Fidèle à Moi-Même

Des activités de groupe d'adolescents

pour une image corporelle positive





Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor

Guide du mentor Fidèle à Moi-Même



Andii Verhoeven

Avec la participation d'experts

Professeur associée Phillippa Diedrichs et Docteur Eric Stice

Remerciements aux :

Membres de...

- ...Oxfordshire Youth, UK
- ...Boys & Girls Club of Pawtucket, USA
- ...Safe in Tees Valley, UK
- ...Boys & Girls Club of Greater Washington, USA

Et aux experts ayant conseillé le projet Estime de Soi de Dove et ayant aidé à développer ces documents.

« Cela aide les participants à développer l'estime de soi. Cela permet « C'était très amusant ! de connaître les autres d'un point de vue On peut recommencer ? » différent. C'est une superbe occasion Anna G., 13 ans pour les jeunes d'apprendre à mieux « J'ai aimé en apprendre davantage se connaître les uns les autres », sur les sentiments des gens. Je vais Monique F., membre du personnel « C'était facile et difficile participer au changement en expliquant à la fois, cela fait réfléchir!» à mes amis que tout le monde a les mêmes problèmes et que personne Enrique H., 14 ans n'est parfait », Savannah, 12 ans

Contenu



Bienvenue dans le Guide du mentor des projets d'Estime de soi de Dove, Fidèle à Moi-Même Ce guide vous aidera à avoir confiance en vous au long du programme et vous permettra, à vous et à votre groupe, de tirer au mieux parti du contenu de Fidèle à Moi-Même et de profiter de toutes les activités. Partagez ce guide avec tout adulte qui vous aidera à gérer Fidèle à Moi-Même.



Présentation	page 4-5
Comment fonctionne Fidèle à Moi-Même	page 6-7
Fidèle à Moi-Même	page 8-10
Conseils pour mener Fidèle à Moi-Même	page 11-13
Bonus	page 14-15

Présentation

Partout dans le monde, les filles et les jeunes femmes rencontrent des problèmes de manque d'estime de soi, de manque de confiance en leur corps car elles subissent une pression liée à la beauté. Elle manquent de confiance en leur corps car elles essaient d'être à la hauteur des idéaux de beauté irréalistes véhiculés par la culture populaire et dont parlent leurs amis et leur famille.

La recherche mondiale suggère que manquer de confiance en leur corps empêche les jeunes d'atteindre leur véritable potentiel. Plus de 80 % des filles évitent de pratiquer des activités qu'elles adorent car elles ne se sentent pas à l'aise avec leur corps¹. Cela pose parfois des problèmes pour participer à des activités telles que s'exprimer lors de débats en classe, se rendre dans un club de sport et dans certains cas, cela peut même en empêcher certaines de se rendre à l'école.

Le programme du projet d'Estime de Soi de Dove Fidèle à Moi-Même a été soigneusement conçu pour vous aider à encourager les membres de votre groupe à avoir confiance en eux pour leur permettre de surmonter les pressions et profiter pleinement de la vie.

Le programme Fidèle à Moi-Même est basé sur une recherche mondiale fondamentale sur la confiance en son corps, il a montré que 6 filles sur 10 participant à ce type de programmes ont gagné une meilleure confiance en elles encore au moins trois ans plus tard2. Les témoignages de milliers de filles du monde entier ont également démontré qu'elles étaient impatientes de parler et d'en savoir plus au sujet d'une image corporelle positive. Nous espérons que vous vous amuserez et que vous serez acteur du changement en proposant Fidèle à Moi-Même à votre groupe.

Adaptation pour une utilisation

Fidèle à Moi-Même fonctionne mieux avec les filles fonctionnement de Fidèle à Moi-Même pour votre groupe.

Pourquoi une image corporelle positive ?

Lorsque nous avons confiance en notre corps, nous sommes satisfaits de son apparence et de ses performances. Les personnes qui ont une image corporelle positive ne se préoccupent généralement pas de l'apparence de leur corps. Elles sont trop occupées à se servir de leur corps pour faire des choses qui les rendent heureuses, telles qu'être avec des amis ou faire des activités qu'elles aiment comme le sport. Une image corporelle positive est également liée à une bonne estime de soi. Les filles qui ont une image corporelle positive entretiennent de meilleures relations avec leurs amis et leur famille, elles sont plus confiantes dans des environnements divers, tels que l'école ou le travail et sont plus susceptibles d'essayer de nouvelles choses.

