



# CAMPER

avec

# CONFIANCE

Le Pack d'Activités des  
Camps et Events du  
Libre d'Etre Moi





# Camper avec confiance



# Sommaire



- Bienvenue..... 3
- Comment utiliser ce pack d'activités..... 4
- Introduction à la confiance en son corps..... 9
- Comment être un modèle de confiance en soi à tout événement ..... 11

## Activités de confiance en soi adaptées à votre camp et à votre événement

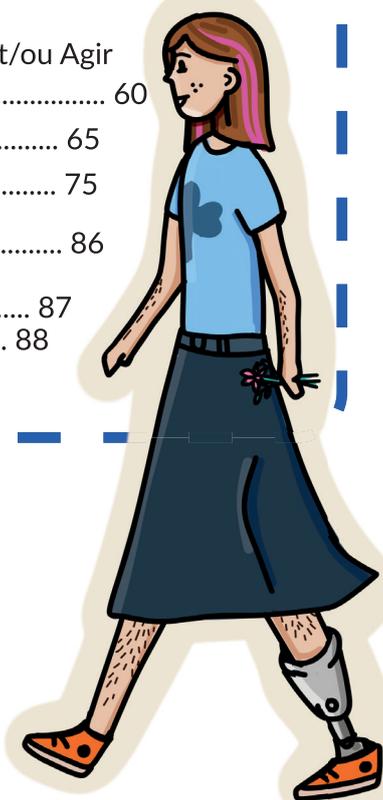
- Des activités qui améliorent la confiance en soi en :
  - En se concentrant sur ce que notre corps peut faire (plutôt que sur son apparence)..... 22
  - En améliorant notre santé et notre bien-être..... 28
  - En s'opposant aux normes de beauté et en faisant connaître leurs conséquences néfastes (en particulier pour l'égalité entre les hommes et les femmes)..... 36
  - Remarquer les effets néfastes des médias sociaux et contribuer à la création d'une communauté en ligne positive ..... 52

## Utiliser Libre d'Être Moi ou Agir sur la Confiance en son Corps lors d'un camp ou d'un événement

- Suggestions d'horaires pour l'utilisation de Libre d'Être Moi et/ou Agir sur la Confiance en son Corps lors d'un événement..... 60
- Séances d'essai LEM..... 65
- Séances d'essai ACC..... 75

## Conseils pratiques..... 86

- Notes pour l'organisation d'activités avec des adultes..... 87
- Ressources complémentaires ..... 88





# Bienvenue



Bienvenue à **Camper avec confiance** - un dossier d'activités développé par l'Association mondiale des Guides et des Eclaireuses (AMGE) et soutenu par le projet d'estime de soi de Dove.

Ce pack d'activités a pour but d'aider les animatrices-eurs de camps ou d'autres événements à :

- ✓ Améliorer **La confiance en soi** des participant.es
- ✓ Engager les participant.es sur le **thème** de la confiance en soi par le biais d'activités **plein air, de prise de risque, activités salissantes**
- ✓ Inspirer les participant.es à poursuivre leur **voyage vers la confiance en soi** lorsqu'elles/ils rentrent chez elles/eux après le camp ou l'événement.

Les activités proposées dans ce dossier s'appuient sur les conclusions du Centre for Appearance Research (Université de l'Ouest de l'Angleterre), notamment :

"La recherche a montré que le fait de se concentrer sur ce que notre corps fait pour nous, plutôt que sur son apparence, peut nous aider à nous sentir mieux dans notre peau "1."<sup>1</sup>



# Comment utiliser ce pack d'activités



Quel programme de confiance en son corps de l'AMGE dois-je utiliser ?

Tout d'abord, suivez l'organigramme ci-dessous, en répondant aux questions pour savoir quel pack d'activités est le plus adapté à votre contexte :



je suis **Guide et/ou Scout cheftaine** qui a la possibilité d'organiser des activités sur la confiance en son corps

Pouvez-vous organiser  **cinq sessions** (en personne) avec le **même groupe** de Guides ou Scouts en **quelques semaines**?

**Oui**

Organiser les cinq sessions **Libre d'Etre Moi**: Téléchargez les [packs d'activités](#) sur le siteweb de l'AMGE.

(La formation des animatrices/eurs est fortement recommandée - plus d'informations sur les activités de formation des animatrices/eurs [ici](#)).

Libre d'Etre Moi est un partenariat avec [Projet Dove Confiance en soi](#) et un programme phare de l'AMGE. Les activités du LEM sont fondées sur des données probantes et ont été rédigées en étroite collaboration avec des chercheurs universitaires de Centre recherche sur l'apparence.

Une fois que votre groupe a terminé le LEM, aidez-le à créer ses propres projets de plaidoyer en organisant les quatre sessions suivantes **Agir sur la Confiance en son corps**.

Téléchargez les [packs d'activités](#) sur le siteweb de l'AMGE.

## Non

Vous participez à un **camp en plein air** ou à un **événement** et vous disposez d'un **temps limité** (de 10 minutes à quelques jours) à consacrer à la confiance en son corps?

*Par exemple: Vous avez 2 heures pour animer des activités sur la confiance en soi lors d'un camp international ou d'un Jamboree national.*

*Vous avez 30 minutes pour présenter des activités de confiance en toi en son corps à des jeunes lors d'un événement régional tel que le Roverway Européen ou l'Académie.*

*Vous planifiez un camp de guides de 3 jours sur le thème de la confiance en son corps*

## Oui

Choisissez parmi les activités **Camper avec Confiance** dans ce pack qui encouragent **l'aventure, le désordre et la prise de risque.**

Aller à la page 11 pour savoir comment utiliser cette pochette

## Non

Proposez les **activités Libre d'Etre Moi et/ou Agir sur la Confiance en son Corps** activités de ce pack qui ont été adaptées à un camp ou un événement.

Aller à la page 60 de ce pack pour des suggestions d'horaires et d'activités adaptées.

Il est important de noter qu'en raison de la nature des camps et des événements (où les sessions varient en durée et où les participants peuvent venir et repartir), l'impact sur la confiance en son corps des participant/es ne sera pas nécessairement aussi efficace qu'en organisant un LEM ou un ACC dans le cadre d'une réunion d'unité traditionnelle. Le processus consistant à influencer le comportement et les schémas de pensée des jeunes par le biais de la dissonance cognitive nécessite plusieurs semaines. **Nous encourageons tout le monde à utiliser FBM et ABC dans leurs réunions après avoir participé à des activités sur la confiance en soi lors d'un camp ou d'un événement.**

Comme pour tous les programmes de l'AMGE, nous encourageons fortement que vous impliquiez les participants dans le choix du but, des activités et thèmes. Pour plus d'informations, voir [Hear Me Now](#).

## Avez-vous un ratio d'1 facilitateur/trice par 15-20 participant/es minimum?



**Oui**  
Idéalement, préparer assez de facilitateurs/trices à répartir en petits groupes.

**Non**  
Nous ne recommandons pas d'organiser ces activités sans un nombre suffisant d'adultes.

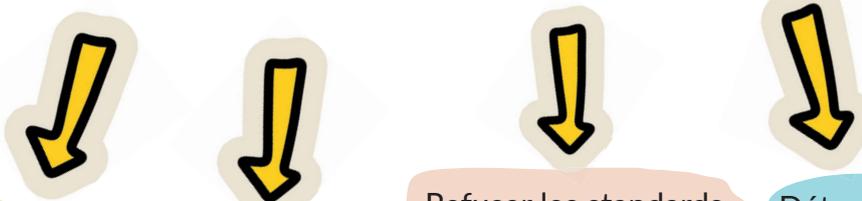


### Quel est votre but ou objectif?

Que souhaitez vous que votre groupe apprenne ou fasse durant les activités sur la confiance en son corps?



Les activités **Feu de camp de l'assurance** sont organisés en ces quatre catégories



Se concentrer sur le potentiel du corps (plutôt que sur l'aspect)

Améliorer la santé et le bien être

Refuser les standards de beauté et attirer l'attention sur les conséquences nocives (surtout pour l'égalité du genre)

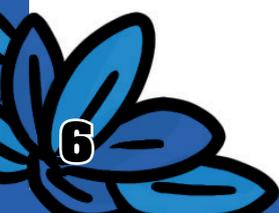
Détecter quand les espaces virtuels sont nocifs et aider à créer une communauté positive en ligne



### Quel âge ont les participant/es?



Moins de 10 ans		Plus de 10 ans		Moins de 10 ans		Plus de 10 ans		Moins de 10 ans		Plus de 10 ans	
Voir pages 22-23 pour une gamme d'activités		Voir pages 24 pour une gamme d'activités		Voir pages 28-29 pour une gamme d'activités		Voir pages 30-33 pour une gamme d'activités		Voir pages 36-41 pour une gamme d'activités		Voir pages 42-49 pour une gamme d'activités	
				Activités indisponible à cet âge						Voir pages 52-56 pour une gamme d'activités	





Toutes les activités ont pour cible, les groupes ayant un **accès limité aux ressources et matériaux et/ou pas d'accès à internet**. En fonction des activités choisies, il peut être utile d'avoir quelques ou tous les éléments suivants:



- Appareils musicaux ou sono
- Matériaux recyclés (bien nettoyés), ex bouteilles plastique, boîtes en carton
- Matériel d'art, ex ciseaux, crayons de couleur et colle
- Galets ou boutons
- Equipement sportif, ex ballons et tapis
- Vêtements et accessoires d'emprunt
- (pour les plus âgés) Usage de leur smartphones - avec accès à leur réseaux sociaux
- Imprimante



Créez votre propre badge ou certificat pour **Camper avec Confiance!** Invitez Guides et Scouts dans la conception et la production



## Guide sur les activités confiance en son corps avec des groupes mixtes

Les activités dans ce pack, de même que LEM et ACC, sont conçus pour les groupes de tous genres. Il y a plusieurs avantages à mener les activités de confiance en son corps avec garçons et filles, comme certains de nos facilitateurs/trices boys expérimentés l'expliquent...





### **Evelyn Kinyanjui de l'Association des Guides du Kenya:**

*"Après avoir participé à la formation régionale Libre d'Etre Moi Afrique/Asie, je fus choisie comme seule facilitatrice Africaine AMGE. J'ai formée un groupe de jeunes dirigeants sur Libre d'Etre Moi qui, par après c'est étendu sur 10 écoles où nous donnions LEM à des milliers de garçons et filles.*

*A Mwiki Primary School dans la commune du Kiambu, J'ai présenté des activités LEM à 2000 garçons et filles. j'ai vu de mes yeux l'importance d'apprendre aux garçons comment la confiance en son corps affecte les filles, et les affecte également, et enfin apprendre à se soutenir mutuellement. A mon avis, les garçons sont rarement impliqués dans ce genre de formations et ils étaient intéressés à découvrir le sujet.*

*Il était dès fois difficile quand quelques garçons chahutaient mais nous avons découvert que la cause était qu'ils ne comprenaient pas le but du programme. J'ai de ce fait appris l'importance de donner de vrais et authentiques exemples au début pour susciter leur intérêt et les aider à comprendre l'importance des discussions sur la confiance en son corps.*

*J'ai beaucoup appris sur moi-même à travers ces sessions, et je recommanderais vivement donner la confiance en son corps aux garçons et filles."*



### **Anna Bambrick de Girlguiding RU:**

*"En 2018, à la 'Roverway' Région Europe - un événement pour Guides aînées et Routiers (jeunes membres en 16-22ans) de l'Association Mondiale des Guides et Eclaireuses (AMGE) et l'Organisation du Mouvement Scout (OMMS) - J'ai co-facilité un camp de 5 jours ('path') sur 'Libre d'Etre Moi'. Nous avons prévu d'utiliser une combinaison d'activités de Libre d'Etre Moi et Agir sur la Confiance en son Corps à côté d'activités plus larges et interactives en extérieur.*

*Ainsi ma première expérience à donner Libre d'Etre Moi dans un environnement co-éducatif et j'ai adoré, j'en ai donné d'autres depuis, et espère avoir l'opportunités d'en faire! C'était un espace où les jeunes apprennent les uns des autres sur les barrières qu'ils font face à la confiance en son corps et trouver des moyens de surmonter ces épreuves. Le sentiment d'empathie et de connection sur la voie était une chose formidable à laquelle participer.*

*Le plus difficile était, au début, faire parler les gens. Cependant, après quelques jours à cuisiner, explorer et apprendre ensemble l'énergie de soutien était forte. Je prends que l'important à noter pour moi, est se rappeler que tout le monde est sur son propre parcours d'apprentissage (dans la vie, mais plus précisément sur la confiance en son corps dans ce cas) et un camp/événement est l'endroit parfait pour que les gens avancent à ce rythme sur cette voie. Pour certains, c'est la première fois qu'ils tiennent compte de standards de beauté, pour d'autres ce sera un impact sur les décisions prises au quotidien. Donc que vous soyez de la brigade inspirée à implémenter Libre d'Etre Moi dans votre OM ou que que le participant masculin deux ans après l'évènement, me dire avoir finalement compris les trucs de Libre d'Etre Moi - ce que j'espère faciliter dans un environnement co-éducatif, est un lieu où les standards de beauté ne sont pas une barrière à la participation et où ensemble, nous continuons sur nos parcours de confiance en nos corps."*





# Introduction à la confiance en son corps



L'Association Mondiale des Guides et Eclaireuses soutient enfants et jeunes à devenir des dirigeants et citoyens du monde responsables. Les jeunes ayant confiance en soi font de grands dirigeants - dirigeants qui peuvent exprimer leurs idées et s'affirmer. Améliorer la confiance en son corps des jeunes dans tous genres d'environnements de guidisme et scoutisme et de ce fait critique à l'atteinte de leur plein potentiel: **pour nous permettre de changer le monde, nous devons nous sentir bien dans notre peau!**

La confiance en son corps est quand nous nous sentons à l'aise dans notre peau. C'est quand on **accepte** - et peut être (eventuellement) soyons contents de - **notre apparence**.



Partout dans le monde, les jeunes - particulièrement les filles et jeunes femmes - ont une faible estime de soi et **faible confiance en son corps**. Les filles manquent souvent de confiance en leur corps car constamment poussées à atteindre un inatteignable visu "parfait": **standards de beauté sociétaux**. L'impact de cette pression vu et entendu dans toutes les formes de médias et ceux autour de nous, famille, amis et communautés comprises, a de sérieuses conséquences sur la santé physique et mentale des jeunes, et les empêche d'atteindre leur plein potentiel.

Jusqu'à 60% des adolescents subissent des moqueries sur l'apparence par des membres de famille. <sup>2</sup>



Jusqu'à 80% des filles évitent d'importantes activités sociales dû à un mauvaise image d'elles-même. <sup>3</sup>



Plus d'infos sur la confiance en son corps, la discrimination genrée et la portée des standards de beauté inatteignables pour les gens de tous genres à travers le monde dans le : [Guide de l'Animatrice du Libre d'Etre Moi](#) (page 5 et suivants).



# Comment améliorer la confiance en son corps en tant qu'adultes?

## Essayer ses petites tâches régulièrement!



**Oeuvrer à accepter son apparence.** Par exemple:

- Lister ce que vous appréciez en vous, et trois choses que vous aimez de votre apparence également.
- Pense à vos airs comme une 'enveloppe', où le plus important se trouve à l'intérieur.
- Exercez vous à accepter les compliments.
- Réduisez le temps passé à penser ou parler de votre apparence, mais quand vous le faites, essayez de penser positivement.
- Évitez le piège de vous comparer aux autres - plus nous comparons ce que nous n'aimons pas chez nous avec les autres, plus mal nous nous sentons, et plus nous comparons encore...



**Reconnaître et apprécier ce que le corps fait pour soi.**

"Des recherches ont montré que se concentrer sur ce que nos corps font pour nous, plutôt que l'apparence, améliore notre estime de soi." 4

On appelle ça **fonctionnalité du corps**. Par exemple:

- Lister toutes les choses que votre corps fait automatiquement, tout le temps, sans devoir y penser! Ex digestion, respiration, guérison de blessures.
- Bougez votre corps comme bon vous semble, ex danser, chanter, randonner etc. Pensez à comment votre corps rend cela possible.
- Prenez conscience de comment vos sens réagissent à ce qui vous entoure, ex sentir et goûter la nourriture, écouter la musique, admirer un vue ou image, sentir le soleil sur sa peau ou l'herbe sous les pieds.

Pour plus d'informations, voir cette [vidéo du "Centre for Appearance Research"](#).



**Défier les standards de beauté que nous voyons et entendons.** Par exemple:

- **Parler des petits** (et grands!) moyens de pub, livres, chansons, films, télévision, radio, qui peuvent répandre des standards nocifs, ex pubs montrant d'impossibles, images fortement éditées de femmes, song lyrics criticising women's looks, books that show only one type of body.
- **S'exercer** à ne pas participer aux '**discussion sur le corps**' - conversations où on parle de son (ou d'autres') apparences et comparons aux standards de beauté.
- **Demander** à vos proches d'arrêter de commenter sur le physique des autres.
- **Ecrire** sur l'impact négatif des standards de beauté sur l'estime de soi des jeunes
- **Créer** divers, images de corps confiants que vous souhaitez voir plus souvent dans la publicité, les films, livres, clips de musique etc.
- **Sensibiliser** sur la confiance en son corps en demandants aux dirigeants de prendre action pour améliorer les sujets relatifs dans la communauté, pays ou le monde.



# Comment être un modèle de confiance en son corps à un évènement



## (Conseils pour les Animatrices/eurs)



Comme facilitateur en toute activité de Guidisme ou Scoutisme, il est important de créer un environnement qui encourage la confiance en son corps et rejette les standards de beauté. Utiliser les informations suivantes avec le [Guide de l'Animatrice Libre d'Etre Moi](#) pour créer un espace de confiance en son corps.

Les standards de beauté sont partout et intégrés dans la société, donc il peut être difficile de reconnaître quand un environnement peut être nuisible pour la confiance en son corps. Voici des exemples d'un environnement qui pourrait nuire à la confiance en son corps:

- ✗ **Photos ou images** sur les murs, les livres livres ou documents qui propagent les standards de beauté ex, photos de magazines de corps incroyablement minces mais plantureuses à la peau claire.
- ✗ **Participants faisant des commentaires** qui répandent les standards de beauté. Ceux-ci peuvent paraître comme des compliments, ex "Tu as l'air super! As-tu perdu du poids?" mais il est important de voir le fond du commentaire. Poser la question revient à dire: "Tu as plus de valeur quand mince".
- ✗ **Facilitatrices ou participants discutants de corps.** Ceci arrive quand nous nous comparons ou les autres aux standards de beauté, ex "j'aurais voulu avoir la peau aussi claire qu'elle".

**SAVIEZ-VOUS?** La confiance en son corps d'une femme diminue seulement après trois à cinq minute de discussion de corps. Des commentaires tels, "Je me sens obèse aujourd'hui" renforcent les standards de beauté et obèse comme négatif. Obèse n'est pas un sentiment - nous ressentons souvent des émotions que nous devrions plutôt explorer



# Voici quelques conseils pour créer un environnement où l'on a confiance en son corps lors de tout événement :



## Avant l'événement:

- ✓ Inclure confiance en son corps en toute **formation de formatrice**. Réassurer les formatrices qu'elles peuvent être des modèles de confiance en son corps, sans être totalement confiante en leur corps elles-mêmes (c'est un processus continu pour la plupart d'entre nous). Co-créer un **Code de conduite** pour soutenir tout un chacun à posséder les valeurs de la confiance en son corps, ex valoriser activement les talents et personnalités plutôt que l'apparence, célébrer toutes les formes, tailles, couleurs et textures de peau et capacités, évitant de commenter sur l'apparence des autres en général, se le rappeler mutuellement (gentiment) si des erreurs sont commises.
- ✓ Désigner des **Championnes du bien être** dont le rôle est:
  - Être doté de compassion
  - Apprendre à connaître les participants
  - Être une oreille à l'écoute de ceux qui veulent se faire entendre (ou pas)
  - Encourager la prise du soin de soi
  - S'assurer que les activités soient saines et inclusives, et prendre action si nécessaire
  - Orienter ceux dans le besoin vers les services de soutien.S'assurer que vos Championnes de bien être comprennent leur rôle et que celui-ci soit communiqué clairement aux participants. Ils pourraient porter des brassards pour être facilement reconnus!
- ✓ Créer une **zone de sûreté** distincte à l'écart des activités principales - un lieu calme et paisible où les participants peuvent se réfugier à tout moment s'ils se sentent submergés ou gênés. Idéalement, ayez un membre du staff qui est disponible à l'écoute dans les zones de sûreté.
- ✓ Exposer **des messages ou cartoons positifs** autour de l'espace. Par exemple, coller des post-its aux miroirs des toilettes, ex "Nous comparer est une perte de temps, énergie et argent". "Tout corps est un bon corps." "Ta valeur n'est pas définie par le chiffre sur la balance."
- ✓ Organiser de nourrissants et **goûteux repas, boissons et goûters**. Manger une large variété d'aliments sains tels fruits, légumes, légumineuses et céréales peut aider à la concentration et mémoire, de même que la santé et le bien être<sup>5</sup>. Ex remplacer les snacks haut en sucre, sel ou gras (tels chips, gâteaux, biscuits) avec plateaux de fruits, oeufs ou sandwiches au thon, poulet ou salade de mangue et/ou noix et graines. Pour plus d'idées, vérifier le programme de l'AMGE [Girl Powered Nutrition](#).





## Durant l'événement:

- Passer du temps à **bâtir des relations et la confiance entre participants** avant de débiter les activités sur la confiance en son corps. Develop a **Brave space agreement** avec le groupe au début (voir [pack d'activités LEM](#) page 17) et les garder affichés.
- **Inclure discussions ou activités qui encouragent la gratitude envers nos corps:** comment ils fonctionnent et ce qu'ils nous permettent de faire.
- **Suivre les discussions attentivement** - en parlant des standards de beauté, essayer de garder l'attention sur les conséquences négatifs, plutôt que partager des expériences personnelles. Eviter des débats qui risqueraient de renforcer les standards de beauté envers les autres. A la place, encourager à défier directement les standards de beauté.
- Ecouter pour les '**discussions sur le corps**' et les défier. Si vous entendez quelqu'un commenter sur leur (ou ceux d'autres) apparence, par exemple, "Je dois éviter le soleil car ma peau est déjà trop sombre", expliquer que ces remarques répandent les standards de beauté: "Je n'aime pas quand tu parles ainsi - ça ne te sied pas, et ça pousse l'idée qu'une peau plus sombre est moins belle - ce qui n'est pas vrai." Il y a beaucoup de conseils le [Guide de la Facilitatrice Libre d'Etre Moi](#) (page 17).
- **Ne pas montrer les standards de beauté, sur papier ou en ligne.** Si vous remarquez des telles images partagées sur les réseaux sociaux par les participants, prenez le temps d'expliquer en quoi ces images nuisent à la confiance en son corps et celle d'autres aussi. Idéalement, poser des questions critiques, ex Pensez vous [célébrités] sont aussi heureuses qu'il semblent? Qui dit que gros est mauvais ou que mince est mieux - et d'où cela vient-il? Est-ce que [cette apparence] rend une personne bonne ou mauvaise?
- Soyez prêts à **défier les activités traditionnelles ou chansons** que les facilitatrices ou participants suggèrent. Demandez vous, "Esc-ce que ça pourrait promouvoir les standards de beauté?" Prenez le temps d'expliquer que cette chanson ou activité peut être inappropriée, et apprenez de vos erreurs.
- **A la fin**, encourager les participants de faire certains Challenges Maison **Libre d'Etre Moi** (usant du Journal âge approprié prodigué) - ces activités en particulier ont prouvé avoir un impact positif sur la confiance en son corps.





