

# 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



Traduction française :

Rebecca Shankland, Maître de conférences en psychologie à l'Université Grenoble-Alpes

Roxane Turgon, Doctorante à l'Université Grenoble-Alpes

Lauren Cohen, Psychologue clinicienne

Antoine Frigaux, Psychologue clinicien

Zoé Desbouis, Diététicienne



Endat

## Table des matières

<b>PRESENTATION</b>	5
<b>OBJECTIF</b>	5
<b>FONDEMENTS THEORIQUES</b>	6
<b>STRUCTURE</b>	7
<b>PROBLEMES COMMUNS</b>	7
<b>ENTRAINEMENT DU THERAPEUTE</b>	8
<b>RECOMMANDATIONS DU MANUEL</b>	9
Fiche d'information de l'animateur	10
<b>SEANCE 1</b>	14
<b>I. INTRODUCTION (8 MINS)</b>	14
<b>II. ENGAGEMENT VOLONTAIRE ET PRESENTATION     (3 MINS)</b>	15
<b>III. DEFINITION ET ORIGINE DE L'IDEAL DE MINCEUR     (20 MINS)</b>	16
<b>IV. COUTS ASSOCIES A LA POURSUITE DE L'IDEAL DE MINCEUR     (20 MINS)</b>	18
<b>V. EXERCICES A DOMICILE (5 MINS)</b>	19
<b>SEANCE 2</b>	22
<b>I. RENFORCER L'ENGAGEMENT VOLONTAIRE (2 MINS)</b>	22
<b>II. DEBRIEFING DE L'EXERCICE DE LA LETTRE A     L'ADOLESCENTE (20 MINS)</b>	22
<b>III. DEBRIEFING DE L'EXERCICE DU MIROIR (12 MINS)</b>	23
<b>IV. JEU DE ROLE : DECOURAGER LA POURSUITE DE L'IDEAL     DE MINCEUR (20 MINS)</b>	24
<b>V. EXERCICES A DOMICILE (5 MINS)</b>	26
<b>SEANCE 3</b>	28
<b>I. RENFORCER L'ENGAGEMENT VOLONTAIRE (2 MINS)</b>	28
<b>II. DEBRIEFING DE L'EXERCICE DE LA LETTRE DE REPONSE     (10 MINS)</b>	28

<b>III. JEU DE ROLE : RETOURS RAPIDES SUR LES DECLARATIONS DE L'IDEAL DE MINCEUR (10 MINS)</b>	29
<b>IV. LES RAISONS DE S'INSCRIRE A CE PROGRAMME (10 MINS)</b>	31
<b>V. DEFI COMPORTEMENTAL (10 MINS)</b>	31
<b>VI. DEBRIEFING DE LA LISTE TOP 10 (15 MINS)</b>	32
<b>VII. EXERCICES A DOMICILE (3 MINS)</b>	34
<b>SEANCE 4</b>	35
<b>I. RENFORCER L'ENGAGEMENT VOLONTAIRE (2 MINS)</b>	35
<b>II. DEBRIEFING DU DEFI COMPORTEMENTAL (10 MINS)</b>	35
<b>III. DEBRIEFING DE L'ACTIVISME POUR L'ACCEPTATION DU CORPS (10 MINS)</b>	36
<b>IV. LETTRE À VOUS-MEME EN PLUS JEUNE (10 MINS)</b>	36
<b>V. BENEFICES DU GROUPE/DISCUSSION DE FIN (10 MINS)</b>	37
<b>VI. EXERCICE D'AUTO-AFFIRMATION (10 MINS)</b>	38
<b>VII. EXERCICES A DOMICILE (5MINS)</b>	39
<b>VIII. CONCLUSION (3 MINS)</b>	39

# PRESENTATION

## OBJECTIF

Ce manuel décrit une intervention de 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 16 ans de recherche sur les facteurs de risque des troubles du comportement alimentaire 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'exercices verbaux, écrits et comportementaux dans lesquels les participants 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 et une réduction conséquente de l'insatisfaction corporelle, de l'humeur négative, des régimes 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 chercheurs cliniciens (Stice, Marti, Spoor, Presnell, et Shaw, 2008; Stice, mazotti, Weibel, et Agras, 2000; Stice, Shaw, Burton, et Wade, 2006) ainsi que par les cliniciens 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 jeune femme qui terminent ce programme, il devrait y avoir moins de 9 jeunes filles qui développent un TCA au cours de la période subséquente de 3 ans. Cette intervention produit également des effets supérieurs à plusieurs interventions alternatives. De nombreux laboratoires indépendants ont reproduit les effets positifs de cette intervention (Becker, Smith, et Ciao, 2006; Green, Scott, Diyankova, 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 de l'intervention, la réduction de l'internalisation de l'idéal de minceur sert de médiateur aux effets du Body Project sur le changement dans les symptômes des TCA (Seidel et al, 2009; Stice et al, 2007) et les participants affectés à une version à haute dissonance contre une version à faible dissonance de ce programme a montré une plus grande réduction des symptômes des troubles de l'alimentation (Green et al, 2005; McMillan et al., 2011). Le programme a également produit une réduction plus importante des symptômes pour les jeunes avec une internalisation de l'idéal de minceur initialement élevée, ce qui est cohérent avec la théorie qu'ils éprouvent plus de dissonance (Stice et al., 2008) et qu'ils ont éliminé l'effet négatif de l'exposition à des mannequins minces sur l'insatisfaction corporelle chez les jeunes filles (Halliwell et Diedrichs, 2014). Les participants 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 troubles alimentaires.

Aucun autre programme de prévention des TCA n'a montré une réduction significative dans l'apparition future de troubles alimentaires, des interventions alternatives crédibles et performantes, produisent des effets qui persistent à 3 ans de suivi, ou ont produit des effets qui ont été reproduits par des équipes de recherche indépendantes.

## **FONDEMENTS THEORIQUES**

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'exercices verbaux, écrits et comportementaux. 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 troubles du comportement alimentaire. Ainsi, l'objectif primordial de cette intervention est de faire en sorte que les participants parlent, écrivent, ou agissent d'une manière qui est contraire à l'idéal de minceur. Il est vital pour les participants de donner eux-mêmes les coûts de l'idéal de minceur, plutôt que les animateurs, parce que ces derniers ne produiraient pas de dissonance cognitive. De plus, les participants 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 de haute dissonance puise dans les procédures utilisées dans l'essai de Green et de ses collaborateurs (2005).

Il est important que les chefs de groupe ne modifient cette intervention en aucune façon (par exemple discuter des antécédents de troubles du comportement alimentaire), car cela pourrait rendre incertain les effets de l'intervention qui ont été observés dans les essais passés. Toutefois, si les dirigeants ont des idées sur les façons d'améliorer potentiellement l'intervention, s'il vous plaît contacter Eric Stice, à [estice@ori.org](mailto:estice@ori.org), car nous acceptons volontiers ce type de contribution et avons intégré les suggestions des dizaines de cliniciens concernant les moyens d'améliorer le script d'intervention.

