



Libre d'être Moi



Kit d'activités grandes
(15 ans et plus)



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



Sommaire

Bienvenue	4
Comment Libre d'être Moi fonctionne ?	6
Informations importantes	9
Chansons et boosters de confiance en son corps	10
Activités	
• Conseils d'évaluation pour les animatrices.....	12
• Pré-sondage.....	14
• Séance 1	16
<i>Ressources</i>	24
• Séance 2	28
<i>Ressources</i>	36
• Séance 3	46
<i>Ressources</i>	52
• Séance 4	58
<i>Ressources</i>	64
• Séance 5	68
<i>Ressources</i>	73
Fête, évalue et partage !.....	78
• Post-sondage	80
Remerciements	83



Bienvenue



Libre d'être Moi (LEM) 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 pas ont gagné en confiance en leur corps et ont aidé d'autres personnes à faire de même !

Cette nouvelle version, plus représentative et interactive de Libre d'être Moi aidera quatre millions de Guides et Éclaireuses supplémentaires à mener un mouvement vers un monde qui a confiance en 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 ce que ça fait de s'empêcher 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 monde, 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'Éducation et du Plaidoyer mondial, le Projet Dove Estime de soi

Le Projet Dove pour l'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 elle a grandi au sein du Guidisme, qui est devenu l'un de nos partenaires principaux. Nous sommes extrêmement heureuses et heureuses de voir des guides et éclaireuses développer leur confiance en leur corps au sein de notre partenariat continu avec l'AMGE. Ensemble, avec vos groupes de guides 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 qu'une mauvaise confiance en son corps n'est pas seulement un problème de santé publique, mais aussi un problème d'égalité des sexes 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 au développement de 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 leur corps d'encore plus de jeunes du monde entier.

Phrase signature de l'AMGE 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 de 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 empêchent 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.



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

Vous trouverez des conseils de l'animateur dans les plans de session pour souligner ce qui est important de faire et ce qu'il faut rechercher/entendre dans votre groupe.



Ce kit d'activités Libre d'être Moi convient à des groupes exclusivement féminins ou mixtes de 20-30 jeunes de 15 ans et plus. Il peut facilement être adapté pour des groupes de taille différente.

Ton groupe doit effectuer les cinq séances LEM pour gagner l'insigne LEM et améliorer leur confiance en leur corps. Ce n'est qu'en effectuant les cinq séances, dans l'ordre ci-dessous, que l'impact du programme est garanti.



Chaque séance dure environ une heure et transmet un Message clé important pour que les jeunes puissent découvrir et contester les normes de beauté de la société. La séance 1 dure un peu plus longtemps car elle inclut une introduction et une évaluation facultative.

LEM prendra entre cinq et six heures à terminer, plus le temps pour les jeunes d'agir au sein de leur communauté.

Le résumé de séances ci-dessous sont à utiliser pour une organisation en personne. Pour les groupes suivant Libre d'être Moi en ligne, télécharge les programmes de séances et les ressources ici: <https://free-being-me.com/downloads/>

Séance	Message clé	Activités
1	<p>Les normes de beauté sont partout, nous disant que nous ne valons rien si nous ne correspond pas à un physique précis. Ils sont impossibles à atteindre, excluent les gens et changent en permanence tout au long de l'histoire et selon les cultures. Ils nuisent à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mon monde : nuit à notre confiance en nous et nos amitiés, affectent notre vie personnelle/scolaire, nous empêchent de faire les choses que l'on aime et d'atteindre notre plein potentiel. • Le monde en général : rendent notre monde moins divers, coûtent à nos gouvernements et services de santé, et nuisent à l'environnement. • Tout le monde, en particulier les filles et les femmes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bienvenue dans LEM • Activité 1 : Normes stressantes – Définis (et détruis) le 'physique idéal' que la société nous force à atteindre. • Activité 2 : Répercussions Comprends les façons dont les normes de beauté nuisent – personnellement, à l'école/au travail et dans le monde en général (gouvernement, service de santé, environnement). • Réflexion Réfléchis comment contester les normes de beauté en tant que citoyenne de monde. Faites-vous des compliments les un.e.s les autres (pas sur le physique !). • Défi à la maison: Détectives médiatiques Trouve trois exemples de normes de beauté et écris deux conséquences néfastes pour chaque
2	<p>Nous devrions contester et rejeter les normes de beauté dans toutes les formes de publicité et autres médias (télévision, film, radio, journaux, jouets, chansons et livres) qui nous forcent à changer notre apparence.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement Fais connaître les conséquences des normes de beauté dans différents médias en te servant du Défi à la maison. • Activité 1 : Qui gagne ? Découvre qui profite des normes de beauté que nous voyons dans les médias. • Activité 2 : Qui perd ? Conteste les médias qui répandent des normes de beauté néfastes. • Réflexions Dessine une publicité qui booste la confiance en son corps. • Défi à la maison : Chère amie Écris un mot à une personne plus jeune expliquant pourquoi cela ne vaut pas la peine d'essayer de se conformer aux normes de beauté.
3	<p>Parfois, nos ami.e.s et notre famille nous forcent à changer notre apparence – sans même s'en rendre compte. Remettons en cause ces commentaires et gestes qui répandent les normes de beauté !</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Échauffement Explique comment les normes de beauté font du mal en te servant de ton Défi à la maison. • Activité 1 : Personnes sous Pression Tiens tête aux normes de beauté en t'entraînant à contester ta famille et ami.e.s. • Activité 2 : Messages du miroir Écris un message qui booste la confiance en son corps. • Réflexions Désigne des parties de ton corps que tu aimes et ce qu'elles peuvent faire. • Défi à la maison : Mon miroir Tiens-toi devant un miroir et apprécie ton corps à voix haute.



Informations importantes

Salut!
Gardez un œil
sur mes conseils
corporelle sur
les plans de
séance.



Libre d'être Moi a été rédigé en étroite collaboration avec des universitaires qui se spécialisent dans la recherche sur l'apparence. Toutes les activités et ressources ont été **soigneusement rédigées à partir de preuves sur comment réussir à améliorer la confiance en son corps des jeunes.**

Il est donc important de faire confiance et de suivre les programmes de séance pour maximiser leur impact. Pour plus d'informations, vois p.13 du Guide de l'Animatrice et cherche notre Experte de la Confiance en son corps qui apparaît dans les programmes de séance avec des conseils et astuces.

Lors de la mise en place de Libre d'être Moi :

Les animatrices devraient :

- Rédiger un **Accord sur l'espace de courage avec le groupe** au début et l'affichent à chaque séance. Cela permettra aux jeunes de faire part de leurs réflexions et de remettre en question leurs opinions de façon sûre, sans jugement.
- Faire confiance aux supports. Les kits dans leur ensemble – des questions et activités à l'ordre et durées – se basent sur des faits avérés pour booster la confiance en son corps des jeunes. Il est donc important qu'ils se déroulent exactement comme ils ont été rédigés – ne choisis pas ou ne change pas d'activités et sers-toi des amorces fournies.
- Garder le groupe focalisé sur le **Message clé** de la séance. Discuter de confiance en son corps peut provoquer des réactions fortes et des conversations profondes, mais essaie de garder le groupe concentré.
- Tolérer des moments de silence lors des discussions – ils sont parfois essentiels pour permettre la réflexion. Si tu n'obtiens pas de réponse même après avoir attendu, essaie de reformuler la question ou de diviser le groupe en paires pour relancer la conversation.

S'assurer que les jeunes :

- Commencent chaque séance en faisant le **Serment Libre d'être Moi**. Cet accord verbal encourage la participation et la motivation des jeunes.
- Aient l'opportunité de **contester et rejeter les normes de beauté de la société** – verbalement, à l'écrit ou en agissant. La recherche indique que plus on exprime pourquoi les normes de beauté sont néfastes, plus on est susceptible de le croire. Il est important d'éviter que les jeunes ne parlent des normes de beauté de façon positive.
- Évitent** d'examiner, dire ou décrire des exemples de normes de beauté, même pendant les jeux de rôle. Pour éviter que les jeunes soient davantage exposés à des normes de beauté néfastes ou y croient encore plus, seules les animatrices devraient lire à haute voix ces exemples.
- Souligner l'importance de mettre en pratique leurs nouvelles connaissances en dehors de l'espace de réunion en relevant les **Défis à la maison** de chaque séance. En confirmant ce que nous avons appris dans différents milieux, nous sommes plus susceptibles d'utiliser ces connaissances au-delà des réunions d'unité/de guides.

Séance

Message clé

Activités

4

Il arrive que nous fassions des commentaires qui comparent le physique de quelqu'un aux normes de beauté – sans même s'en rendre compte. Cette **'discussion sur le physique'** répand cet 'idéal' impossible. Nous devrions plutôt célébrer ce qui nous rend toutes et tous uniques et ce que nos corps sont capables de faire !

- **Échauffement**
Dis ce que tu aimes à propos de ton corps en te servant du Défi à la maison.
- **Activité 1 : Discussion sur le physique**
Apprends à reconnaître une discussion sur le physique et à y répondre.
- **Activité 2 : Combattre les discussions sur le physique**
Entraîne-toi à contester les discussions sur le physique pour être à l'aise de le faire au quotidien.
- **Réflexions**
Dessine ou décris une journée d'activités boostant la confiance en soi.
- **Défi à la maison : Mes défis**
Fais deux promesses pour aider à booster ta confiance en ton corps.



5

Nous avons le pouvoir de construire un monde où tout le monde se sent libre d'être soi-même !

Chaque action, petite ou grande, améliorera la confiance en son corps d'autres personnes et la tienne.

- **Échauffement**
Raconte comment les promesses du **Défi à la maison** se sont passées.
- **Activité 1 : Voir le changement**
Imagine si tous les jeunes que tu connais comprenaient à quel point les normes de beauté sont néfastes et se sentaient bien dans leur corps tous les jours.
- **Activité 2 : Planifier le changement**
Inspire-toi d'autres projets, puis remplis un **Plan de projet Agir** à mener à bien au sein de ta communauté.
- **Défi à la maison**
Posez une date dans une ou deux semaines pour vous rassembler pour une fête et la cérémonie des insignes !



Un **Journal LEM** est également fourni en plus des programmes de séance. Il contient des activités, de l'inspiration et des réflexions que les groupes doivent compléter pendant et après les séances – comme pour leurs Défis à la maison.



Chansons et boosters de confiance en son corps

J'aime mon... Car il/elle peut...

Debout en cercle, chaque membre du groupe doit finir la phrase « J'aime mon... car il/elle peut... ». Ils/elles donnent une partie de leurs corps qu'ils/elles aiment, font un geste pour montrer pourquoi ils/elles l'aiment, et demandent à tout le monde de copier leur geste, par exemple « J'aime mes bras car ils peuvent faire des câlins » [ils/elles se font un câlin à eux/elles-même].

Cha-cha du corps

Joue de la musique et demande à tout le monde de danser. Pause la chanson et dis une partie du corps, par ex. le ventre. Tout le monde remue cette partie du corps. Demande à quelques personnes de dire une chose que cette partie du corps fait pour nous, par ex. digérer notre nourriture. Faites-le plusieurs fois.

Poses Confiance en son corps

Jouer à chat : trois personnes sont les chats et courent pour attraper les autres. Quand elles se font attrapées, elles doivent faire une pose de confiance en son corps jusqu'à ce que quelqu'un les libère !

Orchestre Confiance en son corps

Demande au groupe de dire à haute voix : « Mon corps est un instrument, pas un ornement. » Le groupe doit ensuite courir dans la pièce. Lorsque tu cries un nombre et un instrument de musique, tout le monde doit former des groupes de ce nombre et mimer l'instrument, par ex. guitare, batterie, harpe, violon, trompette.

Canciones:

My Way de Ava Max

Girl on Fire de Alicia Keys

Don't Touch My Hair de Solange Knowles

Everyday People de Sly and the Family Stone

Bio de Denise

Confident de Demi Lovato

Who You Are de MNEK and Craig David

Try de Colbie Caillat

Woman de Nao and Lianne La Havas

Video de India Arie

Brown Skin Girl de Beyoncé, Blue Ivy and SAInt JHN

Conseils d'évaluation pour les animatrices



Sers-toi du Sondage de l'Insigne LEM (voir page 14) pour mieux comprendre l'impact de Libre d'être Moi sur ton groupe.

En répondant à ce sondage deux fois (avant et après), tu peux évaluer l'évolution de ton groupe au niveau de leur confiance en leur corps et leur estime de soi.

Tu peux te servir des résultats de ces sondages de nombreuses façons. Tu pourrais simplement vouloir comprendre à quel point les activités LEM ont été efficaces et décider d'en faire part avec ton OM. Tu pourrais te servir des résultats pour promouvoir les bienfaits de la confiance en son corps auprès d'autres groupes !



Instructions

Le Sondage de l'Insigne LEM est entièrement **facultatif**. Il est primordial de demander à ton groupe s'il est **d'accord** de participer. Tu devrais :

1. Expliquer à ton groupe le **but** du sondage et **comment** tu vas utiliser ou partager les résultats.
2. T'assurer que les membres de groupe remplissent le sondage **deux fois**: une fois après de démarrer LEM et une fois après avoir terminé toutes les séances LEM, lors de la célébration par exemple. Le Sondage de l'insigne est le même à chaque fois, avec quelques questions de commentaires sur les activités dans le sondage d'après.
3. Choisis comment répondre au sondage :
 - a. **En ligne** (si ton groupe a accès à des smartphones) : Scanne le **QR code** correspondant avec ton navigateur ou appli et suis les étapes. *Les responsables prennent note des deux scores totaux de chaque participant.e, leur date de naissance et initiales et les gardent en sécurité.*
 - i. Sondage de départ (avant le début des activités LEM)
 - ii. Sondage de fin (après avoir fini toutes les activités LEM)
 - b. **Papier** : Prépare des copies en avance : une par participant.e au début de LEM et une par participant.e à la fin (voir page 14 et 80).



