

**Guide**

**d'animation**

# Reflet numérique

**Culture et citoyenneté québécoise**

**C2** Réfléchir sur des questions éthiques

**Niveau :**

2<sup>e</sup> secondaire

**Durée :**

3 à 4 périodes

**Thèmes, concepts principaux et particuliers :**

**Autonomie et interdépendance**

- **Autonomie** : autodétermination, liberté de choix et individualisme

**Démocratie et ordre social**

- **Institutions démocratiques du Québec et du Canada** : paliers gouvernementaux, fonctionnement des systèmes politiques québécois et canadien et partis et associations politiques



## Intention d'apprentissage

Au terme de cette situation d'apprentissage, l'élève sera en mesure de dégager la dimension éthique de la modification de l'image de corps en contexte numérique et la dimension éthique de la réglementation pouvant encadrer cette pratique. Il sera également en mesure d'élaborer un point de vue sur une telle réglementation.

Cet atelier fait partie de **Bien dans sa tête, bien dans sa peau** (BTBP), un programme composé d'ateliers clés en main qui a pour objectif de favoriser le développement d'une image corporelle positive et l'adoption d'attitudes et de comportements sains et sans stéréotypes à l'égard du corps, de l'alimentation et de l'activité physique chez les jeunes.

Visitez [www.equilibre.ca/btbp](http://www.equilibre.ca/btbp) pour plus d'informations.



# Sommaire

## Amorce

Les élèves réfléchissent aux pratiques de la modification de l'image de soi en contexte numérique.

### Tâche 1

Les élèves relèvent les tensions éthiques soulevées par la modification d'une image de corps en contexte numérique au niveau individuel, relationnel et collectif. Ils se questionnent sur les motivations qui sous-tendent cette pratique et ses effets.

#### **C1 Évaluer les savoirs**

- Considérer des effets des biais sociocognitifs

#### **C2 Élaborer un point de vue**

- Évaluer les effets des réponses sur soi, les autres, les relations et la société

#### **C2 Dégager la dimension éthique d'une situation**

- Mobiliser des informations et des concepts pertinents
- Relever des tensions en présence

### Tâche 2

Les élèves prennent connaissance de la législation de la déclaration de la retouche photo s'appliquant à la publicité et aux influenceur.euse.s ailleurs dans le monde. Ils examinent une diversité de points de vue sur la question puis identifient et contextualisent certains repères.

#### **C2 Dégager la dimension éthique d'une situation**

- Formuler une question éthique

#### **C2 Examiner une diversité de points de vue**

- Considérer des points de vue et des expériences
- Comparer des repères
- Contextualiser les repères
- Évaluer les raisonnements en présence en repérant les différentes erreurs de raisonnement

## Tâche intégratrice

Sous forme de débat où les élèves sont répartis en différents partis de l'Assemblée nationale, ceux-ci argumentent sur un nouveau projet de loi visant à déclarer la modification de l'image du corps en contexte numérique pour les influenceur.euse.s et les gens œuvrant en publicité. À la suite du débat, les élèves élaborent un point de vue sur la déclaration de la modification de l'image de corps en justifiant leur choix et en proposant des amendements au projet de loi au besoin. Finalement, ils réfléchissent à leur pouvoir d'agir concernant l'authenticité des images en ligne.

#### **C2 Élaborer un point de vue**

- Sélectionner des repères à privilégier
- Identifier des réponses possibles
- Évaluer les effets des réponses sur soi, les autres, les relations et la société
- Justifier ses choix

#### **C2 Dialoguer**

- Prendre conscience de ses ressentis, de ses réactions et de son point de vue initial
- Tenir compte des points de vue, des ressentis et des expériences des autres
- Mobiliser des moyens pour appuyer ses idées
- Mettre en œuvre les conditions favorables à l'interaction

# Contenus de formation

Contenus prescriptifs liés à la thématisation		Contenus liés aux compétences, au dialogue et à la pensée critique
Thèmes		
Autonomie et interdépendance	Démocratie et ordre social	<ul style="list-style-type: none"> <li>Points de vue</li> <li>Repères</li> <li>Biais de désirabilité sociale</li> <li>Éthique</li> <li>Erreurs de raisonnement</li> </ul>
Concepts principaux		
Autonomie	Institutions démocratiques du Québec et du Canada	
Concepts particuliers		Notions spécifiques à la situation d'apprentissage
<ul style="list-style-type: none"> <li>Autodétermination</li> <li>Liberté de choix</li> <li>Individualisme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fonctionnement des systèmes politiques québécois et canadien</li> <li>Partis et associations politiques</li> <li>Paliers gouvernementaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Image corporelle</li> <li>Citoyenneté numérique</li> <li>Normes sociales de « beauté »<sup>1</sup></li> </ul>
Liens avec le Programme de formation de l'école québécoise		
<b>Domaines généraux de formation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Médias</li> <li>Vivre-ensemble et citoyenneté</li> </ul>	<b>Compétence transversale principale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Exercer son jugement critique</li> </ul>	
Réfèrent ÉKIP		
<b>Savoirs</b> <p>2.3 Expliquer comment les médias et la réglementation exercent une influence positive ou négative sur ses choix et sur ses habitudes de vie :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Messages liés à la mode, à l'image corporelle et à la sexualité</li> </ul> <p>↳ <b>Compétences</b> : gestion des influences sociales, choix éclairés en matière d'habitudes de vie</p> <p>2.4 Encourager positivement son entourage à adopter des comportements sains et sécuritaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Importance d'être soi-même un modèle positif pour les autres</li> <li>Valorisation des comportements positifs</li> <li>Attitude positive par rapport aux comportements moins désirables : ne pas blâmer ni culpabiliser</li> <li>Mise en perspective des bénéfices et des risques</li> </ul> <p>↳ <b>Compétences</b> : adoption de comportements prosociaux, engagement social</p>		
Compétences numériques		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Agir en citoyen éthique à l'ère du numérique</li> <li>Développer sa pensée critique envers le numérique</li> </ul>		

<sup>1</sup>Dans cet atelier, le mot « beauté » est placé entre guillemets puisque Équilibre adhère à l'idée que la beauté est subjective et qu'elle varie selon le regard de chacun.e. Équilibre se distance donc de la notion de beauté absolue.