Mais les filles qui manquent de confiance en leur corps s'inquiètent beaucoup de leur apparence. Elles passent beaucoup de temps et dépensent de l'énergie, de l'argent et sont émotives quant à leur apparence. Un manque de confiance en leur corps peut les amener à éviter les amitiés et les relations, à s'abstenir de parler en public et à ne plus pratiquer les activités qu'elles aiment telles que nager, danser ou porter leurs vêtements préférés. Cela peut même les empêcher de mener une vie normale où elles sont confrontées au regard des autres comme aller à l'école, au travail ou à un rendez-vous chez le médecin. Cela les empêche de s'affirmer. Une image corporelle négative empêche les filles de devenir des personnes confiantes au sein de leurs communautés et de réaliser leurs rêves.

avec des garçons

mais fonctionne aussi bien dans les groupes mixtes. Consultez la page 10 pour trouver des conseils sur le



Un problème mondial

Une image corporelle négative et l'angoisse liée à l'apparence sont des problèmes rencontrés partout dans le monde. Malgré l'incroyable diversité des styles et des cultures dans le monde, de nombreuses filles manquent d'assurance et de confiance en leur corps. Le développement de la mondialisation a pour effet de réduire la diversité des standards de beauté dans le monde entier et les technologies telles que les retouches et les médias sociaux favorisent des idéaux d'apparence universaux de plus en plus difficile à atteindre. Fidèle à Moi-Même permet aux filles de reconnaître et de défier ces pressions mondiales liées à la beauté et d'avoir davantage confiance en leur corps. Une plus grande confiance en leur corps aide les filles à prendre le contrôle de leurs vies et à tirer profit des opportunités qui s'offrent à elles. En mettant Fidèle à Moi-Même en place avec votre groupe, vous changerez réellement la vie des filles.

À propos du projet d'estime de soi de Dove

Dove est une marque leader d'hygiène corporelle qui s'engage sur le long terme pour améliorer la confiance en leurs corps et l'estime d'elles-mêmes des femmes et des jeunes filles. Nous croyons que la beauté devrait être source d'assurance et non d'angoisse pour tout le monde. C'est pourquoi nous avons lancé le projet d'estime de soi de Dove en 2004, dans le but de modifier réellement la façon dont les filles perçoivent et envisagent la beauté, pour qu'elles puissent se débarrasser de l'angoisse liée à l'apparence et devenir des femmes qui ont confiance en leurs corps. Une recherche approfondie sur l'estime de soi a été effectuée dans le cadre de ce projet et nous avons déjà touché des millions de jeunes grâce à notre apprentissage sur l'estime de soi. Nous sommes désormais le plus important fournisseur d'apprentissage sur l'estime de soi au monde.

La marque Dove a toujours présenté des femmes réelles dans ses publicités et ne modifie pas la forme de la beauté naturelle de nos femmes en postproduction. Nous croyons que la beauté s'applique à tous, car paraître et se sentir beau rend plus heureux.





Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor

Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor

7

Comment fonctionne Fidèle à Moi-Même

Le défi : l'idéal de beauté

Chaque jour, des filles reçoivent des messages leur indiquant que si elles veulent être belles et réussir, elles doivent avoir une certaine apparence, une beauté « idéale ». Un idéal représente quelque chose de parfait mais normalement cela n'existe que dans l'imaginaire. Bien que la façon dont chaque société définit son « idéal de beauté » change selon les régions du monde (par exemple, dans certains pays la fille idéale est bronzée, mince, musclée et a une forte poitrine alors que dans d'autres pays, elle est menue et a la peau claire), les filles et les femmes ainsi que les garçons et les hommes ressentent une forte pression de la part des médias, des amis et de la famille pour atteindre cet idéal, partout dans le monde. Nos études réalisées dans le monde ont montré que les filles sont plus susceptibles de manquer de confiance en leurs corps si elles « adhèrent » au concept de l'idéal de beauté.

La solution : Prendre la parole !

Fidèle à Moi-Même repose sur des activités participatives amusantes pour favoriser une image corporelle positive en appliquant un principe psychologique bien connu appelé la dissonance cognitive. La dissonance cognitive se produit au niveau du cerveau lorsque nous agissons d'une façon qui ne reflète pas nos croyances. Lorsque nous faisons et disons le contraire de ce que nous pensons vraiment, notre cerveau modifie nos attitudes pour qu'elles correspondent à nos actions!