## En communiquant sur l'évènement:

- En publiant des photos, **ne les éditez pas** par avant (évitez tout genre de filtres) et essayez d'ajouter autant de gens que possible - couleurs de peau, taille de corps, coiffures etc.
- Prenez gare à **comment vous décrivez les gens** - les femmes sont souvent valorisées pour leur apparence donc essayez de mettre l'accent sur leurs autres attributs
- Echangez sur vos expériences pendant l'évènement et ce qui a été retenu - ceci devrait toujours être sujet de communication.
  - Si les gens commentent en ligne sur l'apparence des participants, exercez vous à défier le discours sur le corps en expliquant comment ce genre de discours n'est pas constructif et ramener la conversation sur le sujet de la photo, ex à quel point lon s'est amusée ou ce qu'on a vu ou entendu

## Lecture additionnelle:



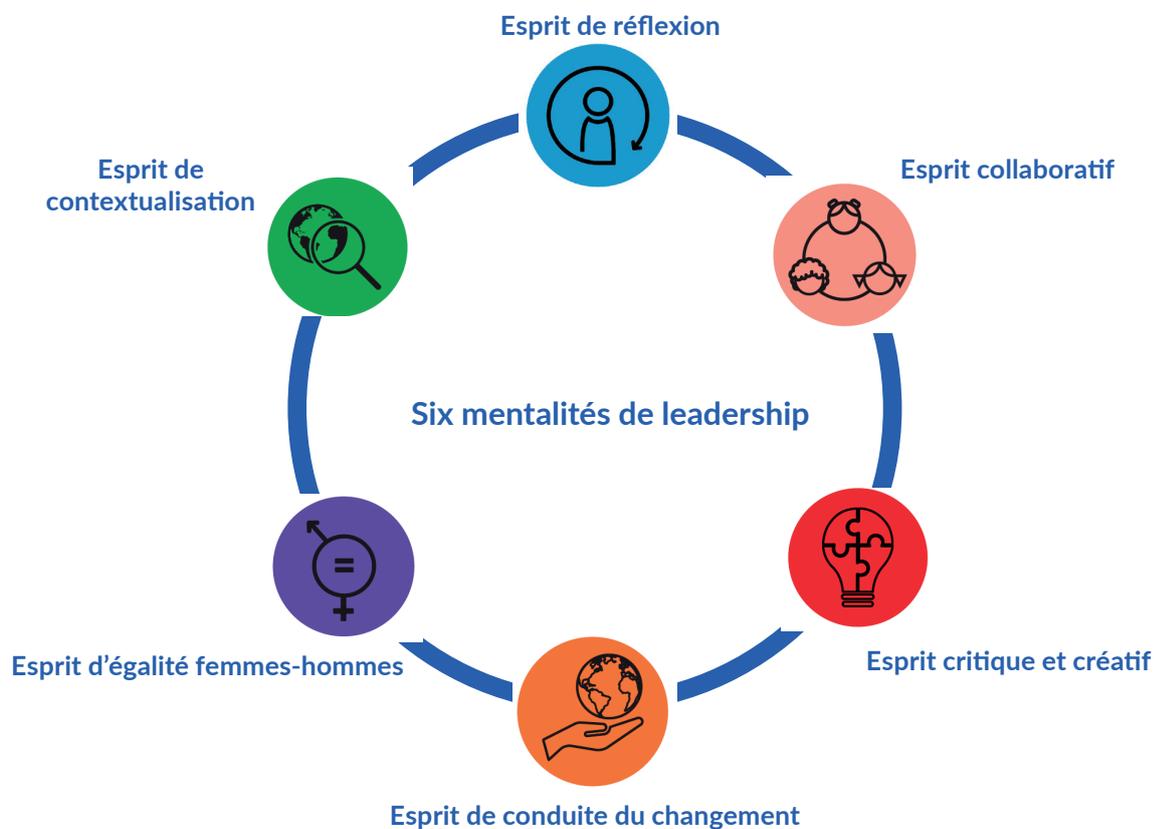
- [Kit d'Assurance pour parents par le projet 'Dove Self-Esteem'](#)
- [Inculquer une saine image de soi par 'Mind over mirror'](#)



## Confiance en son corps et mentalités de leadership de l'AMGE:

L'AMGE définit le leadership comme **travailler ensemble pour apporter des changements positifs dans nos vies, la vie des autres, et la société en large**. Quand nous parlons de leadership, nous parlons souvent de talents et compétences (ex communication). Au lieu de ça, l'AMGE se concentre sur nos **comportements quotidiens, valeurs et attitudes** (ex comment réagir en certaines situations). par exemple, quand des jeunes tirent l'attention sur l'impact négatif des standards de beauté et l'importance de la confiance en son corps sur notre estime de soi, ils créent eux-même des changements pour eux et les autres, et de ce fait exercent le leadership.

L'AMGE a créée **six mentalités**, ou manières de penser, pour nous aider à exercer ces comportements de leadership chaque jour, jusqu'à en faire une habitude:

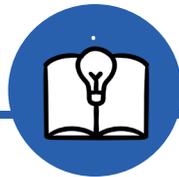


Il est important de noter que les leaders can peuvent faire face aux mêmes défis du standard de beauté que tout un chacun en société, et des fois peuvent être tenus à des standards plus élevés s'ils sont des figures publiques. **Il est très important de concentrer l'effort -et mettre en avant - nos comportements et attitudes (usant des mentalités!) plutôt que nos apparences.**



# Activités

La table ci-dessous résume les activités disponibles parmi lesquelles choisir. Utiliser les icônes d'activité qui correspondent le mieux au contexte:



Que voulez vous que les enfants ou jeunes apprennent sur la confiance sur le corps?  
Quel est le **but** de cette activité?



Se concentrer sur le potentiel du corps (plutôt que sur l'aspect)



Améliorer la santé et le bien être



Refuser les standards de beauté et attirer l'attention sur les conséquences nocives (surtout pour l'égalité du genre)



Détecter quand les espaces virtuels sont nocifs et aider à créer une communauté positive en ligne



Quel est votre groupe d'âge?

- a. Moins de 10 ans
- b. Plus de 10 ans





Combien de **temps** avez-vous?



Quels **ressources** ou **matériel** vous sont disponibles?



Pour s'assurer que le lien avec la confiance en son corps reste clair pour participants, **nous recommandons de finir chaque activité par une courte réflexion.** Vous pouvez trouver des conseils et des **idées de questions** à la fin de chaque activité.



## Méthodes optionnels pour débiter votre évènement...

- Reférer aux astuces pour créer un environnement de corps confiant en page 12
- Créer de grands cadres d'images pour le groupe à décorer avec des messages de corps confiant durant le camp. Encourager les participants à prendre des photos dans le cadre et partager avec une légende expliquant les leçons reçus de l'évènement.



# Se concentrer sur le potentiel du corps (plutôt que sur l'aspect) peut améliorer la confiance en son corps

Pages 22 - 27

 Activités pour - 10ans	 Matériel requis	 Temps	 Activités pour + 10ans	 Matériel requis	 Temps
<b>Parade des corps géniaux</b> - créer des silhouettes géantes ou posters pour parler aux autres de ce dont est capable votre corps	Bouteilles recyclées ou objets, matériel d'art	1 heure	<b>Spectacle Inside-out</b> - préparer un spectacle où vous mettez l'accent sur les talents et ce dont vos corps sont capables	Aucun	1 heure
<b>Galet de gratitude</b> - trouver et garder un petit galet qui vous aides à vous rappeler votre gratitude envers votre corps	Espace où trouver des galets/ cailloux extérieur	10 mins	<b>Pousser et tirer</b> - faites un sport de votre choix et voyez comment vous utilisez votre corps	Equipements de sport	30 mins
<b>Les cinq sens</b> - passez différentes stations pour résoudre des puzzles usant des vos sens	Instructions écrites pour chaque station, sel et sucre blanc; 5x sons de cloche; 5x boîtes carton, 5x fruits/légumes	45 mins	<b>Mener par l'arrière</b> - avancer en ligne vers l'avant étant menés par l'arrière	Aucun	15 mins
<b>Si mon corps parlait</b> - dites à un partenaire ce que votre corps vous direz	Aucun	20 mins	<b>Miroir miroir</b> - jouer un jeu de sauts sur comment rendre le miroir notre ami	Aucun	20 mins

 Activités tous âges	 Matériel requis	 Temps
<b>Sous ma peau</b> - créer un modèle d'un des épats systèmes du corps	Recyclé et/ou matériel d'art; banane (ou autre fruit tendre), petits bols, entonnoir, sac étanche. chaussettes/bas; vêtements bleu ou rouge.	1 heure
<b>Feu de camp de l'assurance</b> - votre habituel feu de camp mais avec un côté confiance en son corps!	Aucun	Illimité

# Améliorer la santé et le bien être, peut améliorer la confiance en son corps

Pages 28 - 35

 Activités pour - de 10ans	 Matériel requis	 Temps
<b>Coincés dans la boue</b> - jouer à chat pour bouger le corps	Aucun	20 mins
<b>De graine à fleur</b> - pousser telle une fleur en complimentant votre corps	Aucun	15 mins
<b>Bol à stress</b> - jeu de lancer usant d'un bol géant et beaucoup de balles pour repenser à comment vous gérez le stress	Bol géant, petites balles ou galets	30 mins
<b>Mandala alimentaire</b> - créer une oeuvre d'art avec de la nourriture	Beaucoup de fruits et légumes différents	45 mins

 Activités pour + de 10ans	 Matériel requis	 Temps
<b>Randonnée saine</b> - organiser une randonnée où tous sont bienvenus	Bouteilles réutilisables; goûters sains	1 heure +
<b>Yoga débutant</b> - apprenez des simples exercices de méditation	Herbe ou tapis	20-40 mins
<b>Nutrition consciente</b> - user de méditation pour apprécier votre nourriture et les fonctions du corps	Enceinte, méditation téléchargée	20 mins
<b>Bataille boodle</b> - organiser un repas de groupe avec panache!	Aliments nourrissants, feuilles de banane (ou équivalent)	2 heures

 Activités tous âges	 Matériel requis	 Temps
<b>Trouver un rythme</b> - choisir une activité ou vous 'vous perdez'	Crayons ou stylos pour dessiner, musique pour danser, équipement de sport	Illimité

# Refuser les standards de beauté et attirer l'attention sur les conséquences nocives (surtout pour l'égalité du genre) peut améliorer la confiance en son corps

Pages 36 - 51

 Activités pour - de 10ans	 Matériel requis	 Temps	 Activités pour + de 10ans	 Matériel requis	 Temps
<b>Magasin de jouets</b> - créer un magasin de jouets taille réelle pour les standards de beauté	Boîtes en carton; stylos; image d'une poupée	45 mins	<b>Appuyer 'send'</b> - répondre aux messages négatifs de manière sensible	Imprimés de capture d'écran	30 mins
<b>Dans l'enveloppe</b> - trouver les enveloppes cachées et faites circuler de vrais compliments	Enveloppes; stylos; histoire ex Sulwe	20 mins	<b>Jouer sous pression</b> - jouer en étant interrompus!	Jeux que vous connaissez bien	30 mins
<b>Couches de pression</b> - dans un reli, vêtir les facilitateurs/trices aux standards de beauté et libérez-les!	Deux piles d'habits empruntés et accessoires	30 mins	<b>Machine temporelle</b> - avancez et reculez dès une citation	Aucun	30 mins
<b>Problèmes plastiques</b> - faire des sculptures géantes usant de matériaux recyclés	Materiaux recyclés	1 heure	<b>La Belle et la bête</b> - trouver un plastique à usage unique et coller des messages dessus	Stylo et Papier	1 heure
<b>Piège de comparaisons</b> - exercer vous à échapper au piège de comparaison de votre apparence à celui des autres	Si possible, diffuser une courte vidéo or images (non requis)	30 mins	<b>Parles moi</b> - facilitateur/trices miment des scenes de discours corporel pour faire répondre les groupes	Aucun	40 mins
<b>Compliments secrets</b> -complimenter un ami sans qu'il s'en rende compte!	Notes collées	10 mins	<b>Personne ne le dit, jamais</b> -complimente ton ami/e sur les réseaux sociaux	Les réseaux sociaux des participant/es	15 mins

 Activités pour + 10ans	 Matériel requis	 Temps
<b>Couloir de confiance</b> - Former un couloir de voix fortes, nous rappelant de notre valeur!	Aucun	20 mins

# Détecter les dangers des réseaux sociaux, et apprendre à créer une communauté en ligne positive, peut améliorer la confiance en son corps

Pages 52 - 57

 Activités pour + de 10ans	 Matériel requis	 Temps
<b>Secrets du jeu</b> - décrivez ou dessinez des personnages de jeu vidéo et enquêtez les standards de beauté des personnages	Papier et stylo	20 mins +
<b>Surfer sur les likes</b> - jouez à chat et pensez à ce que likes représentent pour vous	Aucun	30 mins
<b>Repérez la pub</b> - trouvez des faits des techniques de vente	Imprimé de publicités en ligne	30 mins
<b>Soyez curateur</b> - égayez et assainisez votre fil d'activité sur réseau social	Réseaux sociaux des participants	30 mins
<b>Social media manager</b> - 'prenez le contrôle' de la page de l'évènement!	Smartphones	/

## A la fin de votre évènement...

- **Célébrez!** Choisissez une chanson motivante, positive connu des participants. Encouragez les à chanter et danser pour célébrer leurs corps géniaux.
- **Engagement:** Défiiez les participants à s'engager à continuer leurs efforts. Par exemple s'engager à éviter de parler de corps et encourager les autres à les complimenter différemment, ou se défier chaque jour à remarquer une chose que notre corps nous à permis de faire.
- **Mini Prise d'action:** Si la confiance en son corps a été une activité proposée à un évènement plus large, défiiez les participants à partager ce qu'ils ont appris à ceux qui n'en ont pas eu l'occasion. Vous tenez une session de retours où les participants peuvent diriger des activités avec leur camarades, jouer un sketch ou une chanson ou montrer une oeuvre qu'ils ont créé. Ou, les participants pourraient agir discrètement pour enregistrer la confiance en leur corps d'autres participants, comme installer des affiches motivantes dans les lieux communs et porter un discours sur le corps positif.

# Instructions

Se concentrer sur le potentiel du corps (plutôt que de quoi il a l'air) peut améliorer la confiance en son corps



## Parade des corps géniaux 🕒 1 heure

1. Créer vos décorations: créer des silhouettes géantes en **matériaux recyclés**, ou créer des **posters** en dessinant le contour de chacun et notant les parties du corps.
2. Inventez un chant citant les choses géniales dont le corps est capable, ex  
*Je ne sais pas mais on m'a dit x2*  
*Beauty standards are getting old x2*  
*Bougez votre corps sur le rythme x2*  
*Balancez les bras & tapez du pied x2*  
*Mon corps x2, est génial x2*  
*Mon corps x2, m'aide à courir x2*  
*Mon corps, m'aide à câliner x2 etc.*
3. Débuter la parade et invitez les autres à vous joindre (comme une file conga!).

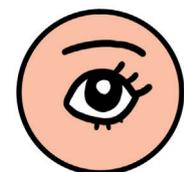
## Galet de gratitude 🕒 10 mins

1. Trouver un **galet** qui vous plaît - il peut être lisse, ou de forme spéciale.
2. Partager avec le groupe pourquoi l'avoir choisi.
3. Garder le galet en main ou poche. A chaque fois que vous le tenez ou sentez, pensez à une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant/es envers votre corps, ex vous permettre de manger, respirer, bouger, parler, câliner, sourire etc.



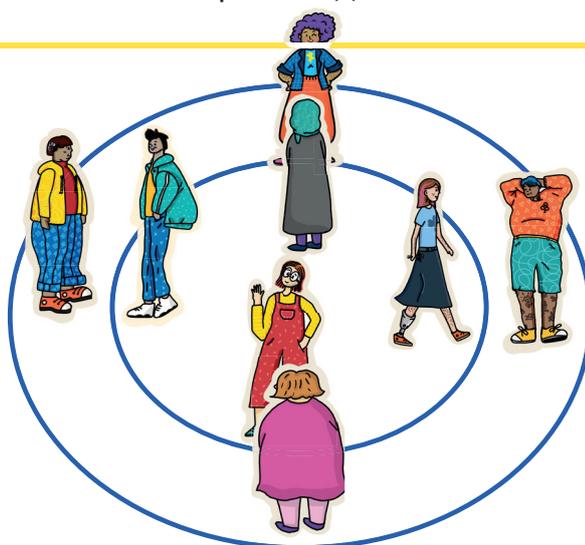
## Les cinq sens ⌚ 45 mins

1. Etablissez cinq 'stations sensorielles' autour de l'espace avec les suivants matériaux:
  - Station 1: petit pot de sel et petit pot sucre blanc, une cuillère par personne
  - Station 2: enregistrements d'au moins cinq différentes son de cloches, ex mobile, sonnette, clocher d'église, alarme, sonnerie d'école, alarme incendie
  - Station 3: cinq boîtes en carton avec un trou sur le dessus (assez large pour passer le poing), avec chacun un différent fruit ou légume dedans.
  - Station 4: instructions écrites (voir plus bas)
  - Station 5: instructions écrites (voir plus bas)
2. Les équipes visitent chaque station, usant d'un de leur cinq sens pour résoudre différents puzzles:
  - 1 - Sel ou sucre? Sans goûter, observer: ce que vous voyez, sentez, entendez ou sentez de ces deux poudres? Pouvez-vous devinez lesquels ils sont? Quand vous aurez tous deviné, goûtez avec une cuillère!
  - 2 - Ding dong! Ecoutez aux sons de cloche. Qu'est-ce qui produit le son? Quest-ce que cela vous évoque - cela vous inspire-t-il à agir?
  - 3 - Machine à fruit Devinez le fruit ou légume juste par le toucher! Quand tous ont touché à travers le couvercle (sans regarder!), dévoiler et voir qui avait trouvé. Que remarquez-vous?
  - 4 - Sentez moi Allez explorer ensemble et trouvez cinq odeurs différentes. Pouvez-vous décrire cette odeur? Que vous évoque-t-elle? Aimez-vous tous les mêmes odeurs ou pas?
  - 5 - "J'enquêtes jouez à "j'enquêtes" où une personne de votre groupe choisit une chose qu'elle voit, et dit la première lettre du nom. Les autres devinent jusqu'à trouver la bonne réponse!
3. A la fin, discutez: Comment notre corps nous a servi à chaque station?



## Si mon corps parlait ⌚ 20 mins

1. Se tenir dans deux cercles concentriques (un petit cercle à l'intérieur d'un plus grand, chacun faisant face à un partenaire).
2. Ceux dans le grand cercle demandent au partenaire: Si ton corps te parlait, que te dirait-il aujourd'hui?
3. Comment se sent-il? Quelles parties fonctionnent bien aujourd'hui?
  - Qu'a-t-il fait, vue, entendu, ressenti aujourd'hui?
  - Que vous dira-t-il nécessiter aujourd'hui?
  - Qu'aimeriez-vous dire à votre corps?
  - Le petit cercle tourne vers la droite, de sorte que chacun ait un nouveau partenaire. Ceux du petit cercle posent les mêmes question(s).





## Spectacle intérieur vers l'extérieur 🕒 1 heure

1. Préparer un spectacle 'intérieur vers l'extérieur' où l'accent est mis sur les talents et toutes les choses dont le corps est capable.
2. Décider ensemble:
  - S'il s'agit de performances individuelle ou de groupe.
  - Votre musique préférée pour danser!
  - Comment présenter le spectacle, ex "Dès fois il y a des parties de notre corps que nous aimons moins à cause de comparaisons constantes nous voyons et entendons autour de nous. Mais, nos corps sont formidables - et nous n'en avons pas d'autres donc nous devons les nourrir, en prendre soin et apprécier tout ce dont ils sont capables."
3. Chaque personne ou groupe décide d'un talent qui nécessite une partie du corps, ex mimer votre **chanson préférée**, danser avec vos bras, jouer un sketch comique, démontrer un **sport**, jouer un tour de **cartes**, jouer d'un **instrument**.
4. A la fin du spectacle, demander au public de penser à une chose qu'ils voudraient remercier le corps d'avoir accompli ce jour, ex "Merci de m'avoir permis d'aller à pied à l'école ou au travail", "Merci d'avoir digérer les aliments et fourni l'énergie nécessaire" ou "Merci d'avoir récupérer si vite de ma chute".

## Pousser et tirer 🕒 30 mins

1. Organiser une activité physique, ex **course d'obstacles**, jeu sportif ou **lutte à la corde**.
2. A la fin, cité chaque partie du corps utilisé!

## Mener par l'arrière 🕒 15 mins

1. Formez un ligne, avec vos bras sur les épaules de chacun et les yeux fermés.
2. La personne en fin de ligne est le/a chef/fe, et doit mener le groupe (en sécurité) usant des quatre sens, sauf la vue.
3. A la fin, discuter: Comment communiquiez-vous? Du'est-ce qui était utile / moins utile? Avez-vous perçu certaines choses sans pouvoir les voir? Comment votre corps vous a-t-il permis de bouger?

## Mirrored mirror 🕒 20 mins

1. Formez des paires, face à face.
2. Comptez jusqu'à trois et saute en l'air. En atterrissant, choisir une de quatre options:
  - Atterrir les pieds joints
  - Atterrir les jambes écartées
  - Sauter vers l'avant
  - Sauter vers l'arrière.
3. Si les deux joueurs choisissent pareil (comme face au miroir), ils gagnent un point!
4. Réunissez vous à la fin. En paires, vous étiez des amis reflets, riant et vous amusant ensemble. Néanmoins, les gens voient souvent le miroir en ennemi. Comment faire du miroir plus un ami qu'un ennemi? Ex En citant les parties de notre corps que nous apprécions devant le miroir (au lieu de se focaliser sur le négatif).

## Sous ma peau ⌚ 1 heure+

1. Que savez-vous du fonctionnement du corps? Que fait votre corps de lui-même? Penser à quel point le corps est formidable (plutôt que leur aspect), peut aider à construire notre confiance.
2. Choisir un des 'systèmes' de votre corps - choisir un que vous connaissez et vous intéresse:
  - **Squelette:** Pouvez-vous citer certaines articulations? De quelle taille sont vos os? Ont-ils la même fonction? Bougent-ils de la même manière?
  - **Système digestif:** Où commence-t-il, et fini? Que se passe-t-il entre les deux: Comment le corps récupère-t-il ce dont il a besoin de ce que nous mangeons? Quels sont les différents types de dents et leur fonction? Pourquoi rôtons-nous ou pétons?
  - **Sanguin (système circulatoire):** Pouvez-vous situer le coeur? Où pouvez-vous sentir le pouls? Comment le sang circule-t-il? A quoi sert le sang?



## Saviez-vous?

- Les os les plus larges sont dans les jambes, et les plus petits dans nos oreilles.
- Saviez-vous que nos articulations (ex genoux et coudes) plient dans un seul sens? Ils peuvent tirer un os, mais jamais le pousser!



## Saviez-vous?

- Saviez-vous qu'étalé, le système digestif mesurerait plus de 9 mètres (30 pieds) de long!
- La bouche produit à peu près un litre de salive par jour!
- Nous rôtons quand nous avons trop de gaz dans le ventre. Nous pétons quand nous en avons trop dans les intestins!



## Saviez-vous?

- Saviez-vous que le rôle du sang est de convoier l'oxygène dans le corps (collecter le dioxyde de carbone), réchauffer le corps, combattre les infections, sceller plaies/coupures, transporter les nutriments - épatant!
- Vous pouvez sentir le pouls sur le côté du cou, poignet, derrière le genou, ou par la cheville!
- Le coeur pompe le sang de manière circulaire dans le corps, récupérant l'oxygène des poumons et relâchant dioxyde de carbone avant de retourner au coeur. En route il traverse d'autres parties du corps, transportant oxygène et nutriments, puis récupérant dioxyde de carbone and déchets.



