

Journée sans maquillage

À l'ère du numérique, soyons authentiques!

Fiche d'animation

Atelier de sensibilisation pour les jeunes du secondaire

OBJECTIFS DE L'ACTIVITÉ :

Amener les adolescent.e.s à :

- Prendre conscience de l'omniprésence des filtres et des applications de retouche, ainsi que les conséquences sur la santé, l'estime de soi et le bien-être;
- Réfléchir à la relation qu'ils.elles entretiennent avec l'utilisation des filtres et des applications de retouche, et à l'importance démesurée accordée à l'apparence dans la société;
- Développer leur esprit critique et être outillé.e.s afin de créer et de consommer des espaces numériques plus égalitaires, inclusifs et authentiques.

DURÉE : 20 minutes

DÉROULEMENT :

Cet atelier se divise en deux parties :

Partie 1 : Amorcer un échange avec les jeunes en les faisant réfléchir à l'utilisation des filtres et des retouches numériques à l'aide des pistes de discussion.

Partie 2 : Visionner [la capsule vidéo de sensibilisation](#) et poursuivre les échanges avec les pistes de discussion.

PISTES DE DISCUSSION :

Partie 1 - Avant le visionnement de la vidéo

- Que pensez-vous de l'utilisation des filtres et des retouches sur les réseaux sociaux?
- Croyez-vous que vos proches utilisent des filtres et des retouches dans leur contenu sur les réseaux sociaux?
- Quand vous voyez des célébrités, influenceur.euse.s ou même des connaissances à leur meilleur sur leurs photos et vidéos, est-ce que cela vous met de la pression d'être plus parfait.e.s vous aussi?
- Comment est-ce que cette pression vous influence?
 - *Au besoin, donnez ces exemples :* votre humeur, vos comportements, vos interactions sociales.

Partie 2 – Après le visionnement de la vidéo

- Qu'avez-vous pensé de la vidéo?
- D'après vous, est-ce qu'on accorde trop d'importance à l'apparence dans notre société? Et sur les réseaux sociaux?
- Croyez-vous que les images et les vidéos qu'on voit sur les réseaux sociaux représentent la réalité?
- D'après vous, pour quelles raisons les gens utilisent-ils des filtres ou des retouches avant de publier des photos ou des vidéos? Pensez-vous que cette pratique peut causer du tort?
- Quels gestes pouvons-nous poser pour contribuer à consommer et à créer du contenu plus authentique sur les réseaux sociaux?

MESSAGES CLÉS À FAIRE RESSORTIR LORS DES ÉCHANGES :

- Les normes sociales de « beauté » sont des idées et des valeurs véhiculées par la société qui dictent quels attributs physiques (poids, silhouette, grandeur, musculature, couleur de la peau, vêtements, maquillage, etc.) nous devrions avoir ou pas pour être beaux.belles, attirant.e.s, heureux.ses, etc. Ces normes présentent des modèles uniques, basés principalement sur l'apparence et le genre, qui sont irréalistes et non inclusifs de la diversité et qui créent beaucoup de pression pour s'y conformer.
- La valorisation de ces idéaux irréalistes et stéréotypés contribue à ce que l'apparence occupe une place très importante dans notre société, ce qui fait que nous misons beaucoup plus sur le « paraître » que sur l'« être ». En consacrant beaucoup de temps et d'énergie au paraître, on peut oublier de développer ses véritables qualités, intérêts et autres sources de valorisation. **Notre vraie valeur peut donc être compromise!**
- Nous pouvons donc avoir tendance à nous comparer davantage avec les autres et à être plus insatisfait.e.s de notre corps. Cela peut notamment nuire à notre estime, à nos accomplissements personnels, à nos relations amoureuses et à l'appréciation de notre vraie valeur. **Cette influence omniprésente peut donc nous inciter à modifier notre image pour mettre le plus possible notre apparence en valeur, plutôt que nos réalisations ou notre personnalité.**
- Avec l'ère des réseaux sociaux, on assiste à un nouveau phénomène de valorisation d'une apparence irréaliste. Ce sont maintenant nos ami.e.s et nos proches qui modifient leurs photos pour se mettre à leur meilleur. Le fait que ce soit des gens de notre entourage immédiat, que l'on côtoie au quotidien, et non des célébrités inatteignables, **nous met davantage de pression pour s'y conformer.**
- Le fait de modifier nos photos pour toujours nous montrer à notre meilleur contribue à maintenir l'idée qu'il faut atteindre ces standards irréalistes de perfection. Consciemment ou non, en utilisant des filtres et en publiant nos photos et vidéos personnelles modifiées, **nous contribuons à entretenir les normes de beauté.**
- Qu'on les crée ou qu'on les consomme simplement, les contenus retouchés peuvent nuire à sa confiance, à son estime de soi et à sa satisfaction corporelle.
- Prendre conscience que modifier nos photos alimente les normes de beauté irréalistes peut nous donner le pouvoir de changer les choses, même si cela n'est pas toujours facile. **Soyons tou.te.s des agent.e.s pour le changement positif afin de créer des espaces numériques plus égalitaires, inclusifs et authentiques!**
- Pour y arriver, chacun.e, à son propre niveau et à son propre rythme, peut :
 - Diminuer ou cesser l'utilisation des filtres, particulièrement ceux qui modifient la forme ou les caractéristiques du visage ou du corps;
 - Choisir de publier des photos variées, dont certaines en action plutôt qu'un *selfie*;
 - Partager du contenu qui nous représente réellement et qui nous fait sentir nous-mêmes;
 - S'engager dans des conversations qui n'ont pas de lien avec le corps ou l'apparence;
 - Faire le ménage des comptes que nous suivons en laissant aller ceux qui nous font sentir inadéquat.e, qui accordent trop d'importance à l'apparence et qui nous incitent à la comparaison;
 - Suivre des communautés et des comptes inclusifs qui encouragent la bienveillance et l'authenticité et qui nous font sentir bien.
- Plutôt que de modifier notre image, modifions nos habitudes sur les réseaux sociaux en essayant de présenter une image plus réaliste. **Soyons nous-mêmes à travers notre écran, quelles que soient la forme et la façon!**

À l'ère du numérique,
**soyons
authentiques!**

La Journée sans maquillage est rendue possible grâce à la collaboration et à l'appui financier du Secrétariat à la condition féminine

En partenariat avec:

Québec 

Une initiative de:

équilibre 