Libre d'être Moi

Kit d'activités moyennes

(11 à 14 ans)

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

Dove & the World Association of Girl Guides and Girl Scouts

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
  Ressources *22*
- Séance 2 26
  Ressources *32*
- Séance 3 36
  Ressources *41*
- Séance 4 44
  Ressources *50*
- Séance 5 54
  Ressources *59*

Fête, évalue et partage ! **64**

- Post-sondage 66

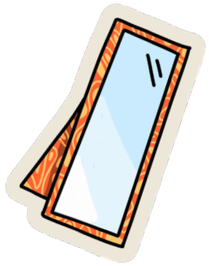
Remerciements **69**

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 mode, il faut donner le pouvoir aux filles et aux femmes d'exister dans leurs corps. Les filles ont besoin d'avoir confiance en elles pour s'exprimer, être elles-même et se soutenir les unes les autres. »

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

Le Projet Dove 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 heureux 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 renforce 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 ?

Ce kit d'activités Libre d'être Moi convient à des groupes exclusivement féminins ou mixtes de 20-30 jeunes de 11 à 14 ans. 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	Les canons de beauté sont partout, nous disant que nous ne valons rien si nous ne correspondons 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 : • **Mon monde** : nuisent 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**.	• **Bienvenue dans LEM** • **Activité 1 : Course à la beauté** Définis (et détruis) le 'physique idéal' que la société nous force à atteindre. • **Activité 2 : Chaîne de conséquences** Comprends les façons dont les normes de beauté font du mal à travers différents scénarios. • **Réflexion** Réfléchis à comment contester les normes de beauté en tant que citoyennes et citoyens du 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.

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.

Séance	Message clé	Activités
2	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.	• **Échauffement** – Fais connaître les conséquences des normes de beauté dans différents médias en te servant du Défi à la maison. • **Activité 1 : Folie médiatique** – Identifie les différentes façons dont les médias répandent des normes de beauté problématiques. • **Activité 2 : Secouer les médias** – 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	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 !	• **Échauffement**_ Explique comment les normes de beauté font du mal en te servant de ton Défi à la maison. • **Activité 1 : Patrouille Pression :** Tiens tête aux normes de beauté en t'entraînant à remettre en cause 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.

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 Passer à l'action** 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 founi 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.

Informations importantes

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.

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 activité 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 !

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

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.

Âge :

Initiales :

Note dans quelle mesure tu es généralement d'accord ou pas d'accord avec les déclaration suivantes *(merci de ne sélectionner qu'une seule répon se 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 correspondons 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 :

- **Mon monde** : nuisent 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**.

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 disent en quoi elles nous font du mal..

Préparatifs

- Prépare une copie du Journal pour chaque participant.e
- ***Bienvenue facultative :*** *Se préparer à effectuer l'activité de préévaluation (voir page14).*
- **Activité 1** : Prépare une copie de chaque silhouette sur deux feuilles de tableau de conférence différentes. Affiche-les de chaque côté de l'espace.
  - *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 :** Copie et découpe chaque Scénario néfaste

Supports fournis :

- Journaux
- Vidéo LEM
- Silhouette
- Scénarios néfastes et conseils

Supports nécessaires :

- Papier de tableau de conférence
- Patafix
- Deux marqueurs de couleurs différentes
- Un post-it par personne
- Chronomètre.

Bienvenue

25min

1. Assis.es en cercle, souhaite la **bienvenue à tout le monde à la première des cinq séances de Libre d'être Moi (LEM)** où ils/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 sent 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 prêt.e.s 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. Course à la beauté

15min

1. **Objectif :** Définir (et détruire) le ‘physique idéal’ que la société nous force à atteindre.
2. Sépare le groupe en deux équipes sur une ligne en face des silhouettes. Donne à chaque équipe un stylo de couleur différente.
3. Explique la course :
   a. Les équipes se disputent pour remplir les silhouettes avec beaucoup d’**exemples précis** du physique ‘idéal’ selon la société, par ex. chevelure épaisse, pas de bouton/cicatrice/ride.
   b. En **relai**, une personne de chaque équipe court chacune son tour jusqu’aux silhouettes, écrit une partie du physique ‘idéal’ sur l’une des deux affiches, puis repart en courant dans son équipe.
   c. L’équipe gagnante est celle avec le plus grand nombre d’exemples écrits dans leur couleur – des points seront déduits pour des exemples **répétés !**
4. Après **cinq minutes**, additionnez les points de chaque équipe (plus un par exemple, moins un par répétition).
5. En vous asseyant en cercle autour des silhouettes, l’animatrice **lit à haute voix** toutes les normes pour les garçons puis pour les filles.
6. 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*

7. **Écris en travers** des deux silhouettes les mots « **Normes de beauté** ». Souligne le fait que ces physiques sont impossibles à atteindre pour qui que ce soit dans la vraie vie.

8. Discutez **brièvement** (pendant cinq minutes) :
   a. **Dans un autre pays ou il y a 100 ans, est-ce que ce ‘physique idéal’ serait 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.*
   b. 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.*
   c. 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.*
9. S’il reste du temps, sers-toi de l’énergie du groupe pour **détruire** toutes les normes de beauté sur le tableau de conférence !

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 qui dit...
« [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 donc à des photos qui **ne sont pas réelles.**

Seance 1

2. Chaîne de conséquences

25min

1. **Objectif :** Comprendre les façons dont les normes de beauté font du mal aux gens.
2. Sépare le groupe en **cinq équipes**. Chaque équipe s'assoit en cercle avec un Scénario néfaste différent.
3. Explique le jeu :
   a. Le but est de créer une **chaîne de conséquences verbale** montrant comment différents personnages sont blessés à cause de la pression des normes de beauté.
   b. Les équipes lisent leur scénario et choisissent leur premier.ère joueur.se. Mets le chronomètre sur **deux minutes**.
   c. Le ou la première joueuse dit **une conséquence néfaste** que leur personnage peut vivre, par ex. « Duma passe du temps à se soucier de son apparence plutôt qu'à s'amuser. »
   d. Le ou la joueuse à sa **gauche** ajoute ensuite une conséquence en disant « **Également**... » Chacun.e son tour, les joueur.se.s listent autant de conséquences que possible dans le temps restant.
   e. Après deux minutes, les équipes échangent leurs scénarios.
4. Répétez chaque étape jusqu'à ce que chaque équipe ait discuté de **trois scénarios différents**.
5. Rassemblez-vous.
   a. **Demande : Étant donné toutes les conséquences négatives et néfastes, est-ce logique d'essayer de ressembler aux canons de beauté ?** *Non !*
   b. Invite le groupe à imaginer qu'il se tient en face du ou de la PDG d'une entreprise qui vend la **crème éclaircissante** que Duma utilise. Demande : **Que diriez-vous pour les empêcher de répandre des normes de beauté ?**

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 ! »

Il est important que

Le groupe fasse cette activité tout seul – même s'il a du mal. Si besoin est, relance 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 ?
- Quelles sont les différentes conséquences pour le personnage personnellement, sa famille et ses ami.e.s, la communauté et le pays -voire le monde- dans lequel il/elle vit ?