## Mise en contexte

La modification de l'apparence physique en contexte numérique est omniprésente dans notre quotidien. Que ce soit via la retouche photo ou l'utilisation de filtres, l'industrie de l'image et les réseaux sociaux normalisent et encouragent ces pratiques. Mais quels en sont les effets? D'un point de vue éthique, avoir le droit de modifier notre image en contexte numérique signifie-t-il que nous devrions le faire?

## Ressources

Pour aller plus loin par rapport à cette thématique :

- Épisode [Être vrai, est-ce que ça se peut sur les réseaux sociaux?](#) du balado *Temps modernes*
- Épisode 5 [Les normes de « beauté » à l'ère du numérique](#) du balado [Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle](#)
- Site web [HabiloMédias](#)
- Site web [PAUSE](#)
- Site web [LeCiel](#)

## Planification détaillée de l'enseignement

### Amorce

#### Note à l'enseignant.e

Pour le bon déroulement de cette situation d'apprentissage, **il est essentiel de mettre en place un climat de classe favorable en établissant certaines règles :**

- Faire preuve de respect envers les autres pendant et après l'activité; toutes les idées, les partages et les questions sont valables.
- Éviter de nommer des personnes ou des exemples précis afin de favoriser un échange respectueux et constructif.
- Exprimer son opinion et être ouvert.e à écouter celle des autres.
- Se rappeler qu'en aucun cas, il ne sera nécessaire de parler de ses expériences personnelles.

Le but de cette activité n'est pas de susciter des émotions négatives chez les élèves. Cependant, en raison de la sensibilité du sujet, il se pourrait que des jeunes éprouvent un certain malaise. Il est donc essentiel de souligner l'importance d'en parler à un adulte de confiance et de leur indiquer les ressources disponibles à l'école pour les soutenir.

Voici d'autres ressources pouvant être partagées aux jeunes :

- [Anorexie et boulimie Québec \(ANEB\)](#)
- [Jeunesse, J'écoute](#)
- [Tel-jeunes](#)



### En groupe, les élèves discutent des questions suivantes :

- Selon toi, qu'est-ce que l'authenticité?  
Pistes de réponse : **Être authentique**, c'est se comporter en accord avec nos pensées, nos sentiments et nos valeurs, sans essayer de cacher qui on est vraiment. Pour être authentique, on doit avoir une bonne connaissance de soi.
- Selon toi, qu'est-ce que veut dire « être authentique en ligne »?  
Pistes de réponse : **Être authentique en ligne**, c'est choisir de montrer un portrait représentatif de nous, en lien avec nos valeurs, et de le faire pour soi-même et non pour les autres.
- Pourquoi l'authenticité en ligne peut-elle représenter un défi?  
Pistes de réponse : Sur les réseaux sociaux, nous avons le plein contrôle de ce que l'on désire présenter. Bien qu'il y ait une tendance à se présenter de manière authentique sur les réseaux sociaux, on choisit souvent de représenter le positif, ce qui crée une tendance générale à se présenter sous son meilleur jour. Cette illusion de perfection qui règne sur les réseaux sociaux engendre une pression à faire de même. Ainsi, le besoin de se conformer aux attentes des autres et aux normes sociales de « beauté » rend plus difficile de rester fidèle à soi-même en ligne.



### Les élèves explorent la modification de l'apparence physique en ligne à l'aide des questions suivantes :

#### Note à l'enseignant.e

Les questions suivantes sont posées afin de tracer un portrait de la situation quant à la modification des images de corps et d'amorcer une réflexion. Le tout est fait en toute objectivité, sans porter de jugement sur le caractère positif ou négatif de ces méthodes. De plus, l'objectif n'est pas de cibler des personnes ou des comptes qui ont recours à la modification de l'image.

- De quelles manières peut-on améliorer ou modifier son image en ligne afin de se présenter sous son meilleur jour?  
Pistes de réponse :
  - Mettre un filtre
  - Ajuster les réglages de luminosité, de saturation, d'ombre, etc.
  - Retoucher la photo :
    - Uniformiser la peau
    - Amincir le corps
    - Grossir les muscles ou augmenter leur définition
    - Etc.
  - Se maquiller
  - Choisir son meilleur angle
  - Sélectionner le plus beau décor
  - Prendre plusieurs photos et choisir la meilleure
- Est-ce que c'est quelque chose que vous remarquez sur les réseaux sociaux?

