Créé par l'Association mondiale des Guides et des Éclaireuses et le projet Dove sur l'estime de soi

Dove et l'Association Mondiale des Guides et des Eclaireuses

# AGIR SUR LA CONFIANCE EN SON CORPS

## UN PACK D'ACTIVITÉS 'LIBRE D'ÊTRE MOI'

Activités pour les 7-10 ans

# Agir sur la confiance en son corps

Un pack d'activités 'Libre d'être moi', créé par l'Association mondiale des Guides et des Éclaireuses et le projet Dove sur l'estime de soi

# Bienvenue

Ce programme vous emmènera, vous et votre groupe dans un voyage passionnant de quatre défis, en vous aidant à planifier et réaliser votre propre projet pour faire une différence positive dans la vie des enfants et des jeunes.

La récente recherche mondiale du projet Dove sur l'estime de soi a montré que lorsque les filles ne se sentent pas à l'aise avec leur apparence, 8 sur 10 se retirent d'activités de vie importantes, comme s'engager avec des amis ou des proches, et 7 sur 10 n'ont pas confirmé leur choix ou ne sont pas restées fidèles à une décision. Lorsque les filles n'ont pas confiance en leur apparence, cela les empêche d'atteindre leur plein potentiel.

L'AMGE et le projet Dove sur l'estime de soi forment un partenariat mondial depuis 2013, offrant les activités sur la confiance en son corps Libre d'être moi à plus de 3,5 millions de filles et de garçons à la fin 2016. Il reste beaucoup plus à faire ! Nous avons créé Agir sur la confiance en son corps en réponse à vos commentaires, qui demandaient un soutien pour prendre des mesures qui non seulement sensibiliseraient, mais réclameraient également des changements aux décideurs - c'est un plaidoyer.

Grâce à des jeux, des discussions et des activités créatives, votre groupe découvrira les raisons pour lesquelles certaines personnes ne se sentent pas belles et uniques, ainsi que les problèmes que cela peut entraîner, et planifiera un projet d'action pour que les changements se produisent.

Après être passés à l'action, vous partagerez ce que vous avez fait en ligne avec les guides et les éclaireuses du monde entier, pour inspirer les autres et faire partie du mouvement mondial pour la confiance en son corps.

Votre groupe recevra l'insigne Agir sur la confiance en son corps, disponible dans la boutique en ligne de l'AMGE ***www.wagggs-shop.org*** ou auprès de votre association nationale.

Insigne Agir sur la confiance en son corps

# AGIR SUR LA CONFIANCE EN SON CORPS

## UN PACK D'ACTIVITÉS 'LIBRE D'ÊTRE MOI'

## Quatre défis

Vous devrez compléter chaque défi pour gagner votre insigne Agir sur la confiance en son corps. En tant que guide, nous vous avons suggéré le nombre de sessions dont vous aurez besoin pour chaque défi, mais nous vous encourageons à faire le programme à votre rythme.

### DÉFI 1
### VOIR LE CHANGEMENT

- Comprendre le problème
- Développer la vision d'un monde confiant dans son corps

### DÉFI 2
### PLANIFIER LE CHANGEMENT
(Sur deux sessions)

- Convenir d'un objectif pour votre action et de la barrière à cet objectif que vous souhaitez surmonter
- Convenir des 'personnes de pouvoir' auxquelles vous souhaitez demander des changements
- Faire un plan d'action

### DÉFI 3
### FAIRE LE CHANGEMENT

- Mettre votre plan en action !
- Construire votre équipe
- Utiliser des conseils et des idées pour des projets d'action réussis

### DÉFI 4
### PARTAGER LE CHANGEMENT

- Célébrer vos réalisations
- Partager vos actions en ligne
- Planifier la suite

# Avant de commencer...

## Groupe d'âge

Ce programme d'activités est conçu pour les enfants de 7 à 10 ans. Il existe également une version disponible pour les enfants plus âgés et les jeunes. Certains groupes souhaiteront peut-être mélanger les activités de ce programme et celles de l'ancien programme.

## Comment l'utiliser

Vous aurez besoin d'une réunion d'environ 1,5-2 heures pour le défi 1, de deux réunions pour le défi 2 et d'au moins une partie de réunion pour le défi 4. Le défi 3 dépend du projet d'action pour lequel vous vous déciderez.

Le programme est flexible. Vous pouvez faire toutes les activités en quelques réunions, ou les répartir sur une période plus longue. Ou vous pouvez planifier votre projet d'action pendant un camp ou des vacances !

Assurez-vous de suivre les activités dans l'ordre.

Dans le cas où cela pourrait être utile, nous vous avons fourni un texte *en italique* que les leaders peuvent lire pendant certaines activités pour s'assurer que le point correct soit fait. N'hésitez pas à l'adapter, tant que les points clés sont dits.

## Support

pour les matériels, les idées et l'inspiration, visitez ***http://free-being-me.com/fr/propos-de-nous/action/***

## Libre d'être moi

Agir sur la confiance en son corps est un compagnon du programme Libre d'être moi actuel, qui a été produit par l'AMGE et le projet Dove sur l'estime de soi en 2013. Vous n'avez pas besoin de faire Libre d'être moi pour profiter d'Agir sur la confiance en son corps.

Libre d'être moi a déjà atteint des millions de filles et de garçons ainsi que leurs communautés dans le monde entier. Agir sur la confiance en son corps a été créé pour aider plus de filles et de garçons dans le guidisme et le scoutisme féminin à planifier et réaliser des projets d'action qui atteignent plus de personnes, de façon significative, et offrent l'occasion de partager vos idées et expériences avec d'autres membres à travers le monde.

## Développement de compétences

Les participants développeront leurs compétences tant en matière de travail d'équipe, de planification, de recherche, de gestion d'événements et de prise de décision, qu'en matière de campagnes, d'actions communautaires ou de plaidoyer.

## Communauté

Besoin de soutien ? Vous souhaitez partager des idées ? Rejoignez notre groupe Facebook et suivez #FreeBeingMe ou #LibreDeSerYo sur Twitter.

## Utilisation des médias sociaux et de l'engagement en ligne

certaines des idées d'action de ce pack correspondent à l'utilisation des médias sociaux. Nous suggérons que les enfants de moins de 13 ans soient supervisés par un adulte quand ils utilisent les médias sociaux. Assurez-vous, si vous partagez des photos ou des vidéos, d'avoir la permission des parents/tuteurs.

Le programme Surf Smart comporte beaucoup plus de conseils pour la sécurité en ligne. ***https://www.wagggs.org/fr/what-we-do/surf-smart/***

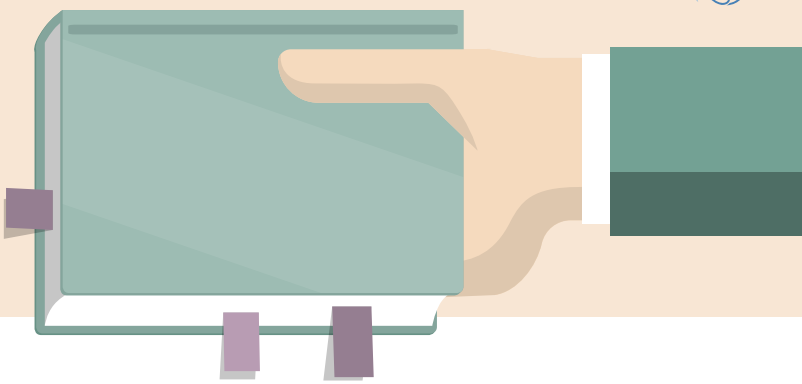
## Sécurité dans le groupe

La confiance en son corps peut être un problème qui affecte les membres de votre groupe. Créez un espace d'apprentissage sécurisé, en définissant des lignes directrices de groupe sur le respect, l'écoute et le non partage en dehors du groupe. Créez un espace sûr pour que les filles/les garçons puissent se retirer s'ils se sentent inquiets ou ont besoin d'une pause. Si vous sentez que vos membres ont eux-mêmes besoin d'un soutien en matière de confiance en son corps avant qu'ils ne prévoient de passer à l'action, utilisez les activités Libre d'être moi, puis revenez à Agir sur la confiance en son corps.

## Avez-vous besoin de plus d'indications pour discuter de confiance en son corps avec votre groupe ?

Lisez le guide Libre d'être moi pour les leaders, téléchargeable depuis Free-being-me.com ou utilisez les cours en ligne GLOW Libre d'être moi.
***http://glow.wagggs.org/***

# Termes et définitions



Il existe quelques termes utilisés dans ce programme et la version des 11-25 ans pour lesquels l'AMGE a des définitions claires, qui vous aideront à comprendre le langage utilisé.

## Confiance en son corps

La confiance en son corps est ce que ressent une personne vis-à-vis de son corps. Lorsque nous avons confiance en notre corps, nous l'acceptons, et sommes contents de notre apparence et de ce que nos corps peuvent faire.

## Estime de soi

Un sentiment de respect de soi. Quelqu'un avec une haute estime de soi croit en lui-même et en sa valeur en tant que personne.

## Projet d'action

Ce programme vise à guider votre groupe et à lui donner les compétences et les idées dont vous avez besoin pour planifier et réaliser des activités dans le but de faire une différence face au problème de la faible confiance en son corps. L'activité de votre projet d'action peut être un plaidoyer, une action communautaire, une campagne ou un mélange de ceux-ci ! Pour atteindre l'insigne, votre projet d'action doit toucher au moins 3 autres personnes par participant, de manière significative – tout ceci est expliqué plus en détail dans le programme.

## Mythe de l'image

C'est le 'look idéal' défini par la société dans laquelle nous vivons. Le mythe de l'image peut lui-même varier autour du monde - par exemple, l'idéal dans certaines sociétés pour les filles est d'être mince, bronzée et d'avoir une poitrine généreuse, tandis que dans d'autres, c'est d'être petite avec une peau claire. À l'échelle mondiale, les filles, les femmes, les garçons et les hommes ressentent une forte pression des médias, des amis, de la famille et d'autres personnes pour réaliser la version de leur société pour ce look. Nous l'appelons le mythe de l'image car il est réellement impossible d'atteindre tous les aspects de ce look - et en réalité, il existe de nombreuses façons d'être remarquable ou beau.

- Pour les 7-10 ans : nous n'introduisons pas ce concept dans les activités, mais nous les encourageons à comprendre qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'avoir un physique 'parfait', par l'activité des princesses et des princes, et que les messages à ce sujet que nous voyons ou entendons sont faux.

## Les termes d'action

Ceux-ci ne sont pas introduits dans ces termes auprès des 7-10 ans, mais il est utile pour vous en tant que leader de comprendre ce qu'il y a derrière les idées d'action.

## Plaidoyer

La définition de l'AMGE est -

Nous influençons les gens pour qu'ils prennent des décisions qui amélioreront nos vies et la vie des autres.

Cela signifie :

- que nous influençons (persuadons) les gens - en parlant, en faisant et en éduquant
- prendre des décisions - par exemple sur les politiques/règles, les actions, les attitudes, le financement, le soutien, etc.
- que cela améliorera notre vie et la vie des autres - en vue du résultat que nous essayons d'atteindre

## Campagne

Il s'agit d'une série d'actions planifiées qui visent un ensemble d'objectifs clairs et qui visent un public cible spécifique.

## Communauté

Cela peut signifier un groupe de personnes vivant dans la même région, ou un groupe de personnes qui ont quelque chose en commun, comme une cause ou un intérêt commun. L'action communautaire est une activité gérée par une communauté ou qui vise à apporter des changements au sein d'une communauté.

## Influenceur

C'est une personne ou un groupe de personnes qui ont une influence sur les décisions prises par d'autres personnes ou groupes de personnes. Par exemple, un groupe d'élèves pourrait avoir une influence sur les décisions prises par un directeur d'école. Ou un blogueur pourrait avoir une influence sur le comportement des personnes qui suivent son blog.

## Décideur

Il s'agit d'une personne ou d'un groupe de personnes qui ont le pouvoir de prendre des décisions qui affectent d'autres personnes. Ce pourrait être quelqu'un avec un pouvoir de niveau national ou mondial comme un président ou un premier ministre, jusqu'à quelqu'un ayant du pouvoir dans une communauté locale comme l'éditeur d'un journal local, ou même un parent dans un cadre familial.

- Pour les 7-10 ans : nous avons simplifié ces termes pour ce groupe d'âge en appelant les décideurs et les influenceurs 'les personnes de pouvoir', c'est-à-dire les personnes qui ont un pouvoir de décision sur quelque chose et qui ont le pouvoir de faire changer les choses.