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 :

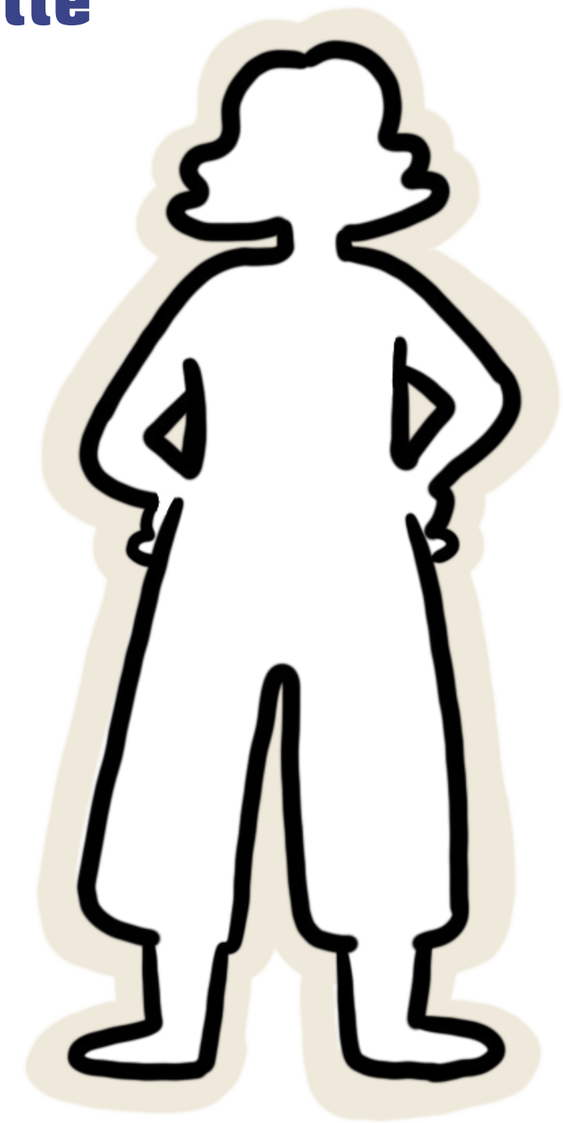
- Tu te déplaces pour t'assurer que **tout le monde** a quelque chose d'écrit sur son post-it pendant l'activité.
- Tu insistes sur le fait que les normes de beauté sont **inacceptables** et que le but de Libre d'être Moi, c'est de travailler ensemble pour faire bouger les choses !

Défi à la maison : Détectives médiatiques

- 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.
- Pour chaque norme de beauté, écris **deux conséquences néfastes** qu'elle pourrait avoir sur les gens.

Supports fournis

Silhouette



Scénarios néfastes

Jessie est une personne non-binaire originaire des États-Unis. Avant qu'iel ne poste des photos sur les réseaux sociaux, iel passe des heures à les retoucher pour s'assurer que tout est 'parfait'.

Quelles sont les conséquences néfastes pour Jessie ? Par exemple sur sa santé, son temps, etc.

Salma est une fille originaire d'Égypte. Elle aimerait être plus mince et ressembler à sa chanteuse préférée. Elle arrive souvent en retard à l'école car elle passe des heures à essayer différents vêtements pour qu'elle ait l'air plus mince.

Quelles sont les conséquences néfastes pour Salma ? Par exemple sur sa vie scolaire, personnelle, etc.

Un groupe d'amies venant du Portugal compare chaque détail de leur corps. Après que l'une de leurs mères ait commenté que l'une d'entre elles est 'poilue', le groupe essaie désormais différentes façons de s'enlever les poils.

Quelles sont les conséquences néfastes pour le groupe ? Par exemple sur leur amitié, leurs dépenses, etc.

Duma est une fille originaire du Zimbabwe. Elle rêve de devenir présidente, mais elle ne croit pas pouvoir y arriver à cause de sa peau foncée. Elle utilise des crèmes dangereuses pour essayer de rendre sa peau plus claire.

Quelles sont les conséquences néfastes pour Duma ? Par exemple sur sa vie personnelle, l'avenir de son pays, etc.

Amir est un garçon originaire du Népal. Il passe des heures à faire du sport après l'école car son frère se moque de lui parce qu'il a l'air 'faible'.

Quelles sont les conséquences néfastes pour Amir ? Par exemple sur sa santé, sa famille, etc.

A utiliser uniquement si les groupes ont de vraies difficulté.

Conseils pour Scénarios néfastes

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 son entourage
- 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 parce qu'il/elle s'inquiète
- 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

Vie scolaire/professionnelle

- Distrait.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 se faire de nouvelles 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

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. huile 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 grossophie (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 pas 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

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 magasines.

Préparatifs

- Rappelle à tout le monde de ramener leur **Journal** avec leur **Défi à la maison** fini.
- **Échauffement :** Prépare une courte description d'une balade au sein de ta communauté, en désignant au moins **cinq endroits** où ton groupe sera plus susceptible de voir ou entendre des normes de beauté.
  - *Par exemple : En me rendant à ma réunion de Guides, je suis passée devant mon voisin qui avait mis sa **radio** à fond. En tournant, j'ai regardé mon **téléphone**. Sur la rue principale, il y a un énorme **panneau publicitaire**. Les gens attendant à l'**arrêt de bus**, beaucoup vont sur leurs **réseaux sociaux**, et quelqu'un passe en voiture en écoutant de la **musique** forte.*
- **Activité 1 :** Recopie suffisamment de cartes Folie médiatique pour qu'il y en ait une par paire.

<u>Facultatif</u> : Ajoute d'autres exemples de normes de beauté provenant des médias de ton pays.

