

Défi
Personnel

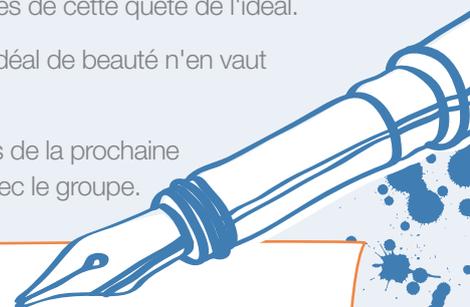
Ce que je sais maintenant

Que diriez-vous à une version plus jeune de vous-même si vous vouliez lui démontrer les effets négatifs d'une quête de l'apparence idéale, afin de la convaincre de ne pas se lancer dans cette quête?

Écrivez une lettre ou choisissez une approche plus créative (vlog, blog, podcast, vidéo, chanson, bande dessinée, etc.) pour expliquer à une version plus jeune de vous-même:

- Ce qu'est l'idéal de beauté.
- Toutes les conséquences de cette quête de l'idéal.
- Pourquoi la quête de l'idéal de beauté n'en vaut pas la peine.

Apportez votre création lors de la prochaine session pour la partager avec le groupe.



A large, empty writing area with a white background and a thin orange border. The area is filled with horizontal orange dotted lines, providing a guide for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

Cartes de scénario À sa place



Choisissez les scénarios qui semblent les plus appropriés à votre groupe ou présentez votre propre scénario.



L'été approche, je suis impatiente de travailler mon bronzage. Mais mon corps n'est pas encore tout à fait prêt à porter le bikini, il faut que je m'y mette!

Il ne reste que trois mois avant le bal de fin d'année. Je pense que je ferais mieux de suivre le régime que ma mère m'a conseillé. Sinon, je ne ressemblerai à rien en robe.

Je pense ne pas aller à cette soirée. Je sais que je ne suis pas sortie avec mes amis depuis un moment, mais ils s'amuseront plus sans moi de toute façon. Je suis tout simplement trop grosse pour porter des robes, ils seront sûrement gênés d'être vus avec moi.

Je vais simplement dire que j'ai oublié de faire mes devoirs. Je ne peux pas prendre la parole devant tout le monde et faire une présentation, tout le monde verra que je suis bien plus grosse que les autres filles de ma classe. Je vais m'asseoir au fond et me faire discrète.

J'aime mes cheveux, mais ils sont tellement différents de ceux de mes amies et il y a toujours quelqu'un pour en dire du mal. Je pense que je devrais mettre de l'argent de côté pour les faire lisser.

Je ne peux pas aller à l'école aujourd'hui, tout le monde sait ce qu'il s'est passé avec Alex hier soir. Je devrais rompre avec lui mais cela me fait du bien, je me sens désirable, au moins pendant un moment. J'aimerais tant que ce sentiment puisse durer.

On continuera à se moquer de moi tant que je ne changerais pas mon look. Je déteste tellement mon corps que lorsque j'y pense, j'ai envie de me faire du mal.

Comment puis-je éviter le cours de gym aujourd'hui ? L'idée de me changer devant tout le monde et de porter ces shorts serrés me rend malade.

Je déteste rendre visite à ma cousine. Elle fait toujours des commentaires sur mon poids et sur la taille de mes seins. Elle a sûrement raison. Je devrais essayer de perdre du poids.

Une autre heure de colle pour cause de maquillage excessif. Je m'en fiche, je dois continuer à me maquiller, sinon tout le monde verra mes boutons.

Tous mes amis sont en couple. Je suis sûre que j'aurais aussi un petit ami si j'étais plus mince. Ma mère me dit que je fais trop de sport mais c'est la seule façon que j'ai trouvée pour être assez attirante pour que quelqu'un m'apprécie.

Mon amie m'a dit que je postais trop de selfies sur Instagram et que je recevais trop de commentaires sur mon apparence. Elle dit qu'elle en a marre de m'écouter me plaindre sur mon affreuse apparence et elle pense que tout ce que je veux c'est recevoir des compliments, mais c'est faux !

Je ne suis pas aussi jolie que ce que les gens disent. Je suis mince, c'est certain, mais le suis-je assez? Avant, on se moquait de moi et quand j'ai perdu du poids, ça s'est arrêté mais cela recommencera-t-il un jour?

Toutes mes amies me conseillent de perdre du poids et les autres me traitent de grosse. Je me déteste tellement. Rien ne changera tant que je n'aurais pas changé mon corps.

Mes amis pensent que je ne mange rien alors que je mange beaucoup! Ma mère me dit que je vais grossir si je mange trop, mais je ne veux pas que mes amis pensent que je suis malade.

