



Free Being Me

Créer un monde exempt des anxiétés et de la discrimination basées sur l'apparence.

Le programme Libre d'être moi, créé avec des experts mondiaux de la confiance en son corps et en partenariat avec le projet Dove pour l'estime de soi, a déjà aidé plus de **6,5 millions jeunes** à améliorer leur confiance en leur corps et leur estime de soi depuis 2013. Nous comptons en toucher 3 millions d'autres d'ici 2026. Résultats de l'évaluation de la Phase II de LEM :

85%

ont une meilleure opinion d'eux-mêmes et **80%** de leurs corps

des participants estiment que le programme a un effet positif dans leur communauté

76% croient pouvoir agir pour créer un monde caractérisé par une meilleure confiance en son corps

Qu'est-ce que c'est que Libre d'être moi?

Libre d'être moi (LEM) est un programme d'éducation qui préconise la confiance en son corps et un monde exempt de l'anxiété basée sur l'apparence. Grâce à des activités pertinentes, dynamiques et accessibles dirigées par les apprenantes, les jeunes apprennent que la confiance en son corps et l'estime de soi jaillissent de la valeur qu'elles attribuent à leurs corps, de leur contestation des stéréotypes sur la beauté et de leurs efforts de plaidoyer en faveur d'une image saine du corps auprès de leurs amis et de leurs communautés



Pourquoi ce travail est-il important?

Une faible confiance en son corps n'est pas seulement un enjeu touchant la santé publique, mais aussi le genre et l'équité sociale. Jusqu'à 80 % des filles évitent des activités importantes dans leurs vies parce qu'elles n'aiment pas leur apparence (Rapport mondial Dove sur la beauté et la confiance, 2017).

Selon de récentes recherches, un manque de satisfaction en son corps est lié à une pire qualité de vie et à plus de détresse psychologique, à une fréquence plus élevée de dépression et au risque de comportements malsains en matière d'alimentation et de troubles alimentaires. Au contraire, la satisfaction en son corps et la valorisation de celui-ci sont liées au mieux-être général et à la diminution des comportements malsains relatifs aux régimes (MentalHealth Foundation, 2019).





Qui peut y participer?

Tout groupe de Guides ou d'Éclaireuses (filles seulement ou filles et garçons ensemble), de 7 à 10 ans, de 11 à 14 ans et de 15 ans et plus.

Comment prendre part à LEM?

Deviens formatrice du programme Libre d'être moi et demande des fonds pour animer Libre d'être moi et Agir sur la confiance en son corps.

Plus de détails sur Libre d'être moi et Agir sur la confiance en son corps!

 <https://free-being-me.com/>
 freebeingme@waggs.org

