

Manuel du Body Project

Développé par :
Eric Stice, Ph.D.
Heather Shaw, Ph.D.
Paul Rohde, Ph.D.

Oregon Research Institute
1715 Franklin Blvd.
Eugene, OR 97403
(541) 484-2123

Version française du manuel
à destination des adolescentes et jeunes adultes
(15 - 25 ans)



Première traduction française, 2017 :

Rebecca Shankland, Professeur des universités en psychologie à l'Université Lyon 2 Lumière

Roxane Turgon, Psychologue clinicienne et Docteure en psychologie

Lauren Cohen, Psychologue clinicienne

Antoine Frigaux, Psychologue clinicien et Docteur en psychologie

Zoé Desbouis, Diététicienne-nutritionniste

Dernière traduction française, 2026 :

Roxane Turgon, Psychologue clinicienne et Docteure en psychologie

Zoé Desbouis, Diététicienne-nutritionniste



Bienvenue,

Nous avons de nombreuses fois retravaillé la version du Body Project que vous ouvrez aujourd'hui, afin que sa traduction française soit la plus juste, qu'elle soit adaptée à notre culture et qu'elle ne dénature en rien la version originale d'Eric STICE.

Des droits d'auteur protègent le manuel du Body Project, merci de ne pas le modifier ni l'utiliser à des fins commerciales.

De plus, il est déconseillé d'animer des groupes sans avoir été formé.e au préalable, la seule lecture de ce manuel ne permettant pas d'acquérir les compétences nécessaires à une animation efficiente du programme.

L'aventure française du Body Project commence en 2017.

La thèse de psychologie de Roxane TURGON a -entre autres- l'objectif de proposer le Body Project à plusieurs groupes de collégien.nes et lycéen.nes à Paris, afin d'obtenir les premières données d'efficacité de ce programme sur le sol français.

En effet, à l'époque, il s'agissait déjà du programme aux résultats les plus robustes en terme de prévention primaire des Troubles des Conduites Alimentaires (TCA) dans plusieurs endroits du globe, mais en France tout était à faire.

Roxane TURGON reçoit l'autorisation d'Eric STICE pour étudier le programme en France. Elle se forme à l'animation du programme en échangeant avec Eric STICE et fait un stage dans son laboratoire durant sa thèse afin d'être en mesure d'animer convenablement le Body Project. Elle transmet ces compétences à plusieurs personnes qui animeront à ses côtés le Body Project pendant sa thèse.

Les années passent, notre connaissance du Body Project s'affine et notre motivation pour développer la prévention primaire des TCA en France se renforce.

En 2021, en binôme nous proposons notre première formation auprès d'un groupe de 3 personnes souhaitant être en capacité d'animer le Body Project.

En 2022, une deuxième formation accueille cette fois-ci 5 personnes. En 2023, la formation affiche complet pour la première fois.

Depuis 2025, nous nous déplaçons à travers la France pour former des libéraux et des équipes (CPTS, REPOP...).

Voilà bientôt 10 ans que l'aventure a commencé, il reste encore du chemin avant que la majorité des jeunes de France puisse bénéficier au moins une fois du Body Project durant sa scolarité. Cela reste notre objectif premier, et notre motivation est toujours présente.

Nous n'aurions cependant pas été bien loin seulement à deux. Alors merci à toutes celles ayant déjà croisé notre route, et bienvenue aux personnes qui lisent ces mots !

Merci à toutes les personnes qui se sont formées auprès de nous.

Merci aux établissements scolaires nous ayant ouvert leurs portes.

Merci à nos partenaires pour votre confiance : ENDAT-TCA, SRAE Nutrition Pays-de-Loire, Ethiqu'et Santé, Addictions France.

Pour toute question, nous sommes joignables par email : bodyprojectfrance@gmail.com

Le 16 Septembre 2026.

Roxane TURGON et Zoé DESBOUIS



Table des matières

1. Présentation.....	6
1.1. Objectif.....	6
1.2 Fondements théoriques.....	7
1.3. Structure.....	8
1.4 Problèmes fréquents.....	8
1.5. Entraînement de l'animateur.ice.....	9
1.6 Recommandations du manuel.....	10
2. Fiche d'information pour l'animateur.ice.....	10
SÉANCE 1.....	14
1. Introduction (8min).....	14
2. Engagement volontaire et présentation (3min).....	15
3. Définition et origine de l'idéal de minceur (20min).....	16
4. Conséquences associées à la poursuite de l'idéal de minceur (20mins).....	18
5. Activités à domicile (5mins).....	19
SÉANCE 2.....	22
1. Renforcer l'engagement volontaire (2mins).....	22
2. Debriefing de l'activité de la lettre à l'adolescente (20mins).....	22
3. Debriefing de l'activité du miroir (12mins).....	23
4. Jeu de rôle : décourager la poursuite de l'idéal de minceur (20mins).....	24
5. Activités à domicile (5mins).....	26
SÉANCE 3.....	28
1. Renforcer l'engagement volontaire (2mins).....	28
2. Debriefing de l'activité de la lettre de réponse (10mins).....	28
3. Jeu de rôle : retours rapides sur les déclarations de l'idéal de minceur (10mins)..	29
4. Les raisons de s'inscrire à ce programme (10mins).....	30
5. Défi comportemental (10mins).....	31
6. Debriefing de la liste top 10 (15mins).....	32
7. Activités à domicile (3mins).....	34
SÉANCE 4.....	35
1. Renforcer l'engagement volontaire (2mins).....	35
2. Debriefing du défi comportemental (10mins).....	35
3. Debriefing de l'activisme pour l'acceptation du corps (10mins).....	36
4. Lettre à vous-même en plus jeune (10mins).....	36
5. Bénéfices du groupe/discussion de fin (10mins).....	37
6. Activité d'auto-affirmation (10mins).....	38
7. Activités à domicile (5mins).....	39
8. Conclusion (3 MINS).....	39
FICHES D'ACTIVITÉS BODY PROJECT.....	40

1. Présentation

1.1. Objectif

Ce manuel décrit une intervention sur l'acceptation du corps basée sur la dissonance cognitive, dénommé le Body Project, qui a été développé et évalué par l'Université de Stanford, l'Université du Texas à Austin, et l'Oregon Research Institute. Le Body Project est le fruit de 20 ans de recherche sur les facteurs de risque des troubles des conduites alimentaires (TCA) par cette équipe de recherche. Cette intervention a été proposée à plus d'un million de jeunes femmes à travers le monde. L'intervention est composée d'activités verbales, écrites et comportementales dans lesquelles les participantes critiquent volontairement l'idéal de minceur promu pour les femmes, au cours de quatre séances hebdomadaires. Il a été démontré que ces activités entraînent une diminution de l'internalisation de l'idéal de minceur, de l'insatisfaction corporelle, des affects négatifs, de la restriction alimentaire et des symptômes TCA, ainsi que la diminution du risque de développer de futurs TCA et l'amélioration du fonctionnement psychosocial lors de la réalisation par des chercheur.euses clinicien.nes (Stice, Marti, Spoor, Presnell, et Shaw, 2008; Stice, Mazotti, Weibel, et Agras, 2000; Stice, Shaw, Burton, et Wade, 2006) ainsi que par les clinicien.nes qui travaillent dans les écoles et les collèges (Stice, Butryn, Rohde, Shaw, et Marti, 2013; Stice, Rohde, Gau, et Shaw, 2009; Stice, Rohde, Shaw & Gau, 2011). L'essai le plus rigoureux mené à ce jour a montré que l'intervention prévient 60% des cas de TCA qui ont émergé dans la condition contrôle sur un suivi de 3 ans, ce qui suggère que pour chaque 100 jeunes femmes qui terminent ce programme, il devrait y avoir moins de 9 jeunes femmes qui développent un TCA au cours de la période subséquente de 3 ans. Cette intervention produit également des effets supérieurs à ceux de plusieurs interventions alternatives. De nombreux laboratoires indépendants ont reproduit les effets positifs de cette intervention (Becker, Smith, et Ciao, 2006; Green, Scott, Diyanakova, Gasser, et Pederson, 2005; Halliwell & Diedrichs, 2014; Matusek, Wendt, et Wiseman, 2004; Mitchell, Mazzeo, Rausch, et Cooke, 2007; Roehrig, Thompson, Brannick, & van den Berg, 2006).

Conformément à la théorie sous-jacente au programme, la réduction de l'internalisation de l'idéal de minceur sert de médiatrice aux effets du Body Project sur le changement dans les symptômes des TCA (Seidel et al, 2009; Stice et al, 2007) et la version à haute dissonance contre la version à faible dissonance de ce programme a montré une plus grande réduction des symptômes des TCA (Green et al, 2005; McMillan et al., 2011). Le programme a également produit une réduction plus importante des symptômes pour les personnes avec une internalisation de l'idéal de minceur initialement élevée, ce qui est cohérent avec la théorie qu'elles expérimentent plus de dissonance (Stice et al., 2008) et que le programme a éliminé l'effet négatif de l'exposition à des mannequins minces sur l'insatisfaction corporelle chez les jeunes femmes (Halliwell et Diedrichs, 2014). Les participantes qui ont terminé le programme

ont montré une réduction dans la zone cérébrale de la récompense en réponse à des mannequins minces par rapport au groupe contrôle (Stice, Yokum, et Waters, 2014), indiquant que ce programme réduit la réponse neuronale aux stimulations qui, pense-t-on, jouent un rôle clé dans la promotion de l'image corporelle et des TCA.

Aucun autre programme de prévention des TCA n'a montré une réduction significative dans l'apparition future de TCA, ni n'a montré d'effets supérieurs par rapport à des interventions alternatives crédibles, ni n'a produit d'effets qui persistent jusqu'à 3 ans après, ou n'ont produit des effets qui ont été reproduits par des équipes de recherche indépendantes.

1.2 Fondements théoriques

Selon Festinger (1957), la dissonance cognitive se produit lorsqu'il y a une divergence entre les croyances et les actions d'un individu. Cette incohérence crée un inconfort psychologique, ce qui motive alors l'individu à réduire la dissonance cognitive en changeant ses croyances. Dans ce programme, les adolescentes et les jeunes femmes qui adhèrent à l'idéal de minceur sont subtilement encouragées à critiquer l'idéal de minceur à travers une série d'activités verbales, écrites et comportementales. Ces activités sont théorisées pour produire une dissonance cognitive, ce qui réduit la mesure dans laquelle elles adhèrent à l'idéal de minceur, qui à son tour a pour objectif d'apporter des améliorations à l'insatisfaction corporelle, aux affects négatifs et aux TCA. Ainsi, l'objectif primordial de cette intervention est de faire en sorte que les participantes parlent, écrivent, ou agissent d'une manière qui est contraire à l'idéal de minceur. Il est crucial pour les participantes de donner elles-mêmes les conséquences de l'idéal de minceur, plutôt que les animateur.ices, parce que ces dernier.es n'entraîneraient pas de dissonance cognitive. De plus, les participantes ne doivent jamais se concentrer sur les avantages de l'idéal de minceur parce que cela ne fera que rendre incertains les effets de l'intervention. Le présent manuel concerne une deuxième génération d'une version de l'intervention à haute dissonance cognitive, dans laquelle nous avons incorporé un certain nombre de composantes qui devraient maximiser la dissonance qui supposément explique les effets d'intervention. Cette version à haute dissonance puise dans les procédures utilisées dans l'étude de Green et de ses collaborateurs (2005).

Il est important que les animateur.ices du groupe ne modifient cette intervention en aucune façon (par exemple discuter des antécédents des TCA), car cela pourrait rendre incertain les effets de l'intervention qui ont été observés dans les études passées. Toutefois, si les animateur.ices ont des idées sur les façons d'améliorer potentiellement l'intervention, s'il vous plaît contacter Eric Stice, à estice@ori.org, car nous acceptons volontiers ce type de contribution et avons intégré les suggestions des dizaines de clinicien.nes concernant les moyens d'améliorer le manuel d'intervention.