## **STRUCTURE**

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

## **PROBLEMES COMMUNS**

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

Les participants sont souvent très investis dans l'idéal de minceur et peuvent avoir des difficultés à lâcher prise. Cependant, il est important de ne pas permettre aux participants 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 participants critiquent et remettent en question l'idéal de minceur. Les animateurs doivent essayer d'obtenir des autres membres du groupe de se prononcer contre l'idéal de minceur ou de proposer des contres arguments aux affirmations en faveur de l'idéal de minceur exprimées par les participants. L'expérience montre que le programme ne fonctionne pas si les participants ne critiquent pas l'idéal de minceur. Il peut être utile pour les animateurs de dire qu'ils essaient simplement de suivre le script du programme quand ils demandent aux participants de discuter des coûts plutôt que des avantages à poursuivre l'idéal de minceur. Les animateurs peuvent simplement demander à un participant réticent de se prêter au jeu en leur disant qu'il est libre de revenir à ses anciennes opinions après que le programme soit fini. Il est également crucial pour les animateurs de faire en sorte que les participants n'abordent pas trop de détails personnels et ne monopolisent pas la parole pour faire en sorte que les participants 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. 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 tous les participants au cours des séances de groupe. Bien qu'il soit essentiel de suivre le manuel de près, les participants sont souvent ennuyés si les animateurs lisent directement le script. Ainsi, nous vous recommandons de vous familiariser avec les principaux points de sorte que vous pouvez réduire au minimum la lecture du script. Maintenir un contact visuel avec les participants pendant toute la session et en utilisant les prénoms contribue à encourager la discussion. Assurez-vous de regarder chaque participant et essayer de l'attirer dans les discussions, en accordant une attention particulière à ceux qui sont moins bavard ou réticents à parler. Si un ou deux participants ont tendance à dominer la discussion, faites appel à d'autres participants 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, sourire et rire, le cas échéant, et écouter attentivement ce que les participants disent. Quand des participants donnent des renseignements personnels ou discutent des difficultés qu'ils ont avec l'image du corps, faites des déclarations empathiques ("Oh, on dirait que vous avez vraiment du mal avec ça", "Cela a dû être blessants quand votre père a fait ce commentaire à propos de votre poids").

Il est également important de bien gérer le temps pendant les séances. Pour que les participants 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 à un sentiment que l'activité n'a pas été complètement réalisée. Il est parfois nécessaire d'interrompre avec tact les individus particulièrement bavards de sorte que l'animateur 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 50-minutes du Body Project qui fournit un peu plus de temps ou d'activités.

## **ENTRAINEMENT DU THERAPEUTE**

Ce manuel a été développé pour les conseillers scolaires, des psychologues, des infirmières ou des enseignants. Pour une réalisation optimale de cette intervention, nous recommandons fortement aux animateurs de lire attentivement ce manuel et de pratiquer chaque activité (à savoir, le jeu de rôle) avant de diriger un groupe. L'expérience montre que les participants perdent rapidement l'intérêt si les animateurs ne sont pas familiers avec les activités et le déroulement des séances.



## RECOMMANDATIONS DU MANUEL

Le programme contenu dans ce manuel a été démontré dans des dizaines d'essais randomisés comme étant un programme de prévention efficace pour les personnes à risque de troubles du comportement alimentaire. L'adhésion au protocole du manuel est essentielle pour obtenir des résultats positifs.

Si un participant manque une séance, essayez de planifier une mini séance de 15 minutes qui couvre les points importants et les exercices avec lui. Nous faisons souvent cela au téléphone quelques jours avant la prochaine séance ou juste avant la prochaine séance. Cela aide à réduire les sessions manquées, communique que chaque participant est important, 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) les matériaux utilisés pour la séance, (b) une liste de sujets à couvrir, (c) les principaux éléments de procédure à suivre par les animateurs, et (d) les exercices à domicile pour les participants. Tout au long du manuel, tous les documents sont distingués par **des caractères gras soulignés**. Les instructions aux animateurs sont présentées en caractères réguliers. Des instructions verbales que les animateurs doivent dire ou paraphraser, pour les participants sont présentées *en italique*.

## Fiche d'information de l'animateur

### 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'elles puissent vendre leurs produits (par exemple le contenu du magazine) pour arranger le problème. Plus elles vous rendent anxieuses, plus il est probable que vous allez acheter le magazine et plus grand sera leur lectorat ce qui augmente les ventes publicitaires.
- Comment ils vous convainquent que quelque chose ne va pas
  - ◆ **Articles principaux** : Le gagnant du Prix Pulitzer sur un article sur les troubles alimentaires 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 alimentaires en raison d'une culture de troubles de l'alimentation et d'attitudes en lien avec le poids et les formes.
  - ◆ 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.

### 1. **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 presser la chair des modèles dans une taille de l'échantillon de robe qui est trop petit.
- 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 par des 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'aéroggraphie de son visage et de son corps ? 2 heures.

2. 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.

3. 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 le rang 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 l'anorexie.

- Beaucoup de mannequins montrés 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).

4. 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).

5. 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% !
6. En 1995, avant que la télévision ne soit introduite aux Iles Fidji, il n'y avait pas de cas de troubles du comportement alimentaire. 65 adolescentes ont été suivies sur 3 ans.
    - Après l'introduction des télévisions américaines et britanniques, 12,7% des adolescents ont développé des symptômes sévères de TCA 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.
  7. Souvent des doubles sont utilisés dans les films, la télévision et les publicités.
  8. 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).
  9. Une étude de 1995 a montré qu'après seulement 3 minutes passée 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).
  10. Une étude de 1996 a montré que la quantité de temps que passe un adolescent 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).
  11. Si les mannequins de vitrine 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.
12. 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.
  13. 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.
  14. Dans l'étude, « Exposure to the mass media and weight concerns among girls », les auteurs utilisent une enquête transversale de 548 filles du 5<sup>ème</sup> grade au 12<sup>ème</sup> 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.

# SEANCE 1

## **Matériel :**

Images de mannequins de magazines de mode

Tableau à feuilles ou blanc et marqueurs

(les photocopiés doivent être placés dans les dossiers des participants)

Caméra

Étiquettes avec le nom des personnes du groupe

## **Sujets :**

I. Introduction

II. Engagement volontaire et présentation

III. Définition et origine de l'idéal de minceur

IV. Coûts associés de l'idéal de minceur

V. Exercices à domicile

**Présentation de la séance :** L'objectif de la séance 1 est de fournir une vue d'ensemble et de présenter aux participants 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 coûts associés à la poursuite de l'idéal de minceur. L'importance de l'assiduité et de la réalisation des exercices à domicile est également soulignée.

