

Image des corps

Corps en mouvement, corps en parole, corps en création

Guide pour l'animateur et fiches d'activités



Anne Brozzetti et Catherine Olivo
Février 2013

Programme expérimental financé par l'Agence Régionale de Santé Languedoc-Roussillon

Ce document est conforme au PNNS



Sommaire

Première partie : Guide pour l'animateur.....	4
1 De la conception à la naissance de l'outil.....	5
2 Une aventure "multicéphale".....	7
3 Avant de vous lancer corps et âme.....	8
4 Chacun sa route, chacun son chemin.....	8
5 Des corps qui parlent.....	9
6 La première fois avec eux.....	10
7 Une boussole en main.....	11
8 Comment être à l'aise ?.....	13
9 La mise en mots, en corps, en imaginaire.....	14
10 Petits conseils entre amis.....	15
11 Après une activité : s'orienter dans la forêt.....	16
12 Après l'activité : c'était comment ?.....	17
13 A la fin : à quoi ça sert ?.....	18
14 Annexes du guide pour l'animateur.....	19
14.1 Les objectifs des compétences psychosociales.....	20
14.2 Repères pour la gestion du groupe.....	22
Deuxième partie : Fiches d'activités.....	25
15 Corps en parole.....	26
15.1 Beautés dans le temps et l'espace.....	27
15.2 Paroles de femmes d'origine étrangère.....	30
15.3 Stars au naturel.....	33
15.4 Corps ornés, modifiés.....	36
15.5 Modèles de notre enfance.....	38
15.6 Eco-éthique.....	41
15.7 Pub sans limite.....	43
15.8 Citoyens en action.....	45
15.9 Acteur au quotidien ?.....	47
15.10 Brainstorming sur l'image des corps.....	48
15.11 Photolangage® sur le corps.....	50
15.12 Objet-langage sur le corps.....	52
15.13 Idées préconçues.....	54

15.14	Les autres me valorisent	58
15.15	Interviews	60
15.16	Cinq vécus du corps	63
15.17	Saynètes.....	66
15.18	Souvenirs en débat	70
15.19	Photos des apparences	73
16	Corps et sensations en mouvement	75
16.1	Gestes fluorescents	76
16.2	Sophro.....	78
16.3	Sensations et saveurs.....	80
16.4	Poème sonore.....	83
16.5	Le stress et les émotions du corps	85
16.6	Espace habité	87
17	Corps en création	88
17.1	Avatar	89
17.2	Normes du futur	91
17.3	Photos en mouvement	94
17.4	Collage imaginaire	97
17.5	Apparence contée	100
18	Activités récréatives	102
19	Mémo final de l’outil pédagogique.....	107

Première partie : Guide pour l'animateur



1 De la conception à la naissance de l'outil

L'idée de départ de ce projet expérimental était fondée sur les préoccupations suivantes :

Dans notre société, on note une forte pression sociale (médias, représentations collectives...) par rapport aux critères de beauté et à l'image des corps en particulier. La minceur et le contrôle de soi sont valorisés. La publicité présente souvent des personnes aux formes stéréotypées et véhicule un imaginaire de corps « idéal ». Elle peut renforcer la difficulté à accepter les différences corporelles.

Les représentations collectives du corps peuvent avoir un impact sur la santé : mal être, baisse de l'estime de soi, comportements à risque, etc.

La recherche de la minceur peut également induire des troubles du comportement alimentaire.

L'outil pédagogique répond aux préoccupations des programmes nationaux

Le PNNS 2¹ (paru en 2006) mentionnait l'image du corps à travers les objectifs liés à la publicité (notamment la protection de la personne humaine) et à la lutte contre les phénomènes de stigmatisation des personnes obèses.

Le Plan obésité² (paru en 2011) mentionne également « Lutter contre la stigmatisation des personnes obèses dans la société » (mesure 3.4).

Le PNNS 3³ (paru en 2011) s'intéresse toujours à cette préoccupation (Axe 1, mesure 4, action 11.4) : « Prise en compte des principales conclusions des travaux sur l'image des corps en vue d'élaborer des mesures concrètes pour une meilleure représentation de la diversité corporelle ».

L'objectif de l'outil pédagogique est de développer la capacité des jeunes à analyser la pression sociale à laquelle ils sont soumis en matière d'image des corps.

Il s'agit d'utiliser le support de l'image des corps pour permettre aux jeunes de réfléchir à leur rapport à eux-mêmes, aux autres et à la société. Le corps étant une source d'attention inépuisable, le premier médiateur entre soi et l'autre, il s'agit de susciter une occasion d'accéder à sa subjectivité et de repérer ses liens de dépendance à autrui et à la société.

Public

L'outil pédagogique s'adresse à des groupes de jeunes entre 12 et 25 ans.

L'animateur choisira les activités les plus appropriées à l'âge et aux caractéristiques des jeunes qu'il rencontre. Il sera également attentif au contexte dans lequel il intervient et aux attentes des jeunes pour choisir les activités à proposer au groupe.

Limites de l'outil

Il ne s'agit pas ici de modifier directement des comportements. Il ne s'agit pas non plus de diffuser des connaissances. Il s'agit de donner la possibilité aux jeunes de réfléchir à comment ils se situent par rapport à la norme.

Cet outil pédagogique se distingue des interventions en socio-esthétique ou de *relooking*, qui visent le plus souvent une valorisation physique des personnes.

L'outil ne vise pas l'analyse intime du rapport au corps, possible dans un travail psychothérapeutique.

Il ne permet pas d'aborder toutes les problématiques en lien avec le corps ou de les traiter en profondeur mais plutôt de cerner des préoccupations ou intérêts formulés par les jeunes et de proposer des activités éducatives qui invitent à réfléchir sur ces questions.

¹ Deuxième Programme national nutrition santé, PNNS 2, 2006-2010. Actions et mesures, Ministère de la santé et des solidarités, 2006/09, 51 p. http://agriculture.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_PNNS2.pdf

² Plan obésité 2010 – 2013, Ministère du travail, de l'emploi et de la santé, 2011/07, 45 p. http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Plan_Obesite_2010_2013.pdf

³ Programme national nutrition santé 2011-2015, Ministère du travail, de l'emploi et de la santé, 2011, 65p.

Définition de l'image des corps

Afin d'éviter la confusion entre le concept psychanalytique de l'image du corps et notre conception anthropologique du corps, nous utilisons la terminologie d'image des corps.

La définition de l'image des corps élaborée par le comité de pilotage du projet expérimental est la suivante : « *L'image des corps c'est l'image de notre propre corps que nous formons dans notre esprit, sous l'influence d'une construction sociale, des relations aux autres. C'est la façon dont notre corps nous apparaît à nous-mêmes.* »

La **démarche choisie** dans le cadre de la création de cet outil pédagogique s'articule au développement des compétences psycho-sociales. Les objectifs spécifiques des activités proposées dans l'outil s'inspirent de la classification de l'Organisation mondiale de la santé (cf. annexe).

La démarche « trans-responsabilités et trans-thématiques »

Pour la création de l'outil pédagogique, nous nous sommes référés à la définition de l'éducation pour la santé proposée par Philippe Lecorps :

« *L'éducation pour la santé, pour nous est un acte d'accompagnement de l'homme pris dans ses trois dimensions : de sujet individuel et contradictoire, de sujet inséré dans une culture qui le modèle et le contraint, de sujet politique, collectivement responsable et tout à la fois dépossédé des choix de société qui conditionnent la qualité de vie.* »

L'éducation pour la santé est parfois exclusivement centrée sur la responsabilité individuelle. Cet outil permet de mettre l'accent sur « ce dans quoi nous sommes pris ». Il donne la possibilité d'analyser son rapport aux autres et à la société. Les activités proposées permettent de se positionner par rapport à son environnement et de mieux l'analyser.

Chemin faisant, nous avons constaté que l'image des corps était **au carrefour de multiples thèmes de santé publique** :

- Violence
- Sexualité
- Activité physique
- Alimentation et troubles du comportement alimentaire
- Egalité homme / femme
- Bien-être et mal-être
- Estime de soi
- Addictions
- Situation de handicap
- Accès à l'emploi
- Etc.

Ainsi notre démarche se veut globale à différents titres : trans-responsabilités et trans-thématiques de santé.

Les objectifs spécifiques des activités

- Mieux analyser la question des limites dans la société
- Mieux comprendre comment les normes nous influencent
- Prendre conscience de la pression sociale et de la façon dont elle est vécue
- Réfléchir au regard que l'on porte sur la différence et sur l'apparence
- Aller à la découverte de ses sensations et de ses émotions
- Expérimenter sa capacité à tenir compte des autres
- Se découvrir et découvrir les autres différemment
- Renforcer la confiance en soi
- Identifier les situations sur lesquelles on peut agir

2 Une aventure "multicéphale"

Cet outil pédagogique a été conçu par Anne Brozzetti et Catherine Olivo, chargées de projets à l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Languedoc-Roussillon.

Il a été créé dans le cadre d'un projet expérimental sur l'image des corps financé par l'Agence Régionale de Santé Languedoc-Roussillon.

Les activités ont été créées et discutées avec un comité technique composé des professionnels suivants :

- Mme Argeles et M. Laprade, Conseillers en insertion professionnelle, Mission Locale d'Insertion des Jeunes du Bassin de Thau, Frontignan.
- Xavier Drake, Docteur en Psychologie, Point écoute parents adolescents, Via Voltaire, Montpellier.
- Carole Durand, Coordinatrice, APARSA (Association de professionnels de la santé au service des adolescents, dans le but de promouvoir ensemble des paroles, des comportements de prévention concernant les risques liés à leur sexualité, dans le respect de leur corps et de leur santé), Montpellier.
- Martine Escoffier, Diététicienne, Service de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (SUMPPS) à l'Université de Montpellier 1.
- Jacques Gleyse, Directeur du Centre d'Etude, de Documentation et de Recherche en Histoire de l'Education JE 2516 Santésih, ED 60 Université Paul Valéry, Expert ANR « Vulnérabilités » IUFM, Université de Montpellier 2.
- Nathalie Guez, Chef de service du Secteur Formations Prévention Conseil en addictologie, Centre de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA), AMT Arc en Ciel, Montpellier.
- Nicolas Sahuc, Spécialiste des troubles du comportement alimentaire, Nîmes.

Les activités ont été expérimentées par 15 professionnels, auprès de 15 groupes de jeunes sur plusieurs villes de la région. Les jeunes étaient de profils et d'âges différents : de 12 à 25 ans selon les groupes : lycéens, collégiens, jeunes fréquentant des Missions Locales Jeunes, jeunes suivis par la Protection Judiciaire de la Jeunesse, en accueil de jour en Centre d'Hébergement et de Réinsertion Sociale, en centre de formation professionnelle, en unité de soins psychiatrique pour adolescents, en rupture familiale du fait de leur homosexualité, en Institut Thérapeutique Educatif et Pédagogique, en école de la deuxième chance ou en activité physique adaptée liée à leur surcharge pondérale.

Cette expérimentation a permis d'améliorer et d'adapter les fiches d'activités initiales. Cette version inclut donc leurs propositions. Quelques activités n'ont pas été expérimentées à ce jour. Sur chaque fiche, sont notées si elles l'ont été ou non.

A l'avenir, les utilisateurs de l'outil sont invités à nous mentionner comment fonctionnent les activités menées afin de faire évoluer cette version.

La recherche documentaire effectuée dans le cadre du projet expérimental sur l'image des corps a été réalisée par Elisa Béolet, Emilie Bec et Elisabeth Lamazère, documentalistes à l'Ireps.

La mise en page de l'outil a été réalisée par Claire Dunesme et Delphine Sorel, assistantes à l'Ireps.

3 Avant de vous lancer corps et âme

Pourquoi vous investir sur ce thème ?

Pourquoi avez-vous choisi de travailler l'image des corps ? Quelles sont vos préoccupations ? Quelles sont vos motivations ? Qu'attendez-vous de ce travail ? Quelles sont vos intentions éducatives ? Avez-vous réfléchi à vos propres représentations et à vos limites ?

Comment prendre en compte l'environnement ?

Comment allez-vous sensibiliser votre institution et l'ensemble des personnels aux questions d'image des corps ? Comment le personnel de la structure aborde cette question ?

Comment impliquer les jeunes ?

- Comment allez-vous procéder pour construire le programme des ateliers en fonction des préoccupations des jeunes (choix des séquences les plus adaptées à leurs besoins) ? Pensez-vous les associer à cette construction, c'est-à-dire au choix des ateliers ?
- Pensez-vous créer des ateliers ou animations complémentaires à celles proposées dans cet outil ? Allez-vous associer les jeunes à cette élaboration ?

Quels liens avec l'entourage des jeunes ?

Pensez-vous qu'il soit possible de faire un lien avec les parents afin de les aider à trouver des relais, des ressources pour accompagner leurs adolescents sur cette problématique ?

Votre démarche est-elle cohérente ?

Vos intentions éducatives sont-elles en adéquation avec les besoins des jeunes et avec les objectifs des activités ? Le parcours que vous allez faire avec cet outil est-il cohérent pour les jeunes ?

4 Chacun sa route, chacun son chemin

Les activités que vous allez sélectionner dans cet outil constituent votre parcours.

La durée du parcours est liée aux besoins et attentes du groupe et de la structure. Toutefois, il est vivement conseillé de proposer au minimum trois séances avec le même groupe et le même animateur, afin qu'une élaboration puisse se construire autour de ce thème. Il est vérifié que les actions à moyen et long terme sont plus efficaces que les actions ponctuelles.

Le choix du parcours dépend de quatre critères :

- Le cadre professionnel : la mission exercée
- les problèmes observés : situations professionnelles
- les thèmes qui intéressent le groupe
- les activités avec lesquelles l'animateur se sent à l'aise

Les recommandations sur le parcours formulées dans chaque fiche vous permettent de construire un parcours progressif et une articulation entre les activités.

Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'atelier, des fiches « activités récréatives » sont proposées.

Il est intéressant de clore le parcours par l'activité « Acteur au quotidien » qui permet de passer des prises de conscience à une réflexion sur les pistes d'actions possibles dans son quotidien.

Les pistes de prolongements ouvrent vers d'autres types d'activités non développés dans cet outil.

5 Des corps qui parlent

Différentes situations professionnelles peuvent être à l'origine de l'utilisation de cet outil que vous soyez infirmier scolaire, conseiller en insertion, animateur socio-culturel, psychologue, diététicien, animateur sportif, éducateur pour la santé ...

Votre **mission première** (centrée par exemple sur l'accès à l'emploi ou sur la prévention des troubles alimentaires) ainsi que les **problèmes que vous observez**, orienteront vos choix d'activités à proposer aux jeunes.

Cependant, nous attirons votre attention sur le fait que cet outil permet une réelle approche globale de la santé dans son rapport à soi, aux autres et à la société.

Il est donc pertinent **d'ouvrir vos préoccupations premières** (par exemple le look et l'hygiène des jeunes en recherche d'emploi) à d'autres sujets qui peuvent y être associés.

Au-delà de la problématique initiale, et éventuellement de la prise en charge individuelle qui peut être proposée, certaines questions pourront être abordées en groupe afin de susciter des prises de conscience collectives.

A titre d'exemple, nous présentons ci-après quelques situations professionnelles pour lesquelles cet outil peut être utile :

- Des jeunes ne présentant pas de surpoids vous demandent des conseils sur des régimes.
- Vous observez des relations tendues entre filles et garçons.
- Vous avez envie d'aborder la question des limites, dans votre action de prévention de la toxicomanie, mais de façon décalée et sociétale.
- Vous entendez des propos de jeunes dévalorisants sur eux-mêmes, leur corps, leur look.
- Vous sentez que le groupe est préoccupé par le handicap d'un jeune qu'il côtoie.
- Vous observez une hypersexualisation chez les jeunes filles.
- Une jeune fille souffre d'anorexie, elle est prise en charge, le groupe se questionne. Vous sentez qu'ils ont besoin d'aborder le rapport au corps et à la maladie.
- Vous êtes témoin de moqueries par rapport à la corpulence ou à l'allure de certains jeunes.
- Vous apprenez que les jeunes ne veulent pas aller à la piscine car ils ne veulent pas se mettre en maillot.
- Etc.

6 La première fois avec eux

Vous ressentez une envie de travailler autour des questions de l'image du corps, voici une liste de thèmes à proposer au groupe afin qu'il choisisse ceux qui l'intéressent le plus.

Les thèmes peuvent être choisis grâce à des modalités différentes, soit :

- à partir d'un brainstorming sur le corps : « Dites les mots qui vous viennent associés au mot « image des corps », l'animateur note toutes les idées, le groupe sélectionne ensuite celles qu'il souhaite approfondir ;
- à partir du photolangage, de l'objet langage, ou de la fiche idées préconçues : après l'animation, lister avec les participants les thèmes abordés et faire une sélection de ceux que le groupe souhaite développer ;
- à partir de la liste suivante, inviter chacun à cocher sur le paper-board les deux sujets qui l'intéressent le plus.
 - Représentations du corps
 - Corps physique, sensations, émotions
 - Piercing, tatouage, chirurgie esthétique
 - Normes, stéréotypes, pression sociale
 - Look, apparence, hygiène
 - Pub, médias, magazines, retouche d'image
 - Limites
 - Estime de soi, bien-être / mal-être
 - Corpulence, troubles du comportement alimentaire
 - Discrimination, violence, différences
 - Relation filles / garçons

Attention, nous recommandons de programmer certaines activités quels que soient les thèmes choisis.

Par exemple, celles qui utilisent le corps :

- Gestes phosphorescents
- Sophro
- Sensations et saveurs
- Bruit en sensation
- Espace habité

Ainsi que celles qui introduisent un débat général sur l'image des corps :

- Photolangage sur le corps
- Objet langage sur le corps
- Idées préconçues

7 Une boussole en main

Ce tableau permet à l'animateur de repérer quelques activités liées aux thèmes choisis par les jeunes.

Thèmes	Ateliers proposés
Représentations du corps	<ul style="list-style-type: none"> ▪ N° 1 Beautés dans le temps et l'espace ▪ N° 2 Paroles de femmes d'origine étrangère ▪ N° 3 Stars au naturel ▪ N° 4 Corps ornés, modifiés ▪ N° 5 Modèles de notre enfance ▪ N° 10 Brainstorming sur l'image des corps ▪ N° 11 Photolangage sur le corps ▪ N° 12 Objet langage sur le corps ▪ N° 13 Idées préconçues ▪ N° 15 Interviews ▪ N° 16 Cinq vécus du corps ▪ N° 17 Saynètes ▪ N° 18 Souvenirs en débat ▪ N° 19 Photos des apparences ▪ N° 26 Avatar ▪ N° 27 Normes du futur ▪ N° 29 Collage imaginaire ▪ N° 30 Apparence contée
Corps physique, sensations, émotions	<ul style="list-style-type: none"> ▪ N° 4 Corps ornés, modifiés ▪ N° 11 Photolangage sur le corps ▪ N° 12 Objet langage sur le corps ▪ N° 16 Cinq vécus du corps ▪ N° 20 Gestes fluorescents ▪ N° 21 Sophro ▪ N° 22 Sensations et saveurs ▪ N° 23 Poème sonore ▪ N° 24 Le stress et les émotions du corps ▪ N° 25 Espace habité ▪ N° 26 Avatar ▪ N° 28 Photos en mouvement ▪ N° 30 Apparence contée
Piercing, tatouage, chirurgie esthétique	<ul style="list-style-type: none"> ▪ N° 1 Beautés dans le temps et l'espace ▪ N° 4 Corps ornés, modifiés ▪ N° 13 Idées préconçues ▪ N° 15 Interviews ▪ N° 16 Cinq vécus du corps ▪ N° 17 Saynètes ▪ N° 18 Souvenirs en débat ▪ N° 19 Photos des apparences ▪ N° 26 Avatar ▪ N° 29 Collage imaginaire
Normes, stéréotypes, pression sociale et Look, apparence, hygiène	<ul style="list-style-type: none"> ▪ N° 1 Beautés dans le temps et l'espace ▪ N° 2 Paroles de femmes d'origine étrangère ▪ N° 3 Stars au naturel ▪ N° 4 Corps ornés, modifiés ▪ N° 5 Modèles de notre enfance ▪ N° 6 Eco-éthique ▪ N° 8 Citoyens en action ▪ N° 9 Acteur au quotidien ? ▪ N° 13 Idées préconçues ▪ N° 15 Interviews ▪ N° 16 Cinq vécus du corps ▪ N° 17 Saynètes

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ N° 18 Souvenirs en débat ▪ N° 19 Photos des apparences ▪ N° 26 Avatar ▪ N° 27 Normes du futur ▪ N° 28 Photos en mouvement ▪ N° 29 Collage imaginaire ▪ N° 30 Apparence contée
Pub, médias, magazines, retouche d'image	<ul style="list-style-type: none"> ▪ N° 3 Stars au naturel ▪ N° 7 Pub sans limite ▪ N° 8 Citoyens en action ▪ N° 26 Avatar
Limites	<ul style="list-style-type: none"> ▪ N° 1 Beautés dans le temps et l'espace ▪ N° 3 Stars au naturel ▪ N° 4 Corps ornés, modifiés ▪ N° 5 Modèles de notre enfance ▪ N° 6 Eco-éthique ▪ N° 7 Pub sans limite ▪ N° 8 Citoyens en action ▪ N° 9 Acteur au quotidien ? ▪ N° 13 Idées préconçues ▪ N° 17 Saynètes ▪ N° 26 Avatar
Estime de soi, bien-être / mal-être	<ul style="list-style-type: none"> ▪ N° 3 Stars au naturel ▪ N° 5 Modèles de notre enfance ▪ N° 9 Acteur au quotidien ? ▪ N° 13 Idées préconçues ▪ N° 14 Les autres me valorisent ▪ N° 16 Cinq vécus du corps ▪ N° 17 Saynètes ▪ N° 28 Photos en mouvement ▪ N° 29 Collage imaginaire
Corpulence, troubles du comportement alimentaire	<ul style="list-style-type: none"> ▪ N° 1 Beautés dans le temps et l'espace ▪ N° 2 Paroles de femmes d'origine étrangère ▪ N° 3 Stars au naturel ▪ N° 5 Modèles de notre enfance ▪ N° 13 Idées préconçues ▪ N° 15 Interviews ▪ N° 16 Cinq vécus du corps ▪ N° 17 Saynètes ▪ N° 18 Souvenirs en débat ▪ N° 29 Collage imaginaire ▪ N° 30 Apparence contée
Discrimination, violence, différences	<ul style="list-style-type: none"> ▪ N° 1 Beautés dans le temps et l'espace ▪ N° 2 Paroles de femmes d'origine étrangère ▪ N° 7 Eco-éthique ▪ N° 9 Acteur au quotidien ? ▪ N° 13 Idées préconçues ▪ N° 15 Interviews ▪ N° 17 Saynètes ▪ N° 18 Souvenirs en débat ▪ N° 19 Photos des apparences ▪ N° 26 Avatar ▪ N° 30 Apparence contée
Relation filles / garçons	<ul style="list-style-type: none"> ▪ N° 5 Corps ornés, modifiés ▪ N° 13 Idées préconçues ▪ N° 15 Interviews ▪ N° 17 Saynètes

8 Comment être à l'aise ?

Les activités proposées ne remplacent ni le savoir-faire, ni le savoir-être de l'animateur. Nous vous proposons de lire les pages « Gérer le groupe » en annexe, afin de revoir quelques notions clés.

Il est conseillé d'alterner les ateliers corporels « mise en corps » avec les ateliers de réflexion « mise en sens » et avec les ateliers créatifs « mise en imaginaire ».

