

Mon corps & moi

Bien-être / Jeunes 16-19 ans

Description

Le principe du jeu est d'identifier ce qu'on aime ou aime moins chez soi (caractéristiques physiques) ainsi que ses forces principales de caractère, pour renforcer son estime de soi et améliorer son rapport au corps.

Type de support

Jeu de cartes avec un plateau de jeu

Profil du public

Jeunes

Âge du public

16-19 ans

Thématique principale

Image du corps et bien-être

Éditeur

Crips Île-de-France

Date

Novembre 2021

Difficulté d'utilisation

Connaissances **1 2 3 4 5**
Technique d'animation **1 2 3 4 5**

Utilisation

En individuel avec animateur/animatrice.

Objectifs pédagogiques de l'outil

À l'issue de l'animation, le participant ou participante aura :

- Identifié ses forces de caractère.
- Développé son estime de soi et sa confiance en soi.
- Identifié des stratégies pour se sentir bien dans son corps.

Thèmes abordés

Bien-être, image de soi, rapport au corps, estime de soi, forces de caractère, alimentation, activité physique...

Conseils d'utilisation de l'outil

La durée : de 30 minutes à 1 heure.

Le contexte : outil intégré au parcours « Food'de moi ». L'animateur/animatrice devra mettre en confiance le participant ou la participante en créant un climat propice à la discussion.

Compétences psychosociales mobilisées

- Avoir conscience de soi.
- Savoir gérer ses émotions.
- Savoir gérer son stress.
- Avoir de l'empathie pour soi-même et les autres.



Matériel

24 cartes « Forces » (issues du cahier engagé « santé mentale » du Crips) : la créativité, la curiosité, l'ouverture d'esprit, l'amour de l'apprentissage, la sagesse, la bravoure, la persévérance, l'intégrité, la vitalité, l'amour, la gentillesse, l'intelligence sociale, la civilité, l'équité, le leadership, le pardon, l'humilité, la prudence, la régulation de soi, l'appréciation de la beauté, la gratitude, l'espoir, l'humour, la spiritualité.

19 cartes « Caractéristiques physiques » : mes cheveux, mon visage, mon nez, mon menton, mon cou, mes épaules, ma poitrine, mes bras, mon ventre, mes mains, mes cuisses, mes jambes, l'acné, mes poils, ma taille, mon poids, mes muscles, l'absence de muscles, ma posture.

+ 3 cartes vierges Velleda + 1 feutre Velleda.

1 plateau de jeu avec les titres : « J'aime chez moi », « J'aime moins chez moi », « Mes forces ».

Règle du jeu

L'animateur/animatrice aide la personne à identifier les points positifs et négatifs qu'elle attribue à son corps et lui permet de reconnaître 3 à 5 de ses forces de caractère parmi les 24 forces de la psychologie positive (voir p. 4).

L'animateur/animatrice invite la personne à réfléchir sur son rapport au corps et son estime d'elle-même. Il/elle aide la personne à développer ses forces pour améliorer son rapport à soi.

Consigne

« Qu'est-ce que tu aimes et qu'est-ce que tu aimes moins dans ton corps ? »

« Choisis 6 cartes, 3 caractéristiques que tu apprécies et 3 que tu n'apprécies pas, puis place-les sur le tapis. »

Les participants/participantantes placent les cartes correspondantes sous les titres du tapis de jeu pour pouvoir traiter de chaque sujet l'un après l'autre.

Avantages et limites de l'outil

Avantages

Cet outil permet de travailler à la fois les forces de caractère et le rapport au corps.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse puisque c'est un outil centré sur la personne.

Cet outil est complémentaire des outils utilisés pour « À nous les forces ».

Limites

L'animateur/animateur doit connaître le concept de forces de caractère et disposer d'une bonne capacité d'adaptation.

Cet outil nécessite pour l'animateur/animateur d'instaurer un climat de confiance.

Ne convient pas aux animations de groupe / collectives. C'est un outil qui peut permettre de réaliser un entretien individuel notamment sur des questions de mal-être.

