

#MOICMOI

Image corporelle,
futilité ou enjeu de
santé publique?



14
novembre
2018
HES-SO Valais-Wallis
Sierre



ATELIER CANTONAL



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Hes-so VALAIS WALLIS
Haute Ecole de Travail Social
Hochschule für Soziale Arbeit



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

L'ÉQUIPE ORGANISATRICE

CATHERINE MOULIN ROH, Centre alimentation et mouvement

CLAUDINE JORIS MAYORAZ, Centre alimentation et mouvement

ISABELLE GAUCHER MADER, animatrice écoles Promotion santé Valais

FLORIAN WALTHER, Zentrum für Ernährung und Bewegung

CHRISTELLE DAYER, Association Fourchette Verte Valais

VALENTIN REY, Fondation Senso5

CATHY BERTHOUSOZ, Plateforme 60+

en partenariat avec Mme Clothilde Palazzo, professeure HES-SO

Jamais la pression du culte du corps parfait n'a été aussi présente qu'aujourd'hui. Des études récentes montrent qu'elle concerne aussi bien les hommes que les femmes, s'instaure dès le plus jeune âge et se prolonge tout au long de la vie.

Ne pas parvenir à se conformer aux idéaux de beauté peut engendrer un sentiment d'inadéquation, d'impuissance et d'image négative de soi. Les réseaux sociaux renforcent également ce phénomène avec la course frénétique aux « likes », où l'on se mesure sans cesse aux autres à la recherche d'une validation de perfection et d'une reconnaissance de ses pairs.

Comment freiner cette tendance qui prend une ampleur inquiétante et soulève des risques réels pour la santé physique et psychique ?

Développé par Promotion santé Valais et la Fondation O2 du Jura, le projet #MOICMOI fournit des outils pédagogiques pour les professionnel·les encadrant des adolescent·e·s leurs permettant de sortir de l'isolement, de dialoguer entre les genres et générations, et de créer ainsi des ouvertures à la diversité.

Comment y parvenir ? Apprendre à s'accepter tel que l'on est.

L'atelier cantonal du 14 novembre propose des pistes de réflexion et d'intervention. Les conférences et ateliers permettront de prendre du recul face à cette thématique omniprésente aujourd'hui.

L'équipe organisatrice

PROGRAMME

8:00 - 8:30 **Accueil - café**

8:30 - 8:45 **Lancement de la journée**, « M. Parfait nous rend beaux ! »

8:45 - 9:15 **Allocution d'introduction** « Quel genre de corps pour quelle image corporelle ? »
Clothilde Palazzo, professeure à la Haute Ecole en travail social

9:15 - 9:30 **#MOICMOI**
Catherine Moulin Roh, responsable domaine promotion de la santé à
Promotion santé Valais

9:30 - 10:30 **Conférence plénière** « L'image du corps fait-elle vendre dans la publicité ? »
Dr. Julien Intartaglia, Professeur HES Haute Ecole de Gestion Arc Neuchâtel

Pause

11:00 - 12:00 **1er tournus**, une conférence ou un atelier à choix

Repas de midi

13:30 - 14:30 **2ème tournus**, une conférence ou un atelier à choix

Pause

15:00 - 16:00 **3ème tournus**, une conférence ou un atelier à choix

16:15 - 16:30 **Clôture surprise de la journée**, dans l'aula



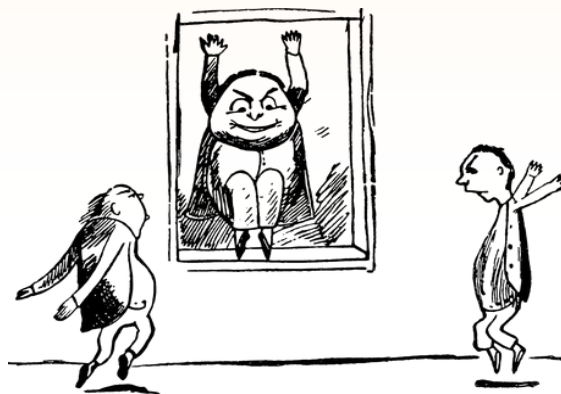
CONFÉRENCE PLÉNIÈRE

« L'image du corps fait-elle vendre dans la publicité ? »

