



mardi  
sans  
maquillage

**OFFRE DE SERVICE**  
**ATELIERS DANS LE MILIEU SCOLAIRE**  
**MARDI SANS MAQUILLAGE**

Mardi Sans Maquillage (MSM) propage son mouvement dans les écoles du Québec sous forme d'ateliers interactifs. Mardi Sans Maquillage désire rayonner un message positif d'estime de soi et de confiance en soi.

**MARDI SANS MAQUILLAGE C'EST :**

Un mouvement à caractère social ayant pour but de promouvoir l'estime de soi, la confiance et la fierté des jeunes et des moins jeunes. Nous invitons les gens chaque mardi à célébrer leur beauté intérieure et d'être soi-même, sans masque. Nous voulons transmettre nos valeurs aux autres afin que tous et chacun puissent être plus forts et fiers d'être uniques. C'est en portant des macarons avec des messages positifs que nous croyons être capables de faire circuler notre message. Nous désirons promouvoir l'estime de soi de tous et changer le monde un macaron à la fois! Nous pensons qu'en développant l'estime de soi des gens mais plus particulièrement des jeunes que l'on peut transmettre ces valeurs d'une génération à l'autre. Il faut apprendre jeune à s'accepter tels que nous sommes. Nous voulons changer le monde et c'est en améliorant l'estime de soi et valorisant l'acceptation des différences que nous croyons y arriver.

**MARDI SANS MAQUILLAGE CROIT EN :**

- L'amour de soi (s'aimer soi-même)
- L'égalité
- La confiance en soi
- L'estime de soi
- Le respect envers soi-même
- L'individualité (le respect des différences)

**LES FORMULES D'ATELIERS QUE NOUS POUVONS VOUS OFFRIR :**

- PARCOURS INSPIRANT : une conférence suivie d'une période d'échange. Cette conférence peut s'adresser à un grand nombre d'élèves.
- ACTIVITÉ « EMPOWERMENT » : une activité pouvant améliorer l'estime de soi suivie d'une période d'échange. Cette activité est plus intime et s'offre à un nombre limité ou ciblé de jeunes.
- PARCOURS INFORMATIF: rencontre avec un professionnel pour exprimer de façon claire la psychologie de l'intimidation et l'importance de l'estime de soi (suivie d'un échange). Ce parcours est suggéré pour une classe d'élèves.

Durée: 45-60 minutes

[mardisansmaquillage.weebly.com](http://mardisansmaquillage.weebly.com)

