## Au-delà des apparences

Atelier pour se sentir bien dans son corps



#### Quelles sont les règles de base de nos ateliers?

- Respecter la diversité
- Poser des questions
- Préserver la confidentialité
- Apporter sa contribution



#### C'est quoi, l'estime de soi ?







#### C'est quoi, l'estime de soi?

L'estime de soi,

c'est comment on se voit...

(sur quoi on se focalise : les défauts ? les qualités ? les deux ?)

... et comment on se juge (bien, mal, selon les jours et les événements.)





#### Il y a quoi dans l'estime de soi?

Le look (ou le style) et l'apparence
 Ce à quoi on ressemble, notre corps,
 nos vêtements...

#### Les talents Ce qu'on fait bien, sport, musique, travail à l'école, cuisine...

• La popularité
Est-ce que les autres nous apprécient...



#### Aujourd'hui, nous allons surtout réfléchir sur...

#### Le style et l'apparence :

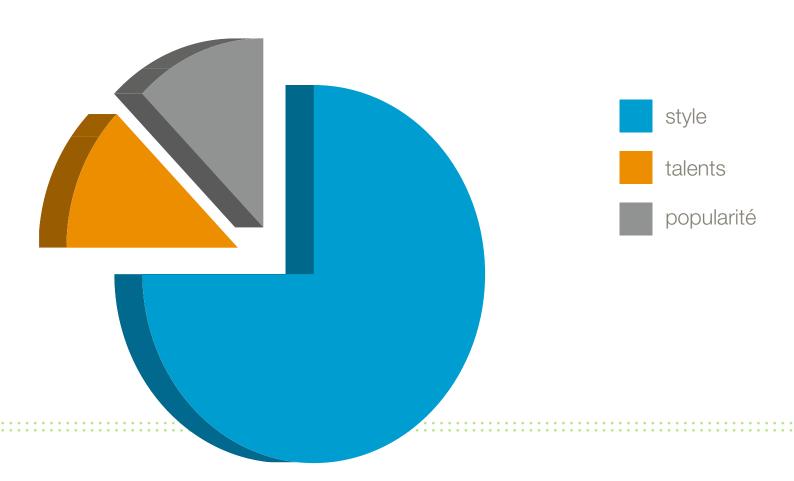
- Corps
- Parties du corps
- Vêtements



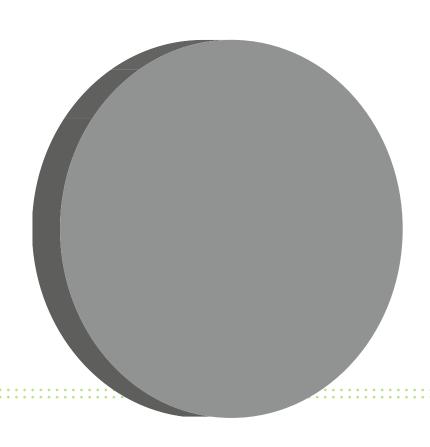
#### Le schéma de l'estime de soi



# Un exemple d'estime de soi « priorité au style »



#### Et toi, à quoi ressemble ton schéma?



#### Les problèmes avec le style...

- Quand on se compare trop aux autres...
- Quand on se compare trop aux stars, aux top-models, aux pubs...



#### Qu'est-ce qui peut nous arriver quand on se compare les uns avec les autres ?







#### Que pensez-vous de ce film? Qu'est-ce qu'il nous apprend? Qu'est-ce qu'il nous rappelle?







#### Quelles peuvent être les conséquences?



#### Qu'est-ce qu'on peut y faire ?



#### Qu'est-ce qu'on peut y faire ?



Et qu'est-ce qui peut nous arriver quand on se compare trop aux stars, aux top-models, aux pubs ?