Dr. Julien Intartaglia, Professeur HES Haute Ecole de Gestion Arc Neuchâtel

La publicité se veut le reflet du miroir de notre société. Sachant que ce métier consiste finalement à se « brancher sur le quotidien » du consommateur pour le comprendre et donc réussir à mieux lui vendre un produit, un service, une marque, pour quelles raisons sommes-nous convié-es tous les jours dans le monde merveilleux - voire surfait - de la publicité ? Un monde dans lequel on ne s'appuie que sur ce qui est « beau » pour vendre : de jolies femmes respirant la joie de vivre, des hommes séduisants et des «vieux jeunes» branchés et en pleine santé, bref tout est fait pour rappeler que « la laideur se vend mal » en référence au célèbre designer Raymond Loewy.

L'objectif de cette conférence consiste à passer en revue tous les mécanismes psycho-affectifs liés à l'image du corps dans la publicité qui in fine jouent sur nos désirs de consommation.



TOURNUS: CONFÉRENCES ET ATELIERS

Le programme de la journée comporte 3 tournus. Dans chacun d'eux, une conférence et des ateliers sont proposés. Chaque participant peut s'inscrire soit à la conférence soit à un atelier de son choix selon la place disponible. Les conférences, plus théoriques, se dérouleront dans l'aula et seront traduites. Les ateliers développeront une thématique approfondie avec un espace d'expérimentation et/ou d'interactivité.



Conférence:

enfant-ado

Comment les normes sociales de la beauté sont formatées par les médias ?

Christian Georges, collaborateur scientifique, Conférence intercantonale de l'instruction publique de la Suisse romande et du Tessin (CIIP)

Quel est le tour de taille de « La Reine des neiges » ? Pas celui d'un être humain, en tout cas ! Dès la plus tendre enfance, nous sommes environnés de représentations du corps en décalage avec la réalité. Pire : tout en sachant retouchées la plupart des images, nous ne pouvons pas nous empêcher de regarder ces corps comme un horizon désirable... Quels effets insidieux ces représentations exercent-elles sur l'estime de soi, les choix alimentaires et les choix de vie ? Dans le miroir d'Instagram, de la pub et du cinéma, à quelles conditions les rondeurs redeviennent-elles acceptables ? Quels contre-modèles ou quelles parades peuvent être mis en avant pour résister au formatage forcené des corps et apprendre à vivre sereinement avec soi-même ?

Ateliers:

adulte

A1) Retrouver confiance en soi grâce à la dermopigmentation

Rosina Fleury, spécialiste en dermopigmentation

L'impact psychologique de la dermopigmentation n'est plus à prouver !

La dermopigmentation permet de redonner toute la féminité aux femmes durement éprouvées après un cancer du sein. On a également recours à la dermopigmentation dans les cas suivants : vitiligo, dyschromies de la peau, cicatrices, fente labiale, alopecie, cicatrices après brûlures et pour les patients transgenres après les chirurgies de réassignation sexuelle. Une présentation en photos permettra de réaliser l'impact psychologique de cet acte sur les patients.

jedes Alter

A2) Körperbild in der Dramatherapie

Deborah Walpen, Dramatherapeutin i.A und Bachelor FH Soziale Arbeit

Interaktiver Workshop mit praktischen Übungen und eine kurze Einführung in die Dramatherapie. Mittels dramatherapeutischen Ansätzen explorieren wir Möglichkeiten, anders mit dem Körper in Kontakt zu treten, ihn besser fühlen und respektieren zu lernen. www.dramatherapie.ch

