U. et les États-Unis, un grand nombre de personnes veulent donner l'impression d'avoir bronzé au soleil, alors elles teignent leur peau elles-mêmes avec des lotions ou dans des solariums ou passent de longues heures au soleil. Cela peut être dangereux et mauvais pour la peau.

...des personnes trouvent qu'il est plus beau d'avoir une peau claire aussi et des femmes et des hommes utilisent des lotions qu'ils font pénétrer dans leur peau pour la blanchir et évitent de s'exposer au soleil.

Dans de nombreux pays d'Asie, comme en Inde, en Chine et au Pakistan, une peau plus claire est souvent considérée comme plus attirante. Des personnes pensent qu'elles auront plus de succès avec une peau plus blanche.

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

Dans certaines régions d'Asie comme en Corée du Sud, des personnes ont augmenté leur taille en ayant recours à la chirurgie pour allonger leurs jambes.

...on dit qu'une belle femme doit avoir une silhouette toute en courbes.

Au Brésil, ce sont les femmes qui ont les formes les plus avantageuses qui sont les plus admirées, bien que cette tendance soit en train de changer sous l'influence d'autres pays. Au Brésil on commence à considérer que c'est beau d'être mince.

...on a trouvé que c'était beau pour les femmes d'avoir de très petits pieds. Alors on a bandé les pieds des filles pour les empêcher de grandir.

En Chine, le bandage des pieds était très populaire jusqu'au début du 20ème siècle. L'étrange démarche des femmes était considérée comme étant attirante.

...un sourcil unique -les deux sourcils se rejoignant au milieu- est considéré comme un beau trait chez les femmes.

Au Tadjikistan, les femmes ont le sentiment d'être chanceuses si leurs sourcils traversent leur front. Si ce n'est pas le cas, elles utilisent une préparation à base de plantes pour dessiner une ligne qui fait se rejoindre leurs sourcils.

...avoir un fessier très galbé est la plus belle manière d'être.

En Jamaïque, la danse occupe une place importante. Les femmes avec de grosses fesses peuvent les faire bouger lorsqu'elles dansent et l'on trouve que c'est beau.

...avoir des dents teintes en noir était jugé très beau chez une femme.

Cette pratique du Japon consistant à teindre les dents est appelée Ohaguro, et elle était populaire chez les femmes mariées, et parfois les hommes, jusque dans les années 1900. Elle suivait les principes d'une tradition ancienne selon laquelle, tout ce qui était de couleur noire était beau. En réalité, la teinture protégeait leurs dents des caries !



L'aérographe retouche la différence



Originale



Retouchée



Originale



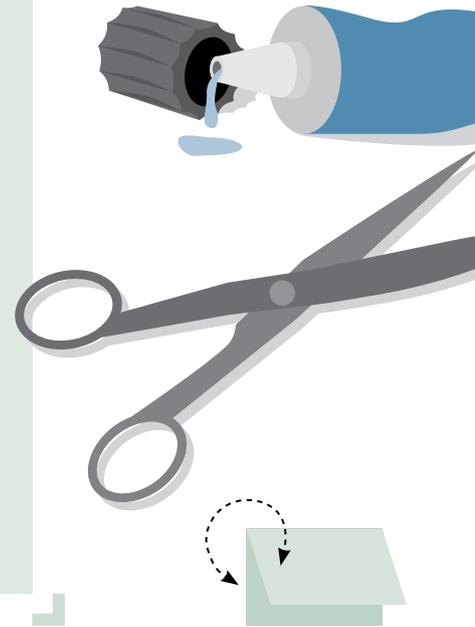
Retouchée



Détectives de médias



Le Mythe de l'image exposé!
Mon exemple:



Le mythe de l'image est faux parce que...

Cela ne vaut pas la peine d'essayer de ressembler à ce Mythe de l'image parce que...



Dernières nouvelles sur la confiance en son corps

Que dire:

Évoquer ces trois points au cours de votre déclaration à la presse:

Dire aux autres participants ce qu'est le Mythe de l'image et comment il est promu auprès de nous.

