



Tout intervenant formé en ETP et ayant des compétences spécifiques dans la thématique [co-animation possible]



≤ 8 patients



1h30

## Remis patient

Fiche pratique 'Image de soi - Regards sur mon corps'

## Outils pédagogiques

- Tableau blanc /paper board, feutres/ stylos, papiers/post-it
- Cartes qualités et défauts
- Texte de Mathou, « [corps à cœur](#) », Leduc. S
- Fiche « compétences corporelles »
- [Cartes « Situations du quotidien »](#) (mallette COMETE)

## Objectifs pédagogiques

### Général

- Être bienveillant avec soi

### Détaillés

- S'interroger sur la perception que l'on a de soi
- Repérer les conséquences d'une faible estime de soi
- Savoir se regarder avec bienveillance malgré la maladie et ses conséquences

*Compétence(s) mobilisée(s) - (issue du référentiel HAS)  
Se connaître soi-même, avoir confiance en soi*

## Accueil des participants

### Introduction (5min)

L'intervenant rappelle le cadre de la séance : objectifs de la séance (en abordant les objectifs pédagogiques), durée, bienveillance, confidentialité. Il se présente et invite les participants à se présenter par le prénom / nom par lequel il souhaite être appelé durant la séance (possibilité de prévoir des chevalets porte-noms).

### Mon corps, mon quotidien (30 min)

#### Temps 1 (10 min) : Comment te représentes-tu ton corps ?

L'intervenant lit le texte de Mathou :

« Comment te représentes-tu ton corps ? Moi ? Comme un autre moi.

D'autant loin que je me souvienne, j'ai toujours eu l'impression de ne pas appartenir à mon corps. Ou alors que mon corps était une autre version de moi, qu'il était comme séparé. Je n'ai jamais eu l'impression que mon corps me représentait, qu'il était vraiment moi. Il a toujours été une version mal aimée, un ami qui ne me voulait pas du bien, un compagnon encombrant, qui ne me plaisait pas.

Mon corps est hors norme (mais alors, quelle est la norme ?), mon corps dépasse, déborde, il me submerge. Quand j'entre dans une pièce, j'ai l'impression que les gens ne voient que lui et qu'ils ne me voient pas moi, qui je suis vraiment. Ils voient mon

corps qui lui prend toute la place et moi, je me cache derrière, ils ne voient pas une vraie version de moi, pas vraiment.

Mon corps me précède et alors tout est foutu, tout est biaisé : on voit bien que je me débats avec lui, qu'il me gêne, que je fais comme s'il n'existe pas en souriant exagérément, en mettant du volume dans mes cheveux, en ourlant mes yeux de noir, en me cachant derrière de longs tissus drapés, de grandes écharpes, des collants opaques.

Et quoi ? Que penses-tu de ton corps ? »

L'intervenant demande aux participants s'ils souhaitent réagir sur ce texte.

### Temps 2 (25 min) : Mon image, mon estime au quotidien

L'intervenant dispose les cartes « Situations du quotidien » sur une table à proximité des participants. Chaque participant est invité à choisir une carte qui représente pour lui une situation dans laquelle son estime de lui peut le freiner et puis une situation où l'image de son corps peut le freiner. L'intervenant s'assure auprès du groupe de la bonne compréhension des 2 notions : « estime de soi » et « image du corps ».

**Consigne :** « Vous allez découvrir des cartes qui représentent différentes situations de la vie quotidienne. Je vous invite à les observer en silence.

*Vous allez choisir mentalement une carte qui représente une situation où l'image que vous avez de votre corps peut être un frein dans votre vie quotidienne. Dans un premier temps, vous ne devez pas saisir ces cartes. Ensuite, lorsque tout le monde aura fait son choix, vous pourrez prendre votre carte. Si deux personnes ont choisi les mêmes, ce n'est pas un problème, elles pourront se les partager pendant la discussion qui va suivre. Chacun montrera ses cartes aux autres participants et exprimera les raisons de son choix.*

Les participants replacent les cartes.

*Dans un second temps, vous allez de nouveau regarder les cartes, et cette fois-ci identifier une carte qui présente une situation dans laquelle votre estime de vous peut -être un frein.*

Chaque participant à tour de rôle présente ses cartes et explique ses choix. L'intervenant favorise la verbalisation en reformulant les propos des participants. Ce temps doit permettre aux participants d'exprimer leurs difficultés, dans un cadre bienveillant.

## Déroulement de l'atelier (suite)

### Vers une vision plus globale et nuancée de soi (25 min)

L'intervenant invite les participants à compléter le puzzle de la fiche pratique : Consigne : « Remplissez le puzzle :

- 1 pièce pour 1 élément que vous aimez chez vous
- 1 pièce pour 1 élément que vous aimez moins/pas chez vous
- 1 pièce pour 1 élément que votre corps vous permet
- 1 pièce pour 1 chose que votre corps ne vous permet pas ou pas complètement
- 1 pièce pour 1 qualité
- 1 pièce pour 1 défaut
- 3 pièces à compléter librement, en veillant à inclure du positif, en majorité ...  
»

Les participants pourront s'appuyer sur les cartes qualités et défauts, et sur la fiche technique.