Erwachsene

A3) Körperbild in der Lebensmitte

Anke Schöffler, Dipl. Wechseljahresberaterin, Sexualtherapeutin und Mentaltrainerin

Ein spannender Workshop über die Wechselbänder der Gefühle, über Hormone, Orientierung und Veränderungen vom Körperbild vor, während und nach den Wechseljahren. www.lieben-lernen.ch



enfant

A4) A la découverte des émotions et du bien-être

Nathalie Clément, psychologue, thérapeute pour enfant et animatrice d'ateliers sur les émotions

Lors de cette intervention, nous verrons comment les enfants, en partant de leurs émotions peuvent atteindre une meilleure confiance en eux et plus de bien-être. Les enfants apprennent à se comprendre, à s'affirmer positivement et à accueillir leurs émotions avec bienveillance pour eux-mêmes et pour les autres.

tout âge

A5) La confiance en soi par le vêtement

Marianne Défago, MD-Relooking - Conseil en image & coaching

Partons du postulat que nous avons tous et toutes des parties de notre corps que nous aimons moins que d'autres. Peu importe ce qui vous gêne, il existe toujours des solutions, des trompe-l'oeil pour faire en sorte de se sentir mieux dans votre corps, donc plus en confiance avec vous-même et, par conséquent avec les autres.

Dans cet atelier vous découvrirez des «trucs et astuces» qui vous aideront à mieux connaître votre corps pour mieux l'accepter et mieux l'aimer.

Erwachsene-Senior

A6) Pensionierung-Aufbruch in die nachberufliche Lebensphase

Ida Häfliger, Soziokulturelle Animatorin BA, Pro Senectute Valais-Wallis, Bereichsleitung Oberwallis Animation und Bildung

Wendepunkt, Aufbruch, Schnittstelle - egal, wie man es nennen will: Tatsache ist, dass die Pensionierung das Leben von einem Tag auf den anderen grundlegend verändert. Im Workshop werden die anstehenden Herausforderungen thematisiert: Gesundheit, Finanzen, Recht, soziale Beziehungen und Zeitmanagement. Zudem setzen sich die Teilnehmenden mit den eigenen und gesellschaftlichen Vorstellungen vom Älterwerden auseinander. www.prosenectute.ch

Senior

A7) Demenz und Körperbild

Marie-Therese Albrecht-Grichting, Pflegefachfrau, CAS Psychogeriatric, Verantwortliche Beratungstabelle Alzheimer Valais Wallis, Visp

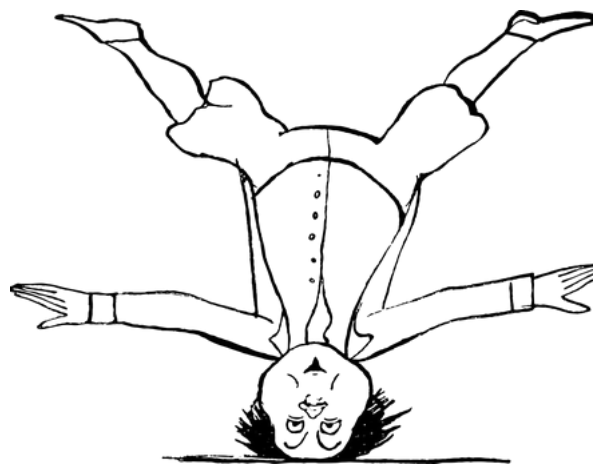
Wir alle werden alt. Der Körper wird schwächer, die Augen schlechter unser Körperbild verändert sich stark. Aber wie es sich wirklich anfühlt, alt zu sein, das wissen wir erst, wenn es so weit ist. Einen Einblick kann Ihnen der « Age Man » geben. Dieser spezielle Anzug simuliert die Schwierigkeiten, mit denen ältere Menschen zu kämpfen haben. Heisst: 40 Kilo schwer, Beeinträchtigung der Augen, Ohren und Feinmotorik. www.alzheimer.ch

senior

A8) Application de différentes techniques de maquillage facilement réalisables

Danielle Savino, maquilleuse indépendante

Découvrez par l'exemple des techniques et astuces simples à réaliser, le côté tactile du maquillage, ainsi que les mesures d'hygiène requises (pinceaux, désinfection des mains, etc.).