### Sous ma peau (suite)

3. Créer un modèle mobile - aussi large que possible! - pour montrer à quel point votre système choisi est génial. Par exemple:
  - **Squelette:** Représenter le crâne en fabriquant une coque protectrice à partir de **matériaux recyclés** pour quelque chose de très délicat comme un oeuf (le cerveau), et le le laisser chuter - il devrait rester intact!
  - **Digestif:** Recréer chaque étape du processus utilisant une **banane** (ou autre fruit tendre) écrasée dans un **bol** représentant la bouche, passant à travers un **entonnoir** comme gorge, atterrissant dans un **sac** our estomac, pousser à travers **chaussettes/bas** comme intestins jusqu'à... finir dans un **bol** (la toilette!).
  - **Sanguin:** Démontrer le système de vaisseaux sanguins avec vos corps! Les gens circulent dans l'espace visitant le coeur, les poumons, et d'autres parties du corps. Ils bougent au même rythme (faire un rythme de tambour pour les battements du coeur!) et changer **la couleur de l'habillement** au fur du mouvement: quand vêtu de **bleu** ils représentent les veines ramenant le sang au coeur, et quand vêtu de **rouge** ils représentent les artères transportant le sang plein d'oxygène.
4. Si possible, organiser un 'Body show' présentant vos modèles. Répondez à l'une des thématiques lors de vos présentations:
  - What does this system help you do? Eg skeleton helps us stand, walk, move, protects brain and other organs.
  - Qu'arriverait-il si nous ne l'avions pas? Comment garderions nous l'équilibre sans nos pieds ou bassin?
  - Quelles sont l'une de vos choses favorites qui ne sont possibles que grâce à ce système?
  - Qu'aimeriez-vous dire à votre corps?

### Feu de camp de l'assurance



(illimitée)

1. Tenir un feu de camp et chanter des chansons motivantes (voir pages 88 pour inspiration!). Entre chaque chant, faire l'un des suivants:
  - Prendre une pose confiante
  - Complimenter la personne à côté de soi (non lié à l'apparence)
  - Lever le poing et crier une chose que vous aimez de votre corps
  - Taper du pied et crier une chose que vous n'appréciez pas des standards de beauté
  - Pointer à une partie de votre corps et dites une chose qu'elle fait pour vous, ex mon ventre protège beaucoup d'organes importants
  - Sur un bout de papier, écrire une chose sur laquelle vous consacrez du temps ou de l'énergie à vous soucier dû aux standards de beauté. Froissez le et jetez le au feu!



## Questions de réflexion:

- Comment ton corps vous a-t-il aidé à faire cette activité? Essayez d'être aussi spécifique que possible!
- Cette activité vous a-t-elle permis de penser, sentir ou parler différemment de votre corps? Si oui, en quoi cela diffère de ce que vous dites ou sentez normalement?
- Comment puis-je utiliser cette activité pour parler plus positivement de mon corps?
- Comment est-ce que l'appréciation et l'expression positive sur nos corps aide à améliorer notre confiance en notre corps?
- Comment pouvons-nous aider les autres à apprécier leur corps ?



# Améliorer santé et bien être peut aider à améliorer la confiance en son corps



## Coincé dans la boue ⌚ 20 mins

1. Créer une aire de jeu carrée. Choisir un "tagger" ou plus.
2. Les taggers tentent de tag d'autres joueurs. Si un joueur est tag, ils doivent rester immobiles les peides écartés et bras écartés sur le côté (comme si coincé dans la boue!). Ils ne peuvent être libérés que si un joueur leur passe entre les jambes.
3. Un joueur ne peut être tag s'il est entrain de passer sous pied d'un autre.
4. A la fin, prendre un moment pour revoir comment vous avez bougé votre corps. Quel est votre manière de bouger préférée?

## De graine à fleur ⌚ 15 mins

1. Dites une des choses que vous appréciez de vos amis, ex leur gentillesse, humour, générosité, bravoure, créativité.
2. Prenez vos distances et accroupissez vous pour former une 'graine'.
3. Allez y très lentement, ouvrez vous en fleur. Pendant que vous poussez, dites quelque chose de positif différent sur vous-même (en silence - inaudible des autres), ex
  - Tandis que le soleil rayonne sur la graine enterrée: j'aime faire rire mes amis
  - Tandis que la pluie arrose le sol, mes premiers pousses apparaissent: je prends soin de moi, en ayant assez de sommeil
  - Tandis que mes pousses sortent de terre: je suis un/e bon/ne frère/soeur
  - Tandis que le pousse se renforce et les feuilles se forment: Je suis brave quand j'essaie de nouvelles choses
4. Continuez à penser ou affirmer positivement sur vous-même, jusqu'à ce que vous deveniez une fleur pleinement ouverte

## Bol à stress ⌚ 30 mins

1. Créer deux listes: 1) choses qui vous inquiètent ou stressent, ex disputent avec amis ou famille, manque de nourriture, insomnie, se blesser, et 2) choses qui nous calment et confortent, ex parler à des amis, jouer, dormir.
2. Mettre un **grand bol** au milieu, rempli de **balles ou galets** à côté de ça (sinon utiliser de l'eau, et utiliser une louche pour en ajouter ou en retirer).
3. Une personne mime (décris sans parler) une des choses sur le liste stressante pour que le groupe devine. Pendant leur tour, les autres (individuellement) votent s'il s'agit d'une scène calme ou stressante. Si stressante, ils mettent des balles dans le bol (plus de balles = plus de stress).
4. Passez à tour de rôle. Si la scène est calme, retirer des balles.
5. A la fin, discuter sur les atouts du stress - c'est utile car il nous communique quelque chose ne va pas. Chacun à un bol de taille différente qui se remplit plus ou moins facilement - C'est très personnel - et il y'a différentes manières de le gérer.
6. Citer comment nous pouvons nous débrouiller ou venir en aide aux autres.

## Mandala alimentaire 🕒

45 mins

1. Mandala est le mot Sanskrit pour cercle. Il symbolise l'harmonie, l'équilibre et l'unité. Un mandala peut servir à marquer un lieu sacré, aider à la méditation ou oeuvre d'art - même avec la nourriture! Les Mandalas existent dans différentes religions.
2. Créez un mandala (cercles colorés concentriques) usant d'aliments colorés tels fruits et légumes. Garder les surfaces propres, et lavez vos mains et les aliments avant preparation.
3. Prendre des photos et inviter les gens à venir goûter.
4. Après, préparer le reste des aliments en un repas ou goûters pour éviter le gaspillage.
5. Si possible, regarder la [Vidéo Mandala](#). Combien de bon plats voyez-vous? Qu'ajouteriez-vous à ce mandala pour un faire un repas équilibré?
  - Légumes
  - Protéines (viande, poisson, tofu, oeufs, produits laitiers tels lait, fromage and yaourt),
  - Farine entière (nouilles, pâtes, pain, riz, maïs)
  - Fruits
  - Lipides/huiles
6. Discuter de l'importance de manger un large gamme d'aliments nutritionnels tels fruits, légumes, légumineuses, et farine entière. Ils aident à la concentration et la mémoire, de même que la santé et le bien-être <sup>6</sup>. Quand nous nous sentons bien, nous avons une bonne impression de notre corps, donc ceci aide aussi à la confiance en son corps!



### Note aux facilitatrices/eurs 💡

La nourriture peut être un sujet émotionnel. Si le groupe fait des commentaires sur certains corps étant plus sains que d'autres, expliquer que la santé viennent en toutes formes et tailles, et nous devons rejeter les standards de beauté qui nous confinent à atteindre un style fixé. Tout corps mérite le respect. Voir [Guide de l'Animatrice du Libre d'Être Moi](#) pour plus d'astuces - voir page 18 en particulier.



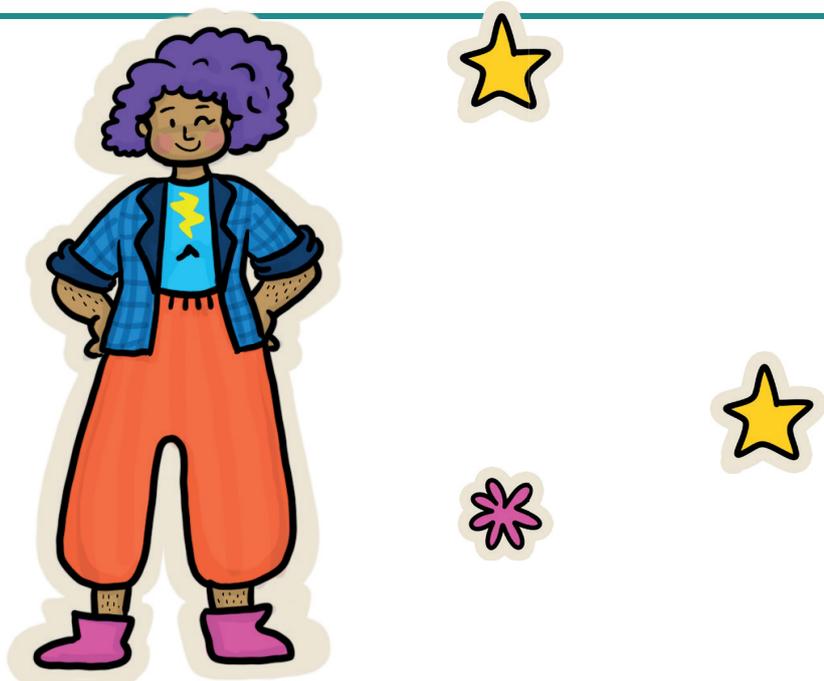


## Randonnée saine ⌚ (illimitée)

1. Planifier et partir en randonnée ensemble, portant des chaussures confortables, beaucoup d'eau dans des bouteilles réutilisables et des goûters sains.
2. Pour s'assurer que tous se sentent bienvenus, inclus durant la randonnée et à l'aise dans leur corps, consultez ce comptes de réseaux sociaux pour inspiration : [BirdgirlUK](#), [Flocktogether](#) and [Muslimhikers](#).
3. Durant la randonnée, ayez un concours à citer le plus de plantes, animaux, insectes et/ou oiseaux possibles. Vous pouvez utiliser une application, telle [PlantNet](#).
4. Si approprié, discuter pendant la randonnée de ce qui vous rend confortable dans son corps.

## Yoga débutants ⌚ 20-40 mins

1. Dans un lieu calme assez large pour tout le monde, asseyez vous et bougez individuellement, usez de tapis ou de l'herbe.
2. Introduire le yoga comme pratique ancienne du nord de l'Inde, qui comprend quatre parties : poses usant du corps, de la respiration, relaxation et méditation. Les valeurs humaines de base sont au coeur du yoga et il peut transformer votre santé à beaucoup de niveaux! Tous les sont capables et encouragés à pratiquer le yoga - nous bougeons tous de manière différente, voyons et ressentons différemment. Essayez de vous concentrer sur votre corps et l'espace autour de vous, évitez de vous comparer aux autres: chaque corps humain est unique donc célébrons chaque chose que notre propre corps est capable de faire pour nous.
3. Demandez-vous: Comment se porte mon corps aujourd'hui? Y'a-t-il un membre sur lequel vous aimeriez vous focaliser aujourd'hui?
4. Commencer par un exercice de respiration (exemples dans les pages suivantes), suivi d'étirements du cou, poses chat, vache et chien abaissé (illustrations et instructions en page 32).





## RESSOURCE: Exercices yoga débutants/es:

### Exercice respiratoire:

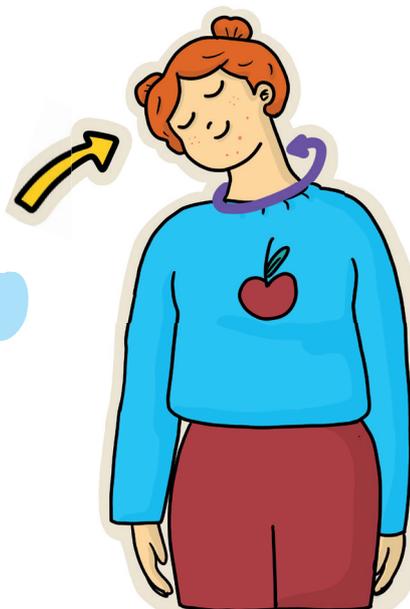
Commencer avec nadi shodhana: alterner la respiration nasale pour apaiser l'esprit, le corps et les émotions:

1. S'asseoir confortablement le dos droit, les épaules vers l'arrière.
2. Porter sa main dominante devant le visage et l'autre posée sur la cuisse.
3. Avec votre main dominante, poser l'index et le majeur entre les sourcils (les utilisant comme appui). Utiliser le pouce et l'annulaire comme suit:
  - Fermer les yeux et inspirer profondément par le nez.
  - Fermer la narine droite avec le pouce (si droitier/ère) ou index (si gauchier/ère). Inspirer par la narine gauche doucement et de manière régulière.
  - Bloquer la narine gauche avec votre annulaire (si droitier/ère) ou pouce (si gauchier/ère), de sorte que les deux narines soient fermées; marquer une brève pause à la fin de l'inspiration.
  - Ouvrir la narine droite et souffler lentement du côté droit, brève pause à la fin de l'expiration.
  - Inspirer du côté droit lentement.
  - Maintenir les narines fermées (avec l'annulaire et le pouce).
  - Ouvrir la narine gauche et souffler du côté gauche lentement. Marquer une brève pause à l'expiration.
  - Répéter 5-10 cycles, laissant votre esprit suivre les inspirations et expirations.



### Exercice du cou:

Tourner le cou lentement pour relâcher toute tension, restant vigilant à ne pas trop tirer vers l'arrière. Répéter dans l'autre sens.



## Exercice chat/vache:

A quatre pattes, prenant soin d'aligner les épaules avec les poignets, et les hanches aux genoux, faire des chat-vaches:

- Pose de la Vache: Inspirer en relâchant le ventre vers le tapis. Lever le menton et la poitrine, regarder vers le plafond. Bien écarteler les omoplates et écarter les épaules des oreilles.
- Pose du chat: En expirant, rentrer le ventre et arrondir le dos vers le plafond (comme un chat qui s'étire le dos!). Baisser la tête vers le sol, sans forcer le menton vers la poitrine.
- Inspirer, revenir en pose de la vache, puis expirer en retournant en pose du chat.
- Répéter 5-20 fois, et souffler en s'asseyant sur les talons avec le buste droit.
- Continuer avec d'autres poses yoga tel le chien s'abaissant.



## Exercice de relaxation:

Finir avec savasana (pose du cadavre), relâcher un membre à la fois, un muscle à la fois, une pensée à la fois. Si possible, faire ceci avec une méditation guidée telle que dans [Agir sur la Confiance en son corps](#) [Session 2 Réflexion 'Apprecier mon corps'](#).





## Nutrition consciente ⌚ 20 mins

1. Avant un repas ou goûter, s'asseoir en silence dans un espace confortable (peut être avec des coussins, bougies et lumière basse).
2. Jouer un son de [méditation consciente](#). Autrement, un/e facilitateur/trice lit un écrit sur la nutrition consciente très lentement.
3. Après le repas, considérer s'il y a un changement notable par rapport à la nourriture ou l'expérience du repas.

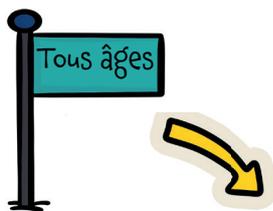
## Bataille Boodle ⌚ 2 heures

1. Organiser une **Bataille Boodle** un après-midi! Une Bataille Boodle est un fabuleux banquet Filipino servi sur une large table, où tout est servi sur des [feuilles de banane et/ou un tissu naturel](#)) et mangé avec les mains.
2. Préparer ensemble [un repas nourrissant](#) de partout dans le monde! Par exemple:
  - Barbade: Poulet créole – poitrine de poulet, riz, tomates, sauce chilli, poivron, celeri, oignon, herbes et épices.
  - Philippines: Tofu aux épices, nouilles, patate douce, maïs, haricots verts and feuilles de radis, avec mangue et papaye.
  - Madagascar: Kebabs de fruits (brochette de fruits divers)
  - Liban: Zucchini fourrés avec courges, choux, riz entier, oeufs, un peu de fromage blanc, fruits secs.
  - Mexique: Haricots Pinto, haricots rouge et noir, maïs, riz, tomates, oignon et chilli.
  - Tanzanie: Banane plantain à la noix de coco, poulet et épinards
  - Philippines: Poisson cuit avec un peu d'huile épicée, riz et pinakbet (mixe légumes tels aubergine et gombo).
3. Durant le repas, discuter de l'importance de diversifier son alimentation avec de la nourriture tels les fruits, légumes, légumineuses et grains entiers. Ils aident à la concentration et aident la mémoire, autant que la santé en général et le bien-être<sup>7</sup>. Quand nous sommes joyeux et en bonne santé, nous nous sentons mieux dans nos corps, donc ceci peut aider avec la confiance de notre corps!



### Note aux Facilitatrices/eurs

- \* S'inspirant du programme de l'AMGE' [Girl Powered Nutrition \(GPN\)](#), ex l'activité Snack habits. Consultez les pages [26 - 30 du GPN Fact File](#) pour plus d'idées et référence sur le lavage de mains. Aussi, voir le [Guide de l'animatrice du LEM](#) pour conseils sur comment répondre aux commentaires de groupes pouvant s'avérer difficiles.



## Trouver un rythme

🕒 (illimité)

1. Le "Rythme" est quand vous êtes complètement absorbés par une activité, donc vous perdez notion du temps et oubliez le monde extérieur. C'est différent pour chacun, par exemple certains pourraient trouver leur rythme en randonnée, chantant, faisant du sport, couture, peignant, jouant d'un instrument, aux jeux vidéos, à l'escalade, la danse ou faisant de l'origami.
2. Fermez les yeux et pensez à la dernière fois que vous avez...
  - a. ... vraiment apprécier faire quelque chose
  - b. ... étiez très concentré sur une tâche ou activité
  - c. ... trouvé une tâche engageante mais pas trop dure
  - d. ... êtes senti à l'aise, calme et au contrôle
  - e. ... perdu notion du temps, ou perdu notion de votre entourage
3. Si possible, chaque personne essaie différentes activités pour voir s'ils peuvent trouver leur rythme, ex dessin ou coloriage, danse, pratiquant un sport.
4. Durant une activité ou vous trouvez votre rythme, pensez à ce que vous ressentez et si vous pourriez faire ce genre d'activité plus souvent à la maison.
5. Si votre rythme est dans une activité artistique, vous pouvez changer votre création en "artisanal" -une manière de prendre action. Par exemple, au Royaume Uni ont personnalisé, des mouchoirs brodés à la main avec des messages d'espoir, pour chaque membre du conseil exécutif, d'une large chaîne de supermarchés et les ont présentés comme cadeaux individuels, au bilan annuel de l'entreprise - ceci a permis de les convaincre d'offrir aux employés des salaires décents!





## Questions de réflexion:

- Comment cette activité améliore-t-elle la santé et le bonheur?
- Quelle genre d'activités pratiquez-vous au quotidien, qui prennent soin de votre corps et esprit? Y'a-t-il moyen de mieux faire?
- Ressentez-vous un changement après avoir conclu une activité qui prenne soin de votre santé?
- Comment est-ce que prendre soin de votre santé et bonheur aide la confiance en son corps.

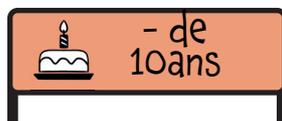


### Note aux Facilitatrices/ eurs

Pour référence, voir [Girl Powered Nutrition Fact File](#)  
- Etape verte information  
page 6 à l'avenir.



Refuser les standards de beauté et attirer l'attention sur les conséquences nocives (surtout pour l'égalité du genre) peut améliorer la confiance en son corps



### Magasin de jouets



45 mins

1. Le/a facilitateur/trice montre une **image de poupée** qui s'alignent aux standards de beauté du pays, ex une publicité pour poupée aux cheveux longs, soyeux, à la peau claire sans tâches, la taille fine et aux caractéristiques fins.
2. Vite **dessiner** une poupée à l'avant de la **boîte en carton** qui s'alignent aux standards de beauté du pays (ne pas trop perdre de temps dessus!).
3. Sur les côtés, dessous et arrière de la boîte, dessiner ou écrire comment ces standards de beauté vous font sentir, ex triste, fâché, comme s'il ne sont pas suffisants, comme s'ils doivent changer leur aspect.
4. Créer un magasin de jouets taille réelle en organisant les boîtes en rangées.
5. Traverser le 'magasin de jouets' citant tout le mal que ces standards de beauté nous causent.
6. Renverser/écraser les boîtes ensemble, criant, "Plus de standards de beauté!"
7. Discuter: Est-ce que garçons et filles subissent la même pression pour s'aligner aux standards de beauté? Qu'est-ce qui est similaire et différent? (Voir page 6 du guide du facilitateur/trice Libre d'Etre Moi pour référence additionnel sur le lien entre standards de beauté et inégalité du genre).  
Prendre soin de recycler les boîtes après.





\* **Note aux Facilitatrices/eurs**

D'abord, choisir une courte histoire sur un enfant n'aimant pas son apparence qui soit pertinent à votre contexte et standards de beauté culturels. Par exemple, si ceux dand votre société préfèrent la peau claire, vous pouvez utiliser l'histoire de [Sulwe](#) par Lupita Nyong'o. Aussi, cacher beaucoup d'[enveloppes](#) autour de l'espace - assez pour que chacun en ait un.



**Dans l'enveloppe** ⌚ 20 mins

1. Ensemble, lire ou écouter l'histoire de [Sulwe](#):
  - "Sulwe était né avec la couleur de minuit. Elle ne ressemblait en rien à sa famille [...] Presqu'aucun ne ressemblait à Sulwe à l'école non plus [...] On surnommait Sulwe "blackie", "darkie" and "nuit".
  - Sulwe se sentait blessée à chaque fois. Donc, elle restait discrète tandis que ses soeurs se faisaient pleins d'amis. [...]
  - Elle demanda à Dieu un miracle: "Seigneur, pourquoi ai-je la couleur de minuit, quand ma mère ressemble à l'aurore? De grâce rend moi clair comme les parents dont je suis issue. Je veux être belle..."
2. De telles idées blessantes sont: des standards de beauté. Ces standards nous font croire que nous devons changer (éclaircir ou noircir la peau, se lisser les cheveux etc), et ceci est très injuste. Nos airs ne sont qu'une 'enveloppe' - c'est ce qui est dedans qui compte!
3. Parcourez l'espace pour trouver une enveloppe. Si vous en trouvez, restez sur place. La mère Sulwe dit, "Tu ne peux compter sur tes airs pour te sentir belle, ma chérie. La vraie beauté vient de l'esprit et du coeur. Cela commence par comment tu te vois."
4. [Ecrire ou dessiner](#) à l'intérieur de l'enveloppe une chose qui vous rend belle ex Je suis un/e bon/ne ami/e, j'aime chanter, je prends soin de la planète etc.
5. Vous pouvez aussi apprendre et chanter les paroles de [la chanson de Sulwe!](#)





### \* Note aux Facilitatrices/eurs

Auparavant, préparer une longue liste détaillée des standards de beauté pour hommes et femmes en fonction du contexte.