1.3. Structure

Les groupes sont animés par un ou deux animateur.ices qui peuvent être des conseiller.es scolaires, des psychologues, des infirmier.es ou des enseignant.es. Il est souvent utile d'inclure un.e deuxième animateur.ice, qui peut être une participante d'un groupe précédent, pour aider à gérer les séances (par exemple distribuer des documents et écrire les réponses des participantes sur un tableau blanc). L'expérience montre que la taille optimale du groupe est d'environ 6 à 8 participantes car cela garantit que tous les membres du groupe seront en mesure de participer verbalement. Le groupe se réunit pendant 4 semaines consécutives pour des séances d'une heure.

1.4 Problèmes fréquents

Les activités à domicile peuvent poser des difficultés, en particulier celles qui ressemblent à des devoirs scolaires. L'adhésion des participantes aux activités d'inter-séance dépend des animateur.ices qui doivent souligner l'importance de la réalisation de ces activités et la façon dont les animateur.ices suivent les activités dans les séances suivantes. Contacter les participantes par e-mail ou par téléphone un jour avant la séance prévue peut aider les participantes à faire les activités et à les amener à la séance suivante. En outre, toutes les activités à domicile doivent être placées dans les dossiers des participantes qui doivent être conservés en la possession de l'animateur.ice.

Les participantes sont souvent très investies dans l'idéal de minceur et peuvent avoir des difficultés à lâcher prise. Cependant, il est important de ne pas permettre aux participantes de plaider en faveur de l'idéal de minceur car cela ne ferait que consolider leur position. Il faut toujours garder à l'esprit que l'objectif principal de l'intervention est que les participantes critiquent et remettent en question l'idéal de minceur. Les animateur.ices doivent essayer d'obtenir des membres du groupe de se prononcer contre l'idéal de minceur ou de proposer des contre-arguments aux affirmations en faveur de l'idéal de minceur exprimées par les participantes. L'expérience montre que le programme ne fonctionne pas si les participantes ne critiquent pas l'idéal de minceur. Il peut être utile pour les animateur.ices de dire qu'ils essaient simplement de suivre le manuel du programme quand ils demandent aux participantes de discuter des conséquences plutôt que des avantages à poursuivre l'idéal de minceur. Les animateur.ices peuvent simplement demander à une participante réticente de se prêter au jeu en lui disant qu'elle est libre de revenir à ses anciennes opinions en dehors des séances. Il est également crucial pour les animateur.ices de faire en sorte que les participantes n'abordent pas trop de détails personnels et ne monopolisent pas la parole pour faire en sorte que les participantes puissent maximiser le temps passé à critiquer l'idéal de minceur.

Il est utile de faire une distinction entre l'idéal de minceur et l'idéal de santé. L'idéal de minceur correspond au fait de devenir ultra mince. Les gens se livrent souvent à des comportements très malsains pour atteindre cet idéal, y compris l'abus de laxatifs, et des comportements qui peuvent aller jusqu'à l'extrême, tels que la chirurgie esthétique, pour atteindre cette apparence d'ultra minceur. En revanche, l'idéal de santé correspond au fait de

chercher à obtenir un corps sain, qui est généralement loin d'être aussi mince que dans l'idéal de minceur, en partie parce qu'il est sain d'avoir des muscles (sans nécessité qu'ils soient très développés ou apparents) et du tissu adipeux. En outre, les personnes qui poursuivent l'idéal de santé ne se livrent pas à des comportements de contrôle du poids, comme le jeûne et l'abus de laxatifs.

Il est également important de faire participer toutes les participantes au cours des séances de groupe. Bien qu'il soit essentiel de suivre le manuel de près, les participantes sont souvent ennuyées si les animateur.ices lisent directement. Ainsi, nous vous recommandons de vous familiariser avec les principaux points de sorte que vous pouvez réduire au minimum la lecture du manuel. Maintenir un contact visuel avec les participantes pendant toute la session et en utilisant les prénoms contribue à encourager la discussion. Assurez-vous de regarder chaque participante et essayer de l'attirer dans les discussions, en accordant une attention particulière à celles qui sont moins bavardes ou réticentes à parler. Si une ou deux participantes ont tendance à dominer la discussion, faites appel à d'autres participantes pour partager leurs opinions. Nous vous recommandons de faire le tour de l'ensemble du groupe de sorte que chaque membre du groupe participe à chaque activité principale (changer l'ordre de sorte que la même personne ne soit pas toujours à parler en première). Essayez d'utiliser l'humour si possible, être détendu.e, sourire et rire, le cas échéant, et écouter attentivement ce que les participantes disent. Quand des participantes donnent des renseignements personnels ou discutent des difficultés qu'elles ont avec l'image du corps, faites des déclarations empathiques ("J'ai l'impression que c'est vraiment difficile pour toi", "Cela a dû être blessant quand ton père a fait ce commentaire à propos de ton poids").

Il est également important de bien gérer le temps pendant les séances. Pour que les participantes tirent profit au maximum de l'intervention, vous devez réaliser chaque activité et répartir le temps recommandé à chaque activité. Passer trop de temps sur les activités qui se produisent au début de la séance se traduira par un manque de temps pour les activités qui se produisent en dernier et cela peut donner lieu au sentiment que l'activité n'a pas été complètement réalisée. Il est parfois nécessaire d'interrompre avec tact les personnes particulièrement bavardes de sorte que l'animateur.ice peut entraîner le groupe sur le prochain exercice. Si vous trouvez que vous êtes toujours à court de temps avant la fin de toutes les activités de la séance, pensez à utiliser la version de 6 séances à 50-minutes du Body Project qui fournit un peu plus de temps ou d'activités.

1.5. Entraînement de l'animateur.ice

Ce manuel a été développé pour les conseiller.es scolaires, les psychologues, les infirmier.es ou les enseignant.es. Pour une réalisation optimale de cette intervention, nous recommandons fortement aux animateur.ices de lire attentivement ce manuel et de pratiquer chaque activité (en faisant des jeux de rôle avec des "fausses" participantes) avant de diriger un groupe. L'expérience montre que les participantes perdent rapidement l'intérêt si les animateur.ices ne sont pas familier.es avec les activités et le déroulement des séances.

1.6 Recommandations du manuel

Le programme contenu dans ce manuel a été démontré dans des dizaines d'études randomisées comme étant un programme de prévention efficace pour les personnes à risque de TCA. L'adhésion au protocole du manuel est essentielle pour obtenir des résultats positifs. Si une participante manque une séance, essayez de planifier une mini séance de 15 minutes qui couvre les points importants et les activités avec elle. Nous faisons souvent cela au téléphone quelques jours avant la prochaine séance ou juste avant la prochaine séance. Cela aide à réduire les séances manquées, communique que chaque participante est importante et maximise les effets de l'intervention.

Le manuel décrit chacune des 4 séances de l'intervention. Pour chaque séance, les informations sont fournies sur (a) le matériel utilisé pour la séance, (b) une liste de sujets à couvrir, (c) les principaux éléments de procédure à suivre par les animateur.ices et (d) les activités à domicile pour les participantes. Tout au long du manuel, tous les documents sont distingués par **des caractères gras soulignés**. Les instructions aux animateur.ices sont présentées en caractères réguliers. Des instructions verbales que les animateur.ices doivent dire ou paraphraser sont présentées *en italique et en gris*.

2. Fiche d'information pour l'animateur.ice

1. **Magazines de mode** (selon l'ex-rédacteur en chef de magazines de mode, Conférence Internationale sur les TCA)

- **Fonction d'un magazine de mode** : Convaincre les femmes que quelque chose ne va pas avec elles (par exemple les cheveux, le corps, la vie sexuelle, etc.) afin qu'iels puissent vendre leurs produits (par exemple le contenu du magazine) pour arranger le problème. Plus iels vous rendent anxieuse, plus il est probable que vous achetiez le magazine et plus grand sera leur lectorat ce qui augmente les ventes publicitaires.
- Comment procèdent-ils :
 - ◆ **Articles principaux** : Le gagnant du Prix Pulitzer sur un article sur les TCA ou sur le cancer ne va pas gagner un gros bonus. Cependant, écrire un article avec le titre suivant gagnera : " Vous ne saurez jamais à quoi vos fesses ressemblent de derrière ! Des stratégies pour de plus belles fesses ".
 - ◆ **Images idéalisées** : Amélioration numérique, maquillage, vêtements épinglés, etc.
- Au magazine de cet éditeur, un grand nombre des membres du personnel avaient des troubles des conduites alimentaires en raison d'une culture et d'attitudes en lien avec le poids et la silhouette.
 - ◆ Ne pas pouvoir amener de nourriture à l'étage car c'était trop

perturbant pour certaines personnes

- Une femme amenait une balance au travail et déplaçait la balance autour de l'étage des toilettes jusqu'à ce qu'elle obtienne un poids acceptable.

2. Stratégies publicitaires

a. Tactiques physiques

- Les soutiens-gorges sont rembourrés avec des tampons pour remplir le devant d'une robe trop large.
- Des sous-vêtements rembourrés sont aussi utilisés pour remplir le derrière d'une robe.
- Du ruban adhésif est souvent utilisé pour attacher les seins ensemble afin de créer un décolleté.
- Des gaines sont utilisées pour faire rentrer les modèles dans une taille de robe qui est trop petite.
- La chair en excès est attachée dans le dos pour une photographie prise de devant représentant un corps tendu, épuré et sans rides. Les mannequins peuvent avoir la peau attachée à l'avant pour une photographie prise de l'arrière ou de côté montrant les cuisses, les hanches fermes, les fesses, les jambes et les bras.
- Des pinces lourdes sont utilisées pour sangler les vêtements et peser vers le bas pour créer une illusion de l'ajustement parfait.

b. Tactiques sur l'ordinateur

- Une fois la séance photo terminée, les images sont encore plus modifiées grâce à un processus appelé re-imagerie. En scannant la photo dans un ordinateur, l'image peut être modifiée de milliers de façons. Presque tous les magazines utilisent la re-imagerie.
- Le teint est nettoyé, la ligne des yeux est adoucie, le menton, les cuisses et le ventre sont taillés, et les lignes du cou sont enlevées.
- Quelques photos de mannequins dans les magazines ne sont pas réelles. Les images sont des compilations de différentes parties du corps modifiées par ordinateur.
- 20/20 a diffusé un reportage d'une séance photo du mannequin Cindy Crawford. Combien de temps a été passé numériquement la correction et l'aérogaphie de son visage et de son corps ? 2 heures.

3. La femme américaine moyenne mesure 1,65cm et pèse 63kg. Le mannequin américain moyen mesure 1,80cm et pèse 53kg.

- La femme américaine moyenne porte une taille 42/44.
- Marilyn Monroe, déesse d'Hollywood, portait une taille 42.

4. La plupart des mannequins sont plus minces que 98% des femmes américaines (Smolak, 1996).

- Il y a 20 ans, les mannequins pesaient 8% de moins que la femme moyenne. Aujourd'hui, elles pèsent 23% de moins et beaucoup tombent dans la fourchette de poids correspondant à l'anorexie.
- Kate Moss mesure 1,70cm et pèse 43kg. Cela est 30% en-dessous du poids idéal du corps. Les tops model Niki Taylor et Elle Macpherson ont un IMC correspondant à la maigreur.
- Beaucoup de mannequins montrées à la télévision, dans les publicités, et dans d'autres formes populaires de médias sont approximativement 20% en-dessous du poids idéal du corps, par conséquent elles correspondent aux critères de l'anorexie mentale (Dittmar &

Howard, 2004).

5. Seulement 5% des femmes ont le corps type (grande, génétiquement mince, épaules larges, hanches étroites, longues jambes et généralement petite poitrine) vu dans presque toutes les publicités. (Quand les mannequins ont de larges poitrines, elles ont presque tout le temps des implants mammaires).

6. Les Américains dépensent 60\$ milliards pour les régimes et les produits de régime chaque année (Market data Enterprises, 2010).

- Une étude sur les magazines de médias de masse a mis à jour que les magazines féminins ont 10,5 fois plus de publicités et d'articles qui font la promotion de la perte de poids que les magazines masculins (Guillen & Barr, 1994).