# La beauté : une succession de mensonges?







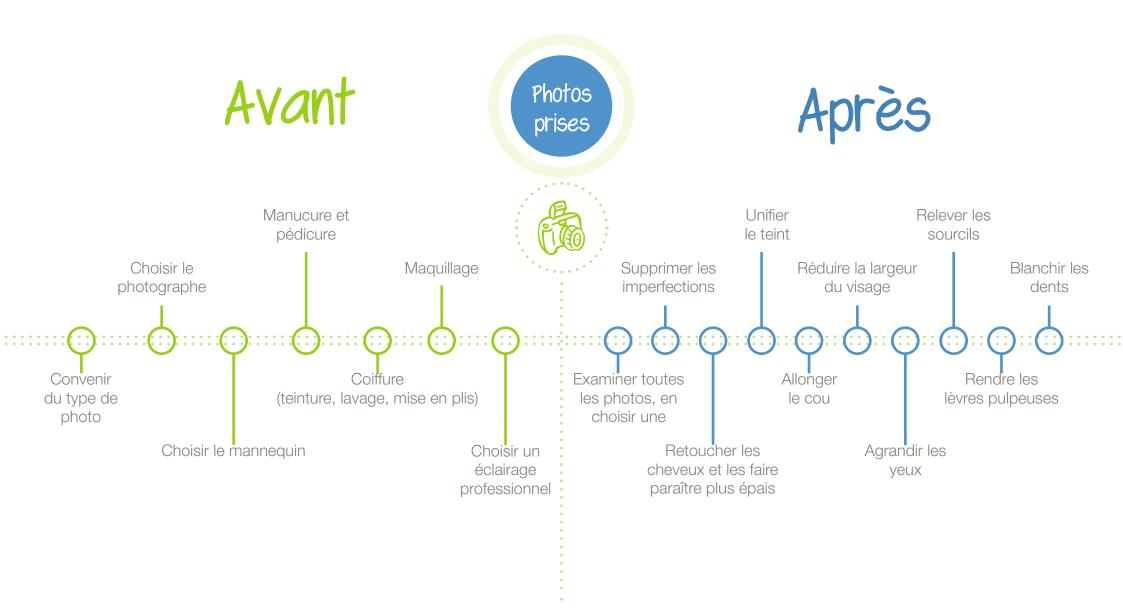
#### Que pensez-vous de ce film? Qu'est-ce qu'il nous apprend? Qu'est-ce qu'il nous rappelle?







### Comment manipule-t-on les images?



#### Dans quel but manipule-t-on les images?



Est-ce qu'il n'y a que les médias (pubs, télé, cinéma...)
qui nous mentent ?

Est-ce que parfois nous mentons nous aussi aux autres ?

#### Comment les images postées sur les réseaux sociaux peuvent-elles être manipulées ?

















#### Qu'est-ce qu'on peut y faire ?



#### Qu'est-ce qu'on peut y faire ?



#### Dans leur tête...

Est-ce qu'ils ont bien remarqué comme j'étais beau ?



il faut que je trouve` un miroir pour vérifier mon look!

> Je vais m'acheter ces nouvelles chaussures pour rendre les autres jaloux...

> > J'adore qu'on me regarde..

tiens, je ne vais même

au point où j'en suis..

et je vais remettre les mêmes fringues qu'hier et avant-hier...

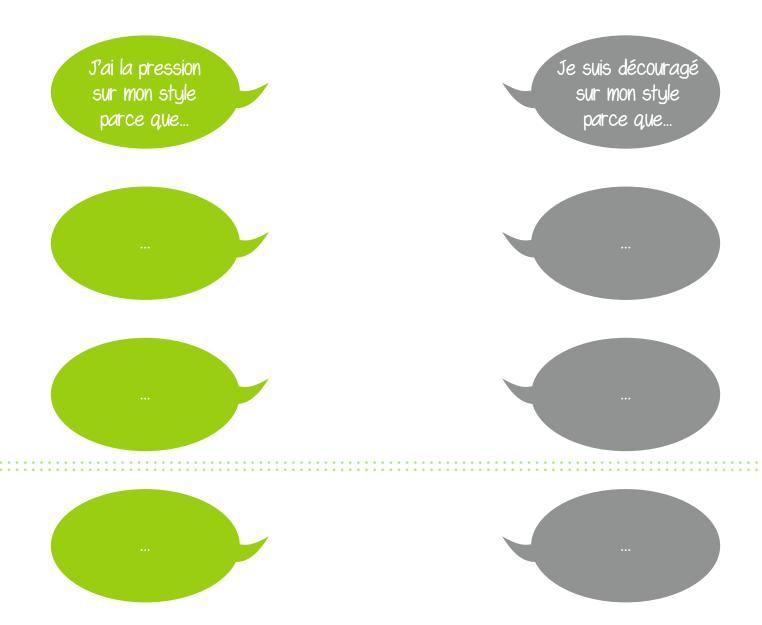
Mais ça me stresse de ne pas être toujours parfait..

On ne peut pas m'apprécier...

de toute façon, je suis moche; il n'y a rien à faire ..



#### Dans ma tête...



#### Ce que j'aime bien chez MOI

Ce que mes ami(e)s aiment bien chez moi, c'est :

1

2

3.



#### Ce que j'aime bien dans mon style, c'est :

1.

2

3.

#### Ce que j'ai comme talents, c'est :

1

2.

3

#### Ce que j'aime bien chez TOI

Ce que TES ami(e)s aiment en TOI, c'est :

1

2

3.



Ce que j'aime bien dans TON style, c'est :

1.

9

3.

Ce que TU AS comme talents, c'est :

1

9

3

### Quelles leçons tirons-nous aujourd'hui?



#### On se libère de la dictature du style ?



## Félicitations!

Tu as terminé l'atelier

Au-delà des apparences.

Rappelle-toi ton engagement à essayer d'avoir chaque jour une meilleure confiance en toi et en ton corps et efforce-toi de révéler la personne géniale que tu es.