

Guide

d'animation

L'image corporelle à l'ère des réseaux sociaux



.....

Niveau :

2^e secondaire

Durée :

60 à 75 minutes

.....

Intention d'apprentissage

Au terme de cet atelier, l'élève comprendra le fonctionnement global des réseaux sociaux, dont les facteurs pouvant nuire à l'image corporelle, ce qui lui permettra de poser un regard plus critique sur les contenus auxquels il est exposé. De plus, il se familiarisera avec diverses stratégies visant à promouvoir son bien-être sur ces plateformes.

Cet atelier fait partie de **Bien dans sa tête, bien dans sa peau** (BTBP), un programme composé d'ateliers clés en main qui a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains et sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes.

Visitez www.equilibre.ca/btbp pour plus d'informations.



Sommaire

Amorce (5 min)

Les élèves réfléchissent à l'attrait exercé par les réseaux sociaux et aux techniques mises en place par les plateformes pour maintenir l'attention des gens.

Activité 1 (40-50 min)

Les élèves explorent le fonctionnement des réseaux sociaux, les effets des différents types de contenu, l'illusion de perfection qui y règne ainsi que les effets potentiels sur l'image corporelle.

Activité 2 (15-20 min)

Les élèves réfléchissent à des pistes d'action visant à favoriser leur bien-être en ligne et sélectionnent celles qu'ils seraient prêts à mettre en place.

Pour aller plus loin

Les élèves mettent en pratique les pistes d'action identifiées en exprimant leurs limites à leur algorithme, en étant authentiques en ligne ou en se déconnectant.

Liens avec le Programme de formation de l'école québécoise

Domaines généraux de formation

- Santé et bien-être
- Médias

Compétence transversale principale

- Exercer son jugement critique

Liens avec le Référent ÉKIP

Savoirs

2.3 Expliquer comment les médias et la réglementation exercent une influence positive ou négative sur ses choix et sur ses habitudes de vie

- Messages liés à la mode, à l'image corporelle, à la sexualité

↳ **Compétences** : gestion des influences sociales, choix éclairés en matière d'habitudes de vie

2.4 Encourager positivement son entourage à adopter des comportements sains et sécuritaires

- Importance d'être soi-même un modèle positif pour les autres
- Mise en perspective des bénéfices et des risques

↳ **Compétences** : adoption de comportements prosociaux, engagement social

Environnement favorable

- Communication envoyée aux parents

Matériel

- Présentation PowerPoint
- Document *Mise en situation*
- Post-its (facultatif)
- Infographie [Agir pour cultiver mon bien-être sur les réseaux sociaux](#)
- Mémo aux parents [Les réseaux sociaux et la perception de son corps](#)

Mise en contexte

Selon un sondage de la firme Léger pour le compte d'ÉquLibre réalisé auprès de 800 jeunes âgés de 14 à 17 ans en 2024¹ :

• **48 %**

des jeunes se connectent aux réseaux sociaux plus de 6 fois par jour;

• **28 %**

se connectent entre 3 et 6 fois par jour.

Certes, les jeunes sont de grands utilisateurs des réseaux sociaux. Toutefois, il faut considérer que ces plateformes investissent énormément pour attirer et maintenir leur attention, car c'est cette dernière qui est le produit vendu aux compagnies publicitaires.

Les jeunes peuvent tirer des **bénéfices** liés à l'utilisation de ces plateformes :

- Socialisation
- Découverte de leur identité
- Sentiment d'appartenance à une communauté
- Inspiration

Il y a aussi de possibles **effets néfastes** selon leur utilisation :

- Exposition à du contenu indésirable vu les lacunes de modération (contenu inadéquat ou commentaires discriminants)
- Troubles du sommeil
- Cyberintimidation
- Comparaison sociale

Ces éléments peuvent influencer négativement la santé mentale, l'estime de soi et l'image corporelle.

À une époque où les jeunes socialisent et exposent de plus en plus leur image et leurs opinions en ligne, il importe de comprendre le fonctionnement des réseaux sociaux, de porter un regard critique envers ceux-ci et de posséder des stratégies visant à favoriser son bien-être sur ces plateformes.