- 95% des participants des programmes de perte de poids sont des femmes alors que les deux sexes sont en surpoids dans des proportions égales.

- Les femmes qui ont une histoire chronique de régime yo-yo peuvent diminuer leur durée de vie globale de 20% !

7. En 1995, avant que la télévision ne soit introduite aux Îles Fidji, il n'y avait pas de cas de troubles des conduites alimentaires. 65 adolescentes ont été suivies sur 3 ans. Après l'introduction des télévisions américaines et britanniques, 12,7% des adolescent.es ont développé des symptômes sévères de troubles des conduites alimentaires après un mois et 29,2% après 3 ans. Les vomissements induits comme contrôle du poids sont passés de 0% en 1995 à 11,3% en 1998.

8. Souvent des doublures sont utilisées dans les films, la télévision et les publicités.

9. Les entraînements physiques des célébrités vont de 90 minutes à 6/7 heures par jour.

- P. Diddy a un entraîneur personnel qui gagne 500,000\$ par an sur P. Diddy seulement (VH-1).

- Usher fait 1000 abdos par jour plus un entraînement de cardio et de stretching.

- Hilary Swank de Million Dollar Baby : 4,5 heures par jour, 6 jours par semaine (d'après Oprah en ligne).

10. Une étude de 1995 a montré qu'après seulement 3 minutes passées à regarder des mannequins dans des magazines de modes, 70% des femmes rapportent se sentir déprimées, coupables et honteuses de leurs corps (Stice & Shaw, 1995).

11. Une étude de 1996 a montré que la quantité de temps que passe une adolescente à regarder des feuilletons, des films et des clips est associée avec son degré de satisfaction corporelle et de désir d'être mince (Tiggemann & Pickering, 1996).

12. Si les mannequins de vitrines de magasins étaient de vraies femmes, elles seraient trop minces pour avoir leurs règles et porter des enfants.

- Est-ce que les mannequins de vitrine peuvent avoir leurs règles ? (British Medical Journal ; Rintala, Mustajoki, 1992) : Les mannequins de vitrine n'ont pas assez de graisse corporelle pour avoir leurs règles. Les chercheurs ont visité des magasins de vêtements et, basé sur les mesures des mannequins de vitrine, ils ont calculé le pourcentage de graisse corporelle qu'une femme devrait porter. En contradiction directe avec le physique mince, sain et fertile que les mannequins cherchent à décrire et infliger aux femmes, les résultats de l'étude ont montré que majoritairement les mannequins de vitrine, si elles étaient de vraies

personnes, seraient infertiles !

- Les vêtements sur les mannequins de vitrine sont épinglés donc les vêtements ne sembleraient jamais les mêmes sur une personne réelle sauf s'ils étaient épinglés exactement de la même façon.

13. Les femmes portent naturellement de la graisse sur leurs hanches et leurs cuisses – c'est vital pour la fertilité, la prévention de l'ostéoporose et pour une peau, des yeux, des cheveux et des dents saines.

14. Le Registre National de la Perte de Poids (The National Weight Loss Registry), qui permet de suivre les personnes qui ont atteint une perte de poids significative à long terme et qui est dirigé par les universités de Pittsburgh et Colorado, a montré qu'aucune personne n'a réussi en éliminant ou en étant très restrictif sur un des macronutriments (protéine, hydrate de carbone et graisse). La perte de poids à long terme est typiquement associée avec une faible teneur en matières grasses et un régime alimentaire faible en calorie avec une heure d'exercice modéré la plupart des jours de la semaine.

15. Dans l'étude, « Exposure to the mass media and weight concerns among girls », les auteurs utilisent une enquête transversale de 548 filles du 5^{ème} grade au 12^{ème} grade pour évaluer l'influence des médias sur les préoccupations corporelles, les comportements de contrôle du poids et les perceptions du poids corporelle et de la silhouette.

- Une majorité des filles (59%) rapportent une insatisfaction avec leurs formes corporelles et 66% expriment le désir de perdre du poids ; la prévalence de surpoids dans l'étude est de 29%.

- Les filles sont questionnées sur la fréquence de leur lecture de magazines de modes féminins. Quelques 66% rapportent que l'apparence des mannequins dans les magazines influence leur image du corps idéal féminin et 47% désirent perdre du poids à cause des images des magazines.

+

SÉANCE 1

Matériel :

Images de mannequins de magazines de mode

Tableau à feuilles ou blanc et marqueurs

Activités à domicile imprimées, placées ou non dans des dossiers pour chaque participante

Caméra

Étiquettes avec les prénoms des personnes du groupe (facultatif)

Sujets :

1. Introduction
2. Engagement volontaire et présentation
3. Définition et origine de l'idéal de minceur
4. Conséquences associées à l'idéal de minceur
5. Activités à domicile

Présentation de la séance : L'objectif de la séance 1 est de fournir une vue d'ensemble et de présenter aux participantes les règles et les attentes du groupe. La séance est en grande partie interactive avec des discussions sur la définition et les origines de l'idéal de minceur et les conséquences associées à la poursuite de l'idéal de minceur. L'importance de l'assiduité et de la réalisation des activités à domicile est également soulignée.

1. Introduction (8min)

Allumez la caméra maintenant. Si certaines sont préoccupées par le fait d'être filmées, elles peuvent s'asseoir à l'extérieur du champ de vision. Bien que nous ne demandons pas que toutes les séances soient enregistrées, cela augmente la responsabilité des déclarations anti-idéal de minceur, ce qui maximise théoriquement les effets de l'intervention.

Merci d'être venues. Chacune d'entre vous a décidé de prendre part à ce groupe en raison des préoccupations concernant votre corps - un problème fréquent chez les femmes et adolescentes.

La recherche montre que lorsque les jeunes femmes de votre âge ont un espace pour parler de la « beauté idéale » montrée dans les médias et pour contester les pressions qu'elles subissent pour y ressembler, cela leur permet de se sentir mieux dans leur corps. Ce programme s'est montré être la meilleure intervention pour améliorer l'image du corps, pour réduire les variations de poids délétères pour la santé et les problèmes d'alimentation.

Voilà aussi pourquoi je me référerai à ce script pendant toutes les séances. Le Body Project est basé sur la recherche scientifique, donc je veux être sûr.e d'aborder tout ce qui est utile.

L'animateur.ice commence par se présenter au groupe. Les présentations comprennent le prénom, le statut professionnel (animateur.ice du Body Project) et des renseignements personnels (par exemple quelque chose qu'il aime faire). L'animateur.ice demande au/à la co-animateur.ice et aux membres du groupe de se présenter.

Commençons par apprendre à mieux se connaître. Chacune de vous peut-elle nous dire son prénom et quelque chose qu'elle aime faire ? Je commence.

Autre brise-glace : dire quelque chose que l'on n'aime pas dans les images qu'on voit dans les médias.

Les animateur.ices doivent passer quelques secondes avec chaque participante pour obtenir des informations spécifiques et montrer de l'intérêt (par exemple : Combien de temps avez-vous fait de l'équitation ? Quel genre de peinture faites-vous ?).

2. Engagement volontaire et présentation (3min)

Ajout par rapport à la version étatsunienne : l'animateur.ice définit les règles du groupe avec les participantes, par exemple :

- Respect
- Ecoute
- Non jugement
- Confidentialité

Quelles sont les règles de bon fonctionnement du groupe dont vous auriez besoin pour vous sentir à l'aise ?

Notez les règles établies sur une feuille, faites signer la feuille par toutes les participantes et les animateur.ices. Ramenez cette feuille à chaque séance pour rappeler le cadre si besoin.

Solliciter l'engagement volontaire pour participer aux séances.

Les participantes tirent le maximum de ces groupes si elles assistent aux quatre séances, participent verbalement et terminent toutes les activités d'inter-séances. Votre participation aux séances est volontaire donc on ne vous obligera pas à parler si vous n'en avez pas envie.

Est-ce que chacune de vous est prête à se porter volontaire pour participer activement au groupe ?

Faire le tour du groupe et demander à chaque participante qu'elle dise qu'elle souhaite participer activement.

Au cours des quatre séances nous allons :

- Définir l'idéal de minceur; explorer son origine
- Examiner les conséquences de la poursuite de cet idéal
- Explorer les moyens de résister aux pressions pour être mince
- Apprendre à contester ses préoccupations relatives au corps et les pressions culturelles pour la minceur
- Apprendre de nouvelles manières de parler de façon plus positive de son corps

Il est important que tout le monde assiste aux quatre séances. Si vous devez absolument manquer une séance, s'il vous plaît prévenez nous dès que vous savez que vous ne pouvez pas venir. Nous programmerons un rdv téléphonique avec vous avant la prochaine séance de sorte que vous soyez à jour avec tout le monde.

Les animateur.ices **doivent appeler ou envoyer un e-mail** la veille de chaque séance pour rappeler aux participantes la séance qui arrive et rappeler d'apporter les activités à domicile qu'elles doivent réaliser. Si une participante doit manquer une séance pour une raison quelconque, planifiez une brève séance individuelle de rattrapage (15 minutes) pour discuter des points clés de la séance manquée et faites en sorte qu'elle soit à la page avant la prochaine séance. Demandez-lui de compléter les activités à domicile avant la prochaine séance.

3. Définition et origine de l'idéal de minceur (20min)

L'animateur.ice met à disposition des images de mannequins de magazines sur la table (il devrait y avoir environ trois photos pour chaque participante).

D'abord, je voudrais que vous choisissiez deux photos chacune.

Ne dites pas le but de l'exercice aux participantes, demandez-leur seulement d'en choisir deux qui leur parlent.

Maintenant que vous avez choisi des images, pouvez-vous me dire ce qui attire votre attention ?

Cherchez à obtenir une réponse de chaque participante. Encouragez les participantes à se concentrer sur des thèmes liés à l'apparence (par exemple « Y a-t-il quelque chose au sujet de son apparence qui retient ton attention ? »). Si une participante dit quelque chose comme « J'aime vraiment les sacs à main donc j'ai choisi celle-là », vous pourriez dire : « Oui, mais y a-t-il quelque chose sur le mannequin qui tient le sac à main qui t'a attiré ? ». Si une participante dit quelque chose comme « J'aime vraiment ses cheveux », demandez plus de détails (par exemple « *Qu'est-ce qui fait que ses cheveux sont beaux selon toi ?* »).

Au tableau, faites un cercle avec inscrit dedans "femme" et écrire autour les caractéristiques physiques que les participantes donnent sur le tableau. Laissez le tableau pendant toute la séance.

Différence avec la version étatsunienne : le manuel de base propose d'écrire le prénom de chaque participante en face de chaque caractéristique physique donnée par celle-ci. Nous n'avons pas l'habitude de le faire en France par peur que ce soit trop exposant pour les participantes.

Maintenant qu'on a fait le tour de ce que vous aimez chez ces mannequins, si on se pose la question de manière générale : selon les images qu'on voit autour de nous, à quoi la femme parfaite ou idéale devrait ressembler ?

Au tableau, ajoutez "idéale" ou "parfaite" sous "femme". Ajoutez autour les caractéristiques

données par les participantes.

Posez la question au groupe et encouragez la participation et la collaboration à propos de leurs réponses. Encouragez la discussion est la clé, laissez les participantes parler, pas les animateur.ices.

Focaliser la discussion sur la partie mince et irréaliste de l'apparence idéale, bien qu'il soit bon de noter d'autres aspects, comme un teint clair, des dents blanches. Notez les caractéristiques apparemment incompatibles, comme un corps élancé et une poitrine large.

Caractéristiques souvent données : Mince et séduisante, pas de défaut sur la peau, tonique, en forme, grand buste, fessier rond avec des jambes minces, grande.

Par la suite nous allons utiliser le terme « idéal de minceur » ou bien « idéal de beauté » comme synonyme de cette femme fictive qui présente les caractéristiques physiques décrites sur le tableau.