## **I. INTRODUCTION (8 MINS)**

Allumez la caméra vidéo maintenant. Si quelqu'un est préoccupé par le fait d'être filmé, ils 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 venu. Chacun d'entre vous a décidé de prendre part à ce groupe en raison des préoccupations sur votre image corporelle - un problème fréquent chez les femmes/filles.*

*La recherche montre que lorsque les femmes/filles parlent de la « beauté idéale » montrée dans les médias, et contestent la pression d'être mince, 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 le gain de poids malsain et les problèmes d'alimentation.*

*Voilà aussi pourquoi je me référerai à ce script pendant toutes les séances. Ce que nous faisons ici est basé sur la recherche scientifique, donc je veux être sûr d'aborder tout ce qui est utile.*

L'animateur commence par se présenter au groupe. Les présentations comprennent le nom, le statut professionnel et des renseignements personnels (par exemple quelque chose d'intéressant ou uniques sur lui-même). L'animateur demande au co-animateur (si disponible) et aux membres du groupe de se présenter.

*Commençons par apprendre à mieux se connaître. Chacun de vous peut-il nous dire son nom et quelque chose d'unique ou intéressant sur lui ? Je commence en premier.*

Les animateurs doivent passer quelques moments avec chaque participant 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? ).

## **II. ENGAGEMENT VOLONTAIRE ET PRESENTATION (3 MINS)**

L'animateur définit les règles du groupe avec les participants :

- Respect
- Ecoute
- Non jugement
- Confidentialité

Notez sur une feuille les règles, faire signer la feuille par tous les participants et les animateurs.

Ramenez cette feuille à chaque groupe pour rappeler le cadre si besoin.

### Solliciter l'engagement volontaire pour participer aux séances

*Les participants tirent le maximum de ces groupes s'ils assistent aux quatre séances, participent verbalement, et terminent tous les activités d'inter-séances. Il est important de noter clairement que la participation est volontaire.*

*Est-ce que chacun de vous est prêt à se porter volontaire pour participer activement au groupe ?*

Faire le tour du groupe et demander à chaque participant qu'il **dise** qu'il veut participer activement.

*Au cours des quatre séances nous allons :*

1. Définir l'idéal de minceur et explorer son origine
2. Examiner les coûts de la poursuite de cet idéal
3. Explorer les moyens de résister aux pressions pour être mince
4. Apprendre à contester ses préoccupations relatives au corps et les pressions culturelles pour la minceur
5. Apprendre de nouvelles manières de parler de façon plus positive de son corps

## Présence

*Il est important que tout le monde assiste aux quatre séances. Si vous devez absolument manquer une séance, s'il vous plaît prévenez le co-animateur ou moi-même dès que vous savez que vous n'allez pas venir. Nous allons programmer un entretien avec vous avant la prochaine séance du groupe de sorte que vous soyez à la page avec tout le monde.*

Les animateurs **doivent appeler ou envoyer un e-mail** la veille de chaque séance pour rappeler aux participants la séance qui arrive et d'apporter les exercices à domicile qu'ils doivent réaliser. Si un participant doit manquer une séance pour une raison quelconque, s'il vous plaît planifier une brève séance individuelle de rattrapage (15 minutes) pour discuter des points clés de la séance manquée et faire en sorte qu'il soit à la page avant la prochaine séance. Demandez-leur de compléter les exercices à domicile avant la prochaine séance.

### **III. DEFINITION ET ORIGINE DE L'IDEAL DE MINCEUR (20 MINS)**

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

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

Ne dites pas le but de l'exercice aux participants – demandez-leur seulement d'en choisir une qui leur parle.

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

Cherchez à obtenir une réponse de chaque participant. Encouragez les participants 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 votre attention ? »). Si un participant 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 vous a attiré ? ». Si un participant dit quelque chose comme « J'aime vraiment ses cheveux », demandez plus de détails (par exemple « Qu'est-ce que cette photo dit sur la façon dont les cheveux d'une femme devrait ressembler ? »).

Ecrivez les caractéristiques physiques que les participants donnent sur le tableau et écrivez le prénom de chaque participant en face. Laissez cela sur le tableau pendant toute la séance. Au tableau, faire un cercle avec inscrit dedans "la femme" et écrire autour les caractéristiques.

*Maintenant que vous avez dit ce que vous aimez à propos de ces mannequins, qu'est-ce que ces images disent sur ce à quoi la femme parfaite doit ressembler ?*



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 participants parler, pas les animateurs.

Mince et séduisante, avoir un corps parfait, tonique, en forme, grand buste, fessier rond avec des jambes minces, grande, ressembler à un mannequin. 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 grand élancement et une poitrine large.

Soulignez les caractéristiques dont les participants ont dit avoir retenu leur attention dessus. Ajoutez des nouvelles caractéristiques en-dessous de la liste (sans les prénoms). Rajouter "idéales dans le cercle après "la femme" et souligner ou écrire les caractéristiques.

*Nous appelons ce look-cette femme mince, tonique et à forte poitrine - l'idéal de minceur.*

*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 malsains de contrôle du poids et d'exercices physiques excessifs. 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 sur la façon dont notre corps fonctionne et se sent/ressent.*

*Est-ce que cet idéal est le même pour toutes les groupes ethniques et 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 participants discuter sur les divergences de l'apparence idéale (caractéristiques physiques dont l'idéal de minceur) de différents groupes ethniques et 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 médias, de l'industrie de mode.

*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'un d'entre vous a déjà été le destinataire d'un commentaire négatif sur votre poids ou votre corps de la part de vos amis, famille ou copain ?*

*Comment vous êtes-vous senti ?*

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

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

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

**ASSUREZ-VOUS QUE TOUS LES PARTICIPANTS REpondent.**

*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 acceptés, aimés, heureux, nous aurons réussi, riche.

Différenciez l'idéal de minceur de l'idéal de santé s'ils 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 décrivez pas (ou n'autorisez pas les participants à discuter) des bénéfices de la minceur en général ou donnez l'impression que l'idéal de minceur est proche de l'idéal de santé (il est possible d'être dans le rang du poids sain sans remplir les standards culturels de l'idéal de minceur).

#### **IV. COUTS ASSOCIES A LA POURSUITE DE L'IDEAL DE MINCEUR (20 MINS)**

*Nous avons discuté de l'idéal de minceur et d'où il vient, maintenant nous allons parler des coûts impliqués dans cet idéal.*

Obtenez la participation du groupe.

*Quels sont les coûts d'essayer de ressembler à l'idéal de minceur pour une personne ?*

Baisse de l'estime de soi, cher, épuisant physiquement et mentalement, ils peuvent se blesser eux-mêmes, problèmes de santé, souvent cela encourage négativement les techniques de gestion de poids malsain, dépression, anxiété.

*Si autant de femmes sont concernées par ces problèmes, alors quels sont les coûts pour la société ?*

Augmentation des coûts pour les soins en santé mentale, cela encourage une culture de l'insatisfaction.

*Qui tire des bénéfices de l'idéal de minceur ?*

Industrie de régime, 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 tirez de l'argent de l'idéal de minceur ?*

Non.

*Etant donné tous ces coûts, est-ce que cela sert à quelque chose d'essayer de ressembler à l'idéal de minceur ?*

Non.