Ressources

– <https://scholavie.fr>

– cahier engagé santé mentale: www.lecrips-idf.net/sites/default/files/2021-04/crips_cahier-engage-sante-mentale_BD.pdf

– www.viacharacter.org

– www.mangerbouger.fr

– <https://boulimie-anorexie.ch/les-troubles-du-comportement-alimentaire/ce-que-je-vis>

Aide à l'animation

Questions de relance

- Est-ce que ça a été difficile d'identifier les parties du corps que tu aimes ? Et que tu n'aimes pas ?
- Pourquoi dis-tu que tu n'aimes pas cette partie-là de ton corps ?
- Qu'est-ce qui fait que tu ne l'apprécies pas ?
- Aimerais-tu qu'elle soit autrement ? Si oui, comment ? Et pour quelles raisons ?
- D'où te vient ce sentiment sur cette partie de ton corps ? (Si besoin de préciser : influence des médias, de l'entourage...)
- Imagine un monde où toutes les personnes auraient les mêmes formes / les mêmes corps. Qu'est-ce que cela donnerait ? (Réponses attendues : personne ne serait trop gros/trop maigre, personne n'aurait d'acné, etc.) = (la personne peut verbaliser ses représentations sur les corps, son rapport aux normes, comme développer son esprit critique).
- Qu'est-ce que cela pourrait provoquer ? (Réponses attendues : triste car la diversité est une richesse, intéressant car pas de discriminations sur le physique, etc.)
- En quoi penses-tu être unique ? Pour quelles raisons ?

- Qu'est-ce qui te différencie des autres ? (Attention : dire des choses positives ou faire prendre conscience à la personne si elle n'a dit que des choses négatives).
- Penses-tu que ton complexe a un impact négatif sur ta santé ? Si oui, pourquoi ? (Poids, obésité, diabète, risques de maladies à long terme / Les autres complexes relèvent surtout de la santé mentale avec le poids des complexes et ne pas être bien dans sa peau, dans son corps, dans sa tête.)
- Si pas d'impact négatif : alors c'est positif, non ? Occasion pour travailler son estime de soi et sa confiance en soi (la clé est de s'aimer).
- Si pas de rapport avec l'alimentation, on passe directement aux forces pour l'estime de soi et la confiance en soi.
- Si impact négatif : que peux-tu faire pour agir pour ta santé ? Quelles forces mettre en œuvre pour y arriver ?

Questionnements sur l'estime de soi

- C'est quoi / Cela veut dire quoi pour toi « se sentir bien dans son corps » ?
- Qu'est-ce que la confiance en soi pour toi ?
- Qu'est-ce que l'estime de soi pour toi ?
- Quel rôle joue la confiance en soi dans son rapport au corps ? Et l'estime de soi ?

Comment se servir des forces identifiées pour améliorer son rapport au corps ?

Il n'y a pas de réponses prédéfinies, chacun est unique avec ses forces, donc chacun peut les utiliser différemment.

Questions de relance (quelle que soit la / les force(s) choisie(s))

- Quelle(s) force(s) aimerais-tu utiliser davantage pour « chouchouter » ton corps et comment ?
- Comment utiliser ta / tes force(s) pour te sentir bien ?
- Comment peux-tu utiliser ta / tes force(s) pour améliorer ta confiance en toi ?
- Comment peux-tu utiliser ta / tes force(s) pour atteindre un objectif ?
- Quel(s) objectif(s) veux-tu atteindre pour améliorer ton rapport au corps ?
- Comment utiliser ta / tes force(s) pour améliorer ton rapport au corps ? Pour dépasser tes complexes ?
- Comment peux-tu développer ta / tes force(s) de manières différentes ?
- Comment te servir de tes forces pour améliorer ton bien-être en agissant sur ce qui t'entoure (les gens, l'environnement, etc.) ?

3 parties théoriques et conseils

- Alimentation et rapport au corps.
- Estime de soi.
- Forces de caractère.

Alimentation et rapport au corps

Équilibre alimentaire :

manger = apporter de l'énergie / bouger = dépenser de l'énergie. Il faut un équilibre entre les 2.

À l'adolescence, le corps se transforme et les habitudes alimentaires changent :

– C'est une période où on prend plus de libertés, où on découvre des aliments qui sortent de la culture alimentaire familiale.

– C'est aussi une période où le corps se transforme, parfois vite et parfois de manière imprévisible.

Beaucoup de jeunes, mais également de parents, vont vouloir essayer de contrôler ces changements corporels pour qu'ils restent dans la « normalité » (« stabiliser », « surveiller », « faire attention », « avoir le dessus », « faire des régimes », etc.).

Les adolescents et adolescentes ont tendance à comparer leurs corps à ceux des autres : personnalités publiques/connues, amis/amies et camarades de classe, mais également les membres de la famille dont les parents et la fratrie en premier lieu.

La comparaison avec les parents, en particulier, est constante, que ce soit en négatif ou en positif. « Il/elle est trop gros/grosse, je ne veux pas lui ressembler » ou « Il/elle est mince, je dois faire comme lui/elle pour être pareil/pareille plus tard. » Ces exemples sont intéressants car ils reprennent les normes véhiculées par la société : il est bien vu d'être mince et non gros.