Pré-sondage



Post-sondage



Analyser le sondage



Lorsque ton groupe a répondu au sondage deux fois, rassemble les sondages de départ et de fin de chaque participant.e en faisant correspondre leurs initiales et dates de naissance. Pour analyser le sondage, note les réponses aux questions de 1 à 6 comme suit :

Pas du tout d'accord = 1, Pas d'accord = 2, Ni d'accord, ni pas d'accord = 3, D'accord = 4, Tout à fait d'accord = 5. *A noter que les notes pour la question 3 sont inversées : Pas du tout d'accord = 5 et Tout à fait d'accord = 1.*

Puis, calcule la moyenne des réponses pour chacun des groupes de questions suivants :

- 1 & 2 (mesurant si les jeunes ont laissé la confiance en leur corps les empêcher de participer)
- 3 & 4 (mesurant à quel point les jeunes sont positif.ve.s par rapport à leur apparence).
- 5 & 6 (mesurant la capacité des jeunes à agir au sujet des normes de beauté)

Interpréter les résultats



Compare les résultats avant et après par personne et/ou en tant que groupe.

- Pour les **questions 1 à 6**, les moyennes post-sondage plus élevées indiquent que les jeunes :
 - a. 1 & 2: Estiment que leur confiance en leur corps ne les empêche pas de participer.
 - b. 3 & 4: Sont plus positif.ve.s par rapport à leur apparence.
 - c. 5 & 6: Sont plus capables d'agir au sujet des normes de beauté.
- Pour la **question 7**, observez si les actions des jeunes pour améliorer leur confiance en leur corps ont changé avant et après avoir fait LEM, en particulier si elles.ils ont mis en pratique les choses qu'elles.ils ont appris grâce au kit d'activités.
- Pour la **question 8**, des notes plus élevées post-sondage indiquent une amélioration de la confiance en son corps.

Merci de noter que ces sondages ne saisissent qu'une seule journée dans leur vie et ne sont donc pas forcément représentatifs.



Sondage de départ de l'insigne LEM



Joins-toi à différents groupes du monde entier qui partagent leurs connaissances, sentiments et actions au sujet de la confiance en son corps !

Si tu choisis de répondre à ce sondage, cela signifie que tu es d'accord que ta responsable utilise et partage ces informations (elles ne diffuseront pas ton nom) et aide l'AMGE à comprendre si LEM fonctionne.

Réponds au Sondage de l'insigne LEM tout.e seul.e puis donne-le à ta responsable. Participer est facultatif.

Âge:

Initiales:

Note dans quelle mesure tu es généralement d'accord ou pas d'accord avec les déclarations suivantes (merci de ne sélectionner qu'une seule réponse par déclaration):	1 Pas du tout d'accord	2 Pas d'accord	3 Ni d'accord ni pas d'accord	4 D'accord	5 Tout à fait d'accord
1. Je m'exprime souvent à la maison, en classe ou avec les Guides sans m'inquiéter de quoi j'ai l'air.					
2. J'essaie souvent de nouvelles choses et activités sans m'inquiéter de mon apparence.					
3. J'aimerais pouvoir changer mon physique pour être comme les gens que je vois à la télévision, dans les publicités ou sur les réseaux sociaux.					
4. J'aime ce que je vois quand je me regarde dans le miroir.					
5. Je me sens assez sûre de moi pour tenir tête à des commentaires négatifs sur le physique d'autres personnes.					
6. Je sais comment aider d'autres personnes à améliorer leur confiance en leur corps.					

7. Quand tu n'es pas content.e de ton apparence, que fais-tu pour aider les autres à mieux se sentir ?

.....

.....

.....

.....



8. Merci de noter la déclaration sur une échelle de 0 à 10 :

En général, je suis content.e de mon apparence

0 10



Pas content.e du tout



Moyennement content.e



Très content.e



Seance 1

🕒 Durée: 1 heure 15min

Message clé

Les normes de beauté sont partout, nous disant que nous ne valons rien si nous ne correspond pas à un **physique précis**. Elles sont **impossibles** à atteindre, **excluent** les gens et **changent** en permanence tout au long de l'histoire et selon les cultures. Elles nuisent à :

- **Mon monde** : nuisent à mes relations, affectent ma vie scolaire/professionnelle, impactent notre santé mentale et physique, nous empêchent de faire les choses que l'on aime et d'atteindre notre plein potentiel.
- **Le monde en général** : rendent notre monde moins divers, répandent davantage les inégalités de genre et les préjugés liés à l'apparence, coûtent à nos gouvernements et services de santé, et nuisent à l'environnement.
- Tout le monde, en particulier les filles et les femmes.

Cette séance est fondamentale à Libre d'être Moi car elle pose le décor pour toutes les séances suivantes. Il est très important que le groupe se rende compte à quel point les normes de beauté sont ridicules et impossibles, et nous font du mal.



Préparatifs

- Préparer une copie du **Journal** pour chaque participant.e
- **Bienvenu facultatif** : Se préparer à effectuer l'**activité de pré-évaluation** (voir page 14).
- **Activité 1** : Colle deux **feuilles de tableau de conférence** l'une à côté de l'autre sur le mur. L'une intitulée : 'Filles' et l'autre : 'Garçons'.
 - a. **Facultatif** : Ramener des exemples de normes de beauté subtiles que l'on retrouve dans ton pays pour aider ton groupe à comprendre à quel point elles sont généralisées.
- **Activité 2** : Fais des copies des **cartes de Pression**.
 - a. **Facultatif** : Ajoute d'autres exemples qui s'appliquent à votre contexte.

Supports fournis :

- Journaux
- Vidéo LEM
- Cartes de pression et conseils
- Exemple de Répercussions

Supports nécessaires :

- Papier de tableau de conférence
- Feuilles A4 et un stylo (par personne)
- Ruban adhésif
- Chronomètre
- Post-its

Bienvenue

🕒 25min

1. Assises en cercle, souhaite la **bienvenue à tout le monde à la première des cinq séances de Libre d'être Moi (LEM)** où elles apprendront à se sentir bien dans leurs corps et aider les autres à bien se sentir également.
2. **Facultatif** : Mène l'**activité de préévaluation**.
3. Demande : **Qu'est-ce que ça signifie la confiance en son corps ?** Accepter et être content.e de son apparence et de ce que son corps peut faire pour nous. Si possible, montre la **vidéo LEM**.
4. Rédigez ensemble un **Accord sur l'espace de courage** sur un **tableau de conférence**. C'est un ensemble de lignes directrices qui sera affiché tout au long de LEM pour garantir que tout le monde se sente en sécurité, en confiance pour s'exprimer et à l'aise pour partager leurs idées.
5. Le groupe fait le serment LEM en disant « Oui ! », en hochant la tête ou en levant la main quand tu demandes : **Êtes-vous prêtes à participer à LEM, vous exprimer et nous aider à protéger l'Espace de courage ?**



Il est important que :

Ton groupe découvre les choses par lui-même pendant LEM, alors évite d'ajouter plus d'informations sur la confiance en son corps à cette étape.

Chacun.e fasse le serment LEM au début de son parcours en s'aidant soi-même et les autres à gagner en confiance en son corps.



Exemple d'Espace de courage

Nous participons et nous nous exprimons
Nous sommes curieux.ses et posons des questions
Nous incluons tout le monde
Nous nous écoutons
Nous ne nous moquons pas
Nous nous encourageons
Nous le disons à un.e adulte si nous nous sentons mal à l'aise ou inquiète/inquiet

Seance 1

1. Normes stressantes

🕒 15min

- Objectif** : Définir (et détruire) le 'physique idéal' que la société nous force à atteindre.
- Les participant.e.s se tiennent les un.e.s derrière les autres en ligne (en file), en face des **deux feuilles de tableau de conférence préparées**. L'animatrice se tient en face de la première personne de la file avec un **stylo**.
- Explique la course :
 - Le but est de décrire 'l'idéal de beauté de la société' pour les garçons ou les filles, en étant aussi **spécifique** que possible.
 - La personne tout devant crie un **exemple pour les filles ou les garçons** à l'animatrice qui l'écrit sur la feuille correspondante, *par ex. filles = longue chevelure soyeuse sans nœud ; filles = peau lisse sans bouton, cicatrice, marques ou ride ; garçons = épaules larges avec de gros muscles*. Le ou la joueur.se doit ensuite courir au bout de la file.
 - L'idée de de faire écrire l'animatrice le plus vite possible en **cinq minutes**, pour créer une longue liste d'exemples ! Selon la taille du groupe, chaque personne devrait avoir **trois tours** - l'animatrice n'acceptera que les idées nouvelles (pas de répétition !).
- Après cinq minutes, asseyez-vous tous et toutes ensemble pendant que l'animatrice lit à voix haute la liste.
- Demande** : **Est-ce vraiment possible de ressembler à ça ?** Non !



Il est important que:

Si tu es dans un contexte mixte, divise le groupe en groupes de genre pour cette activité. Puis laisse du temps aux deux groupes d'écouter les idées et opinions de chacun.

La liste est :

- Très longue
- Spécifique - si quelqu'un dit « des dents parfaites », demande : A quoi ça ressemble, la perfection ? Par ex., la proportion dents-gencives ?
- Seulement en rapport avec le physique, n'accepte pas d'exemples en rapport avec la personnalité ou les vêtements par exemple.

Souligne à quel point la liste est **ridicule** Fais remarquer toutes les **contradictions**, *par ex. fesses rebondies, ventre plat et poitrine importante ; longues jambes et petits pieds*.

- Ecris les mots « **Normes de beauté** » par-dessus la liste. Souligne le fait qu'en réalité, ce canon est **impossible** à atteindre pour qui que ce soit.



Vois si

Le groupe est **surpris** par la longue liste de normes de beauté, et que les gens puissent être sous autant de pression pour ressembler à un 'idéal' impossible.



Il est important que:

Remets en cause quiconque disant.. « [Les célébrités, mannequins, influenceur.se.s] ont vraiment un physique parfait par contre ! »

- En leur demandant : Est-ce que quelqu'un possède vraiment **tous** les éléments de la liste ?
- Puis en expliquant : Toutes les photos que nous voyons ont été lourdement retouchées, nous nous comparons du coup à des photos qui **ne sont pas réelles**.



- Discutez **brèvement** (pendant cinq minutes) :

- **Dans un autre pays ou il y a 100 ans, est-ce que ce 'physique idéal' aurait été le même ?** Les normes de beauté évoluent constamment - réfléchissez au 'physique idéal' à différentes époques dans l'histoire de notre pays. De plus, les normes de beauté se contredisent les unes les autres de pays en pays, par ex. certaines personnes se sentent obligées d'éclaircir leur peau tandis que d'autres essaient de la foncer.
- **Où voyons-nous et entendons-nous ces normes de beauté ?** A la télé, radio, sur les réseaux sociaux, les publicités, dans les chansons, de notre famille et ami.e.s, l'industrie du régime, de la mode, de la beauté, etc.
- **Si la liste des filles est plus longue que celle des garçons, demande au groupe pourquoi il pense que c'est le cas.** La société met plus de pression sur les filles que les garçons pour atteindre des canons de beauté impossibles. Souvent, les filles sont principalement valorisées pour leur physique.
- S'il reste du temps, use de l'énergie du groupe pour **détruire** toutes les normes de beauté sur le **tableau de conférence** !



Seance 1

2. Répercussions

🕒 25min

- Objectif :** Comprendre les façons dont les normes de beauté nuisent – personnellement, à l'école/au travail et dans le monde en général (gouvernement, service de santé, environnement).
- Aide tout le monde à **coller un morceau de papier** sur son dos et donne un stylo à tout le monde.
- [Diagram of triangle] Divise le groupe en groupes de **trois** et forme un triangle. Écris un **titre** au dos de tout le monde :
 - Personne 1 : **Individu.e**
 - Personne 2 : **École/travail**
 - Personne 3 : **Monde en général**
- Explique que tout le monde doit écrire sur le dos des un.e.s des autres les réponses correspondant au titre sur le papier. Demande : **Quand quelqu'un se sent obligé de ressembler aux canons de beauté, quelles sont les conséquences négatives dans différentes parties de sa vie ?** Par exemple, si le titre du papier est 'École/travail', ils/elles peuvent écrire : mauvaises notes, pression du groupe, se met en travers d'amitiés.
- Présente maintenant les scénarios :
 - Chaque groupe pioche une **carte de Pression** et la lit silencieusement.
 - Écrivez les conséquences négatives **pour le personnage** sur les papiers des un.e.s des autres, comme précédemment.
 - Une fois terminé, les groupes changent de **cartes de Pression**. Répétez jusqu'à ce que vous ayez vu **trois scénarios**.



Il est important que:

Le groupe essaie cette activité tout seul – même s'il a du mal. Si besoin est, relance les groupes en demandant :

- De quoi est-ce que les gens **passent à côté** ?
- Que pourrait-il/elle ressentir ?
- Quelles relations pourraient-elles être affectées et comment ?
- Qu'entend-on par le **monde en général** ? *Les gouvernements, services de santé, l'environnement, les cultures, etc.*

Si nécessaire, relance les groupes en utilisant les conseils de **cartes de Pression**.



- Après 10 minutes, rassemblez-vous pour organiser les papiers en trois cercles concentriques pour créer des vagues de répercussions :
 - Les papiers intitulés '**Monde en général**' sont disposés en grand cercle (groupe 3)
 - Les papiers '**École/travail**' sont disposés en un cercle plus petit à l'intérieur du premier (groupe 2)
 - Les papiers '**Individu.e.s**' sont disposés en un cercle à l'intérieur (groupe 1)
- En vous tenant autour des Vagues de Répercussions, **discutez** :
 - Comment les **impacts des normes de beauté se répercutent-ils du cercle intérieur aux cercles extérieurs** ?
 - Dans notre société, les gens subissent différentes formes de **discrimination** (quand ils/elles sont traité.e.s différemment à cause de leur identité, par ex. leur couleur de peau, taille, genre, handicap, etc.). Quels **gens souffrent particulièrement des normes de beauté** ? *Les normes de beauté font du mal à tout le monde, mais en particulier aux personnes qui sont déjà victimes de discrimination, 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. Par exemple, dans les sociétés où l'on considère une peau claire comme une norme de beauté, les gens qui n'ont pas la peau blanche en souffriront plus.*
 - Étant donné toutes les conséquences négatives et néfastes, est-ce logique d'essayer de ressembler aux canons de beauté ? **Non !**
- Invite le groupe à imaginer qu'il se tient en face du ou de la PDG d'une entreprise qui vend la **crème éclaircissante** qu'Issa utilise. Que diriez-vous pour les **empêcher** de répandre des normes de beauté ?

Il est important que:

Met en avant les liens entre les cercles. Par exemple, lorsque les gens se soucient de leur apparence, ils pourraient être distraits en classe, et s'ils ne reçoivent pas une bonne éducation, cela pourrait les empêcher de réaliser leur potentiel.