Supports fournis :

- Cartes Folie médiatique et conseils.

Supports nécessaires :

- Journaux
- Stylos et papier
- Chronomètre

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-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).
4. Explique le jeu :
   a. Lis la balade au sein de ta communauté que tu as préparée, en faisant une **pause** à chaque exemple d'endroit où ils/elles pourraient voir ou entendre des normes de beauté.
   b. Les gens doivent sauter à l'intérieur du cercle à chaque fois qu'ils entendent un endroit où l'on peut retrouver l'une de leurs normes de beauté. Puis ils/elles doivent rapidement annoncer chacun.e son tour l'une des conséquences néfastes qu'ils/elles avait écrites et sauter pour reprendre leur place dans le cercle,
   Par ex. [saute au centre sur « J'ai regardé mon téléphone » et crie « Je vois une publicité qui fait croire aux gens que leurs corps ne sont pas assez biens comme ils sont. »
5. A la fin, permets aux personnes qui n'ont pas encore pu participer de sauter et de dire l'une de leurs conséquences néfastes.

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 échangent doivent se faire rapidement et avec plein d'énergie !
- Chacun.e donne **différents** exemples de normes de beauté et leurs conséquences.

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 comparé aux hommes. Que le groupe reconnaisse que cela met les femmes sous plus de pression et accroît l'inégalité femmes-hommes.

Seance 2

1. Folie médiatique

15min

1. **Objectif :** Identifier les différentes façons dont les médias répandent des normes de beauté problématiques.
2. Divise le groupe en paires, chacune avec une carte de Folie médiatique. Chaque paire a quelques minutes pour identifier les problèmes avec la ou les image(s).
3. Explique leur tâche :
   a. Les paires doivent créer un argumentaire de 30 secondes pour convaincre les autres de pourquoi leur carte de Folie médiatique est aussi problématique.
   b. Les paires ont **cinq minutes** pour préparer un argumentaire théâtral qu'elles présenteront à une autre paire.
   c. Un fois le chronomètre prêt, deux paires font leur présentation l'une à l'autre pendant 30 secondes chacune.
4. Rassemblez-vous et demande au groupe de résumer les problèmes avec les normes de beauté en montrant leur carte de Folie médiatique et 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... »**
   a. *Les photos ne sont **pas réelles**, elles ont été lourdement retouchées – ce qui nécessite des heures de travail !*
   b. *Les photos **ne représentent pas** la plupart de la population et manquent de diversité.*
   c. *Elles font de **fausses promesses** que nous pouvons être plus heureuses ou heureux et aurons plus de succès, alors qu'elles essaient simplement de prendre notre argent.*

Il est important que :

Chaque personne ait l'occasion de contester les normes de beauté lors de l'activité.

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 !

2. Secouer les médias

25min

1. **Objectif :** Contester les médias qui répandent des normes de beauté néfastes.
2. Divise le groupe en petits groupes avec des stylos et du papier. Discute brièvement de :
   Qu'est-ce que cela vous fait de savoir que les normes de beauté sont répandues d'autant de façons néfastes ?
3. Explique leur défi :
   a. Les groupes deviennent des activistes qui interrompent les médias !
   b. Chaque groupe choisit une norme de beauté répandue par les médias (du Défi à la maison ou des cartes personnages), *par ex. publicité sur les réseaux sociaux pour lisser les cheveux afro.*
   c. Tout le monde doit imaginer qu'ils.elles sont avec leurs ami.e.s et leur famille quand ils.elles voient la norme de beauté qu'ils.elles ont choisie. Les groupes ont 15 minutes pour écrire un court message qui **les éduque** à propos des pièges qu'utilisent les médias et des dommages causés par les normes de beauté.
   d. Leurs messages doivent s'adresser directement à leurs ami.e.s et famille, faire 50 mots maximum et aider les gens à mieux repérer les normes de beauté à l'avenir !
4. Après 15 minutes, arrête les groupes. En te tenant devant chaque groupe, tu (l'animatrice) fais des mimes selon le média qu'ils ont choisi, par ex. être sur le téléphone, regarder la télé, etc. Le groupe doit répondre en t'interrompant pour **crier leurs messages puissants** !

Il est important que :

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

Attends d'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 ! »

Seance 2

Réflexions

15min

1. Assis.es chacun.e avec son Journal, 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 morphologies et des messages positifs.

Il est important que :

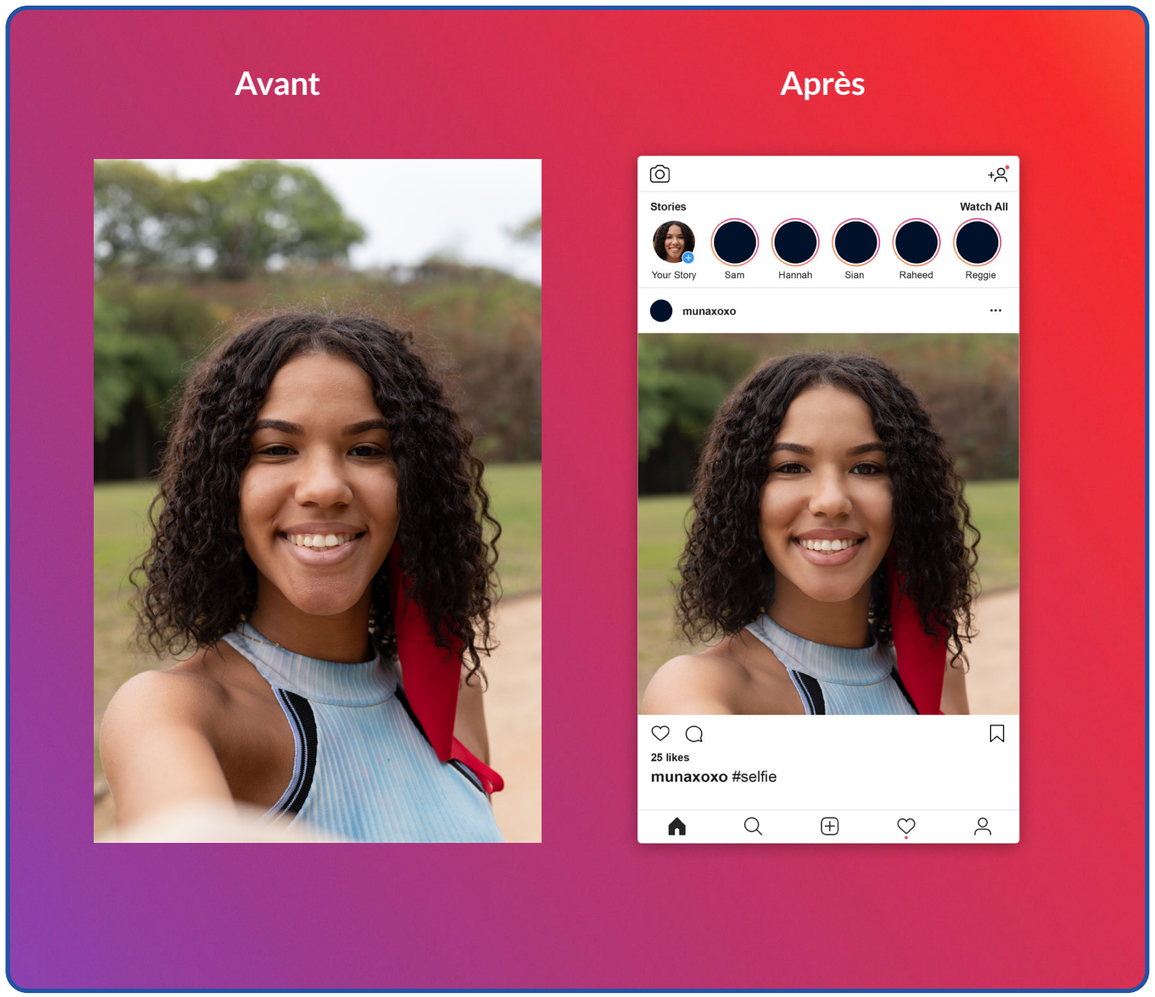
Le groupe comprenne que, bien que les normes de beauté soient **inacceptables**, on peut leur tenir tête en travaillant ensemble !