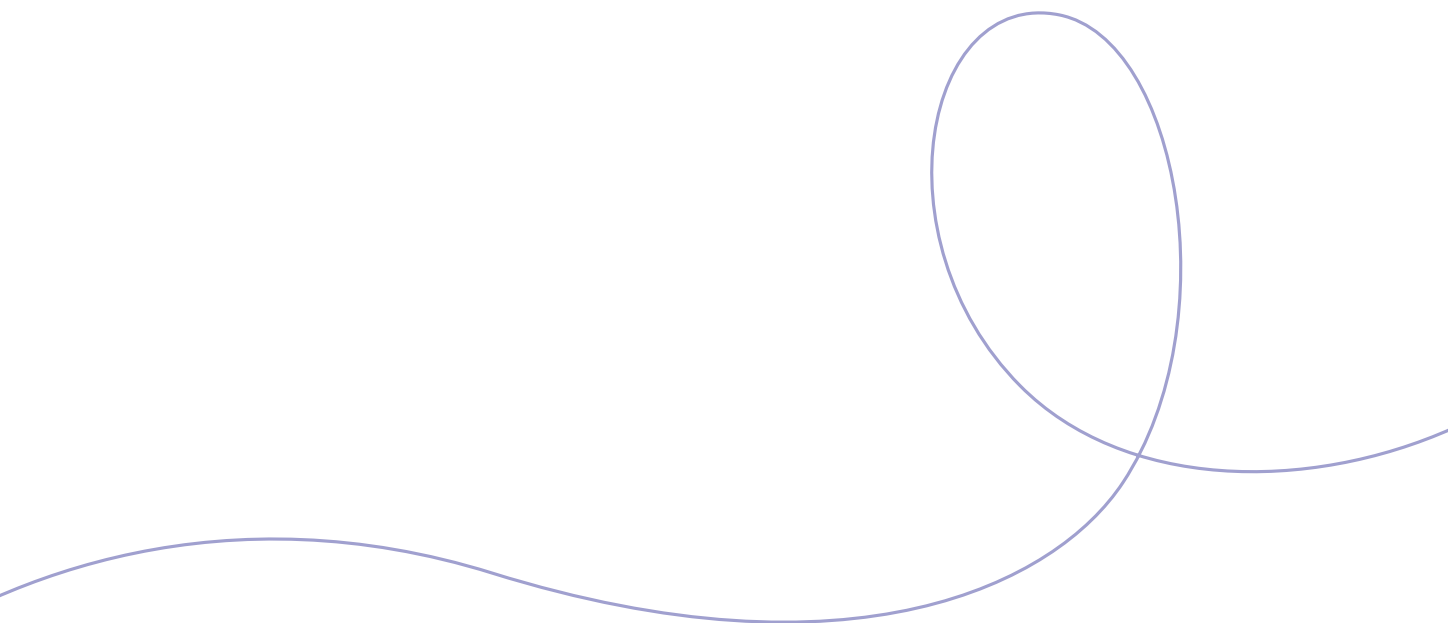


## Les élèves explorent la notion d'authenticité en contexte de modification de l'image :

- Comment l'amélioration et la modification de l'image peuvent-elles entrer en contradiction avec l'authenticité en ligne? Et, au contraire, comment peuvent-elles être compatibles avec l'authenticité en ligne? Où peut-on tracer la ligne?

**Pistes de réponse :** La modification de l'image peut entrer en conflit avec l'authenticité, car elle altère la représentation de soi, la conformant davantage aux normes sociales de « beauté » qu'à ce que l'on est réellement. Toutefois, il est naturel de vouloir se montrer sous son meilleur jour, ce qui n'est pas incompatible avec l'authenticité, à condition de rester fidèle à soi-même et d'éviter de produire une image totalement irréaliste.

**La ligne pourrait se situer** là où on commence à retoucher des aspects qui changent notre apparence de manière significative ou à masquer complètement des traits qui font partie de nous et qui nous distinguent des autres.



# Déroulement

## Tâche 1 : Modifier la réalité

### Note à l'enseignant.e

**Voici une définition de ce qu'est une tension éthique pour orienter les élèves :** Une tension éthique survient lorsque des valeurs, des normes, des règles, des conduites, des préférences, des expériences et des ressentis entrent en conflit. Dans ces situations où il y a présence de tensions éthiques, la prise de décision sur les actions à privilégier ou sur ce qui est acceptable est difficile et il devient impossible de satisfaire tout le monde avec cette décision<sup>2</sup>.

Par exemple, une tension éthique peut se manifester entre le désir de dire la vérité et celui de ne pas froisser ou blesser la personne à qui on s'adresse.

1. Les élèves explorent les tensions éthiques dans les mises en situation qui suivent. Pour ce faire, ils lisent d'abord les mises en situation, répondent aux questions individuellement ou en petites équipes dans leur cahier et font un retour en groupe.

### Mise en situation 1

Ariane prend une photo d'elle dans le but de l'envoyer à ses amies sur SnapChat. Elle ne se sent pas satisfaite de son image. Elle ajoute donc un filtre qui donne un aspect plus lisse à sa peau et qui modifie légèrement la forme de son visage. Plus satisfaite, elle hésite tout de même avant d'envoyer sa photo, car elle sent qu'elle ne renvoie pas le portrait exact de son apparence. Elle finit par la partager tout de même. Quelques amies répondent en la complimentant.

- a) Ariane est face à un choix. Encerle le concept qui a pris le dessus dans sa décision.



- b) Comment l'utilisation d'un filtre peut-elle influencer la perception qu'une personne a d'elle-même?

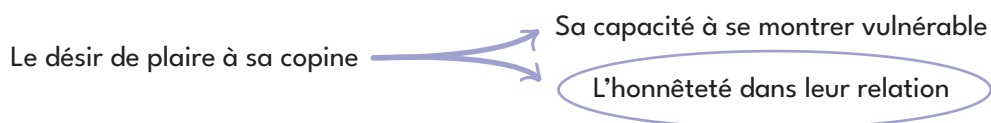
**Pistes de réponse :** L'utilisation d'un filtre peut influencer la perception qu'Ariane a d'elle-même en renforçant l'idée que son apparence naturelle n'est pas « suffisante » ou « satisfaisante ». En voyant une version d'elle-même avec un filtre, elle pourrait éventuellement préférer cette version retouchée et devenir plus insatisfaite de son apparence naturelle. De plus, les commentaires positifs de ses amies peuvent renforcer sa perception que cette version « améliorée » d'elle-même est plus appréciée.

<sup>2</sup>Ministère de l'Éducation. Programme Culture et citoyenneté québécoise – enseignement secondaire. Québec : Gouvernement du Québec; 2023. Disponible sur : <https://www.education.gouv.qc.ca>

## Mise en situation 2

Carlos est sur le point de terminer sa séance au gym quand Shania, sa copine depuis peu, lui demande une photo de lui. Il sait que Shania apprécie les garçons musclés et il se sent un peu complexé par son physique. Il prend une photo qu'il décide de retoucher discrètement pour accentuer ses muscles et avoir l'air plus imposant. Au moment d'envoyer la photo, Carlos se sent partagé. Il veut plaire à Shania, mais il se demande si cette retouche ne va pas à l'encontre de l'honnêteté qu'il souhaite dans leur relation. En revanche, il ne se sent pas prêt à s'exposer dans sa vulnérabilité. Il décide de ne pas lui envoyer la photo retouchée et prend plutôt un gros plan comique de son visage.

- c) Carlos est face à un choix. Encerle le concept qui a pris le dessus dans sa décision.



- d) Comment la modification de l'image pourrait-elle influencer l'honnêteté et le sentiment de sécurité dans une relation amoureuse?

**Pistes de réponse :** Lorsqu'on modifie son apparence dans des photos destinées à son.s.a partenaire, cela peut être le résultat de la croyance qu'une version idéalisée de soi est nécessaire pour être aimé.e. Cela peut diminuer la transparence dans le couple et instaurer une forme d'insécurité, car on hésite à dévoiler sa vulnérabilité à son.s.a partenaire. Cela peut donc affecter la connexion réelle dans le couple et l'acceptation mutuelle.