L'idéal de minceur n'est pas la même chose que l'idéal de santé. Avec l'idéal de minceur, les gens utilisent des mesures extrêmes pour être très mince, (pour ressembler à un mannequin) incluant des comportements mauvais pour la santé comme le contrôle du poids et l'exercice physique excessif. Le but de l'idéal de minceur est d'atteindre la minceur qui n'est ni réaliste ni saine. Avec l'idéal de santé, le but est la santé, la forme physique et la longévité. Un corps sain a à la fois des muscles et un tissu adipeux adéquat. L'idéal de santé implique de se sentir bien au sujet de la façon dont notre corps fonctionne et se ressent.

Est-ce que cet idéal est le même pour tous les groupes ethniques et toutes les cultures ?

Non, il change selon les époques.

Sollicitez des exemples de plusieurs standards de la beauté à travers les époques (Marilyn Monroe, des figures de la Renaissance, Twiggy, les mannequins actuels).

Laissez les participantes discuter sur les divergences de l'apparence idéale (caractéristiques physiques dont l'idéal de minceur) de différents groupes ethniques et de différentes cultures. Résumez la discussion pour admettre que l'idéal de minceur n'a pas été le même suivant les époques et qu'il varie aussi entre les groupes ethniques et culturels.

D'où vient cet idéal ?

Des réseaux sociaux, des industries de la mode, des régimes et du sport, des influenceur.euses, des publicités, des films, des idéologies racistes, des stéréotypes de genre, des normes de classe, des traditions culturelles, etc.

Comment cet idéal est diffusé auprès de nous ?

Les médias : émissions de télé, magazines, industrie de régime et de perte de poids.

Est-ce que l'une d'entre vous a déjà été le destinataire d'un commentaire négatif sur votre poids ou votre corps de la part de vos ami.es, famille ou partenaires ?

Comment vous êtes-vous sentie ?

Discutez des expériences personnelles des participantes dans ces domaines et de l'impact sur leurs émotions et leur estime d'elles-mêmes (mettre l'accent sur les conséquences personnelles de l'attention de la société mise sur l'idéal de minceur pour les femmes).

Ajout par rapport à la version étatsunienne : nous vous conseillons de prendre des notes sur les conséquences individuelles qui ressortent de cette question pour les réutiliser dans la partie sur les conséquences individuelles liées à la poursuite de l'idéal de minceur et pour proposer des jeux de rôle personnalisés dans les séances 2 et 3.

Comment les messages des médias sur l'idéal de minceur impactent la façon dont vous vous sentez par rapport à votre corps ?

Se sentir inadéquate parce qu'elles ne ressemblent pas à un mannequin, aversion pour leur propre corps, humeur négative.

ASSUREZ-VOUS QUE TOUTES LES PARTICIPANTES RÉPONDENT.

Qu'est-ce que notre culture/société nous dit qu'il arrivera si nous sommes capables de ressembler à l'idéal de minceur ?

Nous serons acceptées, aimées, heureuses, nous aurons réussi, riche.

Différenciez l'idéal de minceur de l'idéal de santé si elles disent qu'on sera en meilleure santé si on se plie à l'idéal de minceur.

Pensez-vous vraiment que toutes ces bonnes choses vont arriver si vous devenez plus mince ?

Non cela aura peu d'impact.

Ne laissez pas les participantes évoquer les bénéfices de la minceur en général ni donner l'impression que l'idéal de minceur est proche de l'idéal de santé.

4. Conséquences associées à la poursuite de l'idéal de minceur (20mins)

Nous avons discuté de l'idéal de minceur et d'où il vient, maintenant nous allons parler des conséquences que cela implique de poursuivre cet idéal.

Quelles sont les conséquences lorsqu'on essaye de ressembler à l'idéal de minceur ?

Ajout par rapport à la version étatsunienne : faites un tableau avec deux colonnes : "conséquences individuelles" et "conséquences pour la société". Suite à cette question, écrivez les réponses des participantes dans "conséquences individuelles". Vous pouvez aussi reprendre en leur citant ce qu'elles ont exprimé tout à l'heure en expliquant comment elles se sont senties suite aux commentaires reçus sur leur corps.

Réponses souvent données : Baisse de l'estime de soi, cher, épuisant physiquement et mentalement, elles peuvent se blesser elles-mêmes, problèmes de santé, souvent cela encourage négativement les techniques de gestion de poids mauvaises pour la santé, dépression, anxiété.

Si un grand nombre de femmes sont concernées par ces problèmes, alors quelles sont les conséquences à l'échelle de la société ?

Ajout par rapport à la version étatsunienne : écrivez les réponses des participantes dans la colonne "conséquences pour la société".

Réponses souvent données : Augmentation des conséquences pour les soins en santé mentale, cela encourage une culture de l'insatisfaction.

Qui tire des bénéfices de l'idéal de minceur ?

Ajout par rapport à la version étatsunienne : à côté du tableau, vous pouvez écrire "qui en tire des bénéfices" et écrivez les réponses des participantes.

Réponses souvent données : Industrie de la perte de poids, médias, industrie de la mode, industrie du sport.

Est-ce que vous faites partie des personnes qui tirent des bénéfices de l'idéal de minceur ? En d'autres termes, est-ce que vous gagnez de l'argent de l'idéal de minceur ?

Ajout par rapport à la version étatsunienne : en-dessous de "qui en tire des bénéfices", faites une flèche en écrivant en gros "PAS NOUS" après que les participantes aient répondu "non".

Etant donné toutes ces conséquences (vous pouvez relire tout ce qui est écrit au tableau), est-ce que cela sert à quelque chose d'essayer de ressembler à l'idéal de minceur ?

Non.

Assurez-vous que chaque participante fasse une déclaration publique contre l'idéal de minceur à ce stade.

5. Activités à domicile (5mins)

On explique aux participantes du groupe les activités à domicile pour la prochaine séance :

Maintenant que nous avons commencé à discuter des conséquences de l'idéal de minceur, nous vous proposons un exercice qui consiste à écrire une lettre à une jeune fille, qui a des problèmes avec l'image de son corps, à propos des conséquences associées avec le fait de vouloir ressembler à l'idéal de minceur. Dans votre lettre, énumérez autant de conséquences

que possible et sentez-vous libre de travailler avec d'autres personnes pour trouver de nouvelles idées.

Merci d'apporter la lettre à la prochaine séance afin que vous puissiez la lire et que nous puissions discuter de votre ressenti et votre avis sur le fait d'écrire cette lettre.

Distribuez la fiche **« Lettre à une adolescente » (Activité #1).**

En deuxième activité, nous aimerions que vous vous teniez devant un miroir avec aussi peu de vêtements que possible et que vous écriviez 10 qualités sur vous. Cela inclut des qualités physiques, émotionnelles, intellectuelles et sociales. Par exemple, vous pouvez aimer la forme de vos bras, la force de vos jambes, vos longs cheveux noirs, le son de votre rire ou le fait que vous êtes une bonne amie.

Merci de vous assurer d'inclure au moins quelques caractéristiques physiques sur votre liste. Cela peut être difficile au début mais nous voulons vraiment que vous fassiez cela car il est important de reconnaître en vous chacune de ces composantes. Les anciennes participantes ont trouvé cette activité très utile et valorisante.

Merci d'apporter votre liste à la prochaine séance pour que vous puissiez les partager avec le groupe.

Distribuez la fiche **« Activité du miroir » (Activité #2).**

Enfin, merci de compléter en privé la courte liste des comportements de perpétuation de l'idéal de minceur. Cette activité est conçue pour que vous puissiez prendre conscience des comportements que vous faites qui maintiennent l'idéal de minceur.

Distribuez la fiche **« Perpétuation de l'idéal de minceur » (Activité #3).**

Est-ce que tout le monde comprend ce que nous vous demandons de faire entre les séances ? Est-ce que quelqu'un peut me dire quelles sont les activités à domicile de cette semaine avec ses propres mots ?

1. Écrire une lettre à une jeune fille sur les conséquences de la poursuite de l'idéal de minceur.
2. Faire l'activité d'affirmation de soi du miroir.
3. Compléter la liste de la perpétuation de l'idéal de minceur.

L'expérience montre que les participantes tirent le meilleur de ce programme en faisant les activités du mieux qu'elles peuvent. Est-ce que tout le monde sent qu'elle peut le faire ?

Obtenez une forme d'engagement public de chaque participante.

Inscrivez votre nom et votre signature sur vos activités à domicile. Je récupérerai toutes les activités à domicile.

Nous voulons que ces activités soient aussi amusantes qu'elles suscitent la réflexion donc sentez-vous libres d'en parler avec les autres entre les séances de groupe.

Si le temps le permet :

Est-ce que tout le monde peut me dire quelque chose qui vous a intéressé ou qui vous a marqué dans cette séance ?

C'est tout pour aujourd'hui. Merci d'être venues. Nous sommes impatient.es de vous revoir la semaine prochaine !

SÉANCE 2

Préparation : Mail/Message à chaque participante avant la séance pour leur rappeler de faire chaque activité à domicile.

Matériels :

Caméra

Étiquettes avec les prénoms des personnes du groupe (facultatif)

Activités imprimées, placées ou non dans des dossiers pour chaque participante

Feuille avec les règles de bon fonctionnement du groupe

Sujets :

1. Renforcer l'engagement volontaire
2. Débriefing de l'activité de la lettre à l'adolescente
3. Débriefing de l'activité du miroir
4. Jeu de rôle : Décourager la poursuite de l'idéal de minceur
5. Activités à domicile

Présentation de la séance : Le but de la séance 2 est de revoir les éléments vus dans la première séance et de discuter des réactions sur les activités à domicile. De plus, cette séance inclut un jeu de rôle pour obtenir des déclarations verbales contre l'idéal de minceur.

1. Renforcer l'engagement volontaire (2mins)

Allumer la caméra.

Merci d'être venues à la deuxième séance. Est-ce que chacune de vous souhaite participer activement à cette séance ?

Faites le tour de la pièce et obtenez l'affirmation verbale signifiant qu'elles vont participer activement.

2. Débriefing de l'activité de la lettre à l'adolescente (20mins)

La semaine dernière nous vous avons demandé si vous vouliez bien écrire une lettre à une jeune fille sur ce que cela implique en termes de conséquences négatives de vouloir ressembler à l'idéal de minceur.

Différence avec la version étatsunienne : le manuel de base demande à ce qu'on propose aux participantes de les enregistrer lisant leur lettre afin de poster la vidéo sur le site du Body Project et/ou les réseaux sociaux. Nous ne le proposons pas en France pour des raisons de confidentialité et d'anonymat. A la place, nous proposons après qu'elles aient lu leur lettre de prendre en photo les lettres (sans le prénom et la signature) et de les poster sur le site du Body Project et/ou les réseaux sociaux avec leur accord.

Qui veut bien lire sa lettre la première ?

Version étatsunienne : Quand vous enregistrez la participante lisant sa lettre, surlignez à chaque membre du groupe que pour la confidentialité vous ne pouvez pas poster une vidéo si la participante dit son nom entier ou le nom d'une autre personne sur l'enregistrement. Enregistrez avec une caméra différente ou leurs téléphones portables afin que vous puissiez générer de courtes vidéos individuelles pour chaque participante. Pour des raisons de confidentialité, il est important de s'assurer que la participante lisant sa lettre est L'UNIQUE personne sur la vidéo.

Faites que chaque participante lise sa lettre. Après que chaque participante ait fini de lire sa lettre, remerciez-la et/ou faites un commentaire positif sur sa lettre.

IMPORTANT : demandez aux participantes de lire leur lettre sans parler des alternatives en première intention. Ensuite, seulement si l'une d'elle exprime ne pas vouloir ou pouvoir lire sa lettre, proposez lui les alternatives suivantes dans cet ordre :

- *Est-ce que tu pourrais nous en lire seulement un extrait de ton choix ?*
- *Est-ce que tu pourrais nous dire dans les grandes lignes quel est le contenu de ta lettre ?*
- *Est-ce que tu pourrais nous expliquer quels ont été les bénéfices pour toi d'écrire cette lettre ?*

Si une participante n'a pas écrit sa lettre :

Si tu l'avais écrite, qu'aurais-tu aimé y mettre comme contenu ?