La recherche a permis de découvrir qu'en exprimant simplement une perspective plus saine en public, nous nous convainquons, nous-mêmes et les autres, de suivre cette perspective plus saine. Ainsi, si une fille croit en un idéal de beauté (même inconsciemment, en raison de la pression des médias, par le biais de la famille ou des groupes d'amis) mais défie ce concept en s'exprimant en public sur les raisons selon lesquelles cet idéal de beauté est une mauvaise idée, ses propres croyances concernant ce même idéal de beauté changeront pour correspondre à ce qu'elle préconise, par exemple.

Fidèle à Moi-Même permet aux filles de cerner un idéal de beauté qu'elles ont et de réussir à le contrer en trouvant leurs propres solutions pour les aider elles et leurs amies à défier cet idéal, et à s'y opposer. Se débarrasser de la pression liée à l'idéal de beauté permet aux filles d'apprécier le corps qu'elles ont et leur donnent confiance en ce qu'elles peuvent faire. Cela peut inspirer les filles à mieux prendre soin d'elles et à faire le choix de bien manger et de faire de l'exercice parce que cela améliore leur bien-être, plutôt que de les faire rentrer dans le moule.

Plus une fille agit contre l'idéal de beauté en s'exprimant en public, en défiant par écrit cet idéal et en agissant de sorte à convaincre les autres de ne pas poursuivre cet idéal, plus elle rejettera cet idéal de beauté et plus son image corporelle sera positive. Et c'est un changement qui dure. Des études ont même montré que défier l'idéal de beauté modifie la façon dont le cerveau des jeunes filles réagit aux images des médias qui encouragent l'idée d'une apparence surréaliste³.



Fidèle à Moi-Même est basé sur le

programme mondial leader de l'acceptation de son corps. Des recherches ont montré que trois ans après avoir participé à des activités comme celles de *Fidèle à Moi-Même...*

- → 60 % des filles ont présenté une amélioration significative de leur image corporelle
- → 78 % des filles sont plus confiantes et réussissent mieux à l'école
- → 71 % des filles ont de meilleures relations avec leurs pairs et
- → 53 % des filles s'entendent mieux avec leurs familles²

² Stice, Marti, Spoor & Shaw, 2008

Le manque de confiance en son corps n'est pas un problème isolé. Choisir de suivre Fidèle à Moi-Même avec votre groupe peut faire la différence pour le développement personnel dans son ensemble. Plutôt que de n'étudier qu'un problème, les filles feront l'expérience d'un changement de perspective et de croyances qui aura un impact hautement positif sur leurs vies.



Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor 8

Fidèle à Moi-Même

Fidèle à Moi-Même est un programme unique qui n'apprend pas seulement aux filles à avoir une image corporelle positive, mais qui a réellement un impact à long terme sur l'image que les filles ont d'elles-mêmes. C'est aussi amusant! Avec son approche participative, Fidèle à Moi-Même encourage les filles à prendre des initiatives au cours d'activités et à se créer leur propre défense face à ce que la société considère comme attirant et beau.

À qui se programme est-il destiné ?

Fidèle à Moi-Même est parfait pour les groupes de filles entre 11 et 17 ans. Les filles ont tendance à se sentir plus à l'aise dans des groupes réservés aux filles, mais si votre groupe couvre une tranche d'âge différente et/ou comprend des garçons, reportez-vous à la page 10 pour obtenir des conseils pour adapter le programme. Il est important de savoir que les garçons aussi ont des inquiétudes concernant leur apparence et ce programme peut les aider à les surmonter.

Combien de temps cela prend-t-il?



Fidèle à Moi-Même est constitué de cinq sessions de 50 minutes chacune et les filles devront réaliser jusqu'à trois défis personnels entre chaque session.

→ 50 minutes sera le temps minimum consacré à chaque session, essayez de suivre le fil des activités car le manque de temps peut vous faire passer à côté d'une phase d'apprentissage essentielle. Si vous pouvez avoir des sessions plus longues, passez plus de temps sur les discussions et laissez aux filles plus de temps pour penser et s'exprimer contre l'idéal de beauté.

Comment organiser le groupe ?

