Libre d'être Moi

Guide de L'animatrice

Un programme pédagogique qui promeut un monde libre de toute anxiété liée à l'apparence.

WORLD ASSOCIATION
OF GIRL GUIDES
AND GIRL SCOUTS

Sommaire

A propos de Libre d'être Moi.....3
Pourquoi la confiance en son corps ?.....5
Comment Libre d'être Moi fonctionne ?.....13
Comment adapter LEM ?.....15
Que faire si…?.....17
Réflexions pour les animatrices.....21
Contextes généraux.....25
Remerciements.....27

A propos de Libre d'être Moi

Libre d'être Moi (LEM) est un programme pédagogique qui promeut la confiance en son corps et un monde libre de toute anxiété liée à l'apparence. LEM a été lancé en 2013, après avoir été élaboré en partenariat avec l'Association mondiale des Guides et des Éclaireuses (AMGE), le Projet Dove Estime de soi (DSEP) et Dr Eric Stice, Dr Carolyn Becker et Dr Phillippa Diedrichs du Center for Appearance Research (Centre de recherche pour l'apparence ou CAR). Depuis, plus de six millions de Guides et d'Éclaireuses de 80 pays ont pris part à Libre d'être Moi.

Cette nouvelle version plus représentative et interactive de Libre d'être Moi aidera quatre millions de Guides, Scouts et Éclaireuses supplémentaires à mener un mouvement vers un monde bien dans son corps. Nous avons hâte de voir ce que ton groupe fera !

Izabel, une Guide originaire du Brésil, décrit son expérience Libre d'être Moi :

« J'avais de gros problèmes de confiance en moi quand j'étais adolescente, et quand le programme Libre d'être Moi est sorti au Brésil, j'étais à notre Assemblée nationale des Guides. Lors de la vidéo de présentation, je pouvais voir que je n'étais pas la seule à avoir des problèmes de confiance en mon corps et toutes les femmes et filles que j'admirais pleuraient à mes côtés. Mais pourquoi ? Pourquoi n'arrivaient-elles pas à se voir au-delà de leur apparence ? Pourquoi n'arrivais-je pas à me voir au-delà de mon apparence ? Le programme Libre d'être Moi a aidé à améliorer cela. J'avais vraiment hâte car je savais dans mon cœur cela que cela fait de s'arrêter de faire quelque chose à cause de problème d'estime de soi, de ne pas avoir assez confiance en soi pour aller nager pour ou même accepter des relations toxiques parce qu'on ne sait pas que l'on vaut mieux que ça. Il faut que nous répandions cette positivité corporelle tout autour du mode, il faut donner le pouvoir aux filles et aux femmes d'exister dans leurs corps. Les filles ont besoin d'avoir confiance en elles pour s'exprimer, être elles-mêmes et se soutenir les unes les autres. »

Stacie June Shelton, Directrice de l'Education et du Plaidoyer mondial, le Projet Dove Estime de soi :

Le Projet Dove Estime de soi a démarré en 2004 et a depuis atteint plus de 79 millions de jeunes dans 150 pays. Nous avons commencé cette aventure alors les Éclaireuses des États-Unis puis celle-ci s'est développée au sein du Guidisme, qui est devenu l'un de nos partenaires principaux. Nous sommes extrêmement heureuses et heureux de voir des guides, scouts et éclaireuses développer leur confiance en leur corps au sein de notre partenariat continu avec l'AMGE. Ensemble, avec vos groupes de guides, de scouts et d'éclaireuses, parents et partenaires, nous pouvons assurer aux jeunes l'accès à d'importants outils basés sur des preuves et à une éducation sur l'estime de soi et la confiance en son corps.

Nos outils couvrent les sujets clés qui ont été démontrés comme ayant un impact sur la confiance en son corps. Les outils à votre disposition incluent des jeux, histoires, bandes dessinées et des activités comme celles dans Libre d'être Moi. Nous savons que mal se sentir dans son corps n'est pas seulement un problème de santé publique, mais aussi un problème d'égalité femmes-hommes et de justice sociale. Nous voulons aider les jeunes à se sentir bien vis-à-vis de leur apparence pour qu'elles et ils atteignent leur plein potentiel. Cela inclut d'autonomiser les filles à toutes les étapes de leur vie. Développer la confiance en son corps d'une fille aide à acquérir des compétences de leadership, à améliorer leur réussite scolaire et leur santé mentale et physique, et leur donne le pouvoir de se servir de leur voix pour s'élever contre les pressions sociétales autour de l'apparence et les préjugés et la discrimination basés sur le physique auquel les gens font face. Nous espérons que vous vous joindrez à nous pour réussir cela en développant la confiance en son corps d'encore plus de jeunes du monde entier.

Heidi Jokinen, Présidente du Conseil mondial de l'AMGE :

L'Association mondiale des Guides et des Éclaireuses s'est efforcée pendant plus de huit ans à créer du changement positif, réel et permanent dans la façon dont les jeunes se voient. Le programme Libre d'être Moi vise à donner les moyens aux filles d'atteindre leur plein potentiel dans la vie au travers d'activités qui renforcent la confiance en son corps et l'estime de soi, pour que leur apparence ne les empêche jamais de faire quoi que ce soit. Les jeunes apprennent à s'élever contre les pressions sociales, à apprécier leurs corps, remettre en cause les canons de beauté mis en avant dans les médias et à militer pour une image corporelle saine auprès de leurs ami.e.s et communauté.
En améliorant la confiance en son corps d'une génération entière, l'AMGE peut avoir un impact profond sur la vie des filles et leur donner le pouvoir d'être inarrêtables

Dr Nicole Paraskeva (DHealth), Ms Georgina Pegram (MSc) et Professeure Phillippa Diedrichs (PhD) du Centre for Appearance Research :

Le Centre for Appearance Research (CAR ou Centre de recherche sur l'apparence) est un centre d'excellence de renommée mondiale dédié à la recherche sur l'apparence à l'University of the West of England. Notre mission est d'utiliser la recherche pour promouvoir l'acceptation et l'appréciation de son corps, créer des environnements qui valorisent la diversité physique et améliorer la vie de celles et ceux qui ont des problèmes liés à leur apparence. Le but de notre recherche est de comprendre l'impact et les causes des problèmes liés à l'apparence et de concevoir des stratégies pratiques basées sur les preuves pour aider les individus et les communautés, comme Libre d'être Moi. Nous sommes très heureuses et heureux de travailler de nouveau avec l'AMGE et Dove sur la version actualisée de Libre d'être Moi, pour nous assurer qu'elle se base sur les dernières recherches pour promouvoir la confiance en son corps chez les jeunes.

ODD 3 : Bonne santé et bien-être :
Une meilleure santé mentale et physique est associée à la confiance en son corps. .

ODD 4 Éducation de qualité :
Plus de confiance en soi contribue à une meilleure réussite académique.

ODD 5 Égalité de genre :
Les femmes et les filles sont affectées de façon disproportionnée par le manque de confiance en son corps, qui empêche le leadership actif.