Merci beaucoup, car chacune de vous a passé du temps à écrire sa lettre et vos lettres sont superbes. Je vais les ramasser, donc assurez-vous que votre prénom et votre signature soient écrit dessus.

Ramassez les lettres. Assurez-vous que chaque participante a écrit son prénom et signé la lettre.

Nous pensons que cela pourrait être utile à une autre adolescente ou jeune femme de lire l'une de vos lettres comme si elle lui était adressée. Donc si parmi vous certaines sont d'accord, j'aimerais poster quelques-unes de vos lettres, en les anonymisant, sur notre site internet ou un réseau social par exemple. Qui est d'accord et qui ne l'est pas ?

Noter les prénoms des personnes ayant donné leur accord.

3. Debriefing de l'activité du miroir (12mins)

La deuxième activité que nous vous avons demandé de faire était de vous regarder dans un miroir et de lister quelques-unes de vos qualités.

Comment vous vous êtes senties quand vous avez fait cette activité ?

Pourquoi autant d'entre vous ont trouvé difficile de se complimenter ?

Quelle est la différence entre l'arrogance et la confiance en soi ?

Comment pourrions-nous véhiculer autour de nous l'idée qu'avoir confiance en soi est une bonne chose, et que ce n'est pas de l'arrogance ?

Nous aimerions que vous partagiez une partie de vos listes avec le groupe. Souvenez-vous que penser positivement à votre corps demande de la pratique, d'où l'intérêt de cette activité qui vous rappelle tous les aspects de vous-mêmes dont vous êtes satisfaite !

Chacune va nommer 3 éléments de sa liste, dont 2 caractéristiques physiques. Qui veut bien commencer ?

Faites-en sorte que chaque participante partage des qualités qu'elle a listées. Découragez les déclarations mitigées (par exemple « Je suppose que mon ventre n'est pas trop horrible »). Si vous obtenez des déclarations mitigées, acceptez-les et demandez à la participante une déclaration complémentaire qui est entièrement positive (par exemple, « Ok, est-ce que vous pouvez me dire quelque chose à propos de vous qui est complètement positif ? »).

Ramassez « **Activité du miroir** » (**Activité #2**). Assurez-vous que chaque participante a écrit et signé son prénom sur la feuille.

Merci à toutes, c'est super que vous ayez reconnu des choses positives à propos de vous-mêmes et je vous invite à vous en rappeler, voire même à refaire cet exercice, particulièrement quand les pressions pour se conformer à l'idéal de minceur vous entourent. Etant donné que ce sont de puissantes pressions nous allons apprendre un moyen d'y résister.

4. Jeu de rôle : décourager la poursuite de l'idéal de minceur (20mins)

Les animateur.ices prennent le rôle soit d'une personne qui suit un régime sévère ou d'une personne qui a un trouble des conduites alimentaires dans un échange avec chaque participante individuellement. Laissez chaque participante passer approximativement deux minutes à essayer de dissuader le personnage que vous jouez de poursuivre l'idéal de minceur (faites deux jeux de rôle si vous avez le temps). Assurez-vous que chaque participante essaye vraiment de vous dissuader de poursuivre l'idéal de minceur.

Astuces pour se mettre dans le personnage :

- Répéter, ou faites écho, à tous les commentaires pro-idéals de minceur précédemment faits par les participantes pendant que vous jouez le rôle.
- Concentrez-vous sur les bénéfices irréalistes de l'idéal de minceur (« Je serais contente tout le temps si j'étais mince », « Tout le monde m'aimera », « J'aurai le copain parfait », « Tous mes problèmes seront résolus »)
- Faites des déclarations qui font allusions aux conséquences de la poursuite de l'idéal de minceur (« Je passerai du temps en moins à étudier ou avec mes ami.es, mais je trouverai un moyen de le faire » ou « Je ne pense vraiment pas qu'un régime comme ça soit si dangereux ») afin que la participante signale ces conséquences.
- Soyez difficile à persuader (l'échange doit durer 2 minutes, permettez à la participante de donner plusieurs arguments), mais restez dans une dynamique ludique et propice au rire tout au long de la séquence. Sentez-vous libre d'en faire un peu trop avec les participantes les

plus résistantes. L'échange doit finir sur une expérience positive pour la participante (qu'elle ait réussi à vous convaincre) donc ne soyez pas trop dans la résistance et arrêtez le jeu de rôle quand vous sentez que la participante a réussi à donner plusieurs arguments.

- Si une participante n'arrive pas à donner d'argument, vous pouvez demander au groupe de l'aider, mais ensuite reprenez l'échange individuel avec elle.

Maintenant, j'aimerais passer en revue quelques exemples de déclarations d'idéal de minceur, pour qu'on s'entraîne à y répondre. Je vais jouer une personne obsédée par l'idéal de minceur et votre rôle sera de me convaincre que je ne devrais pas. Pour argumenter, utilisez n'importe quelle conséquence de la poursuite de l'idéal de minceur que nous avons identifié dans nos précédentes discussions.

Les animateur.ices peuvent donner un exemple du jeu de rôle avant que les participantes ne le fassent. Ensuite sélectionnez une première participante pour commencer, assurez-vous que chaque participante fasse un tour. Commencez avec la participante la plus sociable, ou si personne n'est volontaire, commencez avec une personne près de vous et faites le tour du groupe.

Des exemples de déclarations pour les animateur.ices :

- « Je veux pouvoir porter ce nouveau bikini pour les vacances, donc je vais commencer à sauter les petits-déjeuners pour perdre du poids. »
- « Je suis sûr que je serai populaire si je perds un peu plus de poids. »
- « Je viens de voir cette publicité pour cette nouvelle pilule pour perdre du poids, je vais en commander tout de suite. Je pourrais enfin être aussi mince que ce que je voulais. »
- « Finalement je ne peux plus dîner avec toi ce soir parce que je dois aller quelques heures à la salle de sport. Je n'y suis allée que deux heures hier. »
- « Je me sens prise de vertige dernièrement, ça pourrait venir des laxatifs que j'ai pris, mais je m'en fiche parce que j'ai déjà perdu 4kg. »
- « Je pense à faire un régime vegan sans gluten. C'est beaucoup plus sain et je suis sûre que ça m'aidera enfin à perdre ce poids dont je voulais me débarrasser ! »
- « Je dois être mince ou ma vie sera ruinée. »
- « Tout le monde pourrait avoir le corps d'un mannequin, c'est une question de volonté. »
- « Aucun garçon ne me demandera de sortir avec lui sauf si je perds un peu de poids. »
- « Je ne serais jamais acceptée par les autres sauf si je perds 4kg. »
- « Je veux être sûre de ne pas prendre du poids à cause de la puberté donc je vais uniquement manger une banane pour le petit-déjeuner et une pomme pour le déjeuner chaque jour. »
- « Pour me sentir bien je dois faire au moins deux ou trois heures de course à pied ce week-end. »
- « Mon emploi du temps est surchargé donc je n'ai pas le temps de manger. Je sais que je pourrais prendre le temps mais j'aime le fait que cela me fasse perdre du poids. »
- « Je viens d'installer une application sur mon téléphone qui aide à calculer mes calories. Elle dit que pour perdre 4kg dans le mois qui arrive, je ne peux manger que la moitié de ce que je mange habituellement. »
- « Si je veux sortir ce soir, je devrais sauter le déjeuner et le dîner. »
- « Pour avoir l'écart entre les cuisses que je m'efforce d'atteindre, je pense que je devrais passer une heure sur des exercices travaillant les cuisses chaque jour de cette

- semaine. »
- « Est-ce que tu penses que fumer me rendra mince ? J'ai entendu que c'était une bonne façon de supprimer l'appétit. »

Les animateur.ices peuvent ajouter d'autres déclarations si besoin et peuvent adapter les déclarations pour qu'elles soient appropriées aux membres du groupe.

Débriefing du jeu de rôle

Comment vous êtes-vous senties en faisant ces jeux de rôle ?

Laissez les participantes réfléchir sur la façon dont elles se sont senties en argumentant contre quelqu'un qui est focalisé sur la poursuite de l'idéal de minceur.

Lorsque vous entendez quelqu'un dire quelque chose de ce type en faveur de l'idéal de minceur, en quoi cela pourrait être bénéfique pour vous de donner votre avis, de contre-argumenter ?

Encouragez la discussion sur pourquoi cela aide de dire ce que l'on pense à propos de la pression qui pousse à se conformer à l'idéal de minceur. Laissez les participantes développer des arguments.

5. Activités à domicile (5mins)

Activités à domicile pour la prochaine séance :

Maintenant nous voudrions vous décrire les deux activités à faire à domicile pour la prochaine séance. La première est d'écrire une lettre à quelqu'un dans votre vie qui vous a fortement incité à vous conformer à l'idéal de minceur, comme un parent, un frère ou une sœur, un.e partenaire ou un.e ami.e.

Dites-lui comment cela vous affecte ou vous a affecté et indiquez comment vous répondriez maintenant, à la lumière de ce que vous avez appris dans ce groupe.

Si personne ne vous a fortement incité à modifier votre corps, inventez un exemple ou utilisez un exemple que vous avez entendu par d'autres dans le groupe ou par un ami.

Distribuez la fiche « **Lettre de réponse** » (Activité#4).

La deuxième activité est de venir avec une liste de 10 idées de choses que chacune de nous pourrait faire pour résister à l'idéal de minceur. Le but de cette activité est de faire quelque chose qui changera vraiment votre environnement/le monde, au moins un peu, d'une manière qui bénéficiera à une autre personne dans votre entourage ou bien des inconnu.es. Pensez à vous-même comme une activiste sociale qui combat l'idéal de minceur. Merci de l'apporter à la prochaine séance.

Est-ce que quelqu'un a déjà des idées ? J'aimerais avoir quelques exemples au cas où quelqu'un n'aurait pas bien compris.

Distribuez la fiche « **Liste top 10** » (Activité #5).

Exemples :

- Invitez des ami.es à se joindre à vous pour boycotter une marque ou un compte sur un réseau social qui promeut l'idéal de minceur.
- Dans votre établissement scolaire ou dans un autre lieu, disposez une affiche vierge et des feutres en proposant aux gens d'écrire quelque chose qu'ils aiment à propos de leur corps.
- Faites un pacte avec des ami.es pour arrêter de parler en faveur de l'idéal de minceur pendant une semaine (ou plus).
- Identifiez une jeune fille qui fait partie de votre famille ou de vos relations et engagez-vous à l'aider à combattre l'idéal de minceur à mesure qu'elle grandit.
- Couvrez tous les miroirs de votre club de sport/d'activité pendant une semaine afin que les autres filles puissent être libérées de la pression d'être parfaite chaque jour.
- Mettez des post-it sur les miroirs des salles de bain des filles disant « Aime ton corps ».
- Ecrivez un post sur Facebook, Twitter ou sur un blog qui critique l'idéal de minceur et partagez-le avec votre famille et vos amis (avec le #BodyProjectFr).
- Défiez une personne ou un groupe de personnes de ne pas parler à une femme d'une façon qui soutient l'idéal de minceur.
- Démarrez un compte sur un réseau social qui a pour but de contredire l'idéal de minceur et invitez vos amis à la rejoindre.
- Lancez une soirée « Reprendre possession de notre corps » avec des amis (filles ou garçons) qui défie les pressions de l'idéal de minceur créées par les médias et d'autres sources extérieures.
- Mettez des post-it qui disent « Tu es bien comme tu es » dans des livres de perte de poids dans une bibliothèque ou un magasin de livre.
- Mettez un poster « Aime ton corps » dans les toilettes des filles.
- Donnez des flyers sur l'acceptation du corps dans le campus.
- Ecrivez « Accepte ton corps » avec un marqueur qui s'efface sur les fenêtres de votre voiture.
- Réalisez une vidéo sur les préoccupations sur l'image corporelle et postez-la sur Youtube.

Est-ce que quelqu'un peut expliquer quelles sont les activités à domicile à faire cette semaine ?