senior

A9) L'espoir de bien vieillir

Dr Susie Riva, consultante, Viriditas Valais Consulting & Services

L'espoir de bien vieillir occupe une place importante dans notre société. Le Senior Living Lab a tourné un film documentaire mettant en exergue les perceptions de femmes valaisannes qui parlent de leurs espoirs et de la résilience face aux défis qui surviennent à l'âge de la retraite. Le film d'environ 25 minutes sera suivi d'une discussion animée par la réalisatrice, Susie Riva, Docteur en Sciences Sociales.

adulte

A10) Body positive attitude...dans mon assiette !

Gabrielle Emery et Melissa Debergh, diététiciennes Fourchette Verte

Découvrez l'alimentation sous un autre angle...
A bas les règles diététiques, les régimes en tout genre et les diktats du corps !
Cet atelier vous apprendra à manger autrement, avec bon sens et bienveillance.

2ème tournus: 13:30-14:30



Conférence:

L'image du corps – La clé d'or de la santé mentale

Brigitte Rychen, responsable du programme PEP, MAS en prévention & promotion de la santé

Une conférence avec des apports théoriques et scientifiques alternant avec des expériences sur le terrain et la confrontation avec soi-même. L'image du corps est liée au rapport à son propre corps. Elle comprend également l'image mentale intérieure qu'une personne se fait de son apparence physique.

Alors que les nourrissons et les jeunes enfants ne font eux-mêmes encore aucune distinction entre leur corps et leur moi, les plus âgés ont conscience relativement tôt de leur apparence physique qui est vue et jugée par d'autres.

Des recherches réalisées dans différents pays ont révélé que c'est à partir de 6 ans que les enfants commencent à se préoccuper de leur silhouette et de leur poids. www.pepinfo.ch

En allemand; traduit en français

enfant

Ateliers:

senior

B1) Améliorer l'image de soi avec des outils art-thérapeutiques

Sarah Constantin, art-thérapeute HES-SO

Comment travailler avec des outils art-thérapeutiques sur l'image corporelle positive ? Théorie, pratique et réflexions.

ado

B2) Transformation à l'adolescence : ces ados, des inconnu-e-s

Anne Remy Tritz et Edith Schupbach, spécialistes en santé sexuelle, SIPE

Les ados ont parfois des comportements en lien avec la sexualité qui nous interrogent. Comment se positionner en tant que professionnel ?

Erwachsene

B3) Körperbild, Körperkult und Körperschmuck

Ivonne Körner / Miss IVI; Piercerin, Tattoorentfernung und Pin Up Girl

Früher waren es eher Jugendliche, welche sich tätowieren liessen. Doch der Trend hat sich gewandelt. Heute sind Tätowierungen salonfähig. Will heissen: Sie sind sehr beliebt, unabhängig von Alter oder Beruf und gelten als Körperkunst. Ivonne Körner und Herke Kranenborg vom Tattoo-Studio «The Flying Dutchman» in Naters entführen die Teilnehmer in die Welt von Piercings, Tattoos und Pin Up Girls. <https://www.facebook.com/theflyingdutchmantattooandpiercing/>

tout âge

B4) Introduction à la pleine conscience

Fabrice Dini, instructeur de pleine conscience

Mieux gérer le stress, se ressourcer, développer l'intelligence émotionnelle... la pleine conscience apporte de nombreux bénéfices. Cet atelier sera l'occasion d'aborder les bases (théoriques et expérientielles) ainsi que les challenges de cette approche validée par des milliers d'études scientifiques et les neurosciences.



adulte

B5) Body positive attitude... dans mon assiette !