L'alimentation est donc au cœur de la problématique du rapport au corps à l'adolescence et de la gestion des changements qui s'opèrent à cette période-là. Diasio Nicoletta, « Alimentation, corps et transmission familiale à l'adolescence », Recherches familiales, 2014/1 (n° 11), p. 31-41. DOI : 10.3917/rf.011.0031. www.cairn.info/revue-recherches-familiales-2014-1-page-31.htm

Une alimentation variée et équilibrée peut agir de façon complémentaire à une hygiène de vie saine sur : le poids, l'acné, les jambes lourdes, la musculation, la fatigue, certaines maladies...

Mais l'alimentation ne fait pas tout !

CONSEILS À TRANSMETTRE AUX JEUNES SELON LES PROBLÉMATIQUES RENCONTRÉES

Acné : elle est liée à beaucoup de choses : chamboulement des hormones à l'adolescence, port du masque (en période Covid), etc. Quelques conseils si l'acné donne des complexes : boire de l'eau (au moins 1,5L d'eau par jour, nettoyer sa peau (avec de l'eau micellaire par exemple), consulter un ou une dermatologue. L'alimentation est un facteur influant : jette un œil sur ta consommation de sucreries. Manger du chocolat ou des aliments gras et sucrés tous les jours fait travailler ton organisme pour dépenser l'énergie et évacuer les déchets produits par ces aliments dans ton corps. La peau va produire plus de sébum pour éliminer ce qui lui arrive de l'intérieur et produira plus de boutons.

Rapport au poids : le premier conseil à donner est d'éviter de faire des régimes. Pourquoi ? Cela risque

d'entraîner les personnes dans un enchaînement de régimes et de privations qui risquent fortement d'avoir un impact dit « yoyo » sur le corps (perte de poids, reprise de poids, etc.). De plus, cela fatigue l'organisme et le dérègle.

Le poids se régule en grandissant, il faut apprendre à connaître son corps et ses besoins, bouger beaucoup et manger seulement quand on a faim, pas lorsqu'on s'ennuie.

Pour gérer son poids, la seule solution est de manger varié et équilibré et de pratiquer une activité physique régulière.

Jambes lourdes et gonflées : l'alimentation, notamment la surconsommation de sel, peut avoir un impact sur la circulation sanguine et provoquer l'effet jambes lourdes et/ou gonflées dans certains cas spécifiques. Pour en savoir plus, il vaut mieux consulter un médecin qui pourra dire si c'est un problème de rétention d'eau ou autre.

Fatigue, maladies : l'alimentation n'est pas forcément la cause de la fatigue ou d'une maladie, mais elle peut y contribuer. Elle est aussi un moyen d'améliorer son état de santé. Sans être une solution unique, bien manger ne peut qu'aider à se sentir mieux et dans le cas de certaines maladies, un régime alimentaire spécifique peut être prescrit par le médecin. La qualité du sommeil est également très importante dans la gestion de la fatigue.

Si la personne n'accepte pas son corps et veut agir dessus grâce à l'alimentation, il est possible d'en parler à un/une **médecin**, mais aussi à un ou une **spécialiste en diététique**, à un ou une **psychologue**.

Astuces : proposer aux personnes de tenir un cahier chaque jour sur ce qui est mangé (noter tous les repas ET grignotages). Noter également l'activité physique réalisée (marche, sport, escaliers, etc.). En fin de semaine, faire le bilan.

Manger = apporter de l'énergie / bouger = dépenser de l'énergie. Il faut un équilibre entre les 2.

Il est important de **boire suffisamment d'eau** tout au long de la journée (au moins 1,5L par jour).

Musculation : pour les jeunes qui souhaitent adapter leur alimentation à leur objectif sportif, ils doivent avoir conscience que la modification de l'alimentation n'est pas une décision à prendre à la légère.

Estime de soi

Définition de l'estime de soi

Selon William James, père de la psychologie moderne, « l'estime de soi est le sentiment de valeur personnelle dérivée du ratio de nos succès actuels par rapport à nos prétentions » (1890). Cependant, au fil des années, l'estime de soi est devenue plus globale, et se perçoit comme « la totalité des pensées et des sentiments d'un individu par rapport à lui-même en tant qu'objet » (Rosenberg 1965).

- Auto-évaluation globale positive ou négative.
- Fluctuations avec l'âge et en fonction des situations (en fonction de l'évolution des rôles, des attentes, des performances, des réponses des autres) et de l'environnement.