## Mise en situation 3

Emmanuella est créatrice de contenu sur Instagram et TikTok. Elle a remarqué que ses photos et vidéos où elle paraît le mieux performant davantage. Ainsi, avant de créer ses contenus, elle se coiffe, se maquille, prend de nombreuses photos ou extraits vidéo puis retouche ses traits jusqu'à en être satisfaite. Aujourd'hui, Emmanuella est particulièrement insatisfaite de son apparence et applique plus de retouches qu'à son habitude. Son audience étant principalement composée d'adolescentes, Emmanuella se questionne sur l'impact que ce contenu retouché de manière plus importante pourrait avoir sur ses abonnées. Puisqu'elle y a consacré beaucoup de temps, elle écarte cette réflexion et publie son contenu.

- e) Emmanuella est face à un choix. Inscris les éléments qui entrent en conflit dans sa réflexion, puis encerle celui qui a pris le dessus dans sa décision.



- f) Comment le fait d'être exposé.e à des images de corps modifiés peut-il nous influencer?

**Pistes de réponse :** Les images de corps modifiés peuvent affecter la perception de la réalité des gens qui y sont exposés, ce qui peut nuire à la perception de leur corps, à l'estime de soi et à la santé mentale. Cela peut amener les gens à adopter certains comportements pour modifier leur corps.

2. En groupe, les élèves répondent aux questions suivantes puis notent leur réponse dans leur cahier :

a) Quelles motivations Ariane, Carlos et Emmanuella ont-ils en commun?

Pistes de réponse :

- Se conformer aux attentes de la société en termes d'apparence.
- Se présenter de manière favorable.
- Souhaiter plaire aux autres.

b) Penses-tu que les gens autour de toi ont les mêmes motivations qu'Ariane, Carlos et Emmanuella lorsque vient le temps de se présenter aux autres en personne ou en ligne? Explique ta réponse.

Pistes de réponse : Le réflexe de se présenter sous son meilleur jour est fréquent et normal. Cela peut découler d'un souhait que les autres développent une perception favorable de nous.

3. Les élèves visionnent la vidéo [Les effets des filtres sur notre santé mentale](#) de MAJ.

Ils consultent ensuite le dossier documentaire n°1 **La modification des images de corps et nous** puis répondent aux questions suivantes dans leur cahier individuellement ou en petites équipes. Un retour est fait en groupe pour la question c).



- a) Qu'as-tu trouvé surprenant lors de ta lecture?
- b) Nomme un effet de la modification de l'image sur l'individu qui modifie sa photo, un effet sur la personne qui est exposée à la photo et un effet sur la société.
- c) Selon toi, quels peuvent être les effets de voir régulièrement des images de corps modifiés sur notre perception des corps non retouchés?

Pistes de réponse : Notre perception des corps est collectivement biaisée, donc on considère les corps « parfaits » comme étant la norme. Cela peut nous amener à percevoir un corps naturel comme étant « imparfait » et moins l'apprécier. On peut devenir moins conscient.e de la diversité des corps qui existe naturellement.

#### Facultatif

4. Les élèves lisent la définition de la **désirabilité sociale** : *Chercher à se présenter de façon favorable devant d'autres individus.*


Ils répondent ensuite aux questions suivantes dans leur cahier :

- a) En quoi la désirabilité sociale peut-elle influencer la manière dont les gens se présentent en contexte numérique?
- b) Si on demandait à Ariane, Carlos et Emmanuella s'ils ont déjà modifié leurs photos, crois-tu qu'ils auraient envie de le dire si c'était le cas? Pourquoi?

#### Note à l'enseignant.e

Les élèves doivent comprendre qu'il est tout à fait normal de chercher à se présenter de manière favorable devant les autres. Par contre, cela peut devenir un biais lorsqu'on interagit de manière socialement acceptable plutôt que selon ses véritables opinions et valeurs.

## Tâche 2 : Déclarer, la panacée?

 En groupe, les élèves s'interrogent sur les questions suivantes :

- Serait-il souhaitable de limiter la retouche des images de corps?
- Qu'est-ce qu'on peut faire en tant que société pour limiter les effets de la modification des images de corps?
- Est-ce possible d'interdire la modification de l'image de corps? Sinon, comment intervenir autrement?

### Note à l'enseignant.e

Voici quelques informations qu'il est possible de communiquer à la classe ainsi que des occasions d'aborder les notions et exemples associés aux concepts particuliers *Paliers gouvernementaux* et *Fonctionnement des systèmes politiques québécois et canadien*.

Dans certains pays, la déclaration de la modification d'images est obligatoire ou recommandée, ce qui n'est pas le cas au Canada. Si des démarches étaient entreprises en ce sens, une telle loi serait plus susceptible d'être proposée par le gouvernement fédéral, puisque la publicité et les différents canaux de communication (télé, radio et autres médias) relèvent du fédéral.

Cependant, les jeunes sont davantage exposés dans leur quotidien à des lois provinciales étant donné que le gouvernement du Québec est responsable de domaines tels que le droit du travail, le droit à la consommation, le droit familial, le droit des personnes, etc. De ce fait, le processus d'adoption d'une loi, présenté ci-dessous, correspond à celui du palier politique provincial. Il est à noter que le processus est assez similaire au niveau fédéral.

L'adoption d'une loi sur la déclaration de la modification d'images de corps au provincial passerait donc par plusieurs étapes qu'il est possible de résumer ainsi :

1. **Présentation** : Un.e député.e de l'Assemblée nationale, un.e ministre ou des organisations (ou même des citoyen.ne.s qui se mobilisent via des pétitions ou des campagnes publiques afin d'attirer l'attention des ministres ou des député.e.s) peuvent proposer l'idée d'une loi pour obliger la déclaration des images de corps retouchés. Cette idée de loi s'appelle un projet de loi.
2. **Examen** : Le projet de loi est présenté à l'Assemblée nationale, débattu puis examiné par un comité parlementaire composé de député.e.s qui étudient en détail le sujet. Il peut y avoir des amendements, c'est-à-dire des modifications.
3. **Adoption** : S'il est approuvé à l'Assemblée nationale, le projet de loi est sanctionné par le lieutenant-gouverneur et devient une loi.
4. **Mise en œuvre** : Le gouvernement provincial applique la loi et élabore des règlements spécifiques (directives, sanctions, etc.) selon la nature de la loi. La population du Québec se doit de la respecter.

Il est possible de poursuivre en abordant les pouvoirs législatifs de l'Assemblée nationale et, en cas de loi fédérale, ceux de la Chambre des communes et du Sénat.