Attends d'entendre



« Vos publicités font que les gens se sentent exclus et pas à la hauteur. Arrêtez d'encourager les gens à se comparer à un 'idéal' impossible ! »



Seance 1

Réflexions

🕒 15min

1. Assis.es en cercle, présente le **Journal LEM** comme un endroit où écrire ou dessine ses pensées et sentiments à la **fin de chaque séance et à la maison**.
2. Dans leur **Journal**, tout le monde y écrit ou dessine :
 - a. Comment te **sens-tu** après la séance ?
 - b. Nous avons vu comment les normes de beauté empêchent les filles et les jeunes femmes en particulier d'atteindre leur plein potentiel. **En tant que citoyen.ne du monde, que peux-tu faire pour contester ces normes de beauté ?**
3. Pour finir, tout le monde se déplace dans la salle avec un **post-it** dans le dos. Le groupe doit écrire des compliments sans rapport avec le physique sur les post-its des un.e.s des autres.
4. A la fin, tout le monde regarde son post-it et le colle dans son Journal.



Il est important que:

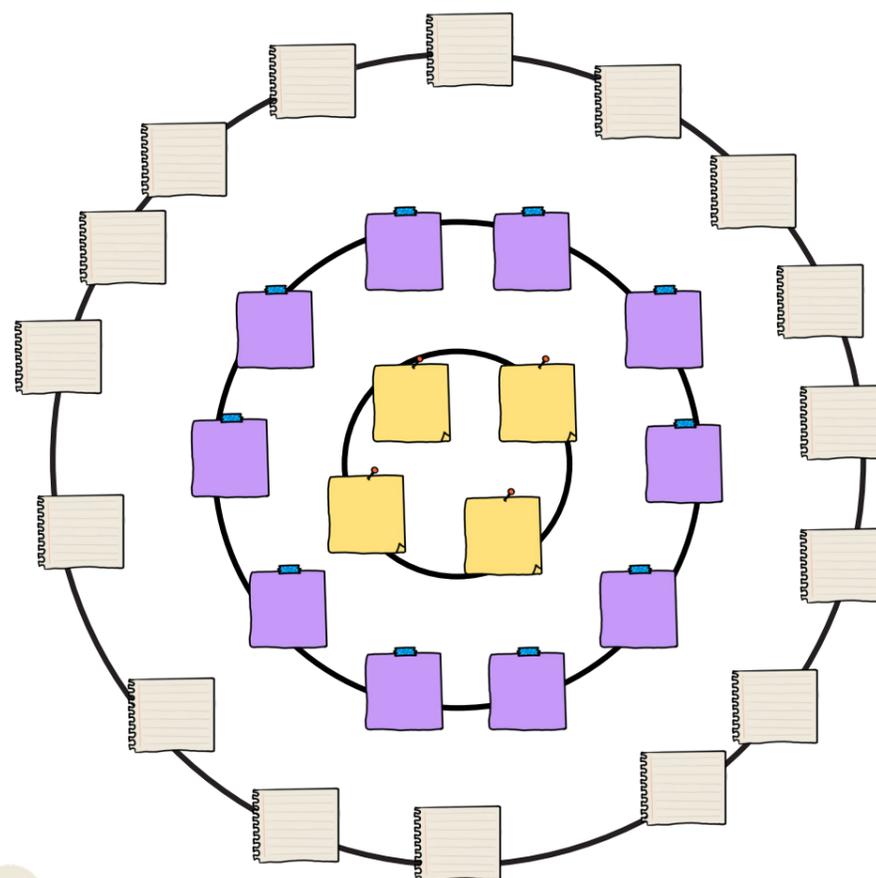
- Tu te déplaces pour t'assurer que tout le monde a quelque chose d'écrit sur son post-it pendant l'activité.
- Tu insistes sur le fait que les normes de beauté sont inacceptables et que le but de Libre d'être Moi, c'est de travailler ensemble pour faire bouger les choses !



Défi à la maison : Détectives médiatiques

1. Trouve **trois exemples** de normes de beauté dans **différentes formes de média**, comme la télévision, la publicité au bord de la route ou dans les transports, les vidéos en ligne, les réseaux sociaux, dans les films.
2. Pour chaque norme de beauté, écris **deux conséquences néfastes** qu'elle pourrait avoir sur les gens.

Exemple de Répercussions





Cartes de Situation



Abena est une femme de 21 ans originaire du **Ghana**. Elle a des cheveux afro et se soucie de l'impression que cela laisse. Lorsqu'elle regarde des films américains, tout le monde a des cheveux lisses et soyeux, alors elle utilise beaucoup d'huile (qui bouche les canalisations). Elle envisage de commencer à utiliser une formule chimique qui coûte cher.

Quatre filles **turques** font partie d'un groupe jeunesse en **Allemagne**. Elles sont sur le point d'assister à leur premier évènement où elles se mélangeront à des garçons (loin de leurs parents). Pendant leur discussion de groupe, elles échangent leurs meilleurs produits d'épilation – et conseils de leurs grandes sœurs.

Zoe est une femme de 38 ans originaire du **Canada**. Elle a récemment accouché de son premier enfant. Depuis, elle est mal à l'aise à l'idée de se regarder dans le miroir. Elle n'aime pas les vergetures sur son ventre ou sa poitrine imposant et craint que sa femme ne le remarque. Lorsque Zoe part se balade avec son bébé, elle se couvre toujours avec un gros manteau.

Issa est une femme de 42 ans originaire du **Kenya**. Elle vient d'obtenir son diplôme mais a du mal à trouver un emploi. Elle craint que ce soit à cause de sa peau foncée. Elle a parlé à une amie qui lui a recommandé une crème éclaircissante qui est connue pour ses produits chimiques agressifs – mais elle dit que ça vaut le coup car ça marche.

Farrah est une jeune femme originaire du **Koweït**. Les gens commentent souvent à propos de ses boutons alors elle aimerait désespérément avoir une peau claire, nette, lisse et sans imperfection. Elle essaie un nouveau gel nettoyant bien qu'il lui brûle la peau et contient des microbilles (qui nuisent à l'environnement).

Fernando est un homme de 17 ans originaire du **Mexique**. Il compare souvent son physique à celui de ses amis. Il a commencé à prendre des compléments alimentaires pour se muscler (qu'il a commandé en ligne) mais a du mal à se concentrer à l'école et a souvent la nausée.

Yuki est un fille de 16 ans originaire du **Japon**. C'est une fan de K-pop ! Son rêve est de devenir une star de K-pop mais sa famille rit toujours d'elle et lui dit qu'elle n'a pas la bonne morphologie pour ça. Yuki ne finit jamais ses repas car elle est tout le temps au régime pour essayer de perdre du poids. Le mois dernier, elle s'est évanouie à l'école et a dû aller voir l'infirmière.

Arek est un homme de 27 ans originaire de **Pologne**. Il est sur une appli de rencontre mais n'a pas eu beaucoup de rendez-vous. Lorsqu'il s'est inscrit, il a dû indiquer sa taille sur son profil et il craint d'être trop petit. Il ne reçoit pas beaucoup de matchs et se demande s'il devrait mentir sur sa taille.

Habibah est un fille de 15 ans originaire d'**Égypte**. Elle a commencé à suivre des tutoriels de maquillage par son influenceuse préférée. Elle ne quitte plus la maison sans être maquillée – elle se lève à 6h du matin et passe deux heures à se préparer. Dès qu'Habibah reçoit de l'argent, elle le dépense en produits de maquillage et rien d'autre.

Alex est une personne non-binaire originaire de **Nouvelle-Zélande** qui aimerait avoir des pommettes plus saillantes. Iel pose toujours de la même manière sur les photos, utilise des filtres et fait du sport deux fois par jour pour être aussi mince que possible.





Conseils pour les cartes de pression

Individu.e

- Inquiétude, anxiété, honte, chagrin
- Manque de confiance en soi
- Incapacité à atteindre son plein potentiel
- Sentiment d'être moins apprécié.e et respecté.e par le monde qui l'entoure
- Sentiment d'être forcé.e de changer son apparence
- Mal à l'aise autour d'autres gens
- Évite certaines activités et passe à côté d'occasions de s'amuser à cause de son inquiétude
- Dépense régulièrement de l'argent sur des produits ou techniques de beauté.
- Passe du temps à se comparer, surveiller son corps, chercher des traitements et/ou à poser pour des photos et/ou les éditer plutôt qu'à profiter de la vie
- Nuit à sa santé (par ex. peau ou alimentation) en utilisant des produits ou techniques qui peuvent provoquer des infections ou du surmenage

Monde en général

- Répand l'idée que les femmes devraient changer leur apparence pour plaire aux hommes, et que les hommes devraient être visiblement 'forts' ce qui renforce les stéréotypes de genre
- Si besoin de soins médicaux, cela coûte au service de santé
- Impact sur l'environnement, par ex. pétrole dans les évacuations et voies navigables ou l'emballage plastique des produits
- Propage davantage les idées reçues, par ex. le racisme (que les cheveux 'à l'occidentale' ou une peau claire sont supérieurs), la grossophobie (qu'être mince est supérieur), et l'âgisme (qu'être jeune est supérieur)
- La société passe à côté de ses compétences (s'il/elle ne réussit pas à l'école ou au travail)
- Manque de leaders divers.es qui ne représentent la population
- Perte de diversité au sein de la société car tout le monde se ressemble
- Les femmes sont moins impliquées dans les prises de décision

Vie scolaire/professionnelle

- Distract.e et devient distant.e par rapport à ses ami.e.s et sa famille
- Famille et ami.e.s s'inquiètent
- A du mal à construire des relations (ami.e.s, collègues, partenaires)
- Pousse les autres (pairs ou famille) à suivre et donc à répandre les normes de beauté
- Difficultés à se concentrer à l'école/ au travail ce qui pourrait faire baisser leurs résultats
- Se compare les un.es les autres, ce qui crée de la jalousie, des disputes et rend malheureux.se



Seance 2

🕒 Durée: 1 heure

Message clé

Nous devrions **contester et rejeter** les normes de beauté dans toutes les formes de publicité et autres médias (télévision, film, radio, journaux, jouets, chansons et livres) qui nous forcent à changer notre apparence.

Tu peux aider les jeunes dans leur parcours vers la confiance en son corps en rangeant tous les exemples visuels de normes de beauté, comme les cartes Folie médiatique une fois que vous avez fini de vous en servir. La recherche a démontré que la confiance en son corps des femmes est affectée de façon négative par une exposition à des photos idéalisées de mannequins, célébrités et gens à la télé, sur les réseaux sociaux et dans les magazines.

Préparatifs

- Rappelle à tout le monde de ramener leur **Journal** avec leur **Défi à la maison** complété.
- **Activité 1** : (Besoins de deux animatrices minimum)
 - a. En haut du papier de tableau de conférence, écrivez les trois questions (voir instructions). En dessous, faites deux colonnes : « Médias » et « Gens (nous) ». Affiche-le de façon bien visible.
 - b. Recopie et découpe les **cartes de Lieux de pression**.
Facultatif : Ajoute d'autres exemples de normes de beauté provenant des médias de ton pays.

Supports fournis :

- Cartes Lieux de pression et conseils

Supports nécessaires :

- Tableau de conférence, papier et stylos
- Chronomètre

- 1) Qui gagne (les médias ou le peuple) ?
- 2) Pourquoi est-ce un problème ?
- 3) Quelles astuces utilisent-ils pour propager les standards de beauté ?

Moyens de communication

Personnes

Seance 2

Échauffement

🕒 10mins

1. Demande au groupe de faire son serment LEM. Explique qu'en le disant à voix haute, elles.ils s'aident elles.eux-même et les autres à booster leur confiance.

Êtes-vous prêtes et prêts à participer à LEM, à vous exprimer pour contester les normes de beauté et nous aider à protéger l'Espace de courage ?

2. Objectif : Récapituler les différents endroits d'où viennent les normes de beauté et le mal qu'elles font.
3. Tenez-vous en cercle avec les Journaux, prêt.e.s à partager leur Défi à la maison (conséquences des normes de beauté que l'on retrouve dans différents médias). of beauty standards found in different media).



Il est important que:

- Chacun.e fasse le serment LEM pour s'engager à s'aider soi-même et les autres à gagner en confiance en son corps.
- Tu maintiennes le rythme de l'activité - les partages doivent se faire rapidement et avec plein d'énergie !
- Chacun.e partage différents exemples de normes de beauté et leurs conséquences.



4. Sépare le groupe en groupes de six à huit personnes et explique :
 - a. Les groupes doivent s'asseoir en cercle pour constituer une chaîne de médias. Tout le monde nomme à tour de rôle un endroit où ils/elles ont vu ou entendu des normes de beauté et une conséquence néfaste, par ex. « J'ai vu une norme de beauté [à la télévision] et cela pourrait [forcer les gens à faire des régimes dangereux] ».
 - b. La personne suivante ajoute à la chaîne en répétant l'endroit de la personne précédente puis en ajoutant le sien, par ex. « [Anna] a vu une norme de beauté [à la télévision] et cela pourrait [forcer les gens à faire des régimes dangereux]. J'ai vu une norme de beauté [sur mon téléphone] qui pourrait [forcer quelqu'un à faire de la chirurgie plastique]. »
 - c. Continuez à faire le tour du cercle, en ajoutant une conséquence jusqu'à ce que tout le monde ait contribué.
5. A la fin, demande : Combien de normes de beauté entendues en plus y avait-il ciblant les femmes plus que les hommes ? Pourquoi est-ce un problème ?