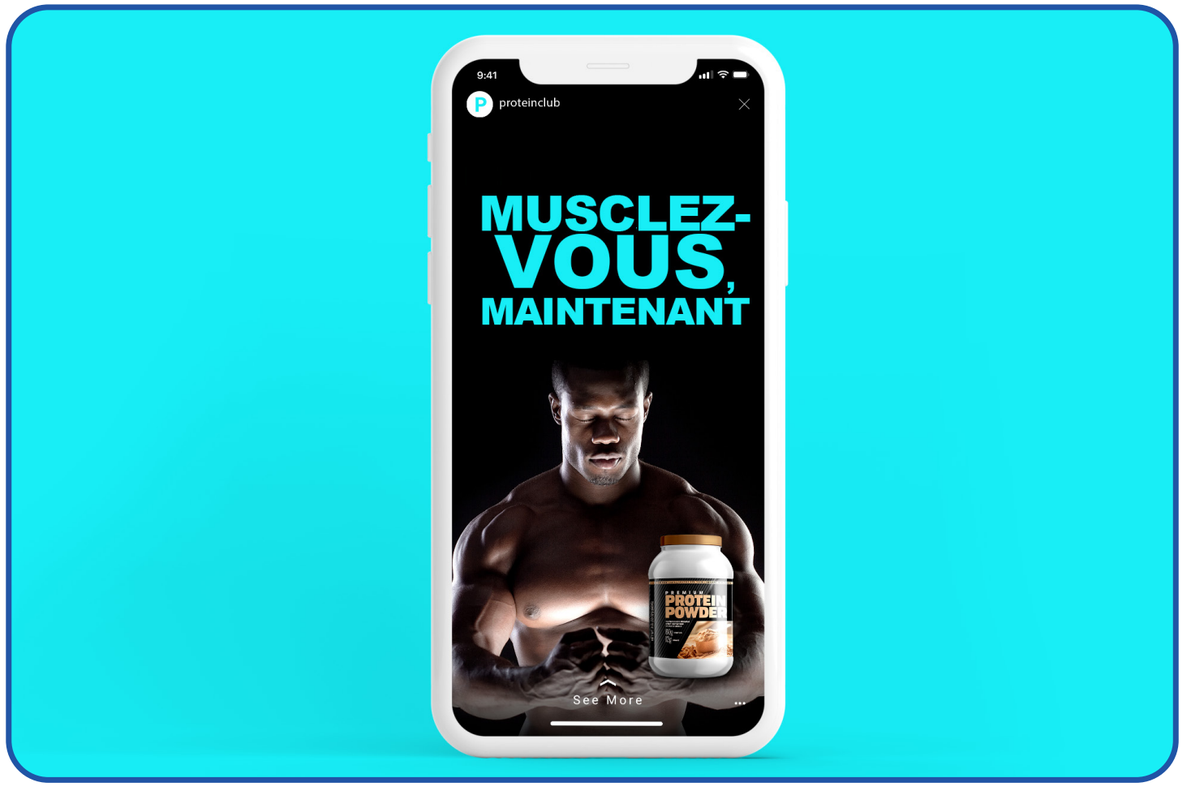
Défi à la maison :
Chère amie/Cher ami

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 beauté et pourquoi c'est dangereux de le faire. N'oublie pas de te servir de ce dont tu as discuté lors des séances.

Supports fournis

Cartes Folie médiatique et conseils





Aide :

- Les selfies utilisent des **filtres** qui modifient la forme du visage et ses caractéristiques, dont la couleur de la peau
- Les photos ont subi de nombreuses **retouches**, notamment :
  a. **Visage symétrique** - caractéristiques modifiées pour que les yeux aient exactement la même taille, et bouche et nez parfaitement symétriques
  b. **Peau plus lisse** sans marques, ombres, rides, taches, cicatrices ou pores
  c. La peau blanche est plus bronzée ; la peau plus foncée est plus claire
  d. Les femmes sont **plus maquillées** - joues plus roses, lèvres plus rouges, eye-liner plus prononcé
  e. **Yeux agrandis** avec des sourcils plus nets et plus fournis
  f. Des dents plus blanches et des lèvres plus pulpeuses (souvent souriant sans montrer les dents)
  g. **Le nez, les joues et le menton** sont rappetissés, avec des pommettes saillantes
  h. **Les cheveux sont plus lisses**, plus soyeux et plus épais
  i. La **morphologie** est très mince et tonique sans aucun signe de graisse
  j. Les **vêtements** sont lissés et changent de couleur
  k. **Pas de poils** sur le corps (ou très peu sur les hommes)
- Les **célébrités** sont utilisées pour vendre un produit - ce qui implique que nous pouvons atteindre ce statut (être plus heureux ou avoir plus de succès) en achetant leur produit
- La plupart des mannequins utilisés sont **blancs** ou à la peau très claire, avec peu de diversité physique
- Un **langage persuasif** est utilisé pour nous faire penser que nous devons changer notre apparence, et que leur produit est la réponse (souvent sans source fiable).