Ressources

Pour aller plus loin par rapport à cette thématique :

- [HabiloMédias](#)
- [Le Ciel](#)
- [Change ton algorithme](#)
- [PAUSE](#)

Pour les jeunes :

- [PAUSE – espace jeunes](#)
- Change ton algorithme – [Instagram](#) et [TikTok](#)

¹ Léger pour le compte d'ÉquLibre. Rapport : Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. Sondage auprès de Québécois(es) âgé(e)s de 14 ans et plus. 2024.

Description détaillée de l'atelier

Amorce



5 min

Note à l'animateur.rice

Lors de l'animation de cet atelier, tentez de ne pas laisser transparaître de préjugés sur l'utilisation des réseaux sociaux chez les jeunes. S'ils se sentent jugés, ils seront sur la défensive plutôt que dans la réflexion. Lorsqu'il est question de réseaux sociaux et de virtuel, nous sommes tou.te.s concerné.e.s par la nécessité d'y trouver un équilibre, même si nos utilisations peuvent différer.

Pour le bon déroulement de cet atelier, **il est essentiel de mettre en place un climat de classe favorable en établissant certaines règles**. Pour ce faire, vous pouvez utiliser la [diapositive 2](#) de la présentation PowerPoint. Pour plus de conseils sur la posture d'animation et des pistes d'intervention face à des situations susceptibles de se produire lors de l'animation, consultez la fiche [Trucs et astuces pour une animation réussie](#).

En raison de la sensibilité du sujet, il se pourrait que des jeunes éprouvent un certain malaise. Il est donc essentiel de souligner l'importance d'en parler à un adulte de confiance et de leur indiquer les ressources disponibles à l'école pour les soutenir. Voici d'autres ressources pouvant être partagées aux jeunes aussi présentées à la [diapositive 3](#) :

- [Anorexie et boulimie Québec \(ANEB\)](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Tel-jeunes](#)



Nous sommes nombreux.ses à naviguer régulièrement sur les réseaux sociaux et à chercher un équilibre dans notre utilisation, ce qui n'est pas toujours facile.

Aujourd'hui, le but ne sera surtout pas de démoniser les réseaux sociaux puisqu'ils ont aussi de bons côtés. Nous allons plutôt parler de leur fonctionnement, de leurs influences et de stratégies pour éviter qu'ils affectent la perception qu'on a de notre corps.



Deux options :

1. Présentez cette vidéo de PAUSE à la classe.
Elle est accessible à la [diapositive 4](#). Celle-ci porte sur le temps moyen passé à faire défiler notre fil d'actualité sur les réseaux sociaux.
2. Discutez de l'utilisation des réseaux sociaux à l'aide de ces questionnements :
 - Combien de temps pensez-vous que les gens passent généralement sur les réseaux sociaux?
 - Selon vous, à quelle fréquence les gens consultent-ils leurs réseaux sociaux?
 - Quels changements aimeriez-vous voir dans l'utilisation des réseaux sociaux?



Comme on vient de le voir dans la vidéo [ou d'en discuter], nous avons tendance, les adultes autant que les jeunes, à passer beaucoup de temps (et d'étages 😊) sur les réseaux sociaux. Il faut savoir que les plateformes s'efforcent de retenir notre attention de la sorte.

Quels seraient des exemples de stratégies utilisées par les plateformes pour attirer et maintenir notre attention selon vous?



Quelques exemples de réponses :

- Rétroactions (mention « j'aime », repartage, etc.)
- Fil d'actualité infini
- Heure cachée dans certaines applications
- Couleurs attrayantes
- Lecture automatique (YouTube)
- La flamme qu'il faut entretenir avec ses ami.e.s sur Snapchat
- Les notifications et alertes sonores
- Fichiers qui s'autodétruisent (Snapchat, *stories* éphémères)

Activité 1 : Comprendre la machine



40-50 min

Les interactions maximisées

À garder en tête pour l'animateur.rice

Sur les réseaux sociaux, notre attention est le produit que les plateformes vendent. Cela explique pourquoi les plateformes sont gratuites : elles font du profit grâce aux revenus publicitaires provenant d'entreprises qui cherchent à nous vendre des produits ou des services. En effet, les plateformes « apprennent » ce qui est susceptible de nous intéresser grâce à nos interactions avec le contenu consulté (mentions « j'aime », temps passé sur tel type de contenu, etc.). En dressant des profils types d'utilisateur.rice.s à l'aide de puissants algorithmes, les suggestions de contenu et de produits soumises par les plateformes sont plus susceptibles de nous intéresser.

