Créé par l'Association Mondiale des Guides et des Eclaireuses 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 PROGRAMME 'LIBRE D'ÊTRE MOI'

Activités pour les enfants et les jeunes âgés de 11 à 25 ans

# Agir sur la confiance en son corps

Un programme '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 et stimulant de quatre défis, qui vous aidera à planifier et réaliser votre propre projet afin de faire une différence positive dans la vie des enfants et des jeunes.

La récente recherche du projet mondial de Dove sur l'estime de soi a montré que lorsque les filles ne se sentent pas bien avec leur apparence, 8 sur 10 se privent d'activités de vie importantes, comme s'engager avec des amis ou des proches, et 7 sur 10 ne sont pas fermes dans leurs choix ou ne se tiennent pas 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, permettant d'offrir les activités Libre d'être moi sur la confiance en son corps à plus de 3,5 millions de filles et de garçons jusqu'en 2016. Il y a beaucoup plus à faire ! Nous avons créé Agir sur la confiance en son corps en réponse à vos commentaires, en sollicitant du soutien pour prendre des mesures qui ne se contentent pas seulement de sensibiliser, mais qui demandent également des changements aux décideurs – le plaidoyer.

Grâce à des enquêtes, des discussions et des activités créatives, vous découvrirez les problèmes que peut causer une faible confiance en son corps aux enfants et aux jeunes dans votre société, et vous planifierez votre propre projet d'action pour que les changements se produisent.

Après être passé 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 sur *www.wagggs-shop.org* ou auprès de votre association nationale.

Insignes Agir sur la confiance en son corps

# AGIR SUR LA CONFIANCE EN SON CORPS

UN PROGRAMME 'LIBRE D'ÊTRE MOI'

## Quatre défis

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

### Défi 1
### VOIR LE CHANGEMENT
(sur deux sessions)

- Comprendre le mythe de l'image, et comment il contribue à la faible confiance en son corps.
- Identifier les problèmes de confiance en son corps qui affectent les jeunes de votre communauté.
- Comprendre d'où vient le mythe de l'image et qui a le pouvoir de faire la différence.
- Découvrir les racines d'un problème causé par le mythe l'image et la faible confiance en son corps.

### Défi 2
### PLANIFIER LE CHANGEMENT

- En savoir plus sur le plaidoyer et mettre en pratique vos compétences.
- Définir un objectif pour le changement que vous voulez faire avec votre projet d'action.
- Décider à quel(s) individu(s) ou institutions ayant un pouvoir de décision vous demanderez le changement.
- Créer un plan d'action pour atteindre votre objectif, influencer le décideur que vous aurez choisi et impliquer votre communauté.
- Être d'accord sur la façon dont vous parlerez aux autres personnes de votre projet d'action.

### Défi 3
### FAIRE LE CHANGEMENT

- Faire appel à votre équipe et développer vos compétences en équipe.
- Développer les compétences nécessaires pour parler avec confiance et persuader les décideurs.
- Mettre votre plan en action !

### Défi 4
### PARTAGER LE CHANGEMENT

- S'inscrire sur U-report et partager vos expériences individuelles directement avec l'AMGE.
- Partager vos actions sur le site Web Libre d'être. moi, et sur les réseaux sociaux
- Célébrer et évaluer vos réalisations.
- Planifier ce qui suit.

# Avant de commencer ...

## Groupe d'âge

Ce programme d'activité est conçu pour les 11-25 ans. Il existe également une version disponible pour 7-10 ans. Il est possible que les groupes ayant des participants âgés de 11 à 14 ans souhaitent mélanger les activités de ce programme avec celles du programme des plus jeunes en fonction des capacités.

## Comment l'utiliser

Vous aurez besoin d'au moins deux réunions complètes d'environ 1,5 -2 heures pour le défi 1, une réunion pour le défi 2 et une partie de réunion pour le défi 4. Le Défi 3 dépendra du Projet d'Action que vous déciderez.

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

Assurez-vous de suivre les activités dans l'ordre et telles qu'elles sont décrites.

Nous avons mis certains textes *en italique* afin que les leaders les lisent au groupe lors de 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 le matériel de formation, les idées et l'inspiration, visitez ***www.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 à 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.

## Sécurité en ligne

Certaines des idées d'action de ce pack sont liées à l'utilisation des médias sociaux. L'AMGE recommande que les enfants de moins de 13 ans soient supervisés par un adulte pour utiliser les médias sociaux. Assurez-vous que, si vous partagez des photos ou des vidéos, vous ayez la permission des parents/tuteurs. Le programme Surf Smart offre beaucoup plus de conseils pour la sécurité en ligne.
***www.wagggs.org/fr/what-we-do/surf-smart/***

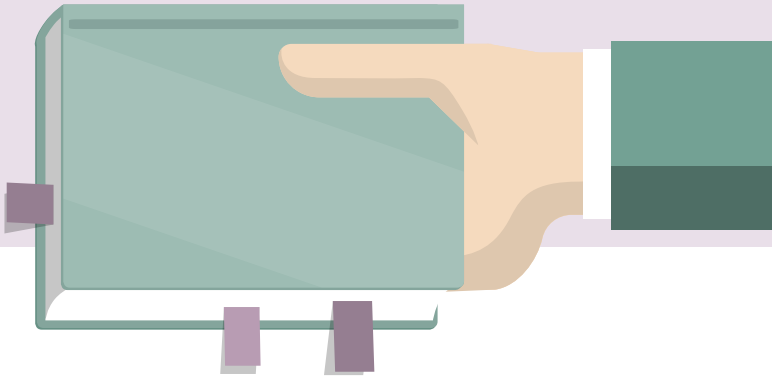
## Sécurité dans le groupe

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 collectives de respect, en écoutant et en évitant de partager hors du groupe. Créez un espace sûr pour que les filles/garçons puissent se mettre en retrait s'ils se sentent inquiets ou s'ils ont besoin d'une pause. Si vous pensez que vos membres ont eux-mêmes besoin d'un soutien pour avoir confiance en leur corps avant qu'ils ne planifient leur action, utilisez les activités Libre d'être moi puis revenez sur Agir sur la confiance en son corps.

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

Lisez le guide Libre d'être moi 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 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 apparence. Lorsque nous avons confiance en notre corps, nous l'acceptons, et sommes contents de notre apparence et 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 a pour objectif de guider votre groupe et lui donner la compréhension, les compétences et les idées dont vous avez besoin pour planifier et offrir des activités de plaidoyer qui feront une différence sur le problème de la faible confiance en son corps. Pour gagner l'insigne, votre projet d'action doit

Faire deux choses :

- Identifier et contacter le décideur pour demander un changement
- Impliquer des membres de votre communauté et atteindre au moins 3 personnes chacun. Vous trouverez des idées sur la façon de le faire dans le programme. L'objectif est de faire prendre conscience du problème au sein de votre communauté et d'encourager davantage de personnes à agir.

## 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.

Il est important d'être clair avec votre groupe sur le fait que si des personnes répondent à certains des idéaux du mythe de l'image, elles n'ont en aucune façon à se sentir mal. Elles font également partie de la diversité de la beauté dans votre société ! Nous voulons nous assurer que personne ne devrait ressentir de pression pour avoir une certaine apparence. Ça ne veut pas dire pour autant que les gens qui ressemblent davantage au mythe de l'image ont tort de quelque façon.

## Plaidoyer

la définition de l'AMGE est -

Nous influençons les gens pour prendre des décisions qui améliore-ront nos vies et la vie des autres.

Cela signifie :

- que nous influençons (persuadons) les gens - en parlant, en faisant et en éduquant
- de 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

Voir l'impression 6 pour davantage d'informations.

## 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.

# Résumé du programme

## Défi 1 VOIR LE CHANGEMENT - Session 1

| Temps | Activité | Description | Étape vers l'action : Comment cette activité mène-t-elle à votre projet d'action |
|---|---|---|---|
| A votre propre rythme avant de commencer | Défi Rapportez-le chez vous : Sondage | Ramenez à la maison un sondage sur la confiance en son corps. | Comprendre les problèmes les plus importants de votre communauté et la nécessité du changement. |
| 15 mins | Construis-moi | Un jeu pour célébrer votre identité unique et votre équipe. | Commencer à réfléchir à la raison pour laquelle la confiance en son corps est importante pour les enfants et les jeunes. |
| 15 mins | Découvrir le mythe de l'image | Introduire / réintroduire le mythe de l'image et explorer son impact. | Compréhension croissante du problème de la faible confiance en son corps et d'où il vient. |
| 25 mins | Résultats du sondage | Regardez les sondages pour découvrir ce que vous avez trouvé sur la confiance en son corps dans votre communauté et ajoutez-le à l'étude mondiale de l'AMGE. | Mieux comprendre la nécessité d'agir et les problèmes majeurs pour votre communauté. |
| 25 mins | D'où vient le mythe de l'image | Travaillez en petits groupes pour discuter de l'expérience du mythe de l'image et qui a de l'influence/du pouvoir sur lui. | Créer une image d'où on trouve le mythe de l'image et qui a le pouvoir d'influencer ou de prendre des décisions qui pourraient aider à faire disparaitre le mythe de l'image. |
| 10 min | Le monde que nous voulons voir | Explorez un monde libre du mythe de l'image. | Construire votre vision d'un monde sans angoisse de l'apparence. |

## Défi 1 VOIR LE CHANGEMENT - Session 2

| Temps | Activité | Description | Étape vers l'action : Comment cette activité mène-t-elle à votre projet d'action |
|---|---|---|---|
| 20 mins | La racine du problème | Faites un arbre des problèmes, pour approfondir les racines d'un problème causé par une faible confiance en son corps. | Examiner en profondeur un problème causé par une faible confiance en son corps. Mieux comprendre l'origine du problème vous aidera à décider des changements que vous jugez nécessaires, afin d'aider à éradiquer le problème. |
| 20 mins | Qui et quoi peut aider à résoudre le problème ? | Les discussions en mouvement rapide et la transmission des idées pour les changements nécessaires, et les décideurs et les personnes influentes qui peuvent vous aider à faire changer les choses. Votez sur un changement que vous voulez voir ! | Identifier les changements qui pourraient faire une différence dans le problème que vous avez choisi, les décideurs qui pourraient apporter le changement et ceux qui peuvent influencer les décideurs. |
| 45 mins | Talk-show du mythe de l'image | Simulez votre propre talk-show pour interviewer le décideur ou l'influenceur que vous avez choisi pour vous aider à mieux comprendre et vous aider à les persuader de faire un changement. | En savoir plus sur les décideurs/influenceurs et sur la façon dont ils pourraient être influencés. |

# Résumé du programme
(suite)

## Défi 2 PLANIFIER LE CHANGEMENT - Session 3

| Temps | Activité | Description | Étape vers l'action : Comment cette activité mène-t-elle à votre projet d'action |
|---|---|---|---|
| 5 mins | Se tenir fièrement | Une activité amusante et rapide pour mettre en pratique des façons de se tenir qui nous donnent confiance et énergie. | Gagner en confiance et en capacités d'influence. |
| 15 mins | 3-2-1 Plaidez ! | Apprendre le plaidoyer et le pratiquer avec une activité de persuasion rapide par deux. | Pratiquer les compétences de plaidoyer nécessaires au projet d'action. |
| 60 mins | Planifiez votre Projet | Décider du plan d'action de votre groupe, établir un objectif, se mettre d'accord sur les décideurs/influenceurs à atteindre, les objectifs et les activités. | Les participants créent un plan clair pour leur projet d'action. |

## Défi 3 FAIRE LE CHANGEMENT - Session 4

| Temps | Activité | Description | Étape vers l'action : Comment cette activité mène-t-elle à votre projet d'action |
|---|---|---|---|
| Temps flexible - dépend de l'action choisie | Réalisez votre projet | Suivez votre plan et travaillez ensemble pour engager votre action vers le changement que vous souhaitez voir.<br>Utilisez les conseils et les idées, y compris :<br>• Suivre votre projet<br>• Comment influencer les gens<br>• Construire votre équipe | Réalisation de l'action et idées optionnelles en matière de renforcement des compétences. |

## Défi 4 PARTAGER LE CHANGEMENT - Session 5

| Temps | Activité | Description |
|---|---|---|
| 45 mins-1 réunion | Partagez avec le groupe | Partagez l'histoire de votre groupe sur le site Libre d'être moi et faites un retour de votre expérience via la plate-forme U-report |
| | Evaluez ! | Des idées pour évaluer les succès de votre projet d'action |
| | Quelle est la suite ? | Discutez d'idées sur la façon dont vous pouvez maintenir votre projet d'action et continuer à faire la différence |
| | Célébrez ! | Célébrez vos réalisations et obtenez votre insigne |

Session 1

# Défi rapportez-le chez vous

VOIR LE CHANGEMENT

DÉFI 1

à votre rythme

## En un coup d'œil

Enquêter auprès des amis et de la famille sur l'estime de soi et la confiance en son corps.

## Vous aurez besoin

Des copies du sondage pour chaque participant.

## Étape vers l'action

Mieux comprendre la nécessité d'agir et les plus grands problèmes de confiance en son corps pour votre communauté.

## Que faire

Demandez aux participants de ramener ce sondage à la maison une semaine ou deux avant de commencer le programme Agir sur la confiance en son corps, pour demander à des amis et aux membres de la famille âgés de 10 à 25 ans leurs opinions et leurs expériences.

Pour le présenter, expliquez-leur ceci :

*Nous sommes sur le point de commencer nos activités d'Agir sur la confiance en son corps. Au cours des prochaines sessions, nous explorerons ce qu'est la confiance en son corps et pourquoi c'est important. Nous réfléchirons à ce qui retient les filles [et les garçons] de se sentir confiants dans leur apparence. Nous voulons que tout le monde se sente 'Libre d'être moi !' Pour contribuer à faire en sorte que cela se produise, vous allez planifier un projet d'action pour demander des changements qui aideront davantage de filles à se sentir confiantes et à augmenter leur estime d'elles-mêmes.*

*La première chose que nous allons faire, c'est un sondage, pour interroger les gens âgés de 10 à 25 ans que nous connaissons à propos de la pression qu'ils ressentent en ayant une certaine apparence, d'où proviennent ces pressions et si la pression pour être 'parfait' a eu un impact sur leurs vies.*

## Sécurité

Demandez aux filles de n'approcher que des personnes qu'elles connaissent pour participer au sondage et pour vous assurer que les sondages soient remplis dans des endroits sûrs où des adultes sont présents, comme à l'école. Vous voudrez peut-être informer les parents au sujet du sondage.

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

## Session 1 ★ Activité 1

# Construis-moi

15 mins

## En un coup d'œil

Un jeu pour célébrer votre identité unique et votre équipe.

## Vous aurez besoin

1 feuille de papier et 1 stylo par participant, trois petits morceaux de papier ou post-it chacun, 1 grand morceau de papier (comme un ancien papier peint ou une feuille de tableau de conférence).

## Apprentissage

Parler de soi et se respecter ainsi que les autres comme un 'tout' - y compris la personnalité, les talents, les capacités et les intérêts autant que l'apparence. Une équipe formidable est composée d'individus uniques.

## Étape vers l'action

Commencez à penser pourquoi la confiance en son corps est importante pour les enfants et les jeunes.

## Que faire

1) Tous les participants prennent trois morceaux de papier ou des post-it

2) Ecrire sur les post-it – une chose sur chaque – ce qui suit

Yeux : quelque chose que vous aimez concernant l'apparence d'une partie de votre corps (vous n'avez pas besoin de dire pourquoi !)