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 !

Il est important que les **cartes Personnes sous pression** 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 d'exposition des jeunes à ces messages néfastes.

Supports fournis :

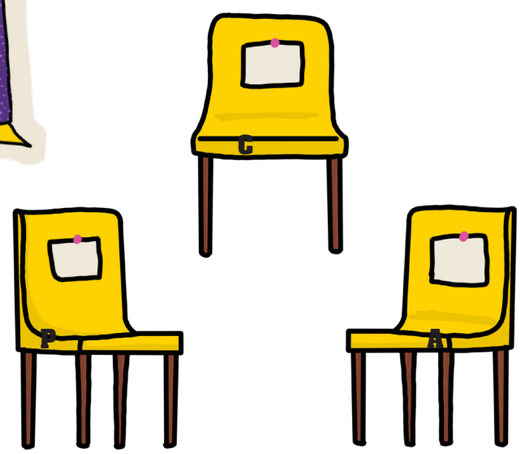
- Cartes Personnes sous pression et conseils

Supports nécessaires :

- Journaux
- Post-its et stylos

Préparatifs

- Rappelle à tout le monde de ramener leur Journal avec leur Défi à la maison fini.
- **Activité 1 :** Prépare suffisamment de chaises et tables par groupe de trois personnes (ou utilise des coussins/tapis).
- Étiquète chaque set de trois chaises avec les lettres P, C et A (voir diagramme). [diagram of P, C, A next to this]
- Recopie les cartes Personnes sous pression et places-en une face cachée au milieu de chaque set de chaises.



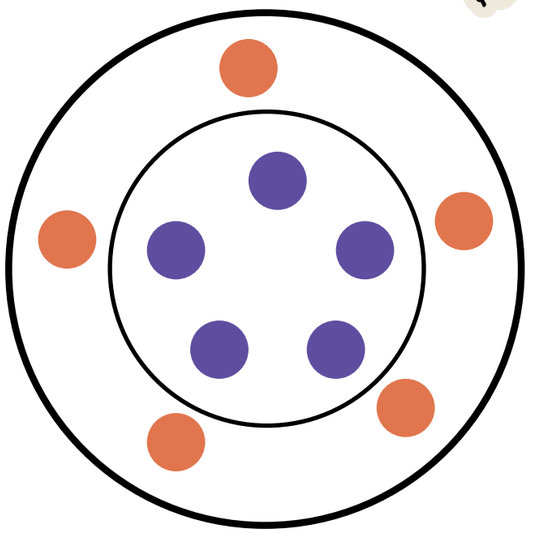
Échauffement

10min

1. Demande au groupe de faire son serment LEM. Explique qu'en le disant à voix haute, elles.ils s'aident elles.eux-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 racontant leur **Défi à la maison**.
3. Sépare le groupe en deux cercles égaux : Les A et les B. Les A forment un cercle à l'intérieur des B (de façon à former des **cercles concentriques** – voir diagramme).
4. Demande à tous les A de se déplacer lentement dans le sens des aiguilles d'une montre et aux B dans le sens inverse. Quand tu cries stop, chaque personne lit son mot à la personne d'en face. Refaire une deuxième fois.

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.



Seance 3

1. Patrouille Pression

30min

1. Demande rapidement à tout le monde de résumer les différents endroits où ils.elles ont vu des normes de beauté lors de la Séance 2, par ex. télévision/ film, réseaux sociaux, radio, publicités, livres et chansons. 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 patrouille de **trois**, et asseyez-vous sur les chaises étiquetées au préalable.
   b. **Retournez** la carte Personne sous pression et lisez-la dans votre tête.
   c. Les groupes ont **cinq minutes** pour décider comment aider cette personne, chaque joueur.se devant répondre à la question liée à l'étiquette de la chaise :

      P = Quel est le problème ?
      C = Quelles sont les conséquences néfastes ?
      A = [Action] Que ferais-tu si tu étais à leur place ?

      Voir les conseils Pression.
   d. Après cinq minutes, les groupes se déplacent dans la salle **dans le sens des aiguilles** d'une montre et **changent d'étiquette de chaise** (pour que tout le monde réponde à une question différente).
   e. Répétez jusqu'à ce que les groupes aient discuté d'**au moins quatre** scénarios.
4. A la fin, demande à chaque patrouille de rejoindre une autre patrouille pour former une **Super Brigade**. Leur nouvelle brigade font part du meilleur conseil qu'elles ont donné à l'un des personnages.

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.

Tu contestes quiconque disant...
« Mais mince c'est plus joli que gros – et c'est plus meilleur pour la santé ! »

- En leur demandant : Quelles sont les conséquences d'essayer d'atteindre l'idéal de minceur ?
- 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. Messages du miroir

10min

1. **Objectif :** Écrire un message qui booste la confiance en son corps.
2. Asseyez-vous tous.tes ensemble, chacun.e avec un post-it et un stylo. Demande à tout le monde de **choisir un** des personnages : Duma, Amir, Salma, Jessie ou les Guides.
3. Demande-leur d'écrire un **message profond** pour aider leur personnage à se sentir mieux dans son corps. Il doit être assez court pour contenir sur un post-it qu'il ou elle pourrait coller sur son miroir, *par ex.*
   Tu vaux tellement plus que ton physique.
   Remercie ton corps de t'avoir aidé à te lever ce matin.
   Tu n'as pas besoin de changer quoique ce soit chez toi !
4. Tenez-vous en cercle, tourné.e.s **vers l'extérieur**. A trois, tout le monde se retourne, prend une pose puissante et crie son message !

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.

Seance 3

Réflexions

10min

1. Demande à tout le monde de s'asseoir avec leurs Journaux et 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'ils.elles nomment les parties du corps qu'ils.elles aiment. 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 soi.

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.

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 !