Le travail combiné entre ces différentes modalités permet une appropriation du thème à des niveaux différents. Nous avons l'habitude, sur un sujet tel que celui du corps, d'imaginer que l'on pratique une activité corporelle / physique ou bien que l'on en parle et que l'on analyse notre rapport au corps. Il est tout aussi important de nourrir notre vie psychique (au-delà du physique et du mental) par des activités créatrices. Ces dernières sont une porte d'entrée vers des élaborations plus complexes, moins conscientes et peuvent ouvrir vers des expressions ou des prises de conscience fondamentales.

Le choix des thèmes peut être déterminé par le groupe, mais l'animateur doit choisir les activités qu'il va proposer. Le critère essentiel est sans doute le fait de se sentir à l'aise avec la technique qu'il propose.

Après chaque activité, il est important d'ouvrir une possibilité de reprise, de discussion sur ce que les participants ont vécu (en groupe ou individuellement). L'animateur peut rappeler aux participants que, s'ils ont des questions particulières ou personnelles après un atelier, ils peuvent venir lui en parler afin qu'il les oriente vers des structures pouvant les informer ou les accompagner.

9 La mise en mots, en corps, en imaginaire

Le travail combiné entre « mise en corps », « mise en sens », « mise en imaginaire » permet une appropriation du thème à des niveaux différents.

	Mise en mots / en sens	Mise en corps / en sensation	Mise en création / en imaginaire
La société et moi	<p>Mieux comprendre les normes et comment elles nous influencent</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Beautés dans le temps et l'espace 2. Paroles de femmes d'origine étrangère 3. Stars au naturel 4. Corps ornés, modifiés 5. Modèles de notre enfance 6. Eco-éthique <p>Mieux analyser la question des limites dans la société</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Pub sans limite <p>Identifier les situations sur lesquelles on peut agir</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Citoyens en action 9. Acteur au quotidien ? 		<p>Mieux analyser la question des limites dans la société</p> <ol style="list-style-type: none"> 26. Avatar <p>Mieux comprendre les normes et comment elles nous influencent</p> <ol style="list-style-type: none"> 27. Normes du futur
Les autres et moi	<p>Se découvrir et découvrir les autres différemment</p> <ol style="list-style-type: none"> 10. Brainstorming sur l'image des corps 11. Photolangage sur le corps 12. Objet langage sur le corps 13. Idées préconçues <p>Renforcer la confiance en soi</p> <ol style="list-style-type: none"> 14. Les autres me valorisent <p>Prendre conscience de la pression sociale et de la façon dont elle est vécue</p> <ol style="list-style-type: none"> 15. Interviews 16. Cinq vécus du corps <p>Réfléchir au regard que l'on porte sur la différence et sur l'apparence</p> <ol style="list-style-type: none"> 17. Saynètes 18. Souvenirs en débat 19. Photos des apparences 	<p>Aller à la découverte de ses sensations et de ses émotions</p> <ol style="list-style-type: none"> 20. Gestes fluorescents 21. Sophro 22. Sensations et saveurs 23. Poème sonore 24. Le stress et les émotions du corps <p>Expérimenter sa capacité à tenir compte des autres</p> <ol style="list-style-type: none"> 25. Espace habité 	<p>Se découvrir et découvrir les autres différemment</p> <ol style="list-style-type: none"> 28. Photos en mouvement 29. Collage imaginaire <p>Réfléchir au regard que l'on porte sur la différence et sur l'apparence</p> <ol style="list-style-type: none"> 30. Apparence contée

10 Petits conseils entre amis

- Vous allez travailler sur des sujets qui peuvent être difficiles : **avec qui pouvez-vous échanger ?** Les échanges avec un collègue, un supérieur, un référent, un superviseur, etc. s'avèrent fructueux tant pour gérer les difficultés qui pourraient émerger que pour la richesse des réflexions avec les jeunes.
- Il n'y a **pas de bonnes et de mauvaises représentations** sur ces sujets.
- L'image des corps permet d'aborder des sujets qui peuvent être délicats. L'animateur aura le soin de **créer un cadre sécurisant**, où la peur d'être jugé est diminuée. Il met en place les conditions d'une relation de confiance.
- Les participants aux ateliers peuvent vivre au quotidien des difficultés physiques, mentales ou sociales plus ou moins graves liées aux thèmes abordés (une sœur anorexique, un père obèse, un petit ami très tatoué rejeté par les parents, une mère avec un look qui leur fait honte, etc.). L'animateur doit **être conscient de ce que ces sujets peuvent soulever**, il doit susciter autant que possible un **respect** dans le groupe. Il doit également **connaître ses limites** et interpeller les jeunes en individuel pour les orienter lorsqu'une difficulté importante est souçonnée.
- Si vous avez la possibilité de **co-animer les ateliers** avec un collègue ou un partenaire, il est tout à fait judicieux d'envisager un équilibre des genres, homme/femme, ou une mixité professionnelle des intervenants. Cela favorise l'ouverture des jeunes vers des relations avec des adultes différents.
- Habituellement, il est conseillé aux animateurs d'annoncer au groupe la notion de confidentialité, afin que ce qui est dit, reste dans le groupe. Ceci peut éventuellement donner l'impression que des secrets, des confidences pourraient être dévoilés. Il nous semble préférable de proposer aux participants de fixer leurs limites, de réfléchir au respect d'eux-mêmes, d'avoir conscience des échanges partagés. Ceci peut être introduit par une phrase du type : *« Lors des échanges, vous réfléchissez à ce que vous avez envie de dire à ce groupe là, aujourd'hui. »*
- Le travail sur la pudeur, l'intimité et sur « comment faire avec ce corps que l'on a » devra être abordé tout le long des ateliers par l'animateur avec tact... Notre société du regard (montrer / voir) et le marketing qui en découle doivent être mis en balance avec notre besoin de cacher, notre besoin d'intimité qui sont légitimes. L'animateur rappellera au groupe **l'importance de l'intimité** de chacun dans les échanges.
- **L'animateur ne doit pas prendre parti**, il régule, il est neutre. Il reformule ce qui se passe.
- Concernant la communication entre participants, il est recommandé qu'ils s'adressent les uns aux autres par des questions ouvertes du type : *« et toi, comment vois-tu les choses ? »* plutôt que par des jugements, comme par exemple « toi, évidemment tu penses que ... ». Il est important de rappeler au groupe l'impact que peuvent avoir les jugements sur l'estime de soi. Si l'on considère que la neutralité est quelque peu utopique, on peut inviter une certaine bienveillance dans le groupe et à un respect de toutes les idées et prises de position.
- **L'animateur verbalise les émotions** qui peuvent émaner du groupe. Il peut dire par exemple : *« Certains sont peut-être surpris ou émus par ce qui vient d'être dit, ce qui est important c'est de pouvoir en parler. »*
- Il est important que l'animateur répète **plusieurs fois la consigne** de l'activité choisie sous des formes différentes afin de faciliter son appropriation par chacun.

11 Après une activité : s'orienter dans la forêt

L'animateur peut rappeler aux participants que, s'ils ont des questions particulières ou personnelles après un atelier, ils peuvent venir lui en parler afin qu'il les **oriente vers des structures** pouvant les informer ou les accompagner.

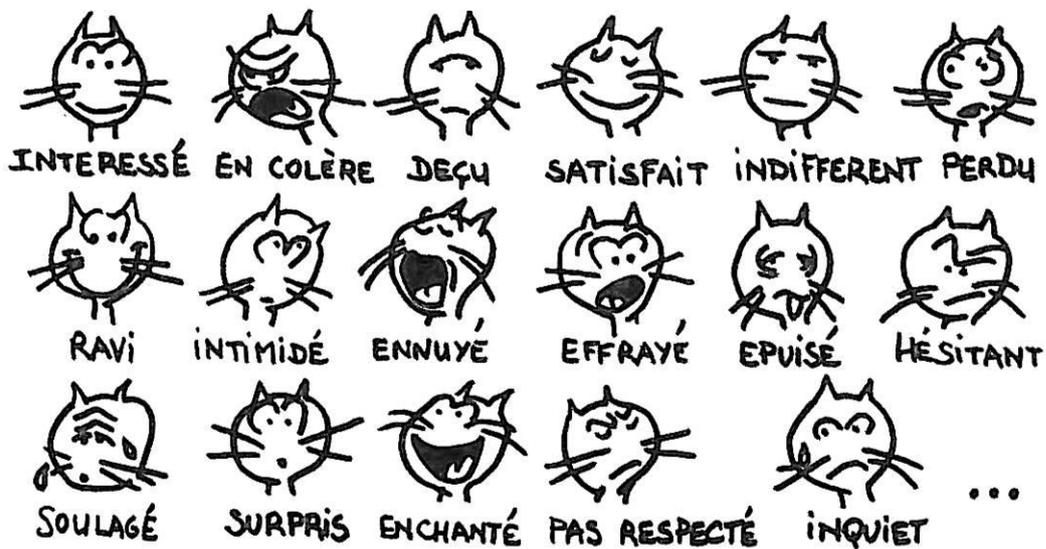
Il peut également leur donner directement l'adresse du site de l'association Holisme communication qui répertorie dans les catégories « ressources » les adresses des structures par thème et par ville, notamment les points écoute jeune, en Languedoc-Roussillon : www.hevea-sante-jeunes.fr

Pour trouver des ressources concernant l'aspect particulier des troubles du comportement alimentaire, nous proposons aux professionnels de consulter le site de l'association française pour le développement des approches spécialisées des troubles du comportement alimentaire : www.anorexieboulimie-afdas.fr

12 Après l'activité : c'était comment ?

	Pas du tout	Pas vraiment	Plutôt	Tout à fait
1. Globalement, je suis satisfait(e) d'avoir participé à cette activité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Les sujets abordés étaient intéressants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. L'activité était agréable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Comment je me suis senti pendant l'activité



Si c'était à refaire, ce que je proposerais :

13 A la fin : à quoi ça sert ?

L'animateur est invité à **sélectionner** dans la liste ci-dessous les questions liées aux objectifs travaillés.

A partir de cette sélection, l'animateur conçoit son propre questionnaire qu'il photocopie et remet aux jeunes afin d'avoir une évaluation des effets des activités mises en place.

Questionnaire destiné aux participants

Ces activités m'ont permis :

	Pas du tout	Pas vraiment	Plutôt	Tout à fait
1. d'aller à la découverte de mes sensations et de mes émotions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. de découvrir des choses sur moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. de renforcer ma confiance en moi et mon estime de moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. de mieux connaître les autres, de découvrir les différences de point de vue et de ressentis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. de réfléchir au regard que je porte sur la différence..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. de réfléchir au regard que je porte sur l'apparence...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. de mieux comprendre les normes, la pression sociale et comment elles nous influencent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. de mieux analyser la question des limites dans notre société	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. d'identifier les situations sur lesquelles on peut avoir une action	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Mes commentaires sur ce que cela m'a apporté :

14 Annexes du guide pour l'animateur

14.1 Les objectifs des compétences psychosociales

D'après : *Promotion de la santé*, Institut Renaudot, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : <http://www.documentation.institut-renaudot.fr>

Les dix compétences psychosociales définies par l'Organisation mondiale de la santé sont présentées par couples :

- **Savoir résoudre les problèmes - savoir prendre des décisions**

Les programmes réalisés consistent souvent à inviter les personnes concernées à identifier les situations stressantes pour eux, à prendre conscience de leurs réactions physiques et émotionnelles et à trouver les étapes nécessaires à une résolution de problème idéal. Certains programmes proposent même un « entraînement » à la résolution de problème en suivant une stratégie en six étapes :

- Se calmer, réfléchir avant d'agir.
- Exprimer le problème et ce qui est ressenti.
- Choisir un but positif.
- Imaginer toutes les solutions possibles.
- Evaluer les conséquences.
- Essayer le meilleur plan.

- **Avoir une pensée créatrice - avoir une pensée critique**

« La pensée créative (...) » permet « d'explorer les alternatives possibles et les diverses conséquences de nos actions ou de notre refus d'action. Cela nous aide à regarder au delà de nos propres expériences. [...] La pensée créative peut nous aider à répondre de façon adaptative et avec souplesse aux situations de la vie quotidienne.

La pensée (ou l'esprit) critique est la capacité à analyser les informations et les expériences de façon objective. Elle peut contribuer à la santé en nous aidant à reconnaître et à évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs. »

- **Savoir communiquer efficacement - être habile dans les relations interpersonnelles**

« La communication efficace signifie que nous soyons capables de nous exprimer à la fois verbalement, de façon appropriée à notre culture et aux situations. Cela peut signifier être capable d'exprimer nos désirs à propos d'une action dans laquelle on nous demande de nous impliquer. Cela peut également signifier être capable de demander des conseils quand cela s'avère nécessaire. Les aptitudes relationnelles nous aident à établir des rapports de façon positive avec les gens que nous côtoyons. Cela signifie être capable de lier et de conserver des relations amicales, ce qui peut être d'une grande importance pour notre bien-être social et mental. Cela signifie également garder de bonnes relations avec les membres de notre famille, source importante de soutien social. Il s'agit aussi de savoir interrompre des relations d'une manière constructive. »

Les programmes développent souvent leurs travaux autour de l'assertivité (affirmation de soi) et la résistance aux pressions et à la persuasion.

Comme pour la recherche de solutions précédemment citée, certains programmes ont établi des listes de stratégies utilisées pour persuader quelqu'un et les actions possibles pour résister aux influences ou aux pressions. Les programmes proposent aux bénéficiaires d'en prendre conscience et de savoir comment se situer par rapport à la gestion des relations interpersonnelles. Par ailleurs, ces programmes vont aider les individus à savoir disposer d'une aide quand cela est nécessaire, que ce soit sur le plan affectif, informatif ou économique. Le réseau social sera identifié pour chaque personne.

- **Avoir conscience de soi - avoir de l'empathie pour les autres**

« Avoir conscience de soi-même, c'est connaître son propre caractère, ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions. Cela nous aide à reconnaître les situations dans lesquelles nous sommes stressés ou sous pression. C'est indispensable aussi pour établir une communication

efficace, des relations interpersonnelles constructives et pour développer notre sens du partage d'opinions avec les autres.

Avoir de l'empathie pour les autres signifie qu'il s'agit d'imaginer ce que la vie peut être pour une autre personne (...). Cela peut nous aider à accepter les autres qui sont différents de nous et à améliorer nos relations sociales, par exemple dans le cas de diversité ethnique. [...] »

Deux éléments de travail dominant dans les programmes qui traitent de cet aspect :

D'une part, la croyance en son efficacité personnelle, suivant les travaux de A. Bandura, qui développe la théorie que le sentiment d'être efficace prédit la persévérance et le succès face à une situation. Il s'agit de donner au bénéficiaire du programme le temps d'élaborer son rapport à soi, notamment en lui donnant les moyens de se percevoir comme un être unique, de découvrir ses points forts, ses points faibles et ses aptitudes. Il s'agit aussi de renforcer sa confiance en lui en reconnaissant ce qu'il est capable de faire.

D'autre part, la conviction intime que l'autre, même différent, a aussi des sentiments. Les séances proposées relèvent le plus souvent des techniques de négociation ou l'on va apprendre à défendre son opinion tout autant que l'on accepte d'entendre celle de l'autre. La valeur sous-jacente est la tolérance.

- **Savoir gérer son stress - savoir gérer ses émotions**

« Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons également apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent pas naissance à des problèmes de santé.

Pour faire face aux émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. (...) »

14.2 Repères pour la gestion du groupe

D'après : *Techniques d'animation en éducation pour la santé. Fiches synthétiques proposées par le Comité régional d'éducation pour la santé Languedoc-Roussillon*, CRES Languedoc-Roussillon, 2009/01, 46 p. : <http://www.irepslr.org/article-techniques-d-animation-en-education-pour-la-sante-37877755.html>

Il est nécessaire de distinguer le rôle de l'animateur de celui du groupe.

Rôle de l'animateur

- Percevoir la dynamique de groupe, les besoins des individus dans le groupe
- Gérer le groupe : faciliter la parole, réguler les tensions, etc.
- Choisir et expliquer la méthode de travail, présenter les règles de fonctionnement, aménager l'espace et mettre à disposition le matériel
- Synthétiser le contenu des échanges

Rôle du groupe

- S'exprimer
- Produire des idées, des solutions ...

A. Repères pour gérer le groupe [1] [2] [3] [4] [5] [6]

Prendre en compte les besoins identitaires des membres du groupe

Besoin d'existence et de considération

Etre visible aux yeux d'autrui, être connu par son nom, être pris en compte, être respecté

Besoin d'intégration

Etre inclus dans un groupe, y avoir une place reconnue, être considéré comme égal aux autres

Besoin de valorisation

Être jugé positivement, donner une bonne image de soi, être apprécié

Besoin de contrôle

Pouvoir maîtriser l'expression et l'image que l'on donne de soi, gérer l'accès d'autrui à sa sphère d'intimité

Besoin d'individuation

Etre distingué des autres, affirmer sa personnalité propre, pouvoir être soi-même et accepté comme tel.

Etre transparent dans ses intentions

Annoncer clairement au groupe les objectifs et les modalités de travail prévues.

Ne pas se laisser absorber ou fasciner par le sens immédiat du contenu

Si l'on s'intéresse aux idées émises dans une discussion, sur une question précise, on perd de vue les significations des attitudes et « ce qui se passe » au niveau de la dynamique de groupe.

Etre vigilant et « présent » intégralement à ce qui se passe ici et maintenant

Travailler sur le présent et l'immédiateté. Etre aussi attentif à un silence qu'à un éclat de voix, à une position des chaises ou à une posture physique discrète qu'à une intervention agressive, à la fréquence des apartés, etc.

Ne pas impliquer la personne personnellement

Prendre parti dans un conflit entre les sous-groupes, se laisser envahir par l'antipathie pour telle personne, être exaspéré par une manière d'agir du groupe, etc. sont des obstacles insurmontables à la perception et à la compréhension de la dynamique d'un groupe.

Tolérer, dans une certaine mesure, les attitudes opposantes. Le groupe peut parfois tester les aptitudes de l'animateur à contenir l'agressivité, ou à le diriger. Attention car si l'animateur se positionne contre le groupe, le groupe fait corps.

Il n'est pas souhaitable de faire face à l'agressivité par l'agressivité ou la remise en cause. Il est important de répondre avec une voix calme, plus grave, de prendre le temps, de choisir la reformulation.

L'idéal est d'avoir une attention positive inconditionnelle pour chaque membre du groupe c'est-à-dire une attitude chaleureuse, positive et réceptive.

Faire preuve d'empathie et de congruence

Accepter ce que les personnes éprouvent, tout en conservant une capacité intellectuelle de formulation abstraite et la lucidité nécessaire. Etre en empathie permet de percevoir l'état dans lequel est l'autre, sans pour autant se sentir envahi par ses propres émotions. Pour ne pas être dépassé par ses émotions, il convient de les repérer et d'être au clair avec ses représentations du groupe, avec ses attentes vis-à-vis du groupe et avec sa propre place.

La congruence est comme l'empathie, un concept développé par Rogers, qui prône une correspondance entre ses états intérieurs et sa façon de s'exprimer.

Il est important que l'animateur soit transparent dans ses intentions.

Ne pas interpréter ce qui se passe

Il est important de ne pas se « projeter » sur le groupe, ne pas se croire à priori personnellement concerné. Les remarques, attitudes du groupe s'adressent le plus souvent à la fonction (animateur), plutôt qu'à la personne.

Il convient donc d'éviter les interprétations négatives (ex : à deux participants qui discutent « ça ne vous intéresse pas... »).

Stimuler l'intérêt en permanence en changeant de forme de communication.

B. Analyse des tensions au sein du groupe [1]

Les tensions dans un groupe sont normales et inévitables.

Le groupe ne peut pas progresser sans qu'il y ait des oppositions et des confrontations.

Origine de la tension

Les conflits sont importants lorsque le groupe ressent une certaine impuissance ou lorsque les règles de fonctionnement sont trop strictes.

Ils permettent d'avancer lorsque la révolte est exprimée et la souplesse réintroduite.

Expression de la tension

Une tension affective latente peut s'exprimer par l'inhibition, la diversion, l'exutoire ou le bouc émissaire, le conflit de leadership (lutte pour influencer le groupe).

Décharge de la tension

Le groupe met en place spontanément des soupapes qui permettent un soulagement momentané du malaise.

Exemples :

- un fou-rire général
- le ralliement de tous à une solution de fuite
- un brouhaha, une agitation générale
- l'agression d'un bouc émissaire
- une colère inopinée sur un point accessoire, etc.

La « décharge de tension » ne résout pas forcément la tension, et, dans ce cas, celle-ci se « rechargera » plus ou moins vite.

La résolution véritable ne peut se faire que par le passage du latent au réfléchi, c'est à dire par la prise de conscience des causes déterminantes du malaise, afin de les traiter méthodiquement.

Par une sorte de réflexe de défense (peur de l'explosion et des risques qu'elle fait courir au groupe), le groupe cherche spontanément à nier la tension et à la décharger plutôt qu'à l'élucider.

C. Sources

- [1] MUCCHIELLI Roger, *La dynamique des groupes*, ESF, 2000, 222 p.
- [2] DORTIER Jean-François, BOUGNOUX Daniel, WINKIN Yves, (et al.), *Dossier : La communication, état des savoirs*, Sciences humaines, Hors série n° 16, 1997/04, 78 p.
- [3] TARTAR GODDET Edith, *Savoir communiquer avec les adolescents*, Retz, 2006, 174 p.
- [4] ROGERS Carl Ransom, *Le développement de la personne*, Dunod, 1970, 286 p.
- [5] ODDOUX Karina, *La communication sur la santé auprès des jeunes. Analyses et orientations stratégiques*, CFES, 2000, 75 p.
- [6] d'après CRES Nord Pas de calais – Formation à l'animation de groupe pour l'Inpes - 2005.

D. Bibliographie complémentaire sur l'animation

THIAGARAJAN Sivasailam, HOURST Bruno, JILEME, *Les jeux cadre de Thiagi. Techniques d'animation à l'usage du formateur*, Editions d'Organisation, 2001. 357p.

LAURE François, *Le guide des techniques d'animation. Méthodes et outils pour réussir vos animations*, Dunod, 2004, 219 p.

MACCIO Charles, *Animation de groupes*, Chronique sociale, 1991, 296p.

MUCCHIELLI Roger, *La conduite de réunions. Les fondamentaux du travail en groupe*, ESF, 2000. 192p.

BEAU Dominique, *La boîte à outil du formateur. 100 fiches de pédagogie*, Editions d'Organisation, 2000, 243p.

Deuxième partie : Fiches d'activités





15 Corps en parole

L'intérêt de « penser » son corps

En éducation pour la santé ou promotion de la santé, nous avons l'habitude de proposer des échanges, des discussions, des activités assez cognitives.

Celles-ci sont en effet essentielles pour prendre du recul sur ce dans quoi nous sommes pris (notre culture, nos représentations, etc.).

Ces activités proposées dans cette partie permettent à chacun de réfléchir et de mettre en mots quelques pensées (évidences ?), réflexions et de se rendre compte que les façons de voir et de vivre les choses sont assez différentes d'une personne à l'autre. Ce type d'activité développe l'expression et l'analyse critique.