Je voulais aller à la soirée, mais j'ai changé d'avis lorsque j'ai vu à quoi je ressemblais avec cette robe.

Je ne peux pas partir ce week-end, je dois mettre de l'argent de côté pour ma chirurgie mammaire. Je veux me faire opérer dès que j'aurai 18 ans. Je ne serai pas en paix avec moi-même tant que je n'aurais pas des seins convenables.

Je sais que je ne me ferai jamais d'amis si je reste aussi timide, mais lorsque les gens me remarquent, j'ai toujours l'impression qu'ils nous jugent moi et mon corps.

Cartes de scénario À sa place



Choisissez les scénarios qui semblent les plus appropriés pour votre groupe ou présentez votre propre scénario.



L'été approche, je dois commencer à travailler mes abdos pour être prêt pour ces soirées sur la plage!

Il ne reste que trois mois avant le bal de fin d'année. Je pense que je vais aller plus souvent à la salle de sport. Sinon, je ne serais pas assez canon.

Je pense ne pas aller à cette soirée. Je sais que je ne suis pas sorti avec mes amis depuis un moment, mais ils s'amusent mieux sans moi. De toute façon, je suis trop gros pour porter mon nouveau top. Ils seront sûrement gênés d'être vus avec moi.

Je vais simplement dire que j'ai oublié de faire mes devoirs. Je ne peux pas prendre la parole devant tout le monde et faire une présentation. Tout le monde remarquera que je suis plus petit que les autres garçons de ma classe. Je vais m'asseoir au fond et me faire discret.

J'aime mes cheveux, mais ils sont tellement différents de ceux de mes amies et il y a toujours quelqu'un pour en dire du mal. Ils deviennent gras tellement vite.

Je ne peux pas aller à l'école aujourd'hui, je me suis loupé en me rasant le visage. Je ne veux pas que tout le monde se moque de moi.

Les moqueries ne s'arrêteront jamais si je ne perds pas de poids. Je déteste tellement mon corps que lorsque j'y pense, j'ai envie de me faire du mal.

Comment puis-je éviter le cours de gym aujourd'hui ? L'idée de me changer devant tout le monde et de porter ces t-shirts serrés me rend malade.

Je déteste rendre visite à mon cousin. Il me fait toujours des remarques sur mon poids. Il a sûrement raison. Je devrais essayer de perdre du poids.

Je ne répondrai à aucune question en classe aujourd'hui car je ne veux pas que tout le monde voit mes boutons. Pourquoi c'est sur moi que ça tombe ces boutons ?

Tous mes amis sont en couple. Je suis sûre que ça pourrait aussi être mon cas si j'étais plus musclé. Mon père dit que je fais trop de sport mais c'est la seule façon que j'ai trouvée pour avoir une apparence suffisamment attirante pour que quelqu'un m'apprécie.

Avant je jouais au foot pour m'amuser, mais mes poils sont tellement plus longs que ceux des autres que j'ai arrêté maintenant. Tous les autres semblent pourtant s'amuser.

Je ne suis pas aussi beau que ce que les gens disent. Je suis musclé, c'est certain, mais le suis-je assez ? Avant, on se moquait de moi, mais quand j'ai perdu du poids, ça s'est arrêté, mais cela recommencera-t-il un jour ?

Tous mes amis pensent que je devrais maigrir et me muscler. Je me déteste vraiment. Rien ne changera tant que je n'aurais pas changé mon corps.

Mes amis pensent que je ne mange rien alors que je mange beaucoup ! Ma mère me dit que je vais grossir si je mange trop, mais je ne veux pas que mes amis pensent que je suis malade.

Je voulais aller nager mais j'ai changé d'avis lorsque j'ai vu à quoi je ressemblais en short de bain. Je ne peux plus me permettre d'y retourner.

Je ne peux pas sortir ce week-end. Je dois mettre de côté pour acheter des haltères. Je ne serai pas tranquille tant que je n'aurais pas de gros biceps.

Je sais que je ne me ferais jamais d'amis si je continue à être aussi timide, mais lorsque les gens me remarquent, j'ai toujours l'impression qu'ils jugent mon hideuse apparence.

Défi
Personnel

Le test du miroir

Vous êtes unique et vous êtes génial.

En avez-vous assez conscience ?

Prenez le temps d'identifier 10 choses que vous aimez chez vous.

Portez des vêtements moulants et trouvez un endroit calme et intime avec un miroir.

Regardez-vous dans le miroir et pensez à...