# Sommaire du Programma

## Défi 1 VOIR LE CHANGEMENT - Session 1

| Temps | Activité | Description | Étapes vers l'action |
|---|---|---|---|
| 15 min | Je suis unique ! | Un jeu pour célébrer les qualités et les capacités uniques de chaque personne | Apprendre à se célébrer comme ils sont, et à reconnaître l'importance des différences entre les gens - à l'extérieur et à l'intérieur. |
| 15 min | La liste des princesses | Dessiner un personnage de princesse (ou de prince / héros d'action) et identifier les caractéristiques communes pour aider à reconnaître la vue étroite de la beauté qui est souvent promue dans la société. | Les participants comprennent qu'il existe une définition étroite de la beauté présentée dans leur société. |
| 20 min | Un jour dans la vie | Participer à une histoire interactive amusante | Découvrir l'origine des pressions liées à l'apparence et à quelle fréquence on peut les éprouver. Commencer par vous interroger sur les messages que nous entendons qui nous disent de changer notre apparence. |
| 30 min | Une histoire différente ! | Créer vos propres mini-jeux pour réfléchir à d'autres voies qu'aurait pu prendre l'histoire d'Emi | Penser à des petits changements qui pourraient se produire et qui signifieraient que les gens ne s'inquiètent pas de leur apparence, et la différence que cela pourrait apporter. |
| 5 min | Un monde Libre d'être moi | Un jeu rapide en cercle pour réfléchir à la différence que cela ferait au monde si les gens se sentaient confiants dans leur apparence. | Penser aux objectifs finaux que vous pourriez contribuer à atteindre et ressentir de l'inspiration pour agir et provoquer ce changement. |

## Défi 2 PLANIFIER LE CHANGEMENT - Session 2

| Temps | Activité | Description | Étapes vers l'action |
|---|---|---|---|
| 30 min | Quel est le problème ? | Pratiquer et effectuer de petits jeux sur les problèmes qu'une faible confiance en son corps peut causer et voter pour l'objectif de votre projet d'action | Comprendre pourquoi la faible confiance en son corps est problématique et convenir d'un problème que vous contribuerez à résoudre avec votre projet d'action. |
| 30 min | Barrières sur le chemin ! | Un jeu de course et de discussion, et voter pour le problème sur lequel vous souhaitez vous concentrer | Comprendre les barrières qui empêchent les gens d'atteindre votre objectif et en choisir une sur laquelle vous concentrer dans votre projet d'action. |
| 10 min | Qui a le pouvoir ? | Un jeu de devinettes actif | Comprendre ce qu'est une personne de pouvoir et pourquoi il est important de lui demander un changement |
| 20 min | Notre personne de pouvoir | Discussion en cercle | Convenir d'une personne de pouvoir sur laquelle vous concentrer dans votre projet d'action |

# Sommaire du Programma

(continue)

## Défi 2 PLANIFIER LE CHANGEMENT - Session 3

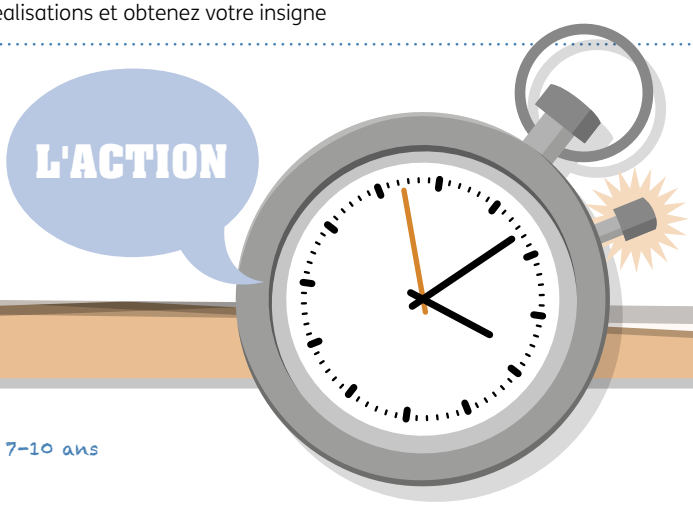
| Temps | Activité | Description | Étapes vers l'action |
|---|---|---|---|
| 45 min-heure | Notre plan d'action | Tenir des discussions de groupe pour planifier l'action que vous allez entreprendre | Créer votre plan d'action |

## Défi 3 FAIRE LE CHANGEMENT - Session 4

| Temps | Activité | Description | Étapes vers l'action |
|---|---|---|---|
| Temps flexible - dépend de l'action choisie | Réaliser votre projet | Suivre votre plan et travailler ensemble pour entreprendre votre action vers le changement que vous souhaitez voir.<br>Utiliser les conseils et les idées, y compris :<br>• Suivi de votre projet<br>• Compétences d'influence<br>• Construire votre équipe | Réalisation de l'action et idées optionnelles de renforcement des compétences |

## Défi 4 PARTAGER LE CHANGEMENT - Session 5

| Temps | Activité | Description |
|---|---|---|
| 40 min-1 réunion | Partager avec le monde | Partagez l'histoire de votre groupe sur le site Web Libre d'être moi |
| | Évaluez ! | Des idées sur la façon d'évaluer les succès de votre projet d'action |
| | Et après ? | Discutez des idées de moyens avec lesquels vous pourrez maintenir votre projet d'action et continuer à faire la différence |
| | Célébrez ! | Célébrez vos réalisations et obtenez votre insigne |



Session 1 ★ Activité 1

# Je suis unique !

VOIR LE CHANGEMENT

★ DÉFI 1 ★

15 min

## En un coup d'œil

Un jeu pour célébrer les qualités et les capacités uniques de chacun

## Vous aurez besoin de

1 feuille de papier et un stylo par personne

## Une étape vers l'action

Les participants apprennent à se célébrer comme ils sont, et à reconnaître l'importance des différences entre les gens - à l'extérieur et à l'intérieur

## Que faire

Expliquez-leur que *lors des prochaines sessions, nous allons faire des activités très spéciales. En tant que guides/éclaireuses, nous promettons de faire une différence dans le monde dans lequel nous vivons. Les activités que nous allons réaliser feront une différence en aidant les gens de notre communauté à se sentir plus confiants et heureux.*

*Une des choses qui empêche beaucoup de gens d'avoir confiance en eux est qu'ils s'inquiètent de leur apparence- cela peut signifier qu'ils se sentent moins aptes à faire beaucoup de choses, comme aller visiter des amis et lever la main en classe. Imaginez la différence pour tout le monde si chacun se sentait libre d'être lui-même sans ce genre de soucis !*

*Donc, nous allons en apprendre plus sur la raison pour laquelle ce problème se produit et pourquoi il rend la vie des gens difficile, puis réfléchissez quels changements devraient se produire dans notre communauté pour faire la différence.*

*Nous allons réfléchir à qui pourrait faire en sorte que le changement arrive, puis planifier un projet d'action, faire notre propre changement et passer le message au sujet de ce que notre société doit faire pour aider les gens à être plus confiants et heureux.*

*Lors de cette session, nous allons commencer par penser à nous-mêmes et pourquoi chacun de nous est spécial et unique tel qu'il est !*

1) Demandez à chacun de dessiner des grosses lignes sur son papier pour le diviser en 6 parties.

2) Demandez à chacun de faire de son mieux pour écrire ou dessiner une réponse pour chaque phrase que vous avez lue, chacune dans une partie différente de sa page. Assurez-vous que les chiffres sont écrits à côté de chaque réponse.

Expliquez qu'ils partageront cela avec d'autres membres du groupe.

1. En quoi suis-je bon ?
   (Ex : le dessin)
2. Qu'est-ce que j'aime manger ?
   (Ex : des bananes)
3. Qu'est-ce que j'aime faire en plein air ?
   (Ex : la course)
4. De quoi ai-je l'air ?
   (Ex : longs cheveux bouclés et yeux verts)
5. Avec qui est-ce que j'aime jouer ?
   (Ex : Tessa)
6. Quel est mon jeu préféré ?
   (Ex : 'Tag')

3) Couper ou déchirer les papiers pour séparer les 6 éléments.

4) Faites des petits groupes de 6 environ. Demandez aux groupes de poser leurs papiers et de se lancer un regard les uns les autres afin de se souvenir de ce que leur groupe a eu.

(continue)

# Je suis unique !

15 min

**5)** Un groupe commence le jeu. En commençant par la phrase 1), ils appellent la réponse d'une personne de leur groupe. Par ex : En quoi sommes-nous bons ? En dessin !

Le défi pour les autres petits groupes est de regarder toutes leurs réponses pour 1), trouver quelque chose de différent du premier groupe et courir pour être le premier à le remettre au leader qui devra se tenir à distance. Le premier groupe qui atteint le leader gagne un point !

### Astuce

vous pouvez ajouter un défi en incluant une course d'obstacles ou d'autres activités physiques le long du parcours.

**6)** Faites de même pour toutes les réponses. Si vous avez le temps, vous pouvez exécuter le jeu deux fois !

**7)** Une fois le jeu terminé, félicitez l'équipe qui a le plus de points. Demandez-leur à tous de mettre tous leurs papiers sur le sol et de les étaler pour les regarder tous.

### Discutez:

- Est-ce que quelqu'un a eu la même réponse que quelqu'un d'autre ?
- Y avait-il beaucoup de différences entre chacun de vous ?
- Pensez-vous que c'est bien d'avoir des différences ? Par exemple, que les gens semblent différents les uns des autres et qu'ils aient des compétences et des centres d'intérêt différents ?
- Comment pensez-vous que serait le monde si tous les gens étaient exactement les mêmes ? (Ennuyeux ? Pas autant de nouvelles idées ?)

*Vous êtes tous uniques et spéciaux ! Crions-le tous ensemble*

Session 1 ★ Activité 2

# La liste de la princesse

15 min

## En un coup d'œil

En petits groupes, les participants dessinent un personnage de princesse populaire (ou prince/héros d'action) et identifient les caractéristiques communes pour les aider à reconnaître la vue étroite de la beauté souvent promue dans leur société.

## Vous aurez besoin de

Matériel de dessin, une grande feuille de papier pour chaque petit groupe ainsi qu'une en plus, l'impression 1.

## Conseil en cas de mixité

Si vous travaillez également avec des garçons, suivez les instructions de l'activité, mais créez une liste supplémentaire distincte sur le prince 'parfait' ou le héros d'action.

## Une étape vers l'action

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

## Que faire

**Note importante :**

- Cette activité est tirée du pack d'activités Libre d'être moi. Elle est conçue pour aider les participants à identifier la définition limitée et étroite de la beauté promue dans leur société. Si vos filles ont fait Libre d'être moi, vous aurez peut-être envie d'ignorer cela, mais il est recommandé de discuter des questions à la fin de l'activité pour rappeler à tous le problème.

- Dans cette activité, l'image d'une princesse de conte de fées est utilisée pour aider les participants à identifier la définition limitée et étroite de la beauté promue dans leur société. Étant donné que les participants plus jeunes ont peut-être moins subi d'exposition aux médias, l'activité se concentre généralement sur l'idée qu'on dit aux filles qu'elles doivent avoir une certaine apparence pour être belles et que cette idée n'est pas vraie. Intentionnellement, cette activité n'explore pas le concept en profondeur ou ne s'attarde pas trop longtemps à décomposer les caractéristiques de la fille 'parfaite'.

1) Organisez les participants en petits groupes d'âges mixtes. Donnez à chaque groupe un grand morceau de papier et du matériel de dessin.

2) Demandez à chaque groupe de choisir un personnage de princesse populaire de conte de fée que tout le monde connaît, et passez cinq minutes à dessiner une image pour montrer à quoi ressemble leur personnage. Encouragez les membres du groupe à discuter des caractéristiques d'apparence spécifiques du personnage qu'ils dessinent (par exemple, les cheveux longs, les yeux bleus). Concentrez-vous sur l'apparence physique du personnage, plutôt que sur ce qu'il porte.

3) Rassemblez les groupes en un seul cercle et placez tous leurs dessins au milieu.

4) Sur une autre feuille de papier, écrivez au sommet la princesse 'parfaite' ?

*Regardez tous ces grands dessins ! Pensez-vous que les princesses partagent des caractéristiques similaires dans leur apparence ? Voyons combien de façons de se ressembler nous pouvons repérer.*

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

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

(continue)

# La liste de la princesse

15 min

La princesse 'parfaite' a donc ...
(Lire toutes les caractéristiques de la liste).

Parlez en vous servant des questions qui suivent, encouragez les participants à crier leurs réponses :

## 5) Demandez ensuite

- N'est-ce pas étrange à quel point toutes ces princesses se ressemblent ? (Oui !)
- Pensez-vous à d'autres endroits où nous voyons le look de cette princesse ? (Média, TV, jouets, célébrités, etc.)
- Dans la vraie vie, est-ce que beaucoup de filles possèdent toutes ces caractéristiques ? "(Non)

*Parfois, on dirait que le monde qui nous entoure nous dit qu'il n'existe qu'une seule façon d'être beau, et que nous devrions tous essayer de correspondre à ce look. La façon dont les princesses nous sont montrées dans les films et à la télévision représente une manière d'envoyer le message que les filles et les femmes devraient avoir une certaine apparence.*

- Vous pensez donc qu'il n'y a vraiment qu'une façon d'être beau ? (Non)

*Vous avez raison. En fait, on nous dit souvent qu'il n'existe qu'une façon d'être beau. La liste que vous avez écrite décrit le look qui est beaucoup montré dans notre société. Mais ce n'est pas vrai - il existe beaucoup de façons d'être beau. Le look parfait n'existe pas !*

Rayez les mots 'la princesse parfaite' que vous avez écrits en haut de votre liste.