- 1) Faites la lettre de réponse.
- 2) Écrivez une liste top 10 des façons de défier l'idéal de minceur à un niveau sociétal.

Si le temps le permet :

Est-ce que quelqu'un peut me dire quelque chose qui vous a plu dans cette séance ou qui vous a marqué ?

Pendant la prochaine séance, nous parlerons davantage de comment résister à l'idéal de minceur et comment mettre à l'épreuve ses propres préoccupations corporelles. Est-ce que quelqu'un a des questions avant que nous nous quittions aujourd'hui ?

Merci d'être venues. Nous avons hâte de vous voir la semaine prochaine !

SÉANCE 3

Préparation : E-mail/Message à chaque participante avant cette séance pour leur rappeler de faire les activités.

Matériel :

Caméra

Etiquettes avec prénoms (facultatif)

Activités imprimées, placées ou non dans des dossiers pour chaque participante

Feuille avec les règles de bon fonctionnement du groupe

Sujets :

1. Renforcer l'engagement volontaire
2. Débriefing de l'activité de la lettre de réponse
3. Jeu de rôle : Retours rapides sur les déclarations de l'idéal de minceur
4. Les raisons de s'inscrire
5. Défi comportemental
6. Débriefing de la liste top 10
7. Activités à domicile

Présentation de la séance : Le but de la séance 3 est de discuter plus profondément de comment résister à l'idéal de minceur, comment défier ses propres préoccupations corporelles et comment répondre à de futures pressions pour être mince. Les jeux de rôles sont aussi utilisés pour que les participantes puissent s'entraîner à faire des déclarations qui contredisent l'idéal de minceur.

Allumez la caméra.

1. Renforcer l'engagement volontaire (2mins)

Encore une fois, il est important de noter que la participation est volontaire. Est-ce que chacune souhaite participer activement à la séance d'aujourd'hui ?

Assurez-vous que chacune vous donne au moins un hochement de tête en guise de réponse.

2. Débriefing de l'activité de la lettre de réponse (10mins)

La semaine dernière nous vous avons demandé d'écrire une lettre à quelqu'un dans votre vie qui vous a fortement incité à vous conformer à l'idéal de minceur. Nous vous avons demandé de lui dire comment cela vous a affecté. Nous vous avons aussi demandé d'indiquer comment vous répondriez maintenant, à la lumière de ce que vous avez appris dans ces séances.

Qui veut commencer à lire sa lettre ?

IMPORTANT : demandez aux participantes de lire leur lettre sans parler des alternatives en première intention. Ensuite, seulement si l'une d'elle exprime ne pas vouloir ou pouvoir lire sa lettre, proposez lui les alternatives suivantes dans cet ordre :

- *Est-ce que tu pourrais nous en lire seulement un extrait de ton choix ?*
- *Est-ce que tu pourrais nous dire dans les grandes lignes quel est le contenu de ta lettre ?*
- *Est-ce que tu pourrais nous expliquer quels ont été les bénéfices pour toi d'écrire cette lettre ?*

Si une participante n'a pas écrit sa lettre :

Si tu l'avais écrite, qu'aurais-tu aimé y mettre comme contenu ?

Qu'est-ce que cela vous a fait d'écrire cette lettre ?

Merci beaucoup d'avoir partagé vos lettres avec le groupe. Je vais les ramasser.

Ramassez l'Activité#4. Assurez-vous que les participantes aient signé.

3. Jeu de rôle : retours rapides sur les déclarations de l'idéal de minceur (10mins)

Parfois, l'idéal de minceur est perpétué de façon subtile et inconsciente.

Est-ce que vous pouvez me donner des exemples de choses que les gens peuvent dire ou faire et qui valorisent cet idéal de minceur sans s'en rendre compte ?

Des réponses possibles incluant des compliments sur la perte de poids d'autres personnes, des commentaires sur ce que vous mangez ou sur la quantité que vous mangez, passer beaucoup de temps à penser à comment réduire les calories, se plaindre à propos de votre corps et parler des célébrités qui sont soit très mince ou qui semblent avoir pris du poids.

La semaine dernière nous vous avons demandé de convaincre quelqu'un de ne pas poursuivre l'idéal de minceur dans un jeu de rôle. Cette semaine nous allons faire quelque chose d'un peu différent. Nous voudrions que chacune de vous contredise des déclarations sur l'idéal de minceur pour mettre fin à la discussion. Votre but est simplement de contrer nos arguments en exprimant que vous voulez stopper la conversation, que vous ne voulez pas parler de ce sujet. Je voudrais que chacune de vous contredise deux déclarations sur l'idéal de minceur que je vais faire.

Par exemple si je dis : « Est-ce que ce tee-shirt me rend grosse ? ». Vous pouvez dire : « Le plus important c'est qu'il te plaise et je préférerai qu'on parle d'un autre sujet. »

Le jeu de rôle utilise la contestation de déclarations sur l'idéal de minceur afin de résister à la pression des pairs. Faites le tour du groupe deux fois. Si les participantes fournissent une longue réponse, interrompez-les gentiment et demandez-leur de fournir une réponse en une phrase ou deux. Le but est de stopper rapidement la conversation sur l'idéal de minceur.

Exemples de déclarations :

- Woh, regarde comment est cette fille !
- Lindsay a vraiment pris du poids pendant les vacances.
- Je pense que si j'arrête le lait et le gluten, je peux vraiment perdre du poids.
- Je pense à faire un régime, est-ce que tu veux le faire avec moi ?
- Tu ne penses pas que cette fille ressemble à une vache ?
- Je ne voudrais jamais être ami avec quelqu'un gros comme ça.
- Mon entraîneur dit que j'ai besoin d'arrêter de manger au petit-déjeuner si je veux atteindre mon poids idéal.
- Mon frère dit que je suis trop grosse, qu'est-ce que t'en penses ?
- J'aime écouter Adèle, mais elle est dure à regarder avec le poids qu'elle a.
- Je pense que ça serait vraiment cool si nous pouvions avoir un écart entre les cuisses.
- Si je ne perds pas du poids, l'équipe de course risque de me mettre de côté.
- Je déteste tellement mon corps, j'aimerais juste me réveiller dans un corps différent.
- Tu sais si tu arrêtes de manger du fromage, tu perdras assez de poids pour paraître séduisante.
- Seules les filles très minces sont invitées à sortir par les garçons.
- Elle n'a vraiment pas le corps qu'il faut pour porter cette tenue.
- J'aimerais vraiment avoir le corps d'un mannequin.
- Je pensais à me faire une liposuccion.
- Mon entraîneur travaille avec moi pour que je perde assez de poids pour atteindre la taille S.
- Est-ce que cette robe me grossit ?
- Est-ce que j'ai l'air grosse là-dedans ?
- Je suis trop grosse pour manger ça.
- T'es si mince, comment fais-tu ?
- Je pense devenir vegan car j'ai entendu dire que cela aidait à perdre du poids.
- T'es si mince, tu n'as pas à t'inquiéter.
- Si je ne perds pas de poids, je sais qu'il va me tromper.
- Allons faire du yoga, j'ai entendu dire qu'on brûlait quasiment 1000 calories par cours.
- Les vacances d'été arrivent, tu penses vraiment que tu devrais manger ça ?
- Mon coach dit de manger uniquement des salades pour le repas.
- Je teste un nouveau jus détox, tu devrais essayer aussi !
- Il m'a dit qu'il ne sortait qu'avec des filles qui ont un écart entre les cuisses.
- J'arrive pas à croire qu'une baleine s'est montrée dans cette robe.
- Personne ne veut sortir avec une grosse.

Débriefing du jeu de rôle

Comment s'était pour vous de faire ce jeu de rôle ? Est-ce que vous pensez que vous pourriez contredire vos ami.es et votre famille s'ils font des déclarations sur l'idéal de minceur ?

Encouragez la discussion avec des questions supplémentaires si nécessaire (par exemple, « Quelles déclarations étaient les plus difficiles à répondre ? » ou « Comment cela se passerait dans la vie réelle si vous disiez que vous ne voulez pas parler de l'idéal de minceur ? »).

4. Les raisons de s'inscrire à ce programme (10mins)

A ce stade, il est utile pour les participantes de partager les principales raisons pour lesquelles elles se sont inscrites à ce programme. Quels complexes vous ont poussé à participer à ce programme ?

Les animateur.ices peuvent donner des exemples de leurs propres insatisfactions corporelles pour encourager la participation si le groupe semble hésitant. Il est mieux de commencer avec la participante la plus sociale.

Faites en sorte que les participantes se sentent à l'aise pour partager au groupe leurs ressentis. Le but est de permettre aux participantes de partager des préoccupations corporelles spécifiques et que le groupe se confronte aux pensées et sentiments que les participantes ont à propos de certaines parties du corps.

Si nécessaire, demandez « *Est-ce que vous voudriez bien dire quels complexes vous avez ? Beaucoup de personnes ont des complexes physiques !* » Si les participantes donnent des réponses vagues, poussez-les plus loin avec une réponse telle que « C'est une super motivation, mais pour aller plus loin et bénéficier à fond du programme il serait super que tu nous partages tes complexes. Comme tu as pu le voir, c'est très fréquent et tu n'es pas la seule à ressentir ça. ».

En vous écoutant, il semble qu'il serait utile de confronter certaines de vos peurs et préoccupations en lien avec votre image corporelle.

5. Défi comportemental (10mins)

Quels types de choses vous ne faites pas à cause de vos complexes ?

(Par exemple, porter certains vêtements, aller à certains endroits, etc.)

Nous voudrions vous proposer de faire une expérience pour vous aider à vous sentir mieux à propos de votre corps en vous demandant de faire quelque chose que vous ne faites pas ou plus en raison de vos complexes. Nous appelons cela un défi comportemental. Le faire devrait augmenter votre confiance en vous et réduire vos peurs.

Exemples inclus :

- Porter des shorts à l'école si vos jambes sont une partie de votre corps qui vous embête.
- Aller à la piscine dans un maillot de bain si vous en avez peur habituellement.
- Faire du sport en public.
- Manger en public.
- Porter un haut moulant ou un débardeur au centre commercial/à un dîner/une bibliothèque.
- Attacher vos cheveux si vous êtes complexée par la façon dont vous apparaissez de cette façon.
- Porter une brassière de sport avec rien dessus ou un pantalon serré de sport quand vous faites du sport.
- Ne pas porter de maquillage.
- Aller au centre sportif si vous l'évitez habituellement à cause de vos préoccupations corporelles.
- Révéler une partie de votre corps, comme vos pieds, que vous avez tendance à couvrir

(porter des nu-pieds).

Nous vous proposons d'essayer deux défis comportementaux dans le courant de la semaine prochaine ou le même défi deux fois. La semaine prochaine, nous vous vous demanderons comment cela s'est passé. Prenez un moment pour penser à deux choses que vous voudriez faire mais que vous n'avez pas encore fait ou que vous ne faites plus. Maintenant, faisons le tour du groupe pour partager le ou les défis que vous voudriez faire cette semaine.

Notez que le but de cette activité n'est pas simplement que les participantes fassent quelque chose qu'elles ne font pas habituellement (porter un tee-shirt moulant parce que ce n'est pas leur style préféré) mais qu'il faut que ce soit quelque chose qu'elles feraient si elles n'avaient pas de préoccupations de l'image corporelle (elles voudraient porter un tee-shirt moulant mais elles ne le font pas car elles pensent que cela fait paraître leur ventre plus gros).

Faites que chaque participante partage avec le groupe deux défis comportementaux qu'elles feront durant la semaine prochaine.

Distribuez la fiche **Défi comportemental** (Activité#6). Faites-leur écrire leur(s) idée(s) sur la fiche.

Les animateur.ices peuvent aider les participantes à sélectionner des défis qui sont appropriés et qu'elles seront capables de faire pendant la semaine prochaine (ne pas sélectionner de porter un maillot de bain si c'est l'hiver). Il est important que les animateur.ices sachent quels défis seront fait par chaque participante afin de vérifier que ce défi est sécurisant et sera une expérience positive. Si besoin, poussez les participantes à être précises dans leur idée (avec qui elles vont faire l'activité [s'il y a quelqu'un], où elles vont la faire et comment). Notez les défis sélectionnés par les participantes afin que vous les ayez en tête à la séance 4 si certaines n'ont pas pu les faire pour en débriefer avec elles.