15.1 Beautés dans le temps et l'espace

Thèmes	Représentations du corps Piercing, tatouages, chirurgie esthétique Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Limites Corpulence, troubles du comportement alimentaire Discrimination, violence, différences
Objectif	Mieux comprendre les normes et comment elles nous influencent. S'exprimer sur les normes de beauté dans le passé et dans d'autres cultures et réfléchir à la façon dont on pourrait agir pour diminuer la tension et l'exigence que l'on peut avoir par rapport à nos critères de beauté actuels.
Public	Activité intellectuelle à proposer en priorité à un public de lycéens ou étudiants.
Nombre de participants	20 personnes maximum
Recommandation sur le parcours	Peut-être fait en début de parcours pour initier les prises de consciences et les débats. Cette activité est proche des fiches « Corps ornés, modifiés » et « Normes du futur ». Une adaptation est possible entre les trois activités.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	1. Présentation du power point⁴ sur l'évolution de l'idéal de beauté dans l'histoire et sur les modifications du corps dans différentes cultures. <ul style="list-style-type: none">- Visionner le power point une première fois : chacun est attentif à ce qu'il ressent- Le projeter une seconde fois avec échange sur les réactions des uns et des autres. Si vous avez du temps, il est également possible de proposer aux jeunes de compléter le power point projeté par une recherche d'images complémentaires (en petits groupes). Il serait notamment pertinent de trouver davantage d'images d'hommes. 2. Débat Inviter les participants à réfléchir sur l'idée de la relativité de la beauté en fonction des sociétés et des groupes et à exprimer ce qu'ils en pensent. Expliquer simplement la notion de norme : ce qui correspond au plus grand nombre, un modèle admis, ce qui sert de référence et qui est recommandable, une exigence obligatoire ... Le débat peut ouvrir aux questions de cultures, de différences, de sexisme, etc. Proposition de questions pour relancer le débat :

⁴ Le power point dans la malle à outils a été repris de : SAVARD Marie-Josée, PELLISSIER Edith, *Le défi de l'image*, Centre de femmes la source, 2007, 48 p.

- Qu'est-ce qui en France caractérise le physique parfait aujourd'hui ?
- Que fait-on en France pour correspondre à cette norme ?
- Que pensez-vous des gens qui se fichent de cette norme ? Sont-ils nombreux ?
- Existe-t-il une ou plusieurs normes de beauté en France ?
- Pensez-vous que l'idée « ce qui sont beaux sont minces » est une norme qui est en train de devenir mondiale ?
- Certaines normes de beauté ailleurs dans le monde ne sont pas belles pour nous (ex : petits pieds en Chine). Qu'en pensez-vous ?
- D'autres cultures nous influencent et deviennent des critères de beauté pour nous : lesquelles et comment ?
- A votre avis, combien un français moyen dépense-t-il par mois pour être dans cette norme ? Combien dépense-t-on par mois en vêtement, coiffeur, maquillage ? (cf. informations complémentaires plus bas)

3. Echange collectif : questionner le groupe sur ce qu'il serait prêt à faire pour diminuer la tension et l'exigence que l'on peut avoir par rapport à nos critères de beauté actuels :

- pour lui-même
- pour ses proches
- pour la société

Noter les idées sur paper-board.

4. Temps individuel : chacun écrit sur un petit papier individuel ce qu'il aimerait faire, chacun part avec son papier dans sa poche.

Mises en garde	Prendre le temps de bien expliquer avec des mots simples, la notion de norme. L'animateur ne doit pas se laisser embarquer par le besoin de connaissance des différentes cultures et par la connaissance de l'évolution de la mode en France. Les images fournies restent des supports d'expression pour les jeunes et ne sont pas conçues comme un cours sur l'histoire de l'art ou des cultures. Si les jeunes ont des questions, ils peuvent après la séance, aller faire des recherches sur Internet pour trouver des réponses à leurs questions et présenter les résultats de leurs recherches lors d'une séance ultérieure.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	2h30
Matériel nécessaire	Power point sur la beauté dans l'histoire fourni dans la boîte à outils complémentaires. Ordinateur et vidéo projecteur ou photocopies punaisées au mur si vous n'avez pas accès à un vidéo projecteur. Paper board
Piste de prolongement	Proposer aux participants de faire une recherche complémentaire sur Internet : <ul style="list-style-type: none"> - sur le corps dans les œuvres d'art à travers le temps. - sur les messages de santé publique d'autres époques afin de les comparer avec ceux d'aujourd'hui. <p>Visionnage de vidéos sur l'art Par exemple, rechercher sur You Tube les vidéos de « face morph » ou « face morphing » qui présentent comme la vidéo « Women in art » des tableaux de l'histoire de l'art montrant les différentes époques et styles. Femmes : http://www.youtube.com/watch?v=nUDIoN-Hxs</p>

Hommes : <http://www.youtube.com/watch?v=Y8U6jD6IKRs&feature=related>
Visionnage de vidéos sur les actrices :
<http://www.youtube.com/watch?v=vEc4YWICeXk&feature=related>
Sur les acteurs :
<http://www.youtube.com/watch?v=fRdzkSP9ewY&NR=1>

Autres outils pédagogiques

Association régionale des missions locales (ARML) de Haute-Normandie, Rectorat de l'académie de Rouen, *LUCIDE. Ensemble contre les discriminations. Module jeunes et genres. Discriminations sexistes : apprendre à voir, agir pour soi et pour les autres. Guide d'animation*, Conseil régional de Haute Normandie, 2008, 182 p.

Le corps c'est aussi..., Cultures et santé, 2011 (outil d'animation Belge pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps). <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html>

ROEHRIG Corinne, BERT Dorothée, PATUANO Chantal, *Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur*, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)

FCPPF, *La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?*, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)

Bibliographie

SAVARD Marie-Josée, PELLISSIER Edith, *Le défi de l'image*, Centre de femmes la source, 2007, 48 p.

Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à la demande d'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement, ANSES, 2010/11, 9p. : <http://www.anses.fr/Documents/NUT2009sa0099.pdf>

Informations complémentaires

Norme Médicale

L'indice de masse corporelle (IMC) est le rapport du poids (Kg) sur la taille au carré (m²) : $IMC = \text{poids(Kg)} / \text{taille au carré (m)}$. Il est utilisé par les professionnels de santé pour suivre l'évolution de la corpulence des enfants pendant la croissance et c'est un élément de l'évaluation de l'état nutritionnel des adultes.

Pour les enfants : la valeur obtenue est reportée sur des courbes de références pour permettre de situer la corpulence de l'enfant selon l'âge et le sexe.

Pour les adultes : la valeur obtenue correspond alors à des catégories :

Insuffisance pondérale : <18,5

Norme médicale : 18,5-24,9

Surpoids : 25-29,9

Obésité : >30

Il n'est pas adapté à des personnes très musclées car il ne tient pas compte de la musculature.

Norme culturelle

Norme d'après le dictionnaire « Le petit Robert » :

« 1° Littérature : Type concret ou formule abstraite de ce qui doit être. V. Canon, idéal, loi, modèle, principe, règle.

2° Etat habituel, conforme à la majorité des cas (Cf. la moyenne, la normale) ; S'écarter de la norme (Cf. Déviant) ; Revenir à la norme. »

Dépenses moyennes selon l'Insee (pour une personne seule, année 2006)

751 € par an pour l'habillement et les chaussures

376 € par an pour les services et produits de soins personnels (coiffeur, soins de beauté, salle de remise en forme, cure thermale, etc.)

Activité testée



15.2 Paroles de femmes d'origine étrangère

Thèmes	Représentations du corps Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Corpulence, troubles du comportement alimentaire Discrimination, violence, différences
Objectifs	Mieux comprendre les normes et comment elles nous influencent. S'exprimer sur les normes de corpulence et de look dans d'autres cultures (présentes aussi en France) et réfléchir à la façon dont on se positionne par rapport aux normes françaises actuelles.
Public	Activité qui peut être proposée à tous les publics jeunes, y compris les jeunes en difficulté scolaire.
Nombre de participants	Jusqu'à 12 personnes
Recommandation sur le parcours	A faire après une autre activité sur les normes et le vécu du corps.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	L'animateur distribue au groupe la photocopie du texte ci-après (disponible dans la boîte à outils, texte inspiré de l'article de Chantal Crenn). 1. Lecture Chaque participant lit à haute voix un témoignage : <i>Kenza, d'origine Zimbabwéenne, 54 ans « Les filles, on comprend qu'elles veulent faire attention à leur santé, mais maigrir comme ça, ça n'est pas bien. Elles prennent des allures de mannequins. »</i> <i>Nadya, d'origine Marocaine, 19 ans : « Quand mon père me pose au lycée et qu'un copain m'attrape par le cou et m'embrasse devant lui c'est la hachouma (honte par rapport à l'honorabilité de la famille) »</i> <i>Asri, d'origine Indonésienne, 57 ans « Lia, elle ne s'habille pas comme il faut, elle met des vêtements trop moulants</i> <i>Bintou, d'origine Malienne, 20 ans : « Ils disent : je ne comprends pas, tu es maigre alors que chez nous les filles sont grosses alors qu'on n'a pas beaucoup d'argent. Vous avez beaucoup d'argent et vous n'êtes pas assez grosses ! Ils s'attendent à ce qu'on rentre encore plus gros que quand on est parti ». Je reste sans voix, je ne sais pas quoi dire ! »</i> <i>Mariam, d'origine Burkinabée, 18 ans : « Moi je vois bien que la question de la grosseur, ça n'est pas la même chose en France et au Burkina Faso. Ici quelqu'un de bien foutu ne doit pas être large. Alors que chez nous, une fille qui est maigre, comme moi, ça passe mal ! C'est mal vu. Cela signifie qu'elle ne se nourrit pas... que ses parents ne la nourrissent pas assez ! Qu'elle est malade ! Qu'ils ne peuvent pas la soigner ! Que ses parents ne gagnent pas assez d'argent en</i>

France. »

Nabila, d'origine Marocaine, 20 ans : « Tu vois une Marocaine plutôt aisée de la ville, elle sera habillée comme nous, elle fera attention à sa ligne, il n'y a aucune différence. Même, à la limite, des filles de la ville, on pourrait penser qu'elles viennent de l'étranger, qu'elles sont étrangères. Les filles là-bas elles prennent comme modèle la femme occidentale, donc elles en font plus que nous, elles essaient d'aller encore plus loin que nous... »

Nadya, d'origine Algérienne, 18 ans : « On est super attachées à notre culture, on a beau être passé à la culture française, manger français, s'occuper de notre corps comme les Françaises, s'intéresser à la diététique, faire de la musculation et du sport... il y a toujours au fond de nous une part algérienne. C'est comme ce voyage tous les ans en Algérie, c'est vraiment le signe de notre attachement ».

2. Débat

Proposition de questions pour relancer le débat :

- Qu'est ce que cela vous évoque ?
- Comment expliquez-vous ces différences de regards sur le corps ?
- Quelles sont les normes véhiculées dans les cultures concernées ?
Expliquer simplement la notion de norme : ce qui correspond au plus grand nombre, un modèle admis, ce qui sert de référence et qui est recommandable, une exigence obligatoire ...
- Avez-vous été (vous ou quelqu'un de votre entourage) dans une situation où vous étiez au carrefour de plusieurs influences culturelles ?
- Comment pensez vous que ce phénomène va évoluer ?

3. Echange collectif : questionner le groupe sur ce qu'il serait prêt à faire pour être plus tolérant par rapport à nos critères actuels.

4. Temps individuel : chacun écrit sur un petit papier individuel ce qu'il aimerait faire, chacun part avec son papier dans sa poche.

Mises en garde

Prendre le temps de bien expliquer avec des mots simples, la notion de norme.

La démarche ne doit pas être contreproductive et stigmatiser certains membres du groupe.

Synthèse et orientations

Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.

Durée

1h30

Matériel nécessaire

Les photocopies des témoignages (disponible dans la boîte à outils).

Piste de prolongement

Autres outils pédagogiques

Association régionale des missions locales (ARML) de Haute-Normandie, Rectorat de l'académie de Rouen, *LUCIDE. Ensemble contre les discriminations. Module jeunes et genres. Discriminations sexistes : apprendre à voir, agir pour soi et pour les autres. Guide d'animation*, Conseil régional de Haute Normandie, 2008, 182 p.

VINCENT Isabelle, DUCHENE Christelle, LEGEAY Guilaine (et al.), *Fourchettes & Baskets. Outils d'intervention en éducation pour la santé 6e, 5e, 4e et 3e, INPES, 2006* (Utiliser la fiche « vivre le corps que je suis » : débat sur la

stigmatisation du surpoids).

Le corps c'est aussi..., Cultures et Santé, 2011 (outil d'animation belge pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps) : <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html>

ROEHRIG Corinne, BERT Dorothée, PATUANO Chantal, *Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur*, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)

FCPPF, *La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?*, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)

Bibliographie

CRENN Chantal, *Les recettes de Shéhérazade au pays du vin : Corps de rêves ou rêves de femme entre le Maroc et la France*, Cahier de l'Ocha, n° 10, 2004, pp.96-112 : http://www.lemangeur-ocha.com/fileadmin/contenusocha/OCHA_cahier_10_recettes_sheherazade.pdf

SAVARD Marie-Josée, PELLISSIER Edith, *Le défi de l'image*, Centre de femmes la source, 2007, 48 p.

Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à la demande d'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement, ANSES, 2010/11, 9p. : <http://www.anses.fr/Documents/NUT2009sa0099.pdf>

Activité testée



15.3 Stars au naturel

Thèmes	Représentations du corps Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Pub, médias, magazines, retouche d'image Limites Estime de soi, bien être / mal être Corpulence, troubles du comportement alimentaire
Objectif	Mieux comprendre les normes et comment elles nous influencent. S'exprimer sur les mécanismes de retouche d'images et réfléchir à la façon dont on se positionne par rapport aux images des magazines.
Public	Activité qui peut être proposée à tous les publics jeunes, y compris les jeunes en difficulté scolaire.
Nombre de participants	10 à 15 personnes maximum
Recommandation sur le parcours	Peut-être fait en début de parcours pour initier les prises de consciences et les débats.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	L'animateur présente l'information suivante : « 80% de femmes déclarent ressentir une perte de leur estime de soi après avoir parcouru un magazine de mode pendant plus de 3 minutes. » Dr Susie Orbach, dans Dove : « Au-delà des apparences, les clés de l'estime de soi » Le mécanisme de retouche des images qui présente des êtres irréels parfaits, permet d'expliquer cette diminution de l'estime de soi. Découverte des mécanismes de retouche d'image. <ul style="list-style-type: none">- Les participants, par groupe de 2 ou 3 recherchent sur Internet ou dans des magazines des photos de stars au naturel. Ils les comparent avec les photos retouchées.- Quelques pistes de sites : http://star-naturalness.skyrock.com/ http://bodystar-retouch.skyrock.com/ http://aunaturel.blog.actustar.com/r192/Les-stars-sans-maquillage ou visionnage d'un film sur la retouche d'image : « Au-delà des apparences, comment on fabrique la beauté ? » Coffret pédagogique édité par Dove. Débat <ul style="list-style-type: none">- Quelles ont été vos impressions ? Qu'est ce qui vous a le plus surpris ?- Que pensez-vous du fait que les images des magazines soient retouchées ?- Quels intérêts cela a-t-il ?- Quels effets cela peut il avoir ? Pensez-vous que cela a un effet sur la façon dont vous pensez à votre corps ? Comment ?- Quel est le rôle des garçons dans l'estime de soi des filles et le rôle des

	<p>filles dans l'estime de soi des garçons ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le fait de connaître les mécanismes de retouche d'image va-t-il changer votre regard ? <p>Réflexion sur la loi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lecture de la proposition de loi (non votée) relative aux photographies d'images corporelles retouchées (fournie dans la boîte à outils) - Discussion : <ul style="list-style-type: none"> - Que pensez-vous de cette loi ? - Est-ce que vous voteriez pour cette loi si vous étiez Député ? - Quel impact peut-elle avoir ? <p>Bilan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quels sont des messages positifs que vous aimeriez promouvoir à propos du corps ? - Comment peut-on le faire quotidiennement ?
Mises en garde	Expliquer clairement et simplement comment les publicitaires et nous-mêmes sommes pris dans un idéal de beauté.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	2h à 2h30
Matériel nécessaire	Accès Internet Copie de la proposition de loi Boyer (fournie dans la boîte à outils)
Piste de prolongement	<p>Proposer aux participants de se mettre dans le rôle du comité de rédaction d'un magazine et les inviter à choisir :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quelles photos, quels mannequins seront dans le prochain numéro ? - Quels sujets seront abordés ? <p>L'animateur met à disposition des magazines « classiques » ainsi que des photos de stars au physique hors norme : Beth Ditto (chanteuse obèse), Christophe Willem (chanteur "gringalet"), Lady Gaga, Pub de free, etc.</p> <p>Il propose un débat sur « A-t-on choisi de parler de personnes au physique moins conventionnel ? Pourquoi ? »</p> <p>Autres outils pédagogiques</p> <p><i>Un zeste d'estime. Fiches pédagogiques sur l'estime de soi</i>, ACRF, 2005 : http://www.zestedestime.acrf.be/fiches_pedagogiques.php#procurer</p> <p><i>Fiches pédagogiques sur l'estime de soi</i>, Réseau école et non violence, Coordination Française pour la décennie, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : http://www.decennie.org/spip/spip.php?mot17</p> <p>D'ENTREMONT Louise, <i>Guide-ressource pour filles et jeunes femmes. Nouveau Brunswick, Condition féminine Canada</i>, sd, 196p. : http://girlsactionfoundation.ca/fr/taxonomy/term/393</p> <p><i>Le corps c'est aussi...</i>, Cultures et santé, 2011 (outil d'animation Belge pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps) : http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html</p> <p>ROEHRIG Corinne, BERT Dorothée, PATUANO Chantal, <i>Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur</i>, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)</p>

FCPPF, *La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?*, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)

Exposition interactive « Pas si nul ! », Olympio :

Travail d'identification des responsabilités dans ce qui a pu nuire ou favoriser l'estime de soi : laisser-faire ou surprotection, manque de confiance adulte/jeune, règles de conduites non édictées ou inconstantes, non reconnaissance identitaire

Dernière séquence : recherche de conseils à formuler à un proche qui souffre de l'image que lui renvoie les regards ou les propos de son entourage

Rejeter les impératifs irréalistes : je dois être aimé de tous ...

VINCENT Isabelle, DUCHENE Christelle, LEGEAY Guilaine (et al.), *Fourchettes & Baskets. Outils d'intervention en éducation pour la santé 6e, 5e, 4e et 3e*, INPES, 2006 (Utiliser la fiche « vivre le corps que je suis » : débat sur la stigmatisation du surpoids)

Activités portant sur l'alimentation et les activités physiques :

<http://www.mangerbouger.fr/>

Bibliographie

HUBERT Annie, *Corps de femmes sous influence*, Cahier de l'Ocha, n° 10, 2004, 141 p.

SAVARD Marie-Josée, PELLISSIER Edith, *Le défi de l'image*, Centre de femmes la source, 2007, 48 p.

Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à la demande d'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement, ANSES, 2010/11, 9p. : <http://www.anses.fr/Documents/NUT2009sa0099.pdf>

Activité testée



15.4 Corps ornés, modifiés

Thèmes	Représentations du corps Corps physique, sensations, émotions Piercing, tatouage, chirurgie esthétique Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Limites Relation filles / garçons
Objectifs	Mieux comprendre les normes et comment elles nous influencent. S'exprimer sur les modifications du corps dans d'autres cultures et réfléchir aux raisons qui nous font accepter certaines modifications, et pas d'autres.
Public	Activité qui peut être proposée à tous les publics jeunes, y compris les jeunes en difficulté scolaire.
Nombre de participants	10 à 15 personnes maximum
Recommandations sur le parcours	A faire après ou à la place de l'activité « Beauté dans le temps et l'espace ».
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	1. Liste des thèmes L'animateur demande aux participants « Quels sont les modifications ou ornements que l'on peut apporter au corps ? » Il note les propositions au tableau. Par exemple : tatouage, scarification, piercing, femmes girafe, chirurgie esthétique ... 2. Recherche en petit groupe Les participants choisissent un ou deux thèmes qu'ils souhaitent approfondir et se répartissent par petits groupes. Chaque groupe choisit un article parmi ceux proposés (voir boîte à outils) ou bien réalise une recherche sur Internet pour approfondir son sujet. Lecture et échange au sein du groupe 3. Débat en grand groupe Proposition de questions pour relancer le débat : <ul style="list-style-type: none">- Que pensez-vous du fait de modifier son corps ?- Quels avantages / bénéfiques cela peut-il avoir ?- D'après vous, est ce que ces modifications concernent autant les hommes que les femmes ?- Aujourd'hui, dans notre société, pensez vous que les corps soient soumis à des déformations ?- D'après vous, existe-t-il des endroits du monde où aucune modification n'est apportée au corps ? 4. Echange collectif : questionner le groupe sur les modifications du corps pratiquées en France (piercing, tatouage, modifications corporelles par implants sous la peau, chirurgie esthétique, ...). Les inviter à réfléchir sur ce qui leur semble acceptable et ce qui l'est moins, et pourquoi ? 5. Temps individuel : chacun écrit sur un petit papier individuel ce qu'il

	aimerait faire, chacun part avec son papier dans sa poche.
Mises en garde	Prendre le temps de bien expliquer avec des mots simples, la notion de norme. La démarche ne doit pas être contreproductive et stigmatiser certains membres du groupe.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	1h30 à 2h
Matériel nécessaire	Photocopies des articles et témoignages proposés dans la boîte à outils complémentaires. Thèmes abordés : tatouages, piercing, chirurgie esthétique, femme girafe, femme à plateaux... Les photocopies des images (femmes à plateaux, femmes girafe, etc.) donnent envie de lire les articles : ne pas hésiter à les agrandir et à les faire circuler.
Piste de prolongement	<p>Information sur les risques liés au piercing et tatouage.</p> <p>Intervention d'un psychiatre sur la scarification en France (à distinguer des phénomènes de modes autour du tatouage et du piercing).</p> <p>Autres outils pédagogiques <i>Le corps c'est aussi...</i>, Cultures et Santé 2011 (outil d'animation pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps): http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html</p> <p>ROEHRIG Corinne, BERT Dorothee, PATUANO Chantal, <i>Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur</i>, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)</p> <p>FCPPF, <i>La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?</i>, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)</p>
Bibliographie	<p>ANDRIEU Bernard, <i>Mon corps est remarquable ! Du body art à la chirurgie esthétique</i>, Informations sociales, n° 145, 2008, pp.82-89.</p> <p>LAMOUREUX Philippe, JEAMMET Philippe, MARTY François, <i>L'adolescent et son corps. Actes du colloque du Fil Santé Jeunes (oct. 2006) et contributions de spécialistes</i>, L'école des parents, vol. 566, n° spécial, 2007/09, 65p.</p>

Activité testée



15.5 Modèles de notre enfance

Thèmes	Représentations du corps Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Limites Estime de soi, bien être / mal être Corpulence, troubles du comportement alimentaire																		
Objectifs	Mieux comprendre les normes et comment elles nous influencent. S'exprimer sur les modèles de jouets que la société nous propose et réfléchir à la façon dont on se positionne par rapport à cela.																		
Public	Activité à proposer en priorité à un public de lycéens ou étudiants. Cette activité est plutôt destinée aux plus âgés ; il semble en effet intéressant que les participants aient : <ul style="list-style-type: none"> - un corps « formé » afin de pointer l'aspect irréaliste des proportions des poupées, - un recul sur leur enfance pour faire l'exercice, une certaine maturité (pour éviter qu'ils aient l'impression d'être pris pour des bébés qui jouent à la poupée). 																		
Nombre de participants	20 personnes maximum																		
Recommandation sur le parcours	A compléter par une activité plus générale sur la compréhension des normes																		
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.																		
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.																		
Déroulement et consignes	<p>1. Calcul</p> <p>Les participants se mettent par groupe de 4 ou 5 Chaque groupe dispose d'une poupée Barbie et d'un mètre de couturière. Ils mesurent les proportions des poupées : cou, tour de taille, de hanche, de tête, de poitrine, longueur de jambes et de bras. Sachant qu'une Barbie mesure 29 cm, ils transposent ces mensurations à une taille de 1m 62 (taille d'une femme moyenne française) de façon à identifier les proportions qu'aurait une femme si elle était comme Barbie (voir « informations complémentaires ») selon le calcul suivant :</p> <table border="1" data-bbox="533 1637 1402 1948"> <thead> <tr> <th></th> <th>Poupée Barbie</th> <th>Calcul pour une taille de 1m62</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Tour de taille</td> <td>Tour de taille barbie en cm</td> <td>(Tour de taille barbie en cm x 162) / 29</td> </tr> <tr> <td>Tour de hanche</td> <td>Tour de hanche barbie en cm</td> <td>(Tour de hanche barbie en cm x 162) / 29</td> </tr> <tr> <td>Tour de poitrine</td> <td>...</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Tour de tête</td> <td>...</td> <td>...</td> </tr> <tr> <td>Longueur de jambes</td> <td>...</td> <td>...</td> </tr> </tbody> </table> <p>Le même exercice peut être réalisé avec Ken et transposé à la taille d'un homme français moyenne : 175 cm</p>		Poupée Barbie	Calcul pour une taille de 1m62	Tour de taille	Tour de taille barbie en cm	(Tour de taille barbie en cm x 162) / 29	Tour de hanche	Tour de hanche barbie en cm	(Tour de hanche barbie en cm x 162) / 29	Tour de poitrine	Tour de tête	Longueur de jambes
	Poupée Barbie	Calcul pour une taille de 1m62																	
Tour de taille	Tour de taille barbie en cm	(Tour de taille barbie en cm x 162) / 29																	
Tour de hanche	Tour de hanche barbie en cm	(Tour de hanche barbie en cm x 162) / 29																	
Tour de poitrine																	
Tour de tête																	
Longueur de jambes																	

2. Débat

Proposition de questions pour le débat :

- Qu'en pensez-vous ? Cela vous semble-t-il réaliste ?
- Pourquoi pensez-vous qu'on a donné de telles proportions corporelles à Barbie et à Ken ?
- Pensez-vous que les proportions des poupées et des jouets avec lesquels les enfants jouent influencent la vision qu'ils ont de leur propre corps ?