Gabrielle Emery et Melissa Debergh, diététiciennes Fourchette Verte

Découvrez l'alimentation sous un autre angle... A bas les règles diététiques, les régimes en tout genre et les diktats du corps ! Cet atelier vous apprendra à manger autrement, avec bon sens et bienveillance.

ado

B6) #MOICMOI: Je m'assume comme je suis. Je respecte mon corps, je perçois les influences qui m'entourent.

Fabienne Bochatay Morel, collaboratrice pour le projet #MOICMOI, et Isabelle Gaucher Mader, animatrice école Promotion Santé Valais

Petit, grande, rond, blonde, roux, brune, de couleur : nous sommes toutes et tous différent.e.s ! Nous vous invitons à découvrir #MOICMOI un outil pédagogique destiné aux professionnel.les encadrant les adolescent.e.s. Nous vous présenterons les axes du programme qui permettent de développer une réflexion sur des thèmes d'actualité tels que le culte de l'apparence physique. Vous aurez également l'occasion d'expérimenter quelques activités du programme.

jedes Alter

B7) Märchen – Ein Blick nach Innen

Luciana Brusa, Erzählerin – sprechend schreibend inszenierend

Märchen erzählen von Lebensentwicklung, zeigen Prüfungen, Konflikte und Lösungen auf. Jedoch sind ihre Botschaften oftmals nicht einfach zu entschlüsseln. Im Workshop wollen wir den Körperbildern im Märchen nachspüren, den Blick nach Innen richten, damit Märchen den inneren Werten ein Gegengewicht zu äusserlichen Ansprüchen geben können. www.lucianabrusa.ch



senior

B8) Le visage du corps

Olivier Taramaraz, initiateur du festival de films visages, Pro Senectute Suisse, et Nathalie Humbert, Pro Senectute Valais

Le visage du corps est en partie lié à l'estime de soi, à la pesanteur du temps, aux représentations du vieillissement, à la place et au rôle des personnes âgées dans la société, aux relations entre générations, à la participation à la vie sociale. Echange autour du contenu d'un film.

enfant

B9) Princesses, pops-stars et girl power : rose pour les filles, bleu pour les garçons ?

Florence Hügi, formatrice et spécialiste des questions de genre

Sur la base du documentaire de Cécile Denjean, nous vous proposons un parcours visant à prendre conscience de nos propres représentations stéréotypées et des conséquences qu'elles peuvent avoir dans le cadre professionnel et/ou privé.

Kind-Jugendliche

B10) Ein Körper im Einklang

Karin Hauser, Koordinatorin freiwilliger Schulsport

In diesem Atelier nehmen Sie Ihren Körper durch praktische Übungen bewusst wahr. Spielerisch verschieben wir den Körperschwerpunkt und versuchen so neues Gleichgewicht zu finden und erfahren unsere Muskeln zwischen Anspannung und Entspannung. www.gesundheitsfoerderungwallis.ch

3ème tournus: 15:00-16:00



senior

Conférence:

Satisfaction corporelle chez les femmes entre 60 et 75 ans : encore en lien avec la santé ?

Dr Isabelle Carrard, professeure HES associée, Haute école de santé, HES-SO Genève

De nombreuses études ont exploré les liens entre image corporelle et santé. L'hypothèse est notamment faite que l'insatisfaction corporelle pourrait conduire au développement de troubles des conduites alimentaires. Comme ces troubles sont surtout documentés chez les jeunes femmes, ce sont surtout elles qui ont été la cible des études. Mais qu'en est-il chez les femmes plus âgées ? Voir son corps qui vieillit dans une société qui associe la beauté à la jeunesse pourrait s'avérer déstabilisant. Ou la sagesse de l'âge rendrait-elle l'image du corps moins préoccupante ? Cette conférence abordera les questions – et des pistes de réponses – autour de ce sujet.