Attends d'entendre



- Un large éventail d'endroits où nous sommes exposé.e.s à des normes de beauté.
- Différents exemples de dommages causés par les normes de beauté.
- De la surprise qu'il y ait autant de normes de beauté de plus qui ciblent les femmes comparées aux hommes. Que le groupe reconnaisse que cela met les femmes sous plus de pression et accroît l'inégalité femmes-hommes



Seance 2

1. Qui gagne ?

🕒 20 min

- Objectif :** Découvrir qui gagne vraiment dans un monde rempli de normes de beauté que nous voyons dans les médias.
- Demander : **Selon les médias, qu'est-ce qui se passera si nous arrivons à nous conformer aux normes de beauté ? Plus heureux.se, plus de succès, plus riche, etc.**
- Insiste sur le fait que les normes de beauté veulent nous faire croire que nous 'gagnerons' si nous nous y conformons mais nous savons que ce n'est pas vrai ! Ce jeu aidera à révéler qui sont les vrais gagnants.
- Séparez-vous en petits groupes, chacun avec une **carte de Lieux de pression**. Laisse le reste des cartes à côté du **tableau de conférence**. Explique :
 - Les groupes disposent de **10 minutes** pour répondre aux questions suivantes à propos d'autant de Lieux de pression que possible :
 - Qui gagne (les médias ou les gens ?) ?
 - Pourquoi est-ce un problème ?
 - Quelles ruses utilisent-ils pour répandre les normes de beauté ?
 - Chaque fois qu'un groupe a fini avec sa **carte**, une personne doit courir pour faire une croix sous la colonne correspondante sur le **tableau de conférence** pour montrer qui gagne. Puis elle change de **carte de Lieux de pression** et repart en courant dans son groupe.



Il est important que:

Il y a deux animatrices : l'une reste à côté du tableau de conférence pour s'assurer que toutes les croix sont sous la colonne 'Médias' ; l'autre surveille le groupe pour s'assurer que tout le monde conteste bien les normes de beauté lors de l'activité.



- A la fin, les groupes disposent de **deux minutes** pour résumer ce qu'ils ont découvert en finissant la phrase : **Essayer de se conformer aux normes de beauté que l'on voit dans les médias est néfaste et n'en vaut pas la peine car... »**
 - Les photos ne sont **pas réelles**, elles ont été **lourdement retouchées** – ce qui nécessite des heures de travail !
 - Les photos **ne représentent pas** la plupart de la population et manque de diversité.
 - Elles font de **fausses promesses** que nous pouvons être plus heureuses ou heureux et auront plus de succès), alors qu'elles essaient simplement de prendre notre argent.
- Rassemblez-vous et demande aux groupes de réciter leurs phrases.
- En te référant au **tableau de conférence**, demande : **Qui perd avec les normes de beauté et comment ?** Nous perdons toutes et tous : toi, moi, nos ami.e.s et familles, le monde naturel. Même les mannequins et les célébrités – on nous fait tous et toutes croire que nous ne sommes jamais à la hauteur !



Il est important que:

Tu insistes sur le fait que les 'gagnants' sont les médias de toutes formes, les marques (par ex. marque de beauté, fabricants de jouets), l'industrie du régime.

Tu remettes en cause quiconque disant...
« Mais la photo retouchée est mieux » :

- En leur demandant : « Est-ce réaliste pour la plupart des gens de ressembler à la photo retouchée ? »
- Puis en expliquant : Il est normal de penser cela car on nous montre constamment ce genre de photos mais il faut contester ces normes néfastes et impossibles !



Seance 2

2. Qui perd ?

🕒 20min

1. **Objectif :** Remettre en cause les 'gagnants' des normes de beauté.
2. Discute brièvement de : **Comment vous sentez-vous par rapport à ce que vous avez appris lors de l'activité 1 ?**
3. Explique qu'après avoir révélé la façon dont les médias répandent les normes de beauté, il est temps de sensibiliser à ce problème (ce qui sera fait dans les séances Libre d'être Moi ultérieures) :
 - a. En petits groupes avec des **stylos et du papier**, commencez à planifier une campagne pour le changement.
 - b. Chaque groupe choisit **une forme de médias ou de publicité** contre qui faire campagne (du **Défi à la maison** ou des **cartes de Pression**), par ex. les publicités sur les réseaux sociaux pour faire un régime.
 - c. Les groupes ont 10 minutes pour écrire un court message qui **éduque le public** à propos des pièges qu'utilisent les médias et des dommages causés par les normes de beauté.
 - d. Les messages peuvent prendre la forme qu'ils/elles souhaitent, par ex. **émission de radio, première page d'un journal, poème, publication, reel ou vidéo sur les réseaux sociaux...**
 - e. Leurs messages doivent s'adresser **directement au public**, faire 50 mots maximum et aider les gens à mieux repérer à l'avenir les normes de beauté !
4. Regroupe tout le monde et invite-les à partager leurs **puissants messages** !



Il est important que:

Tu te déplaces pour aider les groupes et pour que les conversations restent sur la bonne voie.

- Si les groupes se retrouvent coincés, tu les aides en demandant :
- Pourquoi ce message est-il **néfaste** ?
- Quel **impact** a-t-il sur la personne/le monde ?
- Qu'est-ce que les gens peuvent faire pour **rejeter** cette pression ?



Attends à entendre



« STOP - Cette photo n'est pas réelle ! Ils retouchent les photos pour nous faire croire que nous devons changer notre physique et nous faire dépenser de l'argent sur leurs produits. Quand nous voyons des publicités, il faut se demander « Qu'essaie-t-elle vraiment de me dire ? » et se rappeler que nous SUFFISONS ! »

Réflexions

🕒 15min

1. Assis.es tous.tes ensemble avec leurs Journaux, demande au groupe de réfléchir silencieusement à la chose la plus importante qu'ils.elles ont appris et de la noter.
2. Puis, tout le monde dessine une publicité qui **booste la confiance en son corps** qui inclut toute sortes de tailles et formes et des messages positifs.

Défi à la maison : Chère amie/Cher ami

Écris une lettre ou enregistre un mémo vocal à une personne plus jeune que tu connais. Explique pourquoi ça ne vaut pas la peine d'essayer de se conformer à des normes de beautés et pourquoi c'est dangereux de le faire. Souviens-toi de te servir de ce dont tu as discuté lors des séances..



Il est important que:



Le groupe comprenne que, bien que les normes de beauté soient inacceptables, on peut leur tenir tête en travaillant ensemble !



Cartes Lieux de pression et conseil



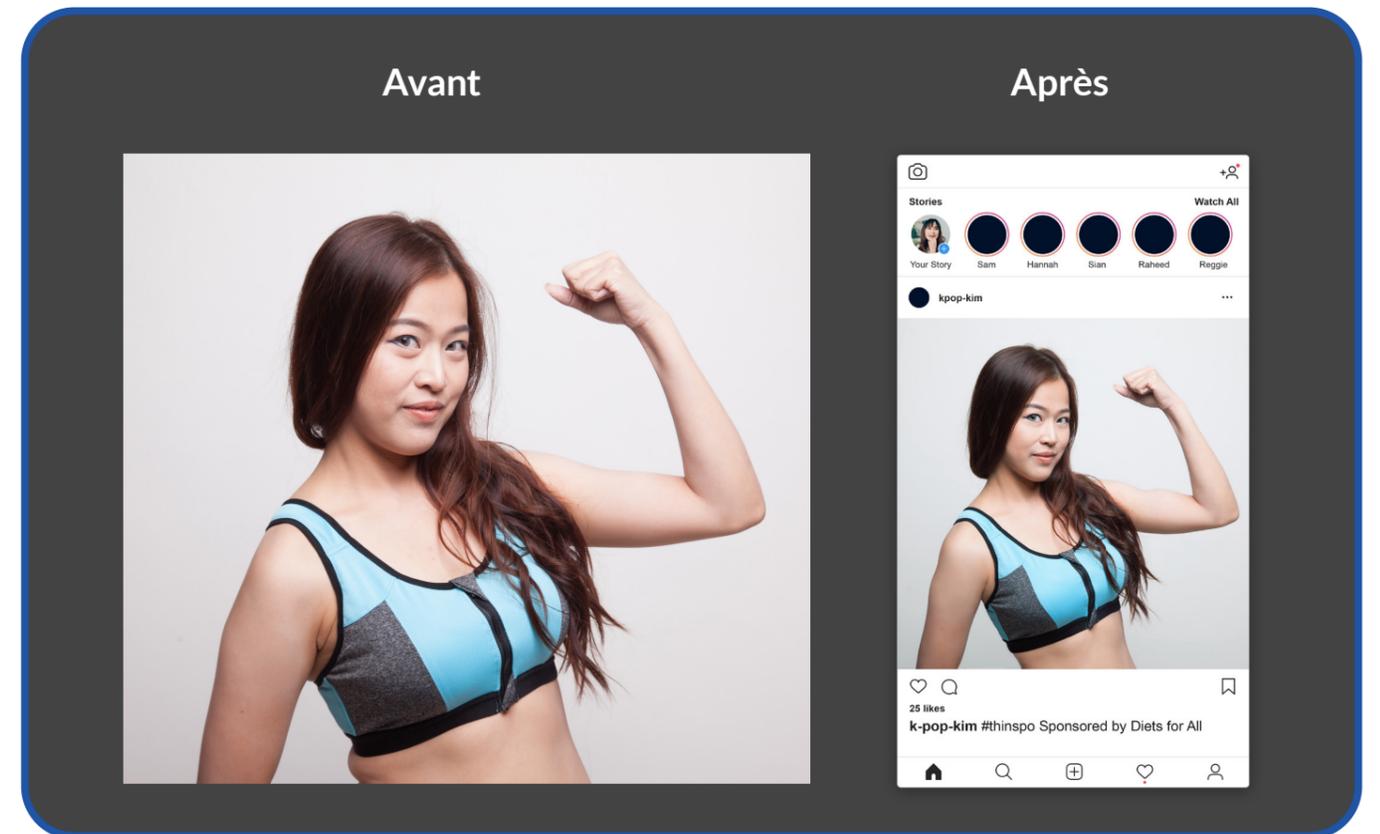
1.



2.



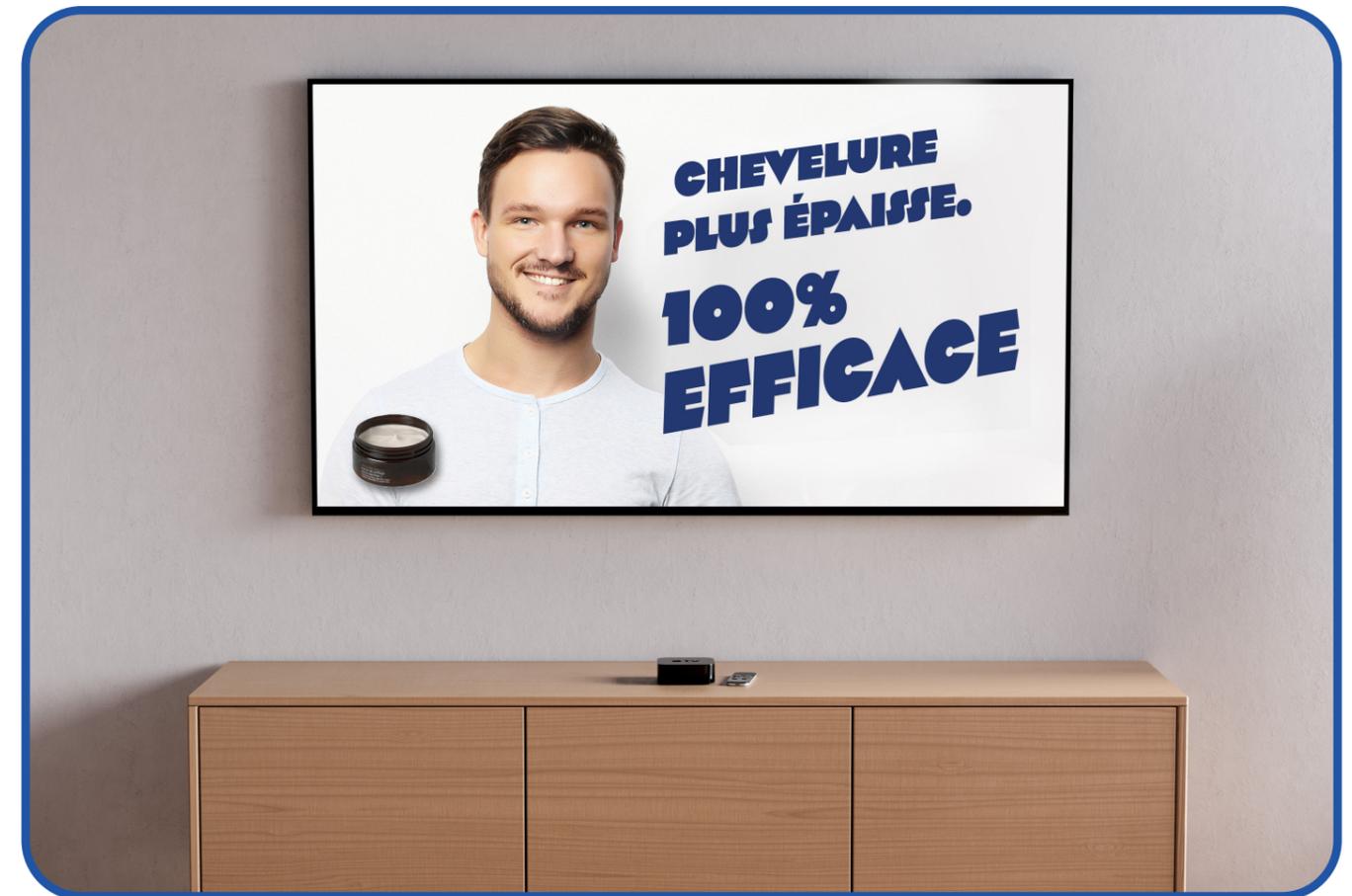
3.



4.



