

# Les réseaux sociaux et la perception de son corps

Votre enfant a participé à un atelier sur l'utilisation des réseaux sociaux et les effets qu'ils peuvent avoir sur la façon de percevoir son corps.

Vous ne pouvez pas nécessairement contrôler tout ce que votre jeune voit sur les réseaux sociaux. Par contre, vous pouvez discuter des effets que cela peut avoir sur la façon dont il perçoit son corps. Orientez-le vers des stratégies pour favoriser son bien-être sur ces plateformes. Pour consulter les stratégies vues en classe, cliquez [ici](#).

En voici quelques exemples :

- Se désabonner des comptes qui le font sentir inconfortable ou inadéquat
- Consommer du contenu moins axé sur l'apparence et le corps
- Prendre des moments sans écrans
- Diminuer l'utilisation de filtres et de retouches sur ses photos

## Ouvrez la discussion avec lui

- Penses-tu que les images des gens sur les réseaux sociaux correspondent à la réalité? Pourquoi?
- Comment te sens-tu par rapport aux images que tu vois sur les réseaux sociaux?
- As-tu déjà comparé ton apparence à celle des autres sur les réseaux sociaux? Comment te sentais-tu dans ces moments?
- Parmi les stratégies vues en classe, lesquelles aimerais-tu mettre en pratique?

Pour favoriser l'ouverture de votre jeune :

1. Présentez un point de vue nuancé.
2. Reconnaissez qu'il peut y avoir des côtés positifs à ces plateformes.

**Et vous,** pensez-vous que votre utilisation des réseaux sociaux peut influencer celle de votre enfant ?

En partenariat avec :

Québec 

équilibré 

1



Tous droits réservés © Équilibre | [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

## Des ressources pour aller plus loin :

- L'épisode 5 [Les normes de « beauté » à l'ère du numérique](#) du balado [Au-delà du miroir](#) de l'organisme ÉquiLibre
- L'épisode [Comprendre les règles du jeu des médias sociaux](#) du balado [À chacun son terrain de jeu](#) de l'organisme Fillactive
- L'outil [Guider les ados vers le bien-être numérique](#) de la Fondation Jeunes en Tête et l'organisme le CIEL
- Les sites web [Pause ton écran](#) et [Change ton algorithme](#)

## Ressources locales :

---

---

Pour du contenu bienveillant sur le corps, l'activité physique et l'alimentation, suivez l'organisme **@groupeequilibre** sur les réseaux sociaux : [Instagram](#), [Facebook](#), [TikTok](#)



En partenariat avec :