*Nous savons qu'il ne peut pas exister qu'une seule façon d'être beau, car même dans ce groupe, nous avons tous un aspect différent et c'est encore plus vrai si vous voyagez dans le monde entier.*

À la fin de cette activité, retirez les images de la princesse. Elles représentent le look irréaliste attendu par la société, donc ne devraient pas être affichées dans le contexte de cette activité.

## Conseils

- Si vos groupes rencontrent des difficultés avec leurs dessins, partagez les images sur Feuille 1 pour les aider.
- Pendant que les groupes font leurs dessins, aidez-les avec des questions, pour qu'ils proposent les caractéristiques qu'ils veulent montrer dans leur dessin, par exemple : "Quelle est sa taille ?" Ou "Quelle est la taille de ses yeux ?" "Quelle est la forme de son corps ?" Encouragez-les à marquer ces caractéristiques s'ils le souhaitent.
- Lors de la création de la liste partagée, encouragez le groupe à se concentrer sur les caractéristiques physiques et à utiliser des questions pour les aider à être précis sur ce qu'ils repèrent, par exemple : "Leurs yeux semblent similaires" ... "De quelle manière ? Ses yeux sont-ils grands ou petits ?"

## Session 1 ★ Activité 3

# Un jour de la vie

20 min

### En un coup d'œil

Participez à une histoire interactive amusante

### Vous aurez besoin de

L'impression 2 de l'histoire

## Étape vers l'action

Découvrez l'origine des pressions liées à l'apparence et à quelle fréquence on peut les éprouver. Commencez par vous interroger sur les messages que nous entendons et qui nous disent de changer notre apparence.

## Que faire

**1)** Expliquez-leur que :

*Nous venons de parler de la façon dont les images et les histoires que nous voyons et entendons peuvent nous faire penser qu'il n'existe qu'une seule façon d'être beau. Mais nous savons que ce n'est pas vrai ! Nous savons tous combien il est important de se sentir fiers de ce que nous sommes et d'accepter les autres personnes, et que chacun d'entre nous est beau à sa façon.*

*Quelqu'un a-t-il déjà entendu une autre personne dire qu'elle aimerait avoir une apparence différente de son apparence naturelle ?*

(Beaucoup d'enfants vont probablement lever la main à ce moment-là. Reconnaissez que c'est beaucoup, mais ne commencez pas une conversation sur ce qu'ils voudraient changer - maintenez l'activité en mouvement).

*Nous avons parlé de princesses/princes/héros d'action qui semblent souvent très semblables les uns aux autres. Nous avons parlé de la façon dont cela pourrait nous faire penser qu'il n'y a qu'une façon d'être beau. Selon vous, quoi d'autre les gens voient-ils et entendent-ils au cours de la journée, susceptible de leur faire croire qu'ils devraient changer d'apparence pour être beaux ?*

Encouragez-les à réfléchir à l'origine de l'idée, par ex. leurs amis, la télévision, les magazines, internet et ainsi de suite.

**2)** Participez maintenant à une histoire amusante, un jour dans la vie d'Emi la chouette !

Cette histoire montrera au groupe que ces messages négatifs sur l'apparence sont autour de nous tout le temps. Les aider à comprendre et à sentir que ce n'est pas comme ça que les choses devraient être.

### Conseil

tout autre animal peut être utilisé dans cette histoire si vous préférez, peut-être que vous pourriez utiliser un animal national de votre pays. Vous aurez juste besoin d'adapter légèrement l'histoire et d'utiliser un bruit d'animal différent.

## Participez à l'histoire

chaque fois qu'Emi entend ou voit des messages suggérant que les chouettes devraient changer leur apparence, vous devrez vous lever, faire vibrer vos ailes et hululer comme une chouette en colère. Exercez-vous à hululer avant de commencer !

(continue)

# Un jour de la vie

20 min

## Conseil

Si vous souhaitez ajouter plus de drame et de mouvement à cette histoire, vous pouvez fabriquer des marionnettes, ou même jouer différentes parties de l'histoire en groupes.

## 2) Discutez

(il est très important que vous discutiez de ces questions après l'histoire)

Combien de fois avez-vous hululé ?

Réponse :
4 fois

Emi a entendu toutes ces choses juste en une journée. Beaucoup d'entre nous entendent et voient des messages sur leur apparence tous les jours. Comment pensez-vous que certaines personnes pourraient le ressentir ?

Réponse :
inquiets, tristes, veulent changer leur apparence, moins confiants, ne se rendent pas compte qu'ils sont fantastiques tels qu'ils sont, ne veulent pas sortir et s'amuser.

Au cours de sa journée, d'où venaient ces messages sur l'apparence et la beauté qu'Emi a entendus ou vus ?

Réponse :
de la radio, d'images irréelles, des slogans publicitaires, des amis, des médias sociaux

Pouvez-vous réfléchir de quelle autre façon Emi aurait pu entendre ces messages ?

Idées :
TV, films, famille, magazines, dans les boutiques de mode, sur les réseaux sociaux / en ligne

Êtes-vous d'accord avec Emi, pour dire que le monde serait meilleur si chacun se sentait libre d'être lui-même sans se soucier de son apparence ?
Encouragez-les tous à dire

OUI !

## Session 1 ★ Activité 4

# Une histoire différente !

30 min

### En un coup d'œil

Utiliser des compétences créatives et d'interprétation, montrer des choses qui auraient pu se produire différemment dans l'histoire d'Emi et penser à la différence que cela ferait pour les gens dans l'histoire.

### Vous aurez besoin de

Aucun matériel nécessaire, bien que vous puissiez décider de vous déguiser et de créer des accessoires pour vos mini-jeux.

Demandez à chaque petit groupe d'effectuer leur mini-jeu pour le reste du groupe et d'expliquer brièvement ce qui est différent entre ce qu'ils ont joué et de ce que Emi a vu ou entendu.

## Étape vers l'action

Considérer un monde où les gens ne s'inquiètent pas de leur apparence, et la différence que cela pourrait faire.

## Que faire

*Au cours de l'histoire de Un jour dans la vie, vous avez fait quatre fois les bruits de votre animal : Emi a vu ou entendu quatre choses différentes pendant sa journée qui auraient pu lui faire penser qu'avoir un certain look représente la seule façon d'être belle.*

1) Divisez le groupe en quatre petits groupes au moins et donnez à chacun des groupes une des situations rencontrées par Emi. Si vous avez un groupe très grand, vous pouvez demander à plusieurs petits groupes d'étudier la même situation.

2) Mettez le groupe au défi de réfléchir comment chaque situation aurait pu se passer autrement, puis faites un mini-jeu pour faire face à la nouvelle situation. Voici quelques idées ci-dessous pour vous aider ! Vous aurez besoin d'une fille adulte ou plus âgée dans chaque groupe pour aider à trouver des idées, mais encouragez autant que possible les groupes à penser par eux-mêmes.



### 1 Les présentateurs de radio commentent le look de la présidente.

**C'est un problème parce que :** la présidente n'est jugée que sur son apparence et non sur les décisions qu'elle prend à propos de la façon de gérer le pays.

**Comment cette situation pourrait-elle être différente ?**
Idée pour le mini-jeu :

- L'émission de radio pourrait susciter un appel téléphonique et une personne pourrait dire aux présentateurs qu'ils ont tort de ne discuter que de l'apparence de la présidente. Il pourrait y avoir un débat à la radio !

(continue)

# Une histoire différente !

30 min

## 2 Le panneau publicitaire

**C'est un problème parce que** les gens se préoccupent plus de leur apparence lorsqu'ils sont en vacances, que de s'amuser avec leurs amis et leur famille.

**Comment cette situation pourrait-elle être différente ?**
Idée pour le mini-jeu :

- La publicité pourrait être pour un produit qui rend vos vacances plus amusantes, qui soit vraiment positif, par exemple une publicité pour une caméra où tout le monde a l'air réel et qui montre la façon dont les gens s'amusent sur les images, ou une publicité pour une marque de maillot de bain qui montre des gens qui nagent et qui utilisent une caméra en vacances, pas seulement pour poser !

## 3 Tout le monde pense que Oli est cool et veut être son ami à cause de son nouveau look.

**C'est un problème parce qu'en** réalité, il est beaucoup plus important d'être amis avec les gens pour qui ils sont, que pour leur apparence - les gens ne devraient jamais être laissés de côté parce qu'ils ont l'air différents.

**Comment cette situation pourrait-elle être différente ?**
Idée pour le mini-jeu :

- Les camarades d'école d'Oli pourraient le traiter avec gentillesse et respectueusement tout le temps, ainsi il n'aurait pas l'impression d'avoir besoin de changer son look pour s'insérer. Le jeu pourrait montrer 'Un jour dans la vie' de Oli, y compris des choses comme : on le complimente pour quelque chose de bien qu'il a fait, on lui demande de se mêler à des jeux et de se joindre à une table pour manger.

## 4 La photo de la fête sur les téléphones

**C'est un problème parce que** les deux amies pensent plus à leur apparence qu'à s'amuser avec leurs amis. Elles pourraient être davantage inquiètes d'aller à une fête la prochaine fois et ressentir une pression pour avoir un look différent.

**Comment cette situation pourrait-elle être différente ?**
Idée pour le mini-jeu :

- Montrez les deux amies en train de s'amuser à prendre des photos lors de la soirée, puis les montrant à leurs amis le lendemain à l'école, en soulignant le moment incroyable qu'elles ont passé, sur quoi elles ont dansé, ce qu'elles ont mangé, qui était présent et ainsi de suite.

- Vous pourriez également avoir une des deux amies qui s'inquiète de la photo, et l'autre amie qui lui rappelle qu'elle semble heureuse, qu'elles se sont amusées et à quel point elle est jolie.

## 3) Discussion rapide après l'activité:

- Pensez-vous que les personnes dans ces situations se sentent plus confiantes envers elles-mêmes ?

- Comment pensez-vous que les gens se sentent ? (Plus heureux, ils veulent faire des activités comme des vacances et des fêtes et être des leaders, s'inquiéter moins, être de meilleurs amis pour les autres ...)

- Est-il vrai que nous devons ressembler à nos princesses / héros d'action / princes pour être beaux ? (NON !)

- Pensez-vous que suffisamment de gens dans le monde savent que ce n'est pas vrai ? (NON !) Pensez-vous que nous devrions le leur dire ? (OUI !)

VOIR LE CHANGEMENT
★ DÉFI 1 ★

Session 1 ★ Activité 5

# Un monde Libre d'être moi

05 min

## En un coup d'œil

Jouez à ce jeu pour imaginer un monde où chacun se sentirait libre d'être lui-même

## Vous aurez besoin de

Copies de l'impression 3 découpées - assez pour 1 énoncé par personne

## Étapes vers l'action

Les participants pensent aux objectifs finaux qu'ils veulent que le monde atteigne et se sentent inspirés pour passer à l'action afin de provoquer ce changement.

## Que faire

*Voulez-vous faire quelque chose pour faire la différence et aider les gens à se sentir libres d'être eux-mêmes et à ne pas s'inquiéter de leur apparence ?* (Réponse : OUI !!)

Imprimez ou écrivez des copies de l'impression 3, et découpez-les - vous devez avoir suffisamment de déclarations pour chaque personne du groupe. Assurez-vous que plusieurs participants aient le même énoncé. Utilisez moins d'énoncés si vous avez un groupe plus petit.

Jouez au jeu souvent appelé 'salade de fruits'. Demandez à un participant de commencer en lisant sa déclaration.

Si quelqu'un d'autre a la même, ils doivent tourner autour du cercle et essayer de ne pas être le dernier à atteindre sa place ! Ensuite, la personne suivante lit sa déclaration, et ainsi de suite.

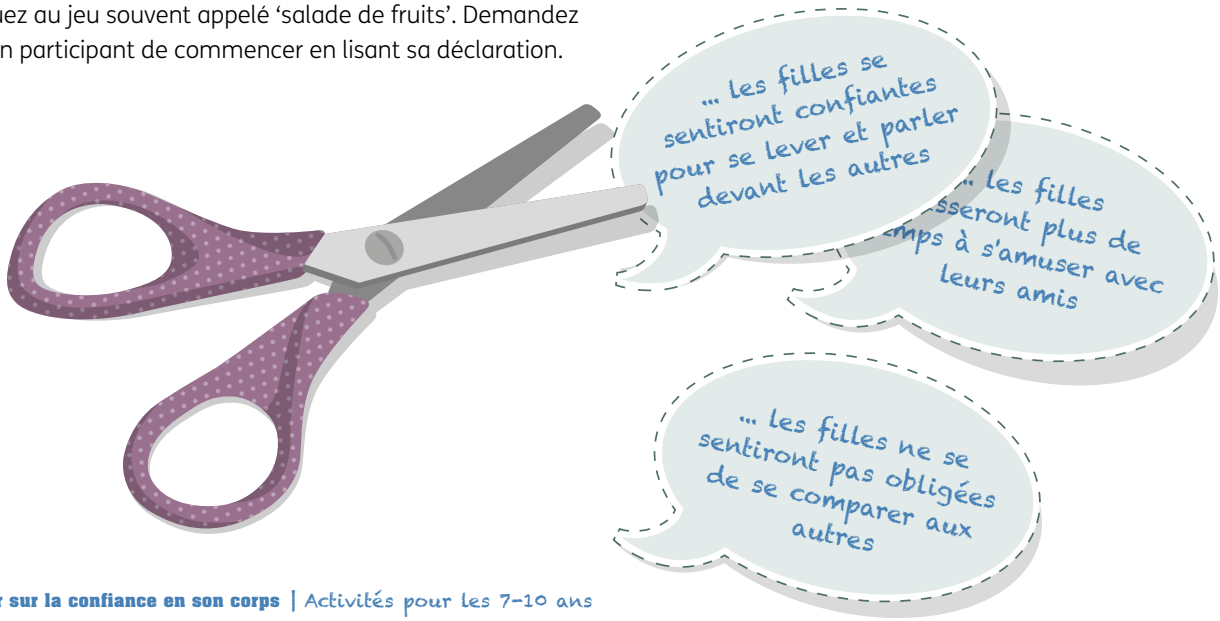
Si le leader veut que tout le monde tourne en même temps, elle crie : 'Dans mon monde, tout le monde se sentira Libre d'être moi !' Et tout le monde crie 'Libre d'être moi !', court autour du cercle et retourne à sa place.