5. Les élèves consultent les pages 1 et 2 du dossier documentaire n°2 **La déclaration des images de corps retouchés, ici et ailleurs** et répondent aux questions dans leur cahier :

a) Quels pays ont le plus de chances de faire respecter leur mesure?

Pistes de réponse : France, Norvège, Israël

b) Quels pays ont le moins de chances de faire respecter leur mesure?

Pistes de réponse : Royaume-Uni, Canada

c) Pourquoi?

Pistes de réponse : Les stratégies adoptées par les différents pays n'ont pas toutes le même poids. Les lois confèrent une meilleure capacité de mise en œuvre que les recommandations. Elles obligent à se conformer sous peine de sanctions, ce qui les rend plus contraignantes que les recommandations.

6. Les élèves formulent une question éthique quant à l'obligation de déclarer la modification des images de corps. Ils doivent compléter la question en encerclant le concept de **bien commun** ou de la **liberté de choix** en s'aidant des définitions suivantes et en complétant la phrase.

<b>Bien commun</b>	Fait référence à ce qui vise le mieux-être collectif. Le <b>bien commun</b> tient compte des liens entre les individus, les groupes et l'environnement. Il repose sur le dialogue, le respect des différences et la participation à la vie démocratique. Il vise à trouver des compromis face aux désaccords.
<b>Liberté de choix</b>	Fait référence au droit et à la capacité des individus de faire des choix selon leurs préférences et valeurs, sans qu'ils soient soumis à des pressions extérieures. Cela inclut la liberté de choisir ce que l'on veut faire, consommer ou croire. La <b>liberté de choix</b> implique qu'on respecte les droits et libertés des autres et les normes de la société.

Est-il souhaitable d'obliger la déclaration de la modification des images de corps, sachant que cela pourrait favoriser **le bien commun/la liberté de choix** en \_\_\_\_\_, mais que cela pourrait également limiter **le bien commun/la liberté de choix** en \_\_\_\_\_?

Exemple de réponse : Est-il souhaitable d'obliger la déclaration de la modification des images de corps, sachant que cela pourrait favoriser **le bien commun** en **diminuant la circulation de standards de « beauté » irréalistes**, mais que cela pourrait également limiter **la liberté de choix** en **restreignant les créateur.rice.s de contenu dans leur choix de publier ce qu'ils.elles désirent**?

7. Les élèves prennent connaissance des différents points de vue en lien avec l'obligation de déclarer la modification de l'image aux pages 3 et 4 du dossier documentaire n°2 **La déclaration des images de corps retouchés, ici et ailleurs**. Ils répondent ensuite aux questions dans leur cahier.

#### **A – Résumé d'un extrait d'un article de Numerama (média français)**

Être exposé.e à des images irréalistes du corps peut mener à une insatisfaction face à son propre corps et à une diminution de l'estime de soi chez les jeunes. Cela pourrait avoir un impact sur les comportements de santé selon **le ministère de la Santé en France**. Selon lui, il faut agir sur la représentation du corps dans la société pour éviter de véhiculer des standards de beauté inaccessibles et prévenir les troubles du comportement alimentaire chez les jeunes.

[« Décret Photoshop » : un an après, rares sont les marques qui indiquent quelles photos sont retouchées](#), Numerama (2018)

#### **B – Extrait d'un article de La Presse**

J'ai demandé à **Mitsou**, qui porte aujourd'hui le chapeau d'influenceuse en plus de tous les autres, ce qu'elle pense de cette idée d'identifier ici aussi les images retouchées, et elle trouve exagérée l'idée d'exiger un étiquetage de ces images.

« Va-t-on le faire aussi pour les tomates des publicités des supermarchés? », demande-t-elle. [...]

La correction numérique est partout dans nos vies, réplique-t-elle, en commençant par la musique, par exemple. Les voix de nos chanteurs préférés sont corrigées après l'enregistrement. « Est-ce qu'on va demander que ça aussi, ça soit signalé? »

« Même les photos de Marilyn Monroe étaient retouchées à l'époque », ajoute Mitsou.

Marie-Claude Lortie, [Les influenceurs et les photos retouchées](#), La Presse (2021)

#### **C – Résumé d'un extrait du balado *Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle***

Dans une étude, quand les personnes voyaient une mention avec l'avertissement « Attention, cette photo a été modifiée », ça ne les faisait pas nécessairement sentir mieux à propos de leur corps.

Selon les auteurs de l'étude, il est possible que le fait de voir l'avertissement puisse renforcer la croyance qu'il faut modifier son image en ligne. Ça viendrait possiblement normaliser cette pratique.

**Note** : Il est possible d'écouter l'extrait en classe : 00:18:08 à 00:19:00

**Emmanuelle Parent\***, [Épisode 5 : Les normes de « beauté » à l'ère du numérique](#), ÉquiLibre (2023)

\*Emmanuelle Parent est docteure en communication.

#### **D – Résumé d'un extrait d'un article de RTS (média suisse)**

Selon le psychologue et psychanalyste français **Michael Stora**, les réseaux sociaux uniformisent les visages. Une loi pourrait donc avoir un impact positif.

« Le fait qu'on oblige ces influenceuses et influenceurs à pouvoir dire qu'ils sont faux et que c'est une mise en scène pourrait peut-être faire baisser la pression de ce monde incroyablement idéalisé. »

[En Norvège, les images retouchées sur les réseaux sociaux devront être signalées](#), RTS (2022)

#### **E – Résumé d'un segment de l'émission de radio *On dira ce qu'on voudra***

La loi qui oblige les médias français à prévenir le public lorsqu'une photo commerciale a été retouchée est difficilement applicable selon **Léa Clermont-Dion**\*, car il est souvent impossible de déterminer si un corps a été retouché par ordinateur.

En ciblant les publicités irréalistes, on tente de s'attaquer aux troubles alimentaires, mais il est possible que cette loi ne permette pas d'atteindre l'objectif.

[Décret Photoshop en France : une bonne idée difficile à appliquer](#), Radio-Canada Ohdio (2017)

\*Léa Clermont-Dion est docteure en sciences politiques.

#### **F – Extrait d'un article de RTS (média suisse)**

Pour l'influenceuse suisse **Céline Perret**, l'utilisation de filtres fait partie de son métier.