6. Debriefing de la liste top 10 (15mins)

Pour la deuxième activité vous deviez lister 10 choses que vous pourriez faire pour résister à l'idéal de minceur. Pour rappel, le but de cette activité est de faire quelque chose qui changera vraiment votre environnement/le monde, au moins un peu, d'une manière qui bénéficiera à une autre personne. Qu'est-ce que vous pouvez éviter, dire, faire, ou apprendre pour combattre cette pression sociale ? Cela peut être vu comme un activisme pour l'acceptation du corps.

Qui veut commencer à partager 3 choses sur sa liste ?

Exemples :

- Invitez des ami.es à se joindre à vous pour boycotter une marque ou un compte sur un réseau social qui promeut l'idéal de minceur.
- Dans votre établissement scolaire ou dans un autre lieu, disposez une affiche vierge et des feutres en proposant aux gens d'écrire quelque chose qu'ils aiment à propos de leur corps.
- Faites un pacte avec des ami.es pour arrêter de parler en faveur de l'idéal de minceur

- pendant une semaine (ou plus).
- Identifiez une jeune fille qui fait partie de votre famille ou de vos relations et engagez-vous à l'aider à combattre l'idéal de minceur à mesure qu'elle grandit.
- Couvrez tous les miroirs de votre club de sport/d'activité pendant une semaine afin que les autres filles puissent être libérées de la pression d'être parfaite chaque jour.
- Mettez des post-it sur les miroirs des salles de bain des filles disant « Aime ton corps ».
- Ecrivez un post sur Facebook, Twitter ou sur un blog qui critique l'idéal de minceur et partagez-le avec votre famille et vos amis (avec le #BodyProjectFr).
- Défiez une personne ou un groupe de personnes de ne pas parler à une femme d'une façon qui soutient l'idéal de minceur.
- Démarrez un compte sur un réseau social qui a pour but de contredire l'idéal de minceur et invitez vos amis à la rejoindre.
- Lancez une soirée « Reprendre possession de notre corps » avec des amis (filles ou garçons) qui défie les pressions de l'idéal de minceur créées par les médias et d'autres sources extérieures.
- Mettez des post-it qui disent « Tu es bien comme tu es » dans des livres de perte de poids dans une bibliothèque ou un magasin de livre.
- Mettez un poster « Aime ton corps » dans les toilettes des filles.
- Donnez des flyers sur l'acceptation du corps dans le campus.
- Ecrivez « Accepte ton corps » avec un marqueur qui s'efface sur les fenêtres de votre voiture.
- Réalisez une vidéo sur les préoccupations sur l'image corporelle et postez-la sur Youtube.

Nous voudrions que chacune de vous fasse deux actions d'activisme corporel dans la semaine et ensuite vous nous direz comment cela s'est passé à la prochaine séance. Prenez un moment pour choisir les deux actions d'activisme corporel que vous voulez faire. Vous pouvez en choisir dans votre liste ou dans celles des autres membres du groupe.

Maintenant, faisons le tour du groupe pour partager les deux choses que vous allez faire cette semaine.

Distribuez la fiche « **Activisme pour l'acceptation du corps** » (Activité#7).

Faites en sorte que chaque participante choisisse deux comportements à faire durant la semaine. Il est important que les animateur.ices sachent quels défis seront fait par chaque participante afin de vérifier que ce défi est sécurisant et sera une expérience positive. Si besoin, poussez les participantes à être précises dans leur projet (par exemple, avec qui elles vont faire l'activité [s'il y a quelqu'un], quand est-ce qu'elles vont la faire, où est-ce qu'elles vont la faire, et comment est-ce qu'elles vont la faire). Si besoin, rappelez aussi aux participantes que l'activisme pour l'acceptation du corps a pour but d'avoir un impact au-delà du niveau individuel (par exemple, parmi des amis, sur le campus du lycée, dans la communauté...). Notez les défis sélectionnés par les participantes afin que vous les ayez en tête à la séance 4 si certaines n'ont pas pu les faire pour en débriefer avec elles.

Ramassez l'activité de « **La liste top-10** » (Activité#5). Assurez-vous que chaque participante ait écrit son prénom et signé sur sa fiche.

7. Activités à domicile (3mins)

Pour rappel, pour la semaine prochaine nous voudrions que chacune de vous réalise deux défis comportementaux ou un défi deux fois en lien avec vos complexes et que vous vous engagiez dans deux activités d'activisme pour l'acceptation du corps.

Nous voudrions aussi que vous fassiez une troisième activité qui consiste à écrire une lettre à vous-même en plus jeune, décrivant comment éviter de développer des complexes. Utilisez ce que vous avez appris lors des séances. Le but est de vous donner à vous-même des conseils sur des choses que vous pouvez faire, dire, éviter, ou apprendre pour vous aider à développer une image corporelle positive.

Distribuez la fiche « **Lettre à vous-même en plus jeune** » (Activité#8).

Demandez à une participante de paraphraser les activités à domicile avec ses propres mots pour vous assurer qu'elles ont toutes compris.

Si le temps le permet :

Est-ce que tout le monde peut me dire quelque chose qui vous a plu dans cette séance, ou qui vous a marqué ?

Une fois encore, merci d'être venues. A la prochaine fois pour la dernière séance !

SÉANCE 4

Préparation : Mail/Message à chaque participante avant la séance pour leur rappeler de faire les activités à domicile.

Matériel :

Caméra

Etiquettes avec prénoms (facultatif)

Activités imprimées, placées ou non dans des dossiers pour chaque participante

Feuille avec les règles de bon fonctionnement du groupe

Sujets :

1. Renforcer l'engagement volontaire
2. Débriefing du défi comportemental
3. Débriefing de l'activisme corporel
4. Lettre à vous-même en plus jeune
5. Bénéfices du groupe
6. Activité d'affirmation de soi
7. Activités à domicile
8. Conclusion

Présentation : Le but de la séance 4 est de discuter des expériences des participantes avec le défi comportemental et l'activisme corporel, et de discuter de la façon dont nous parlons de notre corps peut promouvoir l'idéal de minceur. Cette dernière séance a pour but que les participantes développent des façons alternatives positives de parler de leurs corps et d'encourager les participantes à continuer à défier leurs problèmes d'image corporelle dans le futur.

1. Renforcer l'engagement volontaire (2mins)

Allumer la caméra.

Est-ce que chacune de vous est d'accord pour participer activement à la séance d'aujourd'hui ?

Assurez-vous que chacune donne au moins un hochement de tête en réponse.

2. Débriefing du défi comportemental (10mins)

La semaine dernière nous vous avons demandé de faire quelque chose que vous ne faites pas habituellement en raison de vos complexes. Nous allons faire le tour du groupe pour que vous puissiez décrire ce que chacune de vous a fait et comment cela s'est passé. Qui commence ?

Faites que chaque participante parle de son expérience.

Qu'est-ce que vous avez appris grâce à cette activité ?

Si elles n'ont pas fait l'activité, demandez-leur ce qui les a empêchées de le faire. Comment peuvent-elles surmonter les difficultés ? Est-ce qu'il y a quelque chose qu'elles peuvent faire et qui serait plus facile d'essayer en premier ? Encouragez les participantes à continuer de défier leurs préoccupations corporelles.

Merci de nous avoir fait confiance pour ce défi, d'avoir essayé quelque chose de nouveau. Nous espérons que vous allez continuer de vous défier vous-mêmes et vos complexes dans le futur de façon similaire.

Ramassez « **Défi comportemental** » (Activité#6). Assurez-vous que chaque participante ait écrit son nom et signé sur la fiche.

3. Debriefing de l'activisme pour l'acceptation du corps (10mins)

La dernière fois nous vous avons aussi demandé de faire deux activismes pour l'acceptation du corps. Faisons le tour du groupe afin d'écouter ce qu'a fait chacune de vous et comment cela s'est passé.

Faites le tour de la salle afin que chaque participante décrive ce qu'elle a fait et ce qu'il s'est passé. Si besoin, posez des questions pour soulever des points de discussion (par exemple, « il semble que tu as aimé faire cette activité. Dis-moi en plus sur ce qui fait que tu l'as aimé ? » ou « quels aspects de cette activité étaient intéressants ? »).

Comment pensez-vous que ce type d'activité peut faire la différence autour de vous ?

Est-ce que quelqu'un voudrait faire plus d'activisme pour l'acceptation du corps dans le futur ? Si oui, qu'est-ce que vous feriez ?

Donnez une opportunité aux participantes de réfléchir et de s'exprimer sur l'activisme corporel qu'elles voudraient faire dans le futur.

Vos idées sont super ! Merci pour ce partage, je vais ramasser vos fiches d'activisme pour l'acceptation du corps.

Ramassez la fiche « **Activisme pour l'acceptation du corps** » (Activité#7). Assurez-vous que chaque participante ait écrit son nom et signé sur sa fiche.

4. Lettre à vous-même en plus jeune (10mins)

La semaine dernière nous vous avons demandé d'écrire une lettre à vous-même en plus jeune, vous apprenant comment éviter de développer des complexes.

Différence avec la version étatsunienne : le manuel de base demande à ce qu'on propose aux participantes de les enregistrer lisant leur lettre afin de poster la vidéo sur le site du Body

Project et/ou les réseaux sociaux. Nous ne le proposons pas en France pour des raisons de confidentialité et d'anonymat. A la place, nous proposons après qu'elles aient lu leur lettre de prendre en photo les lettres (sans le prénom et la signature) et de les poster sur le site du Body Project et/ou les réseaux sociaux avec leur accord.

Version étatsunienne : Quand vous enregistrez la participante lisant sa lettre, soulignez à chaque membre du groupe que pour la confidentialité vous ne pouvez pas poster une vidéo si la participante dit son nom entier ou le nom d'une autre personne sur l'enregistrement. Enregistrez avec une caméra différente ou leurs téléphones portables afin que vous puissiez générer de courtes vidéos individuelles pour chaque participante. Pour des raisons de confidentialité, il est important de s'assurer que la participante lisant sa lettre est L'UNIQUE personne sur la vidéo.

IMPORTANT : demandez aux participantes de lire leur lettre sans parler des alternatives en première intention. Ensuite, seulement si l'une d'elle exprime ne pas vouloir ou pouvoir lire sa lettre, proposez lui les alternatives suivantes dans cet ordre :

- *Est-ce que tu pourrais nous en lire seulement un extrait de ton choix ?*
- *Est-ce que tu pourrais nous dire dans les grandes lignes quel est le contenu de ta lettre ?*
- *Est-ce que tu pourrais nous expliquer quels ont été les bénéfices pour toi d'écrire cette lettre ?*

Si une participante n'a pas écrit sa lettre :

Si tu l'avais écrite, qu'aurais-tu aimé y mettre comme contenu ?

Chacune a passé beaucoup de temps à écrire ces lettres et vous avez fait un très bon travail. Je vais les ramasser, assurez-vous que votre nom et votre signature soient dessus.

Version étatsunienne :

Nous allons vous envoyer par mail/courrier vos activités à domicile dans 6 mois pour vous rappeler votre réflexion concernant l'acceptation de votre corps que vous avez développée dans ce groupe.

Alternative à la version étatsunienne : Si vous ne souhaitez/pouvez pas envoyer les activités à domicile par courrier, vous pouvez rendre les fiches aux participantes à la fin de cette séance.

Ramassez la « **Lettre à vous-même en plus jeune** » (Activité#8). Assurez-vous que chaque participante ait écrit et signé son prénom sur sa fiche.

5. Bénéfices du groupe/discussion de fin (10mins)

Etant donné que c'est notre dernière séance, je voulais échanger avec vous sur ce que vous avez pu apprendre lors de votre participation à ce groupe.