Cœur : quelque chose que vous aimez dans votre personnalité, par exemple être amusant ou attentionné

Pieds : écrivez quelque chose que vous pouvez faire avec votre corps dont vous êtes fier ou que vous trouvez amusant, n'importe quoi, comme aller à l'école, faire un match de football, cuisiner, etc.

3) Utilisez votre grande feuille de papier pour dessiner la silhouette géante d'une personne - vous pouvez même dessiner autour de quelqu'un du groupe ! Collez votre silhouette sur un mur.

4) Jouez au jeu 'Construis-moi'. Il est conçu comme un jeu amusant et actif pour réveiller tout le monde et établir des liens.

- Faites de petits groupes de taille égale. (Si vous avez un nombre impair, demandez à un leader de vous rejoindre !)
- Les groupes doivent empiler leurs yeux, leurs cœurs et leurs pieds en petits tas devant eux et se tenir de l'autre côté de la salle de réunion par rapport à la silhouette de personne.
- Le leader demande à tous de fermer les yeux et de poser leurs mains sur leur tête, leur cœur ou leurs pieds. Une fois que chacun a choisi sa position, le leader (qui a les yeux fermés aussi !) doit appeler 'yeux', 'cœur' 'ou' pieds '.
- Tout le monde ouvre les yeux. Tous ceux qui étaient dans la position que le leader a appelée doivent retirer un morceau de papier de la pile de leur équipe montrant la partie du corps appelée, et courir pour le coller sur la silhouette de personne.
- Répétez le jeu, jusqu'à ce qu'un groupe ait fini tous ses morceaux de papier, ce sont les gagnants ! Maintenez-le à un rythme rapide et actif - vous pourriez donner une limite de temps pour réaliser le jeu ou ajouter un parcours d'obstacles.
- Félicitez l'équipe gagnante, et demandez à tous de coller le reste des notes, puis rassemblez tous les membres et lisez-les au groupe.

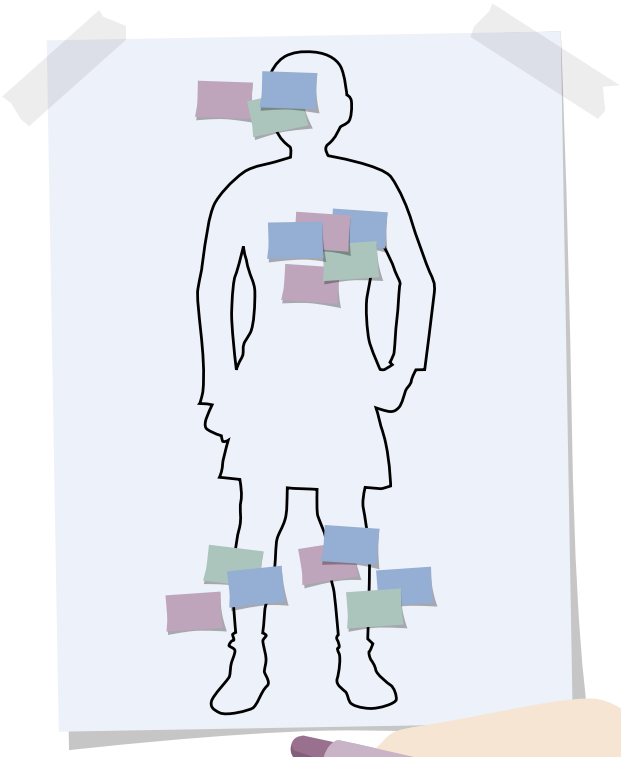
(suite)

# Construis-moi

15 mins

## Essayez-le d'une autre manière

Si votre groupe préfère, vous pourriez jouer à une version plus silencieuse. Tout le monde est assis en cercle et tous les yeux, les cœurs et les pieds sont placés dans une pile au centre. Choisissez quelqu'un pour commencer. La personne entre dans le cercle et choisit l'un des morceaux de papier. Elle le lit et doit deviner à qui est le papier ! Si elle a raison, elle a droit à un autre tour. Si elle a tort, la personne à qui est le papier se révèle et le tour passe à la personne à gauche de la première personne. Chaque fois, collez le papier sur le contour de la silhouette. Si vous avez un groupe important, vous pouvez le faire par petits groupes pour gagner du temps. Le gagnant est la personne qui a les suppositions les plus correctes.



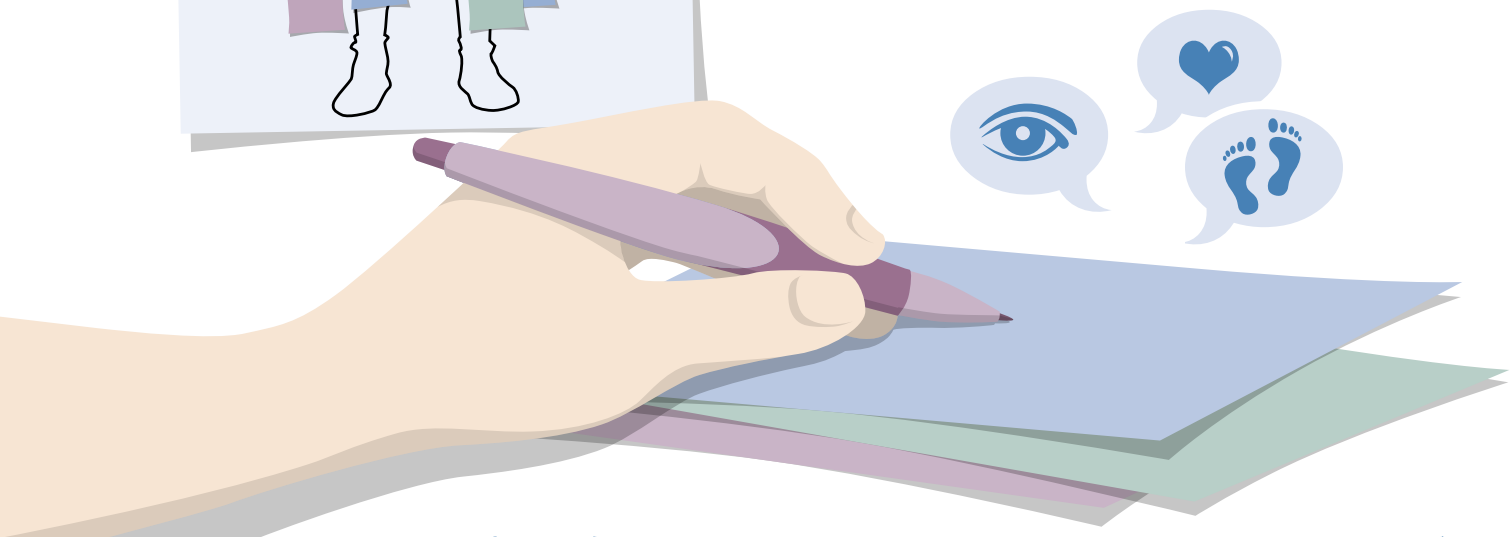
## 5) Discutez ensuite

Rassemblez tout le monde autour de votre silhouette avec toutes les notes dessus. Expliquez-leur que *cette personne nous représente en tant que groupe entier. Chacun de nous est une personne unique et spéciale, avec des apparences, des amitiés et des compétences différentes. Alors que nous commençons à travailler sur nos plans pour aider les autres personnes à avoir confiance en elles, il est important que nous reconnaissions que chacun d'entre nous est tout aussi important et, comme on peut le constater dans toutes les notes, apporte quelque chose de différent à notre groupe.*

**Discussion**

- Est-il important de parler des choses que nous aimons chez nous ? Pourquoi ?
- Est-il important de parler de plus de choses que juste de l'apparence des gens ? Pourquoi ?
- Pensez-vous que les inquiétudes des gens à propos de leur apparence les empêchent parfois de se valoriser et de se sentir confiants ?

**Expliquez** *Nous faisons le programme Action sur la confiance en son corps pour aider les gens à avoir confiance en leur apparence, afin qu'ils puissent s'apprécier dans leur intégralité et que cela ne les empêche pas de suivre leurs rêves.*



VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

Session 1 ★ Activité 2

# Découvrir le mythe de l'image

15 mins

## En un coup d'œil

Activité de discussion de groupe pour définir le 'mythe de l'image', qui est la longue liste des caractéristiques d'apparence que beaucoup d'entre nous se sentent obligés d'atteindre.

## Vous aurez besoin

D'une grande feuille de papier, d'un stylo épais.

## Apprentissage

Les participants déchiffrent le concept du mythe de l'image, en comprenant qu'il s'agit d'un mythe (c'est-à-dire un concept faux et fabriqué) car il est impossible à réaliser et qu'il n'y a pas qu'un seul moyen de paraître beau.

## Étape vers l'action

Compréhension croissante du problème de la faible confiance en son corps et de son origine.

**Remarque :** si le groupe a fait Libre d'être moi récemment, vous pouvez ignorer cette activité, mais assurez-vous que tout le monde se souvient de ce qu'est le mythe de l'image. Vous pourriez discuter si le mythe de l'image a changé - Une nouvelle manie ou mode a-t-elle été rajoutée ?

## Que faire

**Remarque :** si vous avez un groupe mixte, il est peut-être plus facile de faire cette activité avec les filles et les garçons séparément car le mythe de l'image est différent pour les filles et les garçons - ou alors, vous pouvez travailler ensemble sur deux listes distinctes. (Si vous avez le temps, vous aurez peut-être envie d'avoir une discussion sur les liens entre le mythe de l'image et le genre dans votre société).

Cette activité est conçue pour être rapide et simple - ne passez pas trop longtemps à constituer votre liste.

1) **Créez votre liste :** Ecrivez en haut de la feuille 'une fille parfaite' ou 'un garçon parfait'

*De quelles caractéristiques quelqu'un aurait-il besoin pour être considéré comme 'parfait' dans notre société ? Pensez à chaque partie du corps, des cheveux et du visage, au corps et à la silhouette, aux jambes, aux pieds, aux mains, à la peau ...*

Encouragez tout le monde à proposer quelque chose à ajouter à la liste. Écrivez tout ce qui est suggéré. Essayez d'obtenir autant de détails que possible - par exemple, si quelqu'un dit 'grand', demandez 'quelle hauteur ?' Si quelqu'un dit 'dents parfaites', demandez à quoi ressemblent des dents parfaites (par ex. blanches, droites, etc.) Vous devriez finir avec une longue liste !

## Remarque

Il est important d'être clair avec votre groupe sur le fait que si des personnes répondent à certains des idéaux du mythe de l'image, elles n'ont en aucune façon à se sentir mal. Elles font également partie de la diversité de la beauté dans votre société ! Nous voulons nous assurer que personne ne devrait ressentir de pression pour avoir une certaine apparence. Ça ne veut pas dire pour autant que les gens qui ressemblent davantage au mythe de l'image ont tort de quelque façon.

**Exemple**

(suite)

# Découvrir le mythe de l'image

15 mins

**2)** Lisez la liste à haute voix au groupe - soyez dramatique, c'est une longue liste ! Indiquez où il existe des incohérences, par exemple dans certaines sociétés, la 'fille parfaite' est censée être maigre mais aussi avoir des courbes ou être grande, mais aussi avoir de petits pieds. C'est toujours le leader qui doit lire la liste et non les participants.

**3)** **Expliquez-leur** *que la 'fille parfaite' ou le 'garçon parfait' est en fait un mythe ! C'est impossible à réaliser, ce n'est pas réel et c'est très dommageable. C'est ce qu'on appelle le mythe de l'image.*

**Important :** rayez le titre et écrivez 'Mythe de l'image' à la place.

**4)** **Discutez** (iil est important de poser toutes ces questions et d'encourager les participants à discuter)

- Est-il possible d'obtenir toutes les choses de cette liste à la fois ?

  *Non ! Même si nous pensons que quelqu'un a toutes les caractéristiques de la liste, par exemple un mannequin ou une célébrité, ses visages et ses corps sont souvent retouchés (leur image est modifiée à l'aide d'un ordinateur) dans les publicités et les films pour modifier leur apparence.*

- Pensez-vous que cette liste a toujours été la même durant toute l'histoire de notre société ?

  *Non ! La liste des caractéristiques de la liste 'look parfait' change à travers le temps*

- Pensez-vous que la liste serait la même si nous demandions à des filles ou à des garçons de votre âge d'un autre pays ?

  *La liste du mythe de l'image est souvent différente dans d'autres cultures, même si certaines caractéristiques traversent les cultures, en particulier grâce aux grands films de Hollywood ou Bollywood.*

- Est-ce que vous ou vos amis ressentez une pression pour atteindre cette liste ? What are the down-sides or problems the Image Myth causes? (Vous avez déjà discuté de certains de ces problèmes dans le cadre de l'activité du sondage)

  *Par exemple : vous rend parfois inquiet et malheureux, vous fait ressentir que vous n'êtes pas assez bon, vous incite à vous comparer aux autres, faible estime de soi.*

- Y a-t-il d'autres raisons pour lesquelles essayer de ressembler au mythe de l'image est un problème pour les individus et la société ? Notez les réponses à côté de votre liste du mythe de l'image :

  *Par exemple : le coût en argent, les dommages à la santé physique et mentale, la faible estime de soi, le temps consacré à l'image qui pourrait être mieux dépensé pour des choses positives, moins enclins à faire du sport ou à rejoindre d'autres activités, moins de temps axé sur l'éducation. La différence que ces personnes pourraient faire manque à la société, tout comme leurs compétences et leurs talents potentiels. Plus enclins à se retirer des activités qui pourraient être amusantes ou importantes, et moins susceptibles de donner une opinion affirmée. Crée des stéréotypes et des attentes liés au genre.*

- Pensez-vous que c'est une bonne idée d'essayer d'atteindre le mythe de l'image ?

  *Encouragez-les tous à crier 'NON !'*

## Conseil

Laissez de côté votre liste du mythe de l'image et la liste des problèmes que cause le mythe de l'image pendant le reste de votre temps sur Agir sur la confiance en son corps pour vous rappeler ce que vous défiez.

## Aller plus loin

Vous pourriez demander aux participants de venir avec des recherches sur l'apparence que les filles et les femmes ou les garçons et les hommes étaient censés avoir à une autre époque ou dans une autre culture, différente de la vôtre, et faire ensemble une liste du mythe de l'image pour comparer avec votre liste moderne. Pouvez-vous voir les différences entre les deux ?

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

## Session 1 ★ Activité 3

# Résultats de l'enquête

25 mins

### Apprentissage

Penser à la signification des résultats du sondage.

### Étape vers l'action

Comprendre la nécessité d'agir et quels sont les problèmes les plus importants en matière de confiance en son corps pour votre communauté.