À faire

Présentez les diapositives 5 et 6 à la classe puis expliquez le fonctionnement des réseaux sociaux.



Plus on passe de temps sur les réseaux sociaux, plus on génère des données. Celles-ci sont utilisées afin de comprendre ce qui nous intéresse et de nous soumettre, grâce aux algorithmes, des produits et du contenu qui ont plus de chance de capter notre intérêt.

Un algorithme, c'est une série d'étapes pour accomplir une tâche. C'est comme une recette de cuisine. Un algorithme dit à un ordinateur exactement ce qu'il doit faire, étape par étape, pour atteindre un résultat. Par exemple, si tu aimes des vidéos de chats, l'algorithme des réseaux sociaux t'en suggérera d'autres en plus de te montrer de la publicité de nourriture pour chat.

De cette manière, les plateformes peuvent garantir aux entreprises que leur publicité atteindra des utilisateur.rice.s intéressé.e.s par ce type de contenu, maximisant ainsi leurs profits. Les réseaux sociaux ont donc intérêt à nous proposer du contenu ciblé pour nous inciter à passer davantage de temps sur leur plateforme. Cela génère plus de données et augmente les chances que nous achetions les produits suggérés.

Selon vous, quels genres de données sont générées sur les réseaux sociaux?



Quelques exemples de réponses :

- Personnes et comptes auxquels on est abonné
- Mentions « j'aime »
- Publications qu'on partage
- Commentaires qu'on laisse sous les publications
- Moments et temps de connexion
- Temps passé sur chaque contenu
- Données personnelles (sexe, âge, etc.)
- Géolocalisation
- Contenus sur lesquels on clique
- Nombre d'ami.e.s ou d'abonné.e.s

À garder en tête pour l'animateur.ice

L'image corporelle est la perception qu'une personne a de son propre corps et ce qu'elle croit que les autres perçoivent d'elle ou de son corps. Cette image est accompagnée de pensées, d'émotions et de comportements. Elle se situe sur un continuum, allant de négative à positive, et influence plusieurs facettes de la vie d'une personne : estime de soi, relation avec la nourriture et l'activité physique, réussite éducative, habitudes de vie, etc.

Plusieurs études démontrent qu'il existe une relation directe entre le temps passé sur les réseaux sociaux et l'insatisfaction corporelle^{2,3}. Cependant, la **façon** dont ces plateformes sont utilisées (et non seulement le temps passé sur celles-ci) influencerait davantage l'image corporelle des usager.ère.s, notamment des jeunes. En ce sens, une utilisation des réseaux sociaux axée sur l'apparence serait plus associée à des répercussions négatives sur l'image corporelle^{2,4}.

Utilisation axée sur l'apparence	Utilisation générale, moins axée sur l'apparence
<ul style="list-style-type: none">• Exposition aux égoportraits (<i>selfies</i>)• Exposition à des images de corps retouchées par des filtres ou des applications• Exposition à de la rétroaction sur des images qui exposent le corps (mentions « j'aime », commentaires, nombre d'abonné.e.s/ami.e.s)• Engagement dans des conversations numériques portant sur l'apparence	<ul style="list-style-type: none">• Contenu centré sur l'être, l'action, l'intention, l'intérêt, l'accomplissement ou le bien-être• Exposition à du contenu sans référence corporelle (sensibilisation, éducation, paysages, etc.)• Engagement dans des conversations numériques portant sur l'être plutôt que le paraître

Chaque jeune étant différent, ses **caractéristiques individuelles** peuvent influencer la manière dont il réagit au contenu auquel il est exposé sur les réseaux sociaux. Par exemple, un jeune ayant une faible estime de soi, ayant tendance à être perfectionniste, à se comparer et étant susceptible d'accepter et de valoriser les normes sociales de « beauté »* est plus à risque d'être vulnérable face à une utilisation axée sur l'apparence. À l'inverse, un jeune ayant confiance en lui et qui aborde les normes sociales de « beauté » de manière plus critique peut être mieux protégé.

*Dans cet atelier, le mot « beauté » est placé entre guillemets puisque ÉquiLibre adhère à l'idée que la beauté est subjective et qu'elle varie selon le regard de chacun.e. ÉquiLibre se distance donc de la notion de beauté absolue.

² Saiphoo AN, Vahedi Z. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Comput Human Behav.* 2019;101 :259-75.