## Conseil pour les groupes mixtes

Dans les énoncés, modifiez les 'filles' en 'garçons', 'enfants' ou simplement 'personnes' s'ils préfèrent.

Pour terminer la session, vous pouvez leur dire :

*Dans la prochaine session, nous planifierons notre propre projet d'action pour aider à créer un monde Libre d'être moi, où les gens ne s'inquiètent pas de leur apparence et se sentent plus confiants et libres d'être eux-mêmes.*



Session 2 ★ Activité 1

# Quel est le problème ?

PLANIFIER LE CHANGEMENT

★ DÉFI 2 ★

30 min

## En un coup d'œil

Pratiquer et effectuer des petits jeux sur les problèmes que la faible confiance en son corps peut causer et voter pour votre objectif.

## Vous aurez besoin de

l'impression 4 et 5 - une copie

## Étapes vers l'action

Comprendre pourquoi la faible confiance en son corps est un problème et convenir d'un problème que vous aiderez à résoudre avec votre projet d'action.

## Que faire

Avant de commencer, demandez à tout le monde de se rappeler ce que vous avez fait lors de la dernière session et de ce que vous avez appris. Voici un rappel pour vous aider :

- Je suis unique : nous avons joué à un jeu pour célébrer les caractéristiques uniques de chacun, à l'intérieur et à l'extérieur.
- La liste de la princesse/du prince/ du héros d'action : nous avons dessiné des princesses/des princes ou des héros d'action et nous avons réalisé qu'ils avaient tous des caractéristiques vraiment similaires. Mais nous avons appris qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'être beau !
- Un jour dans la vie : nous avons participé à l'histoire d'Emi la chouette, et nous avons vu à quelle fréquence elle recevait des messages d'amis, de la famille, des médias, des publicités et ainsi de suite, disant que nous devrions être beaux d'une certaine façon et en mesure d'y arriver. Nous avons discuté de ces messages qui rendent les gens inquiets et moins confiants - et qui ne sont pas vrais !
- Une histoire différente : nous avons interprété différentes versions de l'histoire d'Emi, où, au lieu de se soucier de leur apparence, les gens se sont sentis soutenus et respectés pour ce qu'ils étaient, et plus susceptibles de se sentir confiants et prêts à participer et essayer de nouvelles choses.
- Un monde Libre d'être moi : nous avons pensé grand ! Comment le monde serait-il si les gens ne s'inquiétaient pas de leur apparence ?

Expliquez-leur que : *au cours des deux prochaines sessions Planifiez le changement, nos activités nous aideront à comprendre un peu plus pourquoi c'est un problème pour les gens de penser que, pour être beaux, ils doivent ressembler aux princesses ou aux princes que nous avons créés. Nous allons commencer à réfléchir à notre projet d'action, et au problème que nous voulons aider à résoudre. Et nous allons aussi penser à qui peut nous aider !*

## Jouez à ce jeu de devinettes

1) Faites 7 petits groupes ou duos. (Si vous n'avez pas suffisamment de personnes, vous pouvez choisir les problèmes à résoudre)

(continue)

# Quel est le problème ?

30 min

**2)** Donnez à chaque groupe un problème différent de la liste de l'impression 4. Ne laissez pas les autres groupes voir le problème que vous avez. Donnez aux groupes quelques minutes pour s'exercer à jouer le problème ou, s'ils préfèrent, ils peuvent le dessiner ou le mimer.

## Conseil

Les leaders doivent soutenir la planification de chaque groupe avant qu'ils ne montrent leur acte ou leur dessin. Si vous préférez, les leaders peuvent mettre en scène chacun d'entre eux et les participants devraient deviner le problème soulevé. Assurez-vous qu'aucun de ces actes ne concerne des personnes réelles. Si certains participants préfèrent ne pas agir, ce n'est pas grave, ils peuvent se voir confier le poste de réalisateur.

**3)** Rassemblez-vous en un seul groupe. Demandez aux petits groupes de faire leur démonstration, un par un, avec le reste des participants en tant que public. Le public doit deviner quel est le problème sur lequel le groupe agit. Laissez-leur de 1 à 2 minutes chacun.

Après que tous les problèmes ont été exposés, demandez-leur :

- Pourquoi pensez-vous qu'entendre de nombreux messages sur l'apparence des gens, comme dans l'histoire d'Emi, venant des publicités, des amis, de la famille, de la télévision et en ligne pourrait faire que les gens ressentent et fassent ces choses ?

## Idées

- Parce que ces messages continuent de dire aux gens qu'ils doivent ressembler à des princesses et des princes ou à des modèles ou des stars de la télévision
- Ils leur font penser qu'ils ne sont pas beaux comme ils sont
- Ils pourraient même leur faire penser que d'autres personnes pourraient ne pas les aimer autant s'ils ne ressemblent pas aux princesses et aux princes
- Cela empêche les gens de savoir que tout le monde est unique et magnifique. Les gens ne se rendent pas compte qu'ils n'ont pas besoin de changer quoi que ce soit dans leur apparence naturelle.

**4)** **Important** - Expliquez : *Il est très important que nous comprenions qu'il existe de nombreuses raisons pour lesquelles les gens peuvent se sentir ou agir comme les personnes dans nos pièces. Nous sommes tous parfois timides ou inquiets. Si l'un de vous se sent malheureux ou préoccupé, pour quelque raison que ce soit, ou s'inquiète pour quelqu'un d'autre, ne le gardez pas pour vous, assurez-vous de parler à quelqu'un de confiance, comme un parent, un enseignant ou l'un de nos leaders.*

*Nous avons fait cette activité pour nous aider à voir que pour certaines personnes, si elles s'inquiètent au sujet de leur apparence et ne savent pas qu'elles sont uniques et belles telles qu'elles sont, cela peut leur causer des problèmes et les empêcher de s'amuser et de faire des choses passionnantes.*

*Donc, si nous pouvons contribuer à faire cesser les messages comme ceux que Emi a entendus, nous pouvons aider davantage de gens à avoir confiance pour faire de nouvelles choses et se sentir plus heureux - et si nous pouvons le faire, le monde sera un endroit plus amusant, excitant et créatif !*

(continue)

# Quel est le problème ?

30 min

## 5) Choisissez votre problème

- Vous avez entendu parler de sept problèmes différents qui peuvent être causés par des messages qui font que les gens pensent qu'ils devraient ressembler davantage aux princesses et aux princes que vous avez dessinés, provenant de la télévision, des magazines, des amis, de la famille, d'internet, des films et beaucoup plus.

## Certaines personnes ...

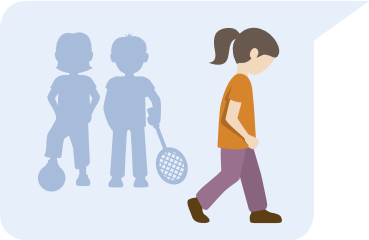
... s'inquiètent de se lever et de parler devant d'autres personnes

... estiment que les autres sont plus intéressés par leur apparence que par leurs talents et leurs compétences

... ne veulent pas passer du temps avec leurs amis

... sont taquinées et harcelées à propos de leur look

... se comparent à d'autres personnes



... ne sont pas confiantes pour participer aux sports et aux jeux

... complimentent habituellement leurs amis sur leur apparence plutôt que sur ce qu'ils sont

- Il est maintenant temps de décider sur quel problème vous voulez faire une différence avec votre projet d'action. Vous pouvez utiliser les problèmes de cette activité, ou un autre de votre groupe.
- Faire un vote ! Vous voudrez peut-être encourager les participants à parler de celui qui les intéresse le plus avant que le vote ne se produise ou à réduire d'abord les choix.
- Maintenant, vous pouvez voir cela comme l'objectif de votre projet d'action ! Écrivez-le sur l'impression 5 pour que tout le monde puisse le voir - comme ceci :

  *"Notre objectif est ... d'aider les filles à se sentir confiantes pour participer aux sports et aux jeux".*

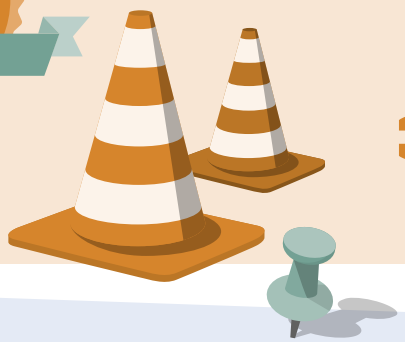
  *"Notre objectif est ... de contribuer à empêcher que l'on taquine ou harcèle les filles pour leur apparence"*

**Rappelez-vous :** un objectif est une vision qui vous inspire. Vous ne serez pas en mesure d'atteindre complètement l'objectif, mais votre action nous aidera à progresser vers le but !

PLANIFIER LE CHANGEMENT
★ DÉFI 2 ★

Session 2 ★ Activité 2

# Des barrières sur le chemin !



30 min

## En un coup d'œil

Un jeu de course et de discussion, et de vote pour le problème sur lequel vous souhaitez vous concentrer.

## Vous aurez besoin de

L'impression 6 - une copie

## Étapes vers l'action

Comprendre les barrières qui empêchent les gens d'atteindre votre objectif, et en choisir une sur laquelle vous concentrer dans votre projet d'action.

## Que faire

*Nous voulons que davantage de gens comprennent qu'ils sont beaux et uniques tels qu'ils sont. Nous voulons contribuer à ce que notre objectif se réalise !*

*Vous souvenez-vous de l'histoire d'Emi ? Elle a vu et entendu beaucoup de messages qui peuvent rendre les gens inquiets au sujet de leur apparence. Maintenant, nous savons quel genre de problèmes les gens peuvent avoir à cause de cela.*

*Maintenant, nous allons faire un jeu pour réfléchir à la raison pour laquelle ces messages peuvent faire en sorte que les gens se sentent comme ça - et nous allons faire un pas de plus vers notre projet d'action !*

**1)** Demandez à tous de se tenir à une extrémité de votre espace de réunion. Placez le panneau que vous avez fait pour l'objectif que vous venez de choisir à l'autre bout de l'espace de réunion - par exemple "Notre objectif est ... pour que plus de filles se sentent confiantes pour participer à des sports et des jeux"

Les acteurs du jeu jouent des filles/garçons ordinaires. Le but du jeu est de faire passer tout le monde de l'autre côté de la salle.

Demandez : *pensez-vous qu'il serait facile d'atteindre notre objectif maintenant ?* OUI ! Demandez à tous de courir de l'autre côté pour voir. Maintenant, faites revenir tout le monde.

**2)** Expliquez-leur que *la prochaine fois nous allons avoir des barrières (obstacles) à surmonter !*

### Conseil

Vous voudrez peut-être appeler les barrières des 'obstacles'. Nous entendons par le mot 'barrière' quelque chose qui se met en travers de la route et qui rend plus difficile d'avancer.

- Choisissez une barrière à partir de la 'liste des barrières' ci-dessous, et demandez à un volontaire de se tenir au milieu de l'espace de réunion, comme cette barrière. Vous pouvez faire un panneau pour le volontaire pour rappeler à tous les barrières qu'il représente, par exemple "Publicités".

- Avec le volontaire en place, discutez brièvement avec le groupe de ce que représente cette barrière et pourquoi elle pourrait empêcher certaines filles ou garçons d'atteindre le but que vous avez choisi. Pensez à ce qu'elle peut produire pour que les gens s'inquiètent de leur apparence (les idées pour chaque barrière sont ci-dessous).

- Maintenant, demandez au reste du groupe de courir et d'essayer d'atteindre l'objectif de l'autre côté. Le volontaire 'barrière' doit essayer d'attraper les gens au fur et à mesure qu'ils passent ! Les personnes capturées sont 'out' et ne courent plus, mais participent toujours aux discussions.