### Que faire

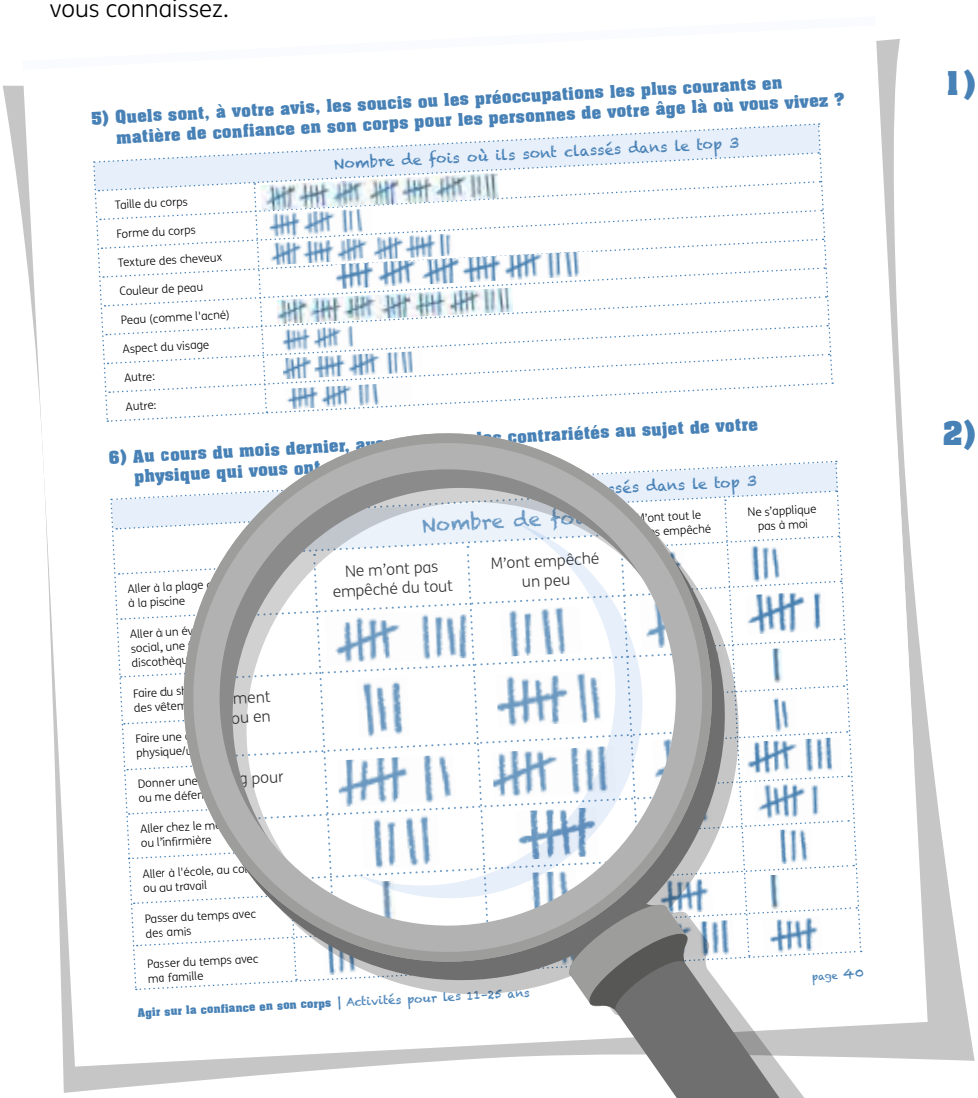
Maintenant, vous comprenez ce qu'est le mythe de l'image dans votre communauté, utilisez les résultats de votre enquête pour savoir comment il affecte les personnes que vous connaissez.

### En un coup d'œil

Travailler en groupe pour rassembler les résultats de tous les sondages.

### Vous aurez besoin

Des sondages que les participants ont remplis en tant que « défi à la maison », des tableaux imprimés de l'impression 2 (ou utilisez ces modèles pour dessiner votre propre version), des stylos.




1) Regrouper les résultats des sondages de tout le monde. Si votre groupe est grand, vous pouvez le faire en petits groupes. Mettez chacun des tableaux de l'impression 2 sur un mur ou une surface différents. Demandez à chaque participant d'enregistrer les réponses aux sondages qu'ils ont faits avec une marque ou en cochant.

2) Créez un résumé des résultats du sondage - remplissez les questions ci-dessous. Si vous avez le temps, vous pouvez vous diviser en petits groupes et demander aux filles de prendre une question chacune pour résumer. Ou, les leaders pourraient faire cela pendant que le groupe effectue une autre activité.

(suite)

# Résultats de l'enquête

25 mins

**D'après la question 3** – combien de personnes ressentent-elles une pression pour faire certaines choses (par ex. un régime alimentaire, se maquiller) pour paraitre différentes de leur apparence naturelle ?

Oui, beaucoup de pression .....

Oui, une certaine pression .....

Pas beaucoup de pression .....

Aucune pression du tout .....

**D'après la question 4** – Quel est le top 3 des endroits où les gens ressentent une pression liée à l'apparence ?

1) .....

2) .....

3) .....

**D'après la question 5** - Quels étaient les 3 problèmes de confiance en son corps les plus fréquemment cités ?

1) .....

2) .....

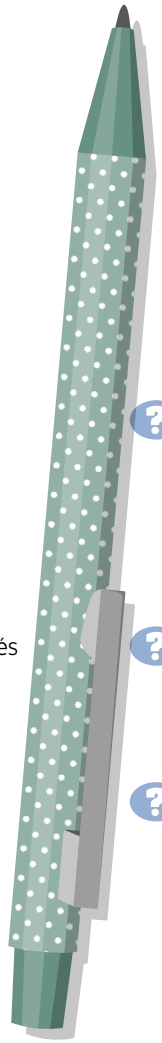
3) .....

**D'après la question 6** - Quelles sont les 3 activités que les gens préfèrent arrêter ou ne pas faire à cause de contrariétés liées à leur apparence ?

1) .....

2) .....

3) .....



**D'après la question 6** - Quelle colonne a récolté le plus de points en général – 'Ne m'empêche pas du tout', 'm'empêche un peu', 'm'empêche assez souvent', 'm'empêche tout le temps' ?

.....

**3)** Regrouper les participants pour partager les résultats. Vous pouvez simplement lire les résultats ou, si vous avez le temps, partager les résultats d'une manière active comme ceci :

**Question 3** – tracez une ligne imaginaire sur toute la longueur de votre espace de réunion. L'une des extrémités représente 'beaucoup de pression pour changer d'apparence', et l'autre extrémité 'aucune pression du tout'.

Demandez aux participants de se tenir le long de votre ligne imaginaire pour représenter la quantité de pression qu'ils pensent ressentir.

Demandez à certains participants pourquoi ils ont choisi de se tenir là où ils se trouvent.

Maintenant lisez à haute voix le résultat.

Certains des participants sont-ils surpris ou s'attendaient-ils à ce résultat ? Pourquoi ?

**Question 4** – lire à haute voix la liste des endroits et demander aux participants de lever la main pour qu'ils disent lequel, d'après eux, est le numéro un. Maintenant, annoncez le top trois des résultats. Avaient-ils raison ? Sont-ils surpris ou s'y attendaient-ils ? Pourquoi ?

**Question 5** – ou les 3 problèmes de confiance en son corps les plus courants, utilisez le vote comme pour la question 4.

**Question 6** – pour les 3 activités, utilisez le vote comme pour la question 4 et pour la plupart des coches, utilisez la position sur une ligne imaginaire comme pour la question 3.

(suite)

# Résultats de l'enquête

25 mins

## 4) Discutez

- Qu'avons-nous appris des sondages ?
- De quelle façon les personnes que nous connaissons sont-elles retenues par des craintes liées à leur apparence ?
- Quels types de problèmes pourraient entraîner une faible confiance en son corps? Vous avez déjà discuté de cette activité pendant l'activité sur le mythe de l'image, mais l'enquête pourrait apporter quelques idées supplémentaires. Voici quelques exemples de problèmes:
  - Les jeunes qui essaient de modifier leur corps pour s'adapter au mythe de l'image par des actions comme le régime, l'exercice excessif, l'éclaircissement de la peau, etc.
  - Les jeunes passent beaucoup de temps et d'argent à changer leur apparence
  - Les jeunes ont disparu de certaines activités
  - Ne pas donner leur opinion, ni être assertif ou se défendre
  - La discrimination et le harcèlement contre les personnes qui ont une apparence différente de ce que la société attend (à l'école, dans les médias, etc.)
- Est-ce une situation qui doit changer ? Pourquoi ?

### Conseil

Gardez une liste des problèmes partagés car le groupe l'utilisera plus tard pour la planification d'actions.

Vos sondages pourraient vous révéler que la communauté dans laquelle vous êtes possède une forte confiance en son corps - si c'est le cas, c'est génial ! Cela pourrait intéresser les filles d'en savoir plus concernant les statistiques mondiales sur la confiance en son corps que vous pouvez trouver sur

***http://www.dove.com/us/en/stories/about-dove/our-research.html***

Cela montre que les soucis d'apparence ont un grand impact sur les filles du monde entier.

### Entrez dans notre étude mondiale !

Entrer les données de votre groupe dans notre sondage en ligne.

Veuillez suivre ce lien : ***https://www.surveymonkey.com/r/enquete-confianceensoncorps***

Ces informations aideront le partenariat de l'AMGE et Dove à obtenir une compréhension mondiale de la confiance en son corps dans le monde entier et nous partagerons les résultats de façon périodique sur le site Libre d'être moi, ainsi que dans notre campagne mondiale de plaidoyer pour la confiance en son corps lors d'événements comme la Commission sur la condition de la femme de l'ONU.

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

Session 1 ★ Activité 4

# D'ou vient le mythe de l'image ?

25 mins

## Apprentissage

Examiner en profondeur l'origine du mythe de l'image et apprendre la différence entre les décideurs et les influenceurs.

## Étape vers l'action

Construire une image d'où on trouve le mythe de l'image et qui a le pouvoir d'influencer ou de prendre ou influencer des décisions qui pourraient aider à faire disparaitre le mythe de l'image.

## Que faire

**1) Où voyons/entendons-nous le mythe de l'image ?**
Formez des petits groupes. Les groupes doivent discuter de :

*Quelles sont les sources du mythe de l'image - où le voyons-nous, l'entendons-nous et l'expérimentons-nous ?*

Le groupe doit penser à au moins cinq sources (idées ci-dessous !). Écrivez chaque idée sur un post-it distinct, et collez-les sur un mur ou sur le sol. Les leaders regroupent les idées identiques ou similaires. Utilisez les idées ci-dessous pour vous aider.

### Idées

Sources - lieux où nous voyons et entendons le mythe de l'image

- Les médias sociaux (twitter, Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp ...)
- L'industrie du régime alimentaire et de la santé
- Les entreprises qui vendent des produits
- Les magazines et médias imprimés
- Les publicités
- Les films et la télévision
- L'industrie de la mode
- Les histoires ou commentaires de célébrités
- La pression des pairs par les amis – en particulier à l'école

### En un coup d'œil

Génère des idées en petits groupes.

### Vous aurez besoin

De stylos, de post-it / petits morceaux de papier en deux couleurs.

**2) Qui a de l'influence/du pouvoir sur le mythe de l'image ?**

*Qui a le pouvoir sur ces sources du mythe de l'image ?*

**Important :** expliquer d'abord la différence entre deux types de personnes :

**Influenceurs** - ces personnes ont le pouvoir d'affecter ou de modifier la décision que prend une autre personne. Quand un influenceur dit ou fait quelque chose, il a un impact sur la façon dont les autres considèrent ce problème. Les influenceurs sont très importants car ils peuvent être utiles pour convaincre les gens de faire un changement positif.

Par exemple : un parent et un groupe d'enseignants influencent un directeur d'école pour modifier la politique de l'école en matière d'intimidation

**Décideurs** - ces personnes ont le pouvoir de prendre une décision qui peut apporter un changement.

Un décideur est quelqu'un qui est en position de pouvoir, il est capable de prendre des décisions qui ont un impact direct sur la façon dont nous vivons nos vies.

Par exemple : un directeur de l'école décide de modifier la politique de son école en matière d'intimidation.

(suite)

# D'ou vient le mythe de l'image ?

25 mins

Le groupe doit penser à au moins 5 décideurs / influenceurs. Assurez-vous que vous considérez bien les deux. Ils doivent les écrire sur un post-it d'une autre couleur. (Idées ci-dessous !)

Placez ces post-it à côté des sources du mythe de l'image sur lesquelles ils auraient du pouvoir ou de l'influence. Soyez clair en notant si les personnes sont des influenceurs ou des décideurs.

Rappelez-vous que la plupart des sources ont beaucoup d'influenceurs et de décideurs différents - par exemple, les entreprises qui vendent des produits sont influencées par leurs clients, d'autres entreprises, les médias, etc.

Utilisez les idées ci-dessous pour vous aider.

## Conseil

À ce stade, il suffit de considérer les décideurs et les influenceurs comme des groupes généraux de personnes, vous n'avez pas besoin de nommer d'individus.

## Idées

**Décideurs** - Personnes ayant le pouvoir de prendre des décisions qui peuvent contribuer à stopper le mythe de l'image

- Les PDG des fournisseurs de médias sociaux tels que Facebook, Twitter ou Instagram
- Les grandes entreprises qui fabriquent des produits de régime, de santé ou de beauté
- Les éditeurs de magasines
- Les propriétaires de magasins
- Les enseignants / directeurs d'école
- Les ministres de l'éducation et de la santé au gouvernement
- Les cadres de la publicité
- Les producteurs de films ou de télévision
- Les créateurs de mode.

**Influenceurs** - personnes qui peuvent influencer les gens qui prennent les décisions

- Les utilisateurs des médias sociaux - y compris les blogueurs et les vloggers
- Les 'experts' de la santé qui écrivent des blogs ou des articles
- Les amis
- Les journalistes
- Les membres de la famille
- Les célébrités...

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

Session 1 ★ Activité 5

# Le monde que nous voulons voir

10 mins

## En un coup d'œil

Une activité inspirante à faire avec tout le groupe.

## Vous aurez besoin

De l'impression 3 et d'un ballon.

## Apprentissage

Construire la confiance des participants afin qu'ils puissent faire la différence.

## Étape vers l'action

Construire votre vision d'un monde sans inquiétude quant à l'apparence.

## Que faire

Terminez les activités de cette session avec une activité qui permet de visualiser le monde changé que vous voulez aider à réaliser grâce à votre projet d'action.

1) Demandez à chacun, individuellement, de penser à un changement qu'ils voudraient voir - quelque chose de mieux dans un monde où les enfants et les jeunes auraient confiance en leur apparence et ne seraient pas freinés par le mythe de l'image. Si vous être pris par le temps, vous pouvez distribuer les relevés de l'impression 3 comme inspiration.

2) Demandez à tous de former un grand cercle. Expliquez-leur *qu'il faut passer par de petites étapes pour changer le monde, mais si nous travaillons tous ensemble, nous pouvons faire une énorme différence. Là où vous vous tenez maintenant, représente le monde maintenant. Le milieu de notre cercle représente le monde que nous voulons voir. Nous pouvons l'obtenir tous ensemble!*

3) La première personne devra prendre le ballon, puis faire un bond en avant et appeler le changement qu'elle veut voir, aussi fort qu'elle le peut. Elle se tourne ensuite et lance le ballon à quelqu'un d'autre dans le cercle. Le reste du groupe dit à voix haute 'nous pouvons changer le monde !' Et saute en avant aussi. La personne qui a reçu le ballon fait de nouveau un saut en avant et fait sa déclaration, et ainsi de suite comme précédemment. Une fois que chacun aura donné sa déclaration, vous devriez tous être regroupés au centre.

*Nous pouvons le faire si nous travaillons ensemble et que nous croyons pouvoir le faire. 10 millions de guides et d'éclaireuses travaillent ensemble pour un monde meilleur.*

Congratulez-vous les uns les autres, ou applaudissez !

## Conseil

vous pouvez faire cette activité d'une autre manière - demandez au groupe d'utiliser des méthodes créatives pour afficher le monde qu'il souhaite. Par exemple, ils peuvent écrire leurs déclarations sur des pancartes, ou utiliser l'art ou la comédie pour montrer à quoi leur monde ressemblerait. Vous aimeriez peut-être utiliser ces éléments dans le cadre de votre projet d'action.

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

Session 2 ★ Activité 1

# La racine du problème

20 mins

## En un coup d'œil

Une activité de groupe interactive.

## Vous aurez besoin

De post-it ou de petits morceaux de papier et de ruban adhésif, un ballon ou une pelote de laine ou de corde, un grand morceau de papier et des stylos.

