

PÉDAGOGIE > PPDB > VAI > ACTIVITÉS > RÔLES

ACS AIR 3/3

Branche :	Durée :	Nombre d'enfants :	Nombre d'adulte :
PIO	1h30	à partir de 5	1

Objectifs :	Matos :
- Ouvrir son cœur et partager son ressenti - Reconnaître ce que j'apprécie chez l'autre - Reconnaître ce que j'apprécie chez moi	- Feuilles, stylos, scotch - Annexes

Temps ACS inspiré du programme *Libre d'être moi* de l'AMGE. Initialement créé pour les filles, il est tout à fait adaptable pour les garçons !

1. Conférence de presse (30 min)

Cette activité vous offre l'opportunité de travailler ensemble et de laisser libre cours à votre créativité. Souvenez-vous que dans la dernière session, vous avez décidé de quitter le magazine Gloss.

2. Introduction (5 min)

Rappel de ce qui a été fait la dernière fois et des règles communes de communication. Les temps indiqués sur cette fiche sont à titre indicatif, à vous d'ajuster en fonction du nombre de participant.e.s.

3. Cercle de parole (40 min)

Créer des petits groupes de parole, la non-mixité peut-être une bonne idée pour ce moment-là. Donner à chacun.e un bout de papier, iels font une croix dessus. Si un sujet se présente auquel iels ne souhaitent pas participer, lever cette croix pour signifier que son tour passe, sans avoir de justification à donner.

Donner une pile de questions à chaque groupe (annexe 1). Tour à tour une personne pioche une question, la lit à voix haute, chacun.e y réfléchit et les personnes qui le souhaitent partagent leur réponse au reste du groupe.

4. Ce que j'apprécie chez l'autre (20 min)

Se retrouver en groupe complet. Donnez à chacun.e une feuille et un stylo. Leur demander de s'accrocher les un.e.s les autres cette feuille dans le dos. Pendant 15 min, tout le monde va se déplacer dans l'espace, quand on touche l'épaule d'une personne, celle-ci se tourne. On peut alors écrire sur sa feuille quelque chose qu'on apprécie chez cette personne, quelque chose qu'on estime chez elle, etc. Prendre un temps individuel ensuite pour lire notre feuille.

5. Gratitude envers mon corps (20 min)

Reprendre les mêmes groupes que pendant les cercles. Donnez une nouvelle pile de papier, avec cette fois des parties du corps. Chacun.e est libre de se lever quand iel le sent, prendre un papier, le lire à haute voix et expliquer ce que cette partie du corps est capable de faire, pourquoi je peux être reconnaissant.e et montrer de la gratitude envers elle.

6. Conclusion (5 min)

Faire le point sur tout ce qui a été vécu. Vous pouvez rappeler de ne rien partager de ce que les autres ont dit pendant ce moment et donnez votre engagement aussi.

Annexe 2 : un tableau par groupe

Mon ventre	Mes pieds	Mes jambes
Mes doigts	Mes mains	Mon dos
Ma bouche	Mes oreilles	Mes cheveux
Mes yeux	Mon nez	Mon cerveau
Mes poumons	Mon estomac	Mon coeur

Mon ventre	Mes pieds	Mes jambes
Mes doigts	Mes mains	Mon dos
Ma bouche	Mes oreilles	Mes cheveux
Mes yeux	Mon nez	Mon cerveau
Mes poumons	Mon estomac	Mon coeur

Annexe 1 : un tableau par groupe

Avez-vous déjà vécu une expérience où vous avez ressenti une pression pour répondre à certaines normes corporelles ou esthétiques?	Avez-vous déjà ressenti le besoin de cacher certains aspects de votre corps? Si oui, lesquels et pourquoi?
Quels sont les aspects de votre corps que vous aimez le plus?	Comment votre perception de votre propre corps a-t-elle évolué au fil des années? Quelles expériences ont contribué à ce changement?
Si vous aviez un.e ami.e extrêmement complexé par son corps, que voudriez-vous lui dire ?	Avez-vous déjà moins aimé une personne parce qu'un matin elle est arrivée avec des boutons ou que son poids avait changé ?
Pensez-vous que les médias sociaux ont un impact positif ou négatif sur la manière dont les jeunes perçoivent leur corps? Pourquoi?	Quels sont les passe-temps, activités ou talents que vous aimez et qui vous aident à vous sentir bien dans votre peau?
Est-ce que nos ami.e.s peuvent influencer la perception de notre propre corps ? Si oui, comment?	Quelles sont les images ou les célébrités que vous voyez dans les médias et qui influencent votre perception de votre propre corps?

Avez-vous déjà vécu une expérience où vous avez ressenti une pression pour répondre à certaines normes corporelles ou esthétiques?	Avez-vous déjà ressenti le besoin de cacher certains aspects de votre corps? Si oui, lesquels et pourquoi?
Quels sont les aspects de votre corps que vous aimez le plus?	Comment votre perception de votre propre corps a-t-elle évolué au fil des années? Quelles expériences ont contribué à ce changement?
Si vous aviez un.e ami.e extrêmement complexé par son corps, que voudriez-vous lui dire ?	Avez-vous déjà moins aimé une personne parce qu'un matin elle est arrivée avec des boutons ou que son poids avait changé ?
Pensez-vous que les médias sociaux ont un impact positif ou négatif sur la manière dont les jeunes perçoivent leur corps? Pourquoi?	Quels sont les passe-temps, activités ou talents que vous aimez et qui vous aident à vous sentir bien dans votre peau?
Est-ce que nos ami.e.s peuvent influencer la perception de notre propre corps ? Si oui, comment?	Quelles sont les images ou les célébrités que vous voyez dans les médias et qui influencent votre perception de votre propre corps?