**3)** Demandez-leur : *était-ce un peu plus difficile d'arriver de l'autre côté cette fois-ci ?*

Laissez votre premier volontaire là où il se trouve, puis choisissez un nouveau volontaire. Faites de même avec eux comme ci-dessus avec une nouvelle barrière de la liste, puis demandez au groupe de courir à nouveau. Encore une fois, les volontaires qui jouent les barrières doivent essayer d'attraper les gens au fur et à mesure qu'ils les dépassent et ils sont 'out' lorsqu'ils sont capturés.

Continuez, avec de nouvelles barrières, et une discussion rapide à propos de chacune. Après chaque course, demandez *était-ce un peu plus difficile d'arriver de l'autre côté cette fois-ci ?*

(continue)

# Des barrières sur le chemin !

30 min

**4)** Lorsque vous aurez fait le jeu pour la dernière fois en utilisant toutes les barrières, regardez combien de personnes sont encore dans le jeu et combien de personnes sont sorties. Demandez-leur :
*Tout le monde a-t-il atteint l'objectif ? Des gens ont-ils été arrêtés par nos barrières ? C'est la même chose dans la vraie vie ! Nous voulons aider davantage de personnes à atteindre l'objectif.*

**Discutez :** Pourquoi ces obstacles pourraient-ils empêcher les gens d'atteindre notre objectif ?

Pour vous aider, voici un exemple - si votre objectif est que "plus de filles se sentent confiantes pour participer aux sports et aux jeux", les barrières peuvent faire que les filles :

- se sentent inquiètes que d'autres personnes les regardent pendant le sport
- ne soient pas aussi confiantes et prêtes à participer
- pensent que leurs amis ne voudront pas jouer avec elles ou les choisir dans une équipe
- pensent que les sports et les jeux vous rendent transpirantes et sales! Si les filles estiment qu'elles doivent ressembler à des princesses tout le temps, elles ne voudront pas jouer.

## 5) Choisissez votre barrière

- Il est temps de voter à nouveau ! Cette fois, les membres du groupe doivent voter sur la barrière qu'ils aimeraient aider à faire disparaitre grâce à leur projet d'action. Vous pourriez demander aux participants de parler des barrières qui les intéressent le plus, si vous avez le temps. Pensez à celles qui constituent les obstacles les plus importants pour votre objectif, et aux choses qui provoquent un problème particulier dans votre communauté.

### Conseil

Certaines barrières peuvent sembler plus pertinentes pour votre objectif que d'autres, de sorte que les leaders peuvent réduire le choix si cela s'avère utile. Vous pourriez aussi vouloir les rendre plus précises - par exemple, si vous parlez de la confiance des filles pour faire du sport, vous pouvez réduire les 'publicités' en 'publicités pour équipements sportifs'.

- Notez votre barrière sur l'impression 6 et affichez-la sous l'objectif.

La barrière que nous voulons faire tomber est ...
"Les publicités font que les filles s'inquiètent de leur apparence"

Notre objectif est "Plus de filles se sentent confiantes pour participer aux sports et aux jeux"

(continue)

# Des barrières sur le chemin !

30 min

## Liste des Barrières

Les barrières proposées proviennent de l'histoire d'Emi avec d'autres idées ajoutées. Ce sont les sources des messages qui causent une faible confiance en son corps. Utilisez autant que vous le souhaitez celles qui semblent les plus pertinentes pour votre communauté et l'objectif que vous avez choisi. N'hésitez pas à ajouter vos propres idées !

**Barrières**

**Que font-elles ?**

### Émissions de radio ou de télévision

Les présentateurs parlent de l'apparence des gens et pas de ce qui les rend bons dans leur travail ou de ce qui en fait de bonnes personnes.

### Publicités

Parfois, promouvoir des choses qui disent qu'elles vous feront ressembler davantage aux princesses/princes que nous avons dessinés. Ou alors ils utilisent uniquement des personnes qui ressemblent beaucoup aux princesses ou aux princes dans leurs publicités.

### Amis à l'école

Ils pourraient parler du look des gens ou les traiter différemment s'ils ont l'air différents.

### Les médias sociaux en ligne

Les gens peuvent faire des commentaires sur les photos d'autres personnes, ou seulement mettre des photos qui ressemblent beaucoup aux images de la princesse/du prince, de sorte que tout le monde a l'impression de devoir toujours ressembler à cela aussi.

### Magazines pour filles / garçons

Affichent uniquement des photos de personnes qui ressemblent beaucoup aux princesses/princes et donnent des conseils sur la façon de changer votre apparence.

### Vêtements dans les magasins

Ils peuvent parfois être fabriqués uniquement pour les personnes qui ont une taille ou une forme particulière, ou pour une mode que tout le monde ne veut pas suivre

### Films

N'ont comme héros que des personnages qui ressemblent à nos princesses/princes

## Session 2 ★ Activité 3

# Qui a le pouvoir ?

10 min

### En un coup d'œil

Un jeu de devinettes actif

### Vous aurez besoin de

Aucun équipement nécessaire

## Étapes vers l'action

Comprendre ce qu'est une personne de pouvoir et pourquoi il est important de lui demander un changement

## Que faire

Expliquez-leur *Notre projet d'action fera deux choses :*

- *Nous demanderons le changement que nous voulons voir*
- *Nous dirons à d'autres personnes le changement que nous voulons voir et leur demanderons de nous aider à passer le message.*

*Nous connaissons maintenant l'objectif vers lequel nous travaillons et la barrière que nous voulons abattre. (Indiquez-les à partir des panneaux que vous avez faits.) Maintenant, nous devons décider à qui nous pouvons demander d'apporter des changements qui aideront et ce que nous pouvons leur demander de faire.*

*Nous allons appeler les personnes qui prennent des décisions, qui font changer les choses , les 'personnes de pouvoir', parce qu'elles ont le pouvoir de faire la différence. Cette activité aidera à explorer ce qu'est une personne de pouvoir.*

1) Demandez à chacun de décider d'une pose puissante qui signifie 'personne de pouvoir' - peut-être vous tenir debout avec les mains sur vos hanches !

2) Expliquez-leur que vous allez citer différentes situations, puis trois types différents de personnes. Les participants devront deviner qui est la 'personne de pouvoir' (la personne qui peut prendre une décision qui modifie la situation) - quand ils l'entendront, ils devront prendre leur pose !

**Situation 1**

Il y a un harcèlement qui doit être stoppé dans une école.

Qui est la personne de pouvoir ?

- Les enfants
- Le directeur de l'école
- Les parents

**Réponse :** le principal est la personne de pouvoir - parce qu'il peut décider de changer la façon dont l'école traite les harceleurs. Les enfants et les parents peuvent exposer le problème au directeur de l'école et demander des changements.

**Situation 2**

Un magazine commence à écrire moins d'histoires sur la façon de changer votre look et publie plutôt des histoires sur différents types de personnes intéressantes. Qui est la personne capable de faire en sorte que cela se produise ?

- L'éditeur de magazine
- Les lecteurs
- Les personnes qui font de la publicité dans le magazine

**Réponse :** l'éditeur de magazine prend les décisions concernant le contenu du magazine. Les lecteurs et les annonceurs peuvent demander des changements.

(continue)

# Qui a le pouvoir ?

10 min

**Situation 3**

Une société de publicité décide de promouvoir les choses d'une manière qui incite les gens à se sentir bien avec eux-mêmes et avec leur apparence. Qui est la personne de pouvoir qui peut décider de cela ?

- Les gens qui voient les publicités
- Les créatifs qui font les publicités
- Le patron de la société de publicité

**Réponse :** le patron ! C'est elle/lui qui prend une grande décision sur la façon dont une entreprise travaille. Les personnes qui voient les publicités et les créatifs peuvent demander des changements.

**Situation 4**

Une marque de mode célèbre décide de créer des vêtements pour des personnes de différentes tailles et formes. Qui est la personne capable de faire ce changement ?

- Le créateur de mode responsable
- Les gens qui font les vêtements
- Les gens qui achètent les vêtements

**Réponse :** le créateur de mode - c'est lui qui peut prendre une grande décision comme celle-ci. Les gens qui font les vêtements et les gens qui les achètent peuvent demander des changements.

**Situation 5**

Un gouvernement veut que les écoles consacrent plus de temps à des sessions autour de la confiance en soi et de l'apparence. Qui est la personne capable de faire en sorte que cela se produise ?

- Les enseignants de l'école
- Les enfants dans les écoles
- Le ministre de l'éducation/une personne du congrès au gouvernement

**Réponse :** Le ministre de l'Éducation/une personne du congrès au gouvernement. Ce sont les gens qui peuvent dire ce que les écoles doivent enseigner. Les enseignants et les enfants peuvent dire au gouvernement quels changements sont nécessaires.

Vous pouvez ajouter différentes situations qui sont plus pertinentes pour votre propre communauté et votre société.

## 3) Demandez ensuite

*Quelqu'un peut-il expliquer maintenant ce qu'est une personne de pouvoir ?* Quelqu'un qui est responsable ! Quelqu'un qui peut prendre une décision pouvant faire qu'un changement se produise.

*Avez-vous remarqué qu'il y avait d'autres personnes dans la situation qui peuvent demander le changement ? Qui que nous soyons, nous pouvons tous demander des changements. Demander aux personnes de pouvoir pourrait être la seule chose qui les convainc pour que le changement se produise - alors nous sommes tous très importants !*

## Session 2 ★ Activité 4

# Nos personnes de pouvoir

20 min

### En un coup d'œil

Discussion en cercle

### Vous aurez besoin de

L'impression 7 - une copie

## Étapes vers l'action

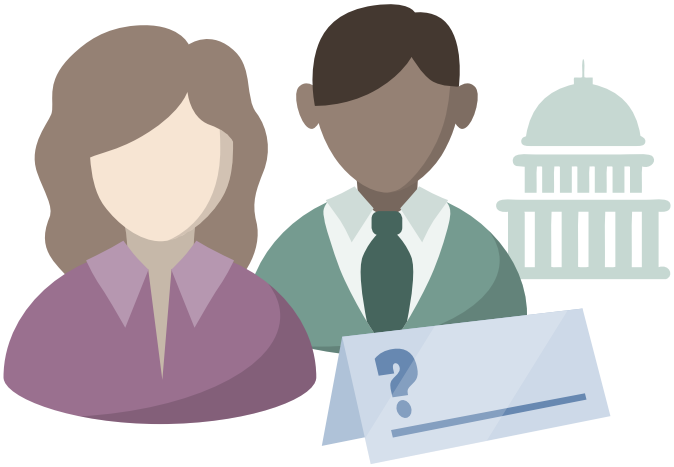
Convenir de la personne de pouvoir sur laquelle vous vous concentrerez dans votre projet d'action

## Que faire

La dernière activité de cette session consiste à s'entendre sur les personnes de pouvoir à qui votre groupe va demander de faire un changement.

1) Asseyez-vous en cercle et placez les panneaux que vous avez faits jusqu'ici au centre, afin que chacun puisse les voir (à partir des impressions 5 et 6).

2) Demandez *"Qui sont les personnes de pouvoir qui ont du pouvoir sur notre barrière ?"*



**Par exemple**

si votre **barrière** est "Les publicités font que les filles s'inquiètent de leur apparence" et que votre **objectif** est "Que plus de filles se sentent confiantes pour participer aux sports et aux jeux", vos **personnes de pouvoir** pourraient inclure :

- Les patrons des sociétés publicitaires qui font les publicités
- Les patrons des compagnies de vêtements de sport qui demandent des publicités pour leurs produits en donnant aux gens le sentiment d'avoir besoin d'un certain look pour faire du sport.
- Les responsables gouvernementaux chargés de s'assurer que les publicités ont l'autorisation d'être vues par le public.

Ou si votre **barrière** est "les enfants dans les écoles se moquent et se harcèlent les uns les autres à propos de leur apparence", votre **personnes de pouvoir** pourrait inclure :

- Les directeurs d'école
- Les responsables de l'éducation au gouvernement

S'il y a plusieurs personnes de pouvoir qui peuvent faire une différence pour votre barrière, choisissez seulement celle sur laquelle vous souhaitez vous concentrer.

(continue)

# Nos personnes de pouvoir

20 min

## Conseil

Il s'agit d'une activité difficile pour les jeunes enfants, donc les leaders sont encouragés à contribuer à cette activité en faisant des suggestions. Les leaders peuvent également avoir des idées différentes des participants, il est donc utile d'avoir les deux !

Si cela vous est utile, vous pouvez écrire et découper les idées des personnes de pouvoir ci-dessous et les étaler, pour voir celle qui correspond le mieux à votre barrière.

- Producteur de télévision (décide quelles émissions TV seront produites)
- Styliste de mode (décide quel genre de vêtements sera fabriqué par une grande marque de mode)
- Patron d'une société de publicité (décide du type de publicités créé par l'entreprise)
- Quelqu'un au gouvernement - local ou national (décide des lois ou combien d'argent le gouvernement dépense)
- Patron d'une grande chaîne de magasins de mode (décide quel genre de vêtements sera vendu)
- Producteur de cinéma (décide qui doit jouer dans ses films)
- Patron de site Web ou de média social (décide quel genre de choses passe sur le site ou comment fonctionne le site de média social)
- Directeur d'école (décide ce qui se passe dans son école)

**3)** Utilisez l'impression 7 pour noter les personnes de pouvoir que vous avez choisies et affichez-la sous l'objectif et la barrière. Demandez à des volontaires de les lire, depuis votre objectif jusqu'à la barrière que vous voulez aider à faire tomber, et aux personnes de pouvoir que vous atteindrez.

