

Aujourd'hui je change une chose. Je m'engage à



Être bien dans sa peau, Être bien avec les autres...

« AU-DELÀ DES APPARENCES »... QU'EST-CE QUE CELA VEUT DIRE ?

Ça veut dire que l'image qu'on se fait dans sa tête à propos de soi-même et à propos des autres est souvent fausse, ou incomplète. Et que pour s'aimer soi-même et comprendre ceux qui nous entourent, on doit se débarrasser des idées toutes faites, ce qu'on appelle les « stéréotypes » que l'on voit à la télé, sur les réseaux sociaux et dans les magazines...



NOUS SUBISSONS TOUS UNE PRESSION SUR NOTRE APPARENCE

Un des films que tu as vu en classe présente les techniques de maquillage et de retouche utilisées par les professionnels de la mode, du cinéma et de la publicité pour « fabriquer » la beauté. Tu as pu le constater : la beauté des stars et des mannequins de la pub est le fruit d'un travail réalisé par des maquilleurs, des coiffeurs, des infographistes et des monteurs truquistes... Sur les réseaux sociaux (Facebook®, Instagram®, Snapchat®...) chacun essaye de

montrer une image flatteuse ou faussée de lui-même, ou de poster des images qui mettent en valeur une beauté très « artificielle »...

LA BEAUTÉ N'EST JAMAIS UNIQUE !

Au cours de cet atelier, tu as eu l'occasion de te poser des questions sur ce qui est vrai et faux, tu as pris conscience que chaque personne est unique. Même si tu as envie de ressembler à une star que tu admires, de t'habiller ou te coiffer comme elle, même si tu connais toutes ses chansons ou ses films par cœur, l'image que tu montres aux autres, c'est d'abord ce que tu es, toi. Tu n'es pas, tu ne seras jamais la copie de quelqu'un d'autre.

Tu l'as vu dans le deuxième film que nous avons présenté dans l'atelier : on veut toujours ce qu'on n'a pas, mais en fait, beaucoup de gens veulent ce que l'on a ! Chaque personne est différente. Chacune a son origine ethnique, sa couleur de peau et de cheveux, sa façon de penser et de réagir, ses convictions... et son look ! Chacune a des joies et des peines différentes, des goûts différents, des sensations, des rêves différents. Nous sommes tous uniques... Et tous complémentaires !

ENGAGE-TOI À ÊTRE... TOI-MÊME !

Pour être bien dans sa peau, il suffit souvent de trouver son style, s'accepter, valoriser ses atouts... Cela ne sert à rien de chercher à être comme les autres, ou comme on pense que les autres voudraient qu'on soit.

À la fin de l'atelier, on t'a proposé de t'engager, de dire pourquoi et comment tu vas tout faire pour retrouver la confiance dans ce que tu es, dans ton aspect physique, dans ton corps et dans ta tête, sans chercher à imiter tel ou tel personnage. Pour être toi-même et en être fier(e).