Pouvez-vous me dire quels sont les bénéfices de l'acceptation de son corps ?

Quelle activité a été la plus utile pour vous ?

Comment cette expérience a changé la façon dont vous vous sentez et sur ce que vous pensez de votre corps ?

Comment votre participation à ce groupe a changé ce que vous faites, ou ce que vous allez faire dans le futur, pour encourager votre propre acceptation corporelle ?

Comment ce groupe a changé votre façon d'interagir avec vos ami.es, votre partenaire ou toute autre personne dans votre vie ? En tant que personne avertie, comment pouvez-vous transmettre ces connaissances et valoriser les autres ?

Qu'est-ce que vous avez retiré de ce groupe ?

Essayez que toutes les participantes réfléchissent à ce qu'elles ont appris sur leur image corporelle et son évolution à travers ces séances. L'idée est pour elles de consolider ce qu'elles ont appris.

6. Activité d'auto-affirmation (10mins)

Comme nous arrivons à la fin des séances, nous voudrions vous encourager à continuer de réduire vos complexes dans les semaines à venir. Pour cela, nous vous proposons une activité d'auto-affirmation pour parler de votre corps de façon plus positive. Voici quelques idées pour que vous puissiez commencer :

- Choisissez un.e ami.e ou un membre de votre famille et discutez d'une chose que vous aimez à propos de vous-mêmes.
- Tenez un journal de toutes les bonnes choses que votre corps vous permet de faire (par exemple, faire une grande randonnée, jouer du tennis...)
- Choisissez un.e ami.e pour faire un pacte afin d'éviter les discussions négatives sur le corps. Quand vous surprenez votre ami.e en train de parler négativement de son corps, rappelez-lui le pacte.
- Faites la promesse d'arrêter de vous plaindre à propos de votre corps, comme « Je suis trop plate de la poitrine » ou « Je déteste mes jambes ». Quand vous vous rendez compte que vous êtes en train de le faire, corrigez-vous en disant quelque chose de positif à propos de votre corps comme « Je suis contente que mes jambes m'aient permises de faire l'entraînement de foot aujourd'hui ».
- La prochaine fois que quelqu'un vous fait un compliment, plutôt que d'être en désaccord (« Non, je suis trop grosse »), entraînez-vous à prendre une grande respiration et dites « Merci ».

Est-ce que chacune de vous peut choisir une de ces idées (ou une de votre propre choix) et le faire pendant la semaine prochaine et nous envoyer un mail pour nous dire comment cela s'est passé ?

Considérer cela comme une activité finale. Après avoir fait ce genre de chose, il sera plus facile pour vous de parler de vous de façon plus positive. J'aimerais faire le tour du groupe et demander à chacune de partager vos idées.

Distribuez la fiche **« Auto-affirmation »** (Activité#9).

Faites que chaque participante dise quelle activité d'auto-affirmation elle va faire durant la semaine prochaine.

7. Activités à domicile (5mins)

****** Si l'école/la structure continue les groupes et le recrutement pour le Body Project, demandez aux participantes de faire l'activité à domicile de recrutement :

En deuxième, nous aimerions vous demander si vous seriez d'accord pour encourager au moins 3 de vos amies à participer au Body Project en leur parlant de votre expérience. Vous pouvez leur donner un flyer ou leur conseiller de nous contacter par téléphone ou email.

Donc nous aimerions que chacune de vous fasse une activité d'auto-affirmation durant la semaine prochaine et nous envoie un email pour nous dire comment cela s'est passé. Ensuite, nous aimerions que vous encouragiez 3 de vos amies à participer au Body Project.

****** Si l'école/la structure ne continue pas les groupes Body Project, demandez-leur de faire une activité d'activisme corporel à la place de l'activité de recrutement :

Ensuite, nous aimerions que vous fassiez une activité en plus d'activisme corporel et là aussi que vous nous racontiez par email comment cela s'est passé. Est-ce que vous voulez bien faire une activité d'activisme corporel en tant que groupe ? Cela consiste par exemple à rédiger une lettre que vous signez toutes et à l'envoyer à une marque qui promeut l'idéal de minceur. Vous décidez de ce que vous voulez faire et faites le point avec les autres sur cela par email ou par message. Est-ce qu'il y a des idées sur ce qui pourrait être fait ? Est-ce que quelqu'un voudrait être la cheffe de ce projet et faire en sorte qu'il soit bien fait ? [Sélectionnez une ou deux membres du groupe pour être la/les cheffe.s.]

Faites une note sur une potentielle activité en groupe d'activisme corporel. Distribuez la fiche **« Groupe d'activisme corporel »** (Activité#10).

Pour résumer, nous aimerions que chacune fasse une activité d'auto-affirmation durant la semaine prochaine et nous envoie un email pour nous dire comment cela s'est passé. Ensuite, nous aimerions que vous fassiez une activité supplémentaire en groupe sur l'activisme corporel.

8. Conclusion (3 MINS)

Une fois encore, merci d'avoir participé à ce groupe. Nous avons été très impressionné.es par vos commentaires et votre participation !

FICHES D'ACTIVITÉS BODY PROJECT

Séance 1 :

Activité à domicile #1 : Lettre à une adolescente

Activité à domicile #2 : Activité du miroir

Activité à domicile #3 : Liste des comportements de perpétuation de l'idéal de minceur

Séance 2 :

Activité à domicile #4 : Lettre de réponse

Activité à domicile #5 : Liste top-10

Séance 3 :

Activité à domicile #6 : Défi comportemental

Activité à domicile #7 : Activisme corporel

Activité à domicile #8 : Lettre à soi-même en plus jeune

Séance 4 :

Activité à domicile #9 : Activité d'auto-affirmation

Activité à domicile #10 : Activisme corporel de groupe

Séance 1, Activité #1 : Lettre à une adolescente

Ecrivez une lettre qui s'adresse à une adolescente en difficulté avec son image corporelle, en lui parlant des conséquences négatives associées à la poursuite de l'idéal de minceur. Pensez à toutes les conséquences imaginables. N'hésitez pas à réfléchir avec un.e ami.e ou un.e membre de votre famille pour multiplier les idées, ou à utiliser des éléments dont nous avons discuté en groupe.

Merci de ramener cette lettre lors de la prochaine séance afin que nous puissions discuter de vos réponses et de ce que vous avez ressenti lorsque vous l'avez écrite.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Prénom :

Signature :

Séance 1, Activité #2 :

Activité du miroir

Mettez-vous devant un miroir, regardez-vous et décrivez toutes vos qualités. Faites une liste d'au moins 10 qualités incluant des qualités physiques, intellectuelles et sociales. Par exemple, vous pouvez aimer la forme de vos bras, la longueur de vos jambes, vos longs cheveux bruns, le son de votre rire, ou le fait que vous soyez une amie sur qui on peut compter. Vérifiez qu'il y ait au moins 3 qualités physiques dans votre liste.

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

Prénom :

Signature :

Séance 1, Activité #3 :

Liste des comportements de perpétuation de l'idéal de minceur

Cette liste est faite pour prendre conscience des comportements qui perpétuent l'idéal de minceur dans notre culture. Notez les comportements que vous avez fait au cours des dernières années.

S'abonner à un compte promouvant l'idéal de minceur	oui
Aller à un fashion show avec un défilé et des mannequins en direct	oui
Regarder une vidéo centrée sur l'idéal de minceur	oui
Complimenter quelqu'un car iel a perdu du poids	oui
Faire un commentaire négatif sur l'apparence de quelqu'un	oui
Faire un commentaire négatif sur le poids de quelqu'un	oui
Faire une critique sur le poids d'un.e acteur.rice, d'un.e musicien.e ou d'un.e mannequin	oui
Juger immédiatement quelqu'un négativement à cause de son poids ou de son apparence	oui
Faire un commentaire négatif sur mon propre poids ou ma propre apparence	oui
Demander à quelqu'un s'il a perdu du poids	oui
Encourager quelqu'un à essayer un régime	oui
Critiquer son frère ou sa sœur en critiquant son poids	oui
Décider de ne pas parler ou de ne pas être amie avec quelqu'un car iel est en surpoids	oui
Acheter des produits qui encouragent l'idéal de minceur dans leurs publicités	oui
Manger dans un restaurant qui encourage l'idéal de minceur	oui
Couvrir des parties de mon corps dont je suis complexée	oui
Me peser plusieurs fois par jour	oui
Penser à se faire ou avoir fait une chirurgie plastique (nez, poitrine, liposuccion)	oui

Prénom :

Signature :

Lettre de réponse

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Prénom :

Signature :

Séance 2, Activité #5 :

Liste top-10

Ecrivez une liste de 10 choses que vous pourriez faire pour résister à l'idéal de minceur. Les actions de cette liste doivent avoir un impact au-delà du niveau individuel, bénéficier à moins une autre personne, voire votre environnement/le monde, au moins un peu. Cela peut être vu comme un activisme pour l'acceptation du corps.

Que pourriez-vous éviter, dire, faire ou apprendre pour lutter contre cet idéal de minceur ?
Merci d'écrire cette liste et de l'amener à la prochaine séance.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

Prénom :

Signature :

Séance 3, Activité #6 :

Défi comportemental

Nous voudrions vous lancer un défi afin d'améliorer votre confiance en vous-même. Parmi les choses que vous ne faites pas/plus actuellement en raison de vos complexes, choisissez en deux que vous ferez cette semaine, ou bien une seule que vous ferez deux fois. Par exemple, porter un short, aller à la piscine en maillot de bain, faire du sport en public.

Nous voudrions que chacune de vous fasse ce ou ces défis comportementaux dans les prochains jours, afin que vous nous disiez à la prochaine séance comment cela s'est passé.

Ecrivez votre ou vos défis sur cette page pour vous en rappeler.

Prénom :

Signature :

Séance 3, Activité #7

Activisme corporel

La deuxième activité de la séance dernière vous demande de lister 10 choses que vous pourriez faire pour résister à l'idéal de minceur – qu'est-ce que vous pouvez éviter, dire, faire ou apprendre pour combattre cette pression sociale. Cela peut être considéré comme de l'activisme corporel.

Choisissez deux actions de votre liste ou de celles des autres membres du groupe à faire durant la semaine prochaine. Vous pouvez écrire vos activismes corporels sur cette feuille pour vous en rappeler.

Prénom :

Signature :

Lettre à soi-même en plus jeune

Ecrivez une lettre à une plus jeune version de vous-même, sur la façon d'éviter de développer des complexes. Utilisez n'importe quelles informations que vous avez apprises pendant ces séances et toutes autres idées auxquelles vous pourriez penser. Le but est d'aider la plus jeune version de vous-même à comprendre les différentes choses qu'elle peut faire, dire, éviter ou apprendre qui vont l'aider à se sentir bien ou mieux dans son corps.

This image shows a full page of blank white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

Prénom :

Signature :

Séance 4, Activité #9 :
Activité d'auto-affirmation

Défier les préoccupations liées au corps implique en partie de parler de son corps d'une façon positive, plutôt que d'une façon négative. Nous avons discuté de cela dans le groupe, par exemple, faire un gage pour arrêter les critiques à propos de votre corps ou accepter les compliments plutôt que de les contredire. Choisissez une idée dont nous avons parlé, ou venant de vous-même, à faire pendant la semaine, et dites-nous comment cela s'est passé par email.

Séance 4, Activité #10 :

Activisme corporel de groupe

Nous voudrions que vous toutes, en tant que groupe, fassiez une action d'activisme corporel de plus. Pour rappel, l'activisme corporel est quelque chose que vous pouvez éviter, dire, faire ou apprendre pour résister à l'idéal de minceur. Cela pourrait consister à écrire une lettre que vous signez toutes et que vous envoyez à une qui encourage l'idéal de minceur. Vous décidez de ce que vous voulez faire et le confirmez avec les autres. Listez en-dessous quelques idées que vous pouvez avoir et ensuite une personne peut nous envoyer un email à propos de ce que va faire le groupe.

-
-
-
-
-

Membres du groupe :

Prénom :

Prénom :

Prénom :

Prénom :

Prénom :

Prénom :