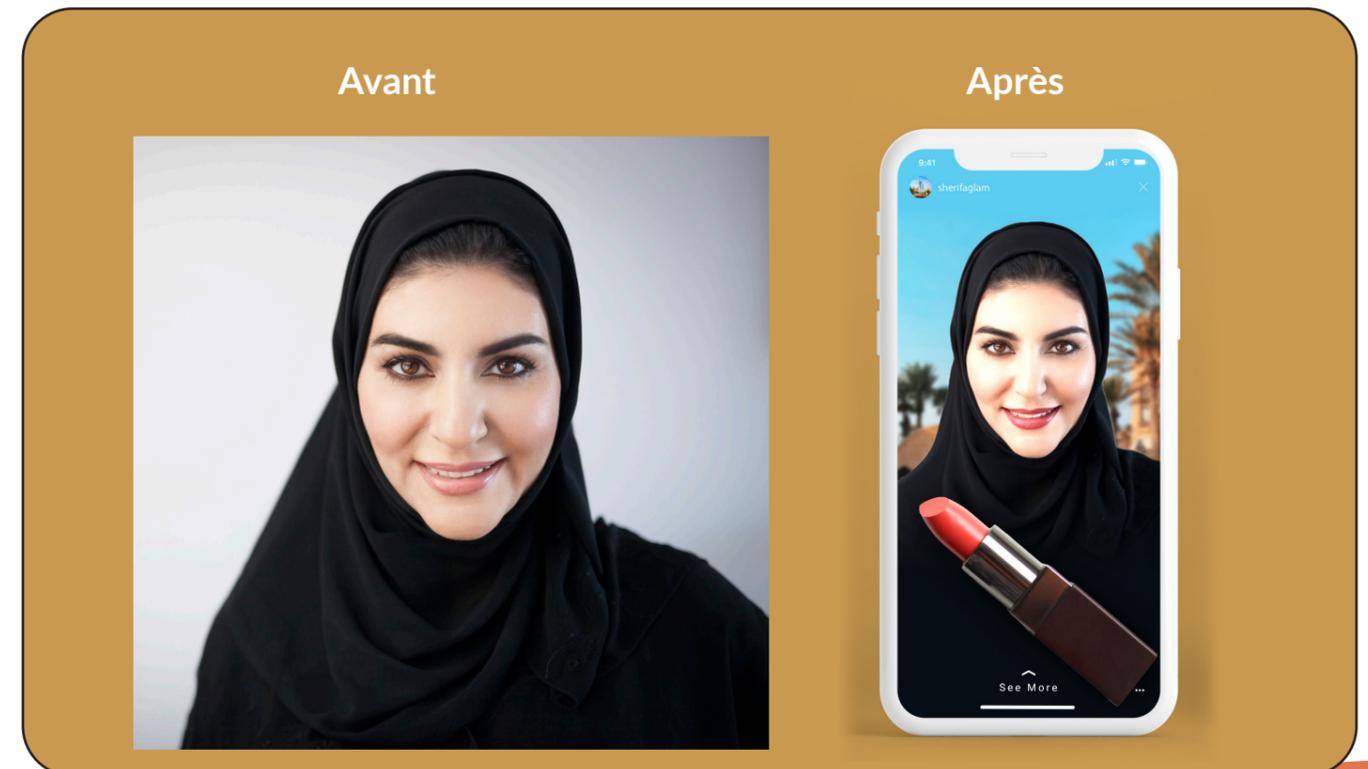
6.



5.



7.



8.

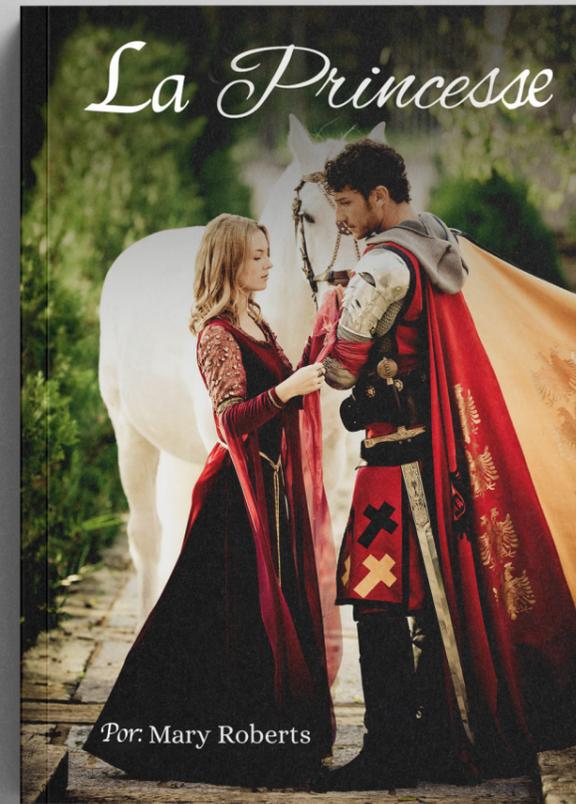
www.maternitywear.com



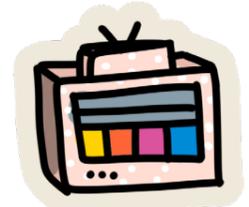
Vêtements de grossesse pour une silhouette plus fine

SHOP NOW

10.



9.



Conseils



1.

Gagnant : Les médias

Problèmes :

- C'est malhonnête - changer son apparence ne fait pas de toi une meilleure personne.
- Cherche à faire de l'argent sur tes inquiétudes et ton manque de confiance en toi. Cela met la pression sur les femmes pour qu'elles achètent de tels produits pour se conformer aux normes de beauté..

Ruses :

- Un langage persuasif est utilisé pour nous faire croire qu'il faut changer notre apparence et que ces pilules sont la solution.
- Images très retouchées qui montrent une silhouette irréaliste
- Promet que les pilules marcheront sans aucune preuve

2.

Gagnant : Les médias

Problèmes :

Dit aux hommes de se conformer aux normes de beauté 'masculines' avec des gros muscles et qu'ils devraient montrer leur force de cette façon-là pour être respectés et considérés comme beaux.

Ruses :

- L'image n'est pas réelle - elle a été retouchée pendant des heures
- Le mannequin a sûrement fait des régimes extrêmes et passé des heures/jours/ mois à la salle de sport pour essayer d'avoir ce physique
- .

3.

Gagnant : Les médias

Problèmes :

- Vendre des produits minceur en se servant d'une image 'inspiration' mais impossible répand encore plus la grossophobie en montrant les corps maigres comme 'supérieurs'.

Ruses :

- La photo de la mannequin a été fortement retouchée pour correspondre à une "idéal" impossible (qui donne l'impression même à la mannequin qu'elle ne suffit pas).
- L'utilisation de hashtags (subtile) qui promeut les normes de beauté pour vendre



4.

Gagnant : Les médias

Problèmes :

- Dit aux femmes qu'elles doivent s'épiler pour se sentir mieux et être plus attirantes (aux yeux des hommes).

Ruses :

- La mannequin n'a pas de poils sur la publicité, et a été fortement retouchée

5.

Gagnant : Les médias

Problèmes :

- Indique que les femmes doivent suivre les normes de beauté pour être attirantes (aux yeux des hommes), sinon elles ne sont pas assez bien.

Ruses :

- Photos lourdement retouchées avec des proportions impossibles



6.

Gagnant : Les médias

Problèmes :

- Dit aux gens qu'ils ne devraient pas avoir l'air vieux (ou faire leur âge), en perdant des cheveux. Cela promeut l'âgisme.
- L'entreprise fait de l'argent en disant aux gens qu'ils ne sont pas assez bien.

Ruses :

- Photo lourdement retouchée d'un homme avec beaucoup de cheveux pour nous persuader que le produit marches.



Guidance

7.

Gagnant : Les médias

Problèmes :

- La peau a été éclaircie. Cela promeut le colorisme

Ruses :

- La photo de la mannequin a été retouchée pour changer la forme de son visage, accentuer ses pommettes, modifier la forme de ses yeux, etc.

8.

Gagnant : Les médias

Problèmes :

- Dire aux femmes que même enceinte, elles devraient se conformer aux normes de beauté
- Implique qu'un "corps parfait" existe et qu'il est mince et à la peau claire. Cela est faux, impossible et malsain

Ruses :

- Montre seulement des femmes à la peau claire qui ont toutes le même âge, la même taille et le même poids



9.

Gagnant : Les médias

Problèmes :

En retouchant les photos, cela nous dit que même les stars de cinéma (qui sont choisies pour leurs rôles en fonction de leur apparence) ne sont pas assez bien.

Ruses :

Photos de mannequins minces, bronzés et à la peau claire qui sont lourdement retouchées et manquent de diversité.

10.

Gagnant : Les médias

Problèmes :

- Les femmes blanches, blondes et minces sont les plus attirantes aux yeux des hommes (de toute couleur de peau), et attirer les hommes devrait être le but dans la vie des femmes.
- Les filles pensent en grandissant qu'il n'y a qu'un seul type limité de physique envisageable et que leur valeur se base sur leur apparence.

Ruses :

- Photo lourdement retouchée
- La femme a l'air de tenir à l'homme qui lui est habillé pour avoir l'air plus puissant



Seance 3

 **Durée: 1 heure**

Message clé

Parfois, nos ami.e.s et notre famille nous forcent à changer notre apparence – sans même s'en rendre compte. Remettons en cause ces commentaires et gestes qui répandent les normes de beauté !



Préparatifs

- Rappelle à tout le monde de ramener leur **Journal** avec leur **Défi à la maison** fini.
- **Échauffement** : Prépare un 'podium' – emprunte-en ou trouve une boîte solide sur lequel on peut monter.
- **Activité 1** : Prépare une **chaise** par petit groupe et dispose-les dans la salle. Recopie les **cartes de Situations** (assez pour une par groupe).

Échauffement

 15min

1. Demande au groupe de faire son serment LEM. Explique qu'en le disant à voix haute, elles.ils s'aident elles.eux-même et les autres à booster leur confiance. **Êtes-vous prêtes et prêts à participer à LEM, à vous exprimer pour contester les normes de beauté et nous aider à protéger l'Espace de courage ?**
2. **Objectif** : Résumer la façon dont les normes de beauté font du mal aux gens en partageant leur **Défi à la maison**.
3. En se tenant avec leur **Journal** sur le 'podium' prévu à cet effet, demande à tout le monde de lire leur **Défi à la maison** chacun.e son tour.



Il est important que:


Chacun.e fait le serment LEM pour s'engager à s'aider soi-même et les autres à gagner en confiance en son corps.

Il est important que les cartes de Situation restent face cachée jusqu'à ce que les groupes démarrent leurs conversations (puis les retournent de nouveau avant de bouger), et que les gens ne lisent pas à voix haute ce qu'il y a sur les cartes ; Cela sert à limiter le temps pendant lequel les jeunes sont exposé.e.s à ces messages néfastes.

Supports fournis :

- Cartes de situation et conseils

Supports nécessaires :

- Podium (ou boîte)
- Chaises
- Post-its et stylos



Seance 3

1. Personas Bajo Presión

🕒 25min

1. Demande rapidement au groupe de résumer les différents lieux où ils ont vu et entendu des normes de beauté lors de la Séance 2. Explique que cette séance va se concentrer sur la façon de répondre à des commentaires et gestes de personnes que l'on connaît.
2. **Objectif :** Tenir tête aux normes de beauté en s'entraînant à contester sa famille et ami.e.s.
3. **Explique leur tâche :**
 - a. Séparez-vous en petits groupes, chacun s'asseyant autour d'une des chaises.
 - b. Chaque groupe tire une carte de **Situation** et la garde face cachée jusqu'à ce qu'il démarre. Une personne s'assoit sur la chaise.
 - c. Les groupes ont cinq minutes pour aider la personne dans le scénario en répondant à :
 - **Pourquoi est-ce un problème ?**
 - **Comment contesterais-tu la norme de beauté si tu étais à sa place ?** Utilise les **conseils de Situation** pour donner un exemple de ce qu'ils/elles pourraient dire ou faire.
 - d. Seule la personne sur la chaise peut parler, mais tout le monde doit parler **au moins une fois !** Pour passer à son tour sur la chaise, il faut tapoter la personne assise sur l'épaule qui prendra sa place par terre.

- e. Après cinq minutes, les groupes choisissent un **scénario différent**.
 - f. Répétez jusqu'à ce que les groupes aient discuté d'**au moins quatre scénarios**.
4. A la fin, demande à quelques personnes de **faire part du meilleur conseil** qu'elles ont entendu dans leur groupe.



Il est important que:

Tu te déplaces pour aider les groupes et pour que les conversations restent sur la bonne voie.

Tu félicites le groupe pour leurs bons conseils ! Tu les encourages à utiliser ces idées dans la vraie vie.

Conteste quiconque disant...

« Mais mince c'est plus joli que gros - et c'est plus sain ! »

- En leur demandant : Quelles sont les conséquences d'essayer d'atteindre le canon de beauté 'mince' ?
- Puis en expliquant : notre poids ne définit pas notre beauté ou notre importance en tant que personne. Le monde nous dit que prendre du poids est une mauvaise chose mais en réalité, certaines personnes sont en bonne santé et grosses, et d'autres sont en mauvaise santé et minces.

2. Mensaje del Espejo

🕒 10min

1. **Objectif :** Écrire un message qui booste la confiance en son corps.
2. Asseyez-vous tous.ensemble, chacun.e avec un post-it et un stylo. Demande à tout le monde de **choisir l'une** des 'personnes sous pression' dans les scénarios.
3. Demande-leur d'écrire un **message profond** pour aider leur personnage à avoir plus confiance en son corps. Il doit être assez court pour contenir sur un post-it qu'il ou elle pourrait coller sur son miroir et lire chaque matin, *par ex.*

*Tu vau tellement plus que ton physique.
Remercie ton corps de t'aider à te lever ce matin.
Tu n'as pas besoin de changer quoi que ce soit chez toi !*



Il est important que:

Le groupe évite les messages superficiels, comme tout le monde est parfait, en réfléchissant à ce qui pourrait faire changer d'avis leur personnage.



Remerciez votre corps de vous avoir aidé à vous lever ce matin.



Vous valez bien plus que vous ne le paraissez.



Vous n'avez rien à changer chez vous !



Réflexions

🕒 10min

1. Tenez-vous en cercle, tourné.e.s vers l'extérieur. A trois, tout le monde se retourne et prend une 'pose puissante' !
2. Assis.es avec leurs Journaux, demande à tout le monde de réfléchir silencieusement à :
 - a. Trois parties de leur corps qu'ils/elles aiment à cause de ce qu'elles peuvent faire.
 - b. Trois choses qu'ils/elles peuvent dire à leur corps quand ils/elles sont mécontent.e.s de leur apparence.
 - c. Trois parties de leur corps dont ils/elles aiment l'apparence.



Il est important que:

- Tu encourages le groupe à oser lorsqu'il nomme les parties du corps qu'il aime. Nous avons tendance à choisir des parties du corps 'faciles' (comme les yeux ou les mains), mais il vaut mieux choisir des parties de son corps que la société rend difficile d'aimer, par ex. ventre, jambes, peau.
- Tu insistes sur le fait que, parce que la société ne nous encourage pas à être positif à propos de notre physique, cet exercice peut vraiment nous faire gagner en confiance en nous.



Il est important que:

Tu encourages ton groupe à prendre le temps et trouver un endroit (tranquille) pour faire cette activité – c'est l'une des façons les plus efficaces de gagner en confiance en son corps !