Estime de soi = ce que je suis

Confiance en soi = je suis capable de

Conseils pour développer son estime de soi

- Être fidèle à soi, se respecter.
 - Connaître ses valeurs et accepter ses limites.
 - Développer la persévérance, s'autoriser l'erreur, oser prendre des risques.
 - Être dans les temps.
 - Développer ses compétences.
 - Aller vers un environnement adapté.
 - Mettre en place des standards et des objectifs réalistes.
 - Traiter l'autre avec bienveillance et respect.
 - Convertir les pensées négatives en positives (au sujet de soi, des autres).
- Source Carr (2004)

Connaître ses forces pour prendre confiance en soi et apprendre à s'aimer tel qu'on est

Qu'est-ce qu'une force ?

C'est « une capacité préexistante consistant en une manière particulière de se comporter, de penser ou de ressentir, qui est authentique et énergisante pour l'utilisateur et qui permet le fonctionnement optimal, le développement et la performance. » Alex Linley
 Les 3 composantes d'une force sont : performance (succès et facilité), authenticité (naturel), énergie (vitalité, enthousiasme).
 Au début des années 2000, les études en psychologie positive ont établi qu'un langage commun de 24 forces de caractère constitue ce qu'il y a de mieux dans notre personnalité. Tout le monde possède les 24 forces de caractère à des degrés différents, de sorte que chaque personne a un profil de forces de caractère vraiment unique. Chaque force de caractère relève de l'une de ces six grandes catégories de vertus, qui sont universelles à travers les cultures et les nations.

Définition de chacune des forces

1. Humilité, modestie: plutôt que de parler de moi, je préfère laisser les autres parler d'eux. Je ne me mets pas en avant.

2. Prudence, précaution, et discrétion: quand je fais quelque chose, je réfléchis bien avant de le faire. Je n'agis pas sans réfléchir et je ne fais rien que je risquerais de regretter. J'évite les situations qui m'exposent à des problèmes.

3. Bien vivre avec ses émotions, maîtrise de soi et autorégulation: quand je ressens quelque chose comme de la colère ou une très grande joie, je sais me contrôler. Je ne me laisse pas emporter par mes émotions ou mes envies.

4. Appréciation de la beauté, reconnaissance de la beauté: j'observe et j'aime les choses que je trouve belles, très bien faites ou impressionnantes, que ce soit dans la nature, le sport, l'art, l'école, les sciences ou la vie de tous les jours. Par exemple, j'aime regarder les arbres changer de couleur en automne.

5. Gratitude: je suis conscient des bonnes choses qui m'arrivent. Mes amis et ma famille savent que je suis une personne reconnaissante, parce que je prends toujours le temps de dire merci.

6. Espoir, optimisme, anticipation du futur: je pense que je serai un adulte très heureux. Je pense qu'il va se passer de bonnes choses, et je fais en sorte que des choses agréables arrivent. Si j'ai une mauvaise note en cours, je pense toujours à la prochaine fois où je ferai mieux.

7. Humour et être enjoué: j'aime rire et faire des blagues. La plupart des gens pourraient dire qu'on s'amuse bien avec moi. Quand un de mes amis va mal ou est malheureux, je fais ou je dis quelque chose pour rendre la situation plus joyeuse.

8. Spiritualité, religiosité, but dans la vie, foi: je sais ce qui est important pour moi et je pense que les choses arrivent pour une bonne raison. J'ai des réponses qui me plaisent et qui me font du bien sur le sens de la vie, le bien et le mal. Quand les choses vont mal dans ma vie, mes croyances religieuses m'aident à me sentir mieux.

9. Enthousiasme, joie de vivre, vigueur, énergie: j'aime ma vie. Quand je me réveille chaque matin, je suis super content de commencer la journée. Je ne fais pas les choses à moitié, ma vie est comme une aventure.

10. Amour, capacité d'aimer et d'être aimé: j'aime avoir des amis en qui je peux avoir confiance et qui me font confiance. Des amis sur qui je peux compter et qui peuvent compter sur moi. Même si je me bagarre avec mon frère, ma sœur ou mon cousin, je continue de les aimer et prendre soin d'eux.

Sagesse

- Créativité - 17
- Curiosité - 18
- Esprit critique - 19
- Amour de la connaissance - 20
- Perspective - 21

Transcendance

- Appréciation de la beauté (émerveillement) - 4
- Gratitude - 5
- Espoir - 6
- Humour - 7
- Spiritualité - 8

Courage

- Courage - 22
- Persévérance - 24
- Honnêteté - 23
- Enthousiasme - 9

Tempérance

- Pardon - 16
- Humilité - 1
- Prudence - 2
- Autorégulation - 3

Humanité

- Amour - 10
- Générosité - 11
- Intelligence sociale - 12

Justice

- Esprit d'équipe - 15
- Équité - 13
- Leadership - 14

11. Gentillesse et générosité: je suis gentil et généreux, je suis toujours d'accord pour rendre service aux autres, même sans qu'on me le demande. J'aime faire de bonnes actions qui font plaisir ou qui aident les gens, même quand je ne les connais pas bien.