Session 3

# Notre plan d'action

45 min - 1 heure

## En un coup d'œil

Tenir des discussions de groupe pour planifier l'action que vous allez entreprendre

## Vous aurez besoin de

Impressions 8 et 9

## Étapes vers l'action

Créer votre plan d'action

## Que faire

Vous allez maintenant faire un plan pour votre projet d'action !

### Conseil

- Avant cette session, il sera utile de faire des recherches pour en savoir plus sur la barrière que vous avez choisie et les personnes de pouvoir spécifiques que votre groupe pourrait cibler.
- Cette section de planification nécessitera beaucoup d'instructions de la part du leader, mais encouragera les participants à s'exprimer et à partager leurs idées à chaque étape.
- Il y a beaucoup de réunions et de discussions dans cette activité ! Pourquoi ne pas essayer une des activités de construction d'équipe parmi les activités de la prochaine session (page 34) ou jouer au jeu actif préféré de votre groupe pour vous faire bouger ?

## 1) Discutez d'abord d'où vous en êtes jusqu'à présent.

*Nous avons parlé de ce qui nous rend uniques et pourquoi il est important pour chacun d'être respecté pour ce qu'il est.*

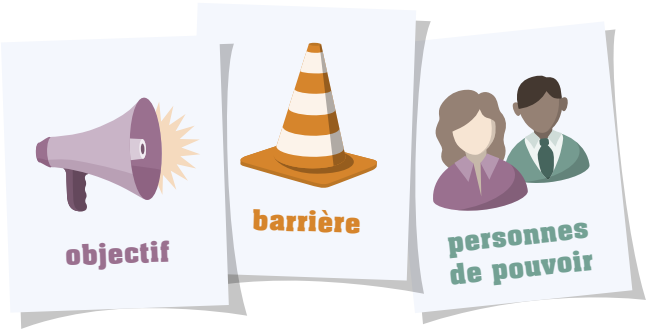
*Nous avons découvert dans l'histoire d'Emi la chouette que les gens entendaient tout le temps des messages selon lesquels leur look n'est pas assez bien. Il s'agit d'un véritable problème qui empêche les gens de se sentir libres d'être ce qu'ils sont réellement, et les rend inquiets et tristes.*

*Nous nous sommes mis d'accord sur un objectif vers lequel nous voulons axer notre projet d'action qui est...*

*Nous avons convenu d'une barrière (un obstacle), que notre projet d'action nous aidera à faire tomber qui est ...*

*Nous avons découvert qui a le pouvoir de faire une différence, et décidé de la personne de pouvoir que nous voulons atteindre et à laquelle demander des changements, qui est ...*

Exposez les impressions 5, 6 et 7 que vous avez écrites pour que tout le monde puisse les voir.




## 2) Créez votre plan d'action

Il y a deux parties pour l'action que vous allez planifier :

- Accédez à votre personne de pouvoir et demandez-lui le changement que vous voulez voir.
- Impliquez d'autres personnes dans votre communauté : pour obtenir votre insigne, vous devez joindre au moins 3 autres personnes par membre de votre groupe (p. ex. pour un groupe de 10 personnes, vous pourriez atteindre au moins 30 personnes).

L'impression 8 comporte un modèle de plan d'action pour vous, et vous pouvez dès maintenant commencer à le remplir pour vous aider à décider exactement ce que vous allez faire pour votre projet d'action.

(continue)

# Notre plan d'action

45 min - 1 heure

- Formez un cercle et complétez le plan en discutant chaque partie au fur et à mesure que vous avancez. Pour contribuer à maintenir la discussion et faire en sorte que chacun ait son tour de parole, vous pouvez utiliser la méthode du 'talking stick'. Vous avez juste besoin d'un objet (comme un bâtonnet) qui peut être transmis entre les participants du groupe. S'ils veulent parler, ils lèvent la main et ne peuvent parler que lorsqu'ils tiennent l'objet.

  Le modèle demande à votre groupe de s'appuyer sur les objectifs, les barrières et les personnes de pouvoir que vous avez choisis jusqu'à présent. Voici quelques idées pour vous aider dans chaque partie de votre plan :

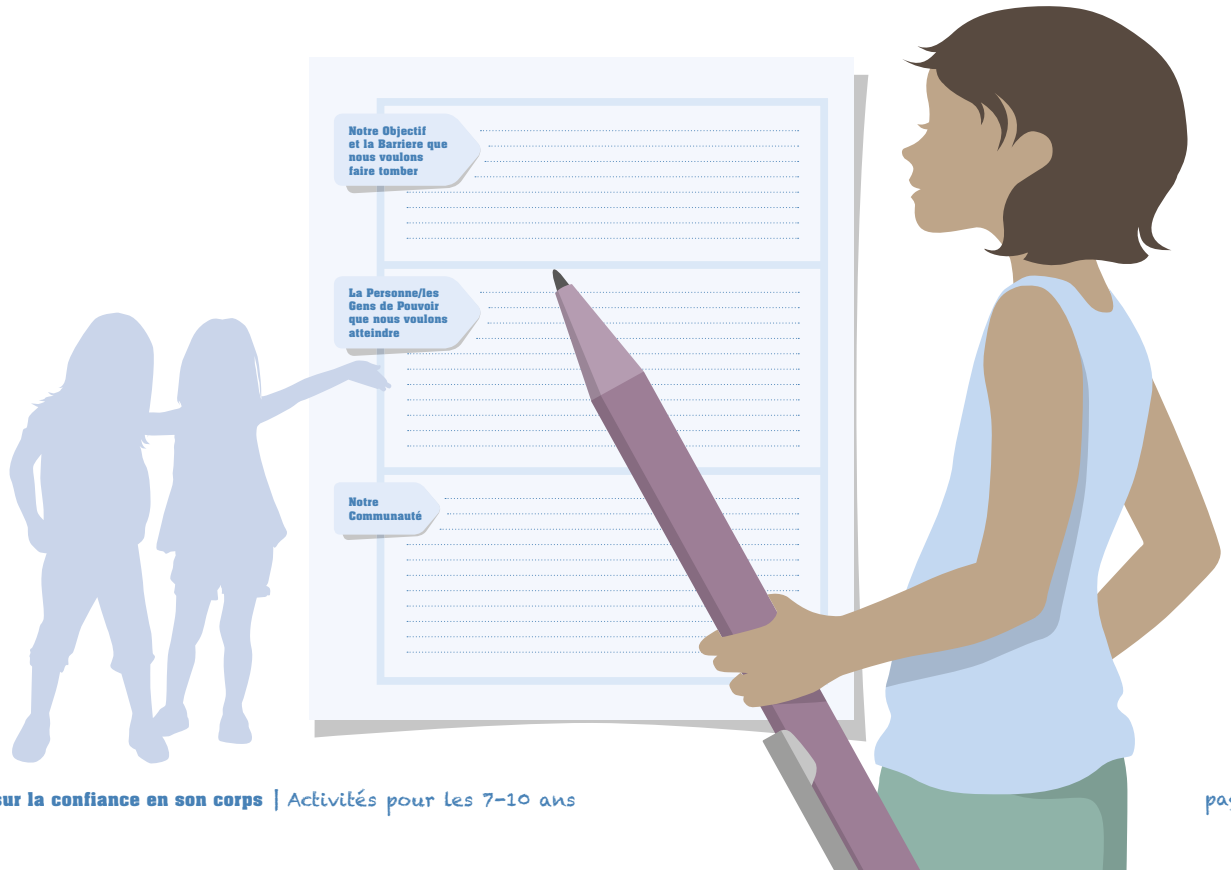
## Qui nous allons atteindre

C'est pour décider à quelles personnes de pouvoir vous voulez faire appel. Les leaders pourraient créer une petite liste pour vous permettre de choisir. Par exemple, découvrez les noms des PDG des sociétés qui font des publicités qui n'incitent pas à la confiance en son corps, ou peut-être des membres du gouvernement local ou national responsables de l'éducation ou des enfants et des jeunes.

## Le changement que nous demanderons

C'est là que vous devez décider exactement ce que vous demanderez à votre personne de pouvoir de faire. La recherche sur les personnes de pouvoir vous aidera. Penser à :

- Quel est le travail de notre personne de pouvoir, et quel pouvoir a-t-elle/quelles décisions peut-elle prendre ?
- Est-ce que cela l'intéresse d'aider les gens à améliorer leur confiance ? A-t-elle déjà fait quelque chose dans ce sens ?
- Est-elle susceptible de faire un changement ? Vous pouvez toujours demander de gros changements, même si vous ne pensez pas qu'ils puissent se produire - faire entendre vos voix fait quand même une différence.
- Est-elle facile à atteindre (comme un directeur local) ou plus difficile à atteindre (comme le rédacteur en chef d'un célèbre magazine national) ?
- Pouvez-vous en savoir plus sur elle ? Peut-être est-elle dans les médias sociaux ou a-t-elle été interviewée dans la presse locale ou nationale. Qu'est-ce qui l'intéresse ?



(continue)

# Notre plan d'action

45 min - 1 heure

## Soyez spécifique !

Essayez de présenter le changement que vous demandez de façon aussi concise et claire que possible, de sorte que la personne de pouvoir comprenne exactement ce que vous voulez. Par exemple, demandez à un éditeur de magazine d'échanger un sujet régulier contre l'histoire d'une personne inspirante (vous pourriez fournir le premier sujet !), ou demandez à un directeur d'école de consacrer une heure chaque mois dans une école pour faire une séance de construction de la confiance et anti-harcèlement.

## Comment allons-nous les contacter et demander des changements

Voici quelques idées sur la façon dont vous pouvez contacter un décideur :

- Écrire une lettre (ou envoyer la même lettre de la part de chaque membre du groupe)
- Lui envoyer un email
- Lui envoyer un tweet (les leaders peuvent le faire au nom du groupe)
- Faire une vidéo et l'envoyer via les médias sociaux
- Demander une rencontre avec lui/ l'inviter à un événement
- L'appeler
- Faire une pétition, recueillir des signatures et lui envoyer
- Demander à quelqu'un de transmettre votre message - par exemple un membre du gouvernement local qui transmettra votre message au parlement/congrès/ assemblée du gouvernement national.

## Notre communauté

Pour obtenir votre insigne Agir sur la confiance en son corps, il est important que vous atteigniez au moins trois autres personnes par participant pour leur parler du changement que vous voulez faire et leur demander de vous aider. La participation d'amis, de membres de la famille et de la communauté signifie que votre message sera diffusé de manière beaucoup plus large et que votre personne de pouvoir sera davantage susceptible d'écouter ce que vous demandez. Voici quelques idées sur la façon dont vous pourriez atteindre votre communauté :

**Événement :** invitez les amis, la famille et les membres de la communauté. Offrez de la nourriture et des boissons ou des divertissements. Partagez votre message ou engagez-les dans le changement que vous souhaitez effectuer par le biais de la parole, d'affiches, de performances et d'orateurs invités. Que pensez-vous d'un véritable défilé de mode de femmes et de filles qui mette en vedette la mode pour les personnes de tous âges, formes corporelles et capacités physiques ?

**Rallye/marche :** choisissez un lieu et un moment pour amener les gens à marcher ou à manifester publiquement pour demander le changement que vous voulez voir. Essayez d'être quelque part où les décideurs vous verront et vous entendront.

**Lettres/contacter les décideurs :** envisagez-vous d'écrire aux décideurs ? Vous pourriez demander à vos amis et à votre famille de faire de même. Plus les lettres seront nombreuses, plus l'impact sera important. Ou utilisez le numérique et demandez à tous ceux que vous connaissez de tweeter au décideur en même temps le même jour. Vous pourriez aussi faire une vidéo de vous en train de lire la lettre et que tout le monde pourrait partager.

**Pétitions :** demandez aux amis, à la famille et à la communauté de signer pour montrer qu'ils acceptent ce que vous demandez. Essayez de les présenter au décideur en personne ou écrivez des lettres comme ci-dessus.

(continue)

# Notre plan d'action

45 min - 1 heure

**Démarrer un mouvement :** travaillez avec d'autres personnes pour créer votre propre version de quelque chose qui représente une barrière, comme une émission télévisée, un magazine ou une publicité, et encouragez tous les gens à se sentir beaux et uniques tels qu'ils sont. Partagez-le à l'aide d'une vidéo en ligne, d'un magazine ou d'un défilé de mode, ou commencez un mouvement pour des journées 'body talk –free' dans des espaces communautaires comme l'école, où personne n'utiliserait un langage qui encourage le mythe de l'image pendant une journée entière.

**Booster la confiance en son corps :** faites des sessions d'essai pour les activités d'Agir sur la confiance en son corps ou Libre d'être moi

**Lancer un défi :** demandez de s'engager à faire une chose qui rende les gens plus confiants en eux-mêmes et moins préoccupés par leur apparence, par exemple en donnant des renseignements sur des personnes qui ne sont pas ce qu'elles laissent paraître.