³ Hock K, Vanderlee L, White CM, Hammond D. Body weight perceptions among youth from 6 countries and associations with social media use : Findings from the International Food Policy Study. *J Acad Nutr Diet.* 2024.

⁴ Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image.* 2016;17 :100-10.

À faire

Si vous le souhaitez et si le temps le permet, présentez cette vidéo de *On parle de santé mentale* à la classe. Elle porte sur les impacts des réseaux sociaux.

Facultatif



Les effets des réseaux sociaux sur la perception que nous avons de notre corps varient d'une personne à l'autre. Cela dépend de plusieurs facteurs dont nos caractéristiques personnelles et ce à quoi nous sommes exposé.e.s sur les réseaux sociaux. C'est ce que nous allons explorer dans la prochaine activité.

Vous vous placerez en équipe de quatre et une mise en situation vous sera attribuée.

Vous devez surligner d'une couleur le contenu avec lequel le personnage interagit et surligner d'une autre couleur les caractéristiques personnelles du personnage. Ensuite, commencez à réfléchir à ces questions et inscrivez vos idées dans l'espace y étant dédié :

1. Comment les contenus auxquels le personnage est exposé peuvent-ils influencer sa perception de son corps?
2. Comment les caractéristiques personnelles du personnage peuvent-elles influencer l'impact des contenus auxquels il est exposé sur les réseaux sociaux? Est-ce que ces caractéristiques le protègent contre certains contenus ou le rendent plus vulnérable?

Voici un exemple de mise en situation...



À faire

Présentez l'exemple des diapositives 7 et 8 afin d'expliquer ce qui doit être surligné.

Ensuite, distribuez une copie du document *Mise en situation* à chaque équipe. Assurez-vous que chacune des trois mises en situation soit attribuée à au moins une équipe. Laissez environ 15 minutes aux élèves pour faire l'activité.

Revenez sur chaque mise en situation en grand groupe afin de répondre aux deux mêmes questions. Vous pouvez utiliser les diapositives 9 à 14.

Voici les trois mises en situation et les messages à faire ressortir lors des échanges :

Mise en situation n°1

Ulrick est particulièrement intéressé par le monde du fitness. Son fil d'actualité sur TikTok comporte beaucoup de contenu de ce genre. Il regarde d'ailleurs une vidéo d'un influenceur qu'il admire beaucoup exposant sa silhouette musclée en prenant des poses au gym. Pour lui, son idéal masculin correspond à un corps musclé. Il a parfois l'impression que son corps n'est pas adéquat et il manque de confiance en lui.



Comment le contenu auquel Ulrick est exposé peut-il influencer sa perception de son corps?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- En voyant une majorité de corps musclés sur ses réseaux sociaux, il peut en venir à penser que c'est la norme et croire qu'il faut atteindre ce standard pour être valorisé.
- En se comparant à ce modèle unique, Ulrick pourrait sentir que son corps est moins adéquat que ceux qu'il voit dans les vidéos.

Note à l'animateur.rice

L'insatisfaction corporelle peut mener à l'adoption de comportements potentiellement nuisibles (régime restrictif, entraînement excessif, etc.). Si cet élément est souligné par les élèves, référez-vous à la fiche [Trucs et astuces pour une animation réussie](#) pour bien encadrer l'échange.



Comment les caractéristiques personnelles d'Ulrick peuvent-elles influencer l'impact du contenu auquel il est exposé sur les réseaux sociaux?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Sa faible estime de lui le rend plus vulnérable à ce genre de contenu avec lequel il pourrait avoir tendance à se comparer et à se dévaloriser.
- Étant donné que les caractéristiques de son idéal masculin se concentrent principalement sur la musculature, Ulrick pourrait ressentir la pression de correspondre à cet idéal. Cela peut engendrer de l'insatisfaction envers son propre corps qui ne répond pas nécessairement à ce standard.

Mise en situation n° 2

Mathis est un adolescent confiant qui aime beaucoup les activités extérieures. En naviguant sur YouTube, il voit une vidéo d'un magnifique paysage. Il la montre à ses parents puis ils discutent d'un moment où ils pourraient tous aller y faire une randonnée, ce qui le rend très enthousiaste et déjà fier. Il tombe ensuite sur la publicité d'un entraîneur au corps découpé faisant la promotion d'un produit qui permettrait d'obtenir des « résultats » facilement. Son jugement critique lui permet de ne pas donner beaucoup d'attention à l'annonce puisqu'elle lui semble mensongère.