Supports fournis

Cartes Personnes sous pression

Duma et sa famille mangent ensemble. Sa grand-mère repropose du riz à tout le monde sauf à Duma, lui disant « Il faut que tu restes mince, ma chérie. »

Le père d'Amir va le voir jouer un match de criquet. A la fin, son père commente sur le fait que les autres joueurs sont bien plus grands que lui.

Le groupe de copines sont à une fête d'anniversaire. Certaines de leurs mères sont en train d'aider, et les filles entendent l'une des mères dire : « Impossible de laisser qui que ce soit voir mes poils aux jambes – c'est affreux ! »

Au lever, Jessie va sur ses cinq applis de réseaux sociaux. Ses amies ont toutes partager les mêmes astuces d'influenceur.se.s pour avoir les dents plus blanches.

A l'école, Salma prend le déjeuner avec ses amies. L'une d'entre elles ne mange rien aujourd'hui car elle est au régime, une autre parle du fait qu'elle ne peut pas porter de short ou de jupe car elle déteste ses jambes.

Conseils Personnes sous pression

A n'utiliser que si les groupes se battent.

Duma

Problème = sa grand-mère lui fait comprendre qu'elle devrait moins manger (et a besoin de perdre du poids). Cela répand la norme de beauté selon laquelle être mince est plus joli – et ce n'est pas vrai.

Conséquences = elle se sent mal dans sa peau et a l'impression qu'elle n'est pas assez bien comme elle est – qu'elle devrait changer. Cela peut lui provoquer des problèmes avec la nourriture, alors qu'il est extrêmement important de manger suffisamment et de façon équilibrée, surtout pour les adolescentes qui grandissent très vite.

Si j'étais elle, je sourirais à ma grand-mère et demanderais à quelqu'un d'autre de me passer le riz. Je trouverais ensuite un bon moment pour expliquer (en privé) que je ne me soucie pas de ma silhouette – j'essaie d'aimer mon corps comme il est, sans le changer. Elle vaut bien plus que son physique !

Amir

Problème = le père d'Amir lui fait comprendre qu'il n'est pas assez bien parce qu'il est plus petit que les autres. Cela répand la norme de beauté selon laquelle être grand est plus attirant – et ce n'est pas vrai.

Conséquences = Amir s'inquiète de sa taille et se sent mal dans sa peau.

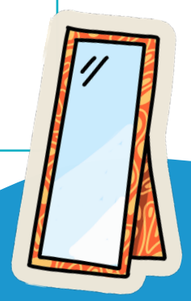
Si j'étais lui, je lui dirais « Je suis fier de ressembler à ma famille. Ma taille ne fait pas de moi une bonne ou une mauvaise personne. Je suis ici pour faire le sport que j'aime ! Qu'as-tu pensé de ma façon de jouer aujourd'hui ? »"

Copines

Problème = leurs mères répètent la norme de beauté selon laquelle les femmes ne devraient pas avoir de poils aux jambes.

Conséquences = les copines se sentent obligées de changer leur physique et ont l'impression qu'elles ne sont pas belles comme elles sont. Elles passent également plus de temps et d'argent à s'inquiéter, chercher et payer pour s'épiler régulièrement !

Si j'étais elles, je dirais à toutes celles qui ont aussi entendu : « Ne nous inquiétons pas de notre physique – c'est inintéressant et ça nous rend tristes. Concentrons-nous sur tout l'argent que l'on va collecter aujourd'hui ! »



Jessie

Problème = les influenceurs et influenceuses répandent la norme de beauté selon laquelle les dents doivent blanches, droites et de la même taille – ce qui n'est pas réaliste pour quiconque !

Conséquences = Jessie passe plus de temps à regarder des vidéos et lire des commentaires sur comment changer ses dents et dépense peut-être plus d'argent sur des soins qui pourraient être dangereux. Jessie a l'impression que ses dents ne sont pas jolies comme elles sont et est moins susceptible de sourire pour les cacher.

Si j'étais iel, je ferais une pause sur les réseaux sociaux. Je réfléchirais minutieusement 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 apparence !

Salma

Problème = Les amies de Salma s'empêchent de manger et font des commentaires négatifs sur leurs corps.

Conséquences = Ses deux amies gaspillent du temps et de l'énergie à s'inquiéter plutôt qu'à profiter du déjeuner qui leur donne les nutriments nécessaires pour leur corps et l'occasion de passer du temps avec leurs ami.e.s. L'amie au régime pourrait nuire à sa santé et encourager d'autres personnes à faire comme elle. L'amie qui ne porte pas de short pourrait passer à côté de tenues qu'elle aime.

Si j'étais Salma, j'encouragerais mes amies à manger car leurs corps a besoin d'énergie et de nutriments pour fonctionner et être en bonne santé. J'encouragerais également mon amie à porter les vêtements qu'elle a peur de porter et lui proposer de le faire ensemble – tout le monde pourrait porter un short/une jupe ensemble pour la soutenir !

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 page10).*

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

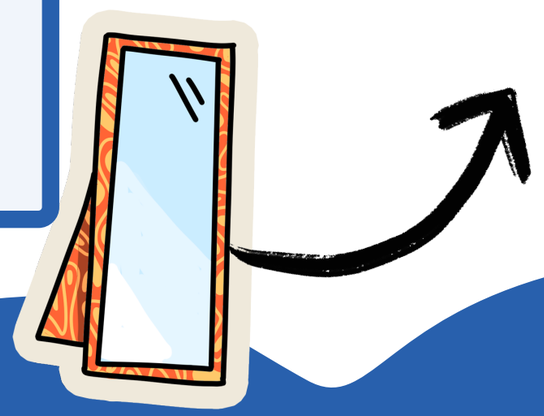
Supports nécessaires :

- Journaux
- 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 **échangent 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.

Seance 4

1. Discussion sur le physique

15min

1. **Objectif :** Apprendre à reconnaître une discussion sur le physique et à y répondre.
2. 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 ? ».*
3. **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.
4. 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'.

5. Discute brièvement de :
   a. **Pourquoi parler du physique est-il problématique ?**
   b. **En quoi parler du physique nous fait nous sentir mal dans notre peau ?**
6. 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** :
   a. **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.* »
   b. **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.* »
   c. **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.* »

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 !

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.
2. Signale 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.*
4. Après 10 minutes, rassemblez-vous. Demande à chaque groupe de dire 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. **Qu'est-ce que cela vous ferait si nous arrêtions d'avoir des discussions sur le physique ?**

Es importante que:

Tu suis les groupes pour t'assurer qu'ils répondent en se servant des **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.