« L'esthétique est très importante. C'est le travail d'un photographe et c'est ce que je fais. Je vais éditer mes photos pour apporter une esthétique qui est cohérente au niveau de mes images et avec ma ligne éditoriale », explique-t-elle.

Selon elle, il est acceptable de modifier ses photos si on le fait avec modération. « J'aime apporter une touche vintage à mes images et je pense que ce genre de retouches n'a aucun impact sur des jeunes en construction », souligne-t-elle.

[En Norvège, les images retouchées sur les réseaux sociaux devront être signalées](#), RTS (2022)

- a) Classe les points de vue dans le tableau suivant selon qu'ils sont favorables ou défavorables à la déclaration de la modification de l'image.

Favorables	Défavorables
Point de vue A	Point de vue B
Point de vue D	Point de vue C
	Point de vue E
	Point de vue F

#### Facultatif

- b) Les points de vue B et D comportent des erreurs de raisonnement, c'est-à-dire un raisonnement qui semble valide, mais qui est en fait incorrect. Identifie-les en t'aidant de la liste des erreurs de raisonnement suivante et de leur définition.

<b>Double faute</b>	Consiste à tenter de justifier un comportement en signalant que d'autres font la même faute ou pire encore.
<b>Généralisation abusive</b>	Consiste à passer d'un jugement portant sur un ou quelques cas à une conclusion générale, sans s'assurer que l'échantillonnage est assez représentatif pour que la conclusion soit valide.
<b>Caricature</b>	Consiste à déformer la position ou la pensée de quelqu'un, notamment en la radicalisant ou en la simplifiant, afin de la rendre non crédible.
<b>Appel à la tradition</b>	Consiste en une argumentation qui se présente comme justifiée du seul fait qu'elle est soutenue par une tradition.
<b>Fausse analogie</b>	Consiste à tenter de justifier une conclusion à l'aide d'une analogie établie entre deux phénomènes qui ne sont pas suffisamment semblables pour justifier ce procédé.

### Note à l'enseignant.e

Il est possible d'identifier les phrases où se trouve une erreur de raisonnement et laisser les élèves déterminer de laquelle il s'agit.

La fausse analogie est une erreur de raisonnement enseignée au 2<sup>e</sup> cycle. Il est donc possible de fournir la réponse pour cette erreur de raisonnement.

### B – Extrait d'un article de La Presse

J'ai demandé à **Mitsou**, qui porte aujourd'hui le chapeau d'influenceuse en plus de tous les autres, ce qu'elle pense de cette idée d'identifier ici aussi les images retouchées, et elle trouve exagérée l'idée d'exiger un étiquetage de ces images.

Fausse analogie ou caricature

« Va-t-on le faire aussi pour les tomates des publicités des supermarchés? », demande-t-elle. [...]

Fausse analogie ou caricature

La correction numérique est partout dans nos vies, réplique-t-elle, en commençant par la musique, par exemple. Les voix de nos chanteurs préférés sont corrigées après l'enregistrement. « Est-ce qu'on va demander que ça aussi, ça soit signalé? »

« Même les photos de Marilyn Monroe étaient retouchées à l'époque », ajoute Mitsou.

Marie-Claude Lortie, Les influenceurs et les photos retouchées, La Presse (2021)

Appel à la tradition ou double faute

### D – Résumé d'un extrait d'un article de RTS (média suisse)

Selon le psychologue et psychanalyste français Michael Stora, les réseaux sociaux uniformisent les visages. Une loi pourrait donc avoir un impact positif.

« Le fait qu'on oblige ces influenceuses et influenceurs à pouvoir dire qu'ils sont faux et que c'est une mise en scène pourrait peut-être faire baisser la pression de ce monde incroyablement idéalisé. »

Généralisation abusive

En Norvège, les images retouchées sur les réseaux sociaux devront être signalées, RTS (2022)

8. Les élèves explorent les repères qui alimentent et éclairent la réflexion derrière chaque point de vue. Ceux-ci sont différents les uns des autres, car chacun.e possède différents repères, c'est-à-dire que ces personnes ne se basent pas toutes sur les mêmes éléments et elles ont des priorités différentes.



Les élèves forment de petites équipes qui sont assignées à **trois points de vue** (A, B et C ou D, E et F). Ils répondent aux questions suivantes dans leur cahier, puis un retour est effectué en groupe afin de voir tous les points de vue.

- a) Remplis le tableau suivant en identifiant, pour les trois points de vue qui t'ont été assignés, un ou des repères qui ont mené les différentes personnes ou différents groupes à adopter ce point de vue et explique pourquoi tu as choisi ce(s) repère(s).

## Note à l'enseignant.e

Les repères sur lesquels se basent les auteur.rice.s des différents points de vue sont sujets à l'interprétation de chacun.e. L'important est que les élèves soient en mesure de justifier pourquoi ils ont choisi ce(s) repère(s) et que leurs réponses soient cohérentes avec les points de vue.

Exemples de réponse :


