



IMAGE DES CORPS

Corps en mouvement, corps en parole, corps en création

DESCRIPTIF DE L'OUTIL

Cet outil pédagogique réalisé en 2013 par l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (IREPS) Languedoc Roussillon a pour objectif **de sensibiliser les jeunes de 12 à 25 ans vis-à-vis de la pression sociale en matière d'image du corps.**

Il a été soutenu par l'Agence régionale de Santé (ARS) Languedoc-Roussillon et la Direction générale de la Santé et a été labellisé par le Programme National Nutrition Santé.

Les activités ont été expérimentées par quinze professionnels, auprès de quinze groupes de jeunes sur plusieurs villes de la région.

Il permet de développer la capacité des jeunes à analyser la pression sociale à laquelle ils sont soumis concernant leur image corporelle.

L'outil poursuit notamment les objectifs suivants : mieux analyser la question des limites dans la société ; mieux comprendre l'influence des normes ; prendre conscience de la pression sociale et de la façon dont elle est vécue ; aller à la découverte de ses sensations et de ses émotions ; expérimenter sa capacité à tenir compte des autres ; ou renforcer la confiance en soi.

L'outil est construit autour de divers supports :

- un guide pour l'animateur avec des repères, conseils et recommandations

- un livret de 30 fiches d'activités classées en 3 niveaux :

- ✓ le premier « **Corps en parole** » consiste à favoriser l'échange et la discussion entre les participants afin de les faire réagir sur leur propre représentation. Ex : *beauté dans le temps et dans l'espace*, «*corps ornés, modifiés* », "*stars au naturel*"
- ✓ Le second « **Corps et sensation en mouvement** » privilégie des activités plus physiques, en lien direct avec le corps. Ex : "*sensation et saveurs*", "*poème sonore*" ...
- ✓ Enfin, le troisième « **Corps en création** » insiste davantage sur la créativité et l'invention. Ex : "*normes du futur*", "*collage imaginaire*"

Des listes de thèmes peuvent être proposés à la classe afin qu'elle choisisse ceux qui les intéressent le plus. Le travail combiné entre « mise en mots », « mise en sens » et « mise en imaginaire » permet une appropriation du thème à des niveaux différents.

- une boîte à outils avec des ressources pour les activités : articles, images, diaporama...

RESSOURCES

Le guide pour l'animateur et les fiches d'activité sont disponibles en ligne sur : <http://ddata.over-blog.com/2/42/32/99/Image-des-corps/Image-des-corps-Guide-et-activites-Fevrier-2013.pdf>



L'outil pédagogique est également disponible auprès des IREPS.