Presta atención

- « Plus confiance »
- « Moins obligé.e.s de changer notre apparence »

Réflexions

15min

1. Rassemblez-vous avec les Journaux.
2. Explique que Salma passe 20 minutes par jour à s'inquiéter de son apparence – cela fait **10 jours passés à s'inquiéter par an** !
3. **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).
4. Après 10 minutes, toutes celles et ceux qui le souhaitent peuvent partager leurs idées d'activité.

Défi à la maison : Mes Défis

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'un excellent moyen de booster sa confiance en son corps est d'essayer de nouvelles choses qui remettent en cause nos croyances..

Supports fournis

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-cii 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

Duma
« J'ai pas vraiment envie que ma peau ne fonce encore plus aujourd'hui, alors allons au centre commercial plutôt que d'aller se promener. »

Mensaje

Duma
« Elle est tellement belle. J'aimerais que ma peau soit aussi claire que la sienne. »

Amir
« Tu serais encore plus beau avec une barbe ! »

Chat Grupal

Amir
« Je suis si maigre comparé à mes amis – je suis sûr qu'ils ont la honte d'être vus avec moi. »

Jessie
« T'as tellement de boutons en ce moment ! Tu devrais pas t'acheter un gel nettoyant ? »

Nota de voz

To Jessie
« Ta peau était tellement plus lisse sur cette photo de notre séjour à la plage la semaine dernière – et elle a reçu tellement de j'aime ! »

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

To Salma
« Je ne peux pas acheter cette robe, elle me fait me sentir tellement grosse. »

Copines
« T'as vu qu'elle s'était rasé les bras ? Ils sont tout courts et drus maintenant – dégueu ! »

Redes sociales

Copines
« Elle s'est brossé les cheveux au moins ? Ils sont tellement en bataille ! »

Conseils sur la Discussion sur le physique

A l'amie de Duma:
« Je suis triste que tu te soucies de ta peau alors qu'on devrait plutôt penser à s'amuser toute la journée ensemble ! »

A Duma :
« Tu ne lui ressembles pas et c'est OK. Te comparer à elle va juste te faire te sentir mal dans ta peau. »

A l'ami d'Amir :
« Eh – c'est parler du physique ça et on n'a pas le droit de commenter sur le corps d'autrui peu importe ce qu'on dit. »

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

A l'ami.e de Jessie :
« Peu importe les j'aime. Ce qui importe, c'est qu'on se soit amusé à la plage ce jour-là ! »

#FREEBEINGME

A la famille de Jessie :
« Les boutons sont normaux quand on grandit – attirer l'attention dessus donne l'impression que les boutons ne sont pas normaux. »

Aux copines :
« Vous ne trouvez pas que c'est un peu triste qu'elle se soit senti obligée de se raser les bras ? »

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

A Salma :
« Grosse n'est pas un sentiment ! Si on dit qu'on se sent grosse, souvent, nous ressentons plutôt d'autres émotions que nous devrions examiner ou que l'on se sent ballonné.e/mal à l'aise. De plus, il n'y a rien de mal à être grosse, ce qui est plus important, c'est comment tu te sens dans cette robe et si tu peux danser dedans. »

A la famille de Salma :
« Tu te rends comptes que t'es en train de dire que tu ne peux être jolie que si tu es mince ? Tous les corps sont de bons corps – peu importe leur taille. »

Seance 5

Tiempo: 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.

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**

#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.*

Seance 5

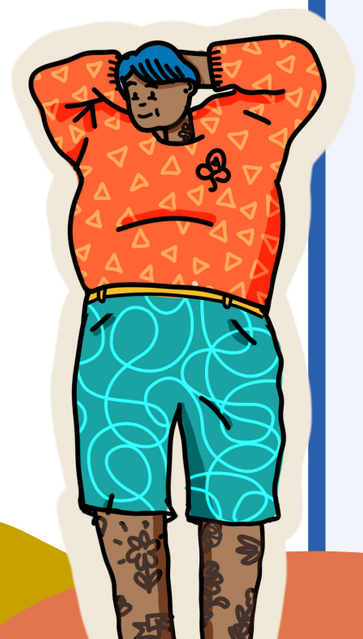
1. Voir le changement

15min

1. **Objectif :** Imagine à quel point le monde serait différent si on se sentait toutes et tous bien dans notre corps.
2. 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.
3. 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 :
   a. Qu'est-ce que cela signifierait pour **chaque personne** si elles se sentaient mieux dans leur corps ?
   b. 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. Planificar el cambio

20min

1. **Objectif :** Utiliser toute sa confiance en soi pour rejeter les normes de beauté et aider les autres à faire de même !
2. Séparez-vous en petits groupes. Discutez pendant **trois minutes** :
   a. Quelles **personnes (de mon âge)** aimerais-je les plus aider ?
   b. En quoi les personnes de mon choix sont-elles **le plus affectées par les normes de beauté** ?
   c. Comment pourrais-je aider les personnes de mon choix à **contester** les normes de beauté et arrêter de s'y conformer ?
3. Demande aux groupes de partager leurs idées de contestation. Commence une liste d'actions sur un tableau de conférence.
4. 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** !
5. Tout le monde doit ensuite remplir leur Plan de projet Passer à l'action dans son Journal, en se décidant à propos de :
   a. **Une action à faire pour <u>soi-même</u>**, *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.*
   b. **Une action pour les personnes choisies.** *Les groupes peuvent faire des actions individuellement ou en groupes.*
6. Encourage-les à réfléchir minutieusement au message LEM qu'ils/elles veulent faire passer. Rappelle-leur de penser au problème qui les affecte le plus.