Pourquoi la confiance en son corps ?

Dans le monde entier, les jeunes, en particulier les filles et les jeunes femmes, ont des problèmes d'estime de soi à cause d'un manque de confiance en son corps.

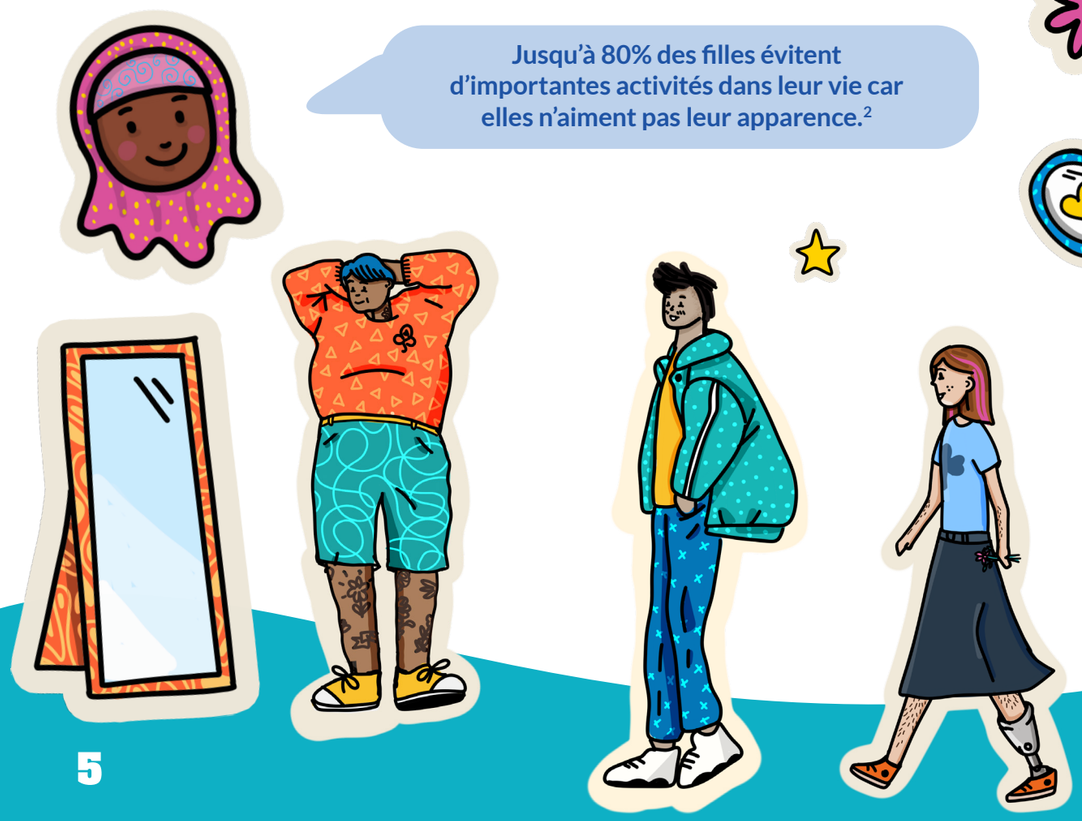
Les filles manquent souvent de confiance en son corps car on leur répète constamment qu'elles doivent ressembler à un canon de beauté impossible : les normes de beauté de la société. On leur envoie tous les jours le message que si elles veulent être valorisées, heureuses et réussir dans la vie, elles doivent un certain physique.

Par exemple, jusqu'à 60% des adolescent.e.s subissent des moqueries liées à l'apparence de la part de leur famille.[1]

Cette pression provient de toutes les formes de média mais également notre entourage, y compris notre famille, nos ami.e.s et nos communautés.

L'impact de toute cette pression venant des normes de beauté a de sérieuses conséquences sur la santé mentale et physique des jeunes, et les empêche d'atteindre leur plein potentiel. Les jeunes sont moins susceptibles de participer en classe, d'essayer de nouvelles activités sportives ou même d'aller à l'école ou chez le docteur.

Jusqu'à 80% des filles évitent d'importantes activités dans leur vie car elles n'aiment pas leur apparence.[2]



Normes de genre et de beauté

Le genre joue un rôle majeur dans la relation que les gens ont avec leurs corps et la façon dont la société les voit. Les normes de beauté et la discrimination sexiste sont toutes deux partout dans notre société. Ces deux pressions se chevauchent et peuvent avoir un effet disproportionné sur les filles et les jeunes femmes. Par exemple :

- On apprend souvent aux filles et jeunes femmes de façon à la fois implicite et explicite dès leur jeune âge que leur valeur est intrinsèquement liée à leur apparence.[3]
- Plus de publicités pour des produits de beauté ciblent les femmes et leur apparence, ce qui fait que les femmes se sentent obligées de dépenser plus d'argent, de temps et d'énergie sur leur apparence.[4]
- Lorsque les femmes commencent à travailler, même aux mêmes postes que les hommes, elles sont contraintes de maintenir en plus une certaine apparence basée sur les normes de beauté, rajoutant un effort supplémentaire à leur carrière.[5]
- Alors que les femmes vieillissent et commencent à montrer des signes de l'âge, on leur fait sentir qu'elles sont moins valorisées.[6]

Afin de créer un monde sans anxiété liée à l'apparence, reconnaître qu'il y a un lien entre les normes de beauté et l'inégalité de genre peut nous aider à remettre les deux en cause. Ceci est essentiel au parcours d'apprendre LEM - nous souhaitons que les jeunes sachent que leur identité et leur valeur ne sont pas définies par leur genre.

Normes de beauté mondiales

Non seulement les normes de beauté de la société sont impossibles à atteindre, mais ce physique 'parfait' change en permanence. Ci-dessous certains de nombreuses normes de beauté qui diffèrent dans le monde et qui ont changé au cours de l'histoire.

Tu pourrais te servir de ces exemples pour animer la conversation du groupe lors de la Séance 1, mais souviens-toi de laisser les jeunes diriger l'activité. Il est primordial que ton groupe nomme toutes les normes de beauté qui s'appliquent dans leur monde, pour qu'il puisse ensuite les contester et les rejeter dans les activités suivantes.

Normes de beauté pour les filles et les femmes

Au Japon, beaucoup de gens veulent avoir de plus grands yeux alors ils paient pour une chirurgie des paupières.

En Thaïlande, le peuple Kayan commence à s'allonger le cou à 5 ans car les longs cous sont considérés comme plus beaux.

Au Kenya, il est populaire chez les femmes de s'élargir les lobes d'oreille et de se raser la tête.

En Iran, beaucoup de femmes paient pour des opérations de chirurgie invasive pour rendre leur nez plus droit ou plus petit.

Dans de nombreux pays, les femmes boivent du thé et prennent des compléments alimentaires qui sont censés les aider à perdre du poids car la minceur est le canon de beauté.'