**Faire un film :** c'est votre chance de partager le changement que vous voulez faire avec le monde ! Vous pourriez interviewer des personnes de votre communauté et de votre groupe, réaliser un sketch, un poème ou une danse.

**Engagement en ligne** (dirigé par des leaders ou des filles âgées de plus de 13 ans) : utilisez vos connexions aux réseaux sociaux pour engager les personnes dans votre problème. Demandez à vos amis de partager votre contenu, de créer leur propre contenu, de commenter et de participer à l'action que vous leur soumettez, ou simplement de faire passer le message sur un événement ou un rassemblement auquel vous souhaitez participer. Créez votre propre hashtag ou utilisez #FreeBeingMe pour vous joindre à nos efforts mondiaux.

### Conseil

Si vous avez beaucoup d'idées, vous pouvez les écrire et les soumettre au vote, afin de prendre une décision sur ce qu'il faut faire.

**Important :** Pour obtenir l'insigne Agir sur la confiance en son corps, l'action de votre groupe doit **atteindre au moins 3 autres personnes par participant** (par exemple, 30 personnes atteintes par un groupe de 10 participants).

Cela signifie que ces personnes doivent participer **activement** à votre action. Par exemple, elles peuvent signer votre pétition et la partager avec leurs followers avec des commentaires expliquant pourquoi ils devraient signer. Ou sinon, elles peuvent participer à un événement que vous organisez et **prendre part** à des activités.

## 3) Entendez-vous sur les travaux que vous devez faire en petits groupes

- Une fois que vous aurez déterminé ce que vous voulez faire, décidez quelles tâches accomplir pour que cela se produise, demandez qui est volontaire pour chaque tâche et constituez des petits groupes avec ces volontaires.
- Désignez un participant en tant que chef de groupe pour chaque groupe, ainsi qu'un adulte ou un jeune leader pour l'aider.
- Vous pouvez utiliser l'impression 9 comme modèle pour aider chaque groupe à convenir de ses tâches. Vous trouverez un exemple dans l'impression 9.1 pour vous aider.

### Conseil

C'est le bon moment pour vérifier, si vous avez le temps, les ressources et le soutien nécessaires pour faire ce que vous avez prévu. N'ayez pas peur de changer vos plans !

Session 4

# Réaliser votre projet

FAIRE LE CHANGEMENT

★ DÉFI 3 ★

Temps flexible

## Cette étape vous revient !

Maintenant que vous avez planifié votre projet, vous pouvez le faire.

Quelle que soit la taille ou la durée du projet que vous prévoyez, suivez ces conseils pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre projet et de votre merveilleuse équipe.

## 1) Comment allons-nous faire ? Surveillez votre projet

Veillez à ce que votre projet reste sur les rails. Pendant le temps de réalisation du projet, demandez-vous :

- Est-ce que nous faisons ce que nous avions dit que nous ferions ? (Modifiez vos plans si vous le souhaitez, mais assurez-vous de rester concentré sur ce que vous voulez atteindre)
- Sommes-nous dans les temps ?
- Avons-nous suffisamment d'aide et de soutien pour faire ce que nous avions prévu ? (N'en n'acceptez pas trop)
- Est-ce que nous avons atteint ce que nous avions prévu d'atteindre ?
- Le plan du projet est-il correct ? Peut-il être amélioré ?
- Est-ce que notre projet va réaliser le changement que nous avions prévu ?

## 2) Comment influencer les gens

Quelle que soit votre personne de pouvoir, vous devrez l'amener à comprendre votre façon de penser. Utilisez ces conseils pour vous aider !

- Être amical - poser des questions, faire en sorte que la personne se sente désirée et incluse.
- Montrer de l'intérêt pour la personne et ce qu'elle fait.
- Lui demander et lui expliquer ce que vous voulez.
- Montrer votre connaissance du sujet de la confiance en son corps et démontrer pourquoi c'est important pour les filles/garçons de savoir qu'ils sont uniques et spéciaux juste comme ils sont. Rappelez-vous, vous êtes experts dans vos propres expériences.
- Louer le bon travail que la personne a déjà fait.
- Faire preuve de respect pour le point de vue et les opinions de la personne.
- Être clair au sujet de ce que vous demandez.

## 3) Comment construire votre équipe

Construisez votre équipe ! Surtout si vous avez un projet plus ambitieux qui prend du temps, ou que vous avez une pause entre vos défis, il est bon de rassembler tout le groupe et de renforcer votre équipe.

Essayez ces jeux. Ils proviennent du pack d'activités #TeamGirl de l'AMGE

### La Riviere du Crocodile

**Vous travaillerez ensemble pour : faire traverser la rivière à votre équipe en toute sécurité !**

Dites au groupe qu'ils doivent traverser une rivière pleine de crocodiles. Posez deux marques sur le sol pour représenter les deux rives de la rivière. Expliquez que la seule façon de traverser la rivière est de marcher sur des rondins ou des pierres flottantes. Donnez à chaque groupe des carrés de papier qui soient juste assez grands pour qu'une seule personne puisse se tenir dessus. Donnez au groupe le tiers des carrés en papier nécessaires à tous les membres du groupe (par exemple, pour un groupe de 9 personnes, ne leur donner que 3 carrés de papier). Les carrés peuvent être ramassés et déplacés, mais une seule personne peut se tenir sur un rondin à n'importe quel moment. Le groupe peut-il travailler ensemble pour amener tout le monde d'un côté à l'autre de la rivière ?

(continue)

# Réaliser votre projet

Temps flexible

## Reconstruisez-le

**Vous travaillerez ensemble pour : reconstruire un motif ou une structure**

Partager le groupe en équipes. Les équipes doivent créer un motif ou une structure l'une pour l'autre - vous pouvez dessiner le motif sur papier, construire une structure à partir de blocs ou utiliser des bâtons ou des crayons posés sur le sol pour un motif. (Les leaders peuvent s'assurer que les motifs ne soient pas trop compliqués !)

Le défi de chaque équipe est de reconstruire le motif ou la structure qu'on leur a donné. Les équipes se tiennent de l'autre côté de l'espace de réunion par rapport au motif et peuvent envoyer un seul membre de l'équipe à la fois pour aller voir le modèle, puis revenir et le décrire à l'équipe qui reconstitue le motif.

## La plus haute tour

**Vous travaillerez ensemble pour : construire la tour la plus haute possible**

En tant que groupe entier ou en petits groupes, construisez la plus haute tour que vous puissiez faire à partir d'un matériau donné. Voici certaines suggestions de matériaux que vous pouvez utiliser : papier, carte, cartes à jouer, bâtons, baguettes, boîtes, bouteilles recyclées. Décidez des règles concernant ce que vous pouvez utiliser pour faire tenir votre tour, par ex. de la bande adhésive ou de la ficelle. Vous pouvez faire cela comme une activité rapide où les équipes construisent la tour la plus haute possible dans un laps de temps donné, ou trouver des moyens de tester la solidité de la tour.

## L'ile qui retrecit

**Vous travaillerez ensemble pour : garder toute votre équipe sur votre île alors qu'elle rétrécit !**

Partagez le groupe en équipes. Chaque équipe doit se tenir sur une grande feuille de papier ou se tenir à l'intérieur d'un cercle de corde sur le sol. Il doit y avoir juste assez de place pour que tous les membres de l'équipe puissent tenir dans l'espace. Les leaders doivent ensuite arracher une partie du papier ou réduire le cercle de corde. Les équipes doivent trouver des idées créatives pour garder tout le monde dans l'espace au fur et à mesure qu'il rétrécit ! Les leaders doivent continuer à réduire la taille de l'espace jusqu'à ce que quelqu'un tombe de l'espace.

## En équilibre

**Vous travaillerez ensemble pour : rester debout dans votre cercle !**

Demandez à chacun de se tenir debout dans un cercle, face à l'intérieur et de se prendre la main. Ensuite, faites un pas vers l'arrière jusqu'à ce que tout le monde soit étiré mais toujours en serrant les mains de ses voisins. Sur un compte de trois, demandez au groupe de garder les pieds immobiles, mais de se pencher le plus loin possible, en s'appuyant sur le cercle joint pour garder l'équilibre. Une fois que tout le monde est à l'aise avec cela, tournez autour du cercle en numérotant les personnes en alternance 1 et 2. Maintenant, demandez à tous les "1" de se pencher vers le centre et à tous les numéros "2" de se pencher vers l'extérieur, puis d'échanger. Le cercle doit rester en équilibre.

Session 5

# Partagez avec le monde

PARTAGER LE CHANGEMENT

★ DÉFI 4 ★

40 min

## En un coup d'œil

Discussion de groupe et jeux pour passer en revue le projet d'action

## Vous aurez besoin de

Papier et stylos

## Résultat

Célébrer ce qui s'est bien passé et ce qui aurait pu aller mieux, apprendre pour l'avenir et célébrer vos réalisations

## Que faire

**Bien joué !** Vous avez réalisé votre projet et, espérons-le, vous vous êtes amusés en cours de route. Chaque fois que vous réalisez un projet comme celui-ci, il est important de partager ce que vous avez fait avec les autres, et de l'évaluer pour voir comment il s'est passé, en notant ce qui s'est bien passé et ce que vous ferez mieux la prochaine fois.

### 1) Partagez avec le monde

L'AMGE et Dove voudraient que tous ceux qui font Agir sur la confiance en son corps partagent leurs expériences avec nous. Nous vous demandons de faire deux choses !

### Partagez l'histoire de votre groupe

via le site Web Libre d'être moi. Elle sera publiée sur notre site web !

**Pour deux raisons :**

- Vous pouvez inspirer les autres membres autour du monde avec les histoires et les succès de vos actions
- Rassembler vos voix et vos expériences nous aidera à faire en sorte que des décideurs mondiaux prennent conscience et comprennent la nécessité d'agir vers un monde plus confiant dans son corps.

Allez sur ***http://free-being-me.com/fr/your-stories/*** pour compléter le sondage rapide et partager vos photos et vidéos.

Pourquoi ne pas partager votre succès sur les réseaux sociaux ? Utilisez le hashtag #FreeBeingMe

(continue)

# Partagez avec le monde

40 min

## 2) Évaluez !

### 1) Dans l'ensemble

Qu'est-ce que les participants ont apprécié ou pas dans leur projet d'action ? Essayez ces idées-là :

**Bien et pas bien :** étiquetez une extrémité de la salle "a vraiment apprécié" et l'autre côté de la salle "n'a pas apprécié du tout". Nommez à voix haute les différentes activités que vous avez réalisées dans le cadre de votre projet et demandez aux participants d'avancer et de se placer entre les deux côtés en fonction de ce qu'ils ont ressenti à propos de cette activité. Par exemple : "écrire notre lettre au directeur de l'école" "parler devant les amis et les parents" "faire notre campagne de médias sociaux".

**Prenez la pose :** donnez aux participants une minute pour penser à une pose qui montre l'activité qu'ils ont le plus appréciée, puis demandez à tout le monde de la "geler". Vous pouvez parcourir la salle pour discuter de l'activité qu'ils ont choisie et pourquoi.

### 2) Qu'est-ce que nous avons réalisé ?

- Regardez les principales choses que vous avez convenu de faire dans votre plan d'action.
- Demandez à tout le monde de se lever. Pour chaque partie du plan, demandez à tous de s'étirer vers le haut s'ils pensent que vous l'avez atteinte, ou de tendre les mains vers le sol si vous ne l'avez pas atteinte - ou de s'arrêter quelque part au milieu.
- Demandez-leur pourquoi/pourquoi pas, et discutez ensemble de ce qui s'est bien passé et ce qui aurait pu aller mieux ou être fait différemment.

Rappelez-vous, vous n'avez peut-être pas fait le changement que vous vouliez- mais vous avez peut-être obtenu que les gens en parlent, et fait en sorte que la personne de pouvoir s'intéresse davantage au problème. C'est très important et toujours un succès !

## 3) Et après ?

Discutez ensemble de la façon dont vous continuerez à encourager les gens à se sentir beaux et uniques, même maintenant que votre projet est terminé. Voici quelques idées :

- Suivi avec votre personne de pouvoir pour savoir si elle fait ce qu'elle a dit qu'elle ferait
- Faire les activités Libre d'être moi avec d'autres jeunes filles ou soutenir leur projet d'action
- Convenir de faire une activité Libre d'être moi chaque trimestre
- Que chacun promette de parler de votre projet d'action à une autre personne et du changement que vous vouliez faire.

## 4) Célébrez !

Vous avez fait une chose incroyable. Votre action a contribué à faire du monde un meilleur endroit pour que les filles et les garçons se sentent confiants, soient eux-mêmes et suivent leurs rêves. Pourquoi ne pas faire une fête pour le célébrer ? Vous pourriez inviter toutes les personnes qui ont contribué à soutenir votre projet.