Assurez-vous que chaque participant fasse une déclaration publique contre l'idéal de minceur à ce stade (et ailleurs s'il est possible).

## **V. EXERCICES A DOMICILE (5 MINS)**

On rappelle aux participants du groupe les exercices à domicile pour la prochaine séance :

*Maintenant que nous avons commencé à discuter des coûts de l'idéal de minceur, voudriez-vous écrire une lettre à une jeune fille, qui a des problèmes avec l'image de son corps, à propos des coûts associés avec le fait de vouloir ressembler à l'idéal de minceur ? Pensez à autant de coûts que possible, et sentez-vous libre de travailler avec d'autres personnes pour soulever des idées.*

*Svp amenez la lettre à la prochaine séance afin que vous puissiez la lire et que nous puissions discuter de vos sentiments sur le fait d'écrire cette lettre.*

Reférez-vous à « **Lettre à un adolescent** » (Exercice #1).

*En deuxième, nous aimerions que vous vous teniez devant un miroir avec aussi peu de vêtements que possible et que vous écriviez 10 qualités positives. Cela inclue 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.

SVP assurez-vous d'inclure au moins quelques attributs 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 anciens participants ont trouvé cet exercice très utile et valorisant.

SVP amenez votre liste de qualités positives au groupe à la prochaine séance pour que vous puissiez les partager avec le groupe.

Reférez-vous au **« Exercice du miroir » (Exercice #2)**.

En troisième, svp complétez en privé la courte liste des comportements de l'idéal de minceur. Cet exercice est conçu pour augmenter la connaissance sur les comportements qui maintiennent l'idéal de minceur.

Référez-vous à **« Perpétuation de l'idéal de minceur » (Exercice #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 quels sont les exercices à domicile de cette semaine avec ses propres mots ?

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

L'expérience montre que les participants tirent le meilleur de ce programme quand ils font les exercices du mieux qu'ils peuvent. Est-ce que tout le monde sent qu'il peut le faire ?

Obtenez une forme d'engagement public de chaque participant.

SVP inscrivez votre nom et votre signature sur vos exercices à domicile. Je collecterais tous les exercices à domicile.

Nous voulons que ces exercices soient aussi amusant qu'ils suscitent la réflexion donc s'il vous plaît 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 a marché pour vous dans cette séance ou qui vous a marqué ?*

*C'est tout pour aujourd'hui. Merci d'être venus. Nous sommes impatients de vous revoir la semaine prochaine !*

## SEANCE 2

**Préparation :** Mail/Appel à chaque participant avant la séance pour leur rappeler de faire chaque exercice à domicile.

**Matériels :**

Caméra

Etiquettes avec les noms

**Sujets :**

I. Renforcer l'engagement volontaire

II. Débriefing de l'exercice de la lettre à l'adolescente

III. Débriefing de l'exercice du miroir

IV. Jeu de rôle : Décourager la poursuite de l'idéal de minceur

V. Exercices à domicile

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

### I. RENFORCER L'ENGAGEMENT VOLONTAIRE (2 MINS)

Allumer la caméra.

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

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

### II. DEBRIEFING DE L'EXERCICE DE LA LETTRE A L'ADOLESCENTE (20 MINS)

*La semaine dernière nous vous avons demandé si vous vouliez bien écrire une lettre à une jeune fille sur ce que ça coûte de vouloir ressembler à l'idéal de minceur.*

*Je voudrais faire un enregistrement de vous lisant votre lettre afin que vous puissiez la poster sur le Facebook de notre groupe.*

*Qui veut bien lire sa lettre en premier ?*

Faites que chaque participant lise sa lettre. Soulignez à chaque membre du groupe que

pour la confidentialité nous ne pouvons pas poster une vidéo si le participant 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 participant. Après que chaque participant ait fini de lire sa lettre, remerciez-la et/ou faites un commentaire positif sur sa lettre.

NOTE : Pour des raisons de confidentialité, il est important de s'assurer que le participant lisant sa lettre est L'UNIQUE personne sur la vidéo.

NOTE : Si un participant ne veut pas lire sa lettre, demandez-lui si elle veut bien la résumer ou si elle veut en lire un extrait.

*Il est clair que chacun a passé beaucoup de temps à écrire ces lettres et vous avez fait du bon travail. Merci de nous les remettre et assurez-vous que votre nom et votre signature soit écrits dessus.*

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

*Nous avons été impressionnés par les lettres des participants et nous pensons qu'elles pourraient aider d'autres jeunes filles qui ont des problèmes avec leur image corporelle. Nous aimerions donc poster vos lettres ou l'enregistrement de vous lisant vos lettres, ainsi que votre nom, sur un site internet appartenant au « Body Project ».*

### III. DEBRIEFING DE L'EXERCICE DU MIROIR (12 MINS)

*L'autre exercice que nous vous demandons de faire était de vous regarder dans un miroir et de lister quelques-unes de vos qualités positives.*

*Comment vous vous êtes sentis quand vous avez fait cet exercice ?*

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

*Comment pouvons-nous apprendre aux jeunes filles qu'il y a une différence entre la confiance en soi et l'arrogance, et qu'être confiant est une bonne chose ?*

*Maintenant que vous y êtes arrivés, nous aimerions que vous partagiez vos listes avec le groupe. Rappelez-vous que penser positivement à votre corps demande de la pratique et que cet exercice vous donnera de la pratique en vous rappelant tous les aspects de vous-mêmes dont vous êtes satisfait !*

*Dites-nous quels sont les trois aspects de vous-mêmes minimum dont vous êtes satisfait, incluant au moins deux aspects physiques ?*

Faites-en sorte que chaque participant partage des qualités positives qu'ils ont 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 au participant pour une déclaration complémentaire qui est entièrement

positive (par exemple, « Ok, est-ce que vous pouvez me donner une autre déclaration que vous avez faites qui est entièrement positive ? »).

Ramassez « l'Exercice du miroir » (Exercice #2). Assurez-vous que chaque participant a écrit et signé leurs noms sur la feuille.

*C'est une bonne chose que vous ayez reconnu des choses positives à propos de vous-mêmes et vous allez vous pouvoir vous en rappeler, particulièrement quand les pressions de l'idéal de minceur vous entourent. Etant donné que ce sont de puissantes pressions nous allons discuter des moyens de leur résister.*

#### **IV. JEU DE ROLE : DECOURAGER LA POURSUITE DE L'IDEAL DE MINCEUR (20 MINS)**

Les animateurs prennent le rôle soit d'une personne qui suit un régime sévère ou d'une personne qui a un trouble du comportement alimentaire pour chaque participant. Laissez chaque participant passer approximativement deux minutes à essayer de dissuader le personnage de poursuivre l'idéal de minceur (faites deux jeux de rôle si nécessaire). Assurez-vous que chaque participant 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 participants pendant que vous jouez un rôle d'idéal de minceur.
- Concentrez-vous sur les bénéfices irréalistes de l'idéal de minceur (« Je serais contente tout le temps si j'étais suis mince », « Tout le monde m'aimera », « J'aurai le copain parfait », « Tous mes problèmes seront résolus »)
- Faites des déclarations qui font allusions aux coûts de la poursuite de l'idéal de minceur (« Je passerai du temps loin de mon travail scolaire et de mes amis, mais je trouverai un moyen de le faire » ou « Je ne pense vraiment pas que le régime comme ça est si dangereux ») afin que le participant signale ces coûts à vous-mêmes.
- Soyez difficile à persuader (vous-même et les participants devraient faire des jeux de rôle plusieurs fois, chacun votre tour), mais il est OK d'être joueur avec cet exercice. Sentez-vous libre d'en faire un peu trop avec les participants les plus résistants.