## Apprentissage

Poser un problème et découvrir les causes qui sont derrière lui.

## Étape vers l'action

Étudiez en profondeur un problème causé par une faible confiance en son corps. Mieux comprendre l'origine du problème vous aidera à décider des changements que vous jugez nécessaires pour aider à stopper le problème.

## Que faire

Expliquez : *dans la dernière session, nous avons parlé du mythe de l'image - d'où vient-il et qui peut prendre des décisions ou influencer les décideurs pour empêcher la propagation du mythe de l'image afin d'aider les gens à se sentir plus confiants.*

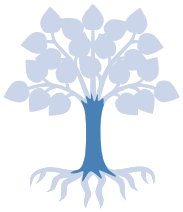
*Nous travaillons à la réalisation de notre propre projet d'action pour faire la différence. Cette session a pour but de décider sur quoi nous voulons que porte notre projet d'action ! Pour nous aider, nous allons explorer certains des problèmes de confiance en son corps dont nous avons parlé et que nous avons découvert à travers nos enquêtes. Nous réfléchirons aux causes profondes des problèmes - ce qui cause vraiment le problème.*

Il est important de penser aux causes profondes d'un problème avant de planifier notre action. Lorsque nous en saurons plus, nous pourrons cibler les bonnes personnes et faire une plus grande différence.

Vous allez créer un arbre du problème, en vous servant de vous-même !

1) Tout d'abord, dessinez un arbre sur un grand papier. Il a besoin d'un tronc, de racines, de branches et de feuilles. Vous allez ajouter beaucoup de mots à l'arbre au fur et à mesure, alors laissez suffisamment d'espace autour de l'arbre. Faites un arbre coloré et créatif !

   Voir ci-dessous un exemple auquel votre arbre problème pourrait ressembler.



## Partie 1:

### Le tronc de l'arbre - le problème

1. Prenez un moment pour rappeler aux participants les problèmes que le mythe de l'image peut causer aux jeunes - rappelez-vous l'enquête et la liste que vous avez faite lors des discussions de l'activité sur le mythe de l'image.

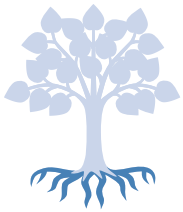
   En groupe, choisissez un problème dont vous pensez qu'il est l'un des plus importants de votre communauté. Écrivez-le sur le tronc de l'arbre que vous avez dessiné.

2. Demandez maintenant à un volontaire 'Volontaire 1', de se tenir au centre de l'espace de réunion. Écrivez le problème que vous avez choisi sur un post-it et collez-le sur le front du volontaire ! Donnez au volontaire 1 une pelote de corde ou de laine.

(suite)

# La racine du problème

20 mins



## Partie 2:

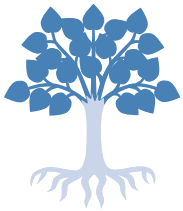
### Les racines de l'arbre - les causes du problème

1. Expliquez-leur que nous explorerons les 'racines' de ce problème. Nous voulons réfléchir davantage sur ce qui cause ce problème aux jeunes.

   Imaginez que le bénévole 1 au milieu de la pièce soit le tronc d'un arbre. Expliquez-leur que chaque arbre a des racines dans le sol qui le maintiennent, et lui permettent d'être vivant et fort. De la même manière, nous voulons savoir ce qui fait que le problème continue. Quelles sont ses racines ?

2. Demandez au reste du groupe 'ce qui cause ce problème ?' Toute personne ayant une idée l'exprime et se présente, écrit son idée sur un post-it, puis le colle sur son propre front. Ils se trouve maintenant à près du volontaire 1, qui tient une extrémité de la corde et jette la pelote au nouveau volontaire afin que la corde les relie ensemble. Continuez, et voyez combien de racines vous pouvez trouver.

   Vous découvrirez que vous avez un certain nombre de racines provenant du premier volontaire - chaque fois, coupez une nouvelle longueur de fil pour relier chaque idée ensemble. Lorsque vous aurez été aussi loin que possible, lisez votre réseau racine au groupe complet.



## Partie 3:

### Branches et feuilles - les conséquences du problème

1. Expliquez-leur que les racines des problèmes, tout comme les racines d'un arbre, sont souvent cachées. Mais on peut généralement dire qu'un problème existe parce que nous en voyons les conséquences.

2. Pendant que les participants représentant vos racines sont encore debout, demandez aux membres du groupe restants de citer les conséquences qui résultent du problème que tient le volontaire 1. Chaque personne qui cite une conséquence l'écrit sur un post-it et se tient de l'autre côté du tronc, qui représente une branche.

3. Continuez jusqu'à ce que tous les participants soient debout ou jusqu'à ce que le groupe ne puisse plus trouver d'idées.

### Ensuite

Demandez à chaque personne de placer son post-it sur la partie correspondante de l'image de l'arbre sur le mur (tronc, racine ou branche). Demandez à tous de regarder l'arbre et de poser des questions. Expliquez-leur que vous utiliserez cet arbre pour vous aider à planifier votre projet d'action !

### Conseils

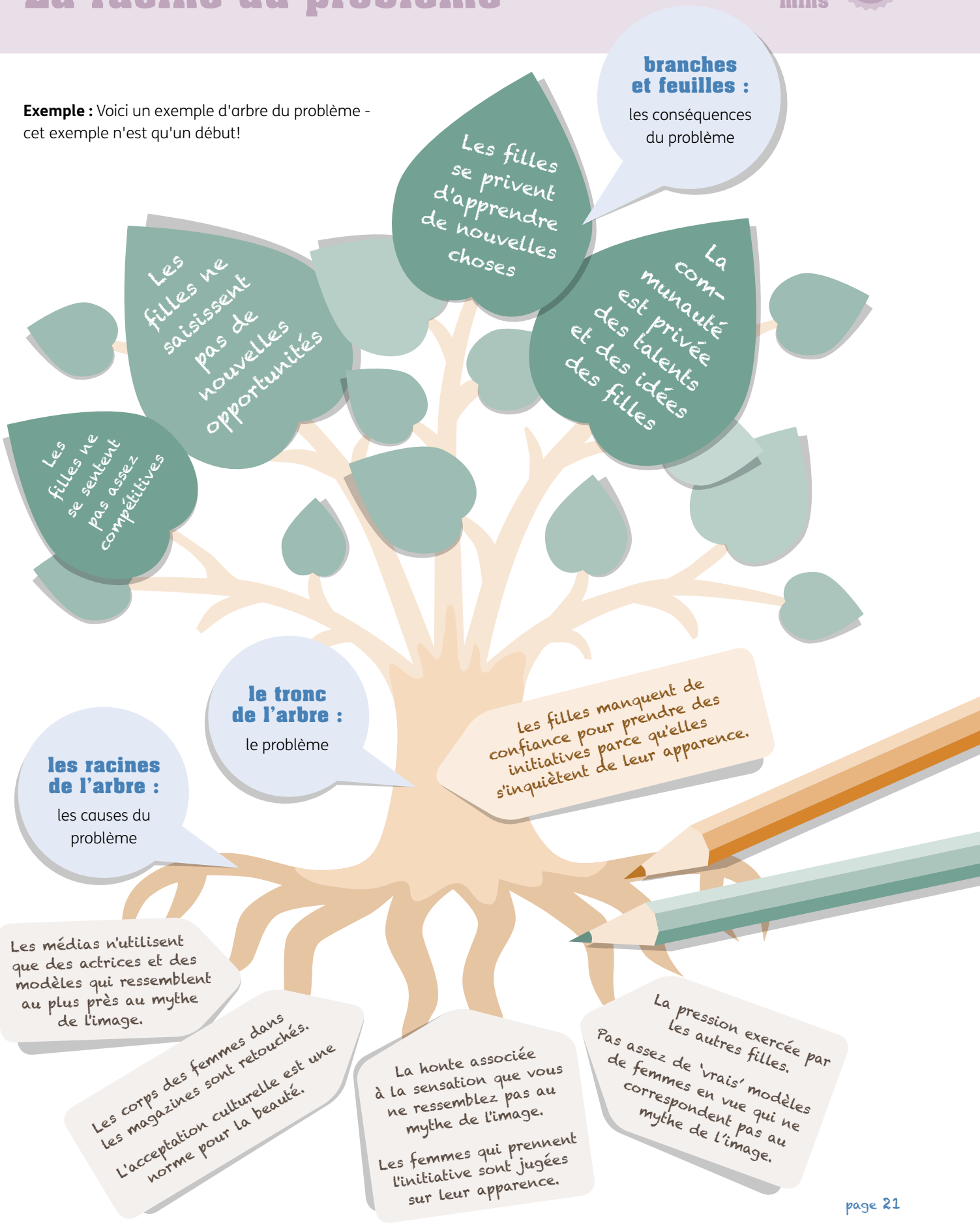
- Si le groupe a du mal à commencer, suggérez certaines de vos idées pour les aider à comprendre ce que vous recherchez.
- Cette activité est un grand défi, et finalement, vous atteindrez un point où vous ne pourrez plus penser à aucune nouvelle idée, mais le processus de réflexion plus approfondie sur cette question est extrêmement important.
- Si vous préférez, vous pouvez faire cette activité avec des stylos et du papier en petits groupes, en dessinant les racines de l'arbre

(suite)

# La racine du problème

20 mins

**Exemple :** Voici un exemple d'arbre du problème - cet exemple n'est qu'un début!



Session 2 ★ Activité 2

# Qui et qu'est-ce qui peut aider à résoudre le problème ?

20 mins

## Apprentissage

Lier les changements aux personnes qui peuvent faire que ces changements arrivent, et compétences de discussion.

## Étape vers l'action

Identifiez les changements qui pourraient faire la différence avec le problème que vous avez choisi, les décideurs qui pourraient apporter le changement et ceux qui peuvent influencer les décideurs.

## Que faire

En utilisant les idées que vous avez mises dans votre arbre du problème, notre prochaine étape pendant cette activité sera de réfléchir à deux choses :

- Un changement qui soit nécessaire pour faire une différence positive au problème que vous avez exploré
- Pour chaque changement, les décideurs et les personnes influentes qui peuvent nous aider à y arriver..

**par exemple:**

| Problème | Changement |
|---|---|
| Les filles manquent de confiance pour prendre l'initiative parce qu'elles s'inquiètent de leur apparence. | Des magazines pour présenter des personnes de toutes formes et tailles - de sorte que les filles estiment qu'elles n'ont pas besoin d'entrer dans une seule définition de la beauté. |
| **Décideur** | **Influenceur** |
| Éditeur de magazine | Lecteurs de magazines |

### En un coup d'œil

Une activité de discussion rapide.

### Vous aurez besoin

1 morceau de papier et 1 stylo par petit groupe.

**1)** Mettez-vous en petits groupes.

- Donnez à tous les petits groupes 3 minutes pour penser à **un changement** qui pourrait faire une différence dans le problème et noter le changement sur un morceau de papier.
- Chaque groupe passe ensuite son papier à un autre groupe. Cette fois, les groupes ont trois minutes pour examiner le changement et penser à **un ou plusieurs décideurs** qui pourraient faire que ce changement se produise.
- Transmettre de nouveau les documents à un nouveau groupe et donner trois minutes de plus pour réfléchir à tous les **influenceurs** - les personnes qui pourraient influencer la décision du décideur.

C'est une excellente façon de partager et de générer de nouvelles idées !

**2)** Demandez à chaque groupe, chacun à son tour, de partager toutes les idées sur la feuille qu'ils détiennent.

**3)** Votez sur un changement positif que vous travaillerez dans le cadre de votre projet d'action. C'est un vote important, car il décidera de l'orientation de votre projet d'action !

Si vous avez le temps, c'est une bonne occasion pour le groupe de pratiquer ses compétences de persuasion. Donnez à chaque petit groupe 2 minutes pour convaincre les autres que leur changement est le plus important, et celui que le groupe entier devrait s'efforcer d'atteindre.

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

Session 2 ★ Activité 3

# Talk-Show sur le mythe de l'image

45 mins

## Apprentissage

Développer des compétences pour questionner les gens et les persuader de faire une action particulière ou de modifier leurs actions.

## Étape vers l'action

En savoir plus sur les décideurs/influenceurs et sur la façon dont ils pourraient être influencés.

## Que faire

Cette activité consiste à aider votre groupe à mieux comprendre les décisions prises par ces personnes, comment elles peuvent être influencées, à réfléchir aux différents points de vue et priorités des personnes lorsqu'elles parlent aux décideurs et aux influenceurs et à pratiquer vos compétences de persuasion. Vous organiserez vos propres interviews de talk-show de radio ou de télévision !

### 1) Biographies et questions

- Prenez la fiche convenue lors de la dernière activité, qui contient la liste des décideurs et des influenceurs qui pourraient faire une différence pour le problème que vous avez choisi.
- Expliquez-leur que votre groupe fera l'objet d'un talk-show (par exemple, une émission de télévision ou de radio où des personnes sont interrogées pour connaître leur vie et leurs opinions). Chaque petit groupe questionne l'influenceur ou le décideur qu'il a choisi. Les leaders adultes ou les assistants joueront les influenceurs/décideurs.
- Demandez à chacun des groupes de choisir un des décideurs ou des influenceurs. Si vous n'en avez pas assez pour chacun, ce n'est pas grave, plusieurs groupes peuvent avoir le même.

Pour se préparer, chaque groupe aura besoin de :

**a)** **Une biographie** de l'influenceur ou du décideur sélectionné. Utilisez les biographies proposées des influenceurs et décideurs clés sélectionnées à partir de l'impression 4 ou créez la vôtre en utilisant les suggestions comme modèles.

L'adulte jouant l'influenceur ou le décideur devra utiliser la biographie pour préparer son personnage.

**b)** **Questions à poser à leur influenceur** ou décideur pendant le talk-show. Vous trouverez des idées dans l'impression 5. Les questions devraient avoir pour objectif de :

1. Comprendre si l'influenceur ou le décideur est conscient du problème sur lequel il peut faire quelque chose
2. En savoir plus sur l'influenceur ou le décideur et explorer le pouvoir qu'il détient, qui il atteint, les décisions qu'il prend qui ont un impact négatif et le type de décisions qu'il pourrait prendre qui auront un impact positif sur le problème
3. Découvrez ce qui pourrait changer la mentalité d'un influenceur et le faire penser et agir différemment
4. Persuader l'influenceur ou le décideur de faire un changement. Vous pourriez offrir des conseils et des solutions pratiques pour aider l'influenceur ou le décideur à réfléchir aux mesures qu'il peut prendre pour améliorer la situation..

### En un coup d'œil

Une discussion de groupe et une émission de télévision ou de radio.

### Vous aurez besoin

De post-it ou de petits morceaux de papier dans deux couleurs différentes, des copies de l'impression 4 et de l'impression 5, une par petit groupe, des stylos et du papier.

(suite)

# Talk-Show sur le mythe de l'image

45 mins

## 2) Lancez le talk-show !

### Lancez le talk-show !

- Un hôte de talk-show (pourquoi pas un jeune leader ou une fille plus âgée ?)
- Des leaders ou des assistants adultes pour jouer les influenceurs/décideurs. (Vous pourriez utiliser des accessoires ou des tenues pour entrer dans le personnage ?)
- Une scène de studio - disposer des chaises comme sur une scène, assez pour un groupe et le leader jouant l'influenceur. Les participants devront s'asseoir devant pour former le public.

### Ce qui arrive :

- L'hôte du talk-show représente le personnage en utilisant les informations biographiques.
- Chaque groupe doit ensuite interroger son personnage chacun à son tour. Assurez-vous que chaque participant pose au moins une question. Prenez également des questions du public !