Défi à la maison : Mon miroir

Tiens-toi devant un miroir en pied dans une pièce confortable. Regarde-toi dans le miroir et dis à voix haute...

- Trois parties de ton corps que tu aimes et trouves jolies à cause de ce qu'elles peuvent faire.
- Trois parties de ton corps que tu aimes et trouves jolies.





Cartes de Situation

Lors d'un mariage, la Tante **d'Abena** ne fait que comparer la taille de la poitrine des femmes et dit que les hommes préfèrent les femmes avec une grosse poitrine.

Fernando fait du sport avec ses amis. Alors qu'il lance la balle, l'un de ses amis se plaint, « Je n'avais jamais remarqué à quel point t'as les bras minces et petits – ça explique pourquoi tu lances toujours comme une fille. »

La famille **d'Issa** estime que pour être belle, tu dois avoir des hanches et des fesses larges. Au déjeuner, tout le monde lui fait passer les plats pour l'encourager à plus manger.

A son réveil, **Yuki** regarde son téléphone. Elle voit que ses amies ont partagé des publications sur les réseaux sociaux expliquant comment la chirurgie des paupières te donnent des yeux plus grands.

A l'école, **Habibah** prend le déjeuner avec ses amies. L'une d'elles ne mange pas car elle est au régime.

Alors qu'**Arek** rentre fièrement avec sa photo de classe, son père commente sur le fait que les autres garçons sont bien plus grands comparés à lui

Alex est en train de regarder le tutoriel d'une influenceuse sur comment poser pour avoir l'air mince avec des pommettes saillantes. Quelqu'un a commenté pour suggérer de la chirurgie esthétique.

Farrah entend sa mère parler à ses amies à la maison : « Évidemment Farrah ne peut pas aller à l'université – c'est la plus jolie alors elle doit se concentrer pour trouver un mari. »

Les autres amies enceintes de **Zoe** parlent souvent d'à quel point elles ont l'air grosses et échangent des idées pour leur 'régime d'après grossesse'.

L'une des filles du groupe jeunesse annonce sur leur chat qu'elle va aller se faire épiler au laser le week-end prochaine et demande « Est-ce que quelqu'un veut se joindre à moi ? »





Conseils de situation

Abena

Problème = sa Tante répand la norme de beauté dans ce pays que les grosses poitrines sont plus attirantes. Ce n'est pas vrai et irréaliste ! De plus, cela répand l'idée que notre physique (et avoir un homme) sont les choses les plus importantes dans la vie. Cela fait croire à Abena qu'elle devrait changer et la fait se sentir mal, plutôt que de profiter du mariage !

Si j'étais elle, je parlerais à ma Tante de façon diplomate. Je lui dirais que ces commentaires font que moi et d'autres personnes nous soucions de notre apparence et nous sentons mal dans notre peau. Je dirais que de tels commentaires font croire qu'on devrait toutes se ressembler et rendre le monde moins divers. Je suis en train d'apprendre à aimer mon corps tel qu'il est, et je sais que je vaudrais plus que mon physique. Je l'encouragerais ensuite à aller danser et passer du bon temps à profiter !

Fernando

Problème(s) = ses amis répandent la norme de beauté dans ce pays selon laquelle les garçons n'ont pas le droit d'être maigres car les gros muscles sont plus attirants. Ils disent également que les filles sont faibles, ce qui n'est pas vrai non plus ! Il pourrait passer plus de temps et d'argent à essayer de se muscler plutôt qu'à apprécier le sport pour le bien que ça lui fait.

Si j'étais lui, je parlerais du fait que ça me blesse quand ils font des remarques sur certaines parties de mon corps. J'expliquerais que faire du sport ensemble est censé être amusant ! Lorsque l'on fait de tels commentaires – qui impliquent que les filles sont plus 'faibles' que les garçons – cela promeut le sexisme. En vrai, les filles jouent aussi bien que les garçons !



Yuki



Problème = les gens et les entreprises sur les réseaux sociaux répandent la norme de beauté dans ce pays selon laquelle les yeux devraient être grands et larges avec une paupière plissée (comme certaines personnes blanches d'Europe ou aux Etats-Unis) pour être belle. Ce n'est pas vrai ! De plus, considérer une caractéristique 'raciale' blanche comme meilleure qu'une autre promeut le racisme. Yuki passe du temps à regarder des vidéos et lire des avis sur la chirurgie des paupières qui pourrait être dangereuse, coûter cher et n'est pas nécessaire. Elle se sent mal dans sa peau et n'essaie pas de nouvelles choses car elle manque de confiance en elle.

Si j'étais elle, je ferais une pause sur les réseaux sociaux. Je réfléchirais soigneusement à qui je suis, ce que ça me fait de voir leurs publications, puis supprimerais certains comptes (et en rajouterais peut-être des plus positifs). Je sourirais pour la prochaine photo pour me rappeler que je me suis amusé plutôt que me souvenir de mon héritage !

Habibah

Problème = cela répand la norme de beauté dans ce pays qu'être mince, c'est beau. Son amie s'empêche de manger ce qui pourrait nuire à sa santé ; manger lui apporte les nutriments nécessaires à son corps pour être en forme et en bonne santé (surtout pour les adolescent.e.s qui grandissent vite !) Cela pourrait également encourager d'autres amies à faire de même et à envisager de faire un régime.

Si j'étais elles, j'expliquerais que son corps a besoin d'énergie et de nutriments provenant de la nourriture. J'expliquerais également qu'être mince ne fait pas de toi une meilleure personne ou avec plus de valeur. Je l'aiderais à penser à toutes les choses qu'elle aime à propos de son corps et à tout ce qu'il fait pour elle tous les jours.

Arek

Problème = le père d'Arek lui fait comprendre qu'il n'est pas à la hauteur parce qu'il est plus petit que les autres. Cela répand le canon de beauté commun pour les hommes selon lequel être grand est plus attirant, et ce n'est pas vrai. Il passe du temps à s'inquiéter de sa taille – au travail, avec sa famille et ses ami.e.s – et se sent mal dans sa peau.

Si j'étais lui, je lui dirais « Je suis content de ressembler à ma famille. J'en suis fier. Ma taille ne fait pas de moi une bonne ou une mauvaise personne. Peut-on afficher la photo quelque part ensemble ? »





Guía para la Situación

Alex

Problème = les influenceur.se.s répandent la norme de beauté selon laquelle la minceur est supérieure, ce qui n'est pas vrai et promeut la grossophobie ! Alex risque de passer plus de temps à lire des commentaires qui jugent les gens sur leur physique et de dépenser de l'argent dans de la chirurgie potentiellement dangereuse. Iel se sent mal dans sa peau et est plus susceptible de se cacher plutôt que de profiter de la vie.

Si j'étais iel, j'arrêtera de suivre cette influenceur.se (et ferais peut-être même une pause avec les réseaux sociaux !). Je choisira de suivre des comptes bien plus divers qui me font me sentir bien dans ma peau. Je me répètera également tous les matins que je suis très bien comme je suis..

Farrah

Problème = La mère de Farrah est en train de dire que le physique est la chose la plus importante dans la vie, et que nous devrions prendre des décisions selon notre physique, ce qui n'est pas juste. Si elle veut aller à l'université mais n'a pas le droit, cela veut dire qu'elle ne pourra pas atteindre son plein potentiel. Elle passera à côté de son éducation (par ex. postes de leadership, compétences nécessaires pour avoir un travail), de nouvelles expériences sociales (par ex. rencontrer de nouvelles personnes, essayer de nouvelles choses), et d'autres aventures, ce qui signifie qu'elle aura moins d'opportunités dans la vie

Si j'étais elle, je prendrais le temps de parler à ma mère de façon diplomate à ce sujet. Je lui expliquerais à quel point j'ai envie d'aller à l'université et pourquoi c'est important pour mon avenir, surtout en tant que femme ! Je dirais que je comprends pourquoi le mariage est important à ses yeux, mais que l'éducation est ce qui compte le plus pour moi. Je peux me marier quand je serai plus âgée. La bonne personne m'aimera pour qui je suis, pas pour mon physique !

Zoe

Problème = Les amies de Zoe sont en train de comparer être grosse aux changements naturels qui se produisent quand un bébé grandit en soi. De un, être grosse n'est pas une mauvaise chose – ce qui importe, c'est d'être heureux.se et en bonne santé. De deux, c'est normal que nos corps changent et évoluent alors que nous donnons la vie. Cela répand tellement de normes de beauté néfaste dans ce pays – être très mince sans ventre ou peau tombante, pas de vergetures, des seins fermes, etc.

Si j'étais elle, je contesterais chaque commentaire sur le fait qu'elles soient « grosses » en répétant « Il y a un bébé dans ton ventre, ce n'est pas du gras. Et être grosse n'est pas une mauvaise chose de tout façon. » J'encouragerais également mes amies à réfléchir à toutes les façons dont elles peuvent prendre soin d'elles quand elles auront accouché, plutôt que s'inquiéter de leur apparence.

Groupe de jeunesse

Problème = en montrant comment elle se conforme aux normes de beauté dans ce pays, cette personne encourage d'autres jeunes à faire de même. Cela répand la norme de beauté selon laquelle les femmes, les filles et les personnes non-binaires ne devraient pas avoir de poils, ce qui n'est pas naturel. Cela poussera les amies à passer plus de temps et d'argent à s'inquiéter, chercher et payer pour s'épiler régulièrement.

Si j'étais elles, j'expliquerais que c'est nul et déprimant de se focaliser sur notre physique tout le temps – cela fait croire aux gens que c'est ce qui importe le plus chez nous. Je leur ferais également remarquer que toutes les entreprises qui vendent des produits d'épilation se font de l'argent sur notre mal-être et notre envie de changer.

Issa

Problème = en faisant passer les plats à Issa, sa famille répand la norme de beauté dans ce pays selon laquelle être maigre n'est pas beau. Si elle mange équilibré en quantité suffisante et se sent repue, elle peut décider d'arrêter de manger. Ce genre de remarque la fait se sentir pas assez bien comme elle est et elle s'inquiètera de son apparence.

Si j'étais elle, je sourirais à ma famille et expliquerais que j'écoute mon corps qui me dit que j'ai suffisamment mangé et n'ai pas besoin de continuer à manger. J'expliquerais que mon corps est naturellement plus mince que le physique 'idéal' de la société, mais ça n'enlève rien à ma valeur. Je suis belle telle que je suis.



Seance 4

🕒 **Durée: 1 heure**

Message clé

Il arrive que nous fassions des commentaires qui comparent le physique de quelqu'un aux normes de beauté – sans même s'en rendre compte. Cette 'discussion sur le physique' répand cet 'idéal' impossible. Nous devrions plutôt célébrer ce qui nous rend toutes et tous uniques et ce que nos corps sont capables de faire !

Il est important que les jeunes ne discutent pas du physique eux/elles-mêmes, même pendant une activité ou un jeu de rôle. Seules les Animatrices peuvent faire ce genre de commentaires. C'est pour empêcher les jeunes de renforcer davantage les normes de beauté.



Préparatifs

- Rappelle à tout le monde de ramener leur **Journal** avec leur **Défi à la maison** fini.
- **Activité 1** : Pratique l'un des jeux de rôle avec une autre animatrice (c'est très important que tu fasses un jeu de rôle, pas les jeunes). *Sinon, montre la [vidéo des filles sur discuter du physique](#) et/ou la [vidéo des garçons](#).*
- **Activité 2** : Copie et découpe les commentaires Discussion sur le physique et colle-les dans la salle. *Dans l'idéal, prépare de quoi jouer de la musique pour booster la confiance en son corps pendant l'activité (voir page 10).*

Facultatif : prépare de quoi afficher la définition de Discussion sur le physique et les Meilleurs conseils.

Supports fournis :

- Jeux de rôle (*sinon, vidéo des filles sur discuter du physique et/ou la vidéo des garçons*)
- Commentaires et conseils sur la Discussion sur le physique

Supports nécessaires :

- Stylos
- Chronomètre
- Si possible, un appareil électronique et des enceintes pour lancer des vidéos et des chansons..

Échauffement

🕒 10min

1. Demande au groupe de faire son serment LEM. Explique qu'en le disant à voix haute, elles.ils s'aident elles.eux-mêmes et les autres à booster leur confiance. **Êtes-vous prêtes et prêts à participer à LEM, à vous exprimer pour contester les normes de beauté et nous aider à protéger l'Espace de courage ?**
2. **Objectif** : Dire ce qu'on aime à propos de son corps en se servant du **Défi à la maison**.
3. Divise le groupe en paires qui se font face. Une personne fait des formes avec son corps et son/sa partenaire les copie, comme s'il ou elle se regardait dans un **miroir**.
4. Après quelques minutes, demande aux paires de partager une chose de leur Défi à la maison qu'elles aiment à propos de leur corps.
5. Les paires **échantent les rôles** dans le 'miroir' et rejoue.
6. Demander : **Qu'est-ce que ça vous a fait de penser de façon positive à propos de votre physique ?**



Il est important que:

Chacun.e fasse le serment LEM pour s'engager à s'aider soi-même et les autres à gagner en confiance en son corps.

Tu fasses remarquer qu'on nous fait souvent croire que le miroir est notre ennemi, mais cette activité les aide à combattre cela !

Si quelqu'un trouve le Défi à la maison difficile, tu devrais :

- Demander : « Pourquoi est-il parfois difficile de dire des choses positives sur son apparence ? »
- Explique qu'il est important de s'entraîner à parler de façon positive sur son apparence pour combattre le message des canons de beauté comme quoi nous ne sommes pas à la hauteur. Ce n'est pas arrogant ou superficiel de se sentir bien dans son corps !

Tout le monde a l'occasion de dire à voix haute ce qu'il aime à propos de leurs corps. Si nous sommes gentil.le.s envers nous-même, par ex. en se disant des choses positives, nous avons plus de chance d'être heureux.se ou de s'autocritiquer.



