

# #MOICMOI



- ✓ Je m'assume comme je suis
- ✓ Je respecte mon corps
- ✓ Je perçois les influences qui m'entourent

moicmoi.ch

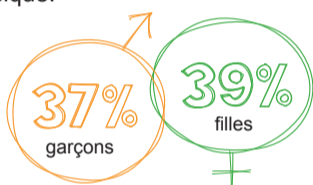
Un programme destiné aux écoles

## #MOICMOI: une formation, des outils pédagogiques, un accompagnement, pour les professionnel-le-s encadrant des adolescent-e-s.

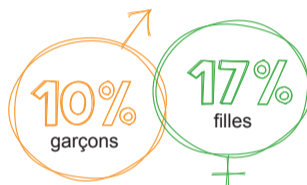
Le programme #MOICMOI est une adaptation de « Bien dans sa tête, bien dans sa peau » (BTBP), programme développé et expérimenté par EquiLibre au Québec depuis plus de 10 ans.

#MOICMOI est un outil pédagogique qui propose une réflexion sur des thèmes d'actualité tels que le culte de l'apparence physique, de la minceur et de l'hypermusculation. Le programme propose différentes activités visant à reconnaître l'influence des modèles de beauté sur l'image corporelle, à renforcer l'estime de soi et à encourager l'adoption de saines habitudes de vie. #MOICMOI cible les adolescent-e-s et les adultes qui les encadrent (professeur-e-s, éducateurs-trices, et indirectement les parents).

En Suisse, des études récentes démontrent que les jeunes ont une préoccupation excessive à l'égard de leur image corporelle au risque de mettre parfois en danger leur santé psychique et physique.



estiment avoir la silhouette idéale.



ont recours à un régime ou à un autre moyen pour perdre du poids.

Sources : Image corporelle positive, Promotion Santé Suisse, Franziska Widmer Howald, 2017 MSC, étude sur 652 jeunes en Romandie (310 garçons, 342 filles) /HBSC 2010



### Petit, grande, rond, blonde, roux, brune, de couleur ; nous sommes tous différents !

#MOICMOI aide à s'accepter comme on est, avec ses qualités et ses défauts !

#MOICMOI donne des astuces pour :

- Connaître ses préférences alimentaires tout en restant curieux
- Bouger avec plaisir seul(e) ou avec des amis

#MOICMOI développe un esprit critique en aidant à repérer et décoder les messages publicitaires.

#MOICMOI ouvre à la diversité corporelle et à l'acceptation des autres tels qu'ils sont.

Renforcer l'estime de soi chez les jeunes

Encourager les habitudes de vie saine et le mouvement

## NOS OBJECTIFS

Sensibiliser les ados aux publicités mensongères

Mettre en valeur les qualités personnelles des ados, et non leurs caractéristiques physiques

# #MOICMOI

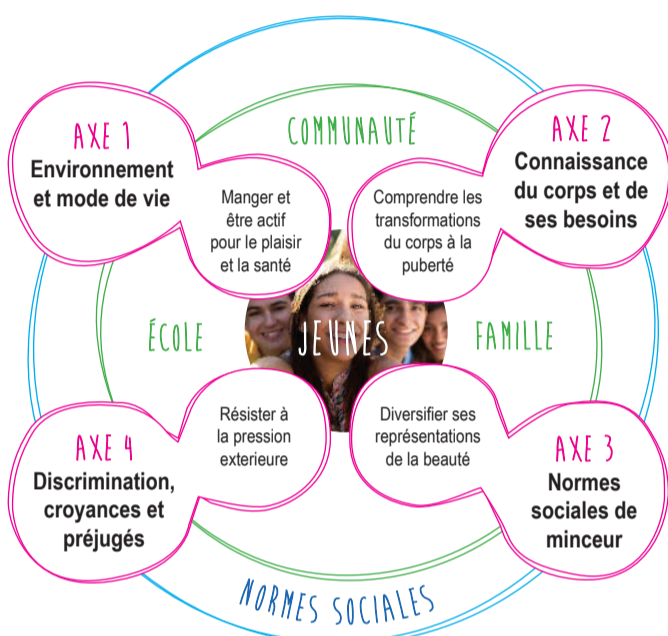
- ✓ Je m'assume comme je suis
- ✓ Je respecte mon corps
- ✓ Je perçois les influences qui m'entourent

moicmoi.ch

Un programme destiné aux écoles

## Le programme #MOICMOI en détail

Des animations en classe qui permettent d'aborder 4 axes



## Ce que contient le manuel d'intervention

- Des éléments théoriques et scientifiques sur le thème de l'image corporelle chez les ados
- Des scénarios d'implantation du programme
- Des idées d'actions pour mobiliser un établissement autour du programme
- Des outils à télécharger en complément des activités en classe

# #MOICMOI

## Accompagnement & soutien :

#MOICMOI c'est aussi une formation spécifique et obligatoire pour apprivoiser le programme et l'intégrer plus facilement aux cours.

La Fondation O<sub>2</sub> et Promotion Santé Valais proposent un coaching régulier pour les établissements #MOICMOI tout au long de l'implantation du programme.

Fondation O<sub>2</sub>  
032 544 16 10  
jura@moicmoi.ch  
www.fondationo2.ch

Promotion Santé Valais  
027 329 04 25  
valais@moicmoi.ch  
www.promotionsantevalais.ch