**Remarque :** les participants ne doivent jamais jouer les personnages eux-mêmes, car cela peut renforcer le mythe de l'image. Lorsque les leaders jouent les personnages, assurez-vous que le personnage est ouvert à d'autres points de vue et qu'il est prêt à répondre aux questions. Il est recommandé que les adultes qui jouent les personnages se préparent un peu au préalable pour essayer de rendre cela aussi réaliste que possible.

**Alternatives:** si les leaders ne se sentent pas à l'aise pour jouer ces rôles, envisagez de demander aux parents ou à d'autres adultes de vous aider. Ou si vous ne pouvez pas faire le format talk-show, les participants pourraient créer la liste des questions qu'ils voudraient poser et discuter entre eux des moyens avec lesquels ils pensent pouvoir influencer cette personne à penser ou à agir différemment, puis réintégrer le groupe élargi.

## 3) En discuter après

- Le talk-show vous a-t-il aidé à voir le monde du point de vue des influenceurs ou des décideurs ? Qu'en avez-vous appris ?
- Cet exercice vous a-t-il aidé à envisager des moyens de persuader les influenceurs et les décideurs de faire quelque chose ou de changer quelque chose qui fera la différence ?
- Vous sentez-vous plus confiant sur votre capacité à persuader un influenceur ou un décideur de prendre les mesures que vous voulez ?

Session 3 ★ Activité 1

# Tenez-vous fièrement !

PLANIFIER LE CHANGEMENT

★ DÉFI 2 ★

05 mins

## En un coup d'œil

Une activité de mouvement pour apprendre de nouvelles manières de poser votre corps.

## Vous aurez besoin

Rien

## Apprentissage

Apprendre que la façon dont vous vous tenez vous aide à vous sentir plus puissant et confiant, prêt à agir !

## Étape vers l'action

Développer ses capacités de confiance et d'influence.

## Que faire

Expliquez ceci : *la recherche montre que notre position et notre façon de maintenir notre corps peuvent affecter notre confiance en nous. Se tenir droit et avoir une allure puissante – même si nous ne nous sentons pas comme ça à l'intérieur - montre au monde que vous vous sentez ouvert et sûr de vous - parfait pour faire notre projet d'action.*

1) Déployez-vous autour de la pièce. Demandez aux participants de prendre la posture de quelqu'un qui a peu de confiance. Ils pourraient plier leurs bras, regarder vers le sol et arrondir leurs épaules.

   Demandez aux participants de se promener dans la salle et de se saluer, en gardant ces poses

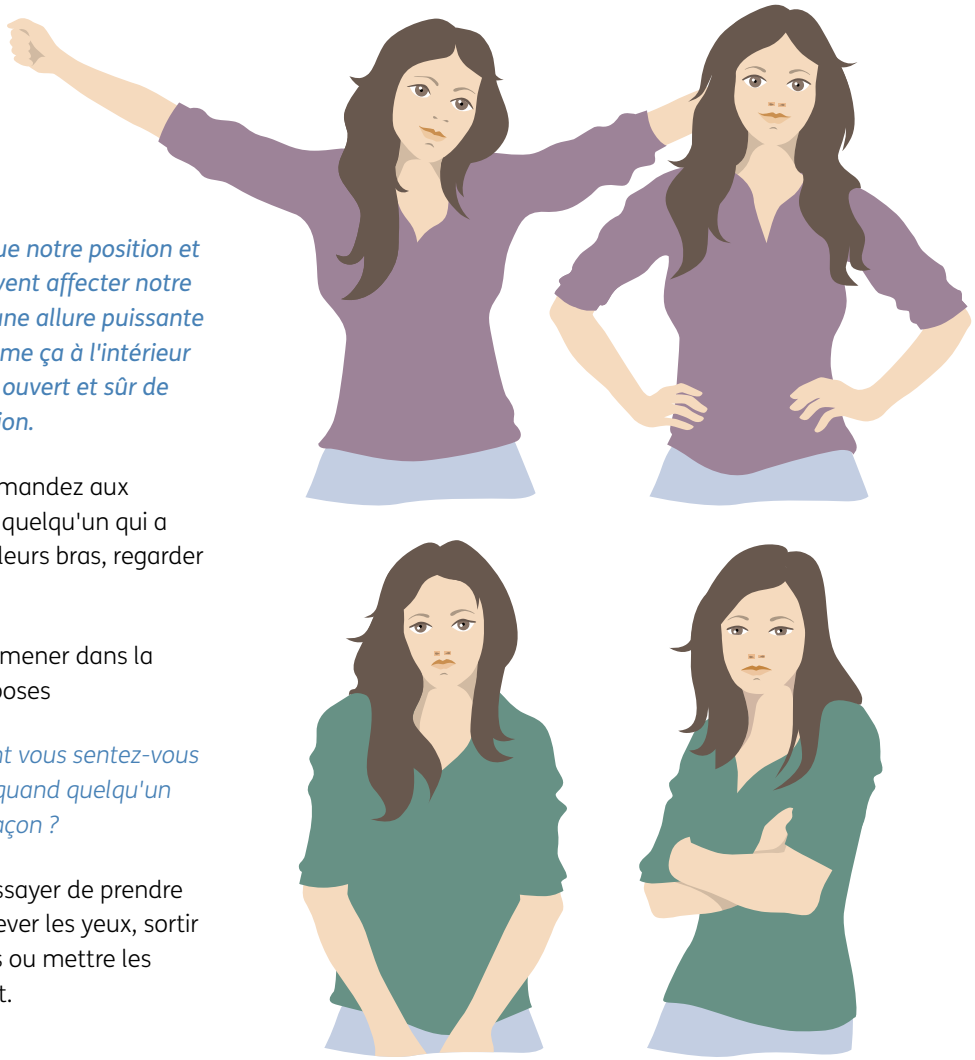
   **Demandez-leur ensuite** *comment vous sentez-vous dans ces poses ? Que ressentez-vous quand quelqu'un vous accueille en se tenant de cette façon ?*

2) Demandez maintenant à chacun d'essayer de prendre une pose confiante. Ils pourraient relever les yeux, sortir les épaules, peut-être écarter les bras ou mettre les mains sur les hanches et se tenir droit.

   Demandez aux participants de marcher comme ça autour de la pièce et se saluer mutuellement, avec cette nouvelle pose.

   **Demandez-leur ensuite** *comment vous sentez-vous dans ces poses ? Que ressentez-vous quand quelqu'un vous accueille en se tenant de cette façon ?*

Rappelez aux participants qu'ils sont tous importants et qu'ils ont le droit d'être entendus, de se lever et d'occuper l'espace- ces poses devraient les aider à se sentir puissants. Encouragez les participants à essayer ces poses de confiance chaque fois qu'ils se sentent un peu nerveux ou incertains, afin de renforcer leur confiance et leur assurance. Parfois, pendant le projet d'action, vous pouvez essayer quelque chose de nouveau comme parler devant de nouvelles personnes. Ces poses vous aideront !



## Session 3 ★ Activité 2

# 3,2,1 Plaidez !

15 mins

### En un coup d'œil

Une activité de persuasion rapide par deux.

### Vous aurez besoin

D'une affiche imprimée à partir de l'impression 6 (ou écrivez les mots sur une grande feuille de papier), de musique (ou d'une chanson).

## Apprentissage

Le sens du plaidoyer et la pratique des compétences de persuasion/d'influence.

## Étape vers l'action

Compétences pratiques requises pour le projet d'action.

## Que faire

**1)** Expliquez-leur que, pour accomplir notre projet d'action, il est nécessaire de parler aux décideurs et aux influenceurs. Nous devrons utiliser nos compétences pour persuader ces personnes de prendre des décisions qui amélioreront nos vies et la vie des autres. C'est ce qu'on appelle le 'plaidoyer' !

Lisez l'affiche de l'impression 6 ensemble et laissez-la sur un mur pour vous rappeler à tous ce qu'est le plaidoyer. Maintenant, mettez en pratique vos propres compétences de plaidoyer !!

**2)** Demandez à chaque participant de choisir un sujet qui le passionne personnellement. Cela pourrait être n'importe quoi, du besoin d'une meilleure nourriture à l'école à l'importance du bien-être des animaux, ou savoir pourquoi plus de filles devraient jouer au football.

Donnez aux participants 2-3 minutes pour écrire

- Pourquoi votre sujet est-il important ?
- Quand vous êtes devenu passionné par ce problème
- La différence que ce problème a fait sur votre vie
- Pourquoi d'autres personnes devraient être passionnées par le problème.

**3)** Maintenant, il est temps de partager votre passion avec quelqu'un d'autre dans le groupe !

### Rappel: décideur et influenceur – quelle est la différence ?

**Influenceurs**

Ces personnes ont le pouvoir d'affecter ou de modifier la décision que prend une autre personne. Quand un influenceur dit ou fait quelque chose, il a un impact sur la façon dont les autres considèrent ce problème. Les influenceurs sont très importants car ils peuvent être utiles pour convaincre les gens de faire un changement positif.

**Par exemple**: un parent et un groupe d'enseignants influencent un directeur de l'école pour modifier la politique de l'école en matière d'intimidation.

**Décideurs**

Ces personnes ont le pouvoir de prendre une décision qui peut apporter un changement.
Un décideur est quelqu'un qui est en position de pouvoir, ils sont capables de prendre des décisions qui ont un impact direct sur la façon dont nous vivons nos vies.

**Par exemple**: un directeur de l'école décide de modifier la politique de son école en matière d'intimidation.

(suite)

# 3,2,1 Plaidez !

15 mins

- Divisez le groupe en deux groupes égaux. Demandez au premier groupe de se tenir debout dans un cercle, tourné vers l'extérieur, puis au deuxième groupe pour se tenir en cercle autour du premier groupe, face vers l'intérieur. Chaque personne devrait avoir 1 personne en face d'elle. (Trois si vous avez un nombre impair, mais assurez-vous que chacun ait la possibilité de parler)

- Demandez à tous ceux du cercle extérieur de parler en premier. Ils ont 30 secondes pour dire à leur partenaire par quoi ils sont passionnés. On parle parfois d'un 'discours de l'ascenseur' parce que vous avez peu de temps pour parler et faire passer votre point de vue.

**Pensez à :** Quels sont les points les plus importants que vous souhaitez partager ? Qu'est-ce qui fera que votre partenaire sera intéressé et enthousiasmé par le sujet que vous partagez ?

- Après les 30 secondes, le partenaire qui a écouté devra donner son avis – qu'a-t-il appris ? Qu'est-ce qu'il a aimé dans le discours ? Qu'est-ce qu'il n'a pas aimé ?

- Jouez la musique et tout le monde se déplace (ou saute ou danse) dans son cercle - le cercle intérieur se déplace dans la direction opposée à celui de l'extérieur. Lorsque vous arrêtez la musique, c'est au tour de la personne du cercle intérieur de partager son histoire avec son nouveau partenaire.

**Expliquez :** *chaque fois que vous présentez votre sujet, essayez de vous rappeler les commentaires que vous avez reçus de la personne précédente et de vous améliorer.*

## Conseils

pour s'exprimer et plaider

- Essayez de parler lentement et clairement - lorsque vous vous précipitez, les gens n'entendent pas tous les points importants que vous faites
- Établissez un contact visuel
- Utilisez les positions fermes que vous avez apprises pour vous aider à vous sentir plus confiant
- N'essayez pas de dire tout – tenez-vous en aux les points clés que vous souhaitez faire
- N'oubliez pas de parler de la différence personnelle que ce problème a fait pour vous

Session 3 ★ Activité 3

# Planifier votre projet !

60 mins

## En un coup d'œil

Rassemblez toutes les idées pour planifier votre projet d'action.

## Vous aurez besoin

Impression 7, Impression 8 - 1 grand, ou diffusez des copies autour de petits groupes.

## Apprentissage

Etablissement des buts et objectifs, travail d'équipe et création de plans clairs et réalistes.

## Étape vers l'action

Les participants créent un plan clair pour leur projet d'action.

## Que faire

Il s'agit de l'activité qui rassemble tout ce que vous avez fait jusqu'ici, et vous pouvez élaborer votre plan d'action. Vous déciderez de ce que vous allez faire pour aider à résoudre le problème que vous avez identifié et vous contribuerez à apporter le changement que vous souhaitez voir.

Réunissez toutes les choses sur lesquelles vous avez travaillé et que vous avez créées jusqu'à présent. Vous aurez besoin de :

- La liste du mythe de l'image.
- Les résultats du sondage.
- Les déclarations du Monde que nous voulons voir.
- L'arbre du problème.
- La feuille de décideur/influenceur (de 'Qui et qu'est-ce qui peut résoudre le problème ?').

Vous vous rendez compte que, au fur et à mesure, vous avez pris des décisions qui vous rapprochent de l'action que vous souhaitez faire pour votre projet d'action.

**Vous devriez maintenant connaitre:** Le problème que vous voulez résoudre, le changement que vous souhaitez voir et les personnes qui peuvent influencer ou prendre des décisions pour faire la différence..

**Maintenant, en utilisant l'impression 8, remplissez votre plan d'action en tant que groupe, en utilisant les conseils ci-dessous pour vous aider.**

### 1) Quel est notre but ?

Un but est un objectif de 'situation globale' vers lequel vous souhaitez travailler. Il nous aide à nous diriger et à nous inspirer !

**par exemple,** si votre problème était 'les filles qui manquent de confiance pour prendre l'initiative parce qu'elles s'inquiètent de leur apparence 'alors votre but pourrait être 'les filles de notre communauté auront plus de modèles réels pour les inspirer grâce à ce qu'elles sont et ce qu'elles font - pas pour leur apparence "

### 2) Quels sont vos objectifs ?

Vos objectifs sont des choses plus spécifiques que vous voulez réaliser, qui contribueront à atteindre votre but. Utilisez toutes les idées et les discussions que vous avez eues pour convenir de 1-3 phrases courtes qui montrent ce que vous voulez réaliser. Faites de votre mieux pour que vos objectifs soient 'SMART', ce qui signifie :

- Simples
- Mesurables
- Accessibles
- Réalistes
- Temporellement définis

**Par exemple,** un objectif pourrait être : "Nous allons convaincre 3 magazines locaux de mener une histoire axée sur les réalisations et les compétences spéciales des femmes et des filles de notre communauté d'ici la fin de l'année. Les femmes et les filles sélectionnées représenteront de nombreux types de corps et d'apparences physiques.

(suite)

# Planifier votre projet !

60 mins

Vous devrez avoir au moins un objectif, mais n'hésitez pas à en proposer plus si le groupe se démarque ! Rappelez-vous simplement que le but est de réaliser tous les objectifs fixés.

## 3) Qui sont les décideurs que nous voulons cibler ?

En ce qui concerne vos listes de décideurs et les interviews des talk-shows, quels décideurs sont les plus susceptibles de vous aider à atteindre vos objectifs ? Soyez précis : n'en choisissez qu'un ou deux sur lesquels vous concentrer..

**Par exemple:** pour l'objectif ci-dessus, vos décideurs pourraient être les éditeurs des trois premiers magazines de filles de votre pays.

## 4) Qui sont les influenceurs que nous voulons cibler ?

Regardez vos listes d'influenceurs - qui peut influencer les décideurs que vous avez choisis ? Encore une fois, soyez précis et réfléchissez aux personnes auxquelles vous aurez accès et avec qui vous pourrez travailler.

**Par exemple,** pour les éditeurs des trois premiers magazines féminins, un groupe clé d'influenceurs est représenté par les filles qui lisent les magazines.

## 5) Quelles sont vos activités ?

Vos activités sont les étapes réelles que vous prendrez pour atteindre vos objectifs.