*Maintenant, j'aimerais passer en revue quelques exemples de déclarations d'idéal de minceur, et s'entraîner à comment l'on pourrait y répondre. Je vais jouer une personne qui est obsédée avec l'idéal de minceur et votre travail sera de me convaincre que je ne devrais pas. Sentez-vous libre d'utiliser n'importe quel coût de la poursuite de l'idéal de minceur que nous avons identifié dans nos précédentes discussions.*

Les animateurs devraient donner un exemple du jeu de rôle avant que les participants



le fassent. Ensuite sélectionnez des membres du groupe pour participer, assurez-vous que chaque participant a un tour. Commencez avec le participant le plus sociable, ou si personne n'est volontaire, commencez avec une personne près de vous et faites le tour de la salle.

Des exemples de déclarations pour les animateurs apparaissent en-dessous :

- « Je veux vraiment être capable de porter ce nouveau bikini pour les vacances, donc je vais commencer à sauter le petit-déjeuner pour perdre du poids. »
- « Je suis sûr que je serais 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 peux enfin être aussi mince que ce que je voulais. »
- « Je ne peux pas te voir au diner 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 de ces pilules de régime et 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 s'ils le voulaient vraiment. »
- « 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 étudiants sauf si je perds 4kg. »
- « Je veux être sûr 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 ce week-end. »
- « J'ai décidé de sauter le petit-déjeuner pour être un meilleur athlète. »
- « 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'acheter 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 diner. »
- « 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 animateurs devraient ajouter d'autres déclarations si besoin et devraient adapter les déclarations pour qu'elles soient appropriées aux membres du groupe.

## Débriefing du jeu de rôle

*Comment vous êtes-vous sentis en faisant ces jeux de rôle ?*

Laissez les participants réfléchir sur la façon dont ils se sont sentis quand ils ont argumenté contre quelqu'un qui est fixé sur la poursuite de l'idéal de minceur.

*Est-ce que vous pensez que cela peut être bénéfique pour vous de défier les gens quand ils font des déclarations en lien avec l'idéal de minceur ?*

Encouragez la discussion sur pourquoi cela aide de dire ce que l'on pense sur la pression de se conformer à l'idéal de minceur. Svp laissez les participants développer des arguments.

## **V. EXERCICES A DOMICILE (5 MINS)**

Exercices à domicile pour la prochaine séance :

*Très bien. Maintenant nous voudrions vous décrire deux exercices à faire à domicile pour la prochaine séance. Le premier est d'écrire une lettre à quelqu'un dans votre vie qui vous a fortement incité à vous conformiez à l'idéal de minceur, comme un parent, un frère ou une sœur, votre copain ou un ami.*

*SVP dites-leur comment cela vous affecte 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 pour être mince, svp inventez un exemple ou utilisez un exemple que vous avez entendu par d'autres dans le groupe ou par un ami.*

Sortez la « **Lettre de réponse** » de la pile (Exercice à domicile #4).

*Le deuxième exercice est de venir avec une liste top 10 des choses que les filles/femmes peuvent faire pour résister à l'idéal de minceur. Le but de cet exercice est de faire quelque chose qui changera vraiment votre environnement/le monde, au moins un peu, d'une manière qui bénéficiera à une autre jeune femme. Pensez à vous-même comme un activiste social qui combat l'idéal de minceur. SVP écrivez votre liste top 10 et amenez-la 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.*

Référez-vous à la « **Liste top 10** » (Exercice #5). Obtenez un ou deux exemples.

Exemples :

- 1) Invitez des amis à se joindre à vous pour boycotter un magazine de mode qui promeut l'idéal de minceur.
- 2) Mettez un seau avec une craie sur le campus et une pancarte demandant aux

- personnes d'écrire quelque chose qu'ils aiment à propos de leur corps sur le trottoir.
- 3) Faites un pacte avec des amis pour arrêter de parler en faveur de l'idéal de minceur pendant une semaine (ou plus).
  - 4) 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.
  - 5) Couvrez tous les miroirs de votre fraternité pendant une semaine afin que les autres filles puissent être libérées de la pression d'être parfaite chaque jour.
  - 6) Mettez des post-it sur les miroirs des salles de bain des filles disant « Aime ton corps ».
  - 7) 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).
  - 8) Défiez un homme ou un groupe d'hommes de ne pas parler à une femme d'une façon qui soutient l'idéal de minceur.
  - 9) Démarrez une page Facebook qui a pour but de contredire l'idéal de minceur et invitez vos amis à la rejoindre.
  - 10) 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.
  - 11) 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.
  - 12) Mettez un poster « Aime ton corps » dans les toilettes des filles ou sur les voitures des écoles.
  - 13) Donnez des flyers sur l'acceptation du corps dans le campus.
  - 14) Ecrivez « Accepte ton corps » avec un marqueur sur les fenêtres de votre voiture.
  - 15) Réalisez une vidéo « Les choses que les gens disent » sur les préoccupations sur l'image corporelle et postez-la sur Youtube.

*Est-ce que quelqu'un peut expliquer quel est l'exercice à domicile à faire cette semaine ?*

- 1) Faites la lettre de défi verbal.
- 2) Ecrivez une liste top 10 des façons de défier l'idéal de minceur à un niveau social.

Si le temps le permet :

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

*Pendant la prochaine séance, nous parlerons plus 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 venu. Nous avons hâte de vous voir la semaine prochaine !*

## SEANCE 3

**Préparation :** E-mail/ Appelez chaque participant avant cette séance pour leur rappeler de faire les exercices à domicile.

**Matériel :**

Caméra

Etiquettes avec noms

**Sujets :**

I. Renforcer l'engagement volontaire

II. Débriefing de l'exercice de la lettre de réponse

III. Jeu de rôle : Retours rapides sur les déclarations de l'idéal de minceur

IV. Les raisons de s'inscrire

V. Défi comportemental

VI. Débriefing de la liste top 10

VII. Exercices 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 participants puissent s'entraîner à faire des déclarations qui contredisent l'idéal de minceur.

Allumez la caméra.