Fidèle à Moi-Même est plus efficace lorsque les filles effectuent les activités en petits groupes de travail. Un mentor pour huit filles sera la formule la plus adaptée pour l'ensemble du programme et lors de certaines activités, les filles travailleront en plus petits groupes encore. Plus les filles auront la possibilité de s'exprimer sur l'idéal de beauté, plus elles prendront confiance en leur corps.



De quoi avez-vous besoin ?

De très peu! Vous aurez besoin de stylos et de papier pour la plupart des sessions, d'un accès à un ordinateur et d'autres types de matériel créatif pourront être utile pour certains points mais ce n'est pas indispensable. Un document est prévu pour quelques activités pour en faciliter la préparation mais il est assez simple et peut simplement être recopié si vous n'avez pas de quoi l'imprimer. Si vous souhaitez adapter les activités et avoir davantage recours à la technologie ou à des approches créatives, n'hésitez pas.



Comment s'organiser?

Prévoyez environ deux heures pour lire ce Guide du mentor et le programme complet. Mobilisez les encadrants avec lesquels vous travaillerez afin qu'ils comprennent comment fonctionne Fidèle à Moi-Même. Quelques liens vers des recherches plus approfondies vous seront proposés à la page 15 si vous souhaitez en savoir davantage. Chaque activité comprend toutes les informations dont vous avez besoin pour sa mise en place, y compris la trame qui vous donne des exemples de ce que vous pourriez dire pour aboutir à des résultats d'apprentissage clés (consultez la page 9).

Suivez la trame! Les phrases en **Orange** sont des exemples de phrases que vous pourriez dire lors des phases importantes des activités, comme indicateurs verbaux. N'hésitez pas à les reformuler avec vos propres mots.

Pourquoi ne pas organiser à l'avance une session de discussion entre mentors au cours du programme et continuer à faire des pauses entre les sessions pour parler du déroulement du programme ?

Quels résultats doit-on rechercher?

Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor

Fidèle à Moi-Même fonctionne en aidant les filles à réaliser cinq expériences :

- Les filles définissent leur idéal de beauté et le mette en relation avec leurs propres expériences. Elles réalisent que cet idéal est rigoureusement défini, souvent contradictoire et impossible à atteindre de façon naturelle.
- 2. Les filles découvrent les coûts engendrés par la poursuite de l'idéal de beauté et l'impact négatif que cela entraîne pour les individus et la société dans son ensemble. Elles se rendent compte que la recherche de l'idéal de beauté n'en vaut pas la peine.
- 3. Les filles défient l'idéal de beauté en trouvant des arguments à l'oral et par écrit contre la recherche de cet idéal et les partagent avec leurs amis. Elles découvrent à quel point leur changement de discours et d'actions peut améliorer la confiance en leur corps.
- 4. Les filles doivent se sentir fières de ce qu'elles aiment chez elle, par exemple, tout ce qu'elles peuvent faire avec leur corps, leur personnalité, leur attitude et leur force de caractère ainsi que ce qui leur plaît dans leur apparence.
- 5. Les filles doivent réfléchir à la façon de réagir face aux futures pressions qu'elles pourraient rencontrer pour atteindre un idéal de beauté. Elles découvrent qu'elles ont les outils et les idées dont elles ont besoin pour faire face à ces situations de manière positive en ayant une image corporelle positive.

Peut-on adapter les activités ?

Les activités de ce guide ont été testées et améliorées grâce à des milliers de filles au cours des 20 dernières années. Nous vous recommandons de suivre le programme tel qu'il est écrit lorsque cela est possible. Vous connaissez bien votre groupe et grâce à votre expertise, vous savez ce qui fonctionnera le mieux. Si vous effectuez des adaptations, il y a quelques règles d'or:

- → Restez fidèle au concept de l'activité afin que les résultats de l'apprentissage soient atteints. Utilisez la case « Pourquoi c'est important » pour vous guider.
- → Il est important que les filles ne parlent pas des avantages de rechercher l'idéal de beauté et des mannequins/actrices qu'elles trouvent les plus belles, car cela limiterait la réussite du programme.
- → Ne passez pas à côté des occasions de parler et de réfléchir. Afin que les filles prennent confiance en leur corps, elles doivent défier à l'oral l'idéal de beauté autant que possible.
- → Consultez les idées d'adaptation que nous avons intégrées dans la case « Faites-le différemment »
- → Prenez en compte le niveau de maturité de votre groupe et la façon dont vous imaginez que les participantes réagiront aux activités.
- → Guidez les filles tout au long du processus pour développer des idées, définir l'idéal et s'y opposer. Lisez avec attention chaque activité en restant particulièrement attentif à la trame, pour comprendre le processus de l'activité avant de l'adapter.
- → Gardez en tête les différents besoins d'apprentissage de votre groupe et offrez aux filles un soutien supplémentaire, si nécessaire pour qu'elles participent pleinement.



Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor

Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor

10

Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor

Fidèle à Moi-Même en un coup d'œil - suite

Qu'en est-il pour les groupes de garçons ?

Parce que les filles participant à Fidèle à Moi-Même définissent pour elles-mêmes un idéal de beauté et l'utilisent ensuite dans toutes les activités qui suivent, Fidèle à Moi-Même peut s'adapter à toutes les cultures et à tous les contextes sociaux. Il en va de même pour les garçons. Pour que Fidèle à Moi-Même soit efficace, ils doivent définir l'idéal de beauté qui reflète le sexe auquel ils s'identifient. Vous aurez besoin d'au moins un mentor pour chaque groupe par genre et d'aider ceux qui pourraient s'identifier comme androgynes à participer de façon à tirer au mieux parti du programme.

Si vous utilisez Fidèle à Moi-Même avec un groupe mixte, vous devez prendre ces points en compte :

- → La recherche a montré que ce programme fonctionne mieux dans des groupes de même genre. De plus, les ados se disent souvent plus à l'aise, dans des groupes de même sexe, pour parler en toute confiance de leur corps, mais trouvent cela intéressant de comprendre les points de vue des autres sur ce sujet. Vous aurez toujours des bons résultats dans un groupe mixte, mais ils seront sûrement moins bons que dans un groupe de même sexe.
- Créez l'idéal de beauté au cours des sessions divisées par sexe et assurez-vous que tout le monde comprenne bien que cet idéal de beauté est ce qu'ils défieront tout au long du programme Fidèle à Moi-Même.
- Organisez les activités personnelles plus sensibles dans les groupes de même sexe, comme les remarques sur Ce que je sais maintenant et les Défis personnels du Test du miroir.
- → Gardez en tête que la dynamique de votre propre groupe affectera le programme, selon la maturité et la cohésion de votre groupe.
- Appuyez-vous sur les règles de base pour assurer un espace de confiance et réagissez à tout comportement provocateur qui pourrait se présenter.
- → Utilisez les documents selon le sexe de votre goupe.
- → Vous pouvez également envisager un autre Programme d'Estime de Soi, appelé Moi confiant, avec un groupe mixte. C'est notre programme scolaire et il a été développé pour les groupes de filles et de garçons. Le programme Confiance en Moi est disponible en téléchargement gratuit sur selfesteem.dove.com.

Que se passe-t-il pour les autres tranches d'âge ?

Les filles de 6 et 7 ans perdent confiance en leur image corporelle à cause de l'idéal de beauté et ce n'est pas un problème qui disparait à l'âge adulte. Cependant, les problèmes de confiance en son image corporelle peuvent varier significativement entre les différents groupes d'âges. Si vous travaillez avec des enfants d'âges très variés, pensez à diviser le groupe en nommant un mentor pour chaque groupe d'âge. Vous pouvez également adapter les activités en conséquence, comme inclure une approche basée sur des histoires, pour les filles plus jeunes (essayez d'utiliser des images de princesses pour les aider à identifier l'idéal de beauté, par exemple). Encouragez les filles plus âgées à approfondir les discussions sur les causes, les conséquences et les solutions liées à un idéal de beauté, à être plus ambitieuses dans leurs projets et à partager ce qu'elles ont appris avec leur famille et leur communauté.



Conseils pour mener Fidèle à Moi-Même

Qui dirige ?

Le programme Fidèle à Moi-Même nécessite que les mentors trouvent un juste équilibre entre mener le débat et laisser les filles le diriger. Vous devrez jongler avec deux rôles différents : celui d'animateur qui se met en retrait dès que possible et celui de mentor qui oriente les activités pour que les filles cheminent tout au long des étapes d'apprentissage nécessaires à l'amélioration de leur image corporelle.

Laisser les filles mener le débat quand.