Lors de la planification de vos activités, souvenez-vous que votre action doive faire deux choses pour gagner votre insigne Agir sur la confiance en son corps :

**Notre but :**
l'objectif de 'vision globale' vers lequel mène votre projet d'action.

les filles dans notre communauté auront plus de 'vrais' modèles qu'elles aspireront à suivre pour ce qu'ils sont et ce qu'ils font et non pas pour leur apparence physique.

**Nos objectifs :**
les réalisations spécifiques qui vous aideront à atteindre vos objectifs. (1-3 phrases courtes). Rendez vos objectifs SMART !

Avant la fin de l'année, nous allons convaincre au moins un magazine national de filles de publier une histoire mettant l'accent sur les réussites et les compétences spécifiques de femmes et de filles dans notre pays. Les femmes et filles sélectionnées représenteront différents types de corps et d'apparences physiques.

**Décideurs**
que nous allons cibler

Les rédacteurs des trois plus gands magazines de filles dans notre pays.

**Influenceurs**
que nous allons cibler

Les filles qui lisent les magazines.

(suite)

# Planifier votre projet !

60 mins

1. Atteindre un décideur ou un influenceur et leur demander des changements - c'est un plaidoyer !

2. Engager les gens de votre communauté à sensibiliser le public sur la question et à les impliquer activement dans votre projet. En tant que groupe, vous devez atteindre au moins 3 fois le nombre de personnes de votre groupe. (Par exemple, un groupe 12 devrait atteindre au moins 36 membres de la communauté).

**Par exemple,** vos activités pourraient être de :

1. Rédiger des lettres aux rédacteurs de trois des meilleurs magazines féminins pour leur demander de mettre en avant des modèles de femmes et de filles pour leurs réalisations et de leurs compétences plutôt que pour leur apparence. Nous les inviterons également à notre prochain événement.

2. Planifier et diriger un événement communautaire de 'talk-show' pour au moins 50 filles de l'école XX et leurs parents, avec des femmes et des filles inspirantes de notre communauté.

3. Créer une courte vidéo sur l'événement et la partager sur les réseaux sociaux, en la signalant dans les trois magazines de filles. La vidéo sera partagée au moins 20 fois et 'liked' au moins 150 fois.

Rappelez-vous que ce n'est pas une liste de détails, ou de qui fait quoi - ce sont les actions clés que vous souhaitez faire pour travailler vers le but.

## 6) Quel est notre plan d'action ?

Maintenant, vous pouvez entrer dans le détail. Vous pouvez trouver plus facile de vous diviser en groupes, chacun responsable de différentes parties de votre plan. Pour chaque partie, vous devrez réfléchir aux différentes choses à faire pour que cela se réalise.

**Vous devrez réfléchir à :**

- Quelle est l'activité ?
- Comment va-t-elle contribuer à atteindre l'objectif ?
- Quand devons-nous la faire ? Définir les délais.
- Qui est responsable?
- De quoi avons-nous besoin ? (Pensez à de l'argent, des objets, du temps, de l'espace, des personnes ...)
- Avec qui devons-nous travailler ?

**Par exemple:**

- Groupe d'écriture : écrire les lettres.
- Groupe vidéo : film et montage de la vidéo de l'événement.
- Groupe de planification d'événements : planifier l'événement pour la communauté - y compris impli quer les médias locaux et d'autres décideurs au sein de la communauté.
- Groupe des communications : inviter les membres de la communauté à l'événement et informer les médias locaux de votre projet et de votre objectif.

**Important:** demandez aux petits groupes de faire un rapport à l'ensemble du groupe pour s'assurer que tous les plans s'intègrent ensemble. Prenez un moment pour regarder l'ensemble du plan et vérifier qu'il est réaliste ! N'ayez pas peur de faire des changements ou de réfléchir. Il est important que votre plan soit prêt avant de commencer.

### Faites attention !

Assurez-vous que tous les plans soient convenus avec un adulte. Si des activités sont loin du lieu de réunion, assurez-vous que vous avez la permission des parents.

Il est bon de se lancer des défis, mais n'en faites pas trop, et n'acceptez pas de faire quelque chose qui met quelqu'un mal à l'aise.

Session 4

# Réalisez votre projet!

FAIRE LE CHANGEMENT

DÉFI 3

Temps fléxible

## Cette étape repose sur vous !

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 ? Contrôlez votre projet

Contribuez à mettre votre projet d'action sur la bonne voie. Pendant la période où vous réalisez le projet, demandez-vous :

- Est-ce que nous faisons bien ce que nous avions prévu de faire ? (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 ? (Ne voyez pas trop grand)
- Avons-nous réalisé ce que nous avions prévu de réaliser ?
- Le plan du projet est-il OK ? Peut-il être amélioré ?
- Notre projet accomplit-il le changement que nous avions prévu ?

### 2) Comment influencer les gens

Quel que soit la personne que vous voulez engager dans votre projet, vous aurez besoin de la rapprocher de votre façon de penser.

Utilisez ces conseils pour vous aider !

### Étape 1 Préalablement

- Décidez entre vous exactement ce que vous voulez que fasse le décideur. Êtes-vous sûr que ce soit quelque chose qui est en son pouvoir ?
- Découvrez la meilleure façon de contacter votre décideur de manière à faire une différence. Par exemple, ils peuvent recevoir des centaines de courriels par jour, mais une lettre, ou un tweet, pourrait être quelque chose de différent qui attire leur attention. Essayez de les rencontrer en personne si possible.
- Passez en revue ce que vous avez appris du talk-show - pensez à différentes choses que le décideur pourrait dire, pour vous assurer que vous avez préparé vos réponses.

### Étape 2 Appelez-le, écrivez-lui ou rencontrez le décideur

- Expliquez-lui clairement ce que vous voulez et pourquoi il est important que cela se produise. Quel sera l'impact si une action est faite ?
- Montrez votre compréhension du problème de la confiance en son corps et de la raison pour laquelle le mythe de l'image est une mauvaise idée. Rappelez-vous, vous êtes un expert dans les expériences de filles.
- Louez le bon travail que la personne a déjà fait et manifeste de l'intérêt pour la personne et ce qu'elle fait.
- Montrer du respect sur le point de vue et les opinions de la personne.
- Soyez poli, mais ferme.
- Décidez des "prochaines étapes" avant de terminer la conversation.
- Soyez amical - posez des questions, souriez, faites-en sorte que la personne se sente voulue et incluse.

(suite)

# Réalisez votre projet !

Temps fléxible

## Étape 3 Suivi

- Remerciez votre décideur.
- Faites un retour à tous ceux que vous avez engagés dans votre projet d'action.
- Suivez le décideur pour voir s'il a fait ce qu'il a accepté de faire.
- Pouvez-vous utiliser le succès obtenu avec un décideur pour en persuader un autre de faire de même ?

## Essayez cette activité - Penser, Ressentir, Faire

Si vous souhaitez influencer les actions de quelqu'un, il est utile d'être très clair sur ce que vous voulez qu'il pense, ressente et fasse après avoir entendu parler de vous ou vous avoir écouté.

Prenez le temps de faire un remue-méninge. Vous devez avoir votre influenceur ou votre décideur à l'esprit ou toute autre personne que vous ciblez avec vos actions.

**Exemple : rédacteur en chef d'un magazine pour filles**

Que voulez-vous qu'il **pense** de votre projet / événement / campagne ?

- Cela intéresse les filles de lire autre chose que juste des personnes qui ressemblent au mythe de l'image.
- Beaucoup de filles ont peu confiance en elles-mêmes parce qu'elles n'ont aucun modèle à admirer à qui elles pourraient s'identifier.

Que voulez-vous qu'il **ressente** à propos de votre projet / événement / campagne ?

- Que les filles manquent d'opportunités pour être inspirées par d'autres filles et femmes afin d'essayer de nouvelles choses et atteindre leur potentiel. Nous voulons que cela leur donne envie de faire un changement.

Que voulez-vous qu'il **fasse** à propos de votre projet / événement / campagne ?

- Demander des articles qui présentent une variété de femmes et de filles qui soient inspirantes par leurs réalisations et leurs compétences plutôt que par leur apparence.

## 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 l'équipe et de constituer votre propre équipe.

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

### La rivière 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 debout. 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 ?

(suite)

# Réalisez votre projet !

Temps fléxible

## Reconstruisez-le

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

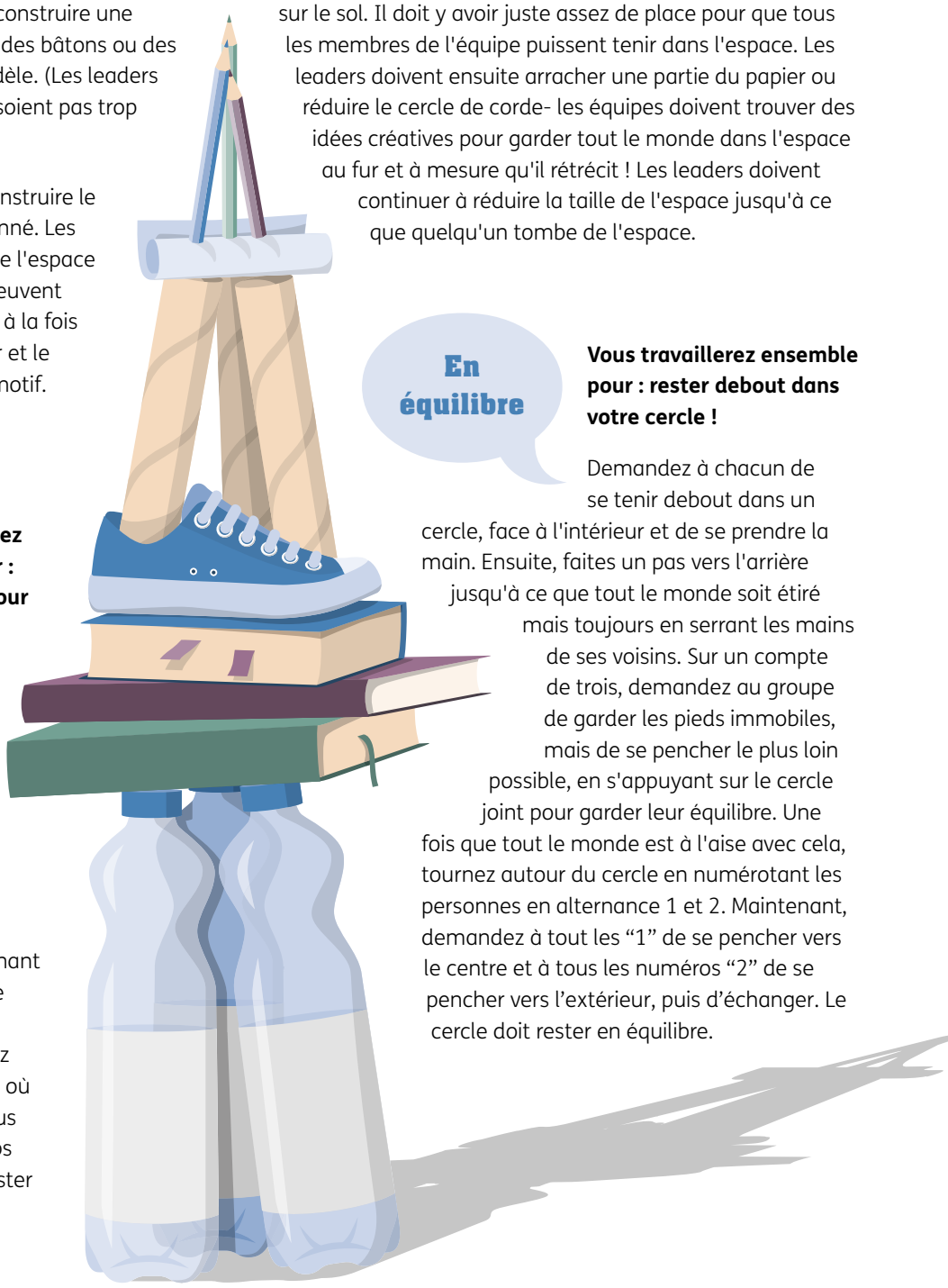
Diviser en équipes. Les équipes doivent créer un motif ou une structure l'une pour l'autre - vous pouvez dessiner le motif sur papier, construire une structure à partir de blocs ou utiliser des bâtons ou des crayons posés sur le sol pour un modèle. (Les leaders peuvent s'assurer que les motifs ne soient 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'île qui rétrécit

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

Divisez-vous 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 leur 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 tout 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

# Partager avec le monde

PARTAGER LE CHANGEMENT

DÉFI 4

40 mins

## En un coup d'œil

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

## Vous aurez besoin

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 amusé 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 cela s'est passé, de remarquer ce qui allait bien et ce que vous ferez mieux la prochaine fois.

### 1) Partager avec le monde

L'AMGE et Dove souhaiteraient que chacun fasse Agir sur la confiance en son corps pour partager ses expériences avec nous. Il y a deux choses que nous vous demandons de faire !

### 1) Partagez l'histoire de votre groupe

Via le site Libre d'être moi. Ce sera publié sur notre site web !

**Il existe deux raisons :**

- Vous pouvez inspirer d'autres membres à travers le 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

Visitez ***www.free-being-me.com/fr/propos-de-nous/action/*** pour compléter les questions rapides et partager vos photos et vidéos.

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

(suite)

# Partager avec le monde

40 mins

### 2) U-Report - pour les participants

Une partie importante du parcours de plaidoyer de la confiance en son corps est de comprendre l'impact que votre action a eu sur vous et sur ceux que vous avez atteints.

Nous aimerions que vous utilisiez la plate-forme numérique U-Report pour nous informer de vos expériences en faisant Agir sur la confiance en son corps et en partageant ce que vous avez appris.

**Étapes :**

- Étape 1 : chaque individu s'inscrit en tant que U-Reporter (suivre @UReportGlobal ou envoyer "JOIN" sur Facebook)
- Étape 2 : Envoyez les lettres 'FBM' à U-Report pour activer le sondage
- Étape 3 : Attendez que le sondage vous soit envoyé et remplissez-le !

Ces informations vont à l'AMGE - nous pouvons en savoir plus sur votre expérience, connaître vos succès et ce que vous avez apprécié, ainsi que des défis et des moyens pour lesquels nous pourrions vous aider à l'avenir.

## 2) Evaluez !

### 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** : étiqueter une extrémité de la salle 'a vraiment apprécié' et l'autre côté de la salle 'n'a pas apprécié du tout'. Nommer 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 'geler !' - vous pourriez parcourir la salle pour discuter de l'activité qu'ils ont choisie et pourquoi.

### 2) Qu'avons-nous avons accompli ?

Écrivez ou imprimez les objectifs de votre plan d'action sur une grande feuille de papier pour que tout le monde puisse les voir.

Demandez-leur à tous de se lever. Passez par chaque objectif et demandez à chacun de s'allonger s'il pense que vous l'avez atteint ou de s'accroupir sur le sol si vous ne l'avez pas réussi - ou qu'il s'arrête quelque part au milieu.

Demandez-leur pourquoi/pourquoi non, et discutez ensemble de ce qui s'est bien passé et de ce qui aurait pu aller mieux ou être fait différemment.