12. Bien vivre avec les autres, intelligence sociale: je comprends ce que les autres peuvent ressentir. Je me sens à l'aise dans la plupart des situations avec les autres et je me fais facilement des amis. Je sais faire en sorte que les autres se sentent à l'aise.

13. Justice, impartialité, équité: quand il y a quelque chose d'injuste, cela me dérange, ça peut même me mettre en colère. Dans un conflit, même si je n'apprécie pas quelqu'un, je le traite de façon juste. Je traite tout le monde de la même manière.

14. Diriger, leadership: quand je suis en groupe, j'arrive à encourager mes amis et à faire en sorte que tout le monde s'entende bien. C'est important pour moi de ne pas laisser quelqu'un hors du groupe.

15. Esprit d'équipe, citoyenneté, travail d'équipe et fidélité: en cours, je peux très bien travailler en groupe. Quand je fais des choses en groupe, je suis motivé, je travaille dur pour mes camarades et pour que tout le groupe réussisse.

16. Pardon: quand quelqu'un me fait du mal, je n'essaie jamais de me venger. Je pardonne facilement aux gens.

17. Créativité, ingéniosité, originalité: j'aime créer. Je cherche tout le temps de nouvelles manières de faire les choses. Je ne fais pas les choses comme on me demande si je trouve une manière plus simple, plus intelligente ou plus sympa de les faire.

18. Curiosité et intérêt accordé au monde: tout ce qui m'entoure m'intéresse. Même quand je suis seul, je ne m'ennuie jamais. Je suis curieux et me pose toujours des questions. Quand je veux savoir quelque chose, je cherche fréquemment dans un livre ou sur un ordinateur. Je pense que je fais ça plus que la plupart des autres jeunes de mon âge. J'aime les aventures et la découverte.

19. Discernement, pensée critique, ouverture d'esprit: quand je dois faire quelque chose, je prends un moment pour bien réfléchir avant de commencer. Par exemple, si j'ai un problème pendant un jeu ou une activité avec des amis, j'arrive bien à comprendre pourquoi c'est arrivé et ce que je peux faire pour le résoudre.

20. Goût de l'apprentissage, amour de l'étude: cela me passionne d'apprendre de nouvelles choses, en cours ou ailleurs. J'aime l'école, les livres, les expériences. Partout où je vais, je cherche à comprendre ce qui attire mon attention.

21. Perspective: j'arrive à prendre du recul sur les choses, à être de bon conseil quand les autres en ont besoin. Les adultes me disent que j'agis de façon très mûre pour mon âge. Je sais quelles sont les choses qui sont vraiment importantes dans la vie.

22. Courage et vaillance: je suis courageux. Même quand j'ai peur, j'arrive à relever des défis et à franchir les difficultés. Quand je pense que quelque chose est important, je suis prêt à le défendre même si l'on se moque de moi. Je fais ce que je pense être bien.

23. Honnêteté, intégrité, sincérité: j'arrive facilement à dire la vérité à mes parents et à mes amis. Je n'aime pas faire semblant quand on me pose des questions. Mes amis m'aiment bien pour ça.

24. Persévérance, assiduité, application: lorsque j'ai quelque chose à faire, j'aime être efficace et rapide. Quand je travaille, je suis concentré, je ne suis pas distrait par les choses qui m'entourent. Je suis content lorsque j'ai réussi à terminer les choses que je devais faire.

À quoi ça sert d'identifier ses forces ?

La recherche interculturelle suggère que connaître et activer ses forces:

- Favorise la connaissance de soi.
- Aide à développer la confiance en soi et une bonne image de soi.
- Donne du sens et de la perspective à la vie.
- Aide à atteindre les buts fixés.
- Rend moins sensible au stress.
- Génère de l'optimisme et de la résilience.
- Génère une sensation de vitalité et d'énergie.
- Apporte une sensation de bonheur et d'épanouissement.
- Permet d'être plus engagé dans son travail et d'optimiser sa performance.

Source: Clifton & Anderson (2001)

Petites techniques pour se sentir bien !

Aux personnes de choisir celle(s) qui vous convient/ conviennent.

- Les trois kiffs par jour: chaque jour, essaye d'identifier trois choses positives de ta journée.
- Chaque jour, prends un moment pour te regarder dans le miroir et te complimenter.