- → Elles identifient un idéal de beauté et ses conséquences. En définissant un idéal, il aura un écho dans leurs vies et le programme Fidèle à Moi-Même prendra tout son sens. Peu importe le contexte culturel et social dans lequel vous travaillez, si les filles définissent un idéal, Fidèle à Moi-Même sera pertinent.
- → Elles s'expriment! Chaque activité utilise différents mécanismes, mais dans tous les cas, les phases les plus importantes de l'activité sont atteintes dès que les filles développent leurs propres idées, définitions et défis.

Laissez la parole aux filles autant que possible afin qu'elles s'expriment contre l'idéal de beauté pour qu'elles puissent s'opposer à leurs convictions inconscientes à ce sujet.

- → Elles partagent de vraies expériences au sujet de l'idéal de beauté. Essayez de ne pas donner d'exemples de votre propre expérience de l'idéal de beauté. En tant que modèle, vous pouvez sans le vouloir renforcer cet idéal.
- → Elles approfondissent les activités. Lorsque les filles identifient des opportunités de défier une apparence idéale chez elles ou au sein de leur communauté, essayez de les encourager à prendre cette initiative pour que cela se produise. Elles développeront ainsi des compétences de mentor précieuses et renforceront l'esprit d'équipe

Menez le débat quand...

- → Vous organisez et mettez les sessions en place. Vérifiez que vous et les autres mentors ou assistants connaissez bien le programme de la session et l'expérience que vous souhaitez faire vivre aux filles lors de chaque activité.
- → Vous gérez la façon dont l'idéal de beauté est abordé. Globalement, Fidèle à Moi-Même fonctionne lorsque les filles défient oralement l'idéal de beauté et nous ne voulons pas réduire l'impact positif en les laissant approuver ou soutenir cet idéal. Si des scénarios ou des déclarations à lire à haute voix soutenant l'idéal de beauté sont nécessaires à une activité, il est important que vous les lisiez vous et non pas les filles.
- Les discussions ne suivent pas la trame. Parfois, les filles commenceront à discuter d'un idéal de beauté d'une façon qui pourrait les amener à le considérer de manière positive. Faites attention aux moments où les filles pourraient confirmer l'idéal de beauté et utilisez les questions et les activités Fidèle à Moi-Mêmepour les amener à se concentrer de nouveau sur les conséquences d'un tel idéal de beauté et la façon de le remettre en question.

Créez un espace sûr

Bien que dans l'ensemble les filles trouvent que Fidèle à Moi-Même est une expérience amusante et valorisante, elles peuvent trouver certains moments agaçants, surtout lors des premières sessions car le programme touche à des idées très personnelles. Il est également possible que les membres du groupe ne traitent pas toujours les points de vue des autres avec respect.

- Avant de commencer une session, prenez le temps de développer vos directives de groupe (voir page 3 du programme). Affichez-les et faites-y référence tout au long du programme.
- → Assurez-vous que les filles connaissent les systèmes d'aide à leur disposition et sachent à qui s'adresser si elles souhaitent parler.
- → Vérifiez que les mentors comprennent la politique de bien-être de votre organisation telle que les politiques de protection et la façon de gérer les révélations.

Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor

Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor

12 // Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor

Conseils pour animer Fidèle à Moi-Même -suite

Qu'en est-il de ma propre image corporelle ?

Chaque jour, nous sommes toutes exposées à un idéal de beauté, ce n'est donc pas une surprise si de nombreuses femmes ont des complexes touchant à leur apparence. Ce programme est axé sur la confrontation du problème chez les filles, c'est pourquoi les mentors doivent mettre leurs propres préoccupations de côté lorsqu'ils mènent le programme. Il est important que les filles puissent vous considérer comme des modèles positifs par rapport aux idées qu'elles découvrent avec Fidèle à Moi-Même.

Essayez de ne pas partager vos propres opinions ou des exemples de votre vie afin que les filles puissent découvrir Fidèle à Moi-Même de leur propre point de vue. Faites attention au langage que vous utilisez lorsque vous menez le programme pour éviter toute

déclaration qui pourrait donner un pouvoir à un idéal de beauté. Prendre connaissance des sessions à l'avance vous aidera à comprendre le déroulement du programme. Vous pouvez toujours aider votre groupe sans donner d'exemples personnels. Utilisez des questions et des réponses encourageantes telles que « Ce doit être difficile de ressentir cela », « J'imagine que c'est difficile », « Je parie que tu n'es pas la seule à avoir vécu cela ».