Dans des pays comme les Philippines ou le Nigéria, les gens utilisent des crèmes dangereuses et des pilules pour rendre leur peau plus claire.

A Hollywood dans les années 50, le physique 'idéal' était avec pulpeux avec des hanches larges et de la poitrine.

Au Royaume-Uni dans les années 90, le physique 'idéal' était long, très mince, pas de poitrine ou de hanche et une peau très pâle.

Dans des pays comme l'Australie et le Canada, les gens dépensent beaucoup d'argent et de temps dans des produits et des bancs solaires pour rendre leur peau plus foncée.

Jusqu'en 1949 en Chine, les femmes voulaient des petits pieds alors les pieds des filles étaient bandés pour les empêcher de grandir.

Les personnes non-binaires sont souvent censées avoir une physique 'androgyne' qui est très élancé avec des cheveux courts, sans poitrine, des fesses plates, des pommettes saillantes et aucun poil sur le corps ou le visage.

Normes de beauté pour les garçons et les hommes

Dans la Grèce antique, les hommes étaient soumis à des normes de beauté bien plus importantes que les femmes. Les femmes étaient considérées comme des 'hommes défigurés'.

En Turquie, beaucoup d'hommes paient pour des greffes capillaires car ils veulent avoir plus de cheveux.

La pilosité faciale est considérée comme attirante dans certains pays mais pas d'autres.

Dans de nombreux pays, car les hommes sont censés avoir l'air 'fort' avec des épaules larges et de gros muscles, ils font beaucoup de musculation et prennent des boissons protéinées.

Au Brésil, les hommes dépensent beaucoup de temps et d'argent à se débarrasser de leurs poils pour avoir une peau 'parfaitement' lisse.

Aux États-Unis, les hommes paient pour des soins onéreux qui rendront leur peau 'parfaite' - sans cicatrice ou bouton.

Dans de nombreux pays, on se moque des hommes de petite taille car le physique 'idéal' est d'être grand.

Les personnes transgenres sont soumises aux normes de beauté décrites plus haut. Les femmes transgenres sont soumises aux normes de beauté des filles et femmes. Les hommes transgenres sont soumis à ceux des garçons et des hommes.

Informations supplémentaires à usage pour les groupes de grandes seulement:

Il est important de reconnaître le lien entre normes de beauté et d'autres formes d'oppression dans le monde.

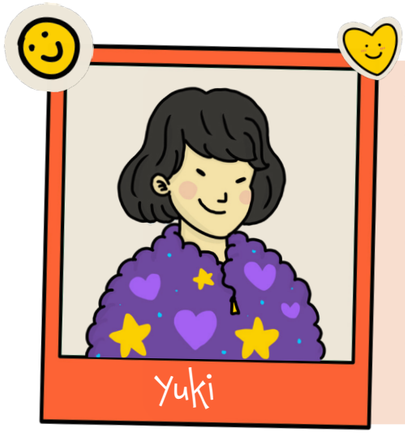
Les normes de beauté renforcent la discrimination dont sont victimes de nombreuses catégories de personnes, comme les filles et les femmes, les personnes transgenres, non-binaires, en surpoids, plus âgées, en situation de handicap, de couleur et les personnes de minorités sexuelles.

Les kits d'activités présentent des personnages qui ressentent tous la pression de se conformer à des normes de beauté impossibles et irréalistes et qui sont victimes de discrimination.

Par exemple:

Issa est une femme âgée de 42 ans originaire du **Kenya** qui a du mal à trouver un emploi à cause de sa peau foncée. Issa est forcée à cause des normes de beauté d'avoir une peau plus claire, et cela alimente le colorisme (discrimination qui désavantage les personnes avec des peaux plus foncées tout en privilégiant celles avec des peaux plus claires).

Salma est une fille originaire **d'Égypte** qui aimeraient être plus mince et n'arrive pas à trouver des vêtements qui lui vont en magasin. Salma est forcée à cause des normes de beauté d'être plus mince, et cela alimente la **grossophobie** (peur irrationnelle, aversion, ou discrimination envers les personnes grosses).



Yuki est une jeune fille de 16 ans originaire du **Japon** qui voit ses amies partager des publications sur les réseaux sociaux qui promeuvent la chirurgie des paupières pour rendre leurs yeux plus grands. Yuki est forcée à cause des normes de beauté d'avoir de plus grands yeux, et cela alimente le racisme (la croyance qu'une race est supérieure à une autre – dans cet exemple, que l'idéal eurocentrique/occidental, comme de grands yeux ronds, est supérieur).

Zoe est une femme de 38 ans originaire du **Canada** qui est inquiète que quand elle sera plus vieille, elle aura du mal à trouver un nouveau travail dans l'industrie du voyage car elle n'aura plus l'air assez jeune. Zoe est forcée à cause des normes de beauté d'avoir l'air jeune, et cela alimente l'âgisme (discrimination envers des individus en raison de leur âge).

Si vous discutez la discrimination et des normes de beauté avec des tranches d'âge plus âgées, il est important de souligner que notre identité est composée de nombreux éléments (comme le genre, la religion, la culture) ; nous ne sommes pas qu'une seule chose.

Alors quand des personnes sont discriminées à cause de qui elles sont, l'expérience de chaque personne sera différente selon leur identité spécifique. Nous utilisons le terme intersectionnalité pour décrire comment nos différentes identités influencent nos expériences. Les femmes noires comme Issa, par exemple, pourraient faire face à des discriminations liées à leur genre ou leur race, et leur expérience sera différente de celle des hommes noirs et femmes blanches.

Alors imaginons le monde que vous voulons. Un monde...

Libre du stress lié à l'apparence...

Où tout le monde a **confiance** en son corps et de **l'estime** de soi...

Où tout le monde peut **exprimer son identité** librement...

Et où tout le monde **peut dire**

« **J'apprécie** mon corps et suis reconnaissante pour toutes les choses fabuleuses qu'il peut faire. »

« **Je m'exprime** en classe et donne mon opinion. »

« **Je ne me sens pas** forcée de dépenser pour des produits de beauté ou des soins cosmétiques. »

« **Je peux diriger** et atteindre mon plein potentiel. »

« **J'ose** essayer de nouvelles choses et de rejoindre de nouveaux milieux. »

« **J'ai le temps** d'en passer avec mes ami.e.s et ma famille. »

« **J'ai l'énergie** de faire les choses que j'aime. »

« **Je ne gâche pas** mon temps à m'inquiéter par rapport à mon physique ou à me regarder dans le miroir. »

« **Je porte désormais** des vêtements que je n'osais pas porter auparavant. »

Libre d'être Moi a été savamment élaboré pour aider les jeunes à reconnaître et contester la pression mondiale liée au physique et gagner en confiance en son corps.

#FREEBEINGME

En organisant Libre d'être Moi pour ton groupe, tu fais une véritable différence dans la vie de tes jeunes !

Comment Libre d'être Moi fonctionne-t-il ?