Ateliers:

enfant

C1) Atelier YOGA enfants « ...des racines et des ailes »

Gilliane Donnet, monitrice d'activité physique

L'atelier se déroulera à travers « le jeu » en explorant la motricité, le sensoriel, la respiration, la relaxation.

Objectifs : développer et stimuler l'intégration, la socialisation, la concentration, la mémorisation, la confiance et l'estime de soi.

enfant-ado

C2) Un corps d'accord

Karin Hauser, coordinatrice sport facultatif VS

Dans cet atelier, nous prenons conscience de notre corps grâce à quelques exemples pratiques et au travers de différentes situations. En jouant sur les modifications du centre de gravité, nous tenterons de trouver de nouveaux équilibres et de ressentir le jeu des tensions et relâchements de nos muscles.

enfant-ado

C3) Atelier philo, penser par soi-même et pour soi-même; une clef pour bien grandir, évoluer ou s'épanouir

Laure Rausis, job coach

Cet atelier sera une initiation à l'animation d'une communauté de recherche philosophique. Cette pratique peut être appliquée avec des enfants, des adolescents, des adultes, des personnes âgées... Explications de ce qu'est un atelier philo, initiation puis moment d'échange, questions et références.



Kind-Jugendliche

C4) Körperbild – Der goldene Schlüssel zur psychischen Gesundheit

Brigitte Rychen, Projektleiterin Bodytalk PEP und Healthy Body Image, MAS in Prevention & Health Promotion

Die Teilnehmenden setzen sich mit ihrer Haltung gegenüber ihrem eigenen Körper und dem von andern Menschen bezüglich Aussehen, Figur, Gewicht oder bestimmten körperlichen Merkmalen auseinander.

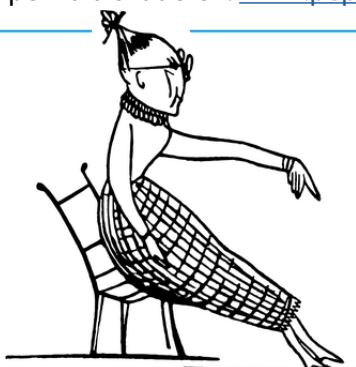
Die Teilnehmenden erhalten konkrete Anregungen zum Umgang mit dem Thema Körperzufriedenheit im Alltag überhaupt und zur Stärkung eines positiven Körperbilds in der Umsetzung mit Kindern und Jugendlichen. www.pepinfo.ch

jedes Alter

C6) Körperbildprobleme bei (jungen) Männern – Von Fitnesslifestyle zur Fitnesssucht

Roland Müller, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP / Fitnesstrainer SAFS

Seit rund 30 Jahren nimmt der Druck auf das Körperbild des Mannes stetig zu. Diese werden meist in Fitnessstudios ausgelebt. Der Workshop lädt ein, Grenzen von gesundem zu ungesundem Fitnesslifestyle und Umgang mit dem (Männer-)Körper zu diskutieren. www.pepinfo.ch



enfant

C5) Comment permettre aux enfants de développer une bonne estime d'eux-mêmes afin qu'ils aient confiance en eux ?

Yasmine Bourgeois, enseignante formée au savoir-être dans le cadre du Développement du Leadership Ethique

En s'appuyant sur une base théorique solide et rigoureuse de la Psychologie d'Evolution, cet atelier vous permettra de comprendre comment se construit l'image de soi dès le plus jeune âge. Il vous sera également présenté des exemples concrets de positionnements et d'actions à mettre en place à son propre niveau et auprès des enfants de façon à leur permettre de développer une bonne image d'eux-mêmes et de s'identifier à leur plein potentiel.