Évoquer les inconvénients inhérents au fait d'essayer de se conformer au Mythe de l'image et les raisons pour lesquelles vous avez décidé de quitter le magazine Gloss.

Donner aux participants des conseils sur ce qu'ils pourraient dire ou faire pour lutter contre la pression qui s'exerce pour ressembler au Mythe de l'image, afin de dynamiser la confiance en leur corps.

Comment le dire:

Propositions pour faire passer votre message. Soyez créatifs!

Bonjour, nous sommes... (Citez tous vos noms)... qui venons à votre rencontre de _____ et nous avons une question pour vous ! Voulez-vous apprendre comment aimer et respecter votre corps ? Écoutez attentivement et vous saurez comment.

Tout d'abord, les filles doivent essayer de savoir ce qu'est le Mythe de l'image.

Le Mythe de l'image dit que toutes les filles doivent avoir la même apparence. Selon le Mythe de l'image, la fille doit être (chaque participant à son tour peut annoncer un élément de la liste sur le Mythe de l'image) - Assurez-vous de montrer combien c'est ridicule!)

Maintenant que nous savons ce que c'est, voyons d'où vient le Mythe de l'image.

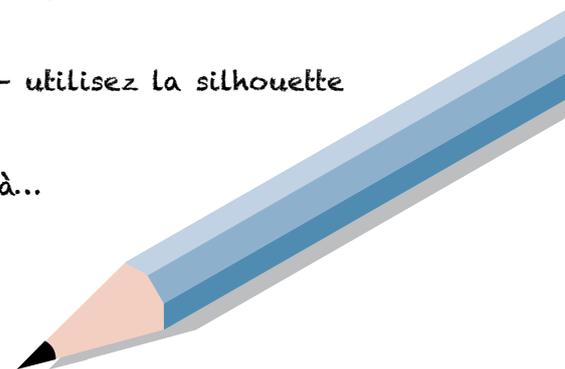
Nous en entendons parler et nous sommes encouragés à lui ressembler par... (Retouches photos, émissions de TV, publicités, industrie des produits amaigrissants, discussions avec les amis...).

Il n'est pas bon d'essayer de ressembler au Mythe de l'image, parce que _____

(Chaque membre de groupe peut énoncer un inconvénient - utilisez la silhouette que vous avez réalisée à la dernière session).

Une manière de lutter contre le Mythe de l'image consiste à...

Dernier conseil à garder toujours en mémoire : Amour et respect de votre corps et de vous-même!