### **I. RENFORCER L'ENGAGEMENT VOLONTAIRE (2 MINS)**

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

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

### **II. DEBRIEFING DE L'EXERCICE DE LA LETTRE DE REPONSE (10 MINS)**

*La semaine dernière nous vous avons demandé d'écrire une lettre à quelqu'un dans votre vie qui vous a fortement incité à vous conformiez 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.*

*Est-ce que chacun de vous voudrait lire sa lettre à voix haute ?*

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

*SVP donnez votre lettre et assurez-vous que vous l'avez signée. Merci !*

Ramassez l'Exercice à domicile#4. Assurez-vous que les participants écrivent leur nom dessus et la signe.

### **III. JEU DE ROLE : RETOURS RAPIDES SUR LES DECLARATIONS DE L'IDEAL DE MINCEUR (10 MINS)**

*Nous ne remarquons pas souvent les plus subtiles façons dont l'idéal de minceur est perpétué.*

*Est-ce que chacun d'entre vous peut penser à des façons dont vous ou d'autres personnes pourraient promouvoir l'idéal de minceur sans même le savoir ?*

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, dévouer beaucoup de temps à penser à comment réduire les calories en mangeant sans gluten ou en devenant vegan, 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 chacun de vous confronte brièvement des déclarations sur l'idéal de minceur du tac au tac. Votre but est simplement de contrer nos arguments. Je voudrais que chacun 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. »*

Le jeu de rôle utilise la contestation de déclarations sur l'idéal de minceur afin de résister à la pression des pairs. Demandez à chaque participant de réaliser une contestation sur des déclarations sur l'idéal de minceur en réponse à deux déclarations que les animateurs réalisent. Parcourez la salle deux fois. Si les participants fournissent une longue réponse, interrompez-les gentiment et demandez-leur de fournir une réponse en une phrase ou deux.

Exemples de déclarations :

*1 Woh, regarde la taille de cette fille !*

*2 Lindsay a vraiment pris du poids pendant les vacances.*

*3 Je pense que si j'arrête le lait et le gluten je peux vraiment perdre du poids.*

*4 Je pense à faire un régime, est-ce que tu veux le faire avec moi ?*

- 5 Tu ne penses pas que cette fille ressemble à une vache ?
- 6 Je ne voudrais jamais être ami avec quelqu'un gros comme ça.
- 7 Mon entraîneur dit que j'ai besoin d'arrêter de manger au petit-déjeuner si je veux atteindre mon poids idéal.
- 8 Mon frère dit que je suis trop grosse, qu'est-ce que t'en penses ?
- 9 J'aime écouter Adèle, mais elle est dure à regarder avec tout cet excès de poids.
- 10 Je pense que ça serait vraiment cool si nous pouvions avoir un écart entre les cuisses.
- 11 Si je ne perds pas du poids, l'équipe de course risque de me mettre de côté.
- 12 Je déteste tellement mon corps, j'aimerais juste me réveiller dans un corps différent.
- 13 Tu sais si tu arrêtes de manger du fromage, tu perdras assez de poids pour paraître séduisante.
- 14 Seules les filles très minces sont invitées à sortir par les garçons.
- 15 Elle n'a vraiment pas le corps qu'il faut pour porter cette tenue.
- 16 J'aimerais vraiment avoir le corps d'un mannequin.
- 17 Je pensais à me faire une liposuction.
- 18 Mon entraîneur travaille avec moi pour que je perde assez de poids pour atteindre la taille S.
- 19 Est-ce que cette robe me grossie ?
- 20 Est-ce que j'ai l'air grosse là-dedans ?
- 21 Je suis trop grosse pour manger ça.
- 22 T'es si mince, comment tu fais ?
- 23 Je pense devenir vegan car j'ai entendu dire que cela aide à perdre du poids.
- 24 T'es si mince, tu n'as pas à t'inquiéter.
- 25 Si je ne perds pas de poids, je sais qu'il va me tromper.
- 26 Allons faire du yoga, j'ai entendu dire qu'on brûlait quasiment 1000 calories par cours.
- 27 Les vacances d'été arrivent, tu penses vraiment que tu devrais manger ça ?
- 28 Mon coach dit de manger uniquement des salades pour le repas.
- 29 Je teste un nouveau jus détox, tu devrais essayer aussi !
- 30 Il m'a dit qu'il ne sortait qu'avec des filles qui ont un écart entre les cuisses.
- 31 J'arrive pas à croire qu'une baleine s'est montrée dans cette robe.
- 32 Personne ne veut sortir avec une grosse.

### **Débriefing du jeu de rôle**

*Qu'avez-vous ressenti en faisant ce jeu de rôle ? Est-ce que vous pensez que vous pourriez contredire vos amis 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 supportez pas l'idéal de minceur ? »).

## IV. LES RAISONS DE S'INSCRIRE A CE PROGRAMME (10 MINS)

*A ce stade, il est utile pour les participants de partager les principales raisons pour lesquelles ils se sont inscrits à ce programme afin qu'ils aient des retours par le groupe. J'espère que chacun va dire honnêtement pourquoi il s'est inscrit à ce groupe. Quelles préoccupations corporelles vous ont poussé à signer pour ce programme ?*

Les animateurs peuvent donner des exemples de leurs propres insatisfactions corporelles pour encourager la participation si le groupe semble hésitant. Il est mieux de commencer avec le participant le plus extraverti.

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

Si nécessaire, demandez « *Est-ce que vous voudriez dire quelles préoccupations corporelles vous avez ? Presque tout le monde à ce type de préoccupations !* » Si les participants donnent des réponses vagues (par exemple, intérêt pour le sujet, motivations financières), poussez-les plus loin avec une réponse telle que « L'argent est une super motivation, mais pour joindre le groupe, les participants doivent rapporter qu'ils ont des préoccupations corporelles ».

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

## V. DEFI COMPORTEMENTAL (10 MINS)

*Quels types de choses vous ne faites pas à cause de vos préoccupations corporelles ?*

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

*Est-ce que vous voudriez faire une expérience pour vous aider à vous sentir mieux à propos de votre corps ? Nous voudrions vous mettre au défi de faire des choses que vous ne faites pas actuellement en raison de vos préoccupations corporelles. Faire cela 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 diner/une

bibliothèque.

- Attacher vos cheveux si vous êtes complexé 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).

*Est-ce que vous voudriez essayer deux comportements de défi dans le courant de la semaine prochaine ou le même défi deux fois ? Nous voudrions savoir comment cela se sera passé la semaine prochaine. SVP prenez un moment pour penser à deux choses que vous voudriez faire mais que vous n'avez pas encore fait. Maintenant faisons le tour de la salle pour partager les deux choses que vous voudriez faire cette semaine.*

Notez que le but de cet exercice n'est pas simplement que les participants fassent quelque chose qu'ils 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'ils feraient s'ils n'avaient pas de préoccupations de l'image corporelle (ils voudraient porter un tee-shirt moulant mais ils ne le font pas car ils pensent que cela fait paraître leur ventre trop gros).

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

Référez-vous à **l'Exercice comportemental** (Exercice à domicile#6). Faites-leur écrire leur idée sur la fiche.

