

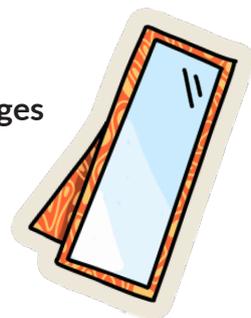
Libre d'être Moi



Libre d'être Moi convient à des groupes coéducatifs et exclusivement féminins de 20 à 30 jeunes de 7 à 10 ans, 11 à 14 ans et, pour la première fois, pour les groupes de plus de 15 ans, et peut être facilement adapté pour des groupes de tailles différentes.

Les Kits d'activités comprennent cinq séances interactives et chaque séance délivre un Message clé important pour parler des normes de beauté de la société aux jeunes. Les jeunes peuvent désormais également remplir un journal Confiance en son corps pour les aider à suivre et comprendre leur propre parcours de Confiance en leur corps.

Au total, le compléter devrait prendre entre cinq et six heures, sans compter le temps consacré par le groupe après le programme à agir dans leur communauté. Vous trouverez ci-dessous le résumé des nouveaux parcours d'apprentissage (Messages clés) pour chaque tranche d'âge.





PETITES (7-10)

Certaines personnes ne sont pas satisfaites de leur apparence à cause des normes de beauté injustes qui les entourent. Personne ne devrait s'empêcher de faire les choses qu'il ou elle aime, de s'exprimer ou de passer du temps avec ses ami.e.s et sa famille parce qu'il ou elle essaie d'avoir l'air 'parfait'.

Devenons des Copines de Confiance en son corps et disons à tout le monde qu'il n'y a pas qu'une seule façon d'être belle ou beau !

Les médias (par ex. les publicités) nous montrent souvent de fausses photos ou nous racontent des mensonges pour nous faire croire que nous devrions tout le temps ressembler aux normes de beauté. Il faut que nous remettions en cause ces médias dangereux pour aider les gens à avoir plus confiance en leur corps !

Lorsque nous nous comparons à d'autres gens, nous nous concentrons souvent sur les choses que nous n'aimons pas chez nous et cela nous rend malheureux. On souhaiterait souvent ressembler à quelqu'un d'autre – cela s'appelle le piège de la comparaison. Nous devrions plutôt célébrer ce qui rend chacune et chacun d'entre nous unique !

Il est injuste que certaines personnes soient moquées ou mises de côté à cause de leur apparence. Défendons-les pour que tout le monde soit heureux dans son corps !

Construisons un monde sans normes de beauté où tout le monde puisse être Libre d'être Moi.

Aider les autres à se sentir bien dans leur peau peut nous aider à avoir plus de confiance en nous !

MOYENNES (11-14)

Les normes de beauté sont partout, nous disant que nous ne sommes pas suffisamment belles ou beaux si on ne se conforme pas à des normes précises. Il est impossible de s'y conformer, elles excluent des gens et changent en permanence tout au long de l'histoire et selon les cultures. Elles font du mal à :

- Mon monde : elles blessent notre confiance en nous et nos amitiés, affectent notre vie scolaire/ professionnelle, nous empêchent de faire les choses que l'on aime et d'atteindre notre plein potentiel.
- Le monde en général : elles rendent le monde moins divers, coûtent cher à nos gouvernements et services de santé, et nuisent à l'environnement.
- Tout le monde, en particulier les filles et les femmes.

Nous devrions remettre en cause et rejeter les normes de beauté dans toutes les publicités et autres médias (télévision, réseaux sociaux, radio, papier journaux, jouets, chansons et livres) qui nous forcent à changer notre apparence.

Parfois notre famille et ami.e.s peuvent nous pousser 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 possible que nous fassions des commentaires comparant l'apparence de quelqu'un aux normes de beauté – sans même s'en rendre compte. Cette façon de 'parler du physique' aide en réalité à répandre cet idéal impossible à atteindre. Nous devrions plutôt ce qui nous rend toutes et tous uniques et ce dont nos corps sont capables !

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

GRANDES (15+)

Les normes de beauté sont partout, nous disant que nous ne sommes pas suffisamment belles ou beaux si on ne se conforme pas à des normes précises. Il est impossible de s'y conformer, elles excluent des gens et changent en permanence tout au long de l'histoire et selon les cultures. Elles font du mal à :

- Mon monde : elles blessent notre confiance en nous et nos amitiés, affectent notre vie scolaire/ professionnelle, nous empêchent de faire les choses que l'on aime et d'atteindre notre plein potentiel.
- Le monde en général : elles rendent le monde moins divers, coûtent cher à nos gouvernements et services de santé, et nuisent à l'environnement.
- Tout le monde, en particulier les filles et les femmes.

Nous devrions remettre en cause et rejeter les normes de beauté dans toutes les publicités et autres médias (télévision, réseaux sociaux, radio, papier journaux, jouets, chansons et livres) qui nous forcent à changer notre apparence.

Parfois notre famille et ami.e.s peuvent nous pousser 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 possible que nous fassions des commentaires comparant l'apparence de quelqu'un aux normes de beauté – sans même s'en rendre compte. Cette façon de 'parler du physique' aide en réalité à répandre cet idéal impossible à atteindre. Nous devrions plutôt ce qui nous rend toutes et tous uniques et ce dont nos corps sont capables !

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