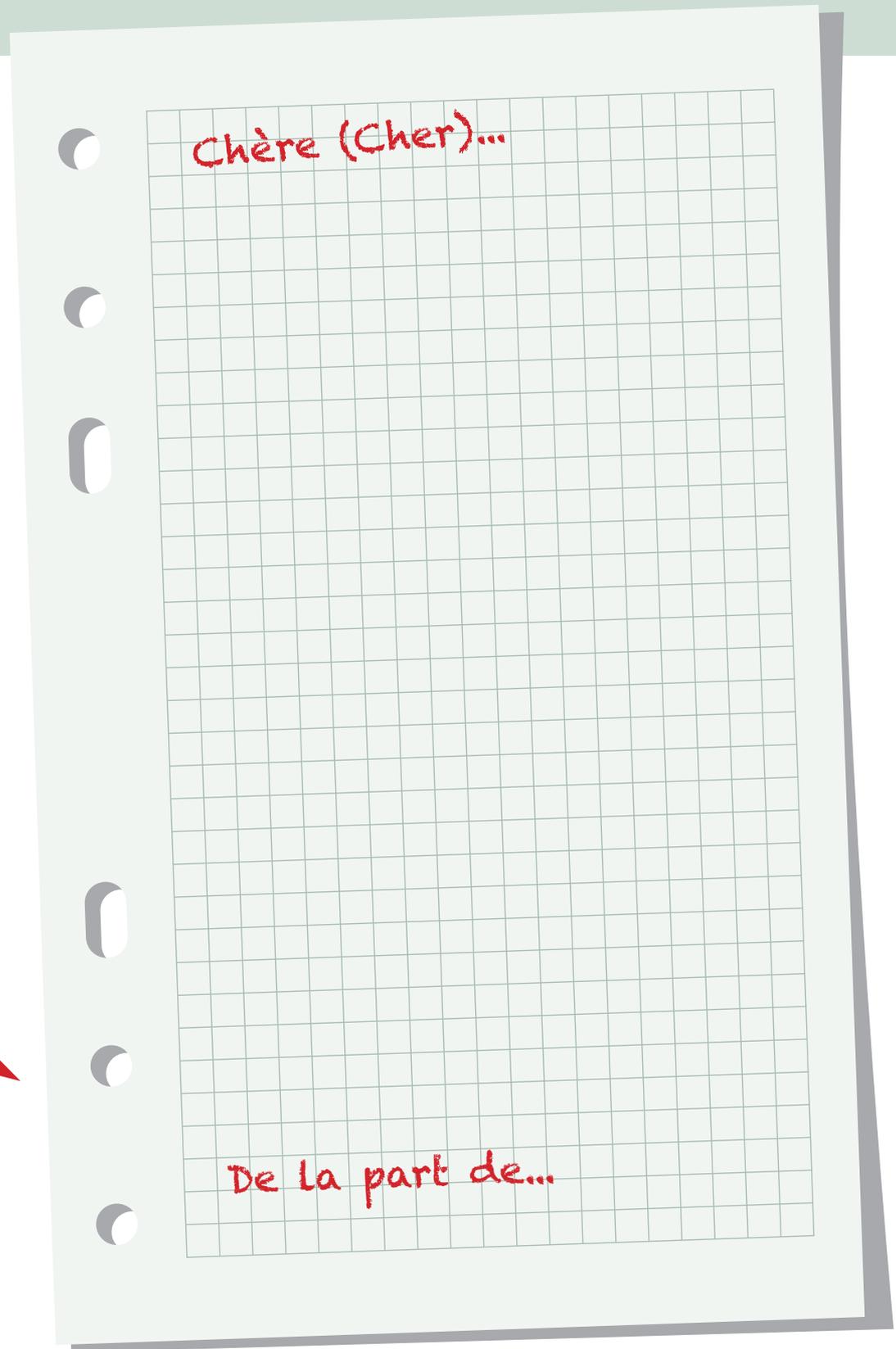
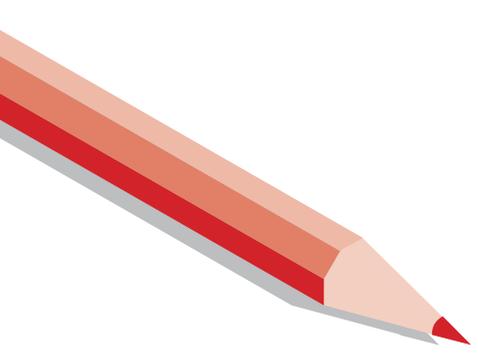




Note d'amitié

Votre défi consiste à écrire à votre ami(e) une note pour lui dire...

- Pourquoi vous pensez qu'essayer de ressembler au Mythe de l'image présente beaucoup d'inconvénients.
- Pourquoi vous pensez que ressembler au Mythe de l'image est impossible (rappelez-vous, personne ne peut lui ressembler !).
- Ce que votre ami(e) pourrait dire ou faire pour lutter contre la pression qui s'exerce pour ressembler au Mythe de l'image.



N'oubliez pas d'apporter votre note à la prochaine session pour la partager avec votre groupe!



SMS



Oh mon Dieu, je viens de voir des photos de moi dans cette robe... Je n'ai pas du tout la bonne silhouette pour la porter – Quelle erreur!

Je ne vais pas aller à la soirée dansante à l'école, je me sens vraiment trop gros(se) aujourd'hui!

Je me sens si gênée avec mes immenses oreilles, que je regrette d'avoir fait couper mes cheveux courts.

On vient de me dire que je devrai porter un appareil orthodontique... C'est la fin du monde! A dans un an!