Jugendliche

C7) Körperbild und Sexualität

Maesano Livia, Beraterin in Sexueller Gesundheit, Sozialarbeiterin in Perinatalität und Schwery Corinne, Beraterin in Sexueller Gesundheit

Noch keine Generation hat sich selbst so oft fotografiert wie diejenige von heute. Der Wandel des Schönheitsideals, die Überwachung der eigenen Attraktivitätsskala und die Beeinflussung durch die soz. Medien und div. Internetseiten, wie z.B Instagram. Was sind die Risiken und Nebenwirkungen als Follower dieses Dauer-Konsums, welche Bedrohung stellt es für unsere heranwachsende Jugend dar, welche es nach Vorbildern dürstet? <https://www.sipe-vs.ch/de>

ado

C8) Sexting, réseaux sociaux et santé sexuelle

Anne Remy Tritz et Edith Schupbach, spécialistes en santé sexuelle, SIPE

Quelle place pour l'intimité sur les réseaux sociaux ? Accompagner l'adolescent-e dans l'apprentissage de la gestion de l'image de soi à travers le numérique.



ado

C9) #MOICMOI: Je m'assume comme je suis. Je respecte mon corps, je perçois les influences qui m'entourent.

Fabienne Bochatay Morel, collaboratrice pour le projet #MOICMOI, et Isabelle Gaucher Mader, animatrice école Promotion Santé Valais

Petit, grande, rond, blonde, roux, brune, de couleur : nous sommes toutes et tous différent.e.s ! Nous vous invitons à découvrir #MOICMOI un outil pédagogique destiné aux professionnel.les encadrant les adolescent.e.s. Nous vous présenterons les axes du programme qui permettent de développer une réflexion sur des thèmes d'actualité tels que le culte de l'apparence physique. Vous aurez également l'occasion d'expérimenter quelques activités du programme.

jedes Alter

C10) Körperbild in der Dramatherapie

Deborah Walpen, Dramatherapeutin i.A und Bachelor FH Soziale Arbeit

Interaktiver Workshop mit praktischen Übungen und eine kurze Einführung in die Dramatherapie. Mittels dramatherapeutischen Ansätzen explorieren wir Möglichkeiten, anders mit dem Körper in Kontakt zu treten, ihn besser fühlen und respektieren zu lernen. www.dramatherapie.ch

16:15 - 16:30

Clôture surprise de la journée

Rendez-vous dans l'aula



INFORMATIONS PRATIQUES

LANGUES

Traduction simultanée français/allemand et allemand/français pour les conférences

INSCRIPTIONS

Inscriptions en ligne: <https://bit.ly/2NNSSnZ>

Délai d'inscription: 1er novembre 2018

Le nombre de places dans les ateliers étant limité, les inscriptions seront traitées dans l'ordre d'arrivée. Vous pourrez en tout temps vérifier votre inscription sur la page des inscriptions en ligne.

FRAIS D'INSCRIPTION

CHF 80.-/participant, repas compris

Aucun rabais ne pourra être accordé aux personnes ne venant que la demi-journée.

Aucun remboursement en cas de désistement ne sera fait, cependant, l'inscription pourra être transférée en tout temps et sans frais à un tiers. Pour les étudiants, le prix est de 40.-. Vous recevrez par mail votre facture. Une attestation de participation vous sera transmise lors de la journée.

CRÉDITS

Cette journée est considérée comme une journée de formation continue par le Service de l'enseignement. Toute demande doit être adressée au préalable au Service des Hautes Ecoles au moyen du formulaire usuel. Les enseignant-e-s doivent se faire remplacer en interne. Si cela s'avère impossible la Direction doit en justifier les raisons auprès du Service de l'enseignement.

LIEU

HES-SO Valais-Wallis

Rte de la Plaine 2

3960 Sierre

Tel. 027 606 89 11

www.hevs.ch

CONTACT

Promotion santé Valais

Rue de Condémines 14

1950 Sion

027 329 04 25

alimentationmouvementvs@psvalais.ch

www.promotionsantevalais.ch

ACCÈS:

A 5' à pied de la gare CFF, parking payant à proximité - route de la Mondérèche - attention, le nombre de places de parc étant limité, nous vous recommandons d'utiliser les transports publics.