L'animateur peut donner les informations suivantes ainsi que celles mentionnées dans « informations complémentaires » :

- La taille de Barbie a exactement le même diamètre que sa tête
- Son cou est deux fois plus long, en proportion, que le cou d'un être humain normal.
- Ses jambes sont 50 % plus longues que ses bras. Une femme normale a des jambes 20 % plus longues que ses bras.
- Un tour de taille de 52 cm correspond à du 4 ans.

3. Echange collectif : questionner le groupe sur les autres exemples de produits commerciaux pour enfants (jouets, films, etc.) où les personnages ont des proportions étonnantes.

Discuter de leur intention éventuelle d'interpeller les adultes qu'ils connaissent sur les modèles de jouets qu'ils achètent à leur enfant.

Mises en garde

Avec les plus jeunes ou certains publics en difficulté, cette activité peut éventuellement susciter des réactions défensives : risque de prendre l'activité comme un exutoire.

Il est donc pertinent d'insister sur le fait que les normes se construisent pendant l'enfance, pour leur permettre de comprendre l'intérêt de cette activité.

Les tailles des poupées varient quelques peu selon le modèle et leur année de création. Vérifier avant la séance que le matériel que vous apportez correspond aux calculs proposés, ou adaptez les calculs.

Synthèse et orientations

Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse.

Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.

Durée

1h30

Matériel nécessaire

Quelques poupées : Barbie et Ken (1 pour 3 ou 4 jeunes)
4 ou 5 mètres de couturière
Calculatrices (ou leur téléphone)

Piste de prolongement

Aller visiter avec le groupe un magasin de jouets et observer dans les rayons les poupées et leur habillement.

Activités portant sur l'alimentation et les activités physiques :
<http://www.mangerbouger.fr/>

Autres outils pédagogiques

Un zeste d'estime. Fiches pédagogiques sur l'estime de soi, ACRF, 2005, en ligne, consulté le 4 avril 2012 :
http://www.zestedestime.acrf.be/fiches_pedagogiques.php#procurer

Fiches pédagogiques sur l'estime de soi, Réseau école et non violence. Coordination Française pour la décennie, en ligne, consulté le 4 avril 2012 :
<http://www.decennie.org/spip/spip.php?mot17>

D'ENTREMONT Louise, *Guide-ressource pour filles et jeunes femmes. Nouveau Brunswick*, Condition féminine Canada, sd, 196 p.

<http://girlsactionfoundation.ca/fr/taxonomy/term/393>

Le corps c'est aussi..., Cultures et Santé, 2011 (outil d'animation pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps). <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html>

ROEHRIG Corinne, BERT Dorothée, PATUANO Chantal, *Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur*, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)

FCPPF, *La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?*, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)

Bibliographie

Pour s'imprégner du sujet avant l'atelier, l'animateur peut lire l'article : DEBOUZY Marianne, *La poupée Barbie*, CLIO, Histoires, femmes et sociétés, 1996, 12p.

Cet article est fourni dans la boîte à outils complémentaire.

Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à la demande d'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement, ANSES, 2010/11, 9p. : <http://www.anses.fr/Documents/NUT2009sa0099.pdf>

Informations complémentaires

L'étude menée de mars 2003 à fin 2004 par l'IFTH (Institut Français Textile - Habillement) a permis de relever les mensurations de 15 000 volontaires (de 5 à 70 ans) grâce à 2 cabines d'imagerie 3 D.

Les statistiques issues de cette campagne nationale de mensuration font apparaître que :

- En un siècle, les hommes ont grandi de 11 cm et les femmes de 8 cm.
- Si la femme française moyenne mesure 162,5 cm, la stature moyenne des Miss France de l'élection 2006 était de 176,4 cm.
- La taille commerciale la plus observée chez les femmes est le 40 (20,6%), suivi du 42 (16,66%).
- Une femme sur trois et un homme sur six (tout âge confondu) trouvent difficilement des vêtements à leur taille.
- Les pointures les plus répandues sont les 38 et 37 pour la femme et les 42 et 41 pour les hommes.

Mensurations des Français moyens

	Femme	Homme
Mensurations	Valeurs moyennes	
Stature	162,5 cm	175,6 cm
Poids	62,4 kg	77,4 kg
Tour de poitrine	93,7 cm	102,2 cm
Tour de taille	79,9 cm	89,4 cm
Tour de hanches	93,0 cm	93,1 cm
Tour de bassin	100,2 cm	99,9 cm

Source : IFTH

Activité testée



15.6 Eco-éthique

Thèmes	Normes, stéréotype, pression sociale Look, apparence, hygiène Limites Estime de soi, bien être /mal être Discrimination, violence, différences
Objectifs	Mieux comprendre les normes et comment elles nous influencent. Découvrir les risques santé, éthique et écologique liés à l'industrie de la beauté et réfléchir à la façon dont on peut agir par rapport à cela. Objectif secondaire : Apprendre à analyser la source des informations diffusées sur Internet, apprendre à avoir une lecture critique des informations recueillies.
Public	Activité à proposer en priorité à un public de lycéens ou étudiants (beaucoup de documents à lire et à analyser).
Nombre de participants	9 personnes. Si le groupe est plus important, constituer 2 groupes par thème.
Recommandation sur le parcours	A faire après une activité sur la compréhension des normes
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	Présentation de l'activité et constitution de petits groupes de 3 personnes par thème : santé, éthique, écologie. 1. Recherche Chaque petit groupe fait une recherche sur Internet sur : <ul style="list-style-type: none">- santé<ul style="list-style-type: none">- le blanchiment de la peau- les risques des régimes- les produits utilisés dans les cosmétiques, notamment : http://www.greenpeace.org/france/vigitox/consommer/bilan-guide-cosmetox- éthique<ul style="list-style-type: none">- le travail des enfants dans la confection- Les tests sur les animaux dans l'industrie cosmétique- écologie<ul style="list-style-type: none">- les usines de cosmétiques qui polluent- Les pesticides utilisés dans la culture du coton 2. Présentation par chaque groupe des résultats de la recherche et débat Débat collectif : proposition de questions pour animer le débat : <ul style="list-style-type: none">- Qui est la source de cette information ? Est-elle fiable ?- Qui communique sur ces risques ? Quel est leur intérêt ou leur objectif ?- Qu'est-ce qui les touchent particulièrement ?- Quelles sont les informations majeures que chaque sous-groupe retient ?

	<p>3. Echange collectif : questionner le groupe sur qu'il faudrait faire pour diminuer ces risques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - A un niveau individuel : pour soi ou ses proches - A un niveau collectif : pour la société <p>Noter les idées sur paper-board.</p> <p>Proposer aux participants de débattre de ces questions avec leur entourage (famille / amis) afin de recueillir leur point de vue.</p>
Mises en garde	Activité intellectuelle avec beaucoup de documents à lire, à proposer en priorité à un public de lycéens ou étudiants.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	2h
Matériel nécessaire	Prévoir un ordinateur avec accès Internet par groupe.
Piste de prolongement	Recherche sur Internet des associations qui militent contre ces problèmes.
	Association régionale des missions locales (ARML) de Haute-Normandie, Rectorat de l'académie de Rouen, <i>LUCIDE. Ensemble contre les discriminations. Module jeunes et genres. Discriminations sexistes : apprendre à voir, agir pour soi et pour les autres. Guide d'animation</i> , Conseil régional de Haute Normandie, 2008, 182 p.
Bibliographie	Le propos même de l'activité est de construire cette bibliographie.
	Activité non testée



15.7 Pub sans limite

Thèmes	Pub, médias, magazine, retouche d'image Limites
Objectif	Mieux analyser la question des limites dans la société. Réfléchir aux dépassements que proposent les slogans publicitaires et à la façon dont on se positionne par rapport à cela.
Public	Activité intellectuelle, philosophique, à proposer en priorité à un public de lycéens ou étudiants.
Nombre de participants	20 personnes maximum
Recommandation sur le parcours	A faire après une activité sur l'influence des normes. Réflexion qui peut se poursuivre avec la fiche « Avatar ».
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	1. Devinette L'animateur propose quelques slogans publicitaires (sans citer les marques associées) et demande au groupe de deviner le type de produit qui est associé au slogan. <ul style="list-style-type: none">- « Vous êtes votre seule limite » (Nike)- « Impossible is nothing » (« L'impossible n'est rien ») (Adidas)- « Révèle-toi » (Adidas)- « Jusqu'où irez-vous ? » (Microsoft)- « Se réinventer chaque jour » (Yves Rocher)- « Et l'impossible devient possible » (Coca Zéro)- « Plus t'en mets, plus t'en as! » (Axe)- « N'imitiez pas, innovez » (Hugo Boss) ... Les participants sont invités à compléter cette liste par des publicités qui vendent l'idée qu'il n'y a pas de limites. L'animateur peut également préparer des publicités « papier » à montrer ensuite au groupe. 2. Débat Débat collectif sur la façon dont les slogans reprennent l'idée de ne pas avoir de limites. <ul style="list-style-type: none">- Quels sont les types de dépassement des limites qui sont abordées ? (Par rapport au temps, à l'espace, au corps ...)- Quel lien faites-vous par rapport au corps ? Qu'est-ce que cela sous-entend pour le corps ?- Pensez-vous que l'idée de ne pas avoir de limites est un idéal actuel ou bien est-ce que c'est un rêve que l'homme a toujours eu ?- Pensez-vous que ces messages vous influencent ? En quoi ?- Pensez-vous que ces messages publicitaires ont un effet sur notre vision de la vie à un niveau plus global ? 3. Echange collectif : questionner le groupe sur comment on peut prendre de la distance par rapport à cet idéal : <ul style="list-style-type: none">- A un niveau individuel : pour soi ou ses proches- A un niveau collectif : pour la société

	Noter les idées sur paper-board.
Mises en garde	Expliquer clairement le lien entre cette activité et le thème « image des corps » : le rêve de tout humain d'absence de limite se transpose aussi dans notre rapport au corps et à la beauté.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	1h
Matériel	Des photocopies couleur des publicités présentées par l'animateur.
Piste de prolongement	Analyse critique de publicités sur d'autres sujets ROEHRIG Corinne, BERT Dorothée, PATUANO Chantal, <i>Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur</i> , Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique) FCPPF, <i>La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?</i> , Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)
Bibliographie	Site : Slogan de PUB, consulté le 4 avril 2012 : http://www.slogandepub.fr/

Activité testée



15.8 Citoyens en action

Thèmes	Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Pub, médias, magazines, retouche d'image Limites
Objectifs	Identifier les situations sur lesquelles on peut agir. Découvrir les actions militantes, citoyennes qui luttent contre les normes corporelles et les stéréotypes et réfléchir à la façon dont on se positionne par rapport à cela.
Public	Activité à proposer en priorité à un public de lycéens ou étudiants.
Nombre de participants	5 à 20 personnes, tout dépend du nombre d'ordinateurs et de connexions Internet possible. Prévoir 3 personnes maximum par ordinateur.
Recommandation sur le parcours	A faire plutôt en fin de parcours.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	1. Recherche <ul style="list-style-type: none">- Par petits groupes, recherche sur Internet de démarches, d'actions militantes, commerciales ou politiques qui luttent contre les normes et les stéréotypes.- Proposer aux groupes de chercher les mots clés qu'ils vont mettre dans le moteur de recherche. Ex : citoyen, action, politique, image + corps.- Leur expliquer comment faire une recherche avancée : avec + entre les mots clés s'ils souhaitent trouver des documents qui abordent tous les mots, avec - entre les mots clés s'ils souhaitent exclure certains sujets, avec les « guillemets » s'ils souhaitent rechercher une citation particulière.- Leur proposer de consulter notamment les sites ci-après : http://www.lameute.fr/index/ http://rqasf.qc.ca/information/image-corporelle Et le polémique et intéressant double spot : http://www.wisibility.com/post/2008/04/24/827-combat-de-pubs-interposees 2. Présentation par les petits groupes du résultat de leurs recherches et débat : Proposition de questions pour relancer le débat : <ul style="list-style-type: none">- Quels sont les types d'organisations qui font ces actions ? A votre avis pourquoi ?- Les normes sont-elles positives ou négatives ? Pourquoi certaines organisations luttent-elles contre ?- Que pensez-vous de ces actions ? Peuvent-elles avoir un effet sur les gens ? 3. Echange collectif : Auriez-vous envie de faire quelque chose dans cet esprit ? Ce serait quoi ? Noter les idées sur paper-board.

4. Temps individuel : chacun écrit sur un petit papier individuel ce qu'il aimerait faire, chacun part avec son papier dans sa poche.

Mises en garde	Activité intellectuelle à proposer en priorité à un public de lycéens ou étudiants.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	2h
Matériel nécessaire	Accès à des ordinateurs avec connections Internet
Piste de prolongement	Il est envisageable d'accompagner ensuite les élèves motivés pour des actions concrètes : <ul style="list-style-type: none">- par exemple la réalisation d'une émission en partenariat avec une radio locale- la sensibilisation de leurs pairs par la création d'un magazine alternatif avec des articles sur l'image corporelle- etc.
Bibliographie	Le propos même de l'activité est de construire cette bibliographie.

Activité non testée



15.9 Acteur au quotidien ?

Thèmes	Tous
Objectifs	Identifier les situations sur lesquelles on peut agir
Public	Tout public.
Nombre de participants	Tous les participants aux activités.
Recommandation sur le parcours	A proposer en fin de dernière séance.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé.
Déroulement et consignes	Ce questionnaire vous permettra de réfléchir au pouvoir que vous avez sur les choses.

**Les réponses ne sont pas collectées ensuite par l'animateur.
Il vous servira de petit mémo personnel pour agir.**

Qu'est-ce que je pourrais faire pour limiter la pression sociale concernant l'image des corps ?
(noter même les petites choses qui pourraient apparaître sans intérêt) pour moi ?

par rapport à mon entourage ?

comme action citoyenne ?

ex : dénoncer une pub sexiste, écrire un article dans le bulletin municipal

Mises en garde	La démarche ne doit pas être contreproductive et mettre en difficulté certains membres du groupe.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	15 à 20 minutes
Matériel nécessaire	Photocopie des trois questions (disponible dans la boîte à outils)

Activité non testée



15.10 Brainstorming sur l'image des corps

Thèmes	Tous les thèmes associés à l'image des corps.
Objectif	Se découvrir et découvrir les autres différemment. Exprimer ses représentations liées à l'image des corps.
Public	Tout public.
Nombre de participants	15 personnes maximum.
Recommandation sur le parcours	A faire en début de parcours.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	<p>Le brainstorming permet la récolte d'idées nombreuses et originales. Deux principes définissent le brainstorming : la suspension du jugement et la recherche la plus étendue possible.</p> <p>Ces deux principes se traduisent par quatre règles :</p> <ul style="list-style-type: none">- ne pas critiquer,- se laisser aller,- rebondir sur les idées exprimées- et chercher à obtenir le plus grand nombre d'idées possibles. <p>Les suggestions absurdes et fantaisistes sont admises. En effet, les participants ayant une certaine réserve peuvent alors être incités à s'exprimer, par la dynamique de la méthode et les interventions de l'animateur. C'est pour amener à cet accouchement en toute quiétude que l'absence de critique, la suggestion d'idées sans aucun fondement réaliste, et le rythme, sont des éléments vitaux pour la réussite du processus.</p> <p>Proposition de présentation :</p> <p><i>Je vous propose de dire tout ce qui vous vient à l'esprit lorsque je vous dis : « image des corps ». Vous allez exprimer tout ce qui vous vient en tête, même si ça à l'air absurde ou fantaisiste. Vous pourrez rebondir sur les idées des autres car c'est la quantité d'idées qui est importante. Vous ne devez pas critiquer les idées des autres.</i></p> <p>L'animateur se garde d'évoquer toute idée, même à titre d'exemple. Il note toutes les idées exprimées sur le tableau. Soit, il les classe par thème lui-même au fur et à mesure ; soit il demande au groupe de la faire, à la fin du brainstorming. L'idée dans les deux cas est de reformuler, classer, hiérarchiser les idées sous une forme synthétique.</p> <p>Cette animation peut aboutir au choix des thèmes prioritaires sur lesquels le groupe travaillera ensuite.</p>

	Par ailleurs, un débat est éventuellement possible sur ce qui surprend, ce qui n'a pas été nommé, etc.
Mise en garde	Le tumulte qui règne pendant les séances de brainstorming crée aussi des interférences et risque de nuire à la production d'idées. Toutefois, tel que pratiqué habituellement, le brainstorming peut aider à resserrer les liens ou à s'amuser et donc à avoir une fonction de renforcement de la cohésion du groupe. Une mauvaise animation peut conduire les participants à hésiter à s'exprimer librement (sans craintes, justifications, argumentations). L'animateur ne doit pas laisser paraître son opinion personnelle.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	1 heures 30
Matériel nécessaire	Un tableau, pour que les idées émises soient notées par l'animateur (ou l'assistant) et restent visible pour les participants. Éventuellement, un assistant chargé notamment de prendre les notes, permettant ainsi à l'animateur de se concentrer sur le flux des idées.
Piste de prolongement	Toutes les autres activités. Autre outil pédagogique <i>Le corps c'est aussi...</i> , Cultures et Santé, 2011 (outil d'animation belge pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps) : http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html ROEHRIG Corinne, BERT Dorothee, PATUANO Chantal, <i>Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur</i> , Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique) FCPPF, <i>La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?</i> , Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)
Bibliographie	COULON Marie-Françoise, <i>Communication et Organisation</i> , Première STT, Dunod, 1993, 265 p. Site : Brainstorming.co.uk, consulté le 4 avril 2012 : www.brainstorming.co.uk Site : Mind Tools, consulté le 4 avril 2012 : www.mindtools.com/brainstm.html

Activité testée



15.11 Photolangage® sur le corps

Thèmes	Représentations du corps Corps physique, sensations, émotions
Objectifs	Se découvrir et découvrir les autres différemment Exprimer ses représentations liées au corps et réfléchir à la façon dont on peut agir pour être bien avec son corps.
Public	Tout public.
Nombre de participants	12 personnes maximum
Recommandation sur le parcours	Peut être fait en début de parcours pour introduire un débat général sur le corps
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	Etape 1 : Choix des photos (10 min.) L'animateur a disposé les photos sur des tables autour desquelles les participants circulent pour pouvoir bien les regarder. Plus celles-ci sont espacées les unes des autres, mieux on les voit. <i>Vous êtes invité à prendre le temps de regarder toutes les photos dans le calme ; puis à choisir une photo qui représente pour vous le fait d'être bien dans son corps et une photo qui représente le fait d'être mal dans son corps.</i> <i>Ce temps est un temps de choix, de réflexion personnelle sur ce que vous allez dire au groupe. Vous devez choisir ce dont vous avez envie de parler à ce groupe, aujourd'hui.</i> <i>Vous faites votre choix avec vos yeux, sans prendre la photo pour le moment. Quand tout le monde aura fait son choix, vous pourrez alors prendre les photos. Si deux personnes ont choisi la même, cela ne pose pas de problème, elles pourront se la passer.</i> Si l'animateur sent qu'il en a les compétences, il peut éventuellement proposer l'une de ces autres consignes : <ul style="list-style-type: none">- « une photo qui représente pour vous le fait d'être fier de son corps et une photo qui représente le fait d'avoir honte de son corps »- « une photo qui représente pour vous le fait de ressentir du plaisir dans son corps et une photo qui représente le fait de souffrir avec son corps »- « une photo qui représente pour vous le fait d'aimer son corps et une photo qui représente le fait de détester son corps » Etape 2 : Expression (1 heure) A tour de rôle, chaque participant présente la photo qu'il a choisie et exprime les raisons qui l'ont amené à faire ce choix. Si nécessaire, rappeler l'intérêt de découvrir différents points de vues, et le fait que personne n'a tort ou raison lorsqu'il s'agit de perceptions. Propositions de relances : <ul style="list-style-type: none">- <i>Les autres, ressentez-vous quelque chose de similaire ou de différent par rapport à cette photo ?</i>

- **A votre avis, pourquoi une même photo peut-elle être perçue de façon différente par deux personnes ?**

L'animateur s'il le souhaite peut également participer.

Etape 3 : « Qu'est-ce qu'on fait dans la semaine qui participe au bien-être de notre corps ? » (30 min.)

- Echange en petit groupe de 3 ou 4 personnes et rédaction d'une liste collectant les réponses des différents membres du groupe.
- En grand groupe, synthèse au tableau des productions des différents sous groupes : ce que l'on fait.

Etape 4 : « Qu'est-ce que j'aimerais faire pour aller vers davantage de bien-être ? » (5 min.)

Ecrire sur un petit papier individuel son souhait.

Chacun partira avec son papier dans la poche.

Etape 5 : Analyse du déroulement de la séance (15 min.)

Il s'agit d'échanger sur le déroulement de la séance, afin que chacun puisse s'exprimer sur la façon dont il a vécu les différents temps proposés.