Ce temps devrait permettre d'une part de faire ressortir des éléments positifs sur l'image que les participants peuvent avoir de leur corps et aussi d'appréhender la notion que l'image qu'ils ont d'eux ne doit pas se limiter pas à la perception de leur corps.

L'objectif est d'ouvrir à l'idée que le corps ne se résume pas à son apparence ni au regard sévère que chacun peut porter sur lui-même ; mais aussi à ce qu'il rend possible, ce qu'il peut apporter et permet de vivre.

L'intervenant peut questionner les participants de la manière suivante :

- « Que retenez-vous de cet exercice ? »,
- « En quoi la participation à cet atelier pourrait avoir un impact sur votre vie avec la maladie ? »
- Qu'est-ce qui pourrait contribuer à faire évoluer votre regard sur vous-même ? »

### Et si je prenais soin de moi (15 min)

L'intervenant interroge les participants sur comment faire un peu plus la paix avec mon corps afin d'encourager à la bienveillance vers soi. Il les amène à s'interroger

- Comment prenez-vous soin de vous ?
- A quels moments vous êtes-vous sentis bien avec vous-mêmes
- Que voudriez-vous mettre en place pour faire un peu la paix avec leur corps (temps de relaxation ou pour des loisirs, accompagnement psychologique, socio-esthéticienne, cours de maquillage, tatouage...).

### Synthèse (5min)

L'intervenant invite les participants à s'exprimer sur ce que la séance leur a apporté, et complète éventuellement avec ce qu'il a lui-même perçu. Ou inversement.

#### Point de vigilance

L'intervenant veillera à ce que soit exprimer le fait que le regard sur soi est souvent plus sévère et moins bienveillant que le regard des autres.

#### Modalités d'évaluation de l'atelier

Questionnaire de satisfaction et/ou de connaissance à l'issue immédiate de la séance ou à distance, sur cohorte.

#### Rappel des modalités d'évaluation des compétences patients

(lors de l'entretien de fin de parcours)

Lors de l'atelier, l'intervenant peut rappeler que lors de l'entretien de fin de parcours, un temps sera consacré à mettre en évidence l'apprentissage qui aura été retenu et éventuellement mis en application à la suite de cet atelier. L'évaluation de l'atelier se positionne au sein d'une stratégie globale concernant le parcours d'éducation thérapeutique du patient. Un temps d'évaluation des compétences est réalisé en début et en fin de parcours, mais les objectifs pédagogiques peuvent être rediscutés au cours des ateliers.

Critère d'évaluation de cet atelier : Concernant le regard que j'ai sur moi :

Niveau de compétence en 5 graduations :

1. Je n'accepte pas mon image et fuis le regard des autres.
2. Je n'accepte pas mon image et privilégie les endroits choisis où je peux rester discret.
3. J'ai une image de moi, moyenne ; cela impacte mon quotidien (ex : j'accepte le regard d'un cercle relationnel restreint)
4. J'accepte partiellement mon image, cela impacte un peu mon quotidien
5. J'accepte pleinement mon image, cela ne me gêne pas dans les situations du quotidien.

# Image de soi – regards sur mon corps

## Fiche technique



Compétences  
d'adaptation  
**[CA 4]**

### Regards sur mon corps

Est		Me permet	M'aide
Adroit Aigüe Agile Agréable Apprêté Athlétique Atypique Beau Charmant Charmeur Chatouilleux Développé Discret Distingué Doux Droit Dynamique Elancé Elegant Esthétique Ferme Féminin Fort Gourmand Gracieux Grand Grave Habile Léger Long Lumineux Menu Mignon Mince Moelleux Musclé Parfumé Plantureux Potelé Proportionné	Pimpant Plaisant Puissant Râblé Raffiné Rapide Ravissant Rayonnant Résistant Sensible Souple Souriant Sportif Trapu Vif Viril Voluptueux	Danser Chanter Nager Courir Marcher Caresser Embrasser Prendre dans les bras Masser Peindre Lire Ecrire Manger Cuisiner Porter M'étirer Sculptier Modeler Chevaucher Imaginer Créer Jouer Ramer / pagayer Plonger Travailler Sauter Pétrir Jongler Plonger Voyager Conduire / piloter Faire des grimaces Sentir Me battre Bricoler	Jardiner Attraper Apprendre Comprendre Ramper Mémoriser Coudre / tricoter / Broder Photographier Décorer Promener Soigner Dessiner Faire de la ventriloquie Imiter Rire Faire des acrobates Pratiquer un instrument Observer Etudier Naviguer Maquiller Laver Coiffer Séduire Pratiquer du sport Dribbler Boire Construire Réparer Ecouter Pêcher / chasser Escalader Sourire