Comment le contenu auquel Mathis est exposé peut-il influencer sa perception de son corps?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Puisque les paysages n'ont aucun lien avec le corps, ce genre de contenu a un effet neutre sur la perception de son corps.
- Par ailleurs, si ce contenu l'encourage à vivre des activités en dehors des réseaux sociaux, à miser sur ce que son corps peut faire et accomplir ou à renforcer ses liens avec les autres, alors l'effet sur la perception du corps devient positif. De plus, tout contenu ne faisant pas référence au corps nous éloigne des comparaisons avec le corps des autres et réduit la pression de correspondre à certains standards physiques.
- La publicité faisant la promotion d'un produit permettant d'obtenir une certaine silhouette peut mener à douter de son corps et de sa valeur.
- En nous faisant croire que notre corps n'est pas adéquat, on nous incite à tenter de le modifier à l'aide de produits dont l'efficacité n'est généralement pas prouvée et qui peuvent même être nuisibles à la santé.



Comment les caractéristiques personnelles de Mathis peuvent-elles influencer l'impact du contenu auquel il est exposé sur les réseaux sociaux?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Sa bonne estime personnelle lui permet d'être mieux protégé contre du contenu où des corps correspondant à un idéal athlétique sont illustrés puisqu'il aura moins tendance à remettre son corps en question.
- Son jugement critique lui permet de mieux reconnaître les contenus faisant de fausses promesses.
- Son intérêt pour le plein air et la randonnée lui permet de développer une estime personnelle qui ne repose pas uniquement sur l'apparence et de voir son corps au-delà de l'image qu'il projette.

Mise en situation n° 3

Clémence s'est abonnée à des gens qui partagent ses intérêts sur Instagram. Elle est donc exposée à des créations artistiques, à du contenu de sensibilisation à l'environnement, à des photos de personnes de différents formats corporels qui se présentent de manière authentique, etc. Les comptes auxquels elle est abonnée lui donnent envie de s'épanouir dans ses propres champs d'intérêt. Elle se reconnaît dans les images qu'elle voit. Clémence n'a pas tendance à chercher à plaire absolument et reste elle-même dans ses relations avec les autres.



Comment le contenu auquel Clémence est exposée peut-il influencer sa perception de son corps?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- En mettant l'accent sur la diversité corporelle, on améliore généralement la perception de son propre corps, car cela valorise les différents types de corps et mise sur l'unicité.
- Par contre, ce type de contenu met tout de même l'accent sur le corps en tant que tel, ce qui peut nous faire penser davantage à celui-ci.
- Les créations artistiques et le contenu de sensibilisation sont généralement neutres, voire positifs, sur notre perception du corps puisqu'ils mettent l'accent sur autre chose que les corps et permettent de développer nos intérêts et notre engagement.



Comment les caractéristiques personnelles de Clémence peuvent-elles influencer l'impact du contenu auquel elle est exposée sur les réseaux sociaux?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- L'authenticité de Clémence favorise une bonne perception de son corps, car elle reste fidèle à elle-même en reconnaissant ses limites et sa valeur. Elle risque moins de se comparer aux autres.
- En ayant moins tendance à chercher l'approbation des autres, Clémence sera moins tentée d'atteindre certains standards corporels.
- Elle fonde son estime personnelle sur ses intérêts plutôt que sur son apparence.



Est-ce que les effets des réseaux sociaux sur la perception du corps sont les mêmes selon le contenu auquel on est exposé?

Et est-ce que les effets sont les mêmes selon nos caractéristiques personnelles?

Quelles sont les différences?