Pourquoi ne pas essayer quelques activités Fidèle à Moi-Même en tant que mentor de groupe avant de commencer le programme ? Vous pourriez également réunir vos mentors en dehors des sessions pour discuter de vos expériences et vous aider les uns les autres.





Gérer les moments difficiles

La plupart du temps, ce programme se déroule sans encombres et les filles adhèrent aux concepts. Parfois, pourtant, quelques filles rencontreront des difficultés face à la pensée critique de l'image du corps et aux pressions et idéaux d'apparence. Cela n'est pas surprenant puisque notre société entraîne les filles à se concentrer sur leur apparence. Dans ce cas,

« Je ne suis pas d'accord, c'est bien de ressembler à l'idéal de beauté car les belles personnes ont une

- → « En es-tu sûre ? » Les célébrités ont vraiment une vie parfaite ? Peux-tu me donner des exemples d'actualités où les personnes s'approchant de l'idéal de beauté ont des problèmes dans leurs vies ? »
- « Essaie de garder l'esprit ouvert et voyons comment tu te sentiras après la prochaine activité. Tu es libre de garder ton ancien point de vue à la fin du programme si tu penses que cette nouvelle perspective n'est pas utile. »
- « Qu'en pense le reste du groupe ? » Pensez-vous que s'approcher de l'idéal de beauté signifie avoir une vie meilleure ? »

 \ll Es-tu en train de dire qu'il n'est pas bon de s'occuper de son corps ? \gg

- → « Non, promouvoir la confiance en votre corps signifie que vous devez l'accepter et en prendre soin. »
- « En ayant confiance en votre corps, vous êtes plus susceptible de le respecter et d'en prendre soin, d'avoir un rapport équilibré à la nourriture et de pratiquer une activité physique appropriée et agréable. »

vous devrez chercher à limiter les discussions qui donne du pouvoir à un quelconque idéal de beauté au cours des sessions, puisque ce programme vise à créer un espace dans lequel les filles peuvent défier ces images d'idéal. Voici quelques situations qui peuvent survenir et des exemples pour y faire face :

« Je n'aime pas ce que tu dis. On dirait que tu critiques les femmes et les filles minces. »

- → « Il n'y a rien de mal concernant l'apparence de chacun. Si les personnes ont confiance en leur apparence naturelle et prennent soin d'elles, elles peuvent être de toutes tailles et avoir tous types de formes. Ce que nous critiquons, c'est l'idée qu'il n'y ait qu'un seul idéal de beauté et que nous devrions toutes sacrifier notre santé, notre bien-être, nos relations, notre succès et notre argent pour l'atteindre. »
- « En réalité, nous voulons célébrer la beauté dans sa diversité et nous rendre compte que les filles sont bien plus qu'une simple apparence. »
 - « Rien ne me plait dans mon corps. »
- → « Nous avons l'habitude de nous voir de manière négative, il peut être très difficile de commencer à voir les choses sous un autre angle. Avec quelles petites choses pourrais-tu commencer ? »
- « Tu pourrais commencer par penser aux choses que tu aimes au fond de toi ou par les choses que ton corps te permet de faire. »
- → « Penses à ceux qui t'aiment, comme tes parents, tes frères et soeurs ou tes amis. Qu'aimes-tu chez eux ? Les choses que tu aimes chez eux sont-elles liées à leur apparence ? »

Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor

Bonus

Glossaire

Idéal de beauté

Fidèle à Moi-Même parle beaucoup de l'idéal de beauté. C'est la définition restreinte de l'idéal de la société, du beau ou de ce qui est attirant. C'est tellement spécifique qu'il est impossible de l'atteindre naturellement, même les mannequins et les célébrités sont retouchées numériquement pour correspondre à cet idéal. L'idéal de beauté se voit partout dans les médias et à travers les personnes qui en parlent de façon positive.

L'image corporelle positive :

Une personne avec une image corporelle positive est satisfaite de l'apparence de son corps et de ses capacités. Avoir une image corporelle très positive peut améliorer l'estime de soi.

Dissonance cognitive

Un processus psychologique qui se déclenche lorsque nous agissons d'une façon qui ne correspond pas à nos croyances. Lorsque l'on dit ou fait des choses contraires à nos propres attitudes, cela crée une tension inconfortable dans notre cerveau. Ainsi, notre cerveau modifie nos attitudes afin qu'elles correspondent à nos actions et nous débarrasse de cet inconfort!