(continue)

# Partagez avec le monde

40 min

## Fini ?

**BRAVO,** vous avez contribué à créer un monde où tout le monde se sent 'Libre d'être moi' !

Obtenez vos fabuleux insignes Agir sur la Confiance en son corps - soit sur la boutique de l'AMGE, soit auprès de votre association nationale.
*www.wagggs-shop.org*

## Poussez plus loin vos compétences en plaidoyer :

- Votre travail sur ce projet a aidé à autonomiser les filles et les femmes, ce qui est l'objectif 5 des Objectifs de développement durable de l'ONU. Découvrez les objectifs de développement durable et plus de programmes dans lesquels vous pouvez vous impliquer afin de libérer le monde de la pauvreté et de l'injustice

  *www.wagggs.org/fr/what-we-do/sustainable-development-goals-and-global-action-theme/*

- Explorez la campagne Stop à la violence de l'AMGE et découvrez comment vous pouvez participer

  *https://www.wagggs.org/fr/what-we-do/stop-the-violence/*

## Impression 1

# La liste de la princesse et du héros d'action

## Impression 2

# Un jour de la vie

# Emi est une chouette.

Elle vit avec sa famille dans un grand arbre aux abords d'une ville.
Elle aime lire des livres, et adore explorer le bois avec ses amis.
Elle a de grands yeux oranges et des plumes brunes tachetées.

Un jour, Emi se réveilla dans son nid comme d'habitude, et bondit pour prendre son petit-déjeuner. Elle décida d'allumer la radio pour écouter les nouvelles et découvrir ce qui se passait dans le monde. Deux présentateurs discutaient entre eux. L'un deux disait "... lors de la conférence nationale d'hier, je pense que les plumes de la présidente Chouette étaient très désordonnées, elle n'avait pas l'air super ..." **HOO !**

Emi n'entendit plus rien, parce que sa mère avait volé et éteint la radio ! "Peu importe à quoi ressemblait la présidente ?" a murmuré la mère d'Emi. "N'est-ce pas plus important de parler de ce que les gens disent et font, plutôt que de se préoccuper de leur apparence ?"

Emi était sur le point de répondre, mais elle se rendit compte qu'elle n'avait pas le temps de discuter parce qu'elle était en retard pour l'école ! Elle embrassa sa maman pour lui dire au revoir, attrapa son sac et vola à l'extérieur.

Alors qu'elle volait, Emi regarda la ville en dessous, les arbres et la rivière au loin. Elle profitait tellement de la vue qu'elle en écrasa presque un immense panneau publicitaire ! "Eeeek !!" cria-t-elle alors qu'elle récupérait son équilibre.

"Qu'est-ce que c'est ?", Elle regarda le nouveau panneau. Il y avait une image géante d'une chouette posant pour une photo sur une plage. La chouette sur l'image avait des yeux si beaux, un bec si brillant et des plumes si lisses, elle n'avait pas l'air réelle.

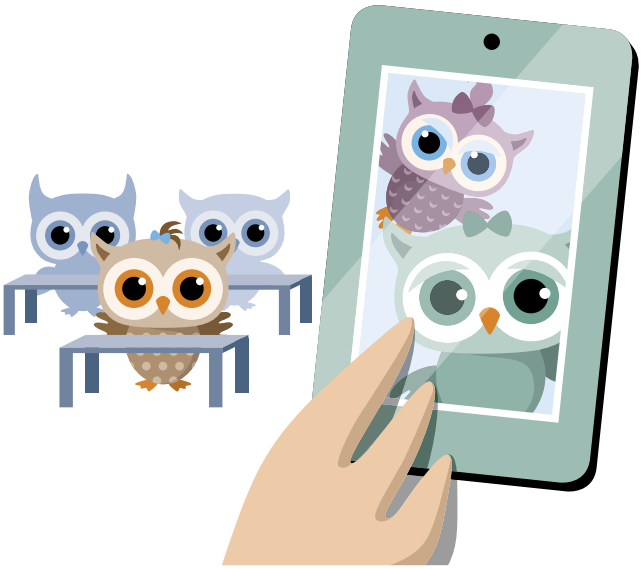
(continue)

# Un jour de la vie

Au-dessous de l'image, le panneau indiquait "Perdez du poids pour avoir le look parfait pour vos vacances ! Essayez notre nouveau régime dès aujourd'hui ! ". HOO ! Emi pensa aux vacances qu'elle avait passées à s'amuser avec sa famille et à explorer de nouveaux endroits. "Pourquoi quelqu'un devrait-il changer son apparence pour pouvoir s'amuser ?" se demanda-t-elle.

Elle était presque arrivée à l'école, et elle se dirigea vers le terrain de jeux pour saluer ses amis. "Bonjour à tous ! Qu'est-ce qui se passe ? "demanda-t-elle. Tout le monde était rassemblé, et chuchotait. Un des amis d'Emi disait " Nous ne l'avons pas vu depuis longtemps, et regardez-le maintenant ! Il ressemble à un mannequin ! Qui aurait pensé qu'il aurait pu changer à ce point - il n'était pas aussi intéressant avant, mais maintenant, il a l'air très cool " HOO !

Emi était confuse. Oli était un jeune hibou très gentil que beaucoup de gens avaient ignoré auparavant, mais maintenant qu'il avait changé son apparence, tout à coup tout le monde voulait le connaître. "Pourquoi notre apparence devrait changer la façon dont nos amis nous traitent ?" se demanda-t-elle.



Ensuite, la classe a été appelée pour les cours, donc ils ont volé jusqu'à la classe. Emi entendit deux chouettes plus âgées qui parlaient tandis qu'elle les croisait. Elles regardaient toutes deux leurs hibouphones, très inquiètes. "Non !" S'écria l'une d'elle. "Regarde cette photo, je ne peux pas croire qu'ils l'aient postée en ligne, j'ai l'air horrible ! Regarde mes ailes ! Oh chérie ... " HOO ! Lorsque Emi glissa à côté, elle regarda la photo. Tous les gens sur l'image avaient l'air d'avoir passé un bon moment ! Elle soupira "Pourquoi ne peuvent-elles pas se rendre compte qu'elles ont l'air d'être heureuses et belles comme elles sont ?"

Perchée dans la salle de classe, Emi a imaginé un monde où chaque chouette se sentirait confiante et heureuse de son apparence, et ne se sentirait pas obligée de changer pour qui que ce soit. Quel monde merveilleux ce serait ...

## Impression 3

# Un monde Libre d'être moi

**DANS NOTRE MONDE ...**

... les filles seront traitées de manière égale et il n'y aura pas de moquerie ou d'intimidation

... les filles se sentiront confiantes pour se lever et parler devant les autres

... les filles ne se sentiront pas obligées de se comparer aux autres

... les filles seront respectées pour leurs talents et leurs compétences, pas pour leur apparence

... les filles seront plus confiantes pour participer aux sports et aux jeux

... les filles passeront plus de temps à s'amuser avec leurs amis

... les filles complimenteront leurs amis sur ce qu'ils sont, pas sur leur apparence

## Impression 4

# Quel est le problème ?

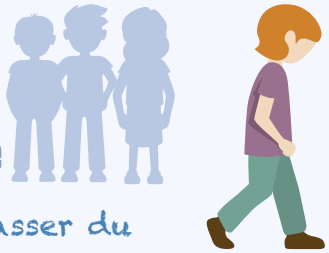
**Cette personne**

s'inquiète de se lever et de parler devant d'autres personnes

**Cette personne**

estime que les gens s'intéressent davantage à son apparence qu'à ses talents et ses compétences

**Cette personne**



ne veut pas passer du temps avec ses amis

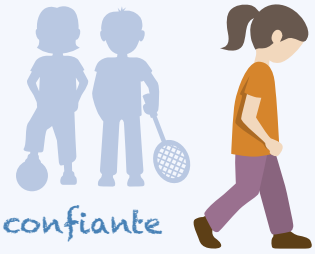
**Cette personne**

est taquinée et harcelée à propos de son look

**Cette personne**

se compare à d'autres personnes

**Cette personne**



ne se sent pas confiante pour participer aux sports et aux jeux

**Cette personne**

complimente généralement ses amis sur leur apparence, plutôt que sur qui ils sont

Impression 5

# Notre Objectif

## Notre Objectif est :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

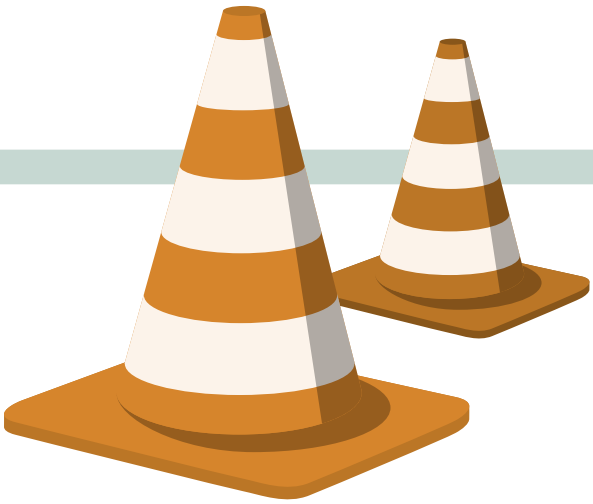
.....

.....

Impression 6

# Des barrières sur le chemin !

## La Barriere que nous voulons faire tomber est :



.....

.....

.....

.....

.....

.....

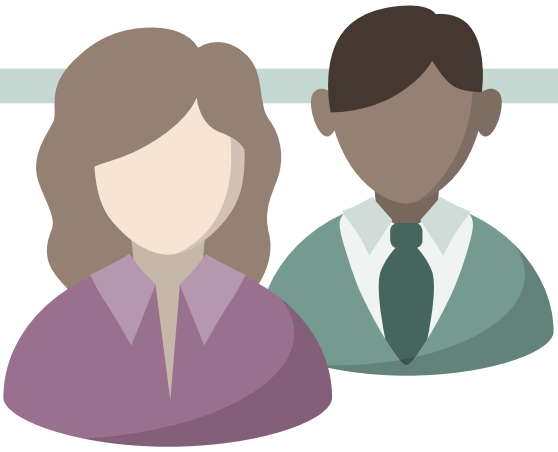
.....

.....

Impression 7

# Nos personnes de pouvoir

**Les Personnes de pouvoir a qui nous voulons demander un changement sont :**



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

PLANIFIER LE CHANGEMENT

DÉFI 2

## Impression 8

# Modèle de plan d'action

**Notre Objectif et la Barriere que nous voulons faire tomber**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**La Personne/les Gens de Pouvoir que nous voulons atteindre**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

**Notre Communauté**

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

PLANIFIER LE CHANGEMENT
★ DÉFI 2 ★

Impression 8.1

# Modèle de plan d'action

Imprimez une feuille par petit groupe.
Voici un exemple :

**Notre Objectif et la Barriere que nous voulons faire tomber**

D'après les impressions 2 et 3

**La Personne/les Gens de Pouvoir que nous voulons atteindre**

Type de personne (d'après l'impression 4)
(ex : éditeur de magazine) :
Qui nous atteindrons
(ex, Mme XX, rédactrice en chef du magazine Girlz) :

Comment nous les contacterons et leur demanderons des changements (par ex écrire une lettre de tout le groupe -l'envoyer par email et par la poste, faire une lecture de la lettre et la mettre en ligne pour partager sur les réseaux sociaux)
Le changement que nous demanderons (par exemple, demander à l'éditrice du magazine Girlz de remplacer leur page de maquillage régulière par une histoire sur une fille inspirante)

**Notre Communauté**

Ce que nous ferons pour impliquer nos amis, notre famille et notre communauté : (par ex, les inviter à venir à une réunion pour en savoir plus sur le problème et leur demander de partager votre vidéo en ligne et de signer une pétition)

PLANIFIER LE CHANGEMENT

★ DÉFI 2 ★

## Impression 9

# Nos Tâches

**Notre groupe va :** .....

.....

| Quels travaux devons-nous faire ? | Quand devons-nous le faire ? | Qui va diriger ce travail ? | De quoi avons-nous besoin ? | Qui va nous aider? |
|---|---|---|---|---|
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |
| ..... | ..... | ..... | ..... | ..... |

PLANIFIER LE CHANGEMENT

★ DÉFI 2 ★

Impression 9.1

# Nos Tâches

Imprimez une feuille par petit groupe.

Voici un exemple :

**Notre groupe va :** écrire la lettre à envoyer à notre personne de pouvoir

| Quels travaux devons-nous faire ? | Quand devons-nous le faire ? | Qui va diriger ce travail ? | De quoi avons-nous besoin ? | Qui va nous aider? |
|---|---|---|---|---|
| Trouver des idées pour la lettre | Lors de la prochaine réunion | Jess | Papier et stylos | Pooja (notre leader) |
| Ecrire la lettre | Lors de la prochaine réunion | Eli | Papier et stylos | Pooja (notre leader) |
| Vérifier la lettre avec l'ensemble du groupe | À la fin de la prochaine réunion | Hela (pour lire), Jenn (pour enregis-trer des idées du groupe) | La lettre | Pooja (notre leader) |
| Faire des modifications si nécessaires et taper la lettre | Après la prochaine réunion | Pooja (notre leader) | Un ordina-teur et une imprimante | |

# AGIR SUR LA CONFIANCE EN SON CORPS

## UN PACK D'ACTIVITÉS 'LIBRE D'ÊTRE MOI'

Dove et l'Association Mondiale des Guides et des Eclaireuses

www.free-being-me.com/fr/