« Je suis une experte qui aide les gens à se sentir bien dans leurs corps. Fais attention à mes conseils dans les programmes de séance. »

L'AMGE a travaillé en étroite collaboration avec le Centre de Recherche sur l'apparence (CAR) pour créer cinq séances interactive amusantes qui boostent la confiance en son corps selon le principe de **dissonance cognitive** et d'**littératie médiatique**.

La **dissonance cognitive** est l'état psychologique inconfortable dans lequel nous sommes lorsque nos gestes et nos paroles ne correspondent pas à nos croyances et sentiments. Pour réduire cet inconfort, nous essayons de changer nos croyances pour qu'elles correspondent à ce que l'on dit ou fait. Par exemple, de nombreux gens croient aux normes de beauté de la société (même inconsciemment). Lorsque nous les critiquons, notre croyance en ces normes évolueront au fil du temps pour correspondre à ce que nous disons.

La littératie médiatique est la capacité à identifier différents types de médias et d'analyser de façon critique les messages qu'ils diffusent.

Libre d'être Moi encourage les jeunes à :

- Dénoncer les normes de beauté de la société à travers différentes activités verbales, écrites et comportementales qui provoquent une dissonance cognitive. En conséquence, les jeunes commencent à moins croire aux normes de beauté, ce qui les fait se sentir bien dans leurs corps.
- Réfléchir de façon critique sur la façon dont les normes de beauté sont répandues et à plaider en faveur d'une alternative qui promeut la confiance en son corps.

Pour garantir que le programme a le plus d'impact possible sur la confiance en son corps, ton groupe devra finir les cinq séances dans l'ordre.

Les activité **LEM pour grandes et moyennes** proviennent de The Body Project – un programme factuel sur l'image corporelle et la dissonance cognitive élaboré au départ par Dr Stice, Dr Becker et leurs collègues. Des études ont montré que participer à The Body Project a un impact durable sur l'image corporelle des filles. En outre, une étude a révélé que les filles avaient une meilleure image de leur corps jusqu'à deux ans plus tard ! [7]

Les activités LEM pour les petites ont été inspirées par Happy Being Me – un programme d'acceptance de l'image de soi conçu par Dr Susan Paxton, Dr Shanel Richardson, Dr Sarah Durkin, Dr Sian McLean et collègues.

#FREEBEINGME

Dans les séances, ton groupe devra...

1. Définir les normes de beauté et leurs effets négatifs
2. Exercer leur littératie médiatique puis contester les médias
3. Reconnaître en quoi les autres pourraient affecter leur confiance en son corps
4. Contester les commentaires sur le physique
5. Passer à l'action

Comment adapter LEM ?

Une expérience de Guide et d'Eclaireuse de qualité devrait toujours être **PARF**aite : **P**ertinente, **A**ccessible, **R**écréative et **F**aite par l'apprenant.e.

Pertinente

Chaque Guide et Éclaireuse devrait pouvoir se retrouver dans les activités. Avant de faire une séance LEM, réfléchis :

A quel point les personnages, scénarios, images ou vidéos reflètent-ils les identités et références culturelles de ton groupe ?

Peut-il s'identifier aux personnages ou scénarios ? Par exemple :

- Dans l'histoire pour les petites, tu pourrais changer les noms des personnages.
- Dans les scénarios pour les moyennes et les grandes, tu pourrais inclure un handicap, un genre ou une orientation sexuelle qui représente ton groupe.
- Si le terme 'activistes' ne convient pas à ton groupe, remplace-le avec un terme plus adapté.

Ton groupe connaît-il les normes de beauté et les types de médias mentionnés ? Par exemple :

- Si ton groupe ne connaît pas les réseaux sociaux, remplace-les par un type de média différent.
- Si ton groupe ne s'enlève pas les poils, remplace ce scénario pas une norme de beauté plus appropriée.

Les séances LEM ont été soigneusement rédigées de façon à inclure des références des cinq régions de l'AMGE, mais nous t'encourageons à **adapter certains aspects de LEM** pour mieux convenir à ton groupe. Retrouvez quelques conseils ci-dessous pour faire cela tout en vous assurant que les Messages Clés sont transmis :

Récréative

Chaque activité LEM a été conçue pour être active et stimulante Pour rendre la séance encore plus dynamique, tu peux :

- Choisir un **booster de confiance en son corps**, ou une **chanson de la playlist** (voir page 10 des kits d'activités).
- **Motive ton groupe avec** des témoignages d'autres personnes qui ont agi dans le monde entier et rappelle-leur qu'elles ont une famille mondiale de guides et d'éclaireuses !
- Si possible, sers-toi des technologies pour motiver ton groupe. A noter que si tu montres une vidéo, il faut t'assurer qu'elle convient à leur âge et représente le Message Clé LEM exact.

Accessible

LEM devrait se dérouler dans un environnement pédagogique inclusif où tous les membres se sentent bienvenus, valorisés et en sécurité pour exprimer leur identité et participer, peu importe leur milieu. Réfléchis :

Comment comptes-tu mettre en place LEM ?

- Les kits d'activités contiennent des séances faites pour se dérouler en personne.
- Les séances adaptées pour un déroulement en ligne sont disponibles sur le site LSI.

Les activités conviennent-elles à tout le monde ?

- Est-ce que tout le monde peut se déplacer facilement ?
- Est-ce que tout le monde peut suivre l'activité au même rythme ?
- Est-ce que tout le monde peut lire la taille du texte sur les supports ?

Ton groupe est-il exclusivement féminin ou mixte ?

- Libre d'être Moi a été conçu pour des cadres exclusivement féminins ET mixtes.
- Des études indiquent que si les garçons sont affectés par une exposition aux normes de beauté, l'impact sur les filles est généralement plus important[8].
- Dans des cadres mixtes, séparez-vous en groupes genrés pour certaines activités (par exemple, lors de la Séance 1, lorsque vous nommez les normes de beauté). Si vous faites cela, il est primordial de laisser du temps aux deux groupes d'écouter les idées et opinions de chacun.

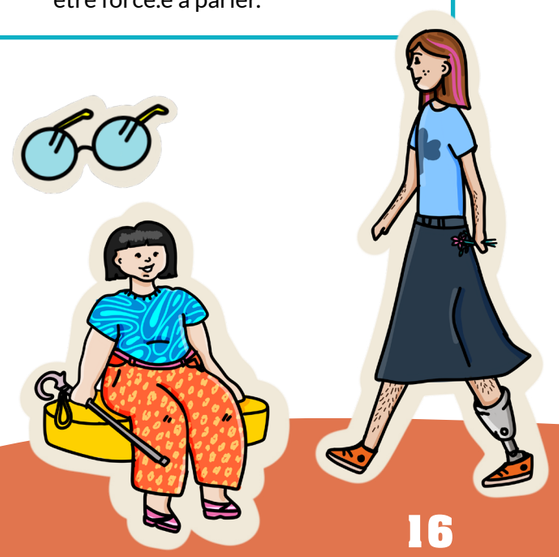
Quelle taille fait ton groupe ?