## Jouer sous pression ⌚ 30 mins

1. Deux facilitatrices/eurs restent de part et d'autre du bout de l'espace, chacune avec une **pile de vêtements et d'accessoires** devant elles ( les piles doivent avoir un nombre équivalent d'éléments). Le groupe se divise en deux lignes, chacune devant une facilitatrice.
2. Jouer à un jeu de relai. Les équipes tentent d'habiller la facilitatrice le plus vite possible. Quand vous criez, "Start", la première personne au devant de chaque ligne fait comme suit:
  - a. courent à leur facilitatrice/eur
  - b. décrivent un détail de la 'personne parfaite'
  - c. vêtissent la/le facilitatrice/eur d'un élément
  - d. retournent à l'arrière de la ligne.
3. Seulement quand cette personne retourne à l'arrière de la ligne, la prochaine personne commence à courir.
4. Les facilitatrices/eurs utilisent de la liste préparée pour soutenir les équipes à décrire la 'personne parfaite'. Ils devront être inconfortables et submergés au fur et à mesure que les vêtements s'empilent sur eux.
5. A la fin, les deux facilitatrices/eurs (toujours vêtues!) changent d'équipe. Chaque équipe se tient en cercle, la/le nouvelle/veau facilitatrice/eurs au centre.
6. Les membres, chacun son tour enlèvent un élément, en citant une chose qu'ils apprécient de la/le facilitatrice/eur (sans rapport avec l'apparence!), ex "tu prends soin de nous". Les facilitatrices/eurs manifestent leur soulagement une fois les habits retirés.
7. A la fin, discutez comment les facilitatrices/eurs se sentaient sous les couches d'habits, et ce qu'ils/elles représentaient.



 **Note aux Facilitatrices/eurs**

Si possible, montrer cette épisode sur Cartoon Network de [Steven Universe](#) ou montrer une image des personnages Smoky Quartz et Sardonyx.

**Piège à comparaisons** ⌚ **30 mins**

1. Dans l'épisode 2, Smoky parle de comment, avec son amie Sardonyx ils ont différents corps : "Sardonyx a trois gems, et j'en ai deux. Elle a quatre bras, et moi trois. Son corps tourne à 360 degrés..." Smoky s'arrête soudainement, a l'air triste et s'en va. Elle dit à Sardonyx: " Ton corps est certainement plus incroyable que le mien".
2. Comment se sent Smoky et pourquoi? T'es-tu déjà senti pareil?
3. Quand nous nous comparons aux autres, nous mettons souvent l'accent sur **ce que nous n'aimons pas** et cela nous rend triste. Souvent, la personne à qui nous nous comparons, elle-même voudrait ressembler à quelqu'un d'autre - ceci est **le piège des comparaisons**.
4. Que dirais-tu à Smokey, en tant qu'ami/e? Exple: Fais plus attention à ce que ton corps peut faire pour toi (pas son aspect). Parle de ce que tu apprécies (exple: drôle ou gentil), et montrer qu'il est vraiment malsain de se comparer aux autres - célébrons ce qui nous rend unique!
5. Jouer un jeu qui permet d'échapper au piège comparaison: une personne est le piègeur, cinq sont les sauveurs et le reste courent partout.
6. Quand le piègeur marque quelqu'un, la personne marquée devient une statue coincée dans le piège à comparaison! Le seul moyen d'échapper est un sauveur disant une chose pour vous arrêter de vous comparer aux autres, ex "Penches-toi sur la raison que nous sommes ami - tu es si généreux!". Note: Les sauveurs sont intouchables!
7. Répéter le jeu avec différents sauveurs, permettant au maximum de personnes de s'exercer à échapper au piège des comparaison.  
Pour plus d'informations, vérifier [le site de Dove](#)





### Compliments secrets 🕒 10 mins

1. Pensez à vos amis proches. Pourquoi les aimez-vous? Avez-vous pensé à une seule chose qui porte sur l'apparence? Sûrement pas, parce que nous ne choisissons pas nos amis en fonction de leur apparence!
2. Rappelez-vous que vous êtes aussi concernés - les gens ne sont pas vos amis à cause de votre corps, cheveux, ou peau. Si vous vous comparez à quelqu'un d'autre, rappelez-vous que cette personne se compare à une autre également.
3. Choisissez une personne à complimenter - mais en secret!
4. Ecrivez votre compliment sur un **post-it** (pas sur l'apparence), ex
  - a. J'aime comment ton visage s'illumine quand ...
  - b. Ton sourire est accrocheur - ça me fait sourire aussi
  - c. Merci d'être digne de confiance
  - d. Je suis fier de toi quand ...
  - e. Tu m'aides à voir les choses différemment, comme
  - f. Tu es doué pour...
7. Collez-le leur au dos sans qu'ils s'en rendent compte! Ils le découvriront plus tard...

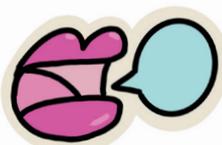
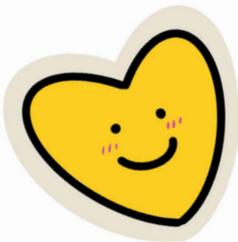


## Problèmes plastiques 🕒 1 heure

1. Collecter les bouteilles plastique vides ou tubes qui contenaient des produits de beauté, ex *make-up éclaircissant ou bronzant, produits de cheveux lissants ou épilants, crèmes*. Demandez la permission avant de prendre et vérifiez qu'ils soient bien finis.
2. Qu'arrive-t-il à ces objets quand ils ne servent plus? Quelles méthodes pour nous en débarrasser etc? Où vont-ils après?
3. Faites un modèle avec les objets, sculpture ou court spectacle sur la pollution, ex *créer un poisson géant rempli d'objets plastique, ou un spectacle démontrant le parcours d'un objet du magasin à la mer*.
4. Présentez ou jouez votre spectacle et invitez les gens à le voir, expliquez ce qu'il représente.

Les Nations Unies parlent du risque d'avoir plus de plastiques que poissons dans les océans d'ici 2050. Exemple de parcours de produit plastique:

- a. Le client achète le produit au magasin
  - b. Utilise le produit quelques semaines.
  - c. Jète le produit dans la benne générale.
  - d. Les bennes sont ramassées puis soit:
    - A la décharge (de grands trous où les déchets sont amassés puis enterrés) les déchets occupent l'espace et émettent des gaz nocifs jusqu'à désingrétation - il faut 100 à 500ans pour que le plastique se désagrège!
    - Brûlés - ce qui émet des fumées nocives et utilisent beaucoup d'énergie.
    - Dans la mer! Même si vous vivez à des kilomètres de la mer, le plastique trouve son chemin jusqu'à l'océan où il emmêle les poisson et la vie marine, ou se fait manger et les rend malades. Il peut être soufflé des décharges ou de la rue par le vent puis porté par une rivière, il peut passer par la chasse des toilettes (tels coton-tiges) qui passent par le système des égouts.
5. Si recyclés dans la benne désignée, ils arrivent au centre de recyclage, puis:
    - a. Les gents séparent les plastiques, métaux, papiers etc et enlèvent les objets qui ne peuvent pas être recyclés
    - b. Les déchets sont compressés en 'bales' géantes, envoyées ailleurs pour être transformés en nouvelles choses.



### \*Note aux Facilitatrices/eurs

Utilisez l'information ci-dessous en soutien au groupe, ainsi que les notes sur [UN's Plastic Tide](#) [Turners' Challenge badge kit](#).



## Appuyer 'envoyer' ⌚ 30 mins

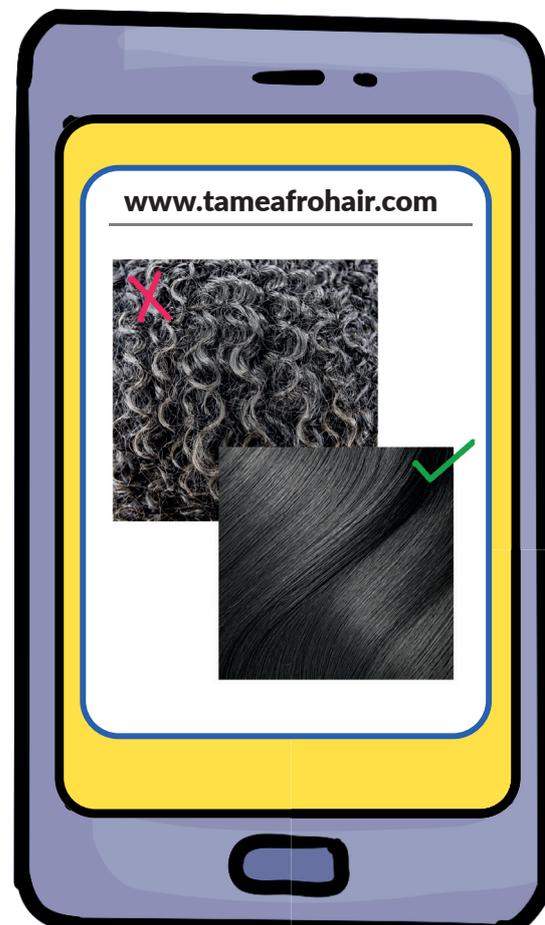
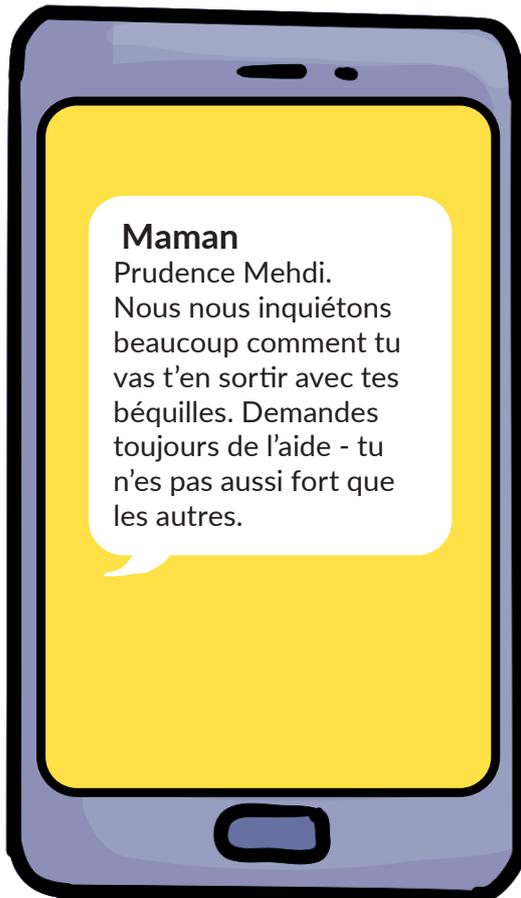
1. Auparant, créer un **label** pour chaque personne du groupe, prenant l'un des trois rôles (essayez d'avoir un nombre équivalent à chaque rôle):
  - Un membre de la famille, ex mère, père, soeur, cousin etc
  - Un ami, ex meilleur ami, camarade de classe, Guide/Scout etc
  - Un métier dans les médias, ex influenceur, éditeur de blog, directeur de film, manager de station TV.
2. Mettez un label au dos de chacun - sans qu'ils ne voient le contenu!
3. Le groupe a une minute pour trouver ce qui est écrit sur son label (sans demander directement!), puis se diviser en trois groupes: famille, amis, ou média.
4. Chaque groupe a une **capture d'écran de téléphone** montrant un message d'un ami, membre de famille ou organisation médiatique. Discutez:
  - Quel est le standard de beauté malsain dans ce message? Ex que la peau claire est plus belle.
  - Comment ce message vous fait vous sentir et les conséquences?
5. Travaillez ensemble à **écrire, dessiner** ou mimer une réponse constructive.
6. Discutez ensemble: Les filles et garçons sont-ils soumis à la même pression de ressembler aux standards de beauté? Quels sont les similarités de l'expérience garçons et filles, et quelles choses sont plus ressenties par les filles?
7. Votre prochaine fois sur les réseaux sociaux, notez (ou capturez l'écran) tout exemple de post propageant les standards de beauté, et combien visent les filles plutôt que les garçons.

### \* Note aux Facilitatrices/eurs

Voir 'Libre d'être Moi' Guide de Facilitation, page 6, pour référence additionnel sur le lien entre standards de beauté et égalité des genres.



## RESSOURCE: Appuyer 'envoyer'





## Jouer sous pression ⌚ 30 mins

1. En groupes, jouez de simples **jeux** bien connus, ex marelle, cartes, Jenga.
2. Après quelques minutes, la facilitatrice pause et annonce que vous avez reçu une vidéo de votre amie montrant comment gonfler ou affiner les lèvres.
3. Cette vidéo vous fait vous comparer aux autres, vous vous sentez mal et êtes distraits du jeu. Vous ne pouvez plus jouer que d'une main.
4. Continuez à jouer quelques minutes. La facilitatrice pause quelques minutes encore, avec différents scénarios:
  - Vous voyez la publicité d'une crème éclaircissante. Elle vous fait comparer votre peau et vous sentir mal. Maintenant, tout le monde ne peut utiliser qu'un doigt.
  - Votre parent appelle et demande d'envoyer une "jolie" photo. Il vous rappelle d'utiliser un filtre pour cacher les tâches/rougeurs. Ceci vous fait, vous sentir inadéquat et triste. Maintenant, tout le monde joue les yeux fermés.
5. A la fin discutez ensemble: Chaque annonce vous présente un nouvel obstacle ou plus de pression, ex jouer d'un doigt. Que représente cette pression? Quelles sont les conséquences de se comparer aux standards de beauté?

### Note aux Facilitatrices/eurs

Editez cette vidéo problématique en fonction du standard de beauté le plus commun de votre contexte. Contentez-vous de juste en faire la description.

### Note aux Facilitatrices/eurs

Editez ces scénarios en fonction des standards de beauté chez vous.

## Machine temporelle ⌚ 30 mins

- Tout le monde en ligne au centre de l'espace. La facilitatrice lit une **citation** (voir ci-dessous). Prenez un temps de réflexion individuelle. Est-ce que ça permet de se sentir libre d'être soi ou exclus? Si libre, prendre un pas en avant; si exclus, reculer d'un pas.
- Répéter pour toutes les citations, laissant le temps pour une réflexion individuelle entre chacune.
- Après lecture de toutes les citations, regarder autour de soi sans bouger. Que notez-vous?
- Discutez: Comment avez vous ressenti cette activité? Qu'avez vous noté de comment les standards de beauté changent avec le temps? Où voyez et entendez-vous ces messages 'modernes', malsain autour de vous? Quel est l'impact de cette pression sur les gens?

### Note aux Facilitatrices/eurs

Adaptez les citations des standards de beauté à travers l'histoire à votre contexte.



## RESSOURCE: activité MACHINE TEMPORELLE - citations sur les standards de beauté à travers l'histoire

- 2020. Une fille allume son téléphone le matin et vérifie les réseaux sociaux. Elle voit un post d'une célébrité qui a l'air "parfaite" et a taggée #fitspiration.
- 1920. Une fillette en Chine a les pieds bandés pour les empêcher de grandir parce que les petits pieds sont considérés beaux (la 'taille idéale' est 8 cm).
- Une personne se rend à pied à l'école. Ils voient une affiche en bordure de route disant, "Avec notre shampoing, dites au revoir aux cheveux frisés!"
- A une réunion de Guides ou Eclaireuses, une fille remercie son amie pour son aide aujourd'hui.
- 2023. Une personne reçoit un message de leur ami avec une nouvelle appli qui amincit le visage sur les photos.
- 1994 au Royaume Uni. Une fille achète un magazine encourageant le 'look parfait': très grande, très mince les os saillants, pas de seins ou de courbes et la peau très pâle.
- 2010. Une fille au Nigéria parcourant Facebook. Elle voit le post d'un influencer disant, "Cette nouvelle crème éclaircissante a changé ma vie!"
- Une fille s'habille. Sa tante entre et lui dit de ne pas porter cette tenue parce que ça ne va pas avec sa forme.
- 1950 aux USA. Une fille passe à côté d'un poster montrant un modèle très enrobé aux hanches et seins larges.
- Un enfant reçoit un sms de sa mère lui disant, " je suis très fière de la manière dont tu t'es défendu aujourd'hui".
- En regardant un programme TV, deux personnages parlent du fait que les femmes plus petites et minces sont plus belles.

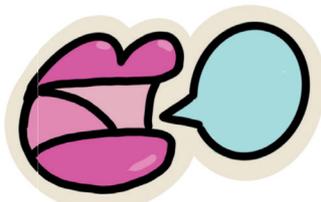


\* **Note aux Facilitatrices/eurs**

Organiser pour qu'au moins quatre facilitatrices (idéalement plus) joignent cette activité. Les facilitatrices miment un des scénarios ci-dessous et observent la réponse du groupe. Adapter les scénarios à l'âge du groupe. Ecoutez comment les autres groupes **défient le discours sur le corps, expliquant pourquoi c'est malsain, suggérant de ne pas y prendre part, puis changeant le focus à célébrer ce que vos corps peuvent faire et qui nous sommes**: "nous sommes plus que notre apparence!".

**Parles moi** 🕒 40 mins

1. Participants par deux ou trois. Tous, les facilitatrices comprennent bougent aléatoirement dans l'espace.
2. Quand un duo croise une facilitatrice, celle-ci mime l'une des situations suivantes (voir ressources).
3. Les groupes répondent au commentaire de la facilitatrice comme si leur ami parlait. Puis, ils continuent à circuler.
4. Quand les groupes ont croisés au moins deux facilitatrices, formez un grand cercle au milieu.
5. Les facilitatrices expliquent que ces scénarios sont appelés 'discussion sur le corps': commentaires qui vous compare ou les autres aux standards de beauté. La discussion sur le corps est très commun, mais très malsain parce qu'ils répandent l'idée que les gens doivent 'atteindre' ces impossibles standards.
6. Les facilitatrices share partagent des réponses qui **défient** la discussion sur le corps (suivant les notes aux facilitatrices), évitant de critiquer ce qui n'allait pas et se concentrer sur les meilleurs exemples, ex
  - "Ca m'attriste que tes airs t'inquiètent quand tu pourrais passer la journée à rire et t'amuser avec les autres!"
  - "Les autres te voient différemment et c'est OK. Te comparer te rend triste."
  - "C'est dommage que les gens sentent une pression à changer leur apparence à cause des standards de beauté. C'est injuste de juger le corps des autres."
  - Dans une relation saine, il est important de respecter l'apparence des uns et des autres, et soyez conscient de ne pas répandre les standards de beauté - même sans le réaliser. *Parlez de ce qui les rend géniaux et de ce qui vous fait les apprécier.*
7. Reprenez le jeu, avec tout le monde circulant dans l'espace et répondant aux remarques des facilitatrices, donnant aux groupes l'occasion d'utiliser ce qu'ils ont appris sur la meilleure manière de répondre à la discussion sur le corps.





## RESSOURCE: activité PARLES MOI - situations



- La facilitatrice regarde dans la distance, touche la peau de leur visage et dit: “Ma soeur est si belle. J’aimerais que ma peau soit aussi claire que la sienne.”
- La facilitatrice mime comme si elle était dans les vestiaires d’un magasin, essayant une robe et regardant dans le miroir et dit: “Je ne peux pas acheter cette robe, elle me fait me sentir grosse.”
- La facilitatrice joue l’élève commérant à l’école, murmurant: “Avez-vous vu ses bras rasés? Ils sont hérissés maintenant – si dégoûtant!”
- La facilitatrice mime être en appel avec son petit copain, jouant avec ses cheveux et disant: “Tu avais l’air si large et musclé dans la photo de notre voyage de la semaine dernière– et t’as eu tand de likes!”





## N'a jamais été dit ⌚ 15 mins

1. "J'aime mon amie car elle a de fines jambes" - N'a jamais été dit! Essayez de vous rappeler que ceci s'applique à vous aussi - les gens ne sont pas amis avec vous à cause de votre corps, cheveux, ou peau. Nous valons plus que nos airs. Si vous vous surprenez à vous comparer à un autre, rappelez-vous qu'ils se comparent peut-être eux-même à un autre.
2. Postez un compliment à un ami sur les **réseaux sociaux**, terminant la phrase par: "je t'aime parce que...".
3. Si vous voulez, partagez ce message avec le groupe.
4. Avez-vous fait allusion à l'apparence dans le compliment? Il est intéressant de penser à pourquoi nous nous focalisons tant sur notre apparence, quand nous sommes appréciés pour ce que nous sommes à l'intérieur.

### \* Note aux Facilitatrices/eurs

Vérifiez les compliments postés pour tout message portant sur l'apparence. Il est peut probable que cela arrive, mais sinon parlez-en à la personne - en aparté et non devant le groupe - usant de questions concises pour les aider à apprendre, ex Qu'apprécies-tu d'autre en ton ami? Pourquoi est-il malsain d'apprécier un ami pour leurs airs?





## Plastique (pas si) fantastique 🕒 1 heure

1. Parcourez l'espace pour trouver tout **plastique à usage unique** qui ont été vendus pour s'aligner aux standards de beauté, ex *make-up qui éclaircit ou assombri la peau, produits lissant les cheveux, produits épilants, crèmes*. Demandez avant de prendre quoi que ce soit.
2. Gardez un registre de vos trouvailles: prenez des **photos, dessinez ou écrivez** une liste.
3. Regroupez-vous et discutez:
  - Quel est l'impact sur l'environnement d'un (ou plus) de ces produits - ses ingrédients, processus de fabrication et/ou packaging?
  - Où va le packaging après son usage?
  - Qu'arrive-t-il quand les produits sont drainés et se retrouvent dans le système des eaux (lavage de mains, visage, cheveux etc)?
  - Combien de ces produits ciblent les femmes comparé aux hommes?
  - Que peut être fait pour réduire ou stopper les dégâts à l'environnement?
4. Travaillez ensemble à créer de courts slogans aguicheurs qui informent les gens sur ce que vous avez appris et comment ils peuvent aider, ex "Saviez-vous que ce produit mettra des centaines sinon des milliers d'années à se dégrader à la décharge? Vous pourriez le produire vous-même ou en réduire votre consommation."
5. En retournant les produits, dites gentilement les slogans et ce dont vous avez discuté.
  - Le plastique est conçu pour durer longtemps - des années - pas juste quelques semaines, ou pire, une seule fois!
  - 70% de déchets de l'industrie de la beauté est le packaging <sup>8</sup>. La plupart des packaging vont à la décharge (des piles géantes de déchets qui sont brûlées ou enterrées mais cela prend beaucoup de temps - des fois des millinaires - à pourrir)
  - Les océans sont endommagés du fait des produits chimiques des produits qui blanchissent le corail, ou les poissons ou autres animaux ingérant les microbilles (petites billes plastique utilisées comme exfoliants en santé et produits de beauté, tels nettoyants et dentifrices).
  - Dans certains pays les animaux sont utilisés pour tester les produits avant leur vente ce qui peut menacer certaines espèces, les usines ont un gros impact environnemental du fait de l'éclairage, l'espace, la ventilation, le nettoyage et débarras d'animaux contaminés.
  - Beaucoup de produits comprennent l'huile de palme de par sa culture, est source de déforestation dans certaines zones.

### 💡 Note aux Facilitatrices/eurs

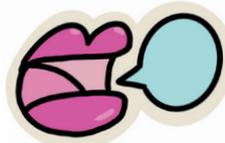
Utilisez l'information ci-dessous en soutien au groupe, ainsi que les notes sur l'activité Problème Plastique pour les plus jeunes, le [UN's Plastic Tide Turners' Challenge badge toolkit](#).





## Couloir de confiance ⌚ 20 mins

1. Souvent nous entendons et voyons des choses autour de nous things nous disant de changer notre apparence. Cela peut nous donner l'impression d'être entourés par plein de voix qui nous disent que nous ne sommes pas assez.
2. Former un couloir de voix fortes qui nous rappellent notre vraie valeur! Tenez vous en deux lignes parallèles face à face.
3. Une personne descend lentement le couloir (ils peuvent danser ou bouger autant qu'ils veulent!). Pendant ce temps, ceux dans les lignes crient les suivants:
  - Une chose que le corps fait tous les jours pour la personne
  - Une chose en quoi la personne est douée
  - une chose que vous appréciez de cette personne
4. Quand la personne arrive au bout de la ligne, elle se joint au couloir et une nouvelle marche. Assurez vous de laisser le temps à tout le monde de descendre le couloir de confiance!