Ce qui vous plaît chez vous et que vous ne pouvez pas voir dans le miroir car c'est une qualité intérieure :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Ce qui vous plaît dans votre corps et que vous pouvez voir dans le miroir :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Pour vous lancer...

- Selon vous, qu'est-ce que vos amis aiment chez vous ?
- Commencez avec des éléments de moindre importance et essayez de trouver des éléments plus importants.
- Si vous trouvez qu'il est trop difficile de trouver cinq éléments, commencez avec trois pour chaque liste. Tout va bien ? Pouvez-vous essayer de penser simplement à deux autres choses pour chaque liste ?



Cartes de Bingo langage corporel



1 J'ai tellement grossi.	2 Je suis bien trop grosse pour manger ça.
3 Tu serais tellement jolie si tu perdais du poids.	4 Est-ce que j'ai l'air grosse dans ce vêtement ?
5 Tu es magnifique ! Combien de kilos as-tu perdu ?	6 Je dois perdre 5 kilos.

1 Est-ce que j'ai l'air grosse dans ce vêtement ?	2 Je me sens tellement moche.
3 J'aimerais être aussi jolie que toi.	4 Ce short lui fait vraiment des grosses fesses.
5 Achète-le une taille en-dessous, ce sera un bon moyen pour te motiver.	6 Tu devrais choisir un vêtement ample pour cacher ces poignées d'amour.

1 Elle est un peu trop grosse pour sortir avec ce garçon.	2 Elle s'est vraiment laissée aller...
3 Elle est énorme, elle doit être en très mauvaise santé.	4 Je dois vraiment perdre du poids avant l'été.
5 Tu penses que tu es grosse ? Regarde-moi !	6 J'essaye de me débarrasser de tout ce qui dépasse, sauf mes seins.

1 Tu es superbe. As-tu perdu du poids ?	2 Elle est trop grosse pour porter cette robe.
3 Mes cuisses sont tellement grosses.	4 Personne ne sortira avec moi si je ne perds pas quelques kilos.
5 Ce régime a été très efficace pour moi, tu devrais l'essayer...	6 Je ne peux pas manger ça, ça va me faire grossir.

1 Tu te trouves grosse ? Regarde mes poignées d'amour !	2 Crois-tu qu'elle se soit laissée aller à ce point ?
3 Tu es tellement mince, comment fais-tu ?	4 J'aimerais être aussi fine que toi !
5 J'ai l'air horrible avec tout ce poids.	6 Je vais essayer ce nouveau régime. Toi aussi ? Tu serais tellement plus jolie.

1 Elle a pris tellement de poids depuis l'année dernière.	2 Je déteste ma poitrine plate.
3 Avez-vous vu la fille avec qui il sort ? C'est une baleine.	4 Whoah, regarde comme elle est grosse !
5 Je suis bien trop grosse pour porter un bikini.	6 As-tu fait un régime ?

Cartes de Bingo langage corporel



● J'ai tellement grossi.	● Je suis bien trop gros pour manger ça.
● Tu serais musclé si tu perdais du poids.	● Aimes-tu mes tablettes de chocolat ?
● Tu es magnifique ! Tu t'entraînes souvent ?	● Je dois perdre 5 kilos.

● Sa coupe de cheveu n'a aucun style.	● Je me sens affreux en ce moment.
● J'aimerais être aussi athlétique/musclé que toi.	● Il a l'air tellement petit à côté des autres garçons !
● Tu peux t'en sortir en achetant un t-shirt plus serré.	● Tu devrais choisir un vêtement ample pour cacher ce bide.

● Il est un peu trop gros pour sortir avec cette fille.	● Il est vraiment poilu. Il ne sait pas à quoi sert un rasoir ?
● Tu n'as pas de biceps !	● Je dois vraiment perdre du poids avant l'été.
● Tu te trouves gros ? Regarde-moi !	● J'essaie de me muscler.

● Tu es superbe. As-tu perdu du poids ?	● Il est trop gros pour porter ce short.
● Je dois travailler mes abdos.	● Personne ne sortira avec moi si je ne me muscle pas.
● Cet entraînement a été très efficace pour moi, tu devrais l'essayer...	● Je ne peux pas manger ça, ça va me faire grossir.

● Tu te trouves gros ? Regarde mon bide !	● Il n'a fait aucun effort. Il a l'air tellement pâle et chétif.
● Tu es tellement musclé, comment fais-tu ?	● J'aimerais être aussi mince que toi !
● J'ai l'air horrible avec tout ces kilos.	● Je vais essayer cette nouvelle salle de sport. Tu viens avec moi ? Tu serais tellement plus beau.