Personne ou groupe ayant adopté le point de vue	Repère(s) basé(s) sur...		Pourquoi as-tu choisi ce(s) repère(s)?
A – Ministère de la Santé français	<input type="checkbox"/> la science <input type="checkbox"/> la norme <input checked="" type="checkbox"/> l'aspect moral <input type="checkbox"/> l'aspect technique	<input type="checkbox"/> l'aspect historique <input type="checkbox"/> l'aspect artistique <input type="checkbox"/> son expérience	Parce que le ministère de la Santé français insiste sur l'aspect du bien-être collectif et l'impact émotionnel possible.
B – Mitsou, influenceuse québécoise	<input type="checkbox"/> la science <input checked="" type="checkbox"/> la norme <input type="checkbox"/> l'aspect moral <input type="checkbox"/> l'aspect technique	<input checked="" type="checkbox"/> l'aspect historique <input checked="" type="checkbox"/> l'aspect artistique <input type="checkbox"/> son expérience	Parce que Mitsou normalise la pratique de la retouche photo dans un contexte artistique et amène le cas de Marilyn Monroe en tant que pratique normale à l'époque.
C – Emmanuelle Parent, docteure en communication	<input checked="" type="checkbox"/> la science <input type="checkbox"/> la norme <input type="checkbox"/> l'aspect moral <input type="checkbox"/> l'aspect technique	<input type="checkbox"/> l'aspect historique <input type="checkbox"/> l'aspect artistique <input type="checkbox"/> son expérience	Parce qu'Emmanuelle rapporte les résultats d'une étude scientifique.
D – Michael Stora, psychologue et psychanalyste français	<input type="checkbox"/> la science <input type="checkbox"/> la norme <input checked="" type="checkbox"/> l'aspect moral <input type="checkbox"/> l'aspect technique	<input type="checkbox"/> l'aspect historique <input type="checkbox"/> l'aspect artistique <input type="checkbox"/> son expérience	Parce que le psychologue insiste sur le bien-être collectif en insinuant que c'est la bonne pratique à adopter.
E – Léa Clermont-Dion, docteure en sciences politiques	<input type="checkbox"/> la science <input type="checkbox"/> la norme <input type="checkbox"/> l'aspect moral <input checked="" type="checkbox"/> l'aspect technique	<input type="checkbox"/> l'aspect historique <input type="checkbox"/> l'aspect artistique <input type="checkbox"/> son expérience	Parce que Léa remet en question la capacité de la mesure de réellement contrer les troubles alimentaires. La technique ne serait pas la bonne, selon elle, pour atteindre l'objectif.
F – Céline Perret, influenceuse suisse	<input type="checkbox"/> la science <input checked="" type="checkbox"/> la norme <input type="checkbox"/> l'aspect moral <input type="checkbox"/> l'aspect technique	<input type="checkbox"/> l'aspect historique <input checked="" type="checkbox"/> l'aspect artistique <input type="checkbox"/> son expérience	Parce que Céline normalise la pratique de la retouche photo et mentionne que cela est une forme de création artistique pour elle.

- b) Comment l'expérience professionnelle des personnes ou des groupes qui t'ont été assignés peut-elle influencer leur point de vue?

Pistes de réponse :

- Le rôle et l'expérience professionnelle des gens influencent grandement l'adoption d'un point de vue.
- Par exemple, le point de vue du psychologue (D) ou du ministère de la Santé français (A) tend plutôt vers la recherche du bien commun en abordant la santé mentale des jeunes. Leurs rôles et responsabilités diffèrent des influenceuses (B et F) qui tendent à remettre en question ce genre de mesure puisqu'elles sont concernées directement et pourraient chercher à défendre leurs intérêts.
- Toutes deux détentrices d'un doctorat dans des disciplines différentes, les autrices des points de vue C et E soulèvent des doutes quant aux impacts réels de ce genre de réglementation en s'appuyant sur des études ou des éléments techniques.

#### Facultatif

-  c) Pensez-vous que tout le monde peut avoir recours à des erreurs de raisonnement, peu importe leur statut professionnel, et être influencé par leur environnement? Pourquoi?

Pistes de réponse : Oui, tout le monde peut avoir recours à des erreurs de raisonnement, peu importe leur statut professionnel. Les biais cognitifs et les influences de l'environnement affectent tous les individus. Nos raisonnements sont souvent influencés par nos expériences, nos croyances personnelles et les contextes sociaux dans lesquels nous évoluons.

## Tâche intégratrice : Voter sur l'authenticité

9. Les élèves se mettent dans la peau de député.e.s à l'Assemblée nationale et sont répartis en quatre partis politiques différents.

**Ils débattent sur le projet de loi suivant :**

### Note à l'enseignant.e

Il est possible de nommer les partis ainsi : parti au pouvoir, parti d'opposition officielle, 2<sup>e</sup> parti d'opposition, 3<sup>e</sup> parti d'opposition.

#### **Projet de loi sur la déclaration obligatoire de la modification de l'apparence dans la publicité et sur les réseaux sociaux**

Sachant que l'exposition à des images de corps retouchés peut nuire à la perception qu'ont les jeunes de leur propre corps, il est essentiel de créer une loi pour favoriser l'authenticité sur les réseaux sociaux et dans les publicités. Cette loi vise donc à obliger les personnes qui travaillent sur les publicités et les influenceur.euse.s à déclarer la retouche photo des corps dans les médias afin de protéger les jeunes contre les effets négatifs d'une représentation irréaliste des corps.

##### **Article 1 : Définition de la retouche photo des corps**

La retouche photo des corps désigne toute modification numérique d'une photographie ou d'une vidéo dans le but de changer l'apparence physique d'un individu.

##### **Article 2 : Application**

Cette loi s'applique à toutes les publicités diffusées sur le territoire du Québec et les contenus créés par des influenceur.euse.s s'adressant au public québécois.

##### **Article 3 : Définition d'un.e influenceur.euse**

Personne qui diffuse du contenu sur les réseaux sociaux et qui est susceptible d'influencer ses abonné.e.s dans leurs comportements et leurs opinions<sup>3</sup>.

##### **Article 4 : Obligation de mention**

Toute image de corps retouché doit obligatoirement porter la mention « Image retouchée » de façon nettement visible et lisible.

##### **Article 5 : Sanctions**

En cas de non-respect, les personnes fautives s'exposent à une amende entre 1 000 \$ et 30 000 \$.

##### **Article 6 : Entrée en vigueur**

La loi entrera en vigueur 6 mois après la date de sanction (acceptation) à l'Assemblée nationale.

Un débat a lieu à l'Assemblée nationale et chaque député.e devra voter, peu importe le parti assigné, en faveur ou en défaveur à ce projet de loi, tout en pouvant proposer des modifications.

<sup>3</sup> Adapté de : Office québécois de la langue française. Influenceur web [Internet]. Vitrine linguistique. 2023 [cité le 24 sept. 2024]. Disponible sur : <https://vitrinelinguistique.oqlf.gouv.qc.ca/fiche-gdt/fiche/26544779/influenceur-web>

### En préparation au débat :

- a) Ne sachant pas encore à quel parti ils seront assignés, les élèves formulent 3 à 4 arguments en faveur de cette législation et 3 à 4 arguments en défaveur.
- b) Ils sont répartis dans les quatre partis, dont deux sont en faveur et deux sont en défaveur du projet.
- c) Il se regroupent avec leur parti, déterminent un.e ou des porte-paroles, partagent leurs arguments, consultent les questions qui leur seront posées et déterminent quels arguments ils souhaitent prioriser.