## Questions de réflexion:

- Comment sont les gens (et/ou l'environnement) blessés par les standards de beauté?
- Que faire pour réduire ou arrêter les standards de beauté blessent les gens (et/ou l'environnement) ? Comment poser des actions pour demander aux décideurs pour faire des changements plus larges sur le sujet? Voir [Agir sur le Confiance en son Corps](#) pour conseils sur l'action.
- Comment peut-on aider les gens à tenir compte de l'impact des standards de beauté?
- Comment agir, ex sensibiliser sur les méfaits des standards de beauté on people and on the environment - help our own body confidence?



# Savoir reconnaître les effets néfastes des médias sociaux et apprendre à créer une communauté en ligne positive peut contribuer à améliorer la confiance en son corps



## \* Note pour l'animatrice/eur



La majorité des activités de cette section conviennent à des enfants plus âgés, de plus de 13 ans, car les moins de 13 ans ne sont pas autorisés à avoir un compte sur la plupart des plateformes de médias sociaux. Les activités sont toutes indiquées pour les 10 ans et plus. Pour les enfants âgés de 10 à 13 ans, nous recommandons donc l'activité sur les jeux, ci-dessous.

Certains animatrices/eurs peuvent vouloir sensibiliser un groupe d'âge plus jeune aux médias sociaux. L'AMGE recommande donc que les enfants soient toujours supervisé/es par un/e adulte lorsqu'ils/elles utilisent les médias sociaux, et qu'ils/elles utilisent les comptes de médias sociaux d'un groupe d'animatrices/eurs.

Le programme [Surf Smart 2.0](#) de l'AMGE contient de nombreux conseils pour les animatrices/eurs, et le projet de Dove Confiance en soi contient aussi de nombreux conseils dans son [Confidence kit de Confiance](#) too.

## Secrets du jeu ⌚ 20 mins+

1. Saviez-vous que 40 % de la population mondiale joue à des jeux en ligne ? Jouez-vous en ligne ? Quels sont vos jeux préférés et pourquoi ?
2. Pensez à un jeu en ligne avec des personnages humains. À quoi ressemblent-ils ?
3. Partagez avec le groupe vos descriptions - en les [dessinant](#) ou en les décrivant en détails. Que remarquez-vous dans ces descriptions ? Y a-t-il des points communs ? Combien y a-t-il d'hommes et combien de femmes ?
4. In 2019, seuls 7% des personnages de jeux vidéos étaient des femmes, et nombres d'entre eux diffusaient des standards de beauté -l'apparence "parfaite" qui est impossible à atteindre et qui change au cours de l'histoire et d'un pays à l'autre.
5. Si possible, créer et mener une enquête - [sur papier ou numériquement](#) - pour découvrir le lien entre les jeux en ligne et les standards de beauté (voir l'exemple).

Cette activité est adaptée d'une activité du programme [Surf Smart](#) de l'AMGE : Cyberharcèlement (p.67).





## RESSOURCES : Activité “SECRETS DU JEU” - enquête

1. À quelle fréquence jouez-vous à des jeux en ligne?

.....

2. Combien de personnages ou d'avatars féminins voyez-vous par rapport aux hommes?

.....

3. À quoi ressemblent les personnages féminins ??

.....

4. Avez-vous vu des commentaires désobligeants sur l'apparence des personnages ou des avatars ?

.....

5. Avez-vous reçu ou vu des messages ou des commentaires désobligeants sur votre apparence ou celle d'autres joueurs/ses ?

.....

6. Avez-vous remarqué une différence entre le nombre de filles ou de femmes qui reçoivent des commentaires désobligeants sur leur apparence et le nombre de garçons?

.....

7. Comment gérez-vous (ou pourriez-vous gérer) ces commentaires désobligeants ? Comment et à qui pourriez-vous demander de l'aide ?

.....

8. Remarquez-vous des marques de produits de beauté dans les jeux ? Si oui, comment le font-elles et quel est leur objectif ?

.....





## Défilement pour les 'j'aime' ⌚ 30 mins

1. Asseyez-vous en cercle et jouer au jeu des étiquettes: Une personne (le/a tagueur/se) commence à marcher lentement autour de l'extérieur, en tapant sur la tête des gens l'un après l'autre. A chaque tape, elle dit: "Défile", jusqu'à ce qu'elle choisisse une personne à qui elle dit: "j'aime".
2. Dès que la personne est "aimée", elle se lève et se met à courir après le/a tagueur/se.
3. L'objectif du/de la tagueur/se est de courir autour du cercle et de voler la place de la personne "aimée". S'il y parvient sans se faire attraper, la personne "aimée" devient alors le tagueur. Si la personne "aimée" attrape le tagueur avant cela, elle continue à taguer les gens pour un autre tour.
4. Après quelques tours, discutez-en:
  - Qu'est-ce que cela fait d'être "aimé"?
  - Sur les médias sociaux, que signifie un "j'aime" pour vous ? Les "j'aime" créent-ils une dépendance?
  - Les influenceurs/ses reçoivent souvent de l'argent ou d'autres avantages lorsqu'ils obtiennent beaucoup de "j'aime". Que font-ils pour obtenir plus de "jaime" ?
  - Que savez-vous des filtres et des logiciels d'édition que les publicitaires et les influenceurs/ses utilisent pour modifier leur apparence ?
5. Il est important de se rappeler que les likes sur les médias sociaux peuvent nous faire plaisir - et faire plaisir aux autres - mais qu'ils ne sont pas un signe de notre valeur réelle. Nous valons bien plus que notre apparence!

Cette activité est adaptée d'une activité du programme de l'AMGE [Surf Smart](#): Spot the ad (page 72).



## Repérer la publicité ⌚ 30 mins

1. Rassemblez des exemples réels de messages ou d'images contenant des **publicités sur les smartphones** (recherchez #ad ou #sponsorisé). Vous pouvez également, **imprimez les exemples** de la page 73 de [Surf Smart 2.0](#).
2. Travaillez en équipes pour cocher les faits que vous avez trouvés, et mettre des étoiles sur les images ou le langage utilisés pour essayer et vendre quelque chose.
3. Vérifiez les coches et les étoiles de chacun pour voir si vous êtes d'accord ou si vous avez trouvé d'autres éléments.
4. À la fin, discutez-en :
  - Comment avez-vous vérifié les faits ?
  - A-t-il été facile de repérer les publicités?
  - De quelle manière ces publicités nous vendent-elles l'idée de standards de beauté ? Quels messages nous transmettent-elles sur la beauté, le mode de vie, les familles, l'équité ??
  - Comment les filles et les femmes sont-elles représentées dans les publicités ? Comment cela peut-il influencer sur la façon dont nous nous percevons nous-mêmes?
5. Les publicitaires sont sensés indiquer clairement quand ils essayent de nous vendre quelque chose, mais ils ont souvent des moyens astucieux de le cacher. Parfois, les publicités cblent nos peurs à propos de nous-mêmes pour nous vendre des produits. Par exemple, les publicités qui montrent des hommes agressifs et forts donnent aux garçons et aux hommes l'impression qu'ils ne sont pas assez bien et qu'ils devraient changer pour ressembler à ces images.

## Être un conservateur ⌚ (illimité)

1. Ouvrez votre **application de médias sociaux** favorite. Les médias sociaux ont un grand pouvoir bénéfique mais ils peuvent aussi nuire à l'image que nous avons de nous-mêmes. Suivez les étapes suivantes pour vous aider à voir des contenus inspirants, édifiants, et éducatifs.
2. Arrêtez-vous sur **chaque poste que vous voyez** (ce qui peut être difficile car nous défilons automatiquement si vite!) et posez-vous la question suivante :
  - Qu'est-ce que cela me fait ressentir?
  - À quoi cela me fait-il penser?
3. Si les réponses sont des choses qui vous poussent à vous comparez aux autres ou à penser que vous n'êtes pas assez bien, envisagez de ne plus suivre ce compte.
4. Vérifiez également vos paramètres. Assurez-vous de ne pas suivre les hashtags qui promeuvent des standards de beauté, comme les nombreux comptes de régime, et mettez en sourdine les mots ou les phrases qui pourraient nuire à votre bien-être.
5. Si vous voyez du contenu irrespectueux ou offensant, envisagez de signaler et de bloquer les comptes.
6. Envisagez de suivre des comptes qui promeuvent un corps sain et un état d'esprit positif. Certains comptes de fitness et d'alimentation sont positifs dans leur façon de parler du bon fonctionnement de votre corps!





## Responsable des médias sociaux 🕒 (illimité)

1. Devenez le responsable des médias sociaux de votre événement! Découvrez si votre événement ou organisateur a une présence en ligne et proposez-lui 'prendre en charge' le compte, avec son aide.
2. Travaillez ensemble pour planifier des posts qui intéresseront le plus votre public :
  - Combien de posts par jour ?
  - De quelles images, vidéos ou photos avons-nous besoin et avons-nous l'autorisation de les utiliser?
  - Quel message voulons-nous diffuser et quelle histoire voulons-nous raconter?
  - Quelles légendes devons-nous rédiger?
  - Quels hashtags voulons-nous utiliser pour participer à des conversations pertinentes?
  - Quels comptes partenaires voulons-nous promouvoir aussi?
  - Comment pouvons-nous représenter au mieux le Guidisme et le Scoutisme?
  - Et enfin, comment pouvons-nous utiliser ces médias sociaux pour renforcer la confiance en soi de ceux qui les regardent?
3. Soyez conscient de où et comment prendre des photos (en vous assurant que vous avez le consentement de toute personne dont le visage figure sur une photo), de même si vous diffusez des émissions en direct. Faites attention à l'endroit où vous vous tenez lorsque vous prenez des photos afin de ne pas perturber photos l'événement.

Adapté de l'activité [Surf Smart 2.0'](#) page 98.





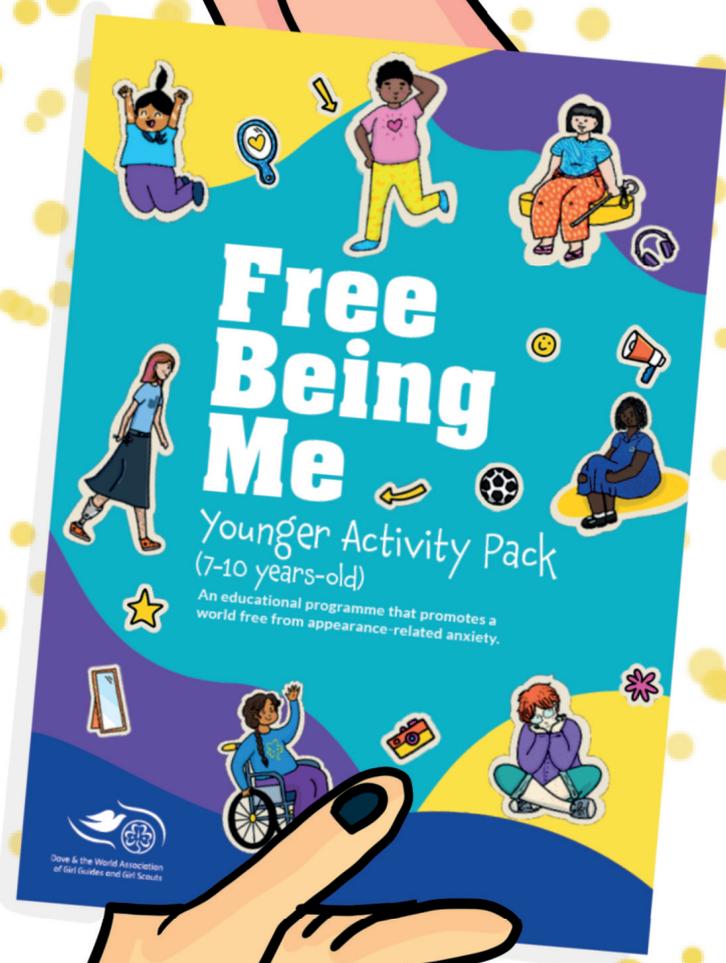
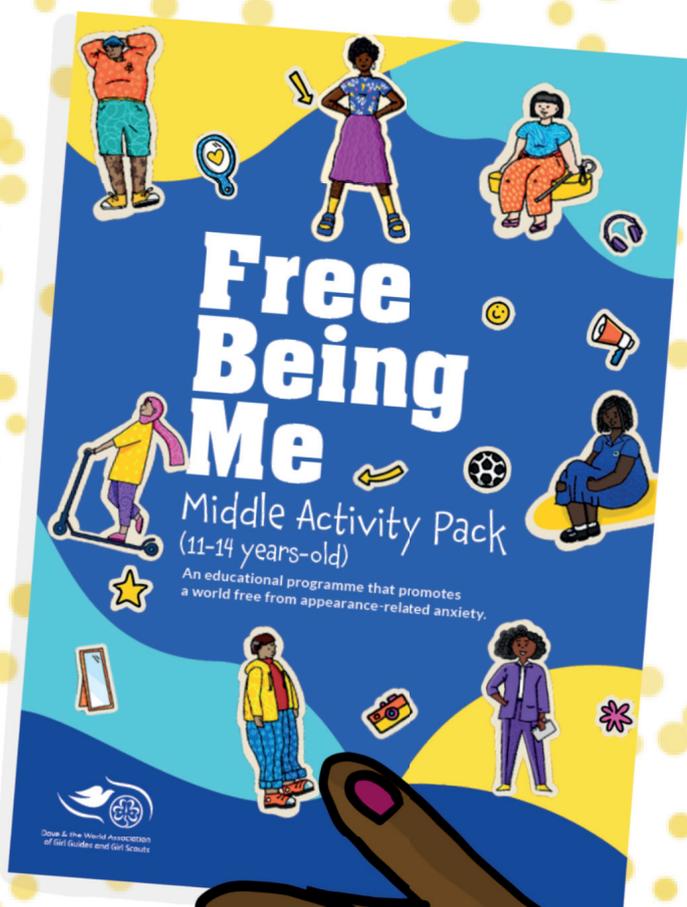
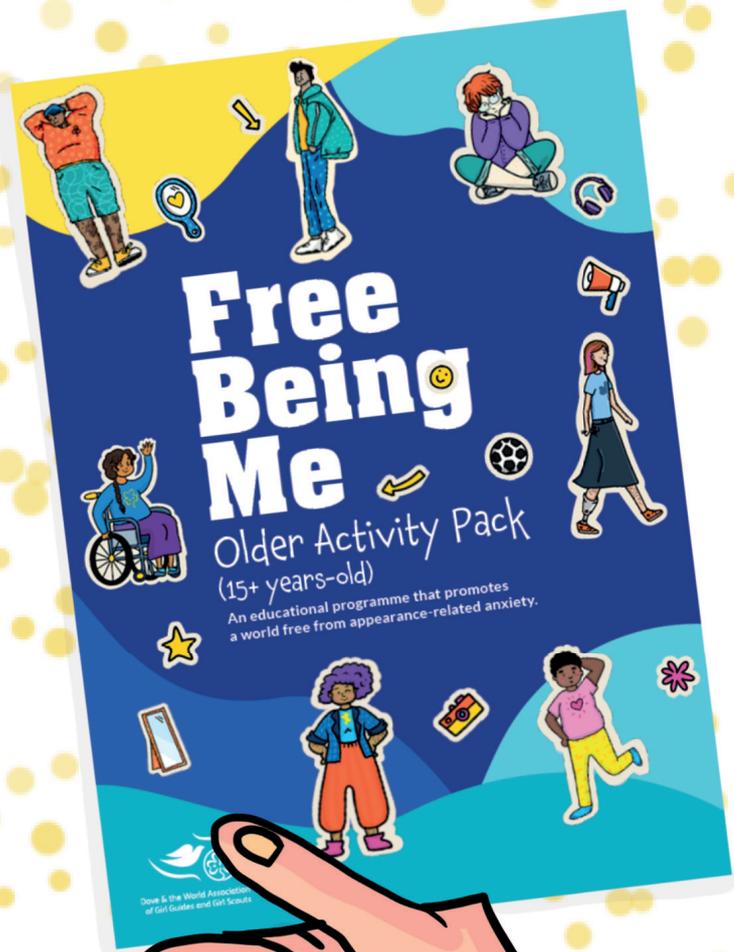
## Questions de réflexions:

- Comment les normes de beauté sont-elles diffusées par et sur les médias sociaux?
- Comment pouvez-vous vous protéger des normes de beauté sur les médias sociaux? *Prenez quelques minutes pour filtrer votre fil d'actualité - qu'aimeriez-vous voir en plus grand nombre et en moins grand nombre ? Désabonnez les comptes (ou arrêtez de regarder les vidéos) qui encouragent les standards de beauté.*
- Que pouvons-nous faire pour réduire ou empêcher les standards de beauté de nuire aux internautes? Comment pourriez-vous utiliser le plaidoyer pour demander aux décideurs d'apporter des changements plus importants sur ce sujet? Voir [Agir sur la Confiance en son corps](#) pour des conseils sur le plaidoyer.
- Comment pouvez-vous aider d'autres personnes à comprendre les effets néfastes des standards de beauté en ligne?



**Programmes  
“Libre d’Etre  
Moi” ou “Agir  
sur la Confiance  
en son Corps”  
lors de camps et  
d’événements**





# Programmes “Libre d’Etre Moi” ou “Agir sur la Confiance en son corps” lors de camps et d’événements

Idéalement, Libre d’Etre Moi devrait se dérouler sur une période de plusieurs semaines, avec le temps d’apprendre, d’assimiler et de réfléchir au contenu. Toutefois, il est possible d’organiser le programme pendant un camp ou un voyage si vous disposez de 3 à 5 jours et que vous suivez les horaires suggérés ci-dessous. Les Experts du Centre de Recherche sur l’Apparence nous disent qu’en suivant dans l’ordre toutes les sessions de Libre d’Etre Moi et en incluant **Défis à la Maison**, les participants ont plus de chances d’améliorer leur confiance en eux.

In this section you can find ways of delivering the two programmes in a camp/event environment:

Emploi du temps pour la présentation de “Libre d’Etre Moi” sur quatre jours

Calendrier pour la mise en œuvre de l’Agir sur la Confiance en son corps sur trois jours

Calendrier pour la mise en œuvre des deux programmes sur cinq jours

Séances d’essai adaptées des activités Libre d’Etre Moi et Agir sur la Confiance en son corps, à organiser dans le cadre d’un camp ou d’un événement plus large.

Pour toutes les activités, nous recommandons de répartir les participants en groupes de 8 à 10 personnes, l’idéal étant d’avoir un animateur par groupe. N’oubliez pas que les **Défis à la maisons** sont un élément essentiel de l’amélioration de l’estime de soi !!

## Proposition de calendrier pour la réalisation programme Libre d’Etre Moi sur quatre jours:

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4
<b>Nourriture et temps libre</b>				
<b>Matin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Apprendre à se connaître</li> <li>Enquête de démarrage LEM [30m]</li> <li>Introduction [30m]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Session 2 LEM [1h]</li> <li>Défi à la Maison 2 LEM [30m]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Session 4 LEM [1h]</li> </ul>	Temps libre pour planifier, imaginer et/ou réaliser le projet
<b>Nourriture et temps libre</b>				
<b>Après-midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Renforcer la confiance</li> <li>Session 1 LEM[1h15]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Session 3 LEM [1h]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Session 5 LEM[1h30]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Célébration LEM!</li> <li>Enquête de fin de campagne FBM [30m]</li> </ul>
<b>Nourriture et temps libre</b>				
<b>Nuit</b>	Défi à la maison LEM 1	Défi à la maison LEM 3	Défi à la maison LEM 4	Activité de mise en confiance

# Proposition de calendrier pour la mise en oeuvre du programme Agir sur la Confiance en son corps sur trois jours:

A préparer:

- Dans l'idéal, envoyez à l'avance aux participants le **Questionnaire communautaire** du défi à domicile de la session 1 de l'ACC, afin qu'ils arrivent avec des données collectées. Si ce n'est pas le cas, un temps est prévu pour qu'ils puissent y répondre en tant que défi à la fin du jour 1.
- Invitez des jeunes inspirés, à l'intérieur ou à l'extérieur du camp, à parler de leurs expériences en matière de plaidoyer.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3
<b>Nourriture et temps libre</b>			
<b>Matin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Établir la confiance et apprendre à se connaître</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Collecte de données d'enquête</li> <li>• Session 2 ACC [1h30]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Temps pour planifier, imaginer et/ou réaliser un projet de plaidoyer</li> </ul>
<b>Nourriture et temps libre</b>			
<b>Après-midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Session 1 ACC [1h30]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Session 3 ACC [1h30]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Session 4 ACC [2h]</li> </ul>
<b>Nourriture et temps libre</b>			
<b>Nuit</b>	Défi à la maison ACC 1	Défi à la maison 2 & 3 ACC	Célébration!



# Emploi du temps suggéré pour dispenser les programmes “Libre d’Etre Moi” et “Agir sur la Confiance son corps” sur cinq jours:

A préparer:

- Envoyez à l’avance aux participant/es l’enquête communautaire du Défi à domicile de la Session 1 du ACC, afin qu’ils viennent avec des données collectées.
- Invitez des jeunes inspirés, à l’intérieur ou à l’extérieur du camp, à parler de leurs expériences en matière de plaidoyer.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
	Nourriture et temps libre				
Matin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Établir la confiance et apprendre à se connaître</li> <li>• Enquête de départ LEM [30m]</li> <li>• Brève introduction</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Session 3 du LEM [1h]</li> <li>• Session 4 du LEM [1h]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Célébration du LEM!</li> <li>• Enquête sur l’arrivée au LEM [30m]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Session 2 ACC [1h30]</li> <li>• Défi à la maison ACC 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Session 4 du ACC [2h]</li> </ul>
	Nourriture et temps libre				
Après-midi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Session 1 du LEM [1h15]</li> <li>• Session 2 du LEM [1h]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Défi à la maison 4</li> <li>• Session 5 du LEM [1h]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Session 1 du ACC [1h30]</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Session 3 du ACC [1h30]</li> <li>• Temps pour planifier, imaginer et/ou réaliser un projet de plaidoyer</li> </ul>	Célébration!
	Nourriture et temps libre				
Soir	Défi maison LEM 1 & 2 [30m]	Temps pour réaliser une action simple LEM Défi à la maison 3 [30m]	Enquête ACC Défi à la maison 1	Activité de mise en confiance	

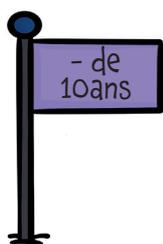


# Courtes sessions d'essai de Libre d'Etre Moi et/ou Agir Sur la Confiance en son Corps

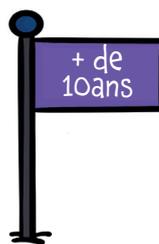
Si vous n'avez que peu de temps à consacrer à un camp parmi d'autres activités, profitez-en pour leur donner confiance en eux lors de votre activité d'essai, et encouragez les participants et les animateurs à essayer l'ensemble du programme lors de leurs réunions habituelles, une fois rentrés chez eux.

