

A. Mise en place du jeu « Gorille/cacahuète » (5 minutes)

→ Lancer l'action 'le bienveillant invisible' (jeu de 3 jours) :

- préparer les noms à tirer au sort au sein de votre groupe

- Le principe : prendre soin, faire des petites attentions, veiller DISCRETEMENT sur la personne tirée, sans être démasqué. Laisser parler sa créativité !

Ceci, pour développer l'empathie, le sentiment d'appartenance au groupe, de sécurité et d'estime de soi, et son potentiel altruiste.

B. Réflexion à partir de l'impact des réseaux sociaux sur la confiance en soi

Pour entrer dans le thème – SKETCH/échanges (OU en grand groupe)

- créer un iphone en carton (assez grand pour y passer sa tête)
- durant 30-45 secondes, imiter un.e influenceur faisant une story sur les réseaux (que disent-ils ? comment se positionnent-ils ?)
 - soit les animateurs font 2-3 exemples,
 - soit les jeunes créent l'exemple, par groupe de deux (compter 5 minutes)
- les autres membres du groupe observent tels des adolescents qui regardent les Réseaux Sociaux : Réactions des observateurs, ça vous fait quoi ? une photo vous fait rêver, et quand ensuite vous voyez la réalité, ça vous fait quoi ?

→ Voici des questions et des situations, vous les choisissez / utilisez comme vous voulez :

→ il s'agit de partir de notre propre expériences et de nos observations

Questions :

- on peut écrire les questions ci-dessous sur un papier (1 question par feuille) et les poser au milieu du groupe.
- Les jeunes choisissent la oules questions qu'ils veulent aborder.
- Si pas de consensus, on peut faire 2 groupes.

1) Est-ce que scroller sur les Réseaux Sociaux, ça diminue ma confiance en moi ? (oui, non, pourquoi ?)

Est-ce que scroller sur les Réseaux Sociaux, ça joue sur mon estime de moi-même ?

si oui, est-ce que je continue à suivre tout ça ? ou je m'en éloigne ?

Cette « réalité » (insta, snap...) a-t-elle un impact (positif ou négatif) sur mon état de bonheur ? (Est-ce que je laisse aux réseaux le pouvoir d'impacter ma vie ? d'influencer mes choix ? Mes objectifs ?)

2) Est-ce que j'utilise les filtres quand je poste un selfie ?

Quelle image ai-je de moi ? bonne/mauvaise ?

Qu'est-ce que j'aimerais cacher de moi (mes complexes) ?

Est-ce que ces stéréotypes de beauté/style de vie difficilement réalisables génèrent un mal-être chez moi ? chez mes ami.e.s ?

Est-ce que je mets ma vie en scène le temps d'une photo/story ?

(L'impact de tout cela sur l'estime de soi est d'autant plus grand que le temps d'exposition augmente, de même que la fréquence de connexion aux réseaux sociaux)

3) Est-ce que j'arrive à voir ce qui est beau et bon dans ma vie ?

(donner des exemples concrets de ce qui est chouette dans ma vie quotidienne) ? est-ce que j'en parle ?

Situation : Le matin je me lève j'suis bien dans ma vie/dans ma peau et la bim tout s'effondre : je scrolle sur instagram, je vois tous ces gens en vacances à la plage ; avec la dernière voiture ; une nana fantastique ; une super baraque ; un physique de rêve ; du fric à gogo, l'impression que tout est facile et surtout que leur vie est 'trop bien ' comparée à la mienne...

Images : Instagram vs réalité – de 16 ans

> Nappe de la parole : on peut coller une ou deux images « Insta vs réalité » sur un grand panneau/. Laisser réagir par écrit. On peut utiliser 2 couleurs aussi, un feutre d'une couleur pour réagir sur la photo Insta, un feutre d'une autre couleur pour réagir sur la photo réalité.

Se laisser 5mn pour écrire. Lire puis réagir.

En se comparant toujours à des images parfaites, à des gens qui semblent vivre continuellement des choses extraordinaires, il semble de plus en plus difficile pour les jeunes d'avoir confiance en eux, en leur avenir et d'avoir une estime positive d'eux-mêmes...

Pourtant c'est un facteur de protection contre tout ce dont nous avons parlé. Il est donc important de prendre conscience de l'importance d'autres aspects de la vie pour se sentir bien dans sa peau.

C. Ouvrir les échanges sur des éléments de solution :

Comment minimiser l'impact pour rester libre et soi-même ?

Les Réseaux Sociaux : comment s'en protéger tout en restant connecté ?

Y a aussi des choses positives qui peuvent nous inspirer sur les réseaux ? qui peuvent apporter de la joie ?
parler des points positifs des réseaux

Notes : Avec les réseaux sociaux, et surtout Instagram, notre look, notre apparence devient une religion, une idéologie...C'est exigeant, tyrannique et si on ne se protège pas, nous avons tendance à être de plus en plus dur(e)s avec nous-mêmes et placer la barre toujours plus haut. Du coup, à chaque fois que l'on se regarde dans le miroir...la torture commence, nos petits défauts prennent beaucoup de place. Avec les réseaux sociaux, la vie des autres nous apparaît comme parfaite. On en oublie donc à voir ce que nous avons de bien dans notre vie. C'est la course à faire comme telle ou telle personne, star, célébrité, etc. Attention, il ne faut pas oublier qui vous êtes, ce qui est important pour vous et vos rêves dans la vie. Vous avez le droit d'avoir un rêve différent de votre voisin ! Et surtout...ce que nous percevons sur les réseaux sociaux n'est qu'une petite partie de la vie des gens.

Nous sommes tous différents et c'est ça qui fait la richesse de notre monde.

La perfection n'existe pas dans ce monde et l'important est de faire de son mieux. D'être en accord avec qui on est dans sa tête et son cœur.

Instagram vs réalité