### Lors du débat :

#### Note à l'enseignant.e

Il est important de mettre en place des conditions favorables à l'interaction en établissant des règles de fonctionnement à respecter. Voici des suggestions :

- Garder en tête la raison de la discussion et ce sur quoi elle porte
- Écouter attentivement ce que les autres disent
- Faire attention à nos gestes et nos expressions faciales
- Porter attention au non-verbal des autres
- Répondre aux questions posées
- S'assurer de bien comprendre les idées des autres

Voici quelques exemples de questions à poser en alternance aux différents partis, en offrant un droit de réplique à un parti ayant la position inverse :

#### Partis en faveur

- Pourquoi pensez-vous qu'il est important d'obliger la déclaration de la retouche photo utilisée pour modifier l'apparence d'une personne?
- Comment cette mesure pourrait-elle aider à promouvoir une image corporelle plus réaliste et positive chez les jeunes?
- Pourquoi le bien commun visé par cette mesure devrait-il avoir le dessus sur la liberté qu'ont les influenceur.euse.s et les publicitaires de choisir de déclarer ou non les modifications à leurs images?

#### Partis en défaveur

- Quels pourraient être les défis ou les implications négatives d'obliger la déclaration de la retouche photo utilisée pour modifier l'apparence d'une personne?
- Comment cette loi pourrait-elle affecter la créativité et l'expression artistique des influenceur.euse.s sur les réseaux sociaux?
- Pourquoi la liberté de choix qu'ont les influenceur.euse.s et les publicitaires devrait-elle primer sur les arguments qui prônent le bien commun?

### À la fin du débat :

Les élèves répondent aux questions suivantes dans leur cahier :

- d) Quel est ton point de vue personnel par rapport à l'obligation de déclarer la modification des images de corps? Explique ta réponse.

As-tu pensé d'inclure les éléments suivants dans ta réponse?

- Les valeurs sur lesquelles ton point de vue s'appuie.
- Les repères sur lesquels ton point de vue s'appuie.

- e) Qu'est-ce que tu suggérerais comme amendement(s) (modification) au projet de loi?

10. Les élèves répondent individuellement aux questions suivantes dans leur cahier, puis un retour est fait en groupe :



- a) Puisqu'il n'y a pas de réglementation spécifique sur la représentation des corps et de l'apparence en ligne au Québec et au Canada, notre façon de nous représenter en ligne nous appartient. Être authentique en ligne devrait-il rester un choix ou devrait-il être une responsabilité? Pourquoi?

<b>Choix</b>	<b>L'acte de prendre une décision parmi plusieurs options.</b> Il implique une liberté d'action et une volonté de choisir une option plutôt qu'une autre.
<b>Responsabilité</b>	<b>L'obligation de devoir assumer les conséquences de ses actions.</b> Elle découle donc d'un choix et concerne les effets de ce choix sur soi et sur les autres.

As-tu pensé d'inclure les éléments suivants dans ta réponse?

- La manière dont nous avons naturellement tendance à nous présenter en ligne.
- Les impacts de la modification de l'image de corps sur les jeunes, tels que vus dans la tâche 1.
- Ton avis sur la question : Est-ce que l'authenticité en ligne devrait être un choix ou une responsabilité?

- b) Avons-nous un pouvoir d'agir? Quelles stratégies pourrions-nous adopter par rapport à la publication et la consommation d'images de corps afin de maximiser notre bien-être en ligne **à l'échelle individuelle**? Nomme **deux exemples**.

Pistes de réponse :

- Être critique face aux images qu'on voit.
- Ne pas encourager (mettre une mention « j'aime », complimenter, partager, etc.) lorsqu'on soupçonne que l'image a été améliorée.
- Diminuer ou cesser l'utilisation des filtres, particulièrement ceux qui modifient la forme ou les caractéristiques du visage ou du corps.
- Choisir de publier des photos variées, dont certaines en action plutôt qu'un *selfie*.
- Partager du contenu qui nous représente réellement et qui nous fait sentir nous-mêmes.
- Faire le ménage des comptes que nous suivons en nous désabonnant de ceux qui nous font sentir inadéquat.e.
- Suivre des communautés et des comptes inclusifs qui encouragent la bienveillance et l'authenticité et qui nous font sentir bien.

- c) Quel est notre pouvoir d'agir **au niveau collectif**? Quelle stratégie la société (gouvernement, publicitaires, organismes, etc.) pourrait-elle mettre en place en lien avec la production d'images de corps afin de maximiser le bien commun? Nomme **un exemple**.

Pistes de réponse :

- Mettre en scène une variété de silhouettes et d'apparences dans les médias.
- Mettre en place des directives ou des réglementations quant à la représentation des corps dans les médias, la publicité, l'industrie de la mode, etc.
- Faire des campagnes de sensibilisation sur l'authenticité en ligne.
- Remettre en question les normes sociales de « beauté » sur lesquelles reposent la plupart des images.
- Miser sur ce que le corps permet d'accomplir et d'exprimer plutôt que sur son apparence.

Cliquez [ici](#) pour donner votre rétroaction sur cette situation d'apprentissage.

# Crédits

## Conception

### Andréanne Poutré

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

### Émilie Breton-Gagnon

Kinésiologue, agente de développement pour ÉquiLibre

## Appui d'expertise

### Julie April

Conseillère pédagogique,  
Service national du Récit

## Révision

### Andrée-Ann Dufour-Bouchard

Diététiste-nutritionniste, cheffe de projets pour ÉquiLibre

### Dominique Lacasse

Conseillère pédagogique, Centre de services scolaire de la Capitale

### Emmanuelle Parent

Directrice générale et cofondatrice du Centre d'intelligence émotionnelle en ligne (Le Ciel)

### Jonathan Paradis

Enseignant en culture et citoyenneté québécoise en 2<sup>e</sup> secondaire, Centre de services scolaire de la Capitale

### Julien Lamontagne

Sexologue et conseiller pédagogique, Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeois et Service national du Récit

### Simon Béland

Enseignant en culture et citoyenneté québécoise en 2<sup>e</sup> secondaire, Centre de services scolaire de Laval

### Véronique Bolduc

Chargée de projet, Centre d'intelligence émotionnelle en ligne (Le Ciel)

## Édition graphique

### Pro-Actif

## Révision linguistique

### Julie Laporte

Nous remercions le Récit de nous avoir accordé la permission de nous inspirer de leur modèle d'activités d'apprentissage pour le cours Culture et citoyenneté québécoise.

En partenariat avec :