- Libre d'être Moi a été conçu pour 20-30 jeunes.
- Si ton groupe est plus petit, envisage de passer plus longtemps sur les discussions où les normes de beauté sont remises en cause.
- Si ton groupe est plus grand, séparez-vous en petits groupes et essaie d'avoir plus d'animatrices disponibles pour garantir que les activités sont effectuées correctement dans les temps suggérés.

Faite par l'apprenant.e

Libre d'être Moi donne les moyens aux participant.e.s de prendre les choses en main en inventant leurs propres mots, mesures ou idées pour contester ces normes de beauté.
Souviens-toi que :

- Lorsque les jeunes s'expriment et agissent contre les normes de beauté, ils.elles reprennent contrôle de leurs idées sur l'apparence. C'est l'une des premières étapes vers la confiance en son corps !
- Il est essentiel de créer un espace de courage où les jeunes se sentent à l'aise, surtout lorsqu'ils. elles discutent d'un sujet sensible comme la confiance en son corps. Par exemple, les jeunes peuvent préférer de rester entre ami.e.s lors des activités et personne ne doit être forcé.e à parler.



Que faire si...

Libre d'être Moi est un programme positif mais la confiance en son corps peut être un sujet sensible. Les membres de ton groupe pourraient faire des commentaires auxquels tu auras du mal à répondre, alors nous avons préparé quelques exemples pour t'aider à accompagner ton groupe sur leur parcours vers la confiance en son corps.

Mais surtout, assure-toi que le groupe ne perde pas de vue le Message Clé de la séance. Encourage les jeunes à réfléchir à l'impact de leurs commentaires problématiques et à envisager un point de vue différent. Évitez de vous laisser embarqués dans un débat car cela augmente le risque que des commentaires préjudiciables soient répétés et entendus.

Si un ou une jeune fait part de quelque chose que tu considères comme une divulgation, suite la Politique de protection de ton organisation. Si ton OM n'en a pas, utilise-les: https://www.wagggs.org/en/resources/wagggs-safeguarding-child-protection-policy/

Si quelqu'un dit...	... demande lui...	... et tu pourrais aussi dire...
« Les [célébrités, mannequins, influenceur.se.s] ont vraiment un physique parfait par contre ! »	• Est-ce que quelqu'un possède vraiment tous les attributs du canon de beauté ? • Penses-tu qu'il ou elle a obtenu ce physique tout.e seul.e ? • Penses-tu que [célébrités] sont aussi heureux.ses qu'ils ou elles ne le paraissent ?	Personne ne possède chaque attribut sur la liste des normes de beauté – c'est impossible. Les photos sont toujours lourdement retouchées, et ces gens ont passé beaucoup de temps, d'énergie et dépensé de l'argent pour changer leur apparence. C'est donc se comparer à des images qui ne sont pas réelles.

Si	... demande lui...	... et tu pourrais aussi dire...
« Il/Elle est mieux sur la photo retouchée (ou après). »	• Qu'entends-tu par **mieux** ? • Est-ce réaliste pour la plupart des gens de ressembler à la photo retouchée ? • Quelles sont les conséquences du fait que ces gens dépensent leur argent et leur temps à essayer d'atteindre quelque chose d'impossible ?	Les normes de beauté sont néfastes. Par exemple, elles nous font nous sentir comme si on n'est jamais assez beau ou belle et nous empêchent d'atteindre notre plein potentiel. On peut comprendre que tu penses cela car on nous montre constamment ce genre de photos mais il faut contester ces normes néfastes et impossibles !
« Mais c'est plus joli d'être mince que gros.se – et c'est plus sain ! »	• Qui définit la taille que tu devrais faire ? • Quelles sont les conséquences d'essayer d'atteindre le canon de beauté 'mince' ? • Qui a dit que gros c'est mal ou que mince c'est bien et est plus digne de respect ? D'où est-ce que cela vient ? • Les canons de beauté ont-ils toujours été les mêmes ? • Que dirais-tu à ton petit frère ou petite sœur ou un.e ami.e proche qui essaie d'atteindre ce canon de beauté ?	Commentaire : Évite de parler de régime. Tous les corps sont de bons corps – notre poids ne définit pas notre beauté ou notre importance en tant que personne. Ce qui est le plus important, c'est de prendre soin de son corps, apprécier ce qu'il fait et l'accepter comme il est. Il y a une différence entre les normes de beauté de la société et un corps sain. Nous sommes en bonne santé lorsque nous prenons soin de nous, que nous mangeons équilibré, bougeons notre corps de façons qui nous font du bien et que nous prenons soin de notre santé mentale. Quelqu'un essayant de se conformer aux normes de beauté sera potentiellement en moins bonne santé que quelqu'un qui n'essaie pas. Un corps sain peut prendre différentes formes et tailles, et nous devrions rejeter les normes de beauté qui nous obligent à faire n'importe quoi pour avoir un type de physique précis. Chaque corps mérite le respect. Savais-tu que la confiance en son corps des femmes baisse après seulement trois à cinq minutes passées à parler du physique ? Par exemple, des commentaires comme « Je me sens grosse aujourd'hui » renforcent les normes de beauté. Grosse n'est pas un sentiment – nous ressentons d'autres émotions que nous devrions plutôt explorer.

Que faire si...

Si quelqu'un dit...	... demande lui...	... et tu pourrais aussi dire...
« Les gens avec [certaines caractéristiques physiques comme des cicatrices, verrues] ont vraiment l'air bizarre. »	• A quelle fréquence vois-tu [cette caractéristique] à la télévision, etc. ? Pourquoi est-ce important de voir des physiques différents dans les médias ? • Est-ce que [cette caractéristique] fait de toi une bonne ou une mauvaise personne ? • Qu'as-tu remarqué à propos des personnages que tu vois dans les livres et les films qui ont [cette caractéristique] ?	Nous sommes tellement plus que notre apparence. Pense à toutes les choses qui font de nous 'nous'. Les normes de beauté nous disent que nous devrions tous se ressembler. La réalité est que nous sommes tous différents – et le monde serait ennuyeux si on ne l'était pas ! Souvent, les 'méchant' personnages dans les histoires et à la télévision ont tendance à avoir [cette caractéristique] ce qui nous fait penser que les gens avec [cette caractéristique] sont méchants ! Trouves-tu cela juste ?
« Mais c'est gentil de complimenter les gens sur leur apparence ! »	• As-tu tendance à complimenter les gens sur leur personnalité ou principalement sur leur apparence ? • Y a-t-il un **sous-entendu** derrière le compliment ?	Nous devrions faire attention à la façon dont nous complimentons les gens. Lorsque nous ne complimentons que l'apparence des gens, ils pourraient penser que leur apparence est la seule chose qui importe ! Si quelqu'un dit ! « T'es bien coiffé.e – ça t'amincit le visage, » le message est que mince est 'mieux' et ça n'aide pas.
« Il n'y a rien que j'aime dans mon physique. »	• Pourquoi est-il parfois difficile de dire des choses positives sur son apparence ? • Qu'aimes-tu faire ? En quoi ton corps t'aide-t-il à faire cela ? • Quand t'es-tu senti.e à l'aise dans ton corps ? Que faisais-tu et où étais-tu ? • Dans quelle tenue te sens-tu bien ? Quel est ton meilleur souvenir dans cette tenue ?	Il est parfois très difficile de trouver ou nommer une chose que l'on aime à propos de son corps. On a trop l'habitude d'être critique à cause des normes de beauté qui nous disent que nous ne sommes pas à la hauteur. C'est donc vraiment important de s'exercer à parler de façon positive à propos de son physique pour combattre ce message ! Essaie de te concentrer sur ce que ton corps peut faire pour toi – il est assez incroyable en vrai !