Estime de soi

Un sentiment de respect de soi-même.
Une personne avec une haute estime d'elle-même n'a rien à se prouver. Avoir une haute estime de soi aide les personnes à atteindre leur potentiel maximal, sans qu'elle

personnes à atteindre leur potentiel maximal, sans qu'elles soient gênées par un manque de confiance en elles ou en leurs capacités.

La trame

C'est une fonctionnalité d'aide des packs d'activités où le texte est en **Orange**. Elle aide les mentors à présenter les messages clés des activités. Il est recommandé de les lire, puis de les reformuler avec vos propres mots une fois que vous avez compris le message, pour le rendre pertinent pour votre groupe.

Apprenez-en plus sur les idées explorées dans Fidèle à Moi-Même et découvrez d'autres ressources sur l'image corporelle positive en consultant

selfesteem.dove.com





À propos de la recherche

Fidèle à Moi-Même- Guide du mentor

Les stratégies utilisées dans ce programme ont été développées scientifiquement et évaluées au cours de 16 années de recherche. Voici un échantillon d'une partie de cette recherche

- Stice E, Shaw H, Becker CB, & Rohde P (2008). Les interventions basées sur la dissonance pour la prévention des troubles alimentaires: les principes de persuasion pour promouvoir la santé. Prevention Science, 9, 114-128.
- Secker CB, Smith LM, & Ciao AC (2006). Les pairs facilitent la prévention des troubles alimentaires : Un essai d'efficacité aléatoire de la dissonance cognitive et de la promotion des médias. Journal of Counseling Psychology, 53 (4), 550-555.
- Malliwell E, & Diedrichs PC (2014). Essayer une intervention de dissonance sur l'image du corps entre les jeunes filles. Health Psychology, 33, 201-204.

- Sonde P, Auslander BA, Shaw H, Raineri KM, Gau JM, & Stice E (2014). Prévention basée sur la dissonance des facteurs de risque des troubles alimentaires au collège chez les filles : Résultats de deux essais pilotes. International Journal of Eating Disorders, 47, 483-494.
- Stice E, Rohde P, Shaw H, Gau J (2011). Un essai d'efficacité du programme de prévention des troubles alimentaires basé sur la dissonance pour les élèves au lycée : Effets à long terme. J Consult Clin Psychol, 79, 500–508.
- Stice E, Marti CN, Spoor S, Presnell K, Shaw H. (2008). Programmes de prévention des troubles alimentaires basés sur un poids sain et sur la dissonance. Les effets à long terme d'un essai à l'efficacité aléatoire. J Consult Clin Psychol, 76, s329–340.

© Unilever UK Ltd (sous la marque Unilever UK) 2016. Tous droits réservés.

DOVE et le dispositif Dove sont des marques déposées.

Tous les droits d'auteur et autres droits de propriété intellectuelle dans le texte, les images, le son, le logiciel et autres matériels du programme du projet d'estime de soi de Dove, *Fidèle à Moi-Même*, appartiennent à Unilever UK (et ses sociétés affiliées) ou sont inclus dans l'autorisation du propriétaire concerné. Le matériel du programme du projet d'estime de soi de Dove, Fidèle à Moi-Même a été fourni pour être utilisé à des fins d'apprentissage. Vous êtes autorisé à voir ce programme et à en reproduire des extraits en l'imprimant ou en le photocopiant exclusivement dans le cadre d'un apprentissage comme indiqué ci-dessus.

Ce guide d'activité d'estime de soi de Dove a été adapté, avec autorisation, d'une ressource originale développée conjointement par la World Association of Girl Guides & Girl Scouts et le projet d'estime de soi de Dove. Des données plus poussées nous viennent du DSEP Advisory Board.

La création de ce programme n'aurait pas été possible sans l'aide et l'énergie d'une large équipe dont Andii Verhoeven Dr Phillippa Diedrichs, Barbara Kraus, Oxfordshire Youth UK, Boys & Girls Club of Pawtucket USA, Safe in Tees Valley UK, le Boys & Girls Club of Greater Washington USA, Martin Staniforth et toutes les filles et leurs jeunes mentors qui ont aidé à tester les activités originales de ce programme.



