

## Journée sans maquillage

# À l'ère du numérique, soyons authentiques!

Outil de sensibilisation

### LES IMAGES VÉHICULÉES DANS LES MÉDIAS : SONT-ELLES REPRÉSENTATIVES DE LA RÉALITÉ?

À l'ère du numérique, nous sommes toujours à un clic de modifier nos photos et vidéos pour se présenter sous notre meilleur jour.

Que ce soit sur les réseaux sociaux, dans les magazines, dans les séries à la télévision ou au cinéma, la grande majorité des images qui nous sont présentées sont modifiées.



Omniprésents et faciles d'accès, les filtres et les applications de retouche manipulent les traits et les formes du corps, créant une distorsion de la réalité.

Ils entretiennent une illusion de perfection qui renforce les normes de «beauté» irréalistes et stéréotypées!

Qu'on en soit le.la créateur.trice ou un.e simple consommateur.trice, les contenus retouchés peuvent nuire à la confiance, à l'estime de soi et à la satisfaction corporelle.

Il importe donc de prendre conscience de l'irréalisme de la majorité des images présentées dans tous les types de médias.

À travers nos écrans individuels et collectifs, soyons plus nous-mêmes, quelles que soient la forme et la façon!

\* Léger pour le compte d'ÉquiLibre. (2022). Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. Sondage réalisé du 2 au 21 août 2022 auprès de 1 808 Québécois.es, âgé.e.s de 14 ans et plus.

## 5 CONSEILS POUR CRÉER ET CONSOMMER DU CONTENU PLUS AUTHENTIQUE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX.

1

### LIMITONS L'UTILISATION DES FILTRES ET DES APPLICATIONS DE RETOUCHE

Priorisons davantage des publications dans lesquelles nous partageons du contenu qui nous fait sentir nous-mêmes et dans lequel nous nous reconnaissons.

2

### SOYONS TRANSPARENT.E.S QUANT À L'UTILISATION DES FILTRES ET DES APPLICATIONS DE RETOUCHE

Si nous en avons recours, encourageons la transparence en mentionnant sur notre plateforme l'utilisation de tels outils de modification pour faire preuve d'authenticité envers notre communauté.

3

### FAIRE LE MÉNAGE DES COMPTES QUE NOUS SUIVONS

Laissons aller les comptes qui nous font sentir inadéquat.e, qui accordent trop d'importance à l'apparence et qui nous incitent à la comparaison. Suivons plutôt des communautés et des comptes inclusifs qui encouragent la bienveillance et l'authenticité.

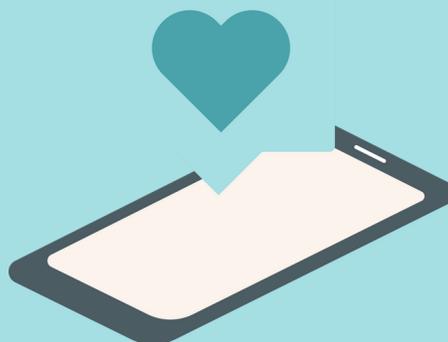
La Journée sans maquillage est rendue possible grâce à la collaboration et à l'appui financier du Secrétariat à la condition féminine

En partenariat avec:

Québec 

Une initiative de:

équilibre 



4

### PARTAGEONS DU CONTENU QUI NOUS REPRÉSENTE RÉELLEMENT

À titre d'exemples :

- Publiions des photos en action ou qui misent davantage sur nos talents ou nos intérêts plutôt qu'un «selfie»;
- Partageons du contenu et engageons-nous dans des conversations qui n'ont aucun lien avec l'apparence.

En misant moins sur l'apparence, nous pouvons faire rayonner notre personnalité et nos qualités!

5

### MASQUONS OU SIGNALONS LES PUBLICITÉS QUI FONT LA PROMOTION DE PROPOS IRRÉALISTES ET NON INCLUSIFS

Dénonçons les contenus numériques qui véhiculent des idéaux de beauté irréalistes et qui nuisent à notre estime. En interagissant moins régulièrement avec ces contenus, nous influencerons progressivement nos algorithmes pour qu'ils soient moins présents dans notre fil d'actualité.