Mises en garde	Veiller au respect des représentations de chacun et au non jugement.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	2h30
Matériel nécessaire	Un Photolangage [®] : aucun photolangage spécifique n'a été créé dans le cadre de ce travail sur l'image des corps. Voir bibliographie des photolangages existants.
Piste de prolongement	Toutes les autres activités.
	<p>Autre outil pédagogique</p> <p><i>Le corps c'est aussi...</i>, Culture et Santé, 2011 (outil d'animation pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps). http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html</p>
Bibliographie	<p>BELISLE Claire, <i>Corps, communication et violence à l'adolescence. Construire des repères en groupe</i>, Chronique sociale, 2008 : http://www.photolangage.com/</p> <p>BAPTISTE Alain, BELISLE Claire, <i>Corps et communication</i>, Editions d'Organisation, 1991 : http://www.photolangage.com/</p> <p><i>Parlondado</i>, CDES de Haute Garonne, 2005, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : http://pmb.santenpdc.org/opac_css/doc_num.php?explnum_id=2554</p> <p>OLIVO Catherine, <i>Art-langage : bien-être mal-être</i>, IREPS Languedoc Roussillon, 2011.</p>

Atelier testé



15.12 Objet-langage sur le corps

Thèmes	Représentations du corps Corps physique, sensations, émotions
Objectifs	Se découvrir et découvrir les autres différemment Exprimer ses représentations liées au corps et réfléchir à la façon dont on peut agir pour être bien avec son corps.
Public	Tout public.
Nombre de participants	12 personnes maximum Le nombre d'objets par personne peut être adapté en fonction de la taille du groupe.
Recommandation sur le parcours	Prévenir le groupe la séance précédente que chacun doit apporter un objet. Peut être fait en début de parcours pour introduire un débat général sur le corps.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	Etape 0 : Avant la séance Chaque personne doit choisir et apporter un objet à partir duquel il s'exprimera. <i>Vous apportez un objet qui représente pour vous le fait d'être bien dans son corps ou un objet qui représente le fait d'être mal dans son corps. Réfléchissez à ce dont vous avez envie de parler au groupe.</i> S'il s'agit d'un petit groupe, l'animateur peut proposer à chacun d'apporter deux objets. Il est important d'apporter les objets (et non simplement de les nommer) car les voir et les toucher fait appel à nos sensations ; l'expression et l'écoute sont alors centrées sur les perceptions liées au corps. Exceptionnellement, il est possible d'apporter une photo d'un objet que l'on ne peut pas déplacer (ex : son lit). Etape 1 : Constitution d'une malle d'objets (10 min.) Tous les objets sont disposés au milieu du groupe. Si certains participants ont oublié, ils peuvent explorer leur sac ou se servir d'un objet qui est présent dans la structure. Etape 2 : Choix des objets et expression (1h) L'animateur est invité à insister sur le choix : <i>Vous avez devant vous des objets que vous avez tous apportés. Vous allez les regarder. L'objet est un support pour dire quelque chose au groupe. Vous devez choisir ce que vous avez envie de dire à ce groupe, aujourd'hui. Vous pouvez choisir l'objet que vous avez apporté ou finalement, celui de quelqu'un d'autre. Un objet peut représenter quelque chose pour l'un d'entre vous et tout à fait autre chose pour une autre personne. L'intérêt est d'échanger sur ces différentes perceptions.</i> A tour de rôle chacun prend dans ses mains l'objet choisi et présente les

	<p>raisons de son choix.</p> <p>Propositions de relances :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Est-ce que quelqu'un d'autre avait choisi cet objet ? - A votre avis, pourquoi un même objet peut-il être perçu de façon différente par deux personnes ? <p>L'animateur s'il le souhaite peut également participer.</p> <p>Etape 3 : « Qu'est-ce qu'on fait dans la semaine qui participe au bien-être de notre corps ? » (30 min.) Echange en petit groupe de 3 ou 4 personnes et rédaction d'une liste collectant les réponses des différents membres du groupe. En grand groupe, synthèse au tableau des productions des différents groupes.</p> <p>Etape 4 : « Qu'est-ce que j'aimerais faire pour aller vers davantage de bien-être avec mon corps ? » (5 min.) Ecrire sur un petit papier individuel son souhait. Chacun partira avec son papier dans la poche.</p> <p>Etape 5 : Analyse du déroulement de la séance (15 min.) Il s'agit d'échanger sur le déroulement de la séance, afin que chacun puisse s'exprimer sur la façon dont il a vécu les différents temps proposés.</p>
Mises en garde	<p>Veiller au respect des représentations de chacun et au non jugement. Veiller à ce que chacun se fixe les limites de ce qu'il souhaite exprimer et partager avec le groupe.</p>
Synthèse et orientations	<p>Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.</p>
Durée	2h30
Matériel nécessaire	<p>Les objets apportés par les personnes. Une valise, un panier, une couverture pour les disposer au centre du groupe.</p>
Piste de prolongement	<p>Toutes les autres activités.</p> <p>Autre outil pédagogique <i>Le corps c'est aussi...</i>, Cultures et Santé, 2011 (outil d'animation belge pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps): http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html</p>
Bibliographie	<p>ALIKER Z., <i>Classeur de la formation Animation de groupe</i>, CRES Picardie, 2002.</p> <p>OLIVO Catherine, <i>Art-langage : bien-être mal-être</i>, IREPS Languedoc Roussillon, 2011.</p>

Activité testée



15.13 Idées préconçues

Thèmes	Représentations du corps Piercing, tatouage, chirurgie esthétique Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Limites Estime de soi, bien-être / mal-être Corpulence, troubles du comportement alimentaire Discrimination, violence, différences Relation filles / garçons
Objectifs	Se découvrir et découvrir les autres différemment. Exprimer ses représentations liées à l'image des corps et réfléchir à la façon dont se positionne vis-à-vis d'affirmations sur ce sujet.
Public	Tout public.
Nombre de participants	15 personnes maximum
Recommandation sur le parcours	En début de parcours pour introduire un débat général sur le corps.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	<ul style="list-style-type: none">- Lors de cet atelier, l'animateur va proposer des affirmations portant sur le corps aux participants. Ceux-ci devront se positionner par rapport à ces phrases (de « pas d'accord » à « d'accord ») puis expliquer pourquoi ils se sont positionnés ainsi.- L'animateur sélectionne les phrases selon les préoccupations du groupe. Réaliser l'ensemble des affirmations ci-jointes serait trop long.- Il libère l'espace dans la pièce afin que les participants puissent circuler. Il fixe deux feuilles à chaque extrémité de la pièce avec « d'accord » ou vert et « pas d'accord » ou rouge. Un fil de laine est positionné au sol entre les deux feuilles. Le milieu « à la fois d'accord et pas d'accord » est représenté par une feuille orange, un nœud, une pince à linge, une chaise...). Le fil représente un gradient de point de vue de « pas d'accord » à « d'accord ». Une autre feuille blanche est positionnée dans un autre endroit de la pièce pour ceux qui ne savent pas se positionner, qui n'ont pas d'avis.- Le groupe se place au milieu de la pièce.- L'animateur lit une affirmation de la fiche jointe. Chaque personne se positionne le long du fil de laine en fonction qu'elle est « d'accord » ou « pas d'accord » avec la phrase proposée.- L'animateur donne la parole au groupe majoritaire en leur donnant la consigne suivante : « pouvez-vous expliquer votre point de vue, pourquoi vous êtes ... (soit d'accord / pas d'accord) »- L'animateur donne ensuite la parole aux autres : chaque type de réponse doit être argumenté.- Poursuite de chaque item comme précédemment :<ul style="list-style-type: none">- lecture de la phrase- positionnement des participants- distribution de la parole en commençant soit par la majorité, soit par la

minorité (lorsque seulement 2 personnes sont d'accord par exemple). Mais attention, donner en premier la parole aux minorités est possible seulement quand la dynamique de groupe s'est installée et que tout le monde s'est exprimé pour ne pas susciter de rejet. L'animateur veille à ne pas stigmatiser les minorités.

Deux personnes peuvent s'être positionnées différemment (l'un d'accord, l'autre pas) et avoir une argumentation très proche.

Deux personnes peuvent être d'accord avec l'affirmation et avoir des arguments opposés.

L'important n'est pas d'être d'accord ou pas d'accord, mais plutôt les échanges qui ont lieu dans le groupe qui aident à réfléchir et préciser l'avis de chacun.

Un changement d'avis est possible en cours de route (de d'accord à pas d'accord), à partir des argumentations des uns et des autres.

Mises en garde	<p>L'animateur doit toujours rester neutre et essayer de favoriser au maximum l'expression de chacun. Il repère ceux qui s'expriment le moins et les interpelle directement sur leur point de vue lors de l'item suivant.</p> <p>Il gère le temps : il n'est pas nécessaire de prévoir passer un temps équivalent pour chaque item. Pour les premiers items, il est important de prendre le temps que tout le monde s'exprime ; pour les derniers, les argumentations initiales reviendront donc il y aura moins de nouvelles choses à dire donc moins de temps nécessaire.</p>
Synthèse et orientations	<p>Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse.</p> <p>Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.</p>
Durée	<p>De 1h à 1h30 pour une dizaine d'items : il est recommandé de ne pas dépasser 10 affirmations, après ce serait trop long.</p>
Matériel nécessaire	<p>Un fil de laine ou une ficelle. 4 feuilles (verte, rouge, orange et blanche)</p>
Piste de prolongement	<p>Proposer au groupe de créer eux-mêmes des affirmations qui pourraient être soumises à positionnement et débat, lors d'une séance ultérieure.</p> <p>Proposer au groupe de prendre connaissance de cette étude réalisée auprès d'enfants assez jeunes qui déjà ont des stéréotypes bien ancrés sur les rôles des Papas et des Mamans Ours : <i>Si un ours porte un tablier, « c'est une ourse ! »</i>, Egalité, en ligne, consulté le 2 avril 2012 : http://www.egalite-infos.fr/2011/01/12/si-un-ours-porte-un-tablier-%C2%AB%C2%A0cest-une-ourse-%C2%A0%C2%BB/</p> <p>Autres outils pédagogiques</p> <p>DRION Claudine, CLARICE, <i>Question de genre : un livre jeu sur l'égalité entre femmes et hommes</i>, Le Monde selon les femmes, Pire, 2007, 95 p. & 21 cartes : http://www.mondefemmes.org/publications/index.htm</p> <p>Association régionale des missions locales (ARML) de Haute-Normandie, Rectorat de l'académie de Rouen, <i>LUCIDE. Ensemble contre les discriminations. Module jeunes et genres. Discriminations sexistes : apprendre à voir, agir pour soi et pour les autres. Guide d'animation</i>, Conseil régional de Haute Normandie, 2008, 182 p.</p> <p>Exposition interactive <i>Imagin'Action, Vivre l'adolescence</i> : Centre Jean BERGERET : http://www.crijb.org/outils/outils.php?i=5.</p> <p>Consignes de l'atelier moi et les autres :</p> <ul style="list-style-type: none">- Vous avez une première feuille « moi et les autres » sur laquelle vous allez inscrire 4 à 5 personnes qui sont importantes pour vous dans votre famille, dans les loisirs, chez les amis ou à l'école. Vous inscrivez son

-
- statut (ami, amoureux, copain, cousin, prof, tante, ...)
 - Vous situez ces personnes très proches de vous ou plus lointaines car les distances au centre ne sont pas égales.
 - Vous ajoutez des images qui qualifient ce qu'elles pensent de vous. Employez des mots simples, adjectifs ou noms.
 - Vous allez prendre la 2ème feuille « Moi » qui sert à écrire comment vous vous qualifiez vous-même.

Un zeste d'estime. Fiches pédagogiques sur l'estime de soi, ACRF, 2005, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : http://www.zestedestime.acrf.be/fiches_pedagogiques.php#procurer

Fiches pédagogiques sur l'estime de soi, Réseau école et non violence. Coordination Française pour la décennie, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : <http://www.decennie.org/spip/spip.php?mot17>

D'ENTREMONT Louise, *Guide-ressource pour filles et jeunes femmes. Nouveau Brunswick*, Condition féminine Canada, sd, 196p. : <http://girlsactionfoundation.ca/fr/taxonomy/term/393>

Le corps c'est aussi..., Cultures et Santé, 2011 (outil d'animation belge pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps) : <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html>

ROEHRIG Corinne, BERT Dorothée, PATUANO Chantal, *Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur*, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)

FCPPF, *La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?*, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)

Bibliographie

REGNIER François, *Annoncer la couleur : pour une approche nuancée du consensus*, Institut de métrologie qualitative 1989, 126p.

Site : Colorvote. Le détecteur d'idées, consulté le 4 avril 2012 : www.abaque-de-regnier.com

JOUANNO Chantal, *Contre l'hypersexualisation, un nouveau combat pour l'égalité*, Ministère des solidarités et de la cohésion social, 2012/03, 161p. : http://www.solidarite.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_hypersexualisation2012.pdf

Activité testée

Idées préconçues : liste des items

Il n'est pas nécessaire de photocopier cette feuille, énoncer les phrases que vous souhaitez travailler avec le groupe, à voix haute.

Rappel des couleurs

Vert : d'accord

Orange : à la fois d'accord et pas d'accord

Rouge : pas d'accord

Blanc : ne veut pas répondre ou ne sait pas

1. C'est facile d'être libre par rapport à son apparence
2. Etre beau et mince est important pour réussir
3. Ceux qui prennent soin d'eux-mêmes ont plus de volonté que les autres
4. On fait attention à son look parce qu'on a besoin d'être aimé
5. Une femme qui porte une jupe courte est une allumeuse
6. Avoir un tatouage ou un piercing permet de se distinguer des autres
7. Pour être attirant, un garçon doit être épilé
8. Aujourd'hui, les garçons et les filles se ressemblent de plus en plus
9. C'est bizarre de voir une fille travailler sur un chantier
10. Les jeunes filles ont la chance de pouvoir s'habiller comme des femmes
11. C'est chouette quand une femme de 50 ans a l'air d'en avoir 30
12. Le sport et l'alimentation équilibrée devraient être pour tout le monde, cela rendrait les gens plus beaux
13. Tout le monde devrait pouvoir accéder à la chirurgie esthétique
14. C'est facile d'être libre par rapport à son corps
15. C'est important d'être comme les autres



15.14 Les autres me valorisent

Thèmes	Estime de soi, bien être / mal-être
Objectif	Renforcer la confiance en soi. Exprimer, recevoir des qualités et réfléchir aux éléments qui nous permettent d'être valorisants avec les autres et avec soi-même.
Public	Tout public.
Nombre de participants	Jusqu'à 20 personnes, en petit groupe de 3 personnes.
Recommandation sur le parcours	A proposer une fois que le groupe se connaît.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	En petit groupe : <ul style="list-style-type: none">- Constitution de groupes de 3 personnes qui identifient les qualités de chacun hors celles esthétiques et physiques. Si c'est difficile pour eux, ils peuvent utiliser les lettres du prénom pour essayer de trouver des qualités correspondant à la personne, qui commencent par chaque lettre de son prénom.- Discussion sur les ressentis de chacun, en petit groupe. En grand groupe, discussion sur : <ul style="list-style-type: none">- Les types de qualités énoncés, ceux qui nous paraissent importants et pour quelles raisons.- Qu'est-ce qui fait que l'on peut dire (ou pas) aux autres leurs qualités (au quotidien). Est-ce que cela dépend des circonstances, des personnes ? Est-ce qu'il y a une certaine honte à dire ce genre de choses ?- Avec quel type de personnes c'est plus facile pour vous (copains, frères ou sœurs, parents, amoureux, ...) ?- Echange sur ce qui fait que c'est facile / difficile d'être positifs et valorisants avec les autres.- Echange sur ce qui fait que c'est facile / difficile d'être positifs et valorisants avec soi-même. En individuel Ecrire sur un petit papier individuel une qualité que l'on se trouve à soi-même. Chacun partira avec son papier dans la poche.
Mises en garde	Les participants doivent bien se connaître
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	1h30

Matériel nécessaire	Aucun
Piste de prolongement	<p>Autre activité proche de celle-ci où les collégiens sont invités à se lancer des fleurs : http://www.decennie.org/spip/IMG/pdf_estimesoifp06.pdf</p> <p>Autres outils pédagogiques Exposition interactive <i>Imagin'Action, Vivre l'adolescence</i> : Centre Jean BERGERET : http://www.crijb.org/outils/outils.php?i=5. Consignes de l'atelier moi et les autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vous avez une première feuille « moi et les autres » sur laquelle vous allez inscrire 4 à 5 personnes qui sont importantes pour vous dans votre famille, dans les loisirs, chez les amis ou à l'école. Vous inscrivez son statut (ami, amoureux, copain, cousin, prof, tante, ...) - Vous situez ces personnes très proches de vous ou plus lointaines car les distances au centre ne sont pas égales. - Vous ajoutez des images qui qualifient ce qu'elles pensent de vous. Employez des mots simples, adjectifs ou noms. - Vous allez prendre la 2ème feuille « Moi » qui sert à écrire comment vous vous qualifiez vous-même. <p><i>Un zeste d'estime. Fiches pédagogiques sur l'estime de soi</i>, ACRF, 2005, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : http://www.zestedestime.acrf.be/fiches_pedagogiques.php#procurer</p> <p><i>Fiches pédagogiques sur l'estime de soi</i>, Réseau école et non violence. Coordination Française pour la décennie, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : http://www.decennie.org/spip/spip.php?mot17</p> <p>D'ENTREMONT Louise, <i>Guide-ressource pour filles et jeunes femmes. Nouveau Brunswick</i>, Condition féminine Canada, sd, 196p. : http://girlsactionfoundation.ca/fr/taxonomy/term/393</p> <p>S'il vous semble pertinent que les jeunes (collégiens) auto-évaluent leur estime d'eux-mêmes et établissent un bilan personnel au niveau émotionnel, social, physique et scolaire : <i>Le quadrilatère de l'estime de soi, fiche 4</i>, Coordination Française pour la décennie, 4p. : http://www.decennie.org/spip/IMG/pdf_estimesoifp04.pdf</p>
Bibliographie	<p>TODOROV Tzvetan, <i>Dossier : De la reconnaissance à l'estime de soi</i>, Sciences Humaines, N° 131, 2002/10, pp.21-39. http://www.scienceshumaines.com/index.php?lg=fr&id_parution=38</p>

Activité testée



15.15 Interviews

Thèmes	Représentations du corps Piercing, tatouage, chirurgie esthétique Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Corpulence, troubles du comportement alimentaire Discrimination, violence, différences Relation filles / garçons
Objectifs	Prendre conscience de la pression sociale et de la façon dont elle est vécue. Prendre conscience du fait que le rapport à son apparence est différent pour chacun.
Public	Tout public.
Nombre de participants	12 personnes maximum, en binôme.
Recommandation sur le parcours	Cette activité suppose au minimum deux séances et nécessite un travail entre ces deux séances de la part des participants. Cette activité peut se faire après celle sur la beauté dans l'histoire. Il semble également intéressant de réaliser cette activité après "Idées préconçues" afin que les participants aient au préalable eu l'occasion d'explorer leur propre vécu de la pression sociale liée à l'image du corps.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	Séance 1 : Travail préalable <ul style="list-style-type: none">- Présentation par l'animateur de l'enquête : « il s'agit pour chacun d'interviewer une ou deux personnes (de 12 à 90 ans) de votre entourage afin de recueillir leur point de vue et leur vécu sur la pression sociale concernant l'image du corps ». Les entretiens seront enregistrés.- Le groupe se met d'accord sur la façon de mener les interviews et sur les personnes qu'ils vont interviewer. L'idéal étant de rencontrer des personnes d'âges différents.- Les binômes retravaillent les questions qu'ils veulent poser à partir des quelques suggestions suivantes :<ul style="list-style-type: none">- Est-ce que vous avez l'impression qu'aujourd'hui les gens sont très sensibles à leur apparence ? En quoi ? Avez-vous des exemples ?- D'autres qui le sont moins ? En quoi ?- Comment expliquez-vous ces différences ? A quoi les attribuez-vous ?- Pensez-vous que ce phénomène évolue dans le temps ? Est-ce qu'il y a 20, 30 ou 40 ans une pression concernant son apparence existait ? Est-ce qu'elle s'exprimait de la même façon ?- Pensez-vous que ce phénomène est différent ailleurs dans le monde ? Avez-vous des exemples ?

Réalisation des interviews par binôme entre les deux séances.