Si quelqu'un dit...	... demande lui...	... et tu pourrais aussi dire...
« Les gens qui essaient de se conformer aux normes de beauté sont stupides. »	• A quelle fréquence entends-tu et vois-tu des canons de beauté chaque jour ? Essaie de les compter un jour !	Chaque jour nous voyons et entendons des messages dans la société qui nous disent que nous devrions changer notre apparence. Beaucoup de gens y croient, sans s'en rendre compte. La première étape est d'aider les gens à se rendre compte que nous essayons de nous conformer à des normes de beauté impossibles. Ensuite, aider les gens à remettre en question l'impact que ces normes ont sur eux.elles et ce qu'ils.elles pourraient faire pour les contester !
« Es-tu en train de dire que les personnes qui sont [minces/se maquillent/ s'habillent bien] sont bêtes ou mauvaises ? »	• Pourquoi les gens se sentent-ils obligés de [être mince/ se maquiller/bien s'habiller] ? • Pourquoi est-ce que les femmes se sentent obligées de [se maquiller] ?	Tout le monde a le droit de s'exprimer de la façon qui leur plaît – se maquiller peut être amusant ! La question importante est <u>pourquoi</u> nous ressentons le besoin de changer notre apparence – nous sentons-nous obligé.e.s d'avoir un physique précis ou de cacher quelque chose ? Pense à tout le temps, l'argent et l'énergie gaspillés par les femmes à acheter des choses et 'se préparer' – pour quoi d'autre les femmes pourraient-elles utiliser ce temps et cet argent à la place ?
« Je ne sors qu'avec des filles minces avec de la poitrine. » ou « Je ne sors qu'avec des mecs musclés. »	• Pourquoi penses-tu comme ça ? Peut-être est-ce parce que tu ne vois que ces images dans les médias ? • Qu'est-ce que de tels commentaires font aux autres ?	Il est improbable que tu trouves quelqu'un qui se conforment à ces canons de beauté impossibles. De plus, quiconque essaie de s'y conformer sera malheureux.se. Il est important de réfléchir pourquoi tu attends cela des autres et si tu t'y tiens aussi.

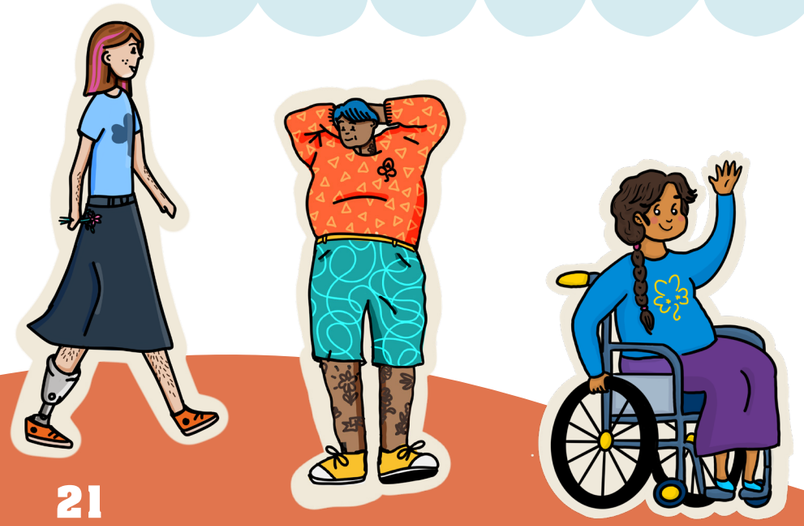
Réflexions pour l'animatrice

Beaucoup d'entre nous ont du mal avec notre propre confiance en notre corps, ayant grandi entourées de normes de beauté.

Ci-dessous se trouvent des conseils et des activités facultatives pour t'aider toi, l'animatrice, à être à l'aise et te sentir confiante pour offrir Libre d'être Moi tout en garantissant un impact positif sur les jeunes.

L'AMGE définit une animatrice ou un animateur comme un.e leader qui focalise sa pratique à aider les autres à apprendre et grandir.

Pour offrir la meilleure expérience de guidisme et de scoutisme pour toutes et tous, nos leaders devraient se sentir autonomes dans leur poste. Par conséquent, lors de la mise en place de programmes de l'AMGE comme Libre d'être Moi, nous souhaitons accompagner votre développement en tant qu'animatrice ou animateur, et en tant que personne.



Les expert.e.s disent...

Ton rôle en tant qu'animatrice.teur est d'**encourager les jeunes à diriger autant que possible**, et d'éviter de participer toi-même aux activités.

Tu n'as pas besoin de te sentir super bien dans ton corps pour organiser Libre d'être Moi mais il est important de te souvenir que tu es un **exemple pour ton groupe**. Essaie de ne pas parler de façon négative sur ton physique, par exemple en discutant de régime ou de tes anecdotes personnelles. Concentre-toi pour parler de façon positive de toutes formes, tailles et physiques, pour que les jeunes puissent avoir un espace de courage libre de la pression de la société.

Prends du temps avant et après les séances LEM pour faire au moins une des activités suivantes classées selon les États d'esprit du Leadership de l'AMGE : www.wagggs.org/en/what-we-do/leadership-development/wagggs-leadership-offer/

Réflexions pour l'animatrice

Réflexion

Écris une carte postale à ton corps. Pense à ton souvenir préféré et remercie ton corps de t'avoir aidée à le vivre.

Égalité femmes-hommes

Examine la façon dont les normes de beauté perpétuent les stéréotypes de genre :

- En prenant différentes normes de beauté féminines (et masculines), quels stéréotypes de genre sont liés à chaque ? *Par exemple, les femmes devraient être minces et petites pour qu'elles aient l'air délicates et ne prennent pas trop de place. Les hommes devraient montrer leurs muscles pour avoir l'air forts.*
- Pourquoi est-ce peu constructif et même dangereux ? *Les stéréotypes de genre restreignent à la fois les filles et les garçons mais ils créent des inégalités où les garçons et les hommes sont vus comme supérieurs et plus précieux que les filles et les femmes.*

Contextualisation

Sers-toi de tes sens pour examiner comment ton corps interagit avec ce qui t'entoure :

- Marche pieds nus pour sentir le sol sous tes pieds.
- Masse-toi les mains lorsque tu étudies ou travailles.
- Ferme les yeux lorsque tu te rends quelque part et écoute les sons autour de toi.
- Prends plus de temps pour mâcher et avaler et fais attention à tous les goûts et textures.
- Lorsque quelque chose sent bon, reste un petit moment pour en profiter plus longtemps.

