



# *Change*

TON ALGORITHME

*Pour les professionnel-les*

# **Actions recommandées pour les professionnel-les (enseignant-es, professionnel-les des établissements scolaires, etc.).**

En ce qui concerne l'utilisation des médias sociaux, vous pouvez soutenir l'image corporelle des jeunes que vous côtoyez de plusieurs façons.

- **Recherchez des moyens efficaces de prévenir les effets néfastes des médias sociaux sur l'image corporelle et le bien-être des utilisateurs.**

*Les programmes d'initiation aux médias sociaux pourraient aider à atteindre ces objectifs (Change ton algorithme, les ateliers de l'organisme ANEB et de l'organisme Le Ciel). Ces programmes favorisent la réflexion critique sur médias sociaux en étant dotés des connaissances et des compétences nécessaires pour analyser, évaluer, et partager du contenu sur ces différentes plateformes.*

- **Discutez des impacts des réseaux sociaux qui sont axés davantage sur l'apparence physique (ex : Instagram).**

*Vous pouvez amener les jeunes à :*

- a) Comprendre les motivations et les techniques des images et de la publicité ;*
- b) Comprendre les motivations derrière les publications d'influenceurs et d'amis, l'utilisation de filtres et la modification d'images.*

- **Fournissez des outils pour lutter contre les effets des algorithmes.**

*Par exemple, apprenez aux jeunes à exercer un certain contrôle sur le contenu qu'ils consomment et sur le contenu proposé par l'algorithme. De telles stratégies pourraient inclure de s'entraîner à signaler et/ou à masquer des messages inadéquats et à surcharger leurs fils d'actualité de messages propices à leur bien-être (comptes de neutralité corporelle ou de bodypositivity, comptes qui n'ont aucun lien avec leur corps et qui aborde des thèmes qui les passionnent).*

- **Évaluez l'utilisation des réseaux sociaux chez les jeunes qui ont des problèmes d'image corporelle.**

*Le cas échéant, communiquez aux parents les stratégies efficaces quant à une meilleure utilisation des médias sociaux.*

- **Si un jeune vous pose des questions en lien avec l'alimentation, l'image corporelle ou l'activité physique, assurez-vous de lui transmettre de l'information véridique ou de le diriger vers une ressource adéquate.**

*L'industrie de la diète et de l'exercice physique est stimulée par les problèmes de santé et la pression de correspondre aux idéaux de beauté. La population générale est bombardée de messages contradictoires de médecins, de diététistes et d'experts autoproclamés en nutrition. Quand même les experts ne sont pas d'accord, comment pouvons-nous nous attendre à ce que la personne moyenne soit bien informée ?*

## **Actions recommandées pour les professionnel-les (enseignant-es, professionnel-les des établissements scolaires, etc.) (Suite).**

- Encouragez les jeunes à pratiquer des sports amusants qui encouragent le mouvement lorsqu'ils sont à l'école, ou non.

*Dans le cas contraire, proposez-leur certaines activités sédentaires amusantes comme l'art, la musique et l'écriture. Vous favoriserez ainsi leur curiosité, leur créativité et ceux-ci pourraient être portés à découvrir de nouveaux passe-temps.*

- Soyez prêt à parler des idéaux de beauté irréalistes et des façons dont les médias utilisent les techniques numériques pour modifier les images présentées au public.

*La campagne de beauté Dove est une bonne ressource pour son grand nombre de vidéos instructives sur le sujet : <https://www.dove.com/ca/fr/stories/campaigns.html>*

- Modélisez l'acceptation des différents types de corps, découragez les discours grossophobes et les discussions excessives liées à l'apparence.

*Lorsque vous parlez d'apparence, concentrez-vous sur d'autres caractéristiques que celles liées à la minceur (ex : un beau sourire, un rire contagieux, une énergie positive, etc.). Ces caractéristiques peuvent davantage être reliées aux qualités émotionnelles et intellectuelles de l'individu qu'on souhaite complimenter. Celles-ci favoriseront une bonne communication chez l'enfant et de meilleures relations interpersonnelles.*

- En tant que professionnels, vous pouvez vous fier sur les recommandations suivantes :

- *Les enfants de moins de 18 à 24 mois devraient seulement être exposés aux plateformes de visioconférence (FaceTime, Zoom, Teams).*

- *Les enfants de 18 à 24 mois devraient avoir un accès supervisé à des programmes / applications de haute qualité et ne devraient jamais être seuls lors de l'utilisation de ces derniers.*

- *Les enfants de 2 à 5 ans devraient être limités à une heure d'exposition par jour aux médias de haute qualité, et devraient également être supervisés par un adulte.*

- *Encouragez les familles à travailler avec leur pédiatre afin de déterminer les attentes et les limites d'âge et de développement appropriées pour l'utilisation des médias chez les enfants plus âgés et chez les adolescents.*

- Parlez régulièrement de l'importance d'un comportement en ligne approprié, sûr et bienveillant.

