

CARALIM  
Centre Aquitain de Rééducation ALIMentaire



Escape game

# *C'est mon corps*

Conception et animation  
d'un outil pédagogique ludique  
pour agir sur la promotion  
d'une image corporelle positive



Escape game

# # C'est mon corps

## Les objectifs

### Objectif du projet

Promouvoir l'image corporelle positive en région Nouvelle-Aquitaine

### Objectifs opérationnels

Créer un outil pédagogique adapté au public ciblé  
Organiser des séances d'animation dans les établissements scolaires de Nouvelle-Aquitaine

## Plan d'action

Le plan d'action se déroule sur 2 années consécutives

### Année 1

Conception et réalisation de l'outil, avec le soutien de CANOPE Nouvelle-Aquitaine, par un groupe de 9 professionnelles (8 diététiciennes et 1 animatrice de santé publique) formées aux bases et concepts de l'image corporelle positive

### Année 2

En cours de phase test auprès de 30 lycéens

Escape game

# # C'est mon corps

## Le jeu

Les participant.e.s découvrent au fur et à mesure de leur enquête les ingrédients qui participent à la construction d'une image corporelle positive.

## Scénarisation

Vous êtes des étudiant.e.s de la célèbre sociologue, la professeur RICANEZ. Actuellement, elle est très investie dans un projet de recherche qu'elle compte exposer au prochain cours. Ce jour, elle ne se présente pas pour donner son cours sur la place de l'image dans les sociétés. Etonnés, vous décidez d'aller voir si elle est dans son laboratoire. Vous trouvez un post-it sur lequel est écrit *"Proche du résultat, partie chercher la dernière pièce du puzzle, rassemblez rapidement toutes les pièces avant la conférence internationale dans une heure."*

**Afin d'aider votre professeur, vous avez une heure pour éclaircir le mystère.**



Escape game

# C'est mon corps

## Les thématiques

Les participant.e.s découvrent au fur et à mesure de leur enquête les ingrédients qui participent à la construction d'une image corporelle positive.

Les approches retenues par CARALIM à l'issue d'un travail de synthèse de la revue de la littérature sont :

- **Psychoéducation sur l'image corporelle :**

Prendre conscience de les normes, la diversité corporelle et les médias sociaux

- **Amélioration des compétences sur l'estime de soi :**

Réorienter l'attention sur les sensations corporelles et alimentaires, pour le développement d'une attitude bienveillante par rapport à soi, autrui et l'environnement

- **Compétences d'acceptation du corps :**

Développer les compétences émotionnelles pour accroître l'engagement dans des actions favorables à de saines habitudes de vie.