Personne à l'école ne va m'aimer si je ne peux pas rentrer dans ces jeans étroits. Il vaut mieux que je perde du poids.

L'été arrive ! Je suis pressée d'aller au soleil, mais pas de mettre à l'air mes horribles grosses jambes!

Mes pieds sont immenses! Ils ont l'air ridicule dans mes chaussures d'été.

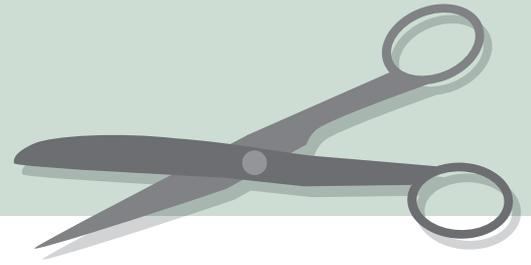
Oh mon Dieu, j'ai la poitrine si plate, impossible de porter un bikini sur la plage.

OK, je dois perdre du poids et rapidement. Je ne trouverai jamais de petit(e) ami(e) avec ce look.

Elle pourrait avoir le corps d'un top model si elle le voulait vraiment.



Declarations Pour Des Repliques Rapides



«J'aimerais ressembler à mon amie Alina qui a de super longues jambes fines!»

«Oh ! J'adore cette robe, mais elle t'irait beaucoup mieux qu'à moi, j'ai de bien trop grosses fesses pour la porter!»

«Il n'aura jamais de petite amie, il est beaucoup trop, court!»

«Toutes les photos de moi à la fête me montrent avec des broches sur les dents. Je ne veux pas que qui que ce soit voie les photos!»

«Vous avez vu cette personne qui vient de passer? Elle était si maigre qu'on aurait presque pu voir à travers elle!»

«Il faut qu'elle soit prudente, elle commence à avoir de fortes épaules avec toute la natation qu'elle pratique!»

«Cette célébrité se laisse vraiment aller, quel dommage, elle qui était si mince!»

«Je suis désolée pour elle, je pense qu'elle serait vraiment jolie si elle n'avait pas ces taches partout sur le visage.»

«Les cheveux de (vous pouvez insérer le nom de la célébrité ici) sont si longs et lisses! Comme j'aimerais que les miens soient pareils!»



Miroir Miroir

Étape 1) J'aime...

Écrivez :

Trois traits de personnalité que vous aimez chez vous (par ex. gentillesse):

Trois parties de votre corps que vous aimez pour ce qu'ils vous permettent de faire (par ex. mes jambes qui me permettent de courir):

Trois parties de votre corps dont vous aimez l'aspect (par ex. bras ou ventre):

(Pouvez-vous en citer d'autres ? Étonnant ! Continuez !):

Étape 2) Regardez-moi ! – Je suis super !

- Placez-vous devant un miroir, souriez à votre reflet et dites « J'aime en moi... » en utilisant la liste que vous venez d'établir.
- Comment vous sentez-vous ? Renouvelez la pratique autant que vous le pouvez. Combien de points supplémentaires pouvez-vous ajouter à votre liste tout en vous regardant dans le miroir ?

N'oubliez pas d'apporter votre liste à la prochaine session Libre d'être Moi !



Scenarios De Discours Autour Du Corps

A mettre en scene par les leaders.

Amusez-vous bien. Cette activite doit etre pratiquée dans la gaiete!

1 Deux filles entrent dans une boutique de vêtements et commencent à parler des tenues qu'elles achèteront pour une fête à laquelle elles iront toutes les deux. Parlez des couleurs et des styles et prononcez la phrase: «J'adore cette robe, elle est belle. Je trouve que tu devrais l'essayer. Elle t'ira très bien avec ta minceur et tes jambes superbes!»

2 Deux filles vont à la piscine. Elles n'ont pas nagé depuis longtemps et sont impatientes d'y aller, elles parlent de sauter dans la piscine etc... Elles mettent leur maillot de bain et une fille ressort des vestiaires en disant: «Est-ce que j'ai l'air grosse avec ce maillot?»