● Tout le monde est bien plus grand que l'année dernière.	● Je déteste mon corps tout maigre.
● Avez-vous vu la fille avec qui il sort ? C'est une baleine.	● Ha ! Regarde tous ces poils sur son visage !
● Je suis bien trop gros pour porter des shorts de bain.	● As-tu fait un régime ?

Grille de réponses rapides



J'aimerais te ressembler,
tu as de superbes jambes,
longues et fines.

Elle n'aura jamais de petit
copain, elle est trop grosse.

Cette chanteuse s'est
vraiment laissée aller. Elle
avait une jolie silhouette fine.

As-tu vu cette fille ?
Elle était tellement fine que
l'on pouvait presque voir
au travers !

Sur toutes ces photos de moi,
on voit mon appareil dentaire.
Je ne veux pas que quelqu'un
le voit.

C'est une robe ravissante
mais elle t'irait mieux qu'à moi.
Ma poitrine est trop plate pour
que je retire ma veste.

Elle serait tellement jolie si
elle n'était pas recouverte de
boutons. Quelqu'un devrait lui
acheter du maquillage.

Je peux pas sortir comme ça,
je n'ai pas lissé mes cheveux.



Grille de réponses rapides



J'aimerais te ressembler,
tu as un superbe
corps musclé.

Il n'aura jamais de copine,
il est trop petit.

Ce chanteur s'est vraiment
laissé aller. Il avait de si gros
muscles.

As-tu vu ce garçon ?
Il était tellement maigre qu'on
dirait qu'il va s'envoler !

Sur toutes ces photos de moi,
on voit mon appareil dentaire.
Je ne veux pas que quelqu'un
le voit.

J'aimerais porter un t-shirt
moulant et frimer avec
mes pectoraux, mais cela
ne m'arrivera jamais.

Il serait canon s'il n'était pas
recouvert de boutons.
Il devrait se laisser pousser
les cheveux !

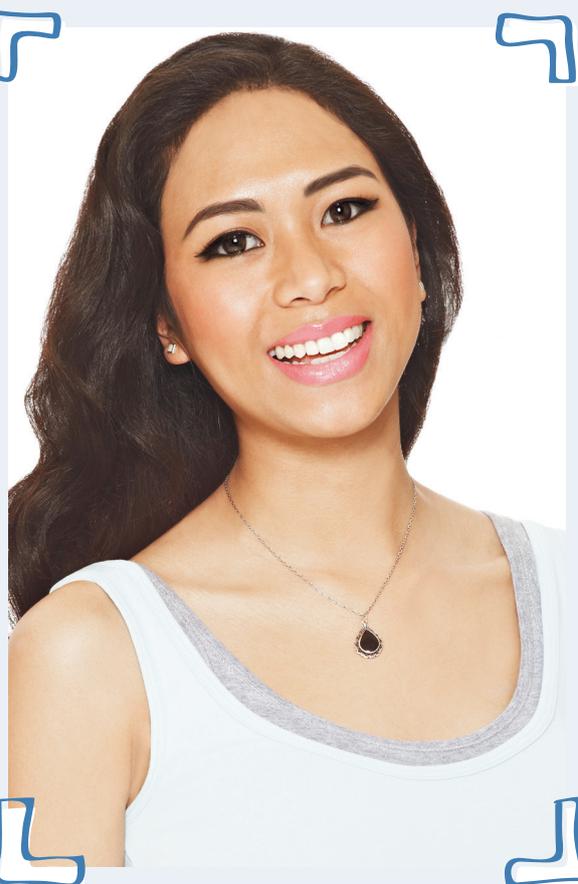
Je ne peux pas aller à la plage,
je n'ai rien pour cacher mes
bras tout poilus.



Les yeux mentent-ils ? photos



Avant



Après



Défi
Personnel

Détectives des médias



Un idéal de beauté est une
mauvaise chose car :



La quête d'un idéal de beauté
n'en vaut pas la peine, parce que :

Certificat Fidèle à Moi-Même

a terminé le programme de cinq
sessions Fidèle à Moi-Même.

En participant à Fidèle à Moi-Même, il/elle a :

- Réalisé un travail d'équipe et développé des relations positives avec ses camarades.
- Développé des compétences de pensée critique sur le sujet actuel d'une image corporelle positive et des médias.
- Développé des compétences de leadership en identifiant un changement positif qu'il/elle peut adopter pour créer une communauté à l'aise avec son corps et mettre en œuvre ce changement.
- Pris la parole en public et a utilisé différents moyens de communication et d'arts créatifs pour faire passer un message.