	<p>Séance 2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecoute des enregistrements - Débat sur les idées phares et sur les différences éventuelles en fonction de l'âge des personnes interviewées. - Sélection de quelques minutes d'enregistrement par personne interviewée. - Montage d'une bande son de 20 à 30 minutes retraçant des expressions de vécus différents concernant la pression sociale liée à l'image du corps.
Mises en garde	Signaler au groupe que si leurs proches interviewés tiennent des propos intimes, ou des propos qui les dérangent, ils ont toute liberté pour ne pas diffuser ces passages au groupe.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	2 séances minimum : 1 ^{ère} séance : 1h à 1h30 2 ^{ème} séance assez longue : 2h30 ou bien en prévoir une 3 ^{ème} .
Matériel nécessaire	Cette technique peut ouvrir des pistes de partenariat avec une radio locale pour le soutien technique à l'enregistrement et au montage des bandes son puis la réalisation d'une émission sur ce thème. Dans le cas où ce n'est pas possible, certains lecteurs MP3 permettent l'enregistrement audio. Pour faire le montage, il est possible de trouver un logiciel libre sur le site : http://www.framasoft.net/
Pistes de prolongement	<p>Cette technique peut ouvrir des pistes pour d'autres activités avec la radio locale notamment la réalisation d'autres émissions sur ce thème.</p> <p>Autres outils pédagogiques</p> <p>Activités sur l'égalité entre femmes et hommes : DRION Claudine, CLARICE, <i>Question de genre : un livre jeu sur l'égalité entre femmes et hommes, Le Monde selon les femmes</i>, Editions Luc Pire, 2007, 95 p. & 21 cartes : http://www.mondefemmes.org/publications/index.htm</p> <p>Association régionale des missions locales (ARML) de Haute-Normandie, Rectorat de l'académie de Rouen, <i>LUCIDE. Ensemble contre les discriminations. Module jeunes et genres. Discriminations sexistes : apprendre à voir, agir pour soi et pour les autres. Guide d'animation</i>, Conseil régional de Haute Normandie, 2008, 182 p.</p> <p><i>Le corps c'est aussi...</i>, Cultures et santé, 2011 (outil d'animation belge pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps): http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html</p> <p>ROEHRIG Corinne, BERT Dorothee, PATUANO Chantal, <i>Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur</i>, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)</p> <p>FCPPF, <i>La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?</i>, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)</p>
Bibliographie	<p>DORTIER Jean-François, <i>La tyrannie de la beauté</i>, Sciences Humaines, N° 195, 2008/07, pp. 40-46</p> <p>LATULIPPE Olivier, <i>La beauté est-elle devenue notre nouvel impératif catégorique ?</i> http://ddata.over-blog.com/2/42/32/99/Recherches-et-actions/Beaute-imperatif-categorique.pdf</p> <p>ROULEAU-BERGER L., <i>La « beauté des corps », un enjeu social et politique</i>, In : JOUBERT M., CHAUVIN, FACY F. [et al], <i>Précarisation, risque et santé</i>, Inserm,</p>

2001, pp. 307-319

JOUANNO Chantal. *Contre l'hypersexualisation, un nouveau combat pour l'égalité*, Ministère des solidarités et de la cohésion social, 2012/03, 161 p.
http://www.solidarite.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_hypersexualisation2012.pdf

Activité non testée



15.16 Cinq vécus du corps

Thèmes	Représentations du corps Corps physique, sensations, émotions Piercing, tatouage, chirurgie esthétique Normes, stéréotype, pression sociale Look, apparence, hygiène Estime de soi, bien être / mal être Corpulence, troubles du comportement alimentaire
Objectifs	Prendre conscience de la pression sociale et de la façon dont elle est vécue Prendre conscience du fait que tout le monde n'a pas la même relation à son corps.
Public	Activité très intellectuelle à proposer en priorité à un public d'étudiants. A ne pas faire avec les plus jeunes, ni avec des publics en difficulté scolaire car l'activité est complexe.
Nombre de participants	20 personnes maximum
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	<ul style="list-style-type: none">- Constituer cinq groupes qui choisissent une conception du corps parmi les suivantes (qui n'est pas liée à leur conception personnelle). Chaque groupe aura à argumenter sur cette conception.<ul style="list-style-type: none">Le « corps complice » Relation sereine et heureuse à leur corps.Le « corps qui parle, reflet des état d'âmes » Relation ambiguë (amour et désamour) avec le corps, qui fluctue au fil des états d'âme.Le corps résigné Distance face au corps qui semble vivre de façon autonome, jugent leur corps imparfait.Le « corps objet » Respect du corps comme un capital beauté et lui imposent un façonnage complet. Gestion du corps comme une discipline.Le « corps en souffrance » Insatisfaction par rapport au corps, souffrance et combat permanent (pour mincir par exemple), sentiment de fatalité, sentiment d'être prisonnier d'une spirale infernale, se jugent durement sur leur incapacité à se contrôler et à maîtriser leur corps.- Chaque groupe réfléchit à la conception du corps choisie. Les participants se mettent dans la peau de quelqu'un qui a cette conception du corps et ils complètent les phrases suivantes :<ul style="list-style-type: none">- « Pour nous, le corps c'est ... »

	<ul style="list-style-type: none"> - « Pour nous, aller à la plage, c'est ... » ; - « Pour nous, aller chez une esthéticienne, c'est ... » - « Pour nous, recevoir un compliment sur notre aspect physique, c'est ... » - ... Le groupe peut choisir d'autres exemples de situations à décrire <ul style="list-style-type: none"> - Présentation par chaque groupe qui peut être simplement orale ou également mimée, mise en scène, jouée ... - Débat : <ul style="list-style-type: none"> - Que pensez-vous de ces différentes conceptions ? - De quoi viennent ces différentes conceptions (famille, culture, personnalité, « traumatismes », ...) - Pensez-vous qu'il y avait des conceptions si opposées ?
Mises en garde	Attention à bien accompagner les personnes qui se retrouveraient un peu « collées » ou « engluées » dans une conception qui leur renverrait des choses difficiles.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	2h30
Matériel nécessaire	Une salle suffisamment grande pour constituer les sous groupes.
Piste de prolongement	<p>Activités portant sur l'alimentation et les activités physiques : http://www.mangerbouger.fr/</p> <p>Autres outils pédagogiques</p> <p><i>Un zeste d'estime. Fiches pédagogiques sur l'estime de soi</i>, ACRF, 2005, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : http://www.zestedestime.acrf.be/fiches_pedagogiques.php#procurer</p> <p><i>Fiches pédagogiques sur l'estime de soi</i>, Réseau école et non violence. Coordination Française pour la décennie, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : http://www.decennie.org/spip/spip.php?mot17</p> <p>D'ENTREMONT Louise, <i>Guide-ressource pour filles et jeunes femmes. Nouveau Brunswick</i>, Condition féminine Canada, sd, 196 p. http://girlsactionfoundation.ca/fr/taxonomy/term/393</p> <p><i>Le corps c'est aussi...</i>, Cultures et santé, 2011 (outil d'animation belge pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps) : http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html</p> <p>ROEHRIG Corinne, BERT Dorothée, PATUANO Chantal, <i>Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur</i>, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)</p> <p>FCPPF, <i>La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?</i>, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)</p>
Bibliographie	HUBERT Annie, <i>Corps de femmes sous influence</i> , Cahier de l'Ocha, n° 10, 2004, 141 p.

Avis de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail relatif à la demande d'évaluation des risques liés aux pratiques alimentaires d'amaigrissement, ANSES, 2010/11, 9p. : <http://www.anses.fr/Documents/NUT2009sa0099.pdf>

Atelier non testé



15.17 Saynètes

Thèmes	Représentations du corps Piercing, tatouage, chirurgie esthétique Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Limites Estime de soi, bien être / mal être Corpulence, troubles du comportement alimentaire Discrimination, violence, différences Relation filles / garçons
Objectifs	Réfléchir au regard que l'on porte sur la différence et sur l'apparence. Prendre conscience des « petites » discriminations quotidiennes et de leurs effets sur les personnes.
Public	Tout public.
Nombre de participants	20 personnes maximum
Recommandation sur le parcours	A proposer une fois que le groupe se connaît et pas en démarrage du parcours.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	Préparation <ul style="list-style-type: none">- Des petits groupes sont constitués de 7 personnes chacun. Cinq d'entre eux seront acteurs d'une saynète et deux personnes seront les observateurs du sous-groupe.- Les situations sont proposées aux groupes : elles décrivent le contexte, le thème, la situation et les personnages.- Chaque groupe choisit une situation qu'il va jouer. Il est important de signaler aux jeunes qu'ils ne doivent pas jouer un rôle trop proche d'eux-mêmes, de leur vécu. <ul style="list-style-type: none">- Les rôles sont répartis entre les participants et ils disposent de 10 à 15 minutes pour les préparer. Situations : <ul style="list-style-type: none">- « Jugements et a priori » : Elisa est jolie et populaire. Sa meilleure amie Mélanie est un peu ronde. Elles sont dans la cour du lycée avec quelques copains et copines. Ils discutent de la fête de samedi dernier. Elisa lance des remarques sur le fait que Mélanie ne trouve pas de petit copain. Mélanie réagit par l'humour.- « Indifférence et rejet » : Théo est un garçon calme et peu bavard, il a un look pas vraiment à la mode. Il attend le bus pour aller au centre ville. Des filles et garçons de sa cité sont là aussi. Ils commencent à discuter de son look entre eux. Théo entend tout.- « Agression » : Victor arrive au club de hand pour le match. Ses « collègues » sont là dans les vestiaires. Ils se changent. Les uns et les autres lancent à la cantonade des remarques sur le fait que Victor ne

s'est **pas lavé** depuis un moment.

- « Soutien » : Chloé a un **nez assez gros** qui la complexe. Ses copines trouvent qu'il fait partie de sa personnalité. Elle a demandé à ses parents pour ses 18 ans de se faire opérer pour le rétrécir. Ses copines trouvent que c'est dommage.
- « Moqueries » : Jérémy est **petit et chétif** pour son âge. Les garçons de son établissement se moquent tous les jours de lui.
- « Etiquette » : Luce s'habille street wear et fait du Hip Hop. Elle n'a que des copains. Parfois, elle traîne avec Jessica, une copine très féminine. Jessica en a marre que tout le monde dise que Luce est « **un vrai mec** ». Luce dit qu'elle s'en fiche.
- « Contrôle de l'apparence physique » : Damien arrive chez sa copine, ils sortent ce soir. Elle est en jeans. Il lui dit : « **Tu ne vas quand même pas sortir comme ça !** ». Sa copine lui demande ce qu'il voudrait qu'elle mette. Elle va dans sa chambre enfile la jupe noire qu'il lui a demandé de porter.

Jeu et ressentis

- Le jeu commence, les trois groupes jouent simultanément la situation (durée environ 10 min par groupe). Pour cela, prévoir trois espaces éloignées les uns des autres dans la pièce (et trois adultes attentifs à ce qui se passe dans chaque sous-groupe).
- Après le jeu, chaque personne exprime ce qu'elle a ressenti dans l'ordre suivant :
 - les acteurs : **la parole est donnée en premier aux acteurs ayant eu le rôle de celui qui est jugé ou critiqué. Ils sont invités à dire comment ils se sont sentis dans cette situation.**
 - les observateurs
- Chaque petit groupe détermine ce qu'il souhaite faire remonter au grand groupe.

L'intérêt de faire jouer les groupes simultanément sans de nombreux spectateurs (hormis les 2 observateurs) est de rompre les effets « timidité » ou « clownerie » qui pourraient davantage être présents avec de nombreux spectateurs.

Analyse / Débat sur :

- Comment les jeux se sont-ils déroulés ?
- Quelles sont les idées principales que vous souhaitez transmettre à tout le monde ?
- Est-il facile d'avoir conscience des « petites discriminations » que l'on produit ? Il est important de mettre l'accent sur ces petites violences quotidiennes auxquelles nous participons, qui nous paraissent anodines lorsque l'on n'est pas concerné, mais qui peuvent être très difficiles à vivre pour certains.
- A votre avis, qu'est-ce qui motive ces « petites discriminations », qu'y a-t-il derrière ?
- Comment peut-on lutter contre cela ?
- Un monde où chacun serait respecté et valorisé est-il possible ?

Mises en garde

Cette activité suppose que les animateurs soient expérimentés et à l'aise avec l'animation de jeux de rôle.

Cette technique peut mettre certaines personnes en difficulté. Notamment, lorsque le rôle qu'elles doivent jouer correspond à leur vécu. Il est nécessaire de rappeler que ce jeu ne constitue pas un reflet fidèle de la réalité. Il est important de signaler aux jeunes qu'ils ne doivent pas jouer un rôle trop proche d'eux-mêmes, de leur vécu.

L'intérêt de la co-animation permet aux animateurs d'être attentifs aux questions de fond, de contenu, au non-verbal et aux émotions.

Synthèse et orientations

Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse.

	Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	2h
Matériel nécessaire	Une salle suffisamment grande pour jouer les saynètes avec trois espaces de jeux assez éloignés, si trois sous groupes sont constitués, encadrés par un animateur chacun.
Piste de prolongement	<p>Activités portant sur l'alimentation et les activités physiques : http://www.mangerbouger.fr/</p> <p>Théâtre forum sur la violence</p> <p>Autres outils pédagogiques :</p> <p>Exposition interactive « Pas si nul ! », Olympio :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail d'identification des responsabilités dans ce qui a pu nuire ou favoriser l'estime de soi : laisser-faire ou surprotection, manque de confiance adulte/jeune, règles de conduites non édictées ou inconstantes, non reconnaissance identitaire - Dernière séquence : recherche de conseils à formuler à un proche qui souffre de l'image que lui renvoie les regards ou les propos de son entourage - Rejeter les impératifs irréalistes : je dois être aimé de tous ... <p>Activités sur l'égalité entre femmes et hommes : DRION Claudine, CLARICE, <i>Question de genre : un livre jeu sur l'égalité entre femmes et hommes</i>, Le Monde selon les femmes, Luc Pire, 2007, 95p. & 21 cartes : http://www.mondefemmes.org/publications/index.htm</p> <p>Association régionale des missions locales (ARML) de Haute-Normandie, Rectorat de l'académie de Rouen, <i>LUCIDE. Ensemble contre les discriminations. Module jeunes et genres. Discriminations sexistes : apprendre à voir, agir pour soi et pour les autres. Guide d'animation</i>, Conseil régional de Haute Normandie, 2008, 182 p.</p> <p><i>Fiches pédagogiques sur l'estime de soi</i>, Réseau école et non violence. Coordination Française pour la décennie, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : http://www.decennie.org/spip/spip.php?mot17</p> <p>D'ENTREMONT Louise, <i>Guide-ressource pour filles et jeunes femmes. Nouveau Brunswick</i>, Condition féminine Canada, sd, 196 p. http://girlsactionfoundation.ca/fr/taxonomy/term/393</p> <p><i>Un zeste d'estime. Fiches pédagogiques sur l'estime de soi</i>, ACRF, 2005, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : http://www.zestedestime.acrf.be/fiches_pedagogiques.php#procurer</p> <p><i>Le corps c'est aussi...</i>, Cultures et santé, 2011 (outil d'animation pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps) : http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html</p> <p>ROEHRIG Corinne, BERT Dorothée, PATUANO Chantal, <i>Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur</i>, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)</p> <p>FCPPF, <i>La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?</i>, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)</p>
Bibliographie	<p>PROUST François, BOUTROS Fikry, <i>Jeux de rôles pour les formateurs</i>. Eyrolles, Editions d'Organisation, 2008, 222 p.</p> <p>PICOT Roger, <i>Technique d'animation : le jeu de rôle</i>, Pédagogie médicale,</p>

Vol. 5, n°4, 2004/11, pp. 241-248 : <http://www.pedagogie-medicale.org/articles/pmed/pdf/.../pmed-viepeda.pdf>

JOUANNO Chantal, *Contre l'hypersexualisation, un nouveau combat pour l'égalité*, Ministère des solidarités et de la cohésion social, 2012/03, 161 p.
http://www.solidarite.gouv.fr/IMG/pdf/rapport_hypersexualisation2012.pdf

Activité non testée



15.18 Souvenirs en débat

Thèmes	Représentations du corps Piercing, tatouage, chirurgie esthétique Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Corpulence, troubles du comportement alimentaire Discrimination, violence, différences
Objectifs	Réfléchir au regard que l'on porte sur la différence et sur l'apparence. Prendre conscience des « petites » discriminations quotidiennes et de leurs effets sur les personnes.
Public	Tout public.
Nombre de participants	15 à 20 personnes maximum
Recommandation sur le parcours	A proposer une fois que le groupe se connaît et pas en démarrage des ateliers.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	Étape n° 1 <ul style="list-style-type: none">- Quelques participants prennent un moment pour réfléchir à une situation vécue où ils ont réagi d'une certaine façon à la différence corporelle. Les témoignages des participants peuvent porter sur toute forme de différence corporelle : situation de handicap, corpulence, look ... Les témoignages seront utilisés comme supports de discussion.- L'animateur peut aussi présenter cette situation (ou en trouver d'autres sur les sites mentionnés plus bas) : <i>Lors d'une sortie à la plage entre amis, un groupe s'installe à 5 mètres de nous et se prépare à aller se baigner. Je les observe. Je remarque un jeune homme, il présente une malformation au niveau du bras. A côté de moi, mes amis ne portent pas attention au groupe qui s'est installé, ils discutent du programme de la soirée. Je m'insère dans la discussion mais mon regard est capté par ce jeune homme.</i>- Partage des témoignages- Discussion : quelques pistes de questions...<ul style="list-style-type: none">- Si vous étiez le témoin de cette situation, qu'auriez vous ressenti ?- Si vous étiez la personne qui a une différence corporelle, qu'auriez vous ressenti ?- D'après vous, comment le rejet est-il vécu ? Comment les personnes différentes vivent-elles les regards ou non-regards sur elles ?- D'après vous pourquoi la tolérance est-elle si complexe dans le quotidien ?- Qu'est-ce qui existe comme autres différences, intolérances hormis celles qui concernent le physique ? Avez-vous des exemples ?

Etape n°2

- Discussion autour de quelques citations : L'animateur choisit une citation, la présente au groupe en leur demandant ce qu'ils en pensent.

« Si tu diffères de moi, mon frère, loin de me léser, tu m'enrichis... »
Antoine de Saint-Exupéry

« La différence fait toujours un peu peur. Alors nous nous protégeons comme nous pouvons par l'ignorance, la fuite, l'agressivité, le mépris, voire l'exclusion. Et seuls les esprits forts peuvent dire une bonne fois pour toutes qu'ils échapperont à la tentation. » Philippe Merrieu

« Les gens exceptionnels sont des gens différents, or l'être humain a peur de la différence.. ». Audesou

« Ce qui empêche les gens de vivre ensemble, c'est leur connerie, pas leurs différences... » Anna Gavalda

Mises en garde	La discussion doit avoir lieu au sein de tout le groupe et pas seulement avec les personnes qui ont témoigné.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	2h
Matériel nécessaire	Quelques pistes pour trouver des témoignages : http://www.campagne-handivalides.org/ewb_pages/t/temoignages_parrains.php http://discrimination.apf.asso.fr/index.php?page=tem
Piste de prolongement	<p>L'association des paralysés de France du Gard a réalisé une exposition de photographies artistiques avec comme modèle des personnes en situation de handicap. Cette exposition a pour objectif de faire réfléchir le grand public et les personnes en situation de handicap sur le regard porté sur soi et vers l'autre, le "différent". Elle pose à travers l'art, la question de la féminité, de l'amour de soi, du rapport au corps. Il est possible d'utiliser cette exposition comme support à une action. Contact : Délégation Départementale APF GAR, Tél : 04 66 29 27 07. dd.30@apf.asso.fr. http://dd30.blogs.apf.asso.fr/</p> <p>Théâtre forum sur la violence.</p> <p>Autres outils pédagogiques</p> <p>Exposition interactive « Pas si nul ! », Olympio :</p> <ul style="list-style-type: none">- Travail d'identification des responsabilités dans ce qui a pu nuire ou favoriser l'estime de soi : laisser-faire ou surprotection, manque de confiance adulte/jeune, règles de conduites non édictées ou inconstantes, non reconnaissance identitaire- Dernière séquence : recherche de conseils à formuler à un proche qui souffre de l'image que lui renvoie les regards ou les propos de son entourage- Rejeter les impératifs irréalistes : je dois être aimé de tous <p>Activités sur l'égalité entre femmes et hommes : DRION Claudine, CLARICE, <i>Question de genre : un livre jeu sur l'égalité entre femmes et hommes</i>, Le Monde selon les femmes, Luc Pire, 2007, 95 p. & 21 cartes :</p>

<http://www.mondefemmes.org/publications/index.htm>

Association régionale des missions locales (ARML) de Haute-Normandie, Rectorat de l'académie de Rouen, *LUCIDE. Ensemble contre les discriminations. Module jeunes et genres. Discriminations sexistes : apprendre à voir, agir pour soi et pour les autres. Guide d'animation*, Conseil régional de Haute Normandie, 2008, 182 p.

Fiches pédagogiques sur l'estime de soi, Réseau école et non violence. Coordination Française pour la décennie, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : <http://www.decennie.org/spip/spip.php?mot17>

D'ENTREMONT Louise, *Guide-ressource pour filles et jeunes femmes. Nouveau Brunswick*, Condition féminine Canada, sd, 196 p. <http://girlsactionfoundation.ca/fr/taxonomy/term/393>

Un zeste d'estime. Fiches pédagogiques sur l'estime de soi, ACRF, 2005, en ligne, consulté le 4 avril 2012 : http://www.zestedestime.acrf.be/fiches_pedagogiques.php#procurer

Le corps c'est aussi..., Cultures et santé, 2011 (outil d'animation pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps) : <http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html>

ROEHRIG Corinne, BERT Dorothée, PATUANO Chantal, *Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur*, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)

FCPPF, *La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?*, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)

Bibliographie

LAMOUREUX Philippe, JEAMMET Philippe, MARTY François, *L'adolescent et son corps. Actes du colloque du Fil Santé Jeunes (oct. 2006) et contributions de spécialistes*, L'école des parents, vol. 566, n° spécial, 2007/09, 65p.

Activité non testée



15.19 Photos des apparences

Thèmes	Représentations du corps Piercing, tatouage, chirurgie esthétique Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Discriminations, violence, différences
Objectifs	Réfléchir au regard que l'on porte sur la différence et sur l'apparence. Prendre conscience des jugements que l'on porte sur les personnes en fonction de leur look, réfléchir à la façon dont cela nous influence.
Public	Tout public.
Nombre de participants	Entre 5 et 20 personnes
Recommandation sur le parcours	Attention cette activité suppose une recherche de photos de la part de l'animateur en amont de la séance.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	Avant la séance : <ul style="list-style-type: none">- L'animateur doit faire une recherche de photos dans des magazines : photos de personnes ayant un look très particulier. Par exemple, quelqu'un qui a un look très personnel, ou qui a un look qui ne correspond pas aux stéréotypes (ex : un boulanger qui a l'air d'un PDG).- Il peut également demander aux jeunes de contribuer à cette recherche en amont de la séance. Afficher des photos et proposer un échange : <ul style="list-style-type: none">- Comment chacun voit cette personne ?- Quel est son caractère ?- Quel métier fait-elle ?- Eventuellement, il donne ensuite la parole à la personne qui a apporté la photo : Pourquoi a-t-elle choisi cette personne ? Débat : <p>L'animateur renvoie au groupe que l'on projette beaucoup de choses sur une simple apparence (si c'est le cas !).</p> <p>Proposition de questions pour animer le débat :</p> <ul style="list-style-type: none">- Que pensez-vous de l'adage « les apparences sont souvent trompeuses », « l'habit ne fait pas le moine »- A votre avis est-il possible de ne pas tenir compte de l'apparence ? Pourquoi ?- Que faites-vous pour coller à la norme de votre groupe d'appartenance, ou pour vous en dégager ?
Mises en garde	La démarche ne doit pas être contreproductive et stigmatiser certains membres du groupe.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse.

	Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	1h30
Matériel nécessaire	Des photos de magazines de personnalités ayant un look différent de leur métier : l'animateur doit faire cette recherche préalablement.
Piste de prolongement	<p>Proposer aux participants de venir la prochaine fois, habillés d'une manière radicalement différente de leur look habituel. Discuter des effets que cela produit en eux et sur les autres.</p> <p>Autres outils pédagogiques :</p> <p>Association régionale des missions locales (ARML) de Haute-Normandie, Rectorat de l'académie de Rouen, <i>LUCIDE. Ensemble contre les discriminations. Module jeunes et genres. Discriminations sexistes : apprendre à voir, agir pour soi et pour les autres. Guide d'animation</i>, Conseil régional de Haute Normandie, 2008, 182 p.</p> <p><i>Le corps c'est aussi...</i>, Cultures et société, 2011 (outil d'animation pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps): http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html</p> <p>ROEHRIG Corinne, BERT Dorothee, PATUANO Chantal, <i>Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur</i>, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)</p> <p>FCPPF, <i>La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?</i>, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)</p>
Bibliographie	LAMOUREUX Philippe, JEAMMET Philippe, MARTY François, <i>L'adolescent et son corps. Actes du colloque du Fil Santé Jeunes (oct. 2006) et contributions de spécialistes</i> , L'école des parents, vol. 566, n° spécial, 2007/09, 65p.

Activité testée



16 Corps et sensations en mouvement

L'intérêt de travailler le corps lui-même

En éducation pour la santé ou promotion de la santé, nous avons l'habitude de proposer des échanges, des discussions, des activités assez cognitives.

Les activités proposées dans cette partie mettent directement le corps en jeu permet de ressentir son corps, de déconnecter du mental et de « vivre » son corps pour ensuite comprendre et intégrer ce qui s'est passé.