Messages à faire ressortir auprès des jeunes :

- Le contenu axé sur l'apparence (*selfies*, photos de corps, etc.) peut mener à accorder beaucoup d'importance au paraître, à une estime de soi qui repose principalement sur l'apparence, à être en accord avec les normes sociales de « beauté » irréalistes et peu diversifiées ainsi qu'à se comparer. Tout cela peut nuire à l'estime de soi.
- Le contenu moins axé sur le corps (recettes, activités, paysages, loisirs, contenus éducatifs, etc.) permet de se concentrer sur nos intérêts, ce qui peut diminuer les effets négatifs des réseaux sociaux sur la perception que nous avons de notre corps.
- Par contre, chaque personne est unique et peut réagir différemment à un même contenu.
- Certaines de nos caractéristiques peuvent nous protéger, comme une bonne estime de soi, la capacité à remettre en question les images auxquelles nous sommes exposé.e.s, une plus faible tendance à se comparer, etc.
- Certaines de nos caractéristiques peuvent nous rendre plus vulnérables aux risques que représentent les réseaux sociaux pour l'image corporelle : tendance à se comparer, conformisme, être en accord avec les normes sociales de « beauté », faible estime de soi, besoin de plaire, etc.
- À l'adolescence, les caractéristiques qui peuvent nous rendre plus vulnérables sont fréquentes à cause des nombreux changements vécus et de la valorisation du cercle social. Il y a quand même des solutions pour réduire les impacts négatifs comme bien choisir le contenu auquel on est exposé. D'autres pistes d'action seront proposées plus tard dans l'atelier.

À garder en tête pour l'animateur.rice

Sur les réseaux sociaux, beaucoup ressentent le besoin de publier la « meilleure » photo, d'utiliser des filtres pour correspondre aux standards de « beauté », de partager uniquement les éléments positifs de leur vie ou même de retoucher leur photo. Ce réflexe de se présenter sous son meilleur jour est normal. Cela peut découler d'un souhait que les autres développent une perception favorable de nous. De plus, les rétroactions et leur nombre deviennent une sorte de récompense : elles peuvent être interprétées comme une approbation sociale. La crainte de la critique et du jugement peut également être une motivation à perfectionner ses publications.

Parallèlement à ce phénomène d'illusion de perfection, 80 % des adolescentes rapportent comparer leur apparence à celle des autres sur les réseaux sociaux⁵. Il faut garder en tête que la comparaison est normale. Elle permet de s'évaluer par rapport à ses opinions, ses aptitudes et ses caractéristiques et de définir ou de préciser son identité. Par contre, la comparaison à l'ère des réseaux sociaux est plus insidieuse, car elle se fait auprès de notre entourage ou auprès d'influenceur.euse.s desquel.le.s on peut se sentir proche, contrairement aux comparaisons plus inaccessibles auxquelles on pouvait s'adonner auparavant : magazines, célébrités, etc. De plus, le nombre de rétroactions reçues peut devenir un élément de comparaison, attribuant une sorte de « rendement » à sa personne et aux autres.

Cette recherche de perfection et la forte tendance à se comparer peuvent avoir des impacts néfastes sur l'estime de soi, l'image corporelle et la santé mentale. En effet, cela entraîne une dépendance à la validation externe et peut amener une personne à accorder une grande importance à l'apparence.

À faire

Projetez la diapositive 15 présentant l'image suivante :

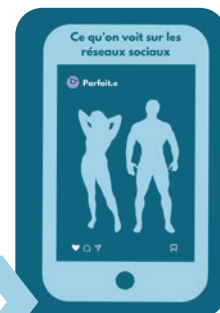


Avez-vous déjà vu du contenu qui semble parfait sur les réseaux sociaux?

Selon vous, qu'est-ce qui **peut** se cacher derrière ce genre de publication?

Attention, on ne veut pas dire ici que toutes les personnes qui publient ce type de contenu vivent ou pratiquent les éléments qui seront nommés.

Le but est plutôt d'identifier certaines choses qui **pourraient** être présentes, mais qu'on ne verrait pas.



Exemples de réponses :

- L'utilisation de filtres
- La retouche photo
- Les nombreuses photos prises avant celle-ci
- La faible estime de soi
- Le besoin de se faire valider par les autres
- Les efforts pour créer la photo « parfaite »
- La tendance à se comparer avec les autres
- La préoccupation constante liée à l'apparence

⁵ DOVE Self-esteem project. Confidence Kit : A Tool To Support Your Child in Building Self-Esteem. 2016. Disponible sur : <https://www.dove.com/ca/en/dove-self-esteem-project/help-for-parents/confidence-kit-a-tool-to-help-build-positive-body-confidence.html>

À faire

Avancez à la diapositive 16 présentant ce qui peut se cacher derrière.



Est-ce que vous pensez que les utilisateur.rice.s ont conscience de ces éléments qui peuvent se cacher derrière une publication lorsqu'ils.elles naviguent sur les réseaux sociaux?