Les animateurs devraient aider les participants à sélectionner des défis qui sont appropriés et qu'ils seront capables de faire pendant la semaine prochaine (ne pas sélectionner de porter un maillot de bain si c'est l'hiver). Si besoin, poussez les participants à être précis dans leur idée (avec qui ils vont faire l'activité [s'il y a quelqu'un], où ils vont la faire et comment).

## **VI. DEBRIEFING DE LA LISTE TOP 10 (15 MINS)**

*Le deuxième exercice de la séance dernière vous demandait de lister 10 choses que les filles/femmes pourraient 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 vu comme un activisme pour l'acceptation du corps.*

*Est-ce que chacun de vous peut partager 3 choses sur votre liste ?*

Reférez-vous à l'exercice de **« La liste top-10 »** (Exercice #5).



Exemples :

- 1) Partager une image/vidéo/article anti-idéal de minceur sur votre compte Facebook avec le #BodyProjectFr.
- 2) Vous pouvez créer une vidéo « choses que les gens disent » à propos des préoccupations corporelles et la mettre sur Youtube.
- 3) Ecrire à un magazine/marque/entreprise à propos d'une publicité en particulier qui est pro-idéal de minceur, en expliquant pourquoi vous avez un problème avec cela. Vous pouvez également suggérer une publicité plus positive.
- 4) Aller sur notre page FB et/ou Twitter et/ou votre page Facebook et publier un commentaire avec un # en faveur de l'acceptation du corps.
- 5) Regroupez-vous avec des amis faites un pacte : les compliments qu vous vous échangerez seront uniquement en lien avec des accomplissements ou réussites, et non en lien avec l'apparence
- 6) Demandez à un groupe d'amis de vous rejoindre à un groupe de fitness orienté sur le fun et la santé, non sur le fait de perdre du poids (par exemple, faire du tennis ou du ping pong, aller faire une promenade...).
- 7) Faites un pot : à chaque fois qu'une personne fait une déclaration pro-idéal de minceur, elle devra mettre une somme prédéfinie dans le pot.
- 8) Mettez des post-it qui disent « tu es bien comme tu es » dans des livres de perte de poids dans une librairie.
- 9) Mettez un poster « aime ton corps » dans les toilettes des filles à l'école.
- 10) Accrochez des flyers/affiches du Body Project dans la cour.
- 11) Mettez un seau avec des craies dans la cour et une pancarte demandant aux gens d'écrire quelque chose qu'ils aiment à propos de leur corps sur le trottoir.
- 12) Mettez des flyers « aime ton corps » sur les voitures.
- 13) Utilisez un cirage à chaussure blanc pour écrire « accepte ton corps » sur votre propre fenêtre de voiture.
- 14) Proposez à un(e) ami(e) d'écrire une lettre à une personne qui a eu une influence sur l'image de son corps.
- 15) Envoyer une lettre de remerciement à une marque/entreprise/publicité qui met en avant une image positive des hommes/femmes quel que soit leur corps.

*Nous voudrions que chacun de vous fasse au moins deux actions d'activisme corporel cette semaine et ensuite nous disent comment cela s'est passé à la prochaine séance. Prenez un moment pour choisir les deux actions d'activisme corporel que vous voulez faire. Maintenant faisons le tour du groupe pour partager les deux choses que vous allez faire cette semaine.*

Referez-vous à l'exercice « **Activisme pour l'acceptation du corps** » (**Exercice #7**).

Faites-en sorte que chaque participant choisisse deux comportements de leur liste à faire durant la semaine. Si besoin, poussez les participants à être précis dans leur projet (par exemple, avec qui ils vont faire l'activité [s'il y a quelqu'un], quand est-ce qu'ils vont la faire, où est-ce qu'ils vont la faire, et comment est-ce qu'ils vont la faire). Si besoin, rappelez aussi aux participants 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...).

Ramassez l'exercice de « **La liste top-10** » (**Exercice #5**). Assurez-vous que chaque participant a écrit et signé sur sa fiche.

## VII. EXERCICES A DOMICILE (3 MINS)

*Encore une fois, nous voudrions que chacun de vous réalise deux défis comportementaux en lien avec vos préoccupations corporelles et que vous vous engagiez dans deux exercices d'activisme pour l'acceptation du corps.*

*Nous voudrions aussi que vous fassiez un troisième exercice. Est-ce que vous voudriez écrire une lettre à vous-même en plus jeune, décrivant comment éviter de développer des préoccupations corporelles ? 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.*

Reférez-vous à l'exercice « **Lettre à vous-même en plus jeune** » (**Exercice #8**).

*Svp mettez votre nom entier et votre signature sur votre exercice à domicile. Je collecterai tous les exercices à domicile après que nous ayons discuté sur comment cela s'est passé la semaine prochaine.*

Demandez à un participant de paraphraser l'exercice à domicile avec ses propres mots pour vous assurer qu'ils ont tous compris.

Si le temps le permet :

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

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

## SEANCE 4

**Préparation :** Mail/Appel à chaque participant avant la séance pour leur rappeler de faire les exercices à domicile.

**Matériel :**

Caméra

Etiquette avec le nom

**Sujets :**

I. Renforcer l'engagement volontaire

II. Débriefing du défi comportemental

III. Débriefing de l'activisme corporel

IV. Lettre à vous-même en plus jeune

V. Bénéfices du groupe/Discussion de fin

VI. Exercice d'affirmation de soi

VII. Exercices à domicile

VIII. Conclusion

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

### I. RENFORCER L'ENGAGEMENT VOLONTAIRE (2 MINS)

Allumer la caméra.

*Est-ce que chacun de vous veut participer verbalement à la séance d'aujourd'hui ?*

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

### II. DEBRIEFING DU DEFI COMPORTEMENTAL (10 MINS)

*La semaine dernière nous vous avons demandé de faire quelque chose que vous ne faites pas habituellement car vous avez des préoccupations concernant votre corps.*

*Nous allons faire le tour du groupe et vous allez nous décrire qu'est-ce que chacun de vous a fait et comment cela s'est passé.*

*Est-ce que vous avez trouvé cet exercice utile ? Qu'est-ce que vous avez appris ?*

Faites que chaque participant parle de son expérience.

S'ils n'ont pas fait l'exercice, demandez-leur ce qui les ont empêchés de le faire. Comment peuvent-ils les surmonter ? Est-ce qu'il y a quelque chose qu'ils peuvent faire et qui serait plus facile d'essayer en premier ? Encouragez les participants à continuer de défier leurs préoccupations corporelles.

*Nous apprécions que vous ayez envie d'essayer quelque chose de nouveau. Nous espérons que vous allez continuer de vous défier vous-mêmes et vos préoccupations corporelles dans le futur d'une manière similaire.*

Ramassez « L'exercice comportemental » (Exercice #6). Assurez-vous que chaque participant a écrit son nom et signé sur la fiche.