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 serves 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 ! »
- « Je veux dire aux gens que les normes de beauté existent et leur donner des conseils sur comment les contester. »

Seance 5

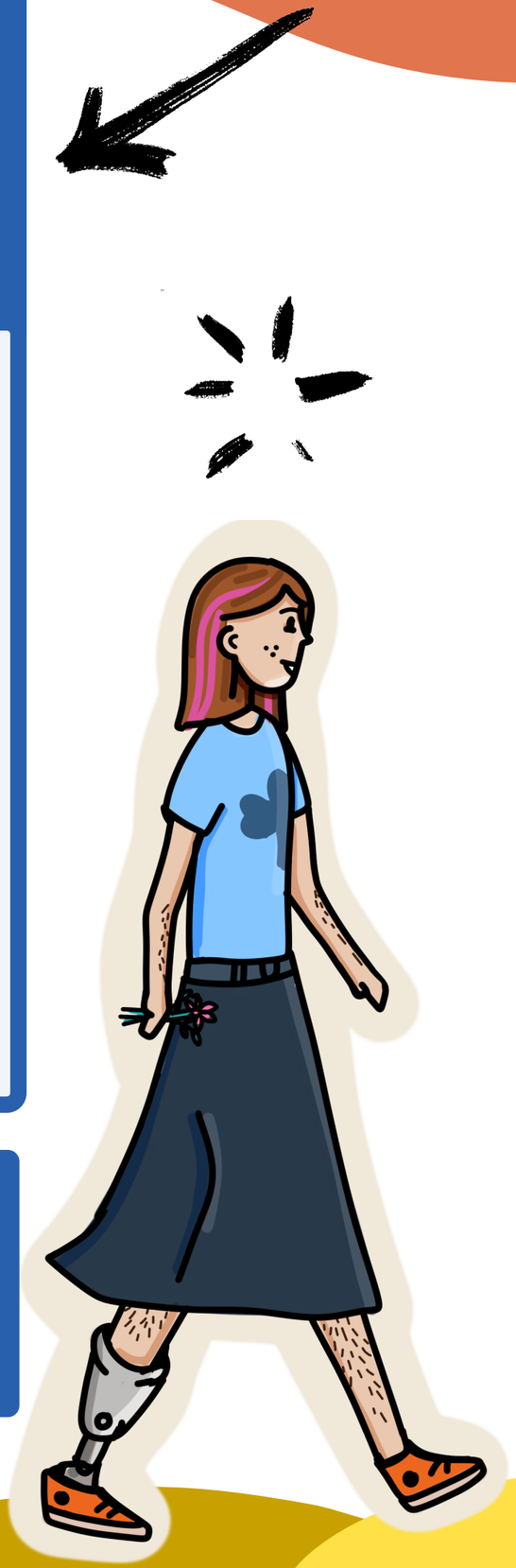
Réflexions

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 !

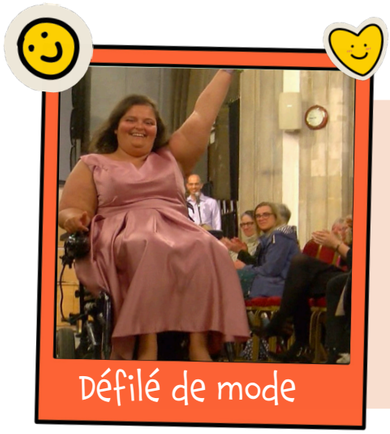
Défi à la maison :
Passe à l'action !

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



Supports fournis

Cartes d'Actions inspirantes



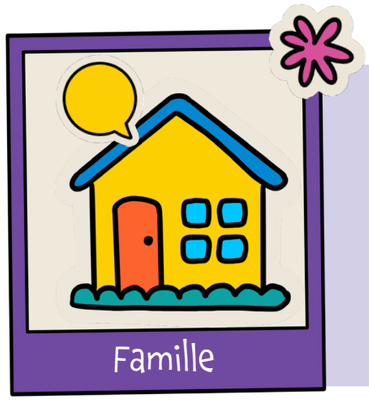
Organise un défilé de mode inclusif !

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'adore quand ton visage s'illumine quand tu parles de 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/CANtI68j-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

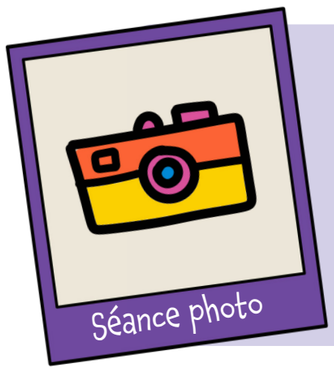
Le Projet Vraies Personnes (The Real People Project) (RU) a été créé par les Guides Victoria et Sophie pour combattre le manque de diversité dans toutes les formes de média.

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.

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.



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. »

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 :

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 Vean Ima Par Vean Ima

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

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..

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 !

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).

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 page12 pour interpréter les résultats. Comme avant, participer est complètement facultatif.

Post-sondage

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 #wagggs.
- Encourage-les à parler à leurs ami.e.s, famille et autres groupes de Guides, Scouts et Éclaireuses à propos de LEM.

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 !

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

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.

Âge :

Initiales :

Note dans quelle mesure tu es généralement d'accord ou pas d'accord avec les déclaration suivantes *(merci de ne sélectionner qu'<u>une seule</u> 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.wagggs.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.wagggs.org/en/what-we-do/girl-powered-nutrition/gpn-online-training/

Surf Smart
Si tu te sers de la technologie et d'internet, apprends-en plus sur la littératie médiatique et sur comment rester en sécurité en ligne.
https://www.wagggs.org/en/what-we-do/surf-smart-20/

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.wagggs.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**
  GirlGuiding New Zealand
- **Hueyyi Lee**
  Girl Guides Association of Malaysia
- **Jess Shire**
  Girlguiding UK
- **Jimena Paternoster**
  Asociación Guías Argentinas
- **Liantsoa Ratsimbazafy**
  Skotisma Zazavavy eto Madagasikara
- **Lise Bos**
  Scouting Nederland
- **Madhu Shree K S**
  Bharat Scouts and Guides
- **Miriam Nyoni**
  The Malawi Girl Guides Association
- **Mitchell Akinyi**
  Kenya Girl Guides Association
- **Priyanthi Rajapaska**
  Girl Guides Sri Lanka
- **Riju Manandhar**
  Nepal Scouts
- **Sebastian Guerra Silva**
  Asociación de Guías y Scouts de Chile
- **Shauna Smith**
  The Girl Guides Association of Grenada
- **Shubham Singh**
  Bharat Scouts and Guides
- **Tionge Msukwa**
  The Malawi Girl Guides Association
- **Warida Mussa Mtanda**
  Tanzania Girl Guides Association

Coordonné et rédigé par Anna Bambrick et Alice Kestell

Un merci particulier à :

The Body Project – un programme factuel sur 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@wagggs.org
Site web : www.wagggs.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.wagggs.org

@wagggsworld

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

Dove & the World Association of Girl Guides and Girl Scouts