Résumés des sessions :

## Testeurs du Libre d'Etre Moi

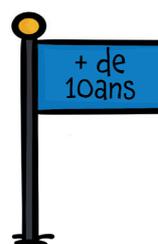
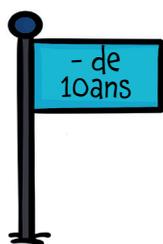


Activité	Objectif de l'activité
Boogie de la confiance en son corps	Use and move your body to help you feel good
Introduction au Libre d'Etre Moi [10 mins]	Résumer le programme
Course à la beauté [20 mins]	Définir les critères de beauté et leurs conséquences néfastes
Piégé à la fête [20 mins]	S'entraîner à échapper au "piège de la comparaison" en célébrant nos différences
Mon miroir [10 mins]	Renforcer la confiance en son corps
Lire l'histoire de Hana [20 mins]	En savoir plus sur les normes de beauté injustes et sur la façon d'être un ami de la confiance en son corps



Activité	Objectif de l'activité
Orchestre de la confiance en son corps [10 mins]	Renforcez votre confiance en votre corps
Introduction au Libre d'Etre Moi [10 mins]	Résumer le programme
Course à la beauté [20 mins]	Définir les critères de beauté et leurs conséquences néfastes
Patrouille de pression [30 mins]	Définir les critères de beauté et leurs conséquences néfastes
Combattre le discours sur le corps [30 mins]	Entraînez-vous à défier le discours sur le corps
Mon miroir [10 mins]	Renforcez votre confiance en votre corps

# Testeurs Agir sur la Confiance en son Corps



Activité	Objectif de l'activité
Copains/es de danse [10 minutes]	Utiliser et bouger son corps pour se sentir bien
Introduction à l'action sur la confiance en son corps [10 mins]	Résumer le programme
Le monde que nous voulons voir [15 minutes]	Imaginez un monde qui a confiance en son corps
Trois étapes pour changer le monde [20 minutes]	Découvrez les trois premières étapes pour devenir un défenseur inspirant de la confiance en son corps
Le pouvoir des mots [15 minutes]	Accepter son apparence (et peut-être même s'en réjouir)

Activité	Objectif de l'activité
Ma valeur [15 minutes]	Renforcez votre confiance en vous
Introduction à l'action sur la confiance en son corps [10 mins]	Résumer le programme
Puzzle du plaidoyer [20 minutes]	Découvrez comment les militants/es travaillent avec les décisionnaires
Colère + espoir = action [30 minutes]	Choisir un problème de confiance en soi à défendre
Notre arbre à problèmes [25 minutes]	Approfondir le problème des standards de beauté
Le pouvoir des mots	Accepter son apparence (et peut-être même s'en réjouir)



# Instructions pour la session d'essai

## TESTEURS LIBRE D'ETRE MOI - activités du pack LEM avec quelques ajustements mineurs



Jusqu'à 1 heure 35 minutes, ou au choix



### Boogie de la confiance en son corps

[10 minutes]

Utilisez et bougez votre corps pour vous sentir bien.

**Message clé:** Se concentrer sur les capacités de son corps peut aider à améliorer sa confiance en son corps

1. Tout le monde **danse** au rythme de la musique, en utilisant tout l'espace disponible.
2. L'animatrice/eur interrompt la chanson et **nomme une partie du corps**, exple. le ventre. Tout le monde **remue cette partie du corps!**
3. Demandez à ceux qui agitent leur partie du corps de **dire ce que cette partie du corps fait** pour nous, exple digérer notre nourriture.
4. **Répétez** plusieurs fois avec des parties du corps différentes.

**Musique de danse**, idéalement à partir de la liste de lecture sur la **confiance en son corps** (page 11 du kit d'activités LEM pour tous les âges).



### Introduction au Libre d'Etre Moi

[10 minutes]

Résumer le programme

1. L'objectif du Libre d'Etre Moi (LEM) est de vous aider à vous sentir bien dans votre corps. Lorsque nous acceptons notre apparence (ou même que nous en sommes satisfaits), et quand nous réalisons ce que notre corps peut faire pour nous, Nous pouvons dire que nous avons **confiance en nous/notre corps**.
2. Il y a **cinq sessions Libre d'Etre Moi** pour aider à améliorer la confiance en son corps que les Guides et les Scouts complètent à travers le monde ! En plus des cinq sessions, nous avons le temps de réaliser un projet d'action qui aide à améliorer la confiance en soi d'autres personnes. Aujourd'hui, nous ne faisons que quelques petites activités pour vous donner un avant-goût du LEM, mais demandez à votre responsable si vous pouvez participer au programme complet lorsque vous serez de retour à la maison avec votre groupe ! Votre responsable peut en savoir plus sur [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com) et [visionner cette vidéo](#)
3. Le groupe prend l'engagement du LEM en disant: "Oui!", en hochant la tête ou en faisant un signe de la main lorsque vous demandez: **Êtes-vous prêts à participer au LEM, à vous exprimer et à vous aider les uns les autres à vous sentir en sécurité dans cet espace?**





## Course à la beauté

[20 minutes]

Définir les standards de beauté et leurs conséquences néfastes

**Message clé:** Certaines personnes se sentent mal dans leur peau à cause des standards de beauté injustes qui les entourent. Personne ne devrait cesser de faire ce qu'il/elle aime, ne pas s'exprimer ou ne pas passer du temps avec sa famille et ses amis parce qu'il/elle essaie d'avoir une apparence "parfaite".

1. Deux adultes se placent l'un à côté de l'autre, à une distance de quelques mètres. Le groupe se divise en deux équipes: 'l'apparence idéal des filles' et 'l'apparence idéal des garçons'. Chaque équipe se place dans une file d'attente devant son adulte. Si vous êtes dans un environnement mixte, les groupes peuvent être divisés par sexe. Veillez à ce que les équipes se réunissent pour le compte rendu afin de prendre connaissance des idées de chacun.
2. Les équipes rivalisent pour recouvrir leur adulte du plus grand nombre de post-it montrant des **exemples spécifiques du "l'apparence idéal" dans la société**, exemple pour **l'apparence des filles**: cheveux longs et flottants, petite taille, gros seins, pas de taches, de cicatrices ou de ride; pour **l'apparence des garçons**: gros bras musclés, épaules larges, cheveux épais sur la tête, grande taille, ongles courts.
3. **Jouer en relai**: la personne en tête de file prend un post-it, court vers son adulte, lui donne un exemple spécifique de ce look et colle le post-it sur la partie du corps correspondante. Elle court ensuite rejoindre la fin de la file d'attente. Les équipes ont **trois minutes** pour citer autant d'exemples que possible !
  - Veillez à ce que les exemples soient précis et non vagues. Au lieu de "dents parfaites", décrivez exactement ce à quoi les dents doivent ressembler, par exemple "dents complètement blanches, droites et sans espace".
4. Au bout de trois minutes, comptez le nombre de post-it. L'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre d'exemples !
5. Asseyez-vous en cercle, les adultes au milieu (portant tous les post-it).
  - Demandez aux adultes: **Comment vous sentez-vous en portant tous ces exemples de ce à quoi votre corps devrait ressembler?**
  - Demandez au groupe: **Est-il vraiment possible de ressembler à cela ?**
  - **Dans un autre pays ou il y a 100 ans, cette "apparence idéale" serait-elle la même ?** Les standards de beauté évoluent constamment - pensez à l'"apparence idéale" à différentes époques de l'histoire de notre pays. En outre, les normes de beauté se contredisent d'un pays à l'autre. Par exemple, certaines personnes se sentent obligées d'éclaircir leur peau tandis que d'autres essaient de l'assombrir.
  - **Où voyons-nous et entendons-nous ces standards de beauté?** À la télévision, à la radio, dans les médias sociaux, les publicités, les chansons, les amis et la famille, l'industrie de l'alimentation, le monde de la mode, l'industrie de la beauté, etc.
6. C'est ce que nous appelons **standards de beauté**. Personne ne ressemble vraiment à cela dans la vie réelle et nous ne devrions pas nous sentir obligés de le faire parce qu'il y a plus d'une façon d'être beau ! Tous ensemble, retirez (délicatement !) les post-its, en les dévissant tout en scandant les mots "Finis les standards de beauté".

- Deux adultes, portant chacun une **grande pancarte** indiquant soit 'apparence idéal pour les filles' ou 'l'apparence idéal pour les garçons'
- **Post-its**



**Piégé à la fête**  
[25 minutes]  
S'entraîner à échapper au "piège de la comparaison" en célébrant nos différences conséquences

**Message clé:** Lorsque les gens se comparent les uns aux autres, en se concentrant uniquement sur ce qu'ils n'aiment pas dans leur apparence, nous nous sentons mal. C'est ce qu'on appelle le piège de la comparaison ! Au lieu de cela, nous devrions célébrer ce qui rend chacun d'entre nous unique !

1. **Vous avez cinq minutes pour transformer cet espace en fête!** De **quoi avez-vous besoin ?** Assurez-vous d'avoir une grande piste de danse!
2. Hana, une guide, arrive à la fête. Elle n'est pas très heureuse. Elle se compare toujours à son amie Rafa. Hana aimerait être aussi mince que Rafa et avoir une peau aussi lisse. En même temps, à l'insu de Hana, Rafa aimerait avoir les cheveux aussi doux et fluides que ceux de Hana. Répartissez-vous en **groupes de trois** (s'il y a un binôme, l'un devient Hana et l'autre un/e "Copain/e de la Confiance en son corps"):
  - Hana
  - Rafa
  - Copain/e de la confiance en son corps (CCC).
3. En pensant à ce que chaque personne ressentirait à la fête, commencez à **jouer votre personnage. Les CCC peuvent parler mais Hana et Rafa ne peuvent que mimer (pas de parole!).** Exple Hana et Rafa se sentent tristes et donc assis au bord de la piste de danse, regardant vers le bas, ne parlant pas et ne dansant pas ; les CCC dansent, sourient et s'amuse.
4. **Les Copains/es de la Confiance ont une mission :** aider leurs amis à rejoindre la piste de danse! Chaque CCC tente de persuader ses partenaires **Hana et Rafa de rejoindre la piste de danse et de profiter de la fête** (rappelez-vous que seuls les CCC peuvent parler !).
5. Après quelques minutes, rassemblez-vous. **Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qui n'a pas réussi à persuader ses amis - pourquoi pensez-vous que ce soit le cas ? Qu'avez-vous vu d'autres personnes faire qui a bien fonctionné et que vous pourriez essayer?**  
Par exemple:
  - *Rappelez à vos amis pourquoi vous êtes amis avec eux: "Tu es si drôle et si gentil - je ne suis pas ami avec toi à cause de ton apparence!"*
  - *Concentrez-vous sur ce que les corps de Hana et Rafa peuvent faire (et non sur leur apparence): "Pensez à la façon dont votre corps vous a aidé cette semaine - toutes les choses qu'il a faites pour vous aider, comme grandir, se déplacer, digérer votre nourriture, respirer et guérir si vous vous êtes blessé."*
  - *Concentrez-vous sur ce que Hana et Rafa aiment dans leur corps: Demandez : "Quelle est la partie de votre corps que vous préférez ?"*
6. Chacun reprend sa position de départ (Hana et Rafa sont assis à l'écart de la piste de danse, les CCC dansent). Les CCC commencent à persuader Hana et Rafa, mais cette fois, leurs amis sont plus difficiles à convaincre ! Pour réussir, les CCC doivent utiliser au moins **trois arguments différents.**
7. Après quelques minutes, rassemblez-vous. **Qu'est-ce qui a bien fonctionné cette fois-ci et quels sont nos meilleurs conseils pour aider les gens qui se sentent tristes comme ça ?** Lorsque les gens pensent comme Hana et Rafa à leur apparence, cela s'appelle le "piège de la comparaison": **Qu'est-ce que cela signifie, selon vous?** *Lorsque nous comparons ce que nous n'aimons pas dans notre apparence à d'autres personnes, en pensant qu'elles ont l'air "mieux". . Souvent, les gens se comparent à nous en même temps ! C'est ce qu'on appelle un piège, car c'est un cycle sans fin dans lequel personne ne gagne.*
8. Terminez par quelques minutes de danse collective ! Demandez à des groupes de trois personnes de se dire: **"Mon corps est magnifique parce que..."**

- Musique de danse
- Décorations simples pour la fête
- Craie ou corde pour représenter une piste de danse au milieu de l'espace





**Mon miroir**  
[10 minutes]  
Développez  
votre confiance  
en vous

**Message clé :** Se concentrer sur ce que son corps peut faire et sur ce que l'on aime dans son apparence peut aider à améliorer sa confiance en soi.

1. Chacun se tient dans un espace individuel. Si possible, mettez de la musique calme et encouragez chacun à faire cela **silencieusement et individuellement**.
2. Debout, en regardant votre reflet, dites-vous :
  - Trois parties de votre corps que vous aimez **pour ce qu'elles peuvent faire**.
  - Trois choses qu'ils pensent **dire à leur corps** lorsqu'ils pensent négativement à leur apparence.
  - Trois parties de leur corps dont **ils aiment l'aspect**.
3. **Cette activité est un défi à relever à la maison :**  
s'entraîner à dire ces choses devant un miroir pendant son temps libre. C'est l'un des moyens les plus efficaces d'améliorer la confiance en soi !

- **Miroirs ou surface réfléchissante** où les participant/es peuvent se voir (à défaut, les participants peuvent dessiner un miroir sur du papier)
- Si possible, diffusion d'une **musique**.



**Lire l'histoire de Hana**  
[20 minutes]  
En savoir plus  
sur les normes de beauté  
injustes et sur  
la façon de  
devenir un ami  
de la confiance  
en son corps

**Message clé :** Certaines personnes se sentent mal dans leur peau à cause des normes de beauté injustes qui les entourent. Devenons des amis de la confiance en soi et disons à tout le monde qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'être belle !

1. Hana est une guide qui vit avec sa famille dans un petit village. En se préparant pour l'école un matin, she sees a makeup advert on TV which stops her in her tracks. Elle se dit : "C'est la femme la plus parfaite que j'ai jamais vu!" et elle soupire, en touchant sa tache de naissance. Son frère, Ahmed, fait irruption dans la pièce au moment où une publicité pour un sport apparaît, montrant un homme parfait. "J'espère qu'en grandissant, je lui ressemblerai", dit Ahmed en prenant son sac pour aller à l'école. Discutez-en brièvement :
  - **À quoi ressemble, selon vous, la femme de la publicité pour le maquillage ?** Citez autant d'éléments que possible, en étant aussi précis que possible.
  - **À quoi ressemble, selon vous, l'homme qu'Ahmed voit dans la publicité pour le sport?** Énumérez autant de choses que possible, en étant aussi précis que possible.
  - **Est-il vraiment possible que Hana ou son frère (ou n'importe qui d'autre !) ressemble à cela, alors que les listes sont si longues et si précises ?**
2. Au final, Hana est en retard à l'école après avoir passé tant de temps à essayer de ressembler à la femme de la publicité - pour être à la hauteur des critères de beauté. Ce jour-là, Hana est invitée à rejoindre un nouveau club à l'école, mais elle se sent tellement mal dans sa peau qu'elle n'y participe pas et passe beaucoup de temps dans la salle de bains à vérifier son apparence, si bien qu'elle ne voit pas ses amis à l'heure du déjeuner. À la maison, Hana dit à son frère (qui a lui aussi une tache de naissance) qu'elle n'aime pas la sienne. Discutez-en brièvement :
  - **Que pourrait-il arriver aux notes de Hana parce qu'elle est en retard à l'école?**
  - **Que manque-t-il à Hana à cause des standards de beauté?**
  - **À quoi aimeriez-vous que Hana pense au lieu de se sentir mal dans sa peau ?**

Aucun matériel  
nécessaire



(Suite...)

3. À la fin de la journée scolaire, la mère de Hana la retrouve à l'arrêt de bus. Hana remarque une publicité géante pour une nouvelle poupée. La poupée était très mince, grande et blonde, comme toutes celles qu'elle avait vues depuis qu'elle était petite. Hana se dit, "Je n'ai jamais eu de poupée qui me ressemble." Hana est montée dans le bus et s'est assise derrière une fille qui jouait avec l'appareil photo de son téléphone. La jeune fille passait beaucoup de temps à utiliser différents filtres et à incliner l'appareil photo sous différentes lumières pour obtenir le look "parfait". Elle faisait penser à Hana à une célébrité. De retour à la maison, Hana s'est effondrée sur le canapé et a allumé la télévision. Une publicité pour un nouveau jeu vidéo est diffusée, avec des hommes grands et musclés qui courent partout en criant. Elle soupire et change de chaîne pour retrouver son dessin animé préféré qui la fait toujours rire. Discutez-en brièvement:

- **Où Hana a-t-elle vu ces critères de beauté ? Où voyons-nous ou entendons-nous d'autres standards de beauté de ce type?**
- **Quel type de montage (modification des photos) les médias utilisent-ils pour diffuser ces standards de beauté?**
- **Qu'est-ce que les médias essaient de faire en modifiant les images de la sorte? Les médias veulent nous faire croire que nous pouvons ressembler aux critères de beauté pour pouvoir nous vendre des produits et gagner de l'argent.**
- **Qu'aimeriez-vous que Hana sache à propos de toutes les images qu'elle voit dans les médias ? Qu'elles ne sont souvent pas réelles!**

4. Le lendemain soir, Hana a entendu la musique avant de voir les lumières - la fête s'annonçait si belle ! En entrant, elle aperçoit son amie Rafa. Hana a essayé de lui sourire, mais elle n'a pu que se dire qu'elle aurait aimé être aussi mince qu'elle, avec une peau aussi lisse. Soudain, elle n'a plus envie de danser et reste seule dans un coin. Un autre ami, Khalil, a attiré son attention et s'est approché. Ils ont parlé de la qualité de la musique, puis Khalil a marmonné: "Regardez comme ce type est grand et mince ! Si quelqu'un nous prend en photo, je ne me tiendrai pas près de lui, je suis si petit". Rafa les rejoint et s'écrie : "Oh Hana, tes cheveux sont si beaux - j'aimerais que les miens soient aussi longs et lisses ! Discutez brièvement :

- **Comment Hana et ses amis se sont-ils comparés à d'autres personnes?**
- **Que ressentent Hana et ses amis face à ces comparaisons?**
- **Tous les amis d'Hana se comparent les uns aux autres et pensent toujours que quelqu'un d'autre a l'air "mieux" qu'eux. Qu'est-ce que cela nous apprend sur la stupidité du piège de la comparaison?**
- **Comment Hana et ses amis peuvent-ils échapper au piège de la comparaison ?**

5. A l'école, le professeur demande à tout le monde de se mettre en groupe pour une activité très amusante. Hana court rejoindre un groupe déjà constitué. Elle leur sourit mais ils lui tournent le dos. Elle entend l'un d'eux chuchoter; "Elle a l'air un peu bizarre, faites comme si vous ne l'aviez pas vue." Hana reste debout au milieu de la pièce, ne sachant pas trop quoi faire. Soudain, Rafa commence à marcher au milieu de la pièce pour rejoindre Hana. Rafa se tourne vers le groupe qui chuchote et dit : "J'ai entendu ce que vous avez dit et c'est méchant." Se tournant vers Hana, elle lui dit à haute voix et avec fierté : "Je veux faire partie de ton groupe, Hana, parce que tu es très douée pour résoudre les problèmes et que nous aurons besoin de tes compétences dans cette activité ! Hana lève lentement la tête et sourit à Rafa - cela lui fait du bien. Discutez-en brièvement :

- **Comment Hana s'est-elle sentie lorsque le groupe chuchotait et pourquoi ?**
- **Que pouvons-nous faire ou dire si nous voyons des gens se faire taquiner ou être mis à l'écart à cause de leur apparence?**
- **Qu'est-ce qui fait un bon copain ou une bonne copine de confiance en son corps ?**

6. Au cours des semaines suivantes, Hana et Rafa se sont promis d'essayer d'arrêter de se comparer l'un à l'autre - et aux personnes qui les entourent. Ils ont joué davantage à l'extérieur, dansé plus souvent et se sont aidés mutuellement à remarquer qu'ils parlaient de l'apparence des gens plutôt que de ce qui était vraiment important. Chaque soir, Hana a dressé une liste de remerciements dans sa tête, remerciant son corps pour tout ce qu'il avait fait pour elle ce jour-là. Elle est également devenue une "Body Confidence Buddy", aidant d'autres personnes à voir à quel point leur corps est extraordinaire ! Discutez-en brièvement:

- **Que signifierait pour chaque jeune dans le monde une plus grande confiance en son corps?**
- **Que diriez-vous à ces jeunes au sujet des standards de beauté ?**





🕒 Jusqu'à 1 heure 50 minutes, ou au choix



 + de 10ans

**Orchestre de la Confiance en son corps**  
[10 minutes]  
Utiliser et bouger son corps pour se sentir bien

**Message clé :** Se concentrer sur les capacités de son corps peut aider à améliorer sa confiance en son corps.

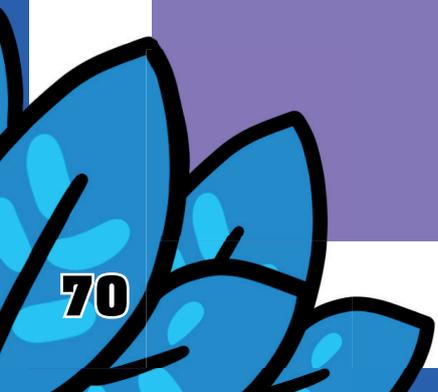
1. Pour commencer, criez ensemble: **“Mon corps est un instrument pas un ornement!”**.
2. Déplacez-vous dans la pièce (idéalement au son d'une chanson sur la confiance en son corps, comme 'My Way' by Ava Max).
3. L'animateur/trice annonce deux choses: un **chiffre** et un **instrument de musique**, exple guitare, batterie, harpe, violon, cor. Les participant/es se mettent en groupes de ce nombre, et jouent l'instrument ou en font la forme en utilisant leur corps.
4. Après quelques tours, l'animatrice/eur s'écrie, **“Orchestre!”** et tous les participant/es se rassemblent en demi-cercle pour jouent un instrument de leur choix.
5. A la fin, **répétez** la phrase: “Mon corps est un instrument non un ornement” et discutez de sa signafication. Insistez sur le fait que nous pouvons renforcer notre confiance en notre corps en **concentrant sur ce que notre corps peut faire** plutôt que sur son apparence.

Si possible, **des chansons** de la liste de lecture sur la confiance en soi (voir page 11 du kit d'activités LEM de tout âge).



**Introduction au Libre d'Etre Moi**  
[10 minutes]  
Résumé du programme

1. Libre d'Etre Moi (LEM) est un programme visant à améliorer la **confiance en son corps** des gens. Cela signifie que l'on se sent bien dans son corps, que l'on accepte son apparence (ou même que l'on en est heureux) et que l'on réalise ce que notre corps peut faire pour nous. Les jeunes (comme vous) manquent souvent de confiance parce qu'on leur demande constamment d'atteindre une apparence 'parfaite': **standards de beauté** de la société. Ils reçoivent chaque jour le message que s'ils veulent être appréciés, heureux et réussir, ils doivent avoir une certaine apparence.
2. Le programme complet du LEM comprend **cinq sessions** que les Guides et les Scouts du monde entier suivent pour améliorer leur propre confiance en soi. Avant la cinquième session, il y a du temps pour réaliser un petit projet qui aide à améliorer la confiance en soi des autres. Nous ne faisons que quelques petites activités pour te donner un avant-goût du FBM, mais demande à ton responsable si tu peux participer au programme complet lorsque tu seras de retour à la maison avec ton groupe ! Vos responsables peuvent en savoir plus sur l'AMGE [ici](#).
3. Le groupe prend l'engagement de LEM en disant “Oui!”, en hochant la tête ou en faisant un signe de la main lorsque vous demandez: **Êtes-vous prêts à participer à LEM, à vous exprimer et à vous aider les uns les autres à vous sentir en sécurité dans cet espace ?**





**Course à la beauté**  
[20 minutes]  
Définir les standards de beauté et leurs conséquences néfastes

**Message clé:** Les critères de beauté sont omniprésents et nous disent que nous ne sommes pas assez bien si nous n'avons pas une certaine apparence. Ils sont impossibles à atteindre, excluent les gens et changent constamment à travers l'histoire et les cultures.