### **III. DEBRIEFING DE L'ACTIVISME POUR L'ACCEPTATION DU CORPS (10 MINS)**

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

Faites le tour de la salle afin que chaque participant décrive ce qu'ils ont 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 cet exercice. Dis-moi en plus sur ce qui fait que tu l'as aimé. » ou « quels aspects de cet exercice était stimulant ? »).

*Comment vous pensez que ce type d'exercice peut faire la différence ?*

*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 participants de parler d'eux-mêmes de faire plus d'activités en lien avec l'activisme corporel dans le futur.

*SVP donne-moi vos fiches d'activisme pour l'acceptation du corps et signez-les.*

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

### **IV. LETTRE À VOUS-MEME EN PLUS JEUNE (10 MINS)**

*La semaine dernière nous vous avons demandé si vous vouliez bien écrire une lettre à vous-même en plus jeune, vous apprenant vous-mêmes comment éviter de développer des préoccupations corporelles.*

*J'aimerais faire une vidéo de vous lisant votre lettre afin que vous puissiez la poster sur le site du groupe.*

Faites que chaque participant lise sa lettre. Insistez auprès des membres du groupe que, pour des raisons de confidentialité, nous ne pouvons pas poster la vidéo si le participant dit son nom entier ou le nom de quelqu'un d'autre sur l'enregistrement. Enregistrez avec une caméra ou leurs téléphones portables afin de réaliser de courtes vidéos individuelles pour les participants. Après que chaque participant ait fini de lire sa lettre, répondez en le remerciant et/ou faites un commentaire positif à propos de sa lettre.

NOTE : Pour des raisons de confidentialité, il est important de s'assurer que le participant qui lit la lettre est la seule personne sur la vidéo.

NOTE : Si un participant ne veut pas lire sa lettre, demandez-lui s'il veut la résumer ou s'il veut choisir de lire un extrait.

*Chacun a passé beaucoup de temps à écrire ces lettres et vous avez fait un très bon travail. SVP donnez les moi – assurez-vous que votre nom et votre signature soit dessus. Nous allons vous envoyer par mail ces lettres dans 6 mois pour vous rappeler la qualité de votre réflexion concernant l'acceptation de votre corps que vous avez développée dans ce groupe.*

Ramassez la « **Lettre à vous-même en plus jeune** » (Exercice #8). Assurez-vous que chaque participant a écrit et signé son nom sur sa fiche.

## **V. BÉNÉFICES DU GROUPE/DISCUSSION DE FIN (10 MINS)**

*Étant donné que c'est notre dernière séance, je voulais vous parler de choses que vous avez pu apprendre par votre participation à ce groupe.*

*Pouvez-vous me donner quelques bénéfices concernant l'acceptation de son corps ?*

*Est-ce qu'une activité en particulier s'est révélée utile pour vous ?*

*Comment cette expérience a-t-elle changé la façon dont vous vous sentez et sur ce que vous pensez à propos de votre corps ?*

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

*Comment ce groupe a-t-il changé votre façon d'interagir avec vos amis, vos copains/copines 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 tous les participants réfléchissent à ce qu'ils ont appris sur leur évolution. L'idée est pour eux de consolider ce qu'ils ont appris.

## VI. EXERCICE D'AUTO-AFFIRMATION (10 MINS)

*Comme nous arrivons à la fin des séances, nous voudrions vous encourager à continuer de mettre à l'épreuve vos préoccupations corporelles. En partie en parlant de votre corps d'une façon positive plutôt que d'une façon négative. Voici quelques idées pour que vous puissiez commencer :*

1) *Choisissez un ami ou un membre de votre famille et discuter d'une chose que vous aimez à propos de vous-mêmes.*

2) *Tenez un journal de toutes les bonnes choses que votre corps vous permet de faire (par exemple, faire une grande randonnée, jouer du tennis...)*

3) *Choisissez un ami pour faire un pacte afin d'éviter les discussions négatives sur le corps. Quand vous surprenez votre ami en train de parler négativement de son corps, rappelez-lui le pacte.*

4) *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 prenez 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 ».*

5) *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 chacun 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 un exercice final. Après avoir fait ce genre de chose, il sera plus facile pour vous de parler de vous de façon plus positive. Pensez à quels exercices spécifiques vous pouvez faire. J'aimerais faire le tour du groupe et demander à chacun de partager vos idées.*

Référez-vous à l'exercice **« d'Auto-affirmation »** (Exercice #8).

Faites que chaque participant déclare quel exercice d'affirmation il va faire durant la semaine prochaine.

## VII. EXERCICES A DOMICILE (5MINS)

\*\* Si l'école continue les groupes et le recrutement pour le Body Project, demandez aux participants de remplir l'exercice à domicile de recrutement :

*En deuxième, nous voulions voir si vous voudriez encourager au moins 3 de vos amis à essayer le programme du Body Project, à partir de votre expérience positive avec ce programme. Svp donnez-leur un flyer qui sont à la fin de votre classeur ou demandez-leur simplement de m'envoyer un message au 06...*

*Donc nous aimerions que chacun de vous fasse un exercice d'auto-affirmation durant la semaine prochaine et nous envoie un e-mail pour nous dire comment cela s'est passé. Ensuite, nous aimerions que vous encouragiez 3 de vos amis à participer au groupe du Body Project et de nous envoyer leurs contacts pour que nous leur planifiions une date.*

\*\*Si l'école ne continue pas les groupes du Body Project, demandez-leur de faire un exercice d'activisme corporel à la place de l'exercice de recrutement :

*Ensuite, nous aimerions que vous fassiez un exercice en plus d'activisme corporel et de nous envoyer un e-mail pour nous dire comment cela s'est passé. Est-ce que vous voudriez faire un exercice d'activisme corporel en tant que groupe ? Cela consiste à rédiger une lettre que vous signez tous et l'envoyer à un magazine ou une entreprise qui promeut l'idéal de minceur. Vous décidez de ce que vous voulez faire et faites le point avec les autres sur cela par e-mail ou par messages. Est-ce qu'il y a des idées sur ce qui pourrait être fait ? Est-ce que quelqu'un voudrait être le chef de ce projet et faire en sorte qu'il soit bien fait ? [Sélectionnez un ou deux membres du groupe pour être le chef.] Nous aimerions savoir ce que vous allez faire en tant que groupe.*

Faites une note sur un potentiel exercice en groupe d'activisme corporel.

Reférez-vous à l'exercice « **Groupe d'activisme corporel** » (Exercice #10).

*Donc nous aimerions que chacun fasse un exercice d'auto-affirmation durant la semaine prochaine et nous envoie un e-mail pour nous dire comment cela s'est passé. Ensuite, nous aimerions que vous fassiez un exercice supplémentaire en groupe sur l'activisme corporel.*

## VIII. CONCLUSION (3 MINS)

*Une fois encore, merci d'avoir décidé de faire partie de ce groupe. Nous avons été très impressionnés par vos commentaires réfléchis et votre participation – ils ont été très appréciés !*