## 3) Quelle est la suite ?

Discutez ensemble de la façon dont vous continuerez à défier le mythe de l'image même si votre projet est terminé. Voici quelques idées :

- Suivre les influenceurs/décideurs que vous avez ciblés pour savoir s'ils font ce qu'ils ont dit qu'ils feront
- Faire des activités Libre d'être moi avec des filles plus jeunes ou soutenez leur projet d'action
- Acceptez de faire une activité Libre d'être moi chaque trimestre
- Promettez-vous de continuer à organiser des rencontres 'body-talk' de guides/scouts, de sorte que cela reste toujours un espace sûr où vous vous sentez complètement "Libre d'être moi".
  (Découvrez-en plus sur le 'body-talk' dans la version Libre d'être moi 11-14)

(suite)

# Partager avec le monde

40 mins

## 4) Célébrez !

Vous avez fait une chose incroyable. Votre action a contribué à faire du monde un meilleur endroit pour que les filles se sentent confiantes, qu'elles soient elles-mêmes et suivent leurs rêves. Pourquoi ne pas organiser une fête ? Vous pouvez inviter tous ceux qui ont contribué à soutenir votre projet.

## 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***

## Transportez vos compétences en plaidoyer :

- Explorez la campagne Stop à la Violence de l'AMGE et découvrez comment vous pouvez y participer. ***https://www.wagggs.org/fr/what-we-do/stop-the-violence/***

- Renseignez-vous sur les objectifs et les programmes de développement durable de l'ONU dans lesquels vous pouvez vous impliquer pour aider à libérer le monde de la pauvreté et de l'injustice. ***https://www.wagggs.org/fr/what-we-do/sustainable-development-goals-and-global-action-theme/***

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

Impression 1

# Agir sur la confiance en son corps

Sondage

**Bonjour !** Merci de remplir notre sondage. Nous sommes intéressés par vos points de vue et vos expériences sur l'apparence et sur ce qui influence nos sentiments à propos de notre physique. Vos réponses contribueront à renseigner :

.....

Le projet d'action sur la confiance en son corps de l'unité / groupe et la recherche mondiale de l'Association mondiale des Guides et des Eclaireuses en matière de confiance en son corps

1) Quel âge avez-vous

- ☐ 11-15
- ☐ 16-20
- ☐ 21-25

2) Quel est votre genre ?

- ☐ femme
- ☐ homme
- ☐ autre
- ☐ préfère ne pas dire

3) Si vous avez ressenti une pression pour changer votre look, d'où venait cette pression ? Classez-les de la plus importante pression (1) à la plus faible (8)

- ☐ Oui, beaucoup de pression
- ☐ Oui, une certaine pression
- ☐ Pas beaucoup de pression
- ☐ Pas de pression du tout
- ☐ Ne sais pas

4) Si vous avez ressenti une pression pour changer votre look, d'où venait cette pression ? Classez-les de la plus importante pression (1) à la plus faible (8)

- ☐ Publicité
- ☐ Magazines
- ☐ Télévision / films
- ☐ Amis
- ☐ Les gens à l'école/au collège
- ☐ Famille
- ☐ Médias sociaux
- ☐ Concepts de mode
- ☐ Magasins / magasins en ligne

Autre .....

Commentaires (vous pouvez partager des idées ou des expériences supplémentaires) : .....

.....

.....

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

Sondage

## Impression 1

# Agir sur la confiance en son corps

5) Quels sont, à votre avis, les soucis ou les préoccupations les plus courants en matière de confiance en son corps pour les personnes de votre âge là où vous vivez ? Entourez les trois plus importants.

- ☐ taille du corps
- ☐ texture des cheveux
- ☐ peau (comme l'acné)
- ☐ forme du corps
- ☐ couleur de peau
- ☐ aspect du visage

Autre : .....

6) Au cours du dernier mois, est-ce que des soucis liés à votre apparence vous ont empêché de :

| | Ne m'ont pas empêché du tout | M'ont empêché un peu | M'ont empêché assez souvent | M'ont tout le temps empêché | Ne s'applique pas à moi |
|---|---|---|---|---|---|
| Aller à la plage ou à la piscine | | | | | |
| Aller à un événement social, une fête ou en discothèque | | | | | |
| Faire du shopping pour des vêtements | | | | | |
| Faire une activité physique/un sport | | | | | |
| Donner une opinion ou me défendre | | | | | |
| Aller chez le médecin ou l'infirmière | | | | | |
| Aller à l'école, au collège ou au travail | | | | | |
| Passer du temps avec des amis | | | | | |
| Passer du temps avec ma famille | | | | | |
| Autre chose ? Ecrivez-le ici ... | | | | | |

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

## Impression 2

# Feuilles de résumé pour les résultats du sondage

### 1) Quel âge avez-vous ?

| | Nombre |
|---|---|
| 11-15 | |
| 16-20 | |
| 21-25 | |

### 2) Quel est votre genre ?

| | Nombre |
|---|---|
| Féminin | |
| Masculin | |
| Autre | |
| Préfère de pas dire | |

### 3) Est-ce que vous avez déjà ressenti une pression pour faire des choses (par ex. régime alimentaire, se maquiller) pour avoir l'air différent de votre apparence naturelle ?

| | Nombre |
|---|---|
| Oui, beaucoup de pression | |
| Oui, une certaine pression | |
| Non, pas trop de pression | |

| | Nombre |
|---|---|
| Non, pas de pression du tout | |
| Ne sais pas | |

### 4) Si vous avez ressenti de la pression, d'où pensez-vous que venait cette pression ?

| | Nombre | | |
|---|---|---|---|
| | Classé 1 | Classé 2 | Classé 3 |
| Publicités | | | |
| Magazines | | | |
| Télévision/films | | | |
| Amis | | | |
| Gens à l'école/au collège | | | |
| Famille | | | |
| Médias sociaux | | | |
| Concepts de mode | | | |
| Magasins / boutiques en ligne | | | |
| (Autre) | | | |
| (Autre) | | | |
| (Autre) | | | |

## Impression 2

# Feuille de résumé pour les résultats du sondage

### 5) Quels sont, à votre avis, les soucis ou les préoccupations les plus courants en matière de confiance en son corps pour les personnes de votre âge là où vous vivez ?

| | Nombre de fois où ils sont classés dans le top 3 |
|---|---|
| Taille du corps | |
| Forme du corps | |
| Texture des cheveux | |
| Couleur de peau | |
| Peau (comme l'acné) | |
| Aspect du visage | |
| Autre: | |
| Autre: | |

### 6) Au cours du mois dernier, avez-vous eu des contrariétés au sujet de votre physique qui vous ont empêché de :

| | Nombre de fois où ils sont classés dans le top 3 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Ne m'ont pas empêché du tout | M'ont empêché un peu | M'ont empêché assez souvent | M'ont tout le temps empêché | Ne s'applique pas à moi |
| Aller à la plage ou à la piscine | | | | | |
| Aller à un événement social, une fête ou en discothèque | | | | | |
| Faire du shopping pour des vêtements | | | | | |
| Faire une activité physique/un sport | | | | | |
| Donner une opinion ou me défendre | | | | | |
| Aller chez le médecin ou l'infirmière | | | | | |
| Aller à l'école, au collège ou au travail | | | | | |
| Passer du temps avec des amis | | | | | |
| Passer du temps avec ma famille | | | | | |

## Impression 3

# Le monde que nous voulons voir

### Idées de déclaration :

"Filles/garçons/jeunes ..."

... se sentiront plus confiant(e)s pour se lever et parler devant les autres

... utiliseront de l'argent pour des choses dont elles (ils) ont besoin, pas pour changer leur apparence

... seront moins susceptibles de se comparer aux autres

... seront plus confiant(e)s pour pratiquer un sport, aller nager et se socialiser avec des amis et d'autres personnes

... bénéficieront davantage de l'égalité des chances pour participer à la vie et au travail

... complimenteront leurs amis sur ce qu'ils sont et pas sur leur apparence

... seront physiquement en meilleure santé en prenant soin de leur corps

... seront apprécié(e)s pour leurs talents et leurs compétences, pas pour leur apparence

... Il y aura moins de taquinerie et d'intimidation

... se sentiront libres d'être elles(eux)-mêmes

... auront plus de temps et d'énergie pour s'occuper d'elles (eux)-mêmes et contribuer à la société

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

## Impression 4

# Idées pour des décideurs

**Suggestion d'influenceurs / décideurs pour le Talk-Show**

### Décideur :
Productrice de télévision

**Nom :** Jessie
**Âge :** 34
**Vit à :** New York, États-Unis

**Plus d'informations :** Jessie travaille pour une chaîne de télévision. Son travail consiste à décider du type de programmes que la chaîne montrera et à demander des émissions de télévision. Elle choisit souvent des programmes qui deviennent très populaires.

Cependant, bon nombre des programmes qu'elle sélectionne encouragent les filles et les femmes à changer leur mode de vie, comme des shows de maquillage et de régimes. Ces programmes ne montrent pas une variété de différents types de corps.

**Quelque chose à considérer pendant l'interview :**
Les programmes de télévision liés à l'image sont plus susceptibles d'être financés par de gros annonceurs et ils attirent un grand nombre de téléspectateurs. Jessie veut s'assurer qu'elle choisit des programmes qui soient populaires auprès des téléspectateurs et des annonceurs.

### Influenceur/décideur :
Ministre/décideur du gouvernement

**Nom :** Julia
**Age:** 53
**Vit à :** Den Haag, Pays-Bas

**Plus d'informations :** Julia est ministre de l'éducation. Elle est responsable des décisions concernant la politique de l'éducation aux Pays-Bas. Elle croit fermement qu'il est très important de donner aux enfants une bonne éducation et de les préparer à la vie adulte. Elle a un budget pour fournir de l'éducation sur des sujets extérieurs au programme principal, mais elle peut décider de ne pas l'utiliser pour soutenir l'éducation sur la confiance en son corps, car elle ne pense pas que ce soit aussi important que d'autres sujets/problèmes.

**Quelque chose à considérer pendant l'interview :**
Les ministres veulent rester au pouvoir et être réélus. Cela signifie qu'elle doit faire de son mieux pour utiliser son budget limité sur les projets qui sont les plus importants pour les gens. Elle doit également occuper son poste au sein du gouvernement, ce qui signifie travailler sur des politiques convenues avec d'autres collègues du gouvernement et du premier ministre/président.

### Décideur :
Styliste de mode

**Nom :** Matheo
**Âge :** 40
**Vit à :** Paris, France

**Plus d'informations :** Matheo est styliste pour une grande maison de mode. Il crée des vêtements passionnants et novateurs qui inspirent les tendances de la mode dans de nombreux pays du monde. Ses créations sont portées par des mannequins très minces et conçues uniquement pour certains types de corps. Il croit que mince signifie beau et crée des vêtements uniquement pour ce type de corps.

**Quelque chose à considérer pendant l'interview :**
Les magasins et les particuliers qui achètent les vêtements de Matheo, et les magazines qui leurs font de la publicité et les critiquent s'attendent à ce que les modèles soient conçus pour une certaine forme de corps. Il prendrait un gros risque en faisant les choses différemment.

### Décideur :
Directrice générale d'une société de publicité

**Nom :** Gabriela
**Âge :** 38
**Vit à :** Rio de Janeiro, Brésil

**Plus d'informations :** Gabriela dirige une agence qui crée des publicités pour une variété de produits. Elle et son équipe sont très créatives et veulent toujours être à l'avant-garde. Les publicités de son agence comportent souvent des personnes qui sont aussi proches que possible du mythe de l'image, généralement très maquillées et leurs photos sont retouchées. Elle pense que si la personne de la publicité semble 'parfaite', les gens sont plus enclins à acheter le produit.

**Quelque chose à considérer pendant l'interview :**
Il y a beaucoup de créateurs de publicité talentueux et Gabriela doit se maintenir au niveau de la concurrence pour réussir. Si une entreprise n'est pas d'accord avec la façon dont elle fait la publicité d'un produit, elle utilisera quelqu'un d'autre - donc la publicité doit être populaire auprès du public et générer des ventes.

## Impression 4

# Idées pour des décideurs

**Suggestion d'influenceurs / décideurs pour le Talk-Show**

### Décideur :
Réalisateur de films

**Nom :** Kiaan
**Âge :** 43
**Vit à :** Mumbai, Inde

**Plus d'informations :** Kiaan est un célèbre réalisateur de film de Bollywood. Il travaille sur de grands films qui attirent un énorme public. Il croit fermement qu'il est important pour Bollywood de montrer des situations réelles et d'avoir plus de femmes pour jouer des rôles principaux. Cependant, les femmes qu'il choisit pour jouer dans ses films sont toujours sélectionnées autant pour leur apparence que pour leur talent d'actrice, et il existe un ensemble très spécifique de caractéristiques 'idéales' qu'elles doivent avoir afin d'être choisies pour jouer les rôles principaux.

**Quelque chose à considérer pendant l'interview :**
Les spectateurs choisissent ce qu'ils veulent regarder, les cinémas choisissent les films qu'ils mettent à l'affiche, et les acteurs décident dans quels films ils veulent jouer. Les réalisateurs de films ont besoin de grands films à succès pour gagner de l'argent et être considérés comme les meilleurs.

### Décideur :
PDG d'un fournisseur de médias sociaux

**Nom :** Henry
**Âge :** 28
**Vit en :** Californie, États-Unis

**Plus d'informations :** Henry a fondé son site de médias sociaux à l'âge de 17 ans. Il aime fournir aux jeunes l'espace nécessaire pour se faire des amis et partager leurs vies. La vision d'Henry est d'avoir un espace de partage positif qui favorise la diversité et la créativité. Il sait qu'il existe des problèmes d'intimidation et de pression autour de l'image, mais cela l'inquiète d'apporter des modifications au site qui pourraient empêcher les gens de l'utiliser.

**Quelque chose à considérer dans l'interview :**
Henry a fait de gros profits avec son entreprise, mais il pourrait tout perdre si les gens commençaient à utiliser des sites de médias sociaux concurrents et si les annonceurs cessaient de faire de la publicité sur son site.

### Décideur :
Directeur d'école / professeur principal

**Nom :** Joseph
**Âge :** 57
**Vit à :** Nairobi, Kenya

**Plus d'informations :** Joseph dirige une grande école populaire qui se concentre fortement sur la préparation des enfants pour leur avenir grâce à de bons résultats d'examens et à d'autres activités comme le sport. Joseph est conscient qu'il y a des étudiants qui sont touchés par le mythe de l'image dans son école, mais il ne pense pas que ce soit un gros problème, par rapport aux autres défis qu'ils rencontrent dans l'école, par exemple l'intimidation.

**Quelque chose à considérer pendant l'interview :**
L'école de Joseph doit rivaliser avec d'autres écoles de la région pour obtenir de bons résultats d'examens et réussir dans le sport. Les parents et les élèves doivent se sentir écoutés et appréciés par l'école.

### Décideur :
Acheteuse principale d'une chaîne de nourriture biologique

**Nom :** Amelia
**Âge :** 47
**Vit à :** Melbourne, Australie

**Plus d'informations :** Amelia a la responsabilité de prendre les décisions finales sur les produits achetés par l'entreprise, qui seront vendus dans les magasins. C'est une entreprise ancienne et rassurante. Sa société vend et fait la publicité de nombreux produits qui prétendent aider les gens à améliorer leur apparence : par exemple, pour perdre du poids, gagner du muscle, se débarrasser des rides, etc. Ces produits constituent une grande partie des ventes de l'entreprise.

**Quelque chose à considérer dans l'interview :**
La société d'Amelia doit rivaliser avec d'autres entreprises similaires et gagner de l'argent. Ils recherchent toujours une nouvelle façon de se distinguer des autres sociétés de santé/beauté.