Collaboration

- **Pense à chaque personne dans ton groupe.** Réfléchis à leurs expériences au niveau des normes de beauté et comment tu peux les accompagner pendant LEM.
- **Mets-toi en contact avec d'autres animatrices LEM** dans ta région ou dans d'autres OM pour partager vos expériences et apprendre les unes des autres.

Pensamiento creativo y crítico

Fais attention à ce qui affecte ta confiance en ton corps, et engage-toi à faire au moins l'une des choses suivantes :

- Apprécier ton corps. *Par exemple, lorsque tu es allongée ou assise, scanne ton corps dans ta tête pour reconnaître toutes les choses différentes que ton corps fait pour toi.*
- Parle de façon positive de ton corps. *Par exemple, tiens-toi debout devant un miroir et complimente au moins trois choses sur ton physique.*
- Conteste les discussions sur le physique. *Dis à la personne que tu ne souhaites pas discuter des apparences car cela peut répandre des normes de beauté.*
- Fais des compliments qui n'ont pas de rapport avec le physique. *Rédige une liste d'alternatives pour que tu en aies plein prêts à l'emploi !*
- Signale les normes de beauté néfastes que tu vois dans les médias.

A ton rythme, tu pourrais choisir de faire également certains des Défis à la maison des kits d'activités des Moyennes ou des Grandes. Par exemple :

- **Chère amie/Cher ami :** Écris ou enregistre un mot à une personne plus jeune que tu connais (ou à toi-même !). Explique-lui pourquoi il ne faut pas essayer de se conformer à des normes de beauté et pourquoi elles sont néfastes.
- **Mon miroir :** Tiens-toi devant un miroir en pied dans une pièce confortable et tranquille. Regarde-toi dans le miroir et dis à voix haute :
  a. Trois parties de ton corps que tu aimes à cause de ce qu'elles peuvent faire.
  b. Trois parties de ton corps que tu aimes

Conduite du changement

Pourquoi Libre d'être Moi est important pour toi ? Repense à quand tu t'es inscrite ou quand tu as assisté à ta première formation. Pourquoi voulais-tu animer LEM ?

Facilitator guidance

Merci de ne pas faire ou partager ces activités auprès des jeunes.

Pour plus d'informations et des programmes supplémentaires au sujet de la confiance en son corps, rendez-vous sur :

- **Fondation pour la Santé mentale (EN)**
  Programme Mind Over Mirror. https://www.mentalhealth.org.uk/publications/mind-over-mirror
  Conseils Parenting For A Healthy Body. https://www.mentalhealth.org.uk/publications/mind-over-mirror-parenting-healthy-body-image
- **Projet Dove pour l'Estime de soi : Projet Dove pour l'Estime de soi :**
  J'ai confiance – ateliers scolaires. https://www.dove.com/uk/dove-self-esteem-project/school-workshops-on-body-image-confident-me.html
  Fier/Fière d'être Moi – pour les jeunes LGBTQ+.https://www.dove.com/ca/en/dove-self-esteem-project/self-esteem-resources-for-youth-groups/proud-to-be-me.html

Contextes généraux

Travailler avec des parents et aidants

Pour impliquer des parents et des aidants dans le parcours Libre d'être Moi de leurs enfants, tu pourrais :

- Leur faire savoir ce que vous allez faire lors des séances et pourquoi c'est important (voir modèle de lettre ci-dessous).
- Leur suggérer d'aider leurs enfants avec les **Défis à la maison**. Les parents peuvent vraiment contribuer à la réussite de LEM en continuant les conversations à la maison.
- Diriger les parents vers des ressources en ligne comme Kit de Confiance de Dove qui les aidera à discuter de la confiance en son corps avec leurs enfants et leur apprendra à apprécier leur propre corps.

La recherche a démontré que les parents, aidants et la famille qui font preuve de confiance en son corps sont plus susceptibles d'avoir des enfants qui se sentent bien dans leurs corps[9]

Modèle de lettre pour les parents (adapter à ton contexte) :

Cher parent/aidant,

*Notre groupe de [Guides/Éclaireuses] a démarré un nouveau programme pédagogique appelé **Libre d'être Moi.** Il utilise des activités amusantes pour donner les moyens à vos enfants à se sentir mieux dans leur corps, tenir tête aux **pressions sociales**, **créer du lien** avec des Guides et des Eclaireuses/ Scouts du monde entier, et **faire bouger les choses** au sein de leurs communautés.*

***Ne pas se sentir bien dans leur corps empêche les jeunes d'atteindre leur plein potentiel. Plus de 80% des filles évitent des activités qu'elles adorent parce qu'elles ne se sentent pas bien par rapport à leur physique.** Les jeunes sont également moins susceptibles de participer en classe, d'essayer de nouvelles activités sportives ou même d'aller à l'école ou chez le docteur.*

*Libre d'être Moi a été lancé en 2013, après avoir été élaboré en partenariat avec l'Association mondiale des Guides et des Éclaireuses (AMGE), le Projet Dove Estime de soi (DSEP) et scientiste du Center for Appearance Research (CAR). Depuis, **six millions** de Guides et Éclaireuses de 80 pays ont gagné en confiance en son corps et ont aidé d'autres personnes à faire de même !*

*Libre d'être Moi (LEM) est un parcours en cinq séances. Les quatre premières séances apportent les connaissances et les compétences nécessaires pour se sentir bien dans son corps. Entre chaque séance, nous demanderons à votre enfant de relever un **Défi à la maison**. Il sera expliqué pendant la séance, et toutes les instructions sont également sur leur fiche. La cinquième séance LEM met en pratique ces connaissances en les aidant à créer un projet Passer à l'action qu'elles/ils feront à la fin. Notre **projet Passer à l'action** doit atteindre autant de jeunes que possible avec ces importants messages sur la confiance en son corps !*

Nous sommes extrêmement reconnaissant.e.s de votre soutien pour garantir que Libre d'être Moi a le plus grand impact sur notre groupe. Si vous souhaitez en savoir plus à propos du sujet, merci de vous rendre sur : www.free-being-me.com

Merci pour votre soutien,
Leaders du groupe [Guides ou Éclaireuses]

Agir sur la confiance en son corps (ACC)

Agir sur la confiance en son corps (ACC) est une activité séparée qui aide les jeunes à planifier et mener leurs propres projets de plaidoyer pour se sentir mieux dans son corps.