1. Deux adultes se placent l'un à côté de l'autre, à quelques mètres l'un de l'autre. Le groupe se divise en deux équipes : "look idéal des filles" et "look idéal des garçons". **Chaque équipe se place dans une file d'attente devant son adulte.** Si vous êtes dans un environnement mixte, les groupes peuvent se diviser par sexe pour faciliter le partage, mais veillez à ce que les équipes se réunissent pour le débriefing afin d'entendre les idées de chacun.
2. Les équipes rivalisent pour recouvrir leur adulte du plus grand nombre de post-it montrant **des exemples spécifiques de l'apparence "idéale" de la société**, exple pour **l'apparence des filles**: cheveux longs et flottants, petite taille, gros seins, pas de taches, de cicatrices ou de rides ; pour **l'apparence des garçons**: gros bras musclés, épaules larges, cheveux épais sur la tête, grande taille, ongles courts.
3. **Jouez en relais**: la personne en tête de file prend un post-it, court vers son adulte, lui donne un exemple spécifique de ce look et colle le post-it sur la partie du corps correspondante. Elle court ensuite rejoindre la fin de la file d'attente. les équipes ont **trois minutes** pour citer autant d'exemples que possible!
  - Veillez à ce que les exemples soient spécifiques et non vagues. Au lieu de "dents parfaites", décrivez exactement ce à quoi les dents doivent ressembler, par exemple "dents complètement blanches, droites et sans espace".
4. Au bout de trois minutes, comptez le nombre de post-its. L'équipe gagnante est celle qui a le **plus grand nombre d'exemples!**
5. Asseyez-vous en cercle avec les adultes au milieu (portant tous les post-it). Demandez aux adultes: **Comment vous sentez-vous en portant tous ces exemples de ce à quoi votre corps devrait ressembler ?**
6. Demandez au groupe:
  - **Est-il vraiment possible de ressembler à cela ?**
  - **Dans un autre pays ou il y a 100 ans, cette "apparence idéale" serait-elle la même ?** Les standards de beauté évoluent constamment - pensez à l'"apparence idéale" à différentes époques de l'histoire de notre pays. En outre, les normes de beauté se contredisent d'un pays à l'autre. Par exple, certaines personnes se sentent obligées d'éclaircir leur peau tandis que d'autres essaient de l'assombrir.
  - **Où voyons-nous et entendons-nous ces standards de beautés?** À la télévision, à la radio, dans les médias sociaux, les publicités, les chansons, les amis et la famille, l'industrie de l'alimentation, le monde de la mode, l'industrie de la beauté, etc.
7. C'est ce que nous appelons **standards de beauté**. Personne ne ressemble vraiment à cela dans la vie réelle et nous ne devrions pas nous sentir obligés de le faire parce qu'il y a plus d'une façon d'être belle ! Tous ensemble, retirez (délicatement !) les post-its, en les dévissant tout en scandant les mots, "**Fini les standards de beauté**".





Patrouille de pression [30 minutes]  
S'entraîner à résister aux normes de beauté

**Message clé:** S'opposer aux normes de beauté en s'entraînant à défier sa famille et ses amis

1. Discutez-en : Où voyons-nous et entendons-nous les normes de beauté autour de nous? Exple la télévision/le cinéma, les médias sociaux, la radio, les publicités, les livres et les chansons. Cette activité se concentre sur la manière de répondre aux commentaires et aux actions des **personnes que nous connaissons**.
2. Répartissez-vous en petites patrouilles, en vous asseyant loin du "fil à linge". Une personne de chaque patrouille court **chercher une carte "Personnes sous pression"** sur la ligne et revient vers son groupe.
3. Les patrouilles lisent la carte (dans leur tête - pas à voix haute) et décident ensuite **de la manière d'aider la personne en répondant aux questions suivantes** :
  - **Quel est le problème ?**
  - **Quelles sont les conséquences néfastes?**
  - **Que feriez-vous à sa place?**
4. Une fois l'exercice terminé, un autre membre de la patrouille revient en courant pour **reattacher** la carte au fil à linge et en ramasser une autre. Discutez de la manière d'aider la personne en répondant aux questions.
5. **Répétez** l'opération jusqu'à ce que toutes les patrouilles aient rempli toutes les cartes !
6. À la fin, chaque patrouille se joint à une autre pour former une **Super Brigade**. Au sein de leur nouvelle équipe, les joueur/ses partagent le **meilleur conseil** qu'ils ont donné à une des personnalités et qu'ils pourraient utiliser dans la vie réelle.
7. *Facultatif: Chacun/e écrit un conseil sur un post-it et le colle quelque part sur le site pour que quelqu'un/e le lise et l'emporte chez lui/elle.*

- Exemples de 5 cartes "personnes sous pressions" (p. 41), plus de conseils on p.43 du [Pack d'activités du LEM des Moyennes/Agé.es](#)
- De la ficelle ou de la laine pour faire un "fil à linge". Attachez les cartes "Personnes sous pression" le long de la ficelle..

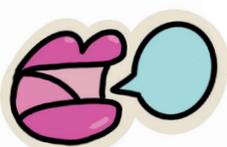


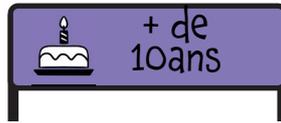
Combattre le discours sur le corps [30 minutes]  
S'entraîner à remettre en question le langage corporel

**Message clé:** Lorsque nous faisons des commentaires qui comparent le corps des gens à des normes de beauté, cela s'appelle "parler du corps". Nous devrions éviter de répandre un "idéal" impossible et nous concentrer plutôt sur ce que notre corps peut faire.

1. **Deux adultes jouent les rôles** dans la conversation entre deux filles à la sortie de l'école:
  - [Personne 1] sourit et dit: "Tu es bien coiffée!"
  - [Personne 2] répond: "Non pas du tout, ma coiffure donne l'impression que mon visage est rond."
  - [Personne 1] répond, "Oh, tu n'es pas sérieuse ? Votre visage est plus fin et vos pommettes ressortent vraiment."
2. Dans cette conversation il y avait deux exemples de discours sur le corps : lorsque nous faisons des commentaires qui nous comparent ou qui comparent les autres à des standards de beautés. **Quels sont ces deux exemples?** ("Mon visage a l'air rond" et "Ton visage a l'air plus mince").
3. Chaque fois que nous utilisons le langage corporel dans notre vie quotidienne, **nous donnons du pouvoir aux standards de beauté**, et donnons l'impression aux gens qu'ils doivent "être à la hauteur" de ces standards impossibles. Parfois, de tels commentaires par exemple **peuvent ressembler à des compliments**, exple "Tu as l'air en pleine forme - as-tu perdu du poids ?" mais ils diffusent en réalité les "idéaux" des standards de beauté, par exemple une personne mince avec des pommettes bien définies, et mettent trop l'accent sur notre apparence.
4. Formez des groupes de **deux** et trouver un **commentaire sur le corps** affiché dans l'espace. Imaginez que vous êtes deux ami(e)s qui entendent quelqu'un dire cela (ne lisez pas le commentaire à haute voix car cela risquerait de répandre des normes de beauté). **Mettez en scène** ce que vous diriez en réponse à cet ami pour remettre en question le discours sur le corps.
5. Une fois que chaque paire a répondu à au moins un commentaire, rassemblez-vous. **Qu'avez-vous dit à votre ami(e) qui, selon vous, pourrait fonctionner dans la vie réelle avec vos propres ami(e)s ??**
6. Révélez l'affiche "Conseils pour lutter contre le langage corporel" et comparez vos réponses. **Comment pourriez-vous améliorer vos conseils pour mettre fin au langage sur le corps ?**
7. les paires continuent de se déplacer dans l'espace et à jouer des réponses aux commentaires des autres participants sur le langage corporel, en utilisant les conseils discutés..
8. A la fin, discutez: **que ressentirions-nous si nous cessions tous d'utiliser le discours sur le corps ?**

- Deux adultes pratiquent le jeu de rôle de l'étape 1 (il est très important que les jeunes ne le fassent pas car cela peut avoir un impact négatif sur leur confiance en soi).
- faites des **copies des cartes de commentaires sur le discours sur corps** (p51) et affichez-les tout autour de l'espace.
- Préparez une **affiche 'Conseils pour vaincre le discours sur le corps'** et la cacher jusqu'à la fin de l'activité:
- **Pointez du doigt** le discours sur le corps, en expliquant pourquoi le commentaire n'est pas utile et **comment il répand standards de beauté**
- **Changez de point de vue** - célébrez wce que leur corps peut faire et toutes les choses that make them qui font d'eux ce qu'ils sont plutôt que de parler de l'apparence des gens.
- **Ne participez pas aux discussions sur le corps**, mais contestez-les. L'ignorer complètement ne remet pas en cause les normes de beauté et peut aggraver la situation..





**Mon miroir**  
[10 minutes]  
Renforcez votre  
confiance en votre  
corps

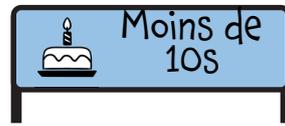
**Message clé:** Se concentrer sur ce que votre corps peut faire et sur ce que vous aimez dans votre apparence peut vous aider à améliorer votre confiance en vous.

1. Chacun se place dans un espace individuel. Si possible, mettez de la musique calme et encouragez chacun à faire cet exercice en **silence et individuellement**.
2. Debout, en regardant votre reflet, dites-vous:
  - Trois parties de votre corps que vous aimez pour ce qu'elles peuvent faire.
  - Trois choses qu'ils peuvent **dire à leur corps** lorsqu'ils pensent négativement à leur apparence.
  - Trois parties de leur corps dont **ils aiment l'aspect**.
3. **Cette activité est un défi à relever à la maison:** s'entraîner à dire ces choses devant un miroir pendant son temps libre. C'est l'un des moyens les plus efficaces d'améliorer la confiance en soi !

- **Miroirs ou surface réfléchissante** où les participants peuvent se voir (à défaut, les participants peuvent dessiner un miroir sur du papier)
- Si possible, diffusion d'une **music**



# Introduire Agir Sur la Confiance en son Corps - activités du pack ACC avec des ajustements mineurs



 Jusqu'à 1 heure 10 minutes, ou au choix

## Copains danseurs

[10 minutes]

Utiliser et bouger son corps pour se sentir bien

**Message Clé:** Bouger son corps et se concentrer sur le plaisir peut aider à améliorer la confiance en soi.

1. Formez **deux cercles concentriques**: un groupe se tient dans un cercle tourné vers l'intérieur et l'autre groupe se tient à l'intérieur, face au cercle extérieur. Chacun doit se trouver face à un partenaire - si le nombre de participants est impair, l'animateur peut se joindre à eux !!
2. Jouez la **musique**. Toutes les personnes dans le cercle **intérieur** dansent en utilisant uniquement les mains, et leurs partenaires extérieurs les imitent exactement.
3. Au bout de 20 secondes, le mouvement change: maintenant les partenaires de l'**extérieur** dansent en utilisant leurs **pieds**, et leurs partenaires de l'intérieur les imitent.
4. Répétez l'opération en changeant de partenaire principal et en dansant avec différentes parties du corps : les **pieds**, les **yeux**, les **hanches**, les **doigts**, les genoux ou la tête.
5. Nous devrions toujours nous sentir libres d'utiliser notre corps et de bouger comme bon nous semble - sans jugement !

## Musique de danse

(que le groupe connaît bien) que le groupe connaît bien) et des orateurs..



## Introduction

[10 minutes]

Un bref résumé du programme Agir sur la Confiance en son Corps

1. **Agir sur la Confiance en son Corps (ACC)** vous emmène dans une aventure où vous contribuerez à créer un monde plus égalitaire dans lequel chacun se sentira à l'aise et heureux dans son corps ! L'AMGE définit le plaidoyer comme suit : **influencer les gens pour qu'ils prennent des décisions qui améliorent nos vies et celles des autres.**
2. Le programme ACC complet comprend quatre sessions qui aident les Guides et les Scouts du monde entier à planifier et à mener à bien un **projet de plaidoyer de la confiance en son corps**. Il est fortement recommandé de suivre le programme Libre d'Etre Moi (LEM) avant de commencer le programme ACC afin de bien comprendre les normes de beauté, leur origine et leurs conséquences néfastes..
3. Aujourd'hui, nous ne faisons que quelques petites activités pour vous donner un avant-goût de l'ABC, mais demandez à votre responsable si vous pouvez participer au programme complet lorsque vous serez de retour chez vous avec votre groupe ! Vos cheftaines/chefs peuvent en savoir plus au près de l' AMGE à l'adresse [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com).
4. **Qui peut être militant/e?** *Absolument tout le monde ! Toutes les personnes, quel que soit leur âge ou leur milieu, ont le droit d'être impliquées dans les décisions qui les concernent. Lorsque les jeunes sont en mesure de plaider sur des questions qui affectent leur vie, nous contribuons à créer un monde où les filles, les garçons, les personnes non binaires et transgenres sont tous égaux ! Nous croyons en un plaidoyer mené par les filles - où ce sont les filles qui prennent les décisions - donc ta voix est très importante !*

- aucun



**Voir le changement - Le monde que nous voulons voir**  
[15 minutes]  
Imaginer un monde où l'on a confiance en son corps

**Message clé:** Soyez un/e militant/e de la confiance en son corps en demandant que les choses changent afin que chacun puisse faire ce qu'il aime, s'exprimer et passer du temps avec sa famille et ses amis sans se soucier de son apparence.

1. **Écoutez l'histoire de Rafa:** Rafa vit avec sa mère, son père et ses deux sœurs aînées dans le même village que Hana du Libre d'Être Moi. Le matin, la famille de Rafa regarde toujours les informations à la télévision. Ce matin, le présentateur parle des cheveux défaits de la présidente lors du discours qu'elle a prononcé hier. Après avoir entendu cela, Rafa monte à l'étage pour se brosser nerveusement les cheveux avant de quitter la maison - elle ne veut pas qu'on se moque d'elle parce qu'elle n'a pas des cheveux "parfaitement" lisses. Sur le chemin de l'école, Rafa passe devant une publicité pour une crème capillaire. L'image montre une femme aux cheveux longs, fluides et lisses - pas un cheveu n'est mal placé. À ce moment précis, le vent se met à souffler. Rafa s'empresse de couvrir ses cheveux du vent, stressée par le fait qu'ils sont maintenant en désordre, comme ceux du président (et pas du tout comme ceux de la femme de la publicité). Elle les attache pour que personne ne puisse les voir.
2. Montrez avec votre **visage et votre corps** comment vous pensez que Rafa se sent.
3. En tant que militant/e de la confiance en son corps, nous souhaitons que chacun puisse faire ce qu'il aime, s'exprimer et passer du temps avec sa famille et ses amis **sans se soucier** de son apparence. **Comment souhaiteriez-vous que Rafa se sente à la place ? À quoi ressemblerait le monde s'il célébrait l'apparence de Rafa et ce qu'elle est (au lieu de la culpabiliser) ? Que ressentirait Rafa, que verrait-elle, comment agirait-elle, que dirait-elle ou que porterait-elle dans ce nouveau monde ?**
4. Créez une **image de groupe** de la façon dont vous souhaiteriez que le monde soit - le changement que vous voulez voir. Dessinez ou écrivez vos idées en pensant aux éléments suivants:
  - Le monde que vous avez imaginé pour **Rafa** où elle se sent heureuse et en sécurité.
  - Ce que vous aimeriez que **vos amis et votre famille ressentent, voient, agissent, portent ou disent** sans se soucier de leur apparence.
  - Ce que signifierait le fait de vivre dans un monde où l'on a confiance en son corps pour **vous**

- **Tableau de papier géant, crayons de couleur**



## Planifier le changement - Trois étapes pour changer le monde [20 minutes]

Découvrez les trois premières étapes pour devenir un/e militant/e inspirant/e de la confiance en son corps.

**Message clé:** Choisissez un problème de normes de beauté qui vous tient vraiment à cœur et demandez aux décideurs de faire quelque chose à ce sujet.

1. Placez-vous à l'extrémité du '**problème**' du tapis du jeu préparé. Sur le tapis se trouvent six exemples de plaidoyer, divisés en trois étapes (problème, décisionnaire, action) – mais ils sont mélangés! Votre tâche est de **faire correspondre** les trois étapes de chaque exemple de plaidoyer en créant des **chaines humaines** qui touchent les trois cercles correspondants – en même temps.
2. Une personne commence par choisir un **problème**, exple les livres qui ne montrent qu'une seule taille de corps, et se place sur ce cercle.
3. Un autre joueur choisit le **décisionnaire correspond** qui pourrait les aider à le résoudre, exple un bibliothécaire. Ce joueur se place sur le cercle du décisionnaire et crée une chaîne en s'accrochant au premier joueur. Créez la chaîne en utilisant n'importe quelle partie du corps avec laquelle vous vous sentez à l'aise.
  - Comme une alternative à l'utilisation de leur corps, les joueurs peuvent lancer des balles de couleur ou des boutons sur les cercles, exple un groupe a trois balles vertes à lancer sur les exemples correspondants.
4. Un troisième joueur trouve l' **action correspondante** qu'il pourrait demander au décisionnaire d'arrêter ou de réduire le problème. Ils marchent sur le cercle, ajoutant à la **chaîne** en s'accrochant au décisionnaire correspondant.
5. **Répétez** l'opération pour les autres exemples de plaidoyer, jusqu'à ce que tous les cercles soient couverts et que chacun s'enroule autour de l'autre sur le tapis ! Voir l'illustration des réponses au tapis de jeu.
6. A la fin, résumez les trois premières étapes pour devenir un/e militant/e :
  - Voir le **problème**
  - Choisir **quelqu'un** qui peut aider à le résoudre (un 'décisionnaire')
  - Demander au décisionnaire de **faire quelque chose** à propos de ça!

- Préparer un **tapis de jeu géant** composé de 18 grands cercles, disposés en rangées, organisés en trois groupes de six, assez grand pour une personne puisse se tenir debout dans chaque cercle. Ecrire un problème, décisionnaire ou action dans chaque cercle à l'aide de l'exemple fourni.



## Le pouvoir des mots

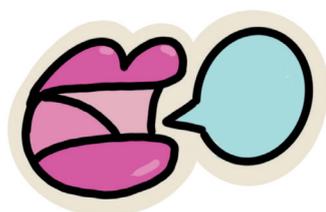
[15 minutes]

Accepter son apparence (et peut-être même s'en réjouir)

**Message Clé:** Dans un monde rempli de standards de beauté qui nous disent qu'il n'y a qu'une seule façon de paraître, rappelez-vous que nous sommes tous/tes beaux/belles!

1. Si possible, regarder ensemble les premières minutes de la vidéo **"You're beautiful"**. Si vous ne pouvez pas regarder la vidéo, l'animatrice/eur peut demander au groupe de **fermer les yeux** et décrire une 'expérience':
  - Dans le cadre d'un projet scolaire, une élève s'est promené dans l'école pour filmer des gens. Elle a dit à chaque personne qu'elle filmait "Je filme des choses que je trouve belles". Elle a dit cela à un grand nombre d'élèves différents qui ont tous l'air très différents (sexe, couleur de peau et teint, capacités différentes et habillés de manière très différente), ainsi qu'à différents adultes qui travaillent à l'école (enseignants, bibliothécaires, personnel de nettoyage et de cuisine). Chaque personne a réagi différemment. **Quels types de réactions pensez-vous qu'elle a vus et entendus ? Pensez aux mots qu'ils ont prononcés, à leur comportement, à l'évolution de leur visage, etc.**
2. **Quels sont les différents sentiments et réactions que vous avez observés ? Pensez-vous que tout le monde a l'habitude d'entendre ces mots ??**
3. Répartissez-vous en groupes de cinq ou six personnes, en plaçant une chaise au centre.
4. Une personne s'assoit sur la chaise. Le reste du groupe la regarde dans les yeux et lui dit : "Tu es belle". Laissez les choses se faire naturellement et ne vous inquiétez pas si les gens parlent ou ne parlent pas en même temps - cela peut créer un chœur de confiance en soi !
5. Asseyez-vous à tour de rôle sur la chaise, jusqu'à ce que tout le monde ait entendu ces mots puissants.
6. Rassemblez-vous. **Qu'avez-vous ressenti en entendant ces mots ? En quoi le monde serait-il différent si chacun se sentait beau (ou acceptait son apparence) ?** Dans un monde où les standards de beauté nous disent qu'il n'y a qu'une seule façon d'être beau/belle, cette activité peut nous aider à nous rappeler de dire non !

- **Chaises** (une par groupe de cinq ou six)
- Si possible, **projecteur**, wifi et ordinateur pour visionner une courte vidéo. Si ce n'est pas le cas, utilisez le texte alternatif fourni.





🕒 Jusqu'à 1 heure 55 minutes, ou au choix

**Ma valeur [15 minutes]**  
Développer votre confiance en votre corps

**Message clé:** Nous valons plus que notre apparence !

1. "En général, les femmes et les filles sont valorisées plus pour leur apparence que pour ce qu'elles font, ou ce qu'elles sont".  
**Êtes-vous d'accord ?**
2. Malheureusement, cette manière de penser est très répandue dans le monde entier. Par exemple, dans certains pays les personnes minces ou à la peau claire sont considérées comme ayant plus de valeur ou de succès.  
**Mais nous ne l'acceptons pas : nous valons bien plus que notre apparence !!**
3. Assis tranquillement seul/e, réfléchissez à votre valeur: toutes les choses qui vous rendent spécial et qui font de vous ce que vous êtes. **En quoi êtes-vous doué/e ? Quels sont vos loisirs ? De quoi êtes-vous le plus fier/e ? Comment votre meilleur/e ami/e vous décrirait-il ??**
4. Dessiner un **autoportrait** au milieu d'une feuille de papier. Sur le pourtour, écrire ou dessiner toutes les choses qui **décrivent votre valeur**. Consulter l'exemple pour vous aider. Affichez vos dessins pour que tout le monde puisse les voir !

- Papier et stylos
- Affichez un exemple d' **auto-portrait** entouré de mots et d'images qui représentent votre valeur réelle dans le monde, par exemple



Soeur

Drôle

Sportive

Forte

Aime danser

Bosseuse

Bonne amie

Guide

Aime l'ananas



## Introduction [10 minutes]

Un bref résumé du programme Agir sur la Confiance en son Corps

1. **Agir sur la Confiance en son Corps (ACC)** vous emmène dans une aventure où vous contribuerez à créer un monde plus égalitaire dans lequel chacun/e se sentira à l'aise et heureux/se dans son corps ! L'AMGE définit le plaidoyer comme suit : **influencer les gens pour qu'ils prennent des décisions qui amélioreront notre vie et celle des autres.**
2. Le programme complet de ACC comprend quatre sessions qui aident les Guides et les Scouts du monde entier à planifier et à mener à bien **un projet de plaidoyer sur la confiance en son corps**. Il est fortement recommandé de suivre le programme Libre d'Être Moi (LEM) avant de commencer le programme ACC afin de bien comprendre les standards de beauté, leur origine et leurs conséquences néfastes.
3. Aujourd'hui, nous ne faisons que quelques petites activités pour vous donner un avant-goût de l'ABC, mais demandez à votre responsable si vous pouvez participer au programme complet lorsque vous serez de retour chez vous avec votre groupe ! Vos responsables peuvent en savoir plus auprès de l'AMGE à l'adresse [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com).
4. **Qui peut être un/e militant/e?** *Absolument tout le monde ! Toutes les personnes, quel que soit leur âge ou leur milieu, ont le droit d'être impliquées dans les décisions qui les concernent. Lorsque les jeunes sont en mesure de plaider sur des questions qui affectent leur vie, nous contribuons à créer un monde où les filles, les garçons, les personnes non binaires et transgenres sont tous égaux ! Nous croyons en un plaidoyer mené par les filles - où ce sont les filles qui prennent les décisions - donc ta voix est très importante !*

• Aucun





**Voir le Changement - le puzzle du Plaidoyer** [20 minutes]  
Découvrez comment les militant/es travaillent avec les décisionnaires

**Message clé:** Les militant/es de la confiance en son corps travaillent avec les décisionnaires pour obtenir le changement qu'ils souhaitent dans le monde.

