

MON CORPS... JE L'AIME ?



1- Je me raconte...

Sur une feuille de papier, sous forme de portrait chinois :

- Si j'étais un métier, je serais...
- Si j'étais un vêtement, je serais...
- Si j'étais une série, je serais...
- Si j'étais une marque, je serais...
- Si j'étais une actrice, je serais...
- Si j'étais une couleur, je serais...
- Si j'étais un objet, je serais...

On regroupe les feuilles, et on devine qui en est l'auteur !

- une feuille avec le portrait chinois à compléter
- un crayon

2- On en parle...

Discussion autour d'une série de photos de personnes qui ont un physique qui dérange...

- Choisis : poils, tatouages, piercing, chirurgie esthétique, vêtements et look, maquillage, rajouts, etc...
- Subis : handicap, malformations, surpoids, maigreur, bec de lièvre, doigt palmés, etc...

Et personnellement, me montrer nue devant un autre, est-ce possible ou un problème ?

Puis-je m'habiller comme je veux ?
Ou y-a-t-il des règles vestimentaires à ne pas enfreindre ?
-Intimité vs Pudeur-

- exposition de personnes avec un physique qui peut déranger

3- Un apport théorique

Quelques thèmes très concrets à aborder autour de l'hygiène corporelle :

- la toilette intime (non intrusive)
- les odeurs et aussi celles qui attirent (phéromones)
- la pilosité et l'utilité des poils ?!

Chacun a appris à faire avec sa culture, son histoire, son éducation. L'essentiel est de pouvoir transmettre quelques connaissances pour que chacun en toute liberté vive ces points comme il le souhaite !



4- Un temps d'appropriation...

Nous prenons le temps de lister toutes les phrases positives et négatives que nous avons en mémoire... de deux couleurs différentes. Quelle couleur prédomine ?

Chacun choisit une phrase positive qu'il veut garder en mémoire ! Je l'inscris sur un post-it ou un papier décoré et la scotche sur mon miroir à la maison : je n'oublie pas que je suis un trésor pour les autres !

Pour embellir le monde : si nous avons tendance à retenir les phrases négatives, les autres aussi ! Semons des phrases positives dans notre entourage 



DES ÉCHANTILLONS DE PRODUITS DE BEAUTÉ ET DE PARFUMS !
UNE BELLE PHOTO ?