16.1 Gestes fluorescents

Thèmes	Corps physique, sensations, émotions
Objectif	Aller à la découverte de ses sensations et de ses émotions
Public	Tout public.
Nombre de participants	12 personnes maximum
Recommandation sur le parcours	A proposer une fois que le groupe se connaît et pas en démarrage du parcours.
Pour démarrer	<p>Resituer cette activité dans le parcours proposé.</p> <p>Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe.</p> <p>Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé.</p> <p>Poser le cadre et les limites de cette activité.</p>
Déroulement et consignes	<p>L'animateur prépare la salle en occultant la lumière (rideaux, volets, cartons si besoin). Installation d'une lampe à lumière noire.</p> <p>Chaque participant noue des bandes fluos ou phosphorescentes autour de ses jambes et de ses bras ou prend deux foulards fluo. (Il est également possible d'utiliser les gilets de sécurité et les bracelets pour cyclistes).</p> <p>L'animateur propose au groupe d'évoluer dans la pièce en bougeant lentement puis rapidement, en suivant la musique ou en étant à contre-temps.</p> <p>Il invite le groupe à faire des mouvements dans le noir, en testant des mouvements qu'il n'a pas l'habitude de faire.</p> <p>L'animateur peut proposer des consignes précises pour orienter les mouvements. Par exemple, « bouger en ligne, puis bouger en courbe », ou bien « bouger avec sa peau, puis bouger avec ses muscles, et enfin bouger avec son squelette ».</p> <p>Le choix des musiques est important ; il apparaît pertinent de choisir des musiques sans paroles. Il peut être intéressant de se dégager des musiques « à la mode » écoutées par les jeunes pour proposer des sonorités de différentes musiques du monde, de l'électro, du classique etc.</p> <p>Le fait de travailler dans le noir facilite l'expérimentation avec son corps, et lève la crainte du regard de l'autre.</p> <p>A la fin, prévoir un temps où chacun peut exprimer ses ressentis par rapport à cette expérience.</p>
Mises en garde	Cette activité peut être animée soit par un spécialiste de l'activité physique, de l'expression corporelle ou par un professionnel qui se sent suffisamment compétent et à l'aise pour l'encadrer.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	30 minutes

Matériel nécessaire	Salle où il y a beaucoup d'espace pour bouger et où le jour peut être occulté. Foulards ou bandes fluos ou phosphorescentes que l'on peut acheter dans des magasins de sport. Lecteur CD ou chaîne Hifi pour diffuser des musiques et choix de divers morceaux sans parole. Lampe à lumière noire.
----------------------------	---

Piste de prolongement	Activités portant sur l'alimentation et les activités physiques : http://www.mangerbouger.fr/
------------------------------	---

Activité testée



16.2 Sophro

Thèmes	Corps physique, sensations, émotions
Objectif	Aller à la découverte de ses sensations et de ses émotions
Public	Tout public.
Nombre de participants	12 personnes maximum
Recommandation sur le parcours	A proposer une fois que le groupe se connaît et pas en démarrage du parcours.
Pour démarrer	<p>Resituer cette activité dans le parcours proposé.</p> <p>Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe.</p> <p>Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé.</p> <p>Poser le cadre et les limites de cette activité.</p>
Déroulement et consignes	<p>L'animateur présente l'activité et le sophrologue au groupe.</p> <p>Proposer une ou plusieurs séances avec relaxation, apprentissage de la respiration ventrale et invitation à des visualisations mentales pour ressentir différentes sensations (exploration des 5 sens). Ex : sensations du toucher, du chaud et du froid, de la douleur ...</p> <p>L'animateur est invité à pratiquer en même temps que les participants. Le temps d'échange à la fin de la séance sera alors animé par le sophrologue.</p> <p>L'animateur conclut et présente la future séance.</p> <p>La relaxation dynamique : En position assise ou debout, les yeux fermés, la personne pratique des exercices de relaxation destinés à ressentir son corps, à intégrer son schéma corporel par une prise de conscience des ressentis, des sensations immédiates de son corps.</p> <p>La détente : La détente totale du corps et de l'esprit va amener la personne à un niveau de vigilance au stade de la « rêverie » entre le niveau de veille et de sommeil.</p> <p>Les visualisations mentales : Les visualisations mentales ont pour action d'amener la personne à canaliser ses émotions (communiquer en confiance, valorisation de soi...), ou à simplement se relaxer et se détendre.</p>
Mises en garde	<p>Cette activité ne peut être pratiquée que par un spécialiste de la sophrologie ou éventuellement par un professionnel formé à la relaxation ou au yoga qui a les compétences pour diriger une telle séance.</p> <p>Elle peut être associée ou remplacée par d'autres techniques qui permettent un travail sur les images mentales comme le yoga (d'où découle la sophrologie). Des activités comme le Qi Gong et le Tai-chi-chuan peuvent également être proposées.</p> <p>Prévoir le financement du sophrologue.</p>
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse.

	Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	1h
Matériel nécessaire	Salle vide avec tapis de gymnastique et coussins
Piste de prolongement	Activités portant sur l'alimentation et les activités physiques : http://www.mangerbouger.fr/
Bibliographie	Annuaire de sophrologues : www.federation-sophrologie.org www.annuaire.sophrologues.fr www.sophrologie-francaise.com

Activité testée



16.3 Sensations et saveurs

Thèmes	Corps physique, sensations, émotions
Objectifs	Aller à la découverte de ses sensations et de ses émotions
Public	Tout public.
Nombre de participants	10 personnes maximum
Recommandation sur le parcours	Cet atelier peut être réalisé au début du parcours. L'animateur peut expérimenter lui même cet atelier avant de le proposer.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Déroulement et consignes	<p>La finalité de cet atelier n'est pas l'éducation au goût. Il s'agit ici d'utiliser l'éveil sensoriel pour amener à une découverte de soi, mais aussi à une découverte des autres : la verbalisation et la mise en commun des ressentis soulignent à quel point les dégustateurs sont différents. Chacun est amené à se situer par rapport aux autres, dans le respect des différences inter-individuelles.</p> <p>L'éveil sensoriel est donc une porte d'entrée pour ressentir son corps et un support pour passer des sensations aux émotions.</p> <p>Ainsi, dans les activités proposées, il ne s'agira pas tant de reconnaître les produits proposés mais de décrire ce que l'on ressent, mettre des mots sur les perceptions, évoquer des souvenirs, faire des associations d'idées et ouvrir son imaginaire.</p> <p>L'animateur arrive avec son matériel prêt.</p> <p>Approche visuelle</p> <ul style="list-style-type: none">- Les participants se répartissent par groupe de 4 ou 5- L'animateur présente à chaque groupe 5 flacons transparents fermés contenant des produits alimentaires se ressemblant. Par exemple : sucre, sel, bicarbonate, glutamate, tapioca, farine.- Les participants décrivent ce qu'ils voient.- Dans un deuxième temps, ils ouvrent les flacons et sentent leur contenu. L'animateur remet à chaque participant une grille pour faciliter la mise en mots des sensations. Ils décrivent leurs sensations, partagent ce que cela leur évoque, font des hypothèses sur le contenu des flacons.- Enfin, les participants goûtent chaque échantillon (en se rinçant la bouche entre). Ils partagent leurs impressions.- Mise en commun des groupes et discussion :<ul style="list-style-type: none">- Que vous évoque cette expérience ?- Que pensez-vous du fait d'avoir utilisé uniquement la vue dans un premier temps pour décrire ces échantillons ?- Que pensez-vous de la place que l'on accorde à ce que l'on voit dans notre société ?- Quels liens faites-vous avec l'image du corps ?

Approche olfactive

- Par petit groupe de trois. Un des participants guide les autres, leur présente les échantillons, les deux autres expérimentent.
- Les participants qui expérimentent ferment les yeux (ou on leur bande les yeux s'ils sont d'accord). L'autre participant leur présente des flacons contenant des aromates, des épices, des aliments (menthe, basilic, poivre, café moulu, verveine, coriandre, chocolat, girofle, citronnelle, thym...). Il présente 5 échantillons maximum. Il peut mettre des aliments aux senteurs très reconnaissables mais aussi des produits moins identifiables (par exemple thym citronné ou des épices moins connues), cela engage la discussion et les échanges, les associations d'idées...
- Pour chaque échantillon, les participants sentent, décrivent puis ils peuvent toucher, éventuellement écraser ou froisser s'il s'agit de feuilles...dire à quoi ça leur fait penser... font des hypothèses...
- Puis ils ouvrent les yeux et découvrent le produit.
- Ils ferment à nouveau les yeux et recommencent avec le 2ème échantillon.
- Mise en commun des groupes et discussion :
 - Que vous évoque cette expérience ?
 - Que pensez-vous du fait d'avoir utilisé uniquement l'odorat dans un premier temps pour décrire ces échantillons ?
 - Pensez-vous être plus visuel, tactile ?
 - Avez-vous ressenti une émotion pendant cette expérience ?

Mises en garde	Attention aux allergies.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	1h30
Matériel nécessaire	Prévoir de l'eau et des gobelets pour se rincer la bouche. Photocopier le test présent dans la boîte à outils avec les 5 colonnes pour les 5 échantillons testés. Les échantillons seront préparés avant la séance. Ils peuvent être présentés dans des pots de confiture miniature. Eventuellement des bandes de tissu noir opaque pour bander les yeux des goûteurs.
Piste de prolongement	Activités portant sur l'alimentation et les activités physiques : http://www.mangerbouger.fr/ Autre outil pédagogique : <i>Piste de vie, pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre,</i> Fédération nationale Couples et Familles (La fiche « Qui suis-je » aborde les émotions)
Bibliographie	Site : Le goût, consulté le 4 avril 2012 : http://www.legout.com Site : Institut du goût consulté le 4 avril 2012 : http://www.institutdugout.fr

Activité testée

Test sensations et saveurs

		Echantillon 1	Echantillon 2	...
Ce que je vois	Forme : aplatie, allongée, régulière ... Etat : solide... Couleur : brun, blanc, brillant, uni... Aspect : opaque, trouble, tacheté, uni...			
Ce que je sens	Odeurs : forte, fine, florale, fruitée, vanillée, acre, rance, de moisi, de brûlé...			
Ce que je ressens en goutant	Saveurs : sucré, salé, acide, amer Aromes : complexe, fruité... Sensations chimiques : métallique, astringent, brûlant, piquant...			
Ce que je ressens en touchant	Texture, forme, consistance et température.			
Ca me fait penser à ... Ca me rappelle ... Ca m'évoque... Ca me provoque une émotion, laquelle ?				



16.4 Poème sonore

Thèmes	Corps physique, sensations, émotions
Objectifs	Aller à la découverte de ses sensations et de ses émotions
Public	Tout public.
Nombre de participants	5 à 20 personnes
Recommandation sur le parcours	L'animateur peut expérimenter lui même cet atelier avant de le proposer.
Pour démarrer	<p>Resituer cette activité dans le parcours proposé.</p> <p>Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe.</p> <p>Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé.</p> <p>Poser le cadre et les limites de cette activité.</p>
Déroulement et consignes	<p>La finalité de cet atelier n'est pas l'éducation musicale, ni poétique. Il s'agit ici d'utiliser une bande sonore pour nous amener à une découverte de soi, mais aussi à une découverte des autres : la verbalisation et la mise en commun des ressentis soulignent à quel point nous sommes tous différents. Chacun est amené à se situer par rapport aux autres, dans un respect mutuel.</p> <p>Le son est donc une porte d'entrée pour ressentir son corps et un support pour passer des sensations aux émotions.</p> <p>Ainsi, dans l'activité proposée, il ne s'agira pas tant de comprendre le poème mais de décrire ce que l'on ressent, mettre des mots sur les perceptions, évoquer des souvenirs, faire des associations d'idées et ouvrir son imaginaire.</p> <ul style="list-style-type: none">- Libre choix pour chacun : soit installation de façon confortable (par terre, au repos, en tailleur, etc.) ou debout pour pouvoir bouger, marcher.- Si les personnes le souhaitent elles peuvent fermer les yeux pendant l'écoute pour se concentrer davantage sur leurs sensations et émotions. L'idée est d'observer ce qui se passe dans son corps : est-ce que la respiration change ? Est-ce des zones du corps se tendent ? etc.- Ecoute de la bande sonore du poème abstrait de Benjamin Mariotte (disponible dans la boîte à outils).- Débat sur :<ul style="list-style-type: none">- Quel effet cela a sur le corps ?- Quelle émotion cette bande sonore suscite-t-elle ?
Mises en garde	<p>Il peut arriver que les participants n'apprécient pas la bande sonore qui est très particulière.</p> <p>Il ne s'agit pas de dire si on aime ou pas mais il est intéressant que chacun se centre sur ce qu'il a ressenti dans son corps.</p>
Synthèse et orientations	<p>Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse.</p> <p>Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.</p>
Durée	1h
Matériel nécessaire	<p>Ordinateur.</p> <p>Eventuellement coussins.</p> <p>Le poème de Benjamin Mariotte est dans la boîte à outils.</p> <p>Pour trouver d'autres textes</p> <p>Site : Biennale des poètes, consulté le 4 avril 2012 : http://www.biennaledespoetes.fr</p>

Piste de prolongement Proposer aux jeunes d'apporter une musique qui leur provoque une émotion particulière pour la séance suivante.

Autre outil pédagogique :

Piste de vie, pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre,
Fédération nationale Couples et Familles (La fiche « Qui suis-je » aborde les émotions)

Activité testée



16.5 Le stress et les émotions du corps

Thèmes	Corps physique, sensations, émotions
Objectifs	Aller à la découverte de ses sensations et de ses émotions Prendre conscience des liens entre le stress, les émotions et le corps, et réfléchir aux actions possibles pour diminuer les conséquences du stress sur le corps.
Public	Tout public.
Nombre de participants	12 personnes.
Recommandation sur le parcours	A ne pas faire d'emblée, mais quand le groupe se connaît.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Déroulement et consignes	1. Introduction L'animateur présente le cadre de cette activité et introduit l'idée qu'il existe des liens entre la santé mentale et physique. Par exemple : Notre corps, notre mental et nos émotions jouent un rôle important par rapport à notre santé et notre bien-être. Les choses sont assez imbriquées et comprendre cela peut nous aider à prendre soin de nous. 2. Déroulement Installer le contour d'un corps sur deux grandes feuilles (deux formats A3 scotchés au dos de la feuille) et les fixer sur deux murs éloignés l'un de l'autre pour faciliter les déplacements des participants. Les participants se divisent en deux sous groupes de 6 personnes maximum. Si les sexes sont équilibrés dans le groupe, il peut être intéressant de faire un groupe de garçons et un groupe de filles, pour voir ensuite s'il y a des différences. Le stress Demander à chaque participant d'utiliser les feutres de la couleur de leur choix et d'aller <u>colorier</u> chacun une zone du corps où son stress se loge. (Maux de tête, par exemple, serait placé sur la tête). Les émotions Ensuite, sur le même dessin, proposer aux participants de marquer les endroits du corps où se vivent les émotions par des <u>hachures</u> (par exemple : avoir des papillons dans l'estomac quand vous voyez une personne qui vous attire, rougir quand vous êtes intimidé, pleurer quand vous êtes triste, etc.). Une fois que tous les exemples auront été installés sur le corps, les participants pourront constater que les composantes physiques, psychologiques et mentales de la santé se répartissent (ou non) un peu partout sur le corps. 3. Débat Exemples de questions de discussion : Que vous révèle cette illustration ? Pensez-vous qu'il y a toujours un lien entre le stress et le corps ? et entre les émotions et le corps ? Quelles sont les actions possibles pour diminuer les conséquences du stress sur le corps ?

	Est-il possible et utile d'agir sur les manifestations de nos émotions sur le corps ?
	<p>4. Temps individuel</p> <p>Chacun écrit sur un petit papier individuel ce qu'il aimerait faire pour aller vers plus de bien-être par rapport à son stress, chacun part avec son papier dans sa poche.</p>
Mises en garde	La démarche ne doit pas être contreproductive et stigmatiser certains membres du groupe.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	1 h 30
Matériel nécessaire	Des grandes feuilles de papier et des feutres.
Piste de prolongement	<p>Activités de portant sur l'alimentation et les activités physiques : http://www.mangerbouger.fr/</p> <p><i>Piste de vie, pour encourager l'estime de soi et le respect de l'autre, Fédération nationale Couples et Familles (La fiche « Qui suis-je » aborde les émotions)</i></p>
Bibliographie	<p>Cette activité est inspirée de :</p> <p>DEMERS C. Ginette, HEIN Jessica, HOLLAND Heather, <i>Lignes directrices des ateliers filles fantastiques : Une approche artistique à la programmation pour les jeunes femmes</i>, Centre Victoria pour femmes, L'école du service social, 2005, 82 p. :</p> <p>http://www.fillesfantastiques.laurentienne.ca/filles%20fantastiques%20lignes%202006.pdf</p>

Activité non testée



16.6 Espace habité

Thèmes	Corps physique, sensations, émotions
Objectifs	Expérimenter sa capacité à tenir compte des autres
Public	Tout public.
Nombre de participants	Minimum 6 participants, jusqu'à 20 personnes (tout dépend de la taille de la salle).
Recommandation sur le parcours	A ne pas faire d'emblée, mais quand le groupe se connaît.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Déroulement et consignes	Expérimentation corporelle : <ul style="list-style-type: none">- Les participants sont invités à se déplacer dans une pièce vide, dans le silence. Le but du jeu est que le groupe soit réparti équitablement dans l'espace et qu'il soit sans cesse en mouvement.- L'animateur peut proposer des consignes du type : « Bougez de plus en plus vite » puis « ralentissez, allez de plus en plus lentement », « regardez dans les yeux les personnes que vous croisez ». Expression et débat : <ul style="list-style-type: none">- Ensuite, prévoir un temps où chacun peut exprimer ses ressentis par rapport à cette expérience.- Proposer un débat pour faire un parallèle avec notre vie quotidienne : comment dans la vie on s'ajuste perpétuellement aux autres : par exemple dans les couloirs, à la cantine, dans le bus, au supermarché, etc. Comment se sent-on dans ces situations ? Voit-on vraiment les autres ?
Mises en garde	La démarche ne doit pas être contreproductive et stigmatiser certains membres du groupe.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	20 minutes
Matériel nécessaire	Une salle vide.
Piste de prolongement	Proposer aux jeunes de faire deux par deux, le jeu du miroir : l'un bouge lentement et face à lui, son partenaire suit ses mouvements en miroir. Activités de portant sur l'alimentation et les activités physiques : http://www.mangerbouger.fr/

Activité testée



17 Corps en création

L'intérêt de travailler sur l'imaginaire

Nous avons l'habitude, sur un sujet tel que celui du corps, d'imaginer que l'on pratique une activité corporelle / physique ou bien que l'on en parle et que l'on analyse notre rapport au corps. Il est tout aussi important de nourrir notre vie psychique (au-delà du physique et du mental) par des activités créatrices.

Les activités proposées dans cette partie sont une porte d'entrée vers des élaborations plus complexes qui peuvent ouvrir vers des expressions ou des prises de conscience fondamentales.



17.1 Avatar

Thèmes	Représentations du corps Corps physique, sensations, émotions Piercing, tatouage, chirurgie esthétique Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Pub, médias, magazines, retouche d'image Limites Discrimination, violence, différences
Objectifs	Mieux analyser la question des limites dans la société Réfléchir aux dépassements que proposent le cinéma et à la façon dont on se positionne par rapport à cela.
Public	Tout public.
Nombre de participants	Jusqu'à 20 personnes (si vidéo projecteur)
Recommandation sur le parcours	A proposer après une activité de réflexion sur les normes.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	Le groupe visionne un ou plusieurs extraits du film Avatar de James Cameron. Proposition de séquences pour entamer le débat (environ 5 à 10 minutes chacune) : <ul style="list-style-type: none">- Chapitres 3 à 5 de 8'00 à 19'00 « Depuis le moment où Jake Sully découvre son avatar dans l'incubateur jusqu'à sa découverte du monde des Na'vis »- Chapitre 15 de 57'30 à 1h 00 « Lorsque le scientifique explique à Jake Sully la signification de « Je te vois » »- Chapitre 16 de 1h02 à 1h13 « Lorsque Jake Sully rencontre son Ikran (oiseau de chasse) et vit son premier vol »- Chapitre 18 de 1h13 à 1h17 « lorsque Jack sully se rend compte que pour lui tout s'est inversé « comme si le réel était là dehors et le rêve ici » » Débat : <ul style="list-style-type: none">- Quels sont les avantages au fait d'avoir un avatar pour Jake Sully ?- Que ressent-il d'après vous ?- En quoi ce film fait écho à d'autres situations de notre société ?- Dans notre quotidien, quelles avancées technologiques nous permettent de dépasser nos limites ? Qu'en pensez-vous ?- Quelles sont les différentes limites qui sont dépassées dans ce film ?- Que pensez-vous de notre société qui nous pousse à dépasser nos limites ?- Quels sont les avantages et les inconvénients de ce mode de fonctionnement ?- Jusqu'où peut aller l'idéal, la refabrication ou l'absence de limites ?

	Depuis la sortie du film, une tribu indienne a lancé un appel au réalisateur d'Avatar, considérant qu'elle est persécutée exactement comme les Na'vis sur Pandora. La tribu des Dongria Kondh lutte pour défendre sa terre contre une compagnie minière qui s'apprête à détruire sa montagne sacrée. Que pensez-vous du pouvoir des médias ?
Mises en garde	Les jeunes qui n'ont pas précédemment vu le film en entier risquent d'être un peu perdus et de moins bien décoder les séquences que les autres.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	2h
Matériel nécessaire	DVD du film Avatar (à emprunter dans une médiathèque) Ordinateur et vidéo projecteur.
Piste de prolongement	Information / discussion sur les risques d'addiction aux jeux vidéos. Autres outils pédagogiques : Association régionale des missions locales (ARML) de Haute-Normandie, Rectorat de l'académie de Rouen, <i>LUCIDE. Ensemble contre les discriminations. Module jeunes et genres. Discriminations sexistes : apprendre à voir, agir pour soi et pour les autres. Guide d'animation</i> , Conseil régional de Haute Normandie, 2008, 182 p. <i>Le corps c'est aussi...</i> , Cultures et Santé, 2011 (outil d'animation pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps): http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html ROEHRIG Corinne, BERT Dorothee, PATUANO Chantal, <i>Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur</i> , Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique) FCPPF, <i>La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?</i> , Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)
Bibliographie	CHAMBON Julie, <i>Ateliers « expression émotionnelle ». Emotions, sensibilité, fragilité, des richesses à exploiter !</i> , AIDES, Lettre d'information n°2, 2012/03 : http://www.aidesalcool.org/Lettre2_expression_emotionnelle.html

Activité non testée



17.2 Normes du futur

Thèmes	Représentations du corps Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène
Objectif	Mieux comprendre les normes et comment elles nous influencent. Imaginer d'autres normes de beauté et réfléchir à la façon dont on pourrait agir pour diminuer la tension et l'exigence que l'on peut avoir par rapport à nos critères de beauté actuels.
Public	Activité intellectuelle et qui suppose que le public soit capable de se projeter dans l'imaginaire.
Nombre de participants	20 personnes maximum
Recommandation sur le parcours	A faire après l'activité « Beauté dans le temps et l'espace » A ne pas proposer aux plus jeunes car cette activité nécessite une certaine analyse.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	<p>1. Préambule</p> <ul style="list-style-type: none">- L'animateur demande aux participants : « C'est quoi pour vous une norme ? et un stéréotype ? » ; il complète leurs avis avec une définition (voir « informations complémentaires ») et demande ce qu'ils pensent de ces définitions.- Il propose au groupe de lister ensemble les différentes normes et stéréotypes véhiculés dans notre société aujourd'hui par rapport au corps. <p>2. En petit groupe</p> <ul style="list-style-type: none">- Chaque groupe tire du chapeau une date dans le futur et un continent :<ul style="list-style-type: none">- 2030 - 2050 - 2150- Europe / Afrique / Asie / Amérique / Océanie- Temps de réflexion en petit groupe sur la façon dont chacun imagine les normes de beauté de cet endroit à cette époque. Comme il s'agit d'imaginer, tout est possible ... Chacun peut calculer l'âge qu'il aurait à cette période.- Chaque groupe crée un slogan / une injonction pour les femmes et un pour les hommes résumant les stéréotypes et normes de cette époque et de ce continent- Présentation des slogans- Débat collectif sur les différences de points de vue :<ul style="list-style-type: none">- Est-ce que les normes identifiées en France aujourd'hui vous ont influencé ? ou au contraire, avez-vous pu vous en dégager ?- A votre avis comment se créent les normes et les stéréotypes ? <p>3. Echange collectif : questionner le groupe sur ce qu'il serait prêt à faire pour diminuer la tension et l'exigence que l'on peut avoir par rapport à nos critères de beauté actuels :</p>

- pour lui-même
 - pour ses proches
 - pour la société
- Noter les idées sur paper-board.

