

↘ INTERVENANT-E-S

- Consultante en développement des compétences, formatrice (CVIP-Donner du sens).

↘ PUBLIC

- 11 à 21 ans.

↘ OBJECTIFS DE LA SÉANCE

- Exprimer ses représentations liées au corps et réfléchir à la façon dont on peut agir pour être bien avec son corps.
- Débloquer des pudeurs, réactiver estime de soi et confiance en soi.
- Mieux comprendre les codes vestimentaires et comment ils influencent la communication interpersonnelle et les relations sociales.
- Acquérir des savoirs et savoir-être, redynamiser, retrouver la motivation pour valoriser son image.
- S'exprimer sur son image et réfléchir à la façon dont on se positionne par rapport aux autres.
- Mieux se connaître et prendre en compte ses atouts, faire de son image une alliée.
- Sensibiliser les adolescents dans leur rôle de représentation d'image.

↘ MÉTHODOLOGIE ET OUTILS UTILISÉS PAR L'INTERVENANTE

Atelier ayant pour but de soutenir les adolescents dans les problématiques qu'ils peuvent rencontrer en lien avec l'image de soi.

Utilisation des outils et des méthodologies de l'école **Palo Alto**, utilisables immédiatement.

La démarche systémique astreint l'intervenante à tenir compte de tous les éléments de l'environnement des participants(es) et de toujours les analyser dans la démarche d'accompagnement d'acquisition des différents savoirs.

La souplesse d'utilisation des outils durant l'atelier favorisera l'innovation et l'expérimentation de nouvelles approches pédagogiques et permettra de réaliser du "sur mesure" prenant en compte les besoins des adolescents.

L'intervenante proposera avec un angle ludique un travail sur l'estime de soi, l'adaptation de son image en fonction de sa morphologie, de son style, tout en faisant prendre conscience au jeune de l'impact du langage des vêtements et des accessoires dans la vie sociale.

➤ REMISE DE SUPPORT AUX JEUNES

- Aide-mémoire.

➤ DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

1) Présentation de l'intervenante

2) Les messages positifs et leur impact dans les réussites et la relation à l'autre (stroke +/-)

- Exercices. Envoyer et recevoir un message verbal et non verbal positif (stroke + et -).
- Exercice de présentation inversée : prendre en compte le regard de l'autre (travail sur les projections).

3) L'image projetée, l'image souhaitée, l'image reçue

L'apparence, ce que l'on "dit" avec ce que l'on porte.

La 1^{re} impression et les mécanismes de perception.

4) Les différentes fonctions du vêtement et les besoins humains

- Les détails qui choquent (les erreurs à éviter).
- L'hygiène, les odeurs, les senteurs, les coiffures, le maquillage.
- Faire le lien entre les attitudes et l'image que l'on veut donner de soi.
- Comment valoriser ses atouts en utilisant les formes, les matières, les couleurs ? (symbolique et influence).
- Comment rétablir la cohérence entre ce que je suis et ce que je veux renvoyer ?

5) Si le timing le permet, selon l'interactivité du groupe

Atelier colorimétrie avec 1 ou 2 volontaire(s).

