

Une jasette, sans filtre !

Qu'est-ce que l'activité "Une jasette, sans filtre!" ?

Il est préférable de faire cette activité en petit groupe; un groupe dans lequel un lien de confiance est déjà construit entre les participant·e·s et où l'on se sent à l'aise de parler de soi. L'activité est présentée avec une option «facultative» à la manière d'un « Unboxing». Le « Unboxing» est un type de vidéo partagé sur les réseaux sociaux dans lequel une personne se filme en train de déballer des produits achetés ou reçus en cadeau. À vous de choisir quelle option vous convient le mieux, selon le matériel et le temps disponible pour l'activité.

Qu'est-ce que le matériel requis ?

- Ciseaux
- Bol
- Annexe de l'activité « Questions à découper» (Fiche 1.1)
- Boîte (pour option facultative)
- Papier adhésif (pour option facultative)
- Annexe de l'activité «Étiquette postale» (pour option facultative) (Fiche 1.2)

Déroulement

Découper au préalable les énoncés de la Fiche 1.1 et les placer dans un bol. Les participant·e·s sont invité·e·s à s'asseoir en cercle dans un endroit chaleureux et propice à la discussion. Expliquer les consignes suivantes.

Consignes

- À tour de rôle, piger un énoncé.
- Lire à voix haute l'énoncé, puis y répondre. Tour à tour, les participant·e·s donnent leurs réponses.
- Passer à un autre énoncé.
- Recommencer.



Une jasette, sans filtre !

DÉROULEMENT OPTION « UNBOXING »

Découper au préalable les énoncés de la Fiche 1.1 et les placer dans une boîte. Découper ensuite l'étiquette postale de la Fiche 1.2 et utiliser du papier adhésif pour coller l'étiquette sur la boîte et pour fermer la boîte. Les participant·e·s sont invité·e·s à s'asseoir en cercle dans un endroit chaleureux et propice à la discussion. Expliquer les consignes suivantes.

CONSIGNES OPTION « UNBOXING »

- La personne la plus jeune prend la boîte, nomme ce qui est écrit sur l'étiquette postale et l'ouvre.
- À tour de rôle, piger un énoncé.
- Lire à voix haute l'énoncé, puis y répondre. Tour à tour, les participant·e·s donnent leurs réponses.
- Passer à un autre énoncé.
- Recommencer.

Note : Le groupe n'a pas à répondre à toutes les questions si le temps ne le permet pas. Il importe de déterminer une durée ou un nombre de questions avant de commencer l'activité.

QU'EST-CE QUE LES RÉSEAUX SOCIAUX ?

Lorsque nous parlons des réseaux sociaux sur internet, il est question d'un site internet où toute personne peut s'y retrouver, en se créant un profil. Ces réseaux permettent de communiquer avec d'autres personnes et de créer du contenu (publier une photo, partager un texte, etc.). Sur ces réseaux sociaux, nous pouvons retrouver des personnes avec beaucoup d'abonné·e·s, nommées les « influenceur·euse·s ». Sur leurs plateformes, ils/elles créent du contenu et font des collaborations avec des compagnies pour influencer leurs abonné·e·s. Voici quelques exemples de réseaux sociaux: Facebook, Instagram, Snapchat, TikTok, etc.



Fiche 1.1.

Questions à découper

FICHE 1.1 QUESTIONS À DÉCOUPER



Suis-je sur différents réseaux sociaux? Si oui, lesquels?

Qu'est-ce que les réseaux sociaux m'apportent de positif dans ma vie?

Pour quelles raisons suis-je actif/active sur les réseaux sociaux?

Qu'est-ce que les réseaux sociaux m'apportent ou pourraient m'apporter comme impacts dans ma vie?

Une différence que je remarque entre le compte d'un « influenceur » et celui d'une personne de la population générale sur les réseaux sociaux.

Selon moi, quelle sera l'importance des réseaux sociaux dans 5 ans?

Que pourrais-je faire pour encourager et promouvoir la diversité des corps dans les réseaux sociaux?

Y a-t-il des influenceurs, célébrités ou youtubeurs que vous considérez comme ayant un discours positif qui encourage la diversité corporelle sur les réseaux sociaux?

Quels sont les standards de beauté véhiculés dans les réseaux sociaux?

Est-ce important pour moi d'avoir plusieurs mentions « j'aime » et abonné.e.s sur mes réseaux sociaux et pourquoi?

Est-ce que c'est plus facile pour moi d'aller chercher de l'aide par les réseaux sociaux qu'en personne? Pourquoi?

Selon moi, est-ce possible pour tous et toutes d'atteindre les idéaux de corps véhiculés dans les réseaux sociaux?


De quelle façon les standards véhiculés dans les réseaux sociaux ont-ils un impact sur la façon dont je perçois mon corps ou mon poids?




Fiche 1.2.

Étiquette postale

CONSIGNE: REMPLIR LA SECTION
«À/TO:» AU NOM DE VOTRE MILIEU.



POSTE  **POSTE**

2

Expedited parcel | **Colis Accélérés**

TO / À:


maison l'éclaircie
aide & référence anorexie & boulimie

aneb
Anorexie et boulimie Québec

SIGNATURE

*Semaine de sensibilisation aux
troubles alimentaires 2025*

////



////

DE / FROM

Anorexie et Boulimie Québec
3675 Bd des Sources #203,
Dollard-des-Ormeaux,
H9B 2K4

Maison l'Éclaircie
2860, rue Montreuil
Québec (Québec)
G1V 2E3