1. **Qu'est-ce qu'un-e militant/e? Que font-ils/elles? En connaissez-vous?** Les militant/es sont des personnes (tout comme vous!) qui demandent aux décisionnaires de faire quelque chose pour résoudre un problème qui les préoccupe ou qui préoccupe d'autres personnes. *'Les décisionnaires' sont des personnes qui ont le contrôle ou le pouvoir de prendre des décisions dans nos vies, comme les directeurs d'école, les chef/fes du village, les parents, les journalistes, les PDG d'entreprises, les rédacteurs/trices en chef de magazines, les maires ou les hommes politiques.*
2. Chaque personne prend au hasard une **pièce de puzzle représentant un/e militant/e.**
3. Entrez dans la peau de votre personnage en marchant dans l'espace comme vous l'imaginez..
4. **Les Décisionnaires** se saluent entre eux/elles. pendant ce temps, les militant/es lisent les causes profondes, choisissent celle qui intéresse le plus leur personnage et l'associent à leur pièce de puzzle.
5. Lorsque l'animatrice/eur crie le mot, "Match!", **militant/es et décisionnaires se mettent ensemble!** Les militant/es cherchent la personne qui le pouvoir sur la cause profonde. Les décisionnaires sont occupé/es à essayer d'atteindre leur objectif donc ils peuvent être difficiles à trouver!
6. Une fois en binôme, associez vos trois pièces de puzzle : militant/e, cause profonde et décisionnaire. **Qu'est-ce que le/a militant/e demande au décisionnaire de faire ?** exple demander au DG d'un média social d'établir des règles pour que les annonceurs étiquettent les photos si elles ont été retouchées.
7. Revenir ensemble. il y a trois pièces de puzzle pour chaque exemple parce qu'il y a trois premières étapes pour démarrer un projet de plaidoyer. **Quelles sont ces trois étapes?** les militant/es choisissent un problème qui leur tient vraiment à coeur, identifient une cause profonde de ce problème afin de pouvoir apporter un changement durable durable, puis décident quel décisionnaire a le plus de pouvoir sur ce problème et sa cause. ils/elles demandent ensuite à ce décisionnaire de faire quelque chose!
8. **Quel/le militant/e vous a le plus inspiré/e et pourquoi?** De nombreux/ses militant/es sont des guides et scouts comme vous!

- **Copier** et couper suffisamment de **pièces de puzzle** (des séries de trois : militant/e, décisionnaire et cause profonde) pour disposer d'une pièce de militant/e ou de décisionnaire par personne (exemple, pour un groupe de 20 personnes, découpez 10 séries de pièces de puzzle).
- Mélangez les militant/es et les décisionnaires, et **coller** les éléments de cause profonde associés dans l'espace..



**Colère + espoir = action**  
[30 minutes]

Choisir un problème de confiance en son corps à défendre en groupe

**Message clé:** Choisissez un problème de standard de beauté qui vous passionne.

1. Affichez la phrase: **Colère + espoir = action.** **Qu'est-ce que cela signifie pour vous ?** La colère peut être utile parce qu'elle nous dit que nous sommes très attachés à quelque chose. On nous fait parfois nous sentir mal (surtout les filles) parce que nous ressentons de la colère, mais lorsqu'elle est associée à l'espoir, elle peut nous aider à changer le monde !
2. Marchez à votre rythme, **en lisant** les problèmes aux standards de beauté.
3. Lorsque vous aurez fini de les lire, montrez ce que vous pensez de chacun d'entre eux en écrivant un chiffre sur 10 sur une feuille autocollante et en la plaçant à côté de l'image: **1 = ne me met pas en colère ; 10 = me met très en colère.**
4. Vous avez 10 minutes pour numéroter les images. Il s'agit d'une décision personnelle - il n'y a pas de mauvaises réponses.
5. Rassemblez-vous à la fin. Si vous avez écrit un 9 ou un 10, dites au groupe pourquoi ce problème vous met en colère. **En quoi ce problème nuit-il aux jeunes ?**
6. Utilisez cette activité pour vous aider à décider (en tant que groupe de militant/es !) quel est le problème de standard de beauté contre lequel vous voulez le plus agir : :
  - **Quel est le problème le plus souvent noté 9 ou 10 ?**
  - **Quel est le problème dont la plupart des gens de votre âge parlent ou s'inquiètent le plus ?**
  - **Quel est le problème que vous souhaiteriez le plus voir résolu ?**
  - **Quel problème pourriez-vous essayer de résoudre ensemble ?**

Si vous n'arrivez pas à vous décider, essayez de voter en vous plaçant à côté du problème que vous avez choisi !

- Choisissez six à huit **problèmes liés aux standards de beauté** auxquels votre groupe peut s'identifier. Utilisez les cartes vierges pour ajouter les vôtres. Affichez les problèmes liés aux standards de beauté dans l'espace
- **Des notes autocollantes et des stylos..**





**Notre arbre à problèmes**[25 minutes]  
Approfondir le problème du standard de beauté que vous avez choisi

**Message clé:** Identifier la cause profonde du problème lié aux normes de beauté que vous avez choisies peut vous aider à apporter un changement durable.

1. Les défenseurs/ses peuvent vraiment changer les choses dans le monde ! Pour les aider à apporter un changement durable, ils/elles identifient souvent une cause spécifique ou une raison pour laquelle le problème qui leur tient à cœur existe en premier lieu. Nous pouvons utiliser un arbre à problèmes pour nous aider à faire la même chose !
2. Dessinez un grand arbre sur une feuille de papier, avec des branches, un tronc et des racines (il faut qu'il soit grand !). Suivez les trois étapes ci-dessous pour créer un arbre à problèmes (voir l'exemple fourni à la page 33) :
  - **Sur le tronc**, écrivez le problème du standard de beauté que vous avez choisi lors de la dernière activité. Il s'agit du problème que vous tenterez de résoudre par le biais du plaidoyer.
  - **Sur les branches**, écrire vos réponses aux questions suivantes: **quelles sont les conséquences négatives de ce problème: comment affecte-t-ils les gens, leur famille, leurs amis, les communauté, la société?** Comment utilise-t-il le temps, l'énergie et l'argent des gens ?
  - **Sur les racines**, écrire vos réponses aux questions suivantes: **où voyons-nous et entendons-nous ce problème autour de nous (ce que nous vous avez appris dans le Libre d'Être Moi)? Qu'est-ce qui cause ce problème de standard de beauté ou qui l'empêche de se propager?**
3. A la fin: **Laquelle des racines est, selon vous, la principale raison de l'existence de ce problème?**

- Très grandes feuilles de papier (par exemple plusieurs feuilles de tableau de papier) et stylos



## Le Pouvoir des mots [15 minutes]

Accepter (et peut-être même s'en réjouir) votre apparence

**Message clé:** Dans un monde rempli de standards de beauté qui nous disent qu'il n'y a qu'une seule façon de paraître, rappelez-vous que nous sommes tous et toutes beaux/belles !

1. Si possible, regarder ensemble les premières minutes de la **vidéo "You're beautiful"**. Sinon, l'animatrice/eur demande au groupe de fermer leurs yeux et décrit une "expérience":
  - Dans le cadre d'un projet scolaire, une élève s'est promené dans l'école pour filmer des gens. Elle dit à chaque personne qu'elle filme "Je filme des choses que je trouve belles". Elle a dit cela à un grand nombre d'élèves différents qui ont tous l'air très différents (sexe, couleur de peau et teint, capacités différentes et habillés de manière très différente), ainsi qu'à différents adultes qui travaillent à l'école (enseignants, bibliothécaires, personnel de nettoyage et de cuisine). Chaque personne a réagi différemment. **Quels types de réactions pensez-vous qu'elle a vus et entendus ? Pensez aux mots qu'ils ont prononcés, à leur comportement, à l'évolution de leur visage, etc.**
2. **Quels sont les différents sentiments et réactions que vous avez observés ? Pensez-vous que tout le monde a l'habitude d'entendre ces mots ??**
3. Répartissez-vous en groupes de cinq ou six personnes, en plaçant une chaise au centre.
4. Une personne s'assoit sur la chaise. Le reste du groupe la regarde dans les yeux et lui dit : "Tu es belle". Laissez les choses se faire naturellement et ne vous inquiétez pas si les gens parlent ou ne parlent pas en même temps - cela peut créer un chœur de confiance en soi!
5. Asseyez-vous à tour de rôle sur la chaise, jusqu'à ce que tout le monde ait entendu ces mots puissants.
6. Rassemblez-vous. **Qu'avez-vous ressenti en entendant ces mots ? En quoi le monde serait-il différent si chacun se sentait beau/belle (ou acceptait son apparence) ?** Dans un monde où les standards de beauté nous disent qu'il n'y a qu'une seule façon d'être beau, cette activité peut nous aider à nous rappeler de dire non !

- **Chaises** (une par groupe de cinq ou six)
- Si possible, **projecteur, wifi et ordinateur** pour visionner une courte vidéo. Si ce n'est pas le cas, utilisez le texte alternatif fourni



# Conseils pratiques



## Gestion du temps

- Portez une montre et regardez l'heure régulièrement! (Si possible, évitez d'utiliser votre téléphone portable pour vérifier l'heure - vous voulez donner l'exemple en étant concentré)
- Indiquez sur le plan de la session l'heure à laquelle vous devez commencer certaines étapes, afin de pouvoir vérifier si vous êtes en avance, en retard ou à l'heure.
- Désignez un/e animateur/ricer qui surveillera le temps et vous signalera lorsqu'il ne restera plus que 10 minutes.



## Travailler avec de grands groupes

- Diviser un grand groupe en plusieurs petits groupes : quatre ou cinq participant/es par groupe, fonctionne bien
- Former suffisamment de facilitatrices/eurs - viser un ratio d'au moins un/e facilitateur/ricer pour 10-15 participant/es



## Prendre soin de soi (et de son équipe d'animation)

- Partagez les tâches de préparation
- Partagez l'animation - répartissez les activités de manière à ne pas passer toute la journée à animer
- Lorsque quelqu'un d'autre est en train d'animer, faites une pause
- Soutenez-vous les uns les autres en vérifiant que vous avez tous bien mangé, bu suffisamment d'eau et dormi suffisamment.



## Liste de contrôle pour la planification:

- En équipe, résumez les raisons pour lesquelles vous avez choisi la confiance en son corps comme thème et utilisez-les pour rester concentrés sur votre objectif :
  - Pourquoi votre groupe de jeunes a-t-il besoin de développer sa confiance en son corps?
  - Quels sont les défis auxquels votre groupe de jeunes est confronté en matière de confiance en son corps?
  - Pouvez-vous relier le thème à d'autres objectifs de votre organisation ou à ses autres programmes?
- Utiliser la section *Comment être un modèle de la Confiance en son Corps lors d'un événement* de ce pack pour préparer l'événement (page 11):
  - Briefez tous vos facilitatrices/eurs, en utilisant des exemples spécifiques et la section *Introduction à la Confiance en son corps* de ce pack (page 9). L'objectif est qu'ils/elles essaient de ne pas parler négativement de leur apparence, exple: en discutant régimes ou en partageant leurs propres histoires personnelles. Ils/elles doivent s'efforcer de parler positivement de toutes les formes, tailles et apparences, afin que les jeunes disposent d'un espace de courage à l'abri de la pression de la société.
- Établissez un plan pour partager ce qui se passe lors de l'événement avec les parents et l'ensemble de la communauté, en ligne ou non.
- Révisez votre politique de sauvegarde et assurez-vous qu'elle est à jour par rapport à la politique de votre organisation membre nationale.
- Comme avec chaque événement, procédez à une évaluation des risques- incluant l'impact possible impact du thème de la confiance en son corps et l'atténuation des risques (le [Guide de l'animatrice](#) peut aider en cela).

# Notes sur le travail avec les adultes

Nous encourageons les adultes, en particulier les animateurs/rices de ces activités, à prendre le temps de réfléchir à leur propre parcours en matière de confiance en soi et d'en discuter. Le fait d'animer Libre d'être moi fait souvent une réelle différence pour les adultes ainsi que pour les enfants qu'ils animent ! L'objectif est que vous vous sentiez à l'aise et confiant dans l'animation de ces activités, tout en garantissant un impact positif sur les jeunes.

Il est important de souligner que les adultes devraient discuter de leurs problèmes de confiance en soi avec d'autres adultes, plutôt qu'avec des enfants et des jeunes.

Vous pouvez décider d'utiliser certaines de ces activités dans le cadre de formations et d'événements pour adultes.

Voici comment vous pourriez organiser des activités avec des adultes :

- Organiser une séance d'essai "Libre d'Etre Moi" avec un groupe d'adultes pour les inciter à mettre en œuvre l'ensemble du programme avec leurs groupes.
- Inclure une activité de confiance en soi dans le cadre du développement de l'état d'esprit des cheftaines/chefs.
- Incorporer une activité sur la confiance en son corps dans le cadre d'une journée de formation plus large.

La plupart des activités dans ce pack peuvent facilement être adaptées pour un public adulte. Il y a aussi des conseils et activités pratiques aux pages 21 - 24 du [Guide de l'animatrice](#).



# Chansons d'encouragement



## Bungalow

L'animateur dit:

Hey [nom du/de la campeur/se]!

le/la Campeur/se répond:

Hey quoi?

Le Groupe:

Hey [le nom du même campeur-se]

le/la Campeur/se :

Hey quoi?

Le Groupe (applaudissements): Faites-moi voir votre bungalow. Faites-moi voir votre bungalow!

le/la Campeur/se :

Mes bras m'aident [dites ce qu'ils vous aident à faire] (levez bras). Mes pieds m'aident [dites ce qu'ils vous aident à faire] (toucher les orteils). Et c'est comme ça que je bungalow! (faites une danse)

Groupe: (copie la danse du campeur:se): Bungalow.

Bung-Bung-Bung-alow. Bungalow. Bung-Bung-Bung-alow.

Le/la campeur:se choisit ensuite une autre personne et répète..





## Une femme peut-elle?

(sur l'air de "She'll be coming round the mountain")

Paroles d'Iris Hirsch of GS Central Maryland

Une femme peut-elle piloter un avion ? Oui, elle le peut, oui elle le peut !

Une femme peut-elle construire un bâtiment ? Oui, elle le peut !!

Une femme peut-elle combattre un incendie ?

Une femme peut-elle changer un pneu ?

Une femme peut-elle diriger une chorale ?

Oui, elle le peut, oui elle le peut !

Une femme peut-elle être avocate ? Oui, elle le peut, oui elle le peut !

Une femme peut-elle réparer un moteur ? Oui, elle le peut, elle le peut !

Une femme peut-elle être batteuse ?

Une femme peut-elle être plombier ?

Peut-elle jouer au ballon en été ?

Oui, elle le peut, oui elle le peut!

Une femme peut-elle être médecin ? Oui, elle le peut, oui elle le peut !

Une femme peut-elle conduire un tracteur ? Oui, elle le peut. Oui, elle le peut !

Une femme peut-elle diriger une nation?

Peut-elle diriger une chaîne de télévision?

Peut-elle diriger une entreprise?

Oui, elle le peut, oui elle le peut !

Attendez que nous soyons plus âgées, et vous verrez.

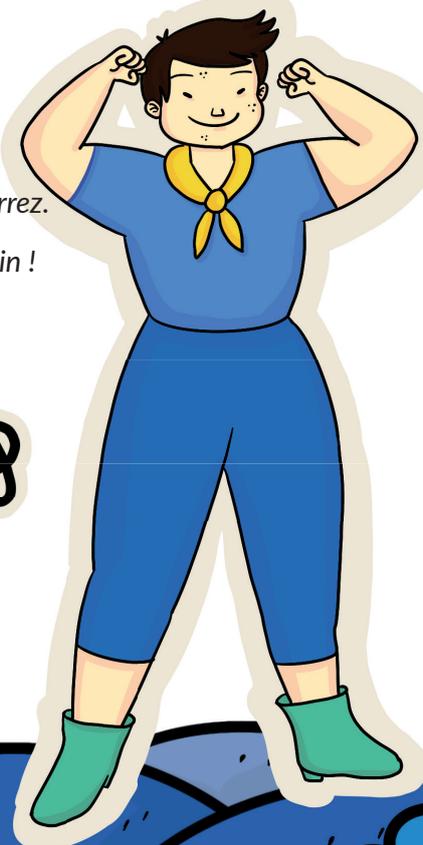
Nous serons des femmes dans l'histoire de demain !

En grandissant au fil des ans

Nous chanterons haut et fort

Pouvons-nous commencer le processus ici ?

Oui, nous pouvons, nous pouvons !!



# Un corps incroyable

(sur l'air de "London's Burning"; peut être chantée à 4 voix)

J'aime mon corps, j'aime mon corps

C'est incroyable, c'est incroyable.

Regardez-le bouger maintenant ! Regardez-le bouger maintenant !

Merci mon corps, merci mon corps.

*Si votre corps est étonnant, tapez des mains !*

*Si votre corps est incroyable, tapez dans vos mains !*

*Si ton corps est magnifique, tape des mains !*

*Si ton corps est magnifique, et que tu veux vraiment le louer !*

*Si ton corps est magnifique, tape des mains !*

*Si ton corps est magnifique, tape du pied !*

*Si ton corps est magnifique, tape du pied !*

*Si ton corps est incroyable, et que tu veux vraiment le louer !*

-----  
*Si votre corps est extraordinaire, criez hurra !*

*Si votre corps est extraordinaire, criez hurra !*

*Si ton corps est extraordinaire et que tu veux vraiment le féliciter !*

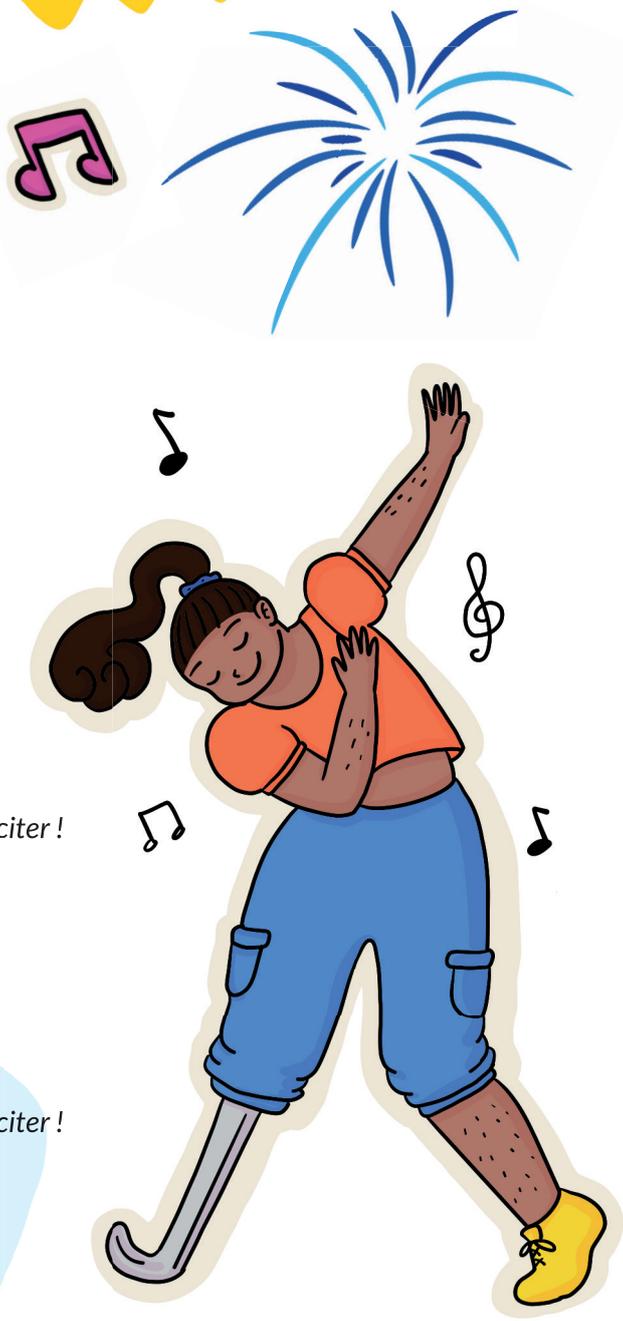
*Si ton corps est extraordinaire, crie hurra !*

*Si ton corps est extraordinaire, fais les trois !*

*Si ton corps est extraordinaire, fais les trois !*

*Si ton corps est extraordinaire et que tu veux vraiment le féliciter !*

*Si ton corps est extraordinaire, fais les trois !*





The Body  
Positivity song  
- paroles dans la  
vidéo

Embrace song -  
paroles dans la  
vidéo

Miroir de Sigrid

I am woman de  
Emmy Mel

# Remerciements

Un grand merci à tous ceux et celles qui ont contribué à la création de cette ressource. Nos remerciements et notre reconnaissance au projet d'Estime de Soi de Dove pour son soutien précieux.



## Conseillères pédagogiques bénévoles

1. Shamsa Kashif - Pakistan Girl Guides Association
2. Hayley Wards - GirlGuiding New Zealand
3. Akeena Rosalie Siladan - Girl Scouts of the Philippines
4. Blessing Igbon - Nigerian Girl Guides Association
5. Narindra Andriamahefalisson - Mpanazava Eto Madagasikara - Skotisma Zazavavy Malagasy
6. Siti Nurbaya - Girl Guides Singapore
7. Bolou-Ere Ikpeteboa - Nigerian Girl Guides Association
8. Vibeke Segerberg - Danish Baptist Guide and Scout Association
9. Miriam Msiska Nyoni - Malawi Girl Guides Association
10. Blessmore Chikwakwa - Girl Guides Association of Zimbabwe
11. Huey Yi - Girl Guides Association Malaysia
12. Ilesanmi Tolulope - Nigerian Girl Guides Association



## Cheffes de projet

1. Rio Otara
2. Abigail Bobby
3. Jenny Giangrande



## Rédactrices

1. Anna Bambrick
2. Alice Kestell



## Design

Irasema Davila

Traduction en français

Sarah Ledjou et Désiré Nwaobasi





# Notes



1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144517305016?via%3Dihub>
2. Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., & Berge, J. M. (2010). Family weight talk and dieting: how much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls?. *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 270-276
3. The 2017 dove global girls beauty and confidence report. Unilever and Edelman Intelligence (2017)
4. <https://www.uwe.ac.uk/research/centres-and-groups/appearance/resources>
5. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>
6. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>
7. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>
8. [https://www.trvst.world/sustainable-living/environmental-impact-of-cosmetics/#cmf\\_footnote\\_6](https://www.trvst.world/sustainable-living/environmental-impact-of-cosmetics/#cmf_footnote_6)
9. <https://www.uswitch.com/broadband/studies/online-gaming-statistics/> and <https://www.wired.com/story/e3-2019-female-representation-videogames/>



Ce dossier vise à aider les animatrices-eurs de camps  
ou dans d'autres contextes événementiels à:

- Améliorer la confiance en soi des participant-es
- Engager les participant-es sur le thème de la confiance en leur corps par le biais d'activités amusantes en plein air, de prise de risque, et salissantes
- Inspirer les participant-es à poursuivre leur voyage vers la confiance en son corps lorsqu'ils rentrent chez eux/elles après le camp/événement.

Comme il faut du temps pour influencer le comportement et les schémas de pensée des jeunes par le biais de la dissonance cognitive, nous encourageons tout le monde à utiliser les méthodes LEM et ACC lors de leurs réunions après avoir participé à des activités sur la confiance en soi lors d'un camp ou d'un événement. Vous pouvez télécharger nos ressources LEM et ACC en cliquant sur les liens ci-dessous.

**LEM siteweb:**

[free-being-me.com](http://free-being-me.com) et  
[campfire.waggs.org/freebeingme](http://campfire.waggs.org/freebeingme)

[www.waggs.org](http://www.waggs.org)



@waggsworld

**World Association of Girl Guides & Girl Scouts,**  
World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road, London, NW3 5PQ,  
United Kingdom

Registered Charity No. 1159255 (England & Wales)



Dove & the World Association  
of Girl Guides and Girl Scouts