

Agir pour cultiver mon bien-être sur les réseaux sociaux



Nos comportements ainsi que le contenu auquel nous sommes exposé.e.s sur les réseaux sociaux peuvent avoir un impact sur notre estime personnelle, notre image corporelle et notre bien-être. Voici quelques pistes d'action!

Interagir avec du contenu moins axé sur l'apparence

1. Consommer du contenu qui fait moins référence au corps et à l'apparence (paysages, contenu éducatif ou de sensibilisation, moins d'égoportraits (*selfies*), de filtres et d'images retouchées)
2. Commenter et échanger sur autre chose que l'apparence

Me déconnecter

1. Profiter pleinement de mes expériences hors ligne
2. Instaurer des périodes sans écrans
3. Désactiver certaines alertes ou notifications moins pertinentes sur mon téléphone
4. Participer au défi [24h PAUSE](#)

Être authentique en ligne

1. Diminuer la retouche photo et l'utilisation de filtres
2. Publier des photos de moi en train de faire ce que j'aime ou avec mes proches
3. Publier des choses qui m'inspirent
4. Tenter d'accorder moins d'attention à la forme ou l'angle de mon corps et de mon visage sur les photos



Exprimer mes limites à mon algorithme

1. Masquer ou signaler le contenu indésirable
2. Modifier mes réglages pour ne pas voir de contenu de type régime et *fitness*
3. Passer rapidement sur les publications qui me font sentir inconfortable ou inadéquat.e
4. Faire le ménage de mes abonnements en gardant uniquement ceux qui me font sentir bien ou neutre

En partenariat avec :

Québec 

équilibre 



Tous droits réservés © Équilibre | www.equilibre.ca