1. Discussion sur le physique

🕒 15min

- Objectif :** Apprendre à reconnaître une discussion sur le physique et à y répondre.
- Définis la discussion sur le physique avec le groupe :
*Lorsque nous faisons des commentaires qui nous comparent nous ou d'autres personnes à des normes de beauté, c'est ce que l'on appelle **parler du physique**. A chaque fois que nous discutons du physique, cela donne de la force aux normes de beauté et fait croire aux gens qu'ils doivent « être à la hauteur » de ses normes impossibles. Dans les discussions du quotidien, on pourrait croire que l'on complimente quelqu'un, mais en réalité, nous les comparons aux normes de beauté, par ex. « Je n'arrive pas à croire qu'elle ait porté cette robe, ça ne va tellement pas avec sa morphologie. » ou « T'as l'air en forme – tu as perdu du poids ? ».*
- Joue le jeu de rôle** de discussion sur le physique, en parlant lentement. Demande au groupe de crier « **Discussion sur le physique !** » à chaque fois qu'ils/elles entendent un exemple.
- Lis les **commentaires de Discussion sur le physique**, un par un. Demande au groupe de lever la main s'ils/elles l'ont déjà entendu.



Il est important que:

Tu mettes en avant les compliments peuvent nous faire nous sentir bien quand ils ne parlent pas de normes de beauté (quand ils ne sont pas en rapport à l'apparence).

Tu contestes quiconque disant :
« Mais c'est gentil de complimenter les gens sur leur apparence ! »

- En leur demandant : « Y a-t-il un **sous-entendu** derrière le compliment ? »
- Puis en expliquant : si quelqu'un dit « Ta coiffure te va bien – elle t'amincit le visage », le message derrière le compliment est qu'être mince, c'est mieux'.



Attends d'entendre

- Continuer de parler de notre apparence et nous comparer à un 'idéal' aide à **répandre** les normes de beauté.
- Cela donne l'impression aux gens qu'ils sont jugés, ne sont pas à la hauteur et doivent changer leur apparence.
- Cela nous fait croire que notre apparence est la chose la plus **importante** chez nous. Nous sommes **tellement plus** que notre apparence !



Ignorer les discussions sur le physique ne permet pas de contester les normes de beauté et peut faire que les gens se sentent encore plus mal



- Discute brièvement de :
 - Pourquoi parler du physique est-il problématique ?**
 - En quoi parler du physique nous fait nous sentir mal dans notre peau ?**
- Insiste sur le fait que nous ne devrions pas prendre part dans des discussions sur le physique et que nous pouvons les remettre en cause pour empêcher les normes de beauté de se répandre. Partage ces **Meilleurs conseils** :
 - Surligne** les discussions sur le physique et dis que tu n'y prendras pas part. Par ex. « *Ce que tu viens de dire c'est parler du physique et ce genre de conversation répand des normes de beauté injustes. C'est nul et je ne veux pas y participer.* »
 - Explique pourquoi** le commentaire de discussion sur le physique est inutile et comment il répand l'image d'un 'idéal'. Par ex. « *Nous comparer à des normes de beauté nous fait nous sentir mal dans notre peau.* »
 - Change la direction de la conversation** de parler du physique des gens à célébrer ce que nos corps peuvent faire et toutes les choses qui font ce qu'ils sont. Par ex. « *Souviens-toi à quel point [cette partie de ton corps] t'aide tous les jours. Tu es bien plus que ton physique – tu es drôle et gentil.le – c'est pour ça qu'on est ami.e.s.* »

Seance 4

2. Combattre les discussions sur le physique

🕒 20min

- 1. Objectif :** S'entraîner à contester les discussions sur le physique pour être à l'aise de le faire au quotidien.
- Fais remarquer tous les commentaires de Discussion sur le physique dans la salle de réunion. Divise le groupe en **petits groupes**, chacun se tenant devant un commentaire différent.
- 3. Explique leur tâche :**
 - a. Déplacez-vous **dans le sens des aiguilles (vers la droite)** dans l'espace, en passant **une minute** sur chaque commentaire.
 - b. **Décidez** de ce que vous diriez à la personne pour contester la discussion sur le physique en **une ou deux phrases**.
 - c. Sers-toi des **Meilleurs conseils** pour t'aider.
 - d. *Facultatif* : joue de la musique après chaque minute pour que les groupes sachent quand bouger.
- Après **10 minutes**, rassemblez-vous. Demande à chaque groupe de partager la dernière réponse qu'ils ont donnée. Invite les autres groupes à faire des **retours** sur s'ils ont bien utilisé l'un ou plus des trois meilleurs conseils.
- 5. Demander :**
 - a. La discussion sur le physique est-elle évidente dans ces commentaires ? (Ont-ils l'air positif au premier abord ?)
 - b. En quoi arrêter de discuter du physique améliorerait ce que tu **penses de ton corps** ?
 - c. En quoi arrêter de discuter du physique aiderait **les autres** à se sentir mieux dans leur corps ?



Il est important que:

Tu surveilles les groupes pour t'assurer qu'ils répondent en se servant les **Meilleurs conseils (affichés)** et que tout le monde dise quelque chose à voix haute qui conteste les discussions sur le physique.

Tu encourages les groupes à faire des commentaires constructifs et positifs, par ex. complimenter les points positifs avant de faire des suggestions d'amélioration.



Attends d'entendre

« Même si ça a l'air d'un compliment, cela répand les normes de beauté en nous faisant nous comparer à un 'idéal' impossible. »

« Cela me donnerait plus confiance en moi, me ferait me sentir moins sous pression de changer mon apparence et m'aiderait à montrer aux autres qu'ils/elles aussi peuvent avoir confiance en leur corps ! »



Réflexions

🕒 15min

- Rassemblez-vous avec les Journaux.
- Explique que Salma passe 20 minutes par jour à s'inquiéter de son apparence – cela fait **10 jours passés à s'inquiéter par an !**
- Leur tâche est d'écrire ou dessiner une journée d'activités qui boostent la confiance** qu'elle pourrait faire plutôt que s'inquiéter.
Par exemple, organiser une séance photo avec des amies pour poser naturellement (sans filtre !), porter ses vêtements préférés, pratiquer l'un des Défis à la maison, penser à des choses gentilles que ses ami.e.s ont dit à propos d'elle (pas sur son physique), utiliser son corps de façon amusante (danser, nager, faire de l'art).
- Après 10 minutes, toutes celles et ceux qui le souhaitent peuvent partager leurs idées d'activité.

Défi à la maison : Présente le Défi à la maison

Choisis deux choses de la liste Mes Défis dans ton **Journal** que tu pourrais faire. Fais la promesse de les faire les deux la semaine prochaine.



Il est important que:

Tu insistes sur le fait qu'essayer de nouvelles choses qui remettent en cause ce que l'on croit est une excellente façon pour booster sa confiance en son corps.





Jeu de rôle Discussion sur le physique

Scénario 1 – les normes de beauté des filles :

Deux filles se retrouvent en dehors de l'école.

L'une sourit et dit : « Ta coiffure te va bien ! »

L'autre répond, « Non pas du tout, elle m'arrondit le visage. » [DISCUSSION SUR LE PHYSIQUE !]

La première répond « Mais tu n'es pas sérieuse ? Elle t'amincit le visage et fait ressortir tes pommettes. » [DISCUSSION SUR LE PHYSIQUE !]

Commentaire : Le groupe pourrait penser que c'est un compliment, mais il répand le canon de beauté d'une personne mince avec des pommettes saillantes.

Scénario 2 – les normes de beauté des garçons :

Deux garçons se retrouvent dans les vestiaires du sport.

L'un dit, « Tu es léger comme une plume ! Fais attention dehors aujourd'hui – il fait du vent et tu pourrais t'envoler » [DISCUSSION SUR LE PHYSIQUE !]

L'autre répond, « Moi, au moins, je ne suis pas gros. » [DISCUSSION SUR LE PHYSIQUE !]

Le premier répond, « Ça ? Ça s'appelle des abdos. » [DISCUSSION SUR LE PHYSIQUE !]

Commentaire : Tous ceux-ci sont des comparaisons au canon de beauté masculin d'un homme grand, large mais sec (pas gros), fort et musclé.

Commentaires Discussion sur le physique



Abena

« Son afro est tellement en bataille ! Des tresses feraient bien plus professionnel. »



David

Fernando

« Je ne trouverai jamais une copine qui ressemble à ça. »



Le même

Yuki

« T'as l'air en super forme – t'as perdu du poids ? »



L'oncle

Groupe jeunesse

« Peux-tu supprimer cette photo s'il-te-plaît ? Je ne veux pas montrer mon appareil dentaire. »



Groupe

Habibah

« Ta Tante va se faire injecter les lèvres la semaine prochaine. N'oublie pas de lui dire qu'elle est jolie ! »



Mémo vocal

Arek

« Tu serais encore plus beau avec une barbe ! »



Réseaux sociaux

Farrah

« Tes boutons ont disparu récemment... pile poil pour la soirée ! »



Famille

Zoe

« Je ne peux pas acheter cette tenue. Ma poitrine a l'air énorme. »



Discussion de groupe

Alex

« J'aimerais ressembler à __ [mannequin androgyne, comme Christine and the Queen, Adyness Deyn]. »



Lui-même

To Issa

« Regarde comme sa peau est claire sur la photo 'après' – tellement belle ! »



Réseaux sociaux

Conseils sur la Discussion sur le physique



A son collègue :

« En quoi ça te regarde ? Chacun a des cheveux différents et c'est tant mieux, sinon le monde sera vite ennuyeux ! »



A son oncle :

« Je sais que tu le dis comme un compliment mais ce que tu sous-entends, c'est que je ne suis belle que quand je suis mince. Tous les corps sont de bons corps – peu importe leur taille. »



A sa famille :

« N'est-ce pas un peu triste qu'elle se sente obligée de dépenser de l'argent et de prendre le risque de faire une opération cosmétique pour changer son physique ? Je la trouve belle comme elle est. »



A son ami :

« Eh, c'est parler du physique ça et on n'a pas le droit de commenter sur le corps d'autrui. Tu crois peut-être que tu le complimentes mais tu as tort. »



A elleux :

« Tu vauds bien plus que ton physique : tes ami.e.s, ton sens de l'humour, ton super boulot ! On t'aime pour qui tu es. »



A lui-même :

« Tu perds un temps précieux à comparer ton physique à celui d'autres personnes, au lieu de simplement t'amuser. »



[Groupe jeunesse] A leur amie :

« Ça me fait de la peine que tu t'inquiètes de ça alors que cette photo me rappelle de la journée qu'on a passée à rigoler ! Ton sourire est plus important. »



A son ami :

« Parler du physique de cette façon fait croire aux gens que les peaux foncées ne sont pas belles – qui a décidé ça ?! On n'a pas besoin de changer notre couleur de peau – on s'ennuierait si tout le monde se ressemblait ! »



Au groupe :

« Toutes les poitrines sont différentes, et c'est normal qu'elles aient changé après une grossesse (nos corps évoluent sans cesse et c'est normal !). Ce qui importe, c'est comment tu te sens dans cette tenue – et si tu peux danser avec bien sûr ! »

A sa famille :

« Tu as peut-être l'impression que c'est un compliment mais ça me fait penser que je n'étais pas belle avant, et ça me blesse. Ma peau est incroyable – elle me protège, se renouvelle tous les 28 jours et me garde au chaud ! »



Seance 5

🕒 Durée: 1 hora

Message clé

Nous avons le pouvoir de construire un monde où tout le monde se sent libre d'être soi-même ! Chaque action, petite ou grande, améliorera la confiance en son corps d'autres personnes et la tienne.



#FREEBEINGME



Il est important que:

- Chacun.e fasse le serment LEM pour s'engager à s'aider soi-même et les autres à gagner en confiance en son corps.
- Si nécessaire, aide le groupe pendant qu'il parle du Défi à la maison en...
- Demandant : En quoi cela t'a fait penser ou agir différemment ? Comment les autres ont-ils réagi quand tu as relevé le défi ?
- Aidant celles et ceux en difficulté en mettant en avant le courage qu'il/elle a eu d'essayer et les aider à penser à différentes choses qu'il/elle pourrait faire à la place, *par ex. montrer l'exemple et ne pas parler du physique des autres.*



Préparatifs

- Rappelle à tout le monde de ramener leur **Journal** avec leur **Défi à la maison** fini.
- **Échauffement** : Choisis une **chanson boostant la confiance en son corps** pour la jouer (voir page 10).
- **Activité 1** : Écris Séance 1, Séance 2, Séance 3, Séance 4 en haut de quatre feuilles de **tableau de conférence**. Accroche-les dans la salle.
- **Activité 2** : Recopie et découpe les **Cartes d'Actions inspirantes** puis cache-les dans l'espace. Assure-toi que tout le monde a une copie du
- **Plan de projet** Passer à l'action dans leurs **Journaux**.



Supports fournis :

- Cartes d'Actions inspirantes
- Exemple de Plan de projet Passer à l'action

Supports nécessaires :

- Papier de tableau de conférence et stylos
- Patafix
- Un appareil électronique et des enceintes pour jouer de la musique

Échauffement

🕒 10min

1. Demande au groupe de faire son serment LEM. Explique qu'en le disant à voix haute, elles.ils s'aident elles.eux-mêmes et les autres à booster leur confiance. **Êtes-vous prêtes et prêts à participer à LEM, à vous exprimer pour contester les normes de beauté et nous aider à protéger l'Espace de courage ?**
2. **Objectif** : Partager ce que nous avons ressenti en relevant le **Défi à la maison**.
3. Joue la **chanson boostant la confiance en son corps** que tu as choisie. Encourage tout le monde à danser dans la salle.
4. Lorsque tu mets la musique sur pause, tout le monde doit trouver un.e partenaire et dire une chose qu'ils/elles ont fait pour leur Défi à la maison et ce qu'ils/elles ont ressenti en le faisant. Faites-le deux fois.
5. **Explique** que dans cette séance, ils/elles planifieront un **Projet Passer à l'action** qu'ils/elles mèneront à bien au sein de leur communauté. Leur projet devrait :
 - a. Durer au moins **une heure**
 - b. Cibler des **personnes de leur âge**
 - c. Promouvoir les messages **Libres d'être Moi**

Seance 5



1. Voir le changemen

🕒 15min

- Objectif :** Imagine à quel point le monde serait différent si on se sentait toutes et tous bien dans notre corps.
- Pour commencer, faites le résumé des séances LEM. En te tenant à côté de la **feuille Séance 1**, prends **une minute** pour écrire ce qu'ils/elles ont **appris** et comment ils/elles ont **contesté les normes de beauté**, avant de passer à la feuille suivante et ainsi de suite.
- Rassemblez-vous en **deux cercles concentriques**. Demande à tout le monde d'imaginer si chaque **jeune** qu'il/elle connaît, ou même carrément si le **monde entier** comprenait que les canons de beauté sont impossibles à atteindre et se sentait bien dans son corps tous les jours ! Avec leur partenaire en face, discutez de :
 - Qu'est-ce que cela signifierait pour **chaque personne** si elles se sentaient mieux dans leur corps ?
 - A quoi ressemblerait notre **communauté** et comment nous y sentirions-nous si tout le monde se sentait mieux dans son corps ?