Message à faire ressortir auprès des jeunes :

- Même si on sait que ce qu'on voit sur les réseaux sociaux n'est pas nécessairement le reflet de la réalité, il faut faire un effort pour se le rappeler constamment.

À faire

Présentez la diapositive 17 illustrant le cercle vicieux de l'illusion de la perfection en expliquant que le fait de publier du contenu sous son meilleur jour contribue à maintenir et renforcer cette illusion de perfection, tout en incitant les autres à souhaiter bien paraître de leur côté.



Quelles peuvent être les conséquences pour un jeune exposé régulièrement à du contenu amélioré sur les réseaux sociaux?



Quelques exemples de réponses :

- Croire que sa vie est moins palpitante que celle des autres
- Dénigrer son apparence physique
- Diminuer son estime de soi
- Se préoccuper de manière importante de son apparence
- Ressentir des émotions négatives envers son corps (honte, gêne, etc.)
- Adopter des comportements qui peuvent nuire à sa santé (restreindre son alimentation, pratiquer de l'activité physique de manière excessive, s'isoler, éviter des situations où le corps est exposé, etc.)

À garder en tête pour l'animateur.ice

Il est important d'inviter les jeunes à s'interroger sur leur utilisation des réseaux sociaux, les effets potentiels sur leur estime de soi, leur satisfaction corporelle et leur humeur puis, surtout, de les accompagner vers une utilisation saine, sécuritaire, respectueuse et inclusive.

Pour ce faire, vous pouvez les encourager à créer et à consommer du contenu authentique, à commenter différemment derrière leur écran ainsi qu'à faire le ménage des comptes auxquels ils sont abonnés.

Cet atelier que vous réalisez avec les jeunes est une belle occasion d'explorer ces éléments et d'éventuellement les mettre en pratique.

Voici les stratégies que nous suggérons d'explorer :

1. Interagir avec du contenu moins axé sur l'apparence

- a. Consommer du contenu qui fait moins référence au corps et à l'apparence
- b. Commenter et échanger sur autre chose que l'apparence

2. Exprimer mes limites à mon algorithme

- a. Masquer ou signaler le contenu indésirable
- b. Modifier mes réglages pour ne pas avoir de contenu de type régime et *fitness*
- c. Passer rapidement sur ce qui me fait sentir inconfortable ou inadéquat, car la plateforme sait le temps accordé à une publication, pas le sentiment qu'elle génère!
- d. Faire le ménage de mes abonnements en gardant uniquement ceux qui me font sentir bien ou neutre

3. Être authentique en ligne

- a. Diminuer la retouche photo et l'utilisation de filtres
- b. Publier des photos de moi en train de faire ce que j'aime ou avec mes proches
- c. Publier des choses qui m'inspirent
- d. Tenter d'accorder moins d'attention à la forme ou l'angle de mon corps et de mon visage sur les photos

4. Me déconnecter

- a. Profiter pleinement de mes expériences hors ligne
- b. Instaurer des périodes sans écrans
- c. Désactiver certaines alertes ou notifications moins pertinentes sur mon téléphone
- c. Participer au défi [24h PAUSE](#)

À faire

Présentez les quatre catégories de stratégies à adopter pour favoriser une image corporelle positive en ligne. Vous pouvez les écrire au tableau ou projeter la [diapositive 18](#).



Nous allons explorer les stratégies qu'il est possible d'adopter sur les réseaux sociaux pour favoriser notre bien-être et une image corporelle positive. Voici quatre catégories de stratégies. Selon vous, comment peut-on interagir avec du contenu moins axé sur l'apparence, exprimer nos limites à notre algorithme, être plus authentique en ligne et se déconnecter? Donnez des exemples concrets.



À faire

Deux options sont proposées pour recueillir les réponses des élèves :

1. Recueillez leurs réponses sous forme de discussion en grand groupe. Vous pouvez écrire les stratégies au tableau en les attribuant à la bonne catégorie.
2. Distribuez des post-its aux élèves. Ils écrivent une stratégie par post-it qu'ils vont ensuite coller près de la catégorie qui y correspond. Prenez un moment pour revenir en groupe sur les stratégies proposées par les élèves.

Projetez ensuite l'infographie [Agir pour cultiver mon bien-être sur les réseaux sociaux](#) dont le lien est aussi disponible à la [diapositive 19](#).