*Les sujets de discussion devraient inclure les sextos, la cyberintimidation, les interactions avec des étrangers et le non-partage d'informations personnelles ou financières en ligne.*

- Discutez de puberté à la préadolescence et de comment les jeunes pourraient se sentir à travers ces changements corporels.

## **Actions recommandées pour les professionnel·les (enseignant·es, professionnel·les des établissements scolaires, etc.) (Suite).**

- Discutez de la notion de consentement et d'impacts à court et long terme. Rappelez aux jeunes qu'une image publiée sur internet peut y rester à vie.

*Encouragez-les à se questionner avant de faire une publication :*

- *Est-ce dans mes valeurs?*
- *Est-ce ça peut nuire à un groupe, à des gens ou à moi-même?*
- *Est-ce respectueux?*
- *Pourquoi je souhaite publier cela?*

### **Comment discuter d'alimentation, d'exercice physique et d'image corporelle de façon appropriée?**

- **Sensibilisez les jeunes à l'importance d'une alimentation diversifiée.**

*Mettez l'accent sur le fait qu'il n'existe pas de mauvais ou de bons aliments. Tous les aliments ont leur place dans une alimentation équilibrée.*

- **Ne pas faire de commentaires sur l'image corporelle ou le poids d'un jeune et ne pas parler de calories.**

*Alors qu'il peut être bénéfique pour certains enfants de recevoir de doux rappels sur l'importance d'adopter une alimentation équilibrée et de bouger, rappelez-vous qu'une proportion importante de la population est vulnérable à développer un trouble du comportement alimentaire. Les enseignants, les entraîneurs, les médecins, les thérapeutes et les parents doivent en être conscients et doivent s'assurer que les commentaires et les préoccupations sont exprimés de manière réfléchie, avec un suivi étroit pour s'assurer que le-la jeune ne tombe pas dans des comportements malsains.*

- **Encouragez les jeunes à miser sur ce que leur corps leur permet de faire plutôt que de ce qu'il à l'air.**

- **Discutez de neutralité corporelle.**

*Pour certains, une image corporelle positive est difficile à envisager. À ce moment, viser la neutralité corporelle peut être une bonne alternative. Mentionnez à vos enfants qu'ils n'ont pas à choisir entre une image corporelle positive ou négative. La neutralité corporelle est l'idée que vous pouvez simplement vivre et être respecté.e sans avoir à penser à votre apparence et qu'il est acceptable d'avoir de bons ou de mauvais jours en lien avec celle-ci. Parfois, il est difficile d'atteindre une image corporelle positive. Être davantage neutre face à son corps est souvent plus facile à atteindre (Équilibre, 2021).*

# **Actions recommandées pour les professionnel·les (enseignant·es, professionnel·les des établissements scolaires, etc.) (Suite) . .**

- **Discutez de l'importance de l'autocompassion.**

*Reconnaissez qu'il peut parfois être difficile de vous regarder devant le miroir, ce qui est tout à fait normal. De plus, vous pouvez élargir cette notion au contexte académique. Demandez aux jeunes s'ils prennent soin d'eux comme ils le feraient pour un·e ami·e. Visitez la page suivante pour plus d'informations sur l'autocompassion: <https://equilibre.ca/lauto-compassion>*

- **Discutez d'alimentation intuitive.**

*L'objectif de l'alimentation intuitive est d'améliorer sa relation avec la nourriture et avec son corps. Le fait de manger intuitivement nécessite d'être attentive ou attentif aux aliments, à ses émotions, à son niveau d'énergie, à sa faim, à son rassasiement et à ses plaisirs alimentaires.*

*Il existe 10 principes de l'alimentation intuitive:*

- 1. Rejeter la culture des diètes*
- 2. Honorer sa faim*
- 3. Faire la paix avec les aliments*
- 4. Découvrir le plaisir de manger*
- 5. Considérer sa sensation de rassasiement*
- 6. Vivre ses émotions avec bienveillance*
- 7. Respecter son corps*
- 8. Ressentir les bienfaits de l'activité physique*
- 9. Honorer sa santé et ses papilles gustatives.*