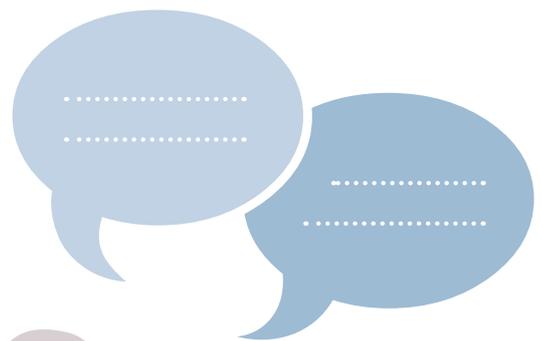
3 Deux filles regardent des photos d'un récent voyage qu'elles ont fait. Elles rient à la vue des drôles de visages qu'elles ont sur une photo, puis elles regardent la suivante et une des filles dit qu'elle n'aime pas cette photo parce qu'elle y apparaît grosse. Son amie répond: «Tu te trouves grosse? Regarde-moi!».

4 Deux filles regardent du maquillage dans un magasin. Une des filles dit: «Même ce maquillage ne réparera pas ma peau et il ne pourra certainement rien contre mes lunettes et mon appareil dentaire!»

5 Une fille attend son amie. Elles ne se sont pas vues depuis un certain temps et leurs retrouvailles sont empressées. Puis une des filles se recule et dit : «Ouah! Tu es superbe! Aurais-tu perdu du poids?»

6 Deux filles vont voir un film au cinéma. Elles discutent du film dans la file d'attente pour acheter des tickets, puis l'une d'elles propose de prendre un en-cas en jetant un œil à la programmation du cinéma. L'autre fille dit: «Je ne veux pas manger une de ces friandises. Elles vont me faire grossir».

7 Deux filles sont debout dans un couloir de l'école et elles parlent de leurs devoirs à la maison. Elles regardent toutes les deux une personne passer, lorsque l'une murmure à l'oreille de l'autre: «Tu as vu comme elles a de grosses fesses?».





Cartes D'engagement Passer Le Message

Un engagement que je prendrai
pour remettre en question Le Mythe de
L'image pour moi-même: _____

Signature _____ Date _____

**Mon Engagement
Passer Le Message**

Un engagement que je prendrai
pour remettre en question Le Mythe de
L'image pour d'autres personnes: _____

Signature _____ Date _____

**Mon Engagement
Passer Le Message**





Tableau De Planification D'action

Étape de l'action	Idées	Notes personnelles
Quel est notre message?	Utilisez les messages développés en grand groupe.	
Quelles personnes voulons-nous cibler dans notre communauté?	Les élèves, les amis, la famille, d'autres groupes de jeunes, des personnes venant aux événements organisés par la communauté.	
Comment pouvons-nous les interpeller?	Utilisez le slogan de votre T-shirt pour susciter leur intérêt d'en savoir plus.	
Quelle forme prendra notre Projet d'action?	Organisez un café, un spectacle, une soirée pyjama, une réunion spéciale guides/éclaireuses, une fête, un événement communautaire, profitez d'une réunion à l'école ou d'un temps de pause...	
Où aura lieu notre Projet d'action?	Dans votre lieu de réunion, à l'école, dans un espace communautaire, à l'extérieur, chez vous...	
Qui fera quoi?	Assignez à chacun une tâche et assurez-vous que chacun participe.	
Avons-nous besoin d'aide?	Qui est susceptible d'avoir besoin d'aide ou d'une autorisation et de qui.	
De quelles ressources avons-nous besoin?	Stylos, papier, nourriture, boissons, chaises, tables, musique, ordinateur portable...	



Mon Engagement Libre D'être Moi

Je contribuerai à créer un monde libéré du Mythe de L'image, un monde dans lequel chacun(e) a confiance en son apparence et se sent libre d'être lui(elle)-même !

Je m'engage à...

Date

Signature



Je contribuerai à créer un monde libéré du Mythe de L'image, un monde dans lequel chacun(e) a confiance en son apparence et se sent libre d'être lui(elle)-même !

Je m'engage à...

Date

Signature