4. Temps individuel : chacun écrit sur un petit papier individuel ce qu'il aimerait faire, chacun part avec son papier dans sa poche.

Mises en garde	A ne pas proposer aux plus jeunes car cette activité nécessite une certaine analyse.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	1h30 à 2h
Matériel nécessaire	Préparer les petits papiers à tirer au sort et le chapeau.
Piste de prolongement	<p>Toutes les activités qui abordent les normes.</p> <p>Autres outils pédagogiques :</p> <p><i>Le corps c'est aussi...</i>, Cultures et Santé, 2011 (outil d'animation pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps) : http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html</p> <p>ROEHRIG Corinne, BERT Dorothée, PATUANO Chantal, <i>Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur</i>, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)</p> <p>FCPPF, <i>La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?</i>, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)</p>
Bibliographie	<p>SAVARD Marie-Josée, PELLISSIER Edith, <i>Le défi de l'image</i>, Centre de femmes la source, 2007, 48 p.</p> <p>CHAMBON Julie, <i>Ateliers « expression émotionnelle ». Emotions, sensibilité, fragilité, des richesses à exploiter !</i>, AIDES, Lettre d'information n°2, 2012/03 : http://www.aidesalcool.org/Lettre2_expression_emotionnelle.html</p>
Informations complémentaires	<p>Définitions</p> <p>Norme :</p> <p>« 1° Littérature : Type concret ou formule abstraite de ce qui doit être. V. Canon, idéal, loi, modèle, principe, règle. 2° Etat habituel, conforme à la majorité des cas (Cf. la moyenne, la normale) ; S'écarter de la norme (Cf. Déviant) ; Revenir à la norme. » Le petit Robert</p> <p>Stéréotype :</p> <p>« Opinion toute faite, cliché » Le petit Robert</p> <p>« Si vous avez déjà entendu des blagues sur les blondes, vous savez ce qu'est un stéréotype. Un stéréotype, c'est une idée toute faite, rigide (...) Un stéréotype peut nous empêcher de faire des choix personnels et d'agir dans nos propres intérêts. » Guide d'animation, SAVARD Marie-Josée, PELLISSIER Edith, <i>Le défi de l'image</i>, Centre de femmes La Source de St-Félicien (Québec), 2007, 48 p., (guide, CD rom)</p>

Exemple de stéréotypes de genre :

« Certains stéréotypes peuvent décourager, par exemple, les garçons de faire des « travaux de filles » comme s'occuper des fleurs, des enfants ou de la vaisselle, ou encore les filles de choisir des activités traditionnellement réservées aux hommes, comme l'ingénierie, la mécanique ... »

Guide d'animation, SAVARD Marie-Josée, PELLISSIER Edith, Le défi de l'image, Centre de femmes La Source de St-Félicien (Québec), 2007, 48 p., (guide, CD rom)

Activité testée



17.3 Photos en mouvement

Thèmes	Corps physique, sensations, émotions Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Estime de soi, bien être / mal être
Objectifs	Se découvrir et découvrir les autres différemment. Imaginer des transformations du corps grâce à la technologie et réfléchir à la façon dont on se positionne par rapport à cela.
Public	Tout public
Nombre de participants	4 à 10 personnes.
Recommandation sur le parcours	Faire cet atelier après une activité sur « la société et moi », voir les activités possibles dans le tableau page 15.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	1. Photos en binôme <ul style="list-style-type: none">- Constituer des binômes. Chacun doit se faire prendre en photo par son partenaire. Il s'agit non pas de faire une photo classique, mais plutôt de jouer avec son corps ou son visage et avec le mouvement pour faire une photo différente, méconnaissable. Les 2 personnes décident ensemble de ce qu'elles ont envie de faire (cadre, effets, etc...). Chacun est invité à être attentif à ses pensées, émotions et sensations, pendant la recherche et les différents essais.- Prise des photos 2. Projection et échange <ul style="list-style-type: none">- Enregistrement des photos sur l'ordinateur (Profiter d'une pause)- Projection des photos Pendant la projection, les participants nomment les <u>émotions</u> que chaque photo suscite. Facultatif : l'animateur peut proposer à chacun de préalablement mettre par écrit les émotions ressenties avant d'échanger ensemble.- Partage des différentes réactions et échange sur les différences de perceptions. La personne qui est sur la photo est la dernière à s'exprimer. 3. Echange collectif sur les transformations que proposent les technologies : Est-ce qu'il vous est déjà arrivé de jouer avec votre image photographique ? Est-ce que vous connaissez différentes pratiques ou technologies qui permettent cela ? Que pensez-vous de ce type de pratiques ? Pourquoi a-t-on envie de faire cela ? Noter les idées sur paper-board.
Mises en garde	Pas plus de 10 photos à projeter (autrement l'exercice risque de devenir long et lourd pour les participants). Demander aux participants d'amener leur appareil photo (avec le câble et la carte mémoire vide). Un appareil photo pour deux personnes est suffisant.

	Cette technique demande un temps technique pour mettre les images sur l'ordinateur. Ce temps doit correspondre à une pause pour les participants ou bien l'animateur doit être accompagné par un assistant.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	2h
Matériel nécessaire	Appareils photo numérique ou téléphone. Vidéo projecteur + ordinateur.
Pistes de prolongement	<p>Exposition des photos des participants.</p> <p>Recherche sur Internet de travaux d'artistes qui modifient leur propre corps : recherche des sites qui présentent comment les gens peuvent jouer avec l'imaginaire autour du corps, par exemple, le body-painting, les diaporamas présentant des montages drôles avec le corps, les sites de bases de données de photos.</p> <p>L'association des paralysés de France du Gard a réalisé une exposition de photographies artistiques avec comme modèle des personnes en situation de handicap. Cette exposition a pour objectif de faire réfléchir le grand public et les personnes en situation de handicap sur le regard porté sur soi et vers l'autre, le "différent". Elle pose à travers l'art, la question de la féminité, de l'amour de soi, du rapport au corps. Il est possible d'utiliser cette exposition comme support à une action. Contact : Délégation Départementale APF GAR, Tél : 04 66 29 27 07. dd.30@apf.asso.fr. http://dd30.blogs.apf.asso.fr/</p> <p>Autres outils pédagogiques :</p> <p>Exposition interactive « Pas si nul ! », Olympio :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail d'identification des responsabilités dans ce qui a pu nuire ou favoriser l'estime de soi : laisser-faire ou surprotection, manque de confiance adulte/jeune, règles de conduites non édictées ou inconstantes, non reconnaissance identitaire - Dernière séquence : recherche de conseils à formuler à un proche qui souffre de l'image que lui renvoie les regards ou les propos de son entourage - Rejeter les impératifs irréalistes : je dois être aimé de tous <p><i>Fiches pédagogiques sur l'estime de soi</i>, Réseau école et non violence. Coordination Française pour la décennie, en ligne, consulté le 2 avril 2012 : http://www.decennie.org/spip/spip.php?mot17</p> <p>D'ENTREMONT Louise, <i>Guide-ressource pour filles et jeunes femmes. Nouveau Brunswick</i>, Condition féminine Canada, sd, 196 p. http://girlsactionfoundation.ca/fr/taxonomy/term/393</p> <p><i>Le corps c'est aussi...</i>, Cultures et santé, 2011 (outil d'animation pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps) : http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html</p> <p><i>Un zeste d'estime. Fiches pédagogiques sur l'estime de soi</i>, ACRF, 2005, en ligne, consulté le 2 avril 2012 : http://www.zestedestime.acrf.be/fiches_pedagogiques.php#procurer</p> <p>ROEHRIG Corinne, BERT Dorothee, PATUANO Chantal, <i>Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur</i>, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)</p> <p>FCPPF, <i>La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?</i>, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)</p>

Bibliographie

PIEL G., LECARME P., *Photographier, pour apprendre à regarder*, *Le Journal de l'animation*, n° 55, 2005/01, pp. 62 - 67.

CHAMBON Julie, *Ateliers « expression émotionnelle »*. *Emotions, sensibilité, fragilité, des richesses à exploiter !*, AIDES, Lettre d'information n°2, 2012/03 :http://www.aidesalcool.org/Lettre2_expression_emotionnelle.html

Activité non testée



17.4 Collage imaginaire

Thèmes	Représentations du corps Piercing, tatouage, chirurgie esthétique Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Estime de soi, bien être / mal être Corpulence, troubles du comportement alimentaire
Objectifs	Se découvrir et découvrir les autres différemment. Imaginer d'autres formes de corps.
Public	Tout public
Nombre de participants	De 5 à 15 participants.
Recommandations sur le parcours	Activité à réaliser quand le groupe se connaît. Cette activité permet d'introduire le sujet lié à l'image de corps. Elle permettra à chacun d'explorer ses représentations et son imaginaire autour du corps et de découvrir la richesse des différences dans le groupe.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	Les participants choisissent s'ils souhaitent travailler seul ou à deux pour créer un collage, pendant 1 heure. Proposition de consigne : A partir des images, mots, formes, couleurs que vous trouverez dans les magazines, créez un collage sur un être imaginaire, extraordinaire, fantastique. Signaler au groupe que les collages ne seront pas exposés (sauf s'ils le souhaitent). Les participants peuvent utiliser et « détourner » des images qui n'ont rien à voir avec le corps et se servir d'objets, d'éléments de la nature, d'animaux, d'aliments, etc. » pour faire une composition originale et surréaliste. Echange collectif sur : <ul style="list-style-type: none">- Comment avez-vous procédé : en partant d'idées ou plutôt en partant des images sur lesquelles vous tombiez ?- S'ils ont travaillé à deux : la négociation entre les deux participants a-t-elle été facile ?- Le résultat du collage : qu'est-ce que vous avez envie de partager avec le groupe concernant l'imaginaire du corps ?
Mises en garde	Il est recommandé de ne pas utiliser de magazines liés au thème abordé ceci pour faciliter la mise en forme d'idées et de ressentis plus subtils que l'illustration basique du thème. La frustration par rapport au temps et aux magazines proposés est habituelle et normale. Penser à redonner la parole au groupe à la fin : si quelqu'un a envie de compléter ce qu'il a dit. Peut fragiliser les personnes qui diraient des choses très personnelles : pour

	les sécuriser, prévoir une animation moins impliquante ensuite.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	1h30 à 2h
Matériel nécessaire	Magazines de styles différents proposant de belles images : géographie, bricolage, maison, art, jardin, animaux... Papier A3 et A4 : format au choix Colles + ciseaux Espace suffisant entre chaque personne pour que chacun puisse s'étaler
Pistes de prolongement	<p>Recherche sur Internet de travaux d'artistes qui modifient leur propre corps : recherche des sites qui présentent comment les gens peuvent jouer avec l'imaginaire autour du corps, par exemple, le body-painting, les diaporamas présentant des montages drôles avec le corps, les sites de bases de données de photos.</p> <p>L'association des paralysés de France du Gard a réalisé une exposition de photographies artistiques avec comme modèle des personnes en situation de handicap. Cette exposition a pour objectif de faire réfléchir le grand public et les personnes en situation de handicap sur le regard porté sur soi et vers l'autre, le "différent". Elle pose à travers l'art, la question de la féminité, de l'amour de soi, du rapport au corps. Il est possible d'utiliser cette exposition comme support à une action. Contact : Délégation Départementale APF GAR, Tél : 04 66 29 27 07. dd.30@apf.asso.fr. http://dd30.blogs.apf.asso.fr/</p> <p>Autres outils pédagogiques :</p> <p>Exposition interactive « Pas si nul ! », Olympio :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Travail d'identification des responsabilités dans ce qui a pu nuire ou favoriser l'estime de soi : laisser-faire ou surprotection, manque de confiance adulte/jeune, règles de conduites non édictées ou inconstantes, non reconnaissance identitaire - Dernière séquence : recherche de conseils à formuler à un proche qui souffre de l'image que lui renvoie les regards ou les propos de son entourage - Rejeter les impératifs irréalistes : je dois être aimé de tous <p><i>Fiches pédagogiques sur l'estime de soi</i>, Réseau école et non violence. Coordination Française pour la décennie, en ligne, consulté le 2 avril 2012 : http://www.decennie.org/spip/spip.php?mot17</p> <p>D'ENTREMONT Louise, <i>Guide-ressource pour filles et jeunes femmes. Nouveau Brunswick</i>, Condition féminine Canada, sd, 196 p. http://girlsactionfoundation.ca/fr/taxonomy/term/393</p> <p><i>Le corps c'est aussi...</i>, Cultures et santé, 2011 (outil d'animation pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps) : http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html</p> <p><i>Un zeste d'estime. Fiches pédagogiques sur l'estime de soi</i>, ACRF, 2005, en ligne, consulté le 2 avril 2012 : http://www.zestedestime.acrf.be/fiches_pedagogiques.php#procurer</p> <p>ROEHRIG Corinne, BERT Dorothee, PATUANO Chantal, <i>Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur</i>, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)</p> <p>FCPPF, <i>La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?</i>, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)</p>

Bibliographie

MORRAT Florence, *L'art surréaliste*, Centre Pompidou, 2007/08, en ligne : <http://www.centrepompidou.fr/education/ressources/ENS-surrealisme/ENS-surrealisme.htm#glossaire>

CHAMBON Julie, *Ateliers « expression émotionnelle »*. *Emotions, sensibilité, fragilité, des richesses à exploiter !*, AIDES, Lettre d'information n°2, 2012/03 :

http://www.aidesalcool.org/Lettre2_expression_emotionnelle.html

Activité testée



17.5 Apparence contée

Thèmes	Représentations du corps Corps physique, sensations, émotions Normes, stéréotypes, pression sociale Look, apparence, hygiène Corpulence, troubles de comportement alimentaire Discrimination, violence, différences
Objectifs	Réfléchir au regard que l'on porte sur la différence et sur l'apparence. Se laisser partir dans l'imaginaire autour du corps.
Public	Tout public
Nombre de participants	20 personnes maximum
Recommandations sur le parcours	Ne pas démarrer par cette activité, la proposer une fois que le groupe se connaît afin qu'il se sente plus libre pour s'exprimer.
Pour démarrer	Resituer cette activité dans le parcours proposé. Pour le parcours, il est conseillé de proposer au minimum trois rencontres avec le même groupe. Présenter l'objectif de la séance et également à quel objectif d'acquisition de compétence psychosociale il est associé. Poser le cadre et les limites de cette activité.
Activité récréative	Pour initier la séance, pour faire une pause ou pour clore l'activité : voir les fiches « activités récréatives » proposées en fin de document.
Déroulement et consignes	Si une intervention d'un conteur est possible : - le laisser conter l'histoire puis mener le débat avec ses compétences et son regard de conteur. Si ce n'est pas le cas, - Les jeunes lisent le conte ensemble, à tour de rôle. - Proposer au groupe de raconter à nouveau le conte collectivement : ce dont les uns et les autres se souviennent. - Débat sur : - ce qui nous a touchés dans cette histoire - à quelles situations d'aujourd'hui cela nous fait penser ?
Mises en garde	Il est fortement recommandé de faire venir un conteur pour mener cette activité. Peut-être vécu comme une activité « infantile ». L'animateur peut expliquer en quoi nous avons besoin de nourrir notre imaginaire par des films, des livres, des images etc. même lorsque l'on est adulte. Rebondir ensuite sur une activité plus intellectuelle afin de "rassurer" ceux qui auraient été touchés par cette activité.
Synthèse et orientations	Il est important de conclure la séance par quelques mots de synthèse. Rappeler également aux participants que s'ils ont des questions complémentaires ou si cette activité leur donne envie d'aller plus loin sur un aspect de leur vie, ils peuvent solliciter l'animateur pour connaître des relais d'information ou d'accompagnement.
Durée	1h
Matériel nécessaire	Les versions originales des contes
Piste de prolongement	Visionner le film de Tim Burton : Edouard aux mains d'argent.

Autres outils pédagogiques :

Cultures et Santé. *Le corps c'est aussi...*, Cultures et Santé, 2011 (outil d'animation pour aborder avec des jeunes, mais également des jeunes adultes, des sujets liés à la thématique du corps).
<http://www.pipsa.be/outils/detail-2139613863/le-corps-c-est-aussi.html>

ROEHRIG Corinne, BERT Dorothée, PATUANO Chantal, *Décode le monde ! De l'influence des médias sur la santé. Guide de l'animateur*, Codes des Alpes Maritime, 2005 (Mallette pédagogique)

FCPPF, *La beauté à tout prix, Images du corps dans les médias. Image de soi ?*, Fédération des Centres Pluralistes de Planning Familial Belge, 2006 (DVD)

Association régionale des missions locales (ARML) de Haute-Normandie, Rectorat de l'académie de Rouen, *LUCIDE. Ensemble contre les discriminations. Module jeunes et genres. Discriminations sexistes : apprendre à voir, agir pour soi et pour les autres. Guide d'animation*, Conseil régional de Haute Normandie, 2008, 182 p.

Bibliographie

Contes suggérés :

Attention aux versions modifiées, édulcorées, trouver les versions originales :
Le roi grenouille ou Henri de fer – Les frères Grimm
La peau de serpent.

Voir aussi : PINKOLA ESTES Clarissa, *Femmes qui courent avec les loups. Histoire et mythes de l'archétype de la femme sauvage*, Le livre de poche, 2001, 763p.

- Les souliers rouges
- Peau de phoque, peau d'âme
- La jeune fille sans mains

CHAMBON Julie, *Ateliers « expression émotionnelle »*. *Emotions, sensibilité, fragilité, des richesses à exploiter !*, AIDES, Lettre d'information n°2, 2012/03 :

http://www.aidesalcool.org/Lettre2_expression_emotionnelle.html

Informations complémentaires

Ce site, créé et administré par le Centre Méditerranéen de Littérature Orale (CMLO) à Alès, vous propose de nombreuses ressources et informations sur la communication orale et les littératures orales : <http://www.euroconte.org>

Activité testée

18 Activités récréatives



L'intérêt de proposer des activités récréatives

Ces activités sont courtes, elles permettent de démarrer une séance, de faire une pause ou de clore une journée.

Leur intérêt est dans l'aspect ludique, léger. Avant ou après avoir réfléchi, produit, il est intéressant de proposer au groupe des temps amusants pour aborder le thème sans toutefois s'inscrire dans un objectif « sérieux » !

Le corps a aussi besoin de plaisir, de jeu, de rire, de légèreté !!



Cadavre exquis

Objectifs	Jouer avec la représentation graphique du corps
Déroulement et consignes	<p><i>Cadavre exquis - Jeu de papier plié qui consiste à faire composer une phrase ou un dessin par plusieurs personnes, sans qu'aucune d'elles ne puisse tenir compte de la collaboration ou des collaborations précédentes.</i></p> <p>André Breton, Dictionnaire abrégé du surréalisme</p> <ul style="list-style-type: none">- Les participants forment des groupes de 3 ou 4 personnes. L'animateur demande à chacun à tour de rôle de dessiner une partie du corps humain. Le premier dessine la tête, plie la feuille de manière à cacher son dessin et ne laisser apparaître que le cou, puis passe à son voisin qui poursuit le dessin et plie de manière à ne laisser que le bas du dessin apparaître pour permettre au suivant de poursuivre, et ainsi de suite jusqu'au dessin des pieds.- Pour un groupe de 3 : le 1er dessine la tête et le cou, le 2ème les bras et le buste jusque sous les fesses et le 3ème les jambes et les pieds.- Pour un groupe de 4 : le 1er dessine la tête et le cou, le 2ème le buste et les bras jusqu'à la taille, le 3ème de la taille aux genoux et le dernier des genoux aux pieds.- Les participants et l'animateur découvrent ensemble les "cadavres exquis". Cette activité étant purement ludique, aucune analyse n'est proposée.
Durée	30 minutes
Matériel nécessaire	Feuilles Scotch Feutres de couleur

Activité non testée



Portrait chinois

Objectifs	Se présenter de manière ludique
Recommandations sur le parcours	A faire si le groupe se connaît afin qu'il se sente plus libre pour s'exprimer.
Déroulement et consignes	<p>Chaque participant se présente selon la consigne suivante : (L'animateur choisit le ou les items qui conviennent le mieux.) « Choisissez un des 5 sens, un sentiment, une activité qui vous ressemble, un projet dont vous rêvez »</p> <p>Tour de table des participants, ils se présentent à travers ce qu'ils ont choisi en expliquant leur choix.</p>
Durée	20 minutes
Matériel nécessaire	Aucun

Activité testée



Les expressions quotidiennes sur le corps et les aliments

Objectifs	Lister des expressions liées au corps et aux aliments
Déroulement et consignes	<p>Connaissez vous des expressions portant sur la taille, le poids, le corps, l'apparence, l'alimentation... en français ou dans d'autres langues.</p> <p>L'animateur note les expressions au tableau, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none">« Grande comme une asperge »« Fin comme un haricot vert »« Des jambes comme des brindilles »« Grosse comme une patate »« Les oreilles en chou fleur »« Poil de carotte »« Rouge comme une tomate »« Etre une quiche, une daube »« Avoir un cœur d'artichaut »« Avoir la banane, la pêche, la patate »« Avoir le dos en compote »« Avoir les yeux plus gros que le ventre »« En avoir gros sur le cœur »« Baisser les bras » <p>...</p> <p>L'animateur amène les participants à s'exprimer sur les points suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">- Si on vous adressait une de ces expressions, que ressentiriez-vous ?- Qu'est ce que ces expressions véhiculent comme normes dans notre société ?
Durée	45 minutes
Matériel nécessaire	Tableau
Bibliographie	Comité Départemental d'Education pour la Santé des Yvelines, <i>Alimentation corps et santé</i> , Codes 78 (non paru).

Activité testée



Ressenti en image, en dessin

Objectifs	Exprimer son ressenti de l'activité à laquelle ils viennent de participer
Déroulement et consignes	<ul style="list-style-type: none">- Option n°1 : L'animateur demande à chaque participant de dire une image, ou une sensation qui fait écho à quelque chose qu'il a ressenti pendant l'activité.- Option n°2 : L'animateur affiche une grande feuille et met à disposition des marqueurs et des feutres. Il demande à chaque participant de dessiner ou d'écrire sur la feuille quelque chose qui représente son ressenti par rapport à l'activité. (Si des grossièretés sont effectuées, prévoir une seconde feuille et dire au groupe que maintenant que cela est posé, ils peuvent exprimer autre chose).- Tour de table des participants, chacun énonce son mot ou présente ce qu'il a fait.
Durée	15 à 30 minutes selon l'option
Matériel nécessaire	Option n°2 : Très grande feuille, marqueurs et feutres.

Activité non testée

19 Mémo final de l'outil pédagogique



N'oubliez pas de vous amuser !

N'oubliez pas d'écouter ...

N'oubliez pas la diversité des activités et des modes d'expression !

N'oubliez pas vos limites ...

N'oubliez pas d'adapter les activités à votre public, et d'en inventer d'autres !

N'oubliez pas de prendre le temps d'échanger sur vos pratiques ...

N'oubliez pas d'envoyer vos questions, vos remarques, vos témoignages : olivo.irepslr@orange.fr

N'oubliez pas votre propre corps dans toutes ces activités !!!