Nous recommandons ACC aux groupes qui ont terminé Libre d'être Moi et qui sont prêts à agir pour motiver encore plus de gens !

Les groupes commencent par identifier les plus gros problèmes de confiance en son corps au sein de leur communauté puis planifient un projet qui exigent du changement de la part des décisionnaires.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur : www.wagggs.org/en/what-we-do/action-body-confidence

Programmes généraux de l'AMGE en lien :

Ton groupe pourrait également vouloir participer à d'autres programmes de l'AMGE pour aller plus loin sur des sujets mentionnés dans Libre d'être Moi :

Girl Powered Nutrition

Maintenant que tu sais toutes les choses que ton corps peut faire, découvre comment rester en bonne santé et heureuse avec une alimentation équilibrée.

https://www.wagggs.org/en/what-we-do/girl-powered-nutrition/gpn-online-training/

Surf Smart

Si tu te sers de la technologie et d'internet, apprends-en plus sur la littératie médiatique et sur comment rester en sécurité en ligne.

https://www.wagggs.org/en/what-we-do/surf-smart-20/

Voix contre la Violence

En boostant la confiance en son corps, nous créons un monde avec plus d'égalité femmes-hommes. Découvre comment la violence nuit de façon disproportionnée aux filles et jeunes femmes.

https://www.wagggs.org/en/what-we-do/stop-the-violence/get-involved/learn/deliver-voices-against-violence-curriculum/

Remerciements

Équipe de co-création

Les kits d'activités Libre d'être Moi ont été cocréés grâce à de précieuses contributions du monde entier :

- **Abigail Christmas**
  The Girl Guides Association of Dominica
- **Blessmore Chikwakwa**
  Girl Guides Association of Zimbabwe
- **Bolouere Abigail Ikpeteboa**
  The Nigerian Girl Guides Association
- **Camila Takalli**
  Boy Scouts & Girl Guides of Libya
- **Carmen Gonzalez**
  Guías de México
- **Chun-Wei Fang**
  Girl Scouts Taiwan
- **Diana Puente**
  Guías de México
- **Elizabeth Gerard**
  Girl Guides Association of Malaysia
- **Erick Bonilla**
  Asociación de Guías y Scouts de Costa Rica
- **Evelyn Njeri Kinyanjui**
  Kenya Girl Guides Association
- **Hayley Wards**
  GirlGuiding New Zealand
- **Hueyyi Lee**
  Girl Guides Association of Malaysia
- **Jess Shire**
  Girlguiding UK
- **Jimena Paternoster**
  Asociación Guías Argentinas
- **Liantsoa Ratsimbazafy**
  Skotisma Zazavavy eto Madagasikara
- **Lise Bos**
  Scouting Nederland
- **Madhu Shree K S**
  Bharat Scouts and Guides
- **Miriam Nyoni**
  The Malawi Girl Guides Association
- **Mitchell Akinyi**
  Kenya Girl Guides Association
- **Priyanthi Rajapaska**
  Girl Guides Sri Lanka
- **Riju Manandhar**
  Nepal Scouts
- **Sebastian Guerra Silva**
  Asociación de Guías y Scouts de Chile
- **Shauna Smith**
  The Girl Guides Association of Grenada
- **Shubham Singh**
  Bharat Scouts and Guides
- **Tionge Msukwa**
  The Malawi Girl Guides Association
- **Warida Mussa Mtanda**
  Tanzania Girl Guides Association

Coordonné et rédigé par Anna Bambrick et Alice Kestell

Un merci particulier à : The Body Project – un programme factuel sur l'image corporelle et la dissonance cognitive élaboré au départ par Dr Stice, Dr Becker et leurs collègues, et Happy Being Me – un programme d'acceptance de l'image de soi conçu par Dr Susan Paxton, Dr Shanel Richardson, Dr Sarah Durkin, Dr Sian McLean et collègues.

Mis en page par Soofiya.com & @Irazemika
Traduit par Eva Berthière

©WAGGGS 2022 World Association of Girl Guides and Girl Scouts
Adresse Bureau mondial, 12c Lyndhurst Road
London, NW3 5PQ Royaume-Uni
Téléphone : +44 (0)20 7794 1181
E-mail : wtd@wagggs.org
Site web : www.wagggs.org/fr

Sources

1. 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
2. The 2017 dove global girls beauty and confidence report. Unilever and Edelman Intelligence (2017)
3. Kite, Lexie & Kite, Lindsay (2020), *More Than a Body: Your Body is an Instrument not an Ornament*, Boston, Houghton Mifflin Harcourt.
4. Greenfield, Savannah, "When Beauty is the Beast: The Effects of Beauty Propaganda on Female Consumers" (2018). Theses/ Capstones/Creative Projects. 20. https://digitalcommons.unomaha.edu/university_honors_program/2
5. Elsesser, Kim (28/10/2019), "The Link Between Beauty and the Gender Gap", Available from: https://www.forbes.com/sites/kimelsesser/2019/10/28/the-link-between-beauty-and-the-gender-gap/?sh=32256df65545
6. Clarke, L. H. (2017). Women, Aging, and Beauty Culture: Navigating the Social Perils of Looking Old. Generations: Journal of the American Society on Aging, 41(4), 104–108. https://www.jstor.org/stable/26556326
7. Stice, E., Rohde, P., Shaw, H., & Gau, J. (2011). An effectiveness trial of a selected dissonance-based eating disorder prevention program for female high school students: Long-term effects. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 79(4), 500–508. https://doi.org/10.1037/a0024351
8. Hargreaves, DA & Tiggemann, M (2004). Idealised media images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls. Body image, 1(4), 351-361.
9. Stice E, Maxfield J, & Wells, T (2003). Adverse effects of social pressure to be thin on young women: An experimental investigation of the effects of "fat talk". International Journal of Eating Disorders, 34(1), 108-117.
10. Carbonneau, N., Goodman, L. C., Roberts, L. T., Bégin, C., Lussier, Y., & Musher-Eizenman, D. R. (2020). A look at the intergenerational associations between self-compassion, body esteem, and emotional eating within dyads of mothers and their adult daughters. Body image, 33, 106-114. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.007

Libre d'être Moi est un programme pédagogique qui promeut un monde libre de toute anxiété liée à l'apparence.

LEM a été lancé en 2013, après avoir été élaboré en partenariat avec l'Association mondiale des Guides et des Éclaireuses (AMGE), le Projet Dove pour l'Estime de soi (DSEP) et et du Center for Appearance Research (CAR). Depuis, six millions de Guides et Éclaireuses de 80 pays ont pu gagner en confiance en leur corps et aider d'autres personnes à faire de même.
Cette version mise à jour, plus représentative et interactive de Libre d'être Moi aidera quatre millions d'autres Guides et Scouts à mener un mouvement vers un monde libre de tous complexes physiques. Nous avons hâte de voir ce que votre groupe fera !

www.wagggs.org

@wagggsworld

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

Dove & the World Association of Girl Guides and Girl Scouts