Attends d'entendre

- « Tout le monde devrait avoir la confiance en soi nécessaire pour atteindre son plein potentiel. La communauté devrait avoir des leaders plus divers.es. »
- « Les gens devraient passer moins de temps à se soucier de leur apparence et plus de temps à s'amuser. »
- « La communauté aurait moins de problèmes environnementaux à cause des emballages plastiques. »



2. Planifier le changement

🕒 20min

- Objectif :** Utiliser toute sa confiance en soi pour rejeter les normes de beauté et aider les autres à faire de même !
- Séparez-vous en petits groupes. Discutez pendant **trois minutes** :
 - Quelles **personnes (de mon âge)** aimerais-je les plus aider ?
 - En quoi les personnes de mon choix sont-elles **le plus affectées par les normes de beauté** ?
 - Comment pourrais-je aider les personnes de mon choix à **contester** les normes de beauté et arrêter de s'y conformer ?
- Demande aux groupes de partager leurs idées de contestation. Commence une liste d'actions sur un **tableau de conférence**.
- Accorde 30 secondes à tout le monde pour trouver les **cartes d'Actions inspirantes** cachées dans la salle. Lorsqu'ils/elles en trouvent une, ils/elles doivent la coller sur la feuille de liste d'actions. Attire leur attention sur les exemples réels des **Guides et des Éclaireuses du monde entier** !
- Tout le monde doit ensuite remplir leur **Plan de projet Passer à l'action** dans son Journal, en se décidant à propos de :
 - Une action à faire pour soi-même**, par ex. se mettre à porter certains habits ou faire une activité sans se soucier de son apparence, arrêter de suivre des comptes sur les réseaux sociaux (ou de regarder des vidéos) qui promeuvent les normes de beauté, pratiquer le défi Miroir, s'entraîner à recevoir des compliments, se dire « Tous les corps sont de bons corps » plutôt que se comparer.
 - Une action pour les personnes choisies**. Les groupes peuvent faire des actions individuellement ou en groupes.

- Encourage-les à réfléchir minutieusement au message LEM qu'ils/elles veulent faire passer. Rappelle-leur



Il est important que:

Tu contestes quiconque disant...

« Le monde est tellement plein de normes de beauté que c'est impossible de faire bouger les choses ! »

- En leur demandant : Qu'est-ce qui te gêne le plus au sujet des normes de beauté ?
- Puis en expliquant : que pourrais-tu faire pour en parler aux gens ? Souviens-toi que chaque geste, petit ou grand, nous aide à créer un monde qui se sent mieux dans son corps ! Si chaque Guide ou Scout participant à Libre d'être Moi fait une chose, cela fera six millions d'actions au total !
- Tu te sers des **cartes d'Actions inspirantes** et des **Messages clé** pour aider à trouver des idées si nécessaire.



Attends d'entendre :

- « Je veux que les gens sachent qu'ils méritent de se sentir libres d'être eux-mêmes ! »
- « Les gens se font du mal quand ils se comparent à des normes de beauté, publient des photos retouchées, ne se retrouvent pas dans les publicités ou à la télévision, et/ou dépensent beaucoup d'argent dans des cosmétiques. Je veux faire du monde un monde plus heureux ! »



Réflexions

🕒 15min

1. Félicite tout le monde de s'être engagé.e à faire une action et à rejoindre le mouvement mondial qui souhaite donner confiance en son corps au monde entier !
2. Décidez d'une échéance (une ou deux semaines) à laquelle tout le monde devra avoir mené à bien leur action, et écrivez-la dans les **Journaux**. A cette date, tout le monde se rassemblera pour **célébrer** leurs prouesses et **raconter** comment leurs projets se sont passés. Encourage tout le monde à taguer #freebeingme s'ils/elles publient sur les réseaux sociaux.
3. Présente le programme Agir pour la confiance en son corps, pour celles et ceux qui ont terminé LEM et qui veulent agir à plus grande échelle pour contester les normes de beauté au sein de la communauté ou dans le monde en général !

Défi à la maison : Passe à l'action !

Mène à bien ton projet **Passer à l'action** et prépare-toi à raconter comment il s'est passé.



Cartes d'Actions inspirantes



Organise un défilé de mode inclusif !

Jessica Shire, une Guide du Royaume-Uni, a organisé un **défilé de mode Positively Me!** où les mannequins, beaucoup avec des différences visibles et invisibles, portaient toutes et tous des choses qu'ils/elles n'oseraient pas porter habituellement par manque de confiance.

Fais des compliments (pas à propos de leur apparence)

"J'aime la façon dont ton visage s'illumine quand tu parles ou fais..."
 "Quand tu m'as parlé de... ça m'a vraiment ouvert les yeux à d'autres points de vue."
 "Je suis tellement fier de votre résilience."

<https://www.instagram.com/p/CANtl68j-nV/?igshid=qatxu9cwveht>



Parle à ta famille des discussions sur le physique

« Dites non aux discussions sur le physique – qui a dit que nous devrions tous et toutes se conformer à un physique précis ?! »

Publie sur les réseaux sociaux

Le [Projet Vraies Personnes \(The Real People Project\)](#) (RU) a été créé par les Guides Victoria et Sophie pour combattre le manque de diversité dans toutes les formes de média.



Diffuser des sondages ou organiser des webinaires

[Brown & Beautiful](#), créé par deux Guides, Shauna de la Grenade et Lucia du Zimbabwe, veut s'attaquer au problème de blanchiment de la peau dans le monde entier.



Crée et diffuse une pétition

Le gouvernement de Norvège a modifié sa Loi sur le marketing pour rendre obligatoire de mentionner sur les photos si des filtres ou autres programmes de retouche ont été utilisés.

Porte des t-shirts ou colle des affiches pour sensibiliser

Les [Newcastle Brownies](#) ont créé :



Parle à la radio

Au [Pakistan](#), les Guides ont convaincu un animateur radio de diffuser leur propre émission encourageant à se concentrer sur ses compétences et aptitudes plutôt que son apparence.



Sommes capable

Affiche des messages qui boostent la confiance en son corps sur les miroirs

Envoie un message à un.e ami.e pour sensibiliser

Envoie un message à tes ami.e.s au sujet des normes de beauté :

« N'oubliez pas que vous êtes digne et que vous êtes aimé, peu importe à quoi vous ressemblez. Essayez de ne pas vous comparer aux images impossibles que vous voyez autour de vous. Vous méritez de vous sentir libre d'être vous-même ! »

Ecris et publie un poème

Mon corps est à l'heure
Il travaille dur
Il est là quand je me sens vide spirituellement
Il est fort
Cœur qui bat, bébé qui pousse fort
Blesse-le, il guérit
Nourris-le, il grandit
Aucune cicatrice ou bourrelet ne l'a rendu moins beau
Je l'aime et lui fais confiance
Il ne m'a jamais laissé tomber

Par Veana Ima Par Veana Ima

Organise une soirée ciné ou une séance photo

En [Afrique du sud](#), les Guides invitent la communauté à participer à une séance photo en maillot de bain pour célébrer la diversité corporelle : « [Ne jugez pas] les gens sur leur physique. Tout le monde est unique et a sa propre morphologie. »



Exemple de plan de projet Passer à l'action

Je m'engage à agir pour moi-même en :

Faisant le défi miroir chaque jour pendant deux semaines.

Les gens que je souhaite aider sont :

- 1) Justine
- 2) Nathaniel

Le message que je leur adresse à propos des normes de beauté est :

Il n'existe pas de bons ou mauvais corps. Tous les corps sont de bons corps ! Il faut arrêter de se comparer à des normes impossibles et il faut accepter que la différence, c'est beau !

L'action que je veux mener est :

Organiser une fête où tout le monde porte quelque chose qu'il ou elle ne porterait pas d'habitude. A la fin, tout le monde écrira des messages qui boostent la confiance en son corps pour les un.e.s les autres à ramener chez soi comme une surprise..

Date et lieu de mon action :

Dans un mois – pendant le week-end.

Choses ou gens dont j'aurai besoin :

Invitations, décorations et musique
Une grande pièce ou salle (demander aux parents et à mon cousin)
Du papier, des sacs et des stylos pour les messages

[Après avoir agi]

Trois choses qui se sont bien passées...
La prochaine fois, je...
Je partagerai mon Projet Passer à l'action en...



Celebrer, Evaluer et Partager

Célébrer

Après que tout le monde soit passé à l'action, organise une fête de groupe et une cérémonie de remise des insignes.

Pour la préparer, tu pourrais :

1. Commander les insignes LEM sur la boutique de l'AMGE : [boutique de l'AMGE](#) (ou demande à ton OM).
2. Inviter une audience à vous rejoindre si possible – familles, amis et amies, membres de la communauté, d'autres groupes de Guides, Scouts et Éclaireuses.
3. Demander à ton groupe de préparer une chanson ou une danse de fête.
4. Choisir un thème de confiance en son corps, par exemple :
 - a. **Défilé de mode !** Tout le monde porte quelque chose qu'il ne porterait pas habituellement à cause des normes de beauté.
 - b. **Exposition !** Demande à tout le monde d'écrire des messages qui boostent la confiance en son corps et de les afficher sur les murs.
 - c. **Musique !** Crée une bande-son de chansons positives qui met les gens de bonne humeur et leur donne envie de danser.
5. Organise l'espace avec des chaises pour le public (le reste du groupe peut être le public s'il n'y a pas d'ami.e.s ou famille).

Partager

Ton groupe est puissant. Il devrait crier fort et avec fierté ce qu'il a accompli :

- Dis à l'AMGE (et le monde !) combien de personnes dans ton groupe ont gagné leur insigne LEM. Visite notre [\[insert interactive map link\]](#) carte interactive et rajoute ton nombre final de participant.e.s.
- Aide le groupe à partager leurs actions en ligne en utilisant [#freebeingme](#) et [#waggs](#).
- Encourage-les à parler à leurs ami.e.s, famille et autres groupes de Guides, Scouts et Éclaireuses à propos de LEM.

Évaluer

Lors de la **célébration**, découvre à quel point ton groupe a gagné en confiance en son corps maintenant qu'il a fini Libre d'être Moi.

Chaque participant.e doit répondre au **sondage LEM** individuellement, comme lors de la Séance 1

Ton groupe peut soit :

1. QR code [s'ils/elles ont un smartphone] Scanner le code QR à partir de leur navigateur ou application et suivre les étapes. Les responsables prennent note des deux scores totaux de chaque participant.e, leur date de naissance et initiales.
2. Répondre à la main sur une version imprimée du sondage. Voir page 12 pour interpréter les résultats. Comme avant, participer est complètement facultatif.



Post-sondage



Sondage de fin de l'insigne LEM

Joins-toi à différents groupes du monde entier qui partagent leurs connaissances, sentiments et actions au sujet de la confiance en son corps !

Si tu choisis de répondre à ce sondage, cela signifie que tu es d'accord pour que ta responsable utilise et partage ces informations (elle ne diffusera pas ton nom) et aide l'AMGE à comprendre si LEM fonctionne.

Réponds au Sondage de l'insigne LEM tout.e seul.e puis donne-le à ta responsable. Participer est facultatif.

Âge :

Initiales :

Note dans quelle mesure tu es généralement d'accord ou pas d'accord avec les déclarations suivantes (merci de ne sélectionner qu'une seule réponse par déclaration) :	1 Pas du tout d'accord	2 Pas d'accord	3 Ni d'accord ni pas d'accord	4 D'accord	5 Tout à fait d'accord
1. Je m'exprime souvent à la maison, en classe ou avec les Guides sans m'inquiéter de mon apparence.					
2. J'essaie souvent de nouvelles choses et activités sans m'inquiéter de mon apparence.					
3. J'aimerais pouvoir changer mon physique pour être comme les gens que je vois à la télévision, dans les publicités ou sur les réseaux sociaux.					
4. J'aime ce que je vois quand je me regarde dans le miroir.					
5. Je me sens assez sûre de moi pour tenir tête à des commentaires négatifs sur le physique d'autres gens.					
6. Je sais comment aider d'autres personnes à se sentir mieux dans leur corps.					

7. Quand tu n'es pas content.e de ton apparence, que fais-tu pour t'aider à te sentir mieux ?

.....

.....

8. Merci de noter la déclaration sur une échelle de 0 à 10 :

En général, je suis content.e de mon apparence.

0 10



Nada feliz



Moderadamente feliz



Muy feliz

9. Qu'est-ce que tu as le plus aimé dans Libre d'être Moi ?

.....

10. Qu'est-ce que tu as le moins aimé dans Libre d'être Moi ?

.....

11. Quel type de mesure(s) toi ou ton groupe avez pris lors de la Séance 5 ? Coche toutes celles qui s'appliquent :

Si autre, veuillez préciser ci-dessous. Si autre, veuillez préciser ci-dessous.

- Coller des affiches/faire des t-shirts.
- Parler à un.e ami.e ou un membre de ma famille
- Faire une représentation ou un discours à l'école
- Organiser un évènement au sein de la communauté
- Créer une campagne sur les réseaux sociaux (vidéos, etc.)
- Écrire et délivrer une pétition
- Contacter des décisionnaires (marques, politicien.ne.s, etc.)
- Autre:

.....

12. En général, qu'as-tu pensé de Libre d'être Moi ? Merci d'entourer ta réponse :



Très mauvais



Assez mauvais



Ne sait pas



Bien



Très bien

Autres programmes de l'AMGE

Agir sur la confiance en son corps

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 améliorer la confiance en 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 exige du changement de la part des décisionnaires.

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

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.waggs.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.waggs.org/en/what-we-do/surf-smart-20/>



Voices Against 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.waggs.org/en/what-we-do/stop-the-violence/get-involved/learn/deliver-voices-against-violence-curriculum/>



Remerciements

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**
Girl Guiding 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 la dissonance cognitive sur l'image corporelle originellement conçu par Dr Stice, Dr Becker et collègues.

Mis en page par Soofiya.com and @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@waggs.org
Site web : www.waggs.org





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.waggggs.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