Invitez les élèves à choisir une ou deux pistes d'action qu'ils seraient prêts à mettre en pratique prochainement ou dès maintenant. Demandez-leur de noter les pistes d'action sélectionnées dans leur agenda ou tout autre emplacement qui vous semble adéquat. Ceux qui le désirent sont invités à partager leur choix et à l'expliquer au groupe.

À faire après le cours

Une fois l'atelier terminé, mettez à la disposition des élèves l'infographie [Agir pour cultiver mon bien-être sur les réseaux sociaux](#). Cela peut inclure l'impression ou l'affichage de l'infographie dans la classe ou dans l'école, l'envoi par courriel, la rendre accessible sur le portail, etc.

Ensuite, complétez la section « Ressources locales » du [mémo pour les parents](#) avec les organismes et les ressources propres à votre région, puis transmettez le mémo aux parents des élèves par courriel ou via le portail.

Faites-nous part de vos commentaires sur cet atelier en cliquant [ici](#).

Pour aller plus loin

Il est possible de mettre en pratique certaines stratégies lors d'un prochain cours, en collaboration avec un.e collègue d'une autre discipline ou lors d'activités parascolaires :

1. Être authentique en ligne

Les élèves sélectionnent une photo qui leur fait du bien ou qui les inspire et qui n'a pas de lien avec l'apparence. Ils l'impriment ou vous l'envoient puis elles sont affichées (numériquement ou réellement) pour créer un mur d'inspiration misant sur l'être plutôt que le paraître.

2. Se déconnecter

- Les élèves prennent part [aux défis de PAUSE](#) pour mettre les écrans de côté plus souvent.
- Ils font un défi de déconnexion à l'échelle de la classe. Les modalités peuvent varier. Cela peut être aussi simple que d'inviter les jeunes à ne pas consulter leur téléphone lors de la pause. La durée peut aussi être plus longue.
- Ils désactivent leurs alertes et notifications afin de n'être dérangés que par ce qu'ils désirent ou jugent important. Par exemple, ils peuvent désactiver les notifications d'application qu'ils ne jugent pas pertinentes ou désactiver les alertes sonores tout en maintenant les notifications sur l'écran d'accueil.

3. Exprimer ses limites à son algorithme

- Donner un moment aux jeunes pour que ceux-ci fassent, en équipe ou individuellement, le ménage de leurs abonnements : ils s'interrogent sur la façon dont le contenu associé à chaque abonnement les fait sentir. Ils se désabonnent de tout ce qui génère des sentiments désagréables.
- Les encourager à masquer ou signaler certains contenus et certaines publicités ainsi qu'à adapter leurs réglages pour contrôler leur exposition. Consultez [les vidéos de *Change ton algorithme*](#) pour des indications concernant chaque réseau social.

Note à l'animateur.rice :

Pour que l'activité se déroule dans le respect, invitez les élèves à rester bienveillants. On veut éviter qu'ils portent des jugements sur les personnes ou les comptes et plutôt les amener à réfléchir aux sensations qu'ils ressentent face au contenu publié.

Crédits

Conception

Andréanne Poutré

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

Émilie Breton-Gagnon

Kinésiologue, agente de développement pour ÉquiLibre

Appui d'expertise

Julie April

Conseillère pédagogique, Service national du Récit

Marie-Soleil Carroll

Conseillère pédagogique, Service national du Récit

Révision

Chantal Bolduc

Psychologue, Centre de services scolaire du Fleuve-et-des-Lacs

Emmanuelle Parent

Directrice générale et cofondatrice du Centre d'intelligence émotionnelle en ligne (Le Ciel)

François Béland

Enseignant en culture et citoyenneté québécoise en 2^e secondaire, Centre de services scolaire de Laval

Julie Mayer

Chargée de projet pour PAUSE

Sarah Normandin

Diététiste-nutritionniste, agente de développement pour ÉquiLibre

Simon Béland

Enseignant en culture et citoyenneté québécoise en 2^e secondaire, Centre de services scolaire de Laval

Sophie Dufour

Psychoéducatrice, Centre de services scolaire de Kamouraska-Rivière-du-Loup

Véronique Bolduc

Chargée de projet pour le Centre d'intelligence émotionnelle en ligne (Le Ciel)

Édition graphique

Pro-Actif

Révision linguistique

Julie Laporte

En partenariat avec :

Québec  