



# À bas les troubles alimentaires

3 avril 2025 | #abaslesta

## UNE JASETTE SANS FILTRE

L'impact des réseaux sociaux sur l'estime de soi et l'image corporelle des jeunes

Avant de commencer l'activité [une jasette sans filtre](#), nous vous invitons à faire une introduction sur l'impact des réseaux sociaux sur son estime de soi et son image corporelle.

### INTRODUCTION

Les réseaux sociaux font partie de nos vies et surtout des jeunes, depuis plusieurs décennies maintenant. Les réseaux sociaux sont de puissants outils pour communiquer avec les autres. Ses impacts sur notre qualité de vie sont importants, mais attention, derrière son utilisation se cache un monde qui peut être très néfaste pour sa santé mentale. Les réseaux sociaux peuvent avoir un impact significatif sur les troubles alimentaires, notamment en influençant les attitudes, les comportements et les perceptions liées à l'alimentation et à l'image corporelle.

- 1 J'aimerais savoir quels sont les avantages de l'utilisation des réseaux sociaux.  
(Attendre les réponses)

**Réponses possibles** : communiquer facilement avec nos amies et proches, se tenir au courant des événements, partager avec les autres ses intérêts, se faire des amis, etc.

- 2 Pouvez-vous me nommer les désavantages de l'utilisation des réseaux sociaux.  
(Attendre les réponses)

**Réponses possibles**: le côté obsessionnel de regarder les réseaux, les commentaires négatifs des autres sur son sujet, l'impression de ne pas être à la hauteur, des sentiments négatifs comme une basse estime de soi et une image corporelle négative en se comparant aux autres, rencontrer des étrangers malhonnêtes, etc.



### Quelques faits et statistiques à partager avec les jeunes

- Une étude canadienne créée en 2020, confirme que 80% des jeunes canadiennes de moins de 13 ans ont utilisé un filtre pour changer leur apparence.
- 37% des filles âgées entre 10 et 17 ans, croient ne pas être assez belles sans retouche photo.
- Selon une deuxième étude créée en 2022, les conseils de beauté toxiques causent une basse estime de soi chez 1 fille sur 2.
- L'utilisation malsaine des réseaux sociaux peut avoir des effets néfastes sur sa santé mentale. Le développement du cerveau atteint son stade d'autocontrôle seulement vers l'âge de 25 ans. Il est donc plus difficile pour les jeunes de savoir quand limiter son temps d'exposition aux réseaux et comment apprendre à poser un regard critique face à ce qu'on voit.
- Les grandes compagnies de réseaux sociaux qui cherchent des profits, sont à la recherche de jeunes personnes qui sont plus influençables. Les jeunes sont plus influençables puisqu'ils/elles sont en développement, recherche de l'approbation des pairs et sont plus impulsifs.
- Plusieurs éléments cachés (les algorithmes) sont en place lorsqu'on visite des sites variés, qui peuvent influencer le flux : la visibilité, les intérêts, le temps de recherche, les relations, la fréquence, les suivis, l'utilisation

C'est pourquoi il est recommandé de ...

- 1 Détoxifier son flux
- 2 Limiter son exposition aux réseaux sociaux
- 3 Développer son sens critique
- 4 Occuper son temps par d'autres activités
- 5 Ajouter des influenceurs ou sites qui sont plus positifs
- 6 Parler avec des adultes de confiance de ce qu'on voit et ce qu'on entend sur les réseaux.

## ACTIVITÉ

Nous allons maintenant faire une activité ensemble, **une jasette sans fil**.

Avant de commencer l'activité, les questions peuvent être découpées et insérées dans une boîte. À tour de rôle, une question est choisie par un.e étudiant.e et répondue par la classe ou l'enseignant peut simplement présenter les questions à la classe.

### UNE JASSETTE, SANS FILTRE !

#### FICHE 1.1 QUESTIONS À DÉCOUPER

Suis-je sur différents réseaux sociaux ? Si oui, lesquels ?
Qu'est-ce que les réseaux sociaux m'apportent de positif dans ma vie ?
Pour quelles raisons suis-je actif/active sur les réseaux sociaux ?
Qu'est-ce que les réseaux sociaux m'apportent ou pourraient m'apporter comme impacts dans ma vie ?
Une différence que je remarque entre le compte d'un « influenceur » et celui d'une personne de la population générale sur les réseaux sociaux.
Selon moi, quelle sera l'importance des réseaux sociaux dans 5 ans ?
Que pourrais-je faire pour encourager et promouvoir la diversité des corps dans les réseaux sociaux ?
Y a-t-il des influenceurs, célébrités ou youtubeurs que vous considérez comme ayant un discours positif qui encourage la diversité corporelle sur les réseaux sociaux ?
Quels sont les standards de beauté véhiculés dans les réseaux sociaux ?
Est-ce important pour moi d'avoir plusieurs mentions « j'aime » et abonné.e.s sur mes réseaux sociaux et pourquoi ?
Est-ce que c'est plus facile pour moi d'aller chercher de l'aide par les réseaux sociaux qu'en personne ? Pourquoi ?
Selon moi, est-ce possible pour tous et toutes d'atteindre les idéaux de corps véhiculés dans les réseaux sociaux ?
De quelle façon les standards véhiculés dans les réseaux sociaux ont-ils un impact sur la façon dont je perçois mon corps ou mon poids ?