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

## Impression 4

# Idées pour des décideurs/ influenceurs

**Suggestion d'influenceurs / décideurs pour le Talk-Show**

### Décideur :
Rédactrice en chef d'un magazine féminin

**Nom :** Alia
**Âge :** 37
**Vit à :** Muscat, Oman

**Plus d'informations :** Le magazine d'Alia fournit des histoires de style de vie et des conseils de beauté pour les femmes. Le magazine a du succès et beaucoup de femmes apprécient les idées et les conseils. Les modèles présentés dans le magazine représentent une gamme très étroite de types de corps et beaucoup d'histoires parlent de l'amélioration de votre apparence et de la façon dont cela améliorera votre vie.

**Quelque chose à considérer dans l'interview :**
Le magazine d'Alia est en concurrence avec d'autres magazines pour les ventes, et elle doit veiller à ce que les contenus intéressent suffisamment de femmes pour maintenir les affaires de l'entreprise. Elle est sous la pression des annonceurs qui souhaitent présenter leurs produits dans le magazine.

### Décideur :
Propriétaire d'une grande chaîne de magasins de mode

**Nom :** Sofia
**Âge :** 50
**Vit à :** Madrid, Espagne

**Plus d'informations :** Les magasins de mode de Sofia ont une énorme influence sur ce que les adolescents en Espagne pensent être 'cool' et à la mode. Les boutiques sont amusantes et brillantes, jouent de la bonne musique pour inciter les jeunes à regarder. Les vêtements pour les filles ne sont présentés que sur des mannequins très minces et pour les garçons sur des mannequins au look très musclé et sont conçus pour s'adapter aux personnes ayant une forme de corps spécifique.

**Quelque chose à considérer dans l'interview :**
Sofia veut que ses magasins et ses vêtements paraissent amusants, modernes et 'cool', et elle estime que c'est la façon dont les vêtements sont conçus et présentés qui produit cet effet. Ses magasins rivalisent avec beaucoup d'autres magasins de mode, donc elle veut rester pertinente pour le marché des adolescents.

### Influenceur :
Ami

**Nom :** Marlene
**Âge :** 13
**Vit à :** Lagos, Nigéria

**Plus d'informations :** Marlene a un super groupe d'amis. Ils s'entendent vraiment bien et s'amusent ensemble. Marlene est drôle et intelligente, et ses amis ont confiance en son opinion. Récemment, Marlene est devenue très intéressée par l'apparence : elle lit de nombreux magazines de mode et passe beaucoup de temps à travailler sur ses photos de médias sociaux pour s'assurer d'avoir un look 'parfait' sur chacune d'elles. Elle donne à ses amis des conseils et des idées sur la façon dont ils changent leur apparence. Ses amis ont commencé à ressentir de la pression pour suivre ses conseils.

**Quelque chose à considérer pendant l'interview :**
Le temps que Marlene passe à lire des magazines de mode et sur les médias sociaux fait qu'elle ressent une pression pour ressembler au mythe de l'image. Elle veut être considérée comme la plus mûre de son groupe d'amis.

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

## Impression 4

# Idées pour des influenceurs

**Suggestion d'influenceurs / décideurs pour le Talk-Show**

**Influenceur :**
Blogueuse des médias sociaux

**Nom :** Kiko
**Âge :** 17
**Vit à :** Osaka, Japan

**Plus d'informations :** Kiko est une grande star sur YouTube. Ses vidéos sont toutes liées à sa vie en tant qu'adolescente, et des centaines de milliers de jeunes la regardent pour écouter ses réflexions sur la musique, la mode et les choses amusantes à faire. Elle a beaucoup d'influence. Kiko est très intéressée par l'image et beaucoup de ses vidéos concernent la façon de se maquiller ou de porter les bons vêtements pour améliorer votre look.

**Quelque chose à considérer pendant l'interview :**
Il y a beaucoup de choix sur les réseaux sociaux, donc Kiko a beaucoup de concurrence. C'est son métier, donc elle doit faire des vidéos qui attirent un grand public et que les publicitaires sponsoriseront. Les annonceurs de produits de beauté et de santé paieront les blogueurs qui leur font de la promotion.

**Influenceur :**
Journaliste

**Nom :** Carl
**Âge :** 28
**Vit à :** Malmo, Suède

**Plus d'informations :** Carl est un écrivain freelance pour les journaux et les magazines. Il écrit des histoires sur des célébrités mondiales, et comme il a énormément de contacts dans le monde des célébrités, il réussit à trouver des informations sur leur vie que d'autres journalistes ne peuvent pas découvrir. Les histoires sont souvent axées sur l'apparence glamour des célébrités et sur leurs styles de vie.

**Quelque chose à considérer dans l'interview :**
En tant que journaliste freelance, cela signifie que Carl n'a pas un travail garanti, donc il fait en sorte de leur donner les publications qu'ils veulent et qui intéressent leurs lecteurs.

**Influenceur :**
Mère

**Nom :** Mariam
**Âge :** 45
**Vit à :** Tunis, Tunisie

**Plus d'informations :** Mariam est la mère de deux adolescentes. Elle les aime beaucoup, mais estime qu'il est très important pour elles de paraître jolies. Elle essaie de veiller à ce que ses filles aient toujours une tenue parfaite et vérifie leur apparence avant de quitter la maison. Les filles ont grandi en croyant qu'elles devaient être belles pour réussir et être heureuses.

**Quelque chose à considérer pendant l'interview :**
Mariam a été élevée par ses propres parents en croyant que l'image était très importante pour le succès des filles. Les groupes élargis de la famille et des amis autour d'elle ont des sentiments semblables.

**Influenceur :**
Célèbre chanteuse

**Nom :** Zehra
**Âge :** 31
**Vit à :** Istanbul, Turquie

**Plus d'informations :** Zehra est une chanteuse très talentueuse, admirée par des millions de gens. Elle est toujours dans les actualités des célébrités lors des fêtes et travaille très dur pour maintenir son profil en ligne. Elle se préoccupe beaucoup de ses fans, dont beaucoup sont des jeunes filles, et aimerait être pour elles un bon modèle. Cependant, sa présence dans les médias sociaux et ses interviews sont très axées sur son apparence plutôt que sur ses talents, ses intérêts ou sa mentalité professionnelle.

**Quelque chose à considérer dans l'interview :**
Le fan club en ligne de Zehra est très large et international, et ce qu'elle fait a beaucoup d'influence sur les autres.

VOIR LE CHANGEMENT

DÉFI 1

## Impression 4

# Faites vos propres biographies

Suggestion d'influenceurs / Décideurs Pour le Talk-Show

**Décideur :** .....

**Nom :**

.....

**Âge :**

.....

**Vit à :**

.....

**Plus d'informations :** .....

.....

.....

.....

.....

.....

**Quelque chose à considérer dans l'interview :** .....

.....

.....

.....

**Influenceur :** .....

**Nom :**

.....

**Âge :**

.....

**Vit à :**

.....

**Plus d'informations:** .....

.....

.....

.....

.....

.....

**Quelque chose à considérer dans l'interview :** .....

.....

.....

.....

VOIR LE CHANGEMENT
DÉFI 1

## Impression 5

# Suggestion de questions pour les interviews du Talk-Show

**1) Comprendre** si l'influenceur ou le décideur est conscient du problème sur lequel il peut faire quelque chose.

- Saviez-vous que la faible confiance en son corps empêche les filles (et les garçons) d'atteindre leur plein potentiel dans la vie ?
- Pensez-vous que ce que vous faites pourrait avoir une influence sur ce que les jeunes ressentent vis-à-vis de leur apparence ?

**2) En savoir** plus sur l'influenceur ou le décideur et explorer le pouvoir qu'il détient, qui il atteint, les décisions qu'il prend qui ont un impact négatif et le type de décisions qu'il pourrait prendre qui auraient un impact positif sur le problème.

- Parlez-moi de ce que vous faites.
- Combien de personnes lisent votre magazine / achètent vos aliments / fréquentent votre école, etc.
- Comment prenez-vous des décisions - pensez-vous à l'impact que cela aura sur xx ?
- Interrogez-le sur une décision prise récemment qui affecte la confiance en son corps des jeunes.
- Qui vous écoute / suit vos conseils ?

**3) Découvrir** ce qui pourrait changer la mentalité d'un influenceur et le faire penser et agir différemment.

- Êtes-vous préoccupé par la confiance des jeunes en leur corps ?
- Où pensez-vous que les jeunes apprennent à s'inquiéter de leur apparence ?
- Pensez-vous que vous avez la responsabilité d'aider les enfants à grandir dans une société où il y aurait moins de pression pour ressembler à une certaine image ?

**4) Persuader** l'influenceur ou le décideur de faire un changement. Vous pourriez offrir des conseils et des solutions pratiques pour aider l'influenceur ou le décideur à réfléchir aux mesures qu'ils pourraient prendre pour améliorer la situation.

- Qu'est-ce que cela pourrait changer dans votre monde qui pourrait faire une différence ? (Vous pourriez faire des suggestions).
- Que pouvez-vous faire pour aider à apporter ce changement ?
- Existe-t-il des barrières ou des obstacles qui empêchent de faire cela ?
- Quel intérêt auriez-vous de promouvoir la confiance en son corps plutôt que le mythe de l'image ?

## Impression 6

# Qu'est-ce que le plaidoyer ?

**Nous influençons les gens pour prendre 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 visant le résultat que nous essayons d'atteindre.

## Attendez ! Avant de commencer ... vous devez connaître :

Le problème que vous voulez aider à résoudre.

Les informations que vous souhaitez donner à la personne au sujet de votre problème.

Le changement que vous voulez voir et de quelle façon il fera une différence.

Le décideur que vous voulez influencer et la décision ou la différence qu'il peut faire pour le changement.

**Rappelez-vous,** presque toutes les initiatives de plaidoyer sont un petit pas vers une vision plus large d'un monde meilleur. Vous ne pouvez pas tout faire, mais chaque action nous aide à progresser vers un changement.

## Impression 7

# Engagez votre communauté

C'est une partie importante de votre projet d'action d'engager votre communauté. Pour obtenir votre insigne Agir sur confiance en son corps, vous devez :

- Contacter un décideur ou un influenceur pour lui demander de changer.
- Atteindre au moins trois autres personnes dans votre communauté (par exemple, si votre groupe comporte 10 personnes, vous devez atteindre 30 personnes). Il existe de nombreuses façons de le faire : voici quelques idées pour vous aider à démarrer !

**Engagement en ligne :** utilisez les connexions aux réseaux sociaux pour engager les personnes dans votre enjeu. Demandez à vos amis de partager votre contenu, de créer leur propre contenu, de commenter et de participer à l'action que vous leur demandez ou simplement de les utiliser comme un moyen de faire passer le mot sur un événement ou un rassemblement auquel vous souhaitez participer. Créez votre propre hashtag ou utilisez #FreeBeingMe pour vous joindre à nos efforts mondiaux. (Les leaders devront diriger les activités des médias sociaux au nom des filles de moins de 13 ans).

**Evénement :** invitez les amis, la famille et les membres de la communauté. Offrez-leur de la nourriture et des boissons ou des divertissements. Partagez votre message ou engagez-les dans votre campagne à travers des conversations, des affichages, des performances et des conférenciers invités. Que pensez-vous d'un 'véritable défilé de mode pour les femmes et les filles réelles mettant en vedette la mode pour les personnes de tous les âges, formes corporelles et capacités physiques ?

**Rallye / marche :** choisissez un lieu et une date pour rassembler les gens virtuellement (c-à-d. Sur Twitter) ou physiquement pour marcher ou manifester publiquement pour appeler au changement que vous souhaitez voir. Assurez-vous que vous êtes quelque part où les décideurs vous verront et vous entendront.

**Lettres / prise de contact avec les décideurs :** envisagez-vous d'écrire aux décideurs ? Vous pourriez demander à vos amis et à votre famille de faire de même. Plus il y aura de lettres, plus l'impact sera grand. Ou choisissez le numérique et demandez à tous ceux que vous connaissez de tweeter au décideur en même temps le même jour - vous pourriez faire une vidéo de vous lisant la lettre, que tout le monde pourrait partager.

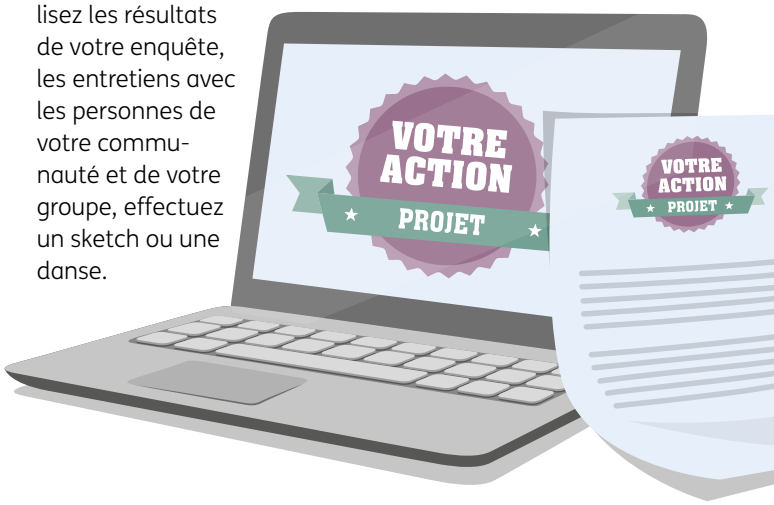
**Pétitions :** demandez aux amis, à la famille et à la communauté de signer pour montrer qu'ils acceptent ce que vous demandez. Essayez de les présenter au décideur en personne ou écrivez des lettres comme ci-dessus.

**Démarrez un mouvement :** travaillez avec d'autres personnes pour créer et partager votre propre version 'libre du mythe de l'image' d'une source du mythe de l'image comme une vidéo en ligne, un magazine ou un défilé de mode, ou commencer un mouvement pour des journées 'body-talk free' dans des espaces communautaires comme l'école, où personne n'utilise un langage qui encourage le mythe de l'image pendant une journée entière.

**Accroître la confiance en son corps :** faire des sessions pour tester les activités d'Agir sur la confiance en son corps ou de Libre d'être moi

**Lancer un défi :** demandez aux gens de s'engager à faire une chose qui aide à diminuer la pression du mythe de l'image sur d'autres personnes, par exemple en faisant des compliments sur qui sont les personnes, pas sur leur apparence.

**Faire un film :** c'est votre chance de partager le changement que vous voulez faire avec le monde ! Utilisez les résultats de votre enquête, les entretiens avec les personnes de votre communauté et de votre groupe, effectuez un sketch ou une danse.



PLANIFIER LE CHANGEMENT
DÉFI 2

## Impression 8

# Notre plan d'action

**Notre but :**
l'objectif de 'vision globale' vers lequel mène votre projet d'action.

.....

.....

.....

.....

.....

**Nos objectifs :**
les réalisations spécifiques qui vous aideront à atteindre vos objectifs. (1-3 phrases courtes). Rendez vos objectifs SMART !

.....

.....

.....

.....

.....

**Décideurs**
que nous allons cibler

.....

.....

.....

**Influenceurs**
que nous allons cibler

.....

.....

.....

PLANIFIER LE CHANGEMENT
DÉFI 2

## Impression 8

# Notre plan d'action

Vous avez donc assez de place pour écrire, vous pouvez également copier les titres ci-dessous et faire votre tableau sur une plus grande feuille de papier. Préparez une feuille pour chacun de vos petits groupes.

| Activité à faire | À quel objectif cette activité est-elle liée ? | Quand devons-nous la faire ? | Qui est responsable ? | De quoi avons-nous besoin ? | Avec qui devons-nous travailler ? |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

# AGIR SUR LA CONFIANCE EN SON CORPS

## UN PROGRAMME 'LIBRE D'ÊTRE MOI'

Dove et l'Association Mondiale des Guides et des Eclaireuses

www.free-being-me.com/fr/propos-de-nous/action/