



Les médias sociaux - des alliés ou des **et les applications** ennemis

Un guide pour répondre à vos préoccupations
liées à l'image corporelle, aux troubles
alimentaires et à la santé mentale

De quoi traite cette brochure?

Cette brochure a été adaptée à partir d'une ressource conçue par un service de consultation externe spécialisé dans les troubles alimentaires au Royaume-Uni, en collaboration avec l'équipe responsable des communications et des médias. La brochure fait référence aux troubles alimentaires, mais elle peut être adaptée pour être utilisée par n'importe quelle équipe de SLaM ou extérieure aux NHS Foundation Trusts. Nous avons adapté cette brochure pour qu'elle soit pertinente pour les jeunes Canadiens ayant des problèmes d'alimentation, une alimentation chaotique ou des troubles alimentaires.

Elle ne vous indiquera pas de cesser d'utiliser les médias sociaux et les applications ou d'éviter toutes les sources d'information sur la nourriture ou le poids. Presque tout le monde utilise les médias sociaux. Ceux-ci peuvent constituer une source importante de divertissement et de plaisir et permettre d'entrer en contact avec les autres.

Le problème, c'est qu'il peut aussi être difficile de s'en éloigner: il suffit de sortir votre téléphone ou votre tablette de votre poche ou votre sac pour y accéder. Nous voulons vous encourager à réfléchir à la manière dont vous utilisez les médias sociaux et les applications, et à vous demander s'ils contribuent à maintenir vos problèmes alimentaires ou s'ils rendent votre rétablissement plus difficile. Nous aimerions également proposer quelques suggestions sur la manière d'utiliser les médias sociaux et les applications de manière positive.



Cette brochure offre quelques recommandations d'idées de façons de modifier votre utilisation des médias sociaux afin qu'ils vous aident à améliorer votre vie, sans engendrer continuellement des préoccupations liées à la nourriture, au poids et à la forme physique

Pourquoi penser aux médias sociaux?

L'un des principaux problèmes auxquels sont confrontées les personnes souffrant d'un trouble alimentaire est le sentiment exagéré de l'importance du poids et de la forme physique pour évaluer leur valeur en tant que personne. Ainsi, les gens s'efforcent souvent d'atteindre un idéal particulier, et les médias sociaux leur fournissent de nombreux renseignements qui peuvent être utilisés pour soutenir ces efforts.

En s'abonnant à divers fils d'actualité, comptes ou blogues, une personne peut être très rapidement prise dans un tourbillon de messages inutiles et malsains. Le contenu de vos médias sociaux peut donner l'impression que tout le monde s'efforce d'avoir une « alimentation saine » et fait plus d'exercice, porte des vêtements plus petits, est plus en forme ou mange moins que vous. De plus, les renseignements fournis sont souvent trompeurs et, plus inquiétant encore, peuvent être dangereux pour la santé.

Même si cela n'a pas d'effet sur votre image corporelle, le fait de vous comparer ou de comparer votre vie à celle des autres par l'intermédiaire des médias sociaux peut avoir une incidence sur votre estime de soi si vous n'y prenez pas garde. Il convient de rappeler que les gens ont tendance à omettre leurs problèmes ou leurs difficultés lorsqu'ils s'expriment en ligne. Une personne peut publier de contenu fréquemment lorsqu'elle fait quelque chose d'intéressant, et ne rien publier du tout lorsqu'elle ne fait rien ou qu'elle passe une mauvaise journée. Les gens peuvent également exagérer les points positifs parce qu'ils veulent paraître intéressants aux yeux des autres.

Cela signifie que vous pourriez être amené à penser que tout le monde a une vie sociale plus intéressante et divertissante que la vôtre.

Si vous essayez de résoudre vos problèmes liés à l'alimentation, au poids et à la forme physique, il est bon de réfléchir à la manière dont vous utilisez les médias sociaux. Sinon, vous serez confronté à un torrent de renseignements inutiles.

En réalité, les médias sociaux offrent toutes sortes de façons de gérer soigneusement l'image que nous présentons au public (généralement sans les défauts et les difficultés).



Applications de conditionnement physique et de consommation alimentaire

Utilisez-vous une application pour enregistrer vos apports alimentaires ou vos niveaux d'activité? Quelle incidence pensez-vous que cels a sur la façon dont vous vous sentez chaque jour?

Si vous souhaitez réduire votre utilisation d'applications inutiles, essayez les idées suivantes:

- ✓ Fixez des limites quant au nombre de fois où vous pouvez y accéder au cours de la journée (p. ex., une fois toutes les deux heures seulement)
- ✓ Fixez une limite de temps pour chaque utilisation (p.ex., cinq minutes à chaque fois)
- ✓ Choisissez une autre application ou activité amusante ou distrayante à faire durant les périodes où vous consulteriez normalement votre application de conditionnement physique
- ✓ Augmentez progressivement l'intervalle entre les utilisations et réduisez graduellement le temps que vous y consacrez à chaque fois
- ✓ Essayez de retarder l'utilisation des applications d'une ou de quelques heures par jour
- ✓ Fixez de petits objectifs en cours de route et récompensez-vous lorsque vous les atteignez
- ✓ Essayez de laisser votre téléphone à la maison lorsque vous sortez et que vous n'en avez pas besoin (p.ex., lors d'une promenade)
- ✓ Essayez de résister à la tentation en supprimant les applications inutiles de votre appareil

Expérience 1

Pendant une journée, surveillez le temps que vous passez sur votre application. De nombreux téléphones et de nombreuses tablettes sont dotés de paramètres permettant de contrôler et de gérer le temps passé devant l'écran. Vous serez peut-être surpris de constater que vous consacrez une grande partie de votre journée à vérifier ou à ajouter des renseignements sur l'application, plutôt qu'à vous adonner à des activités qui vous plaisent

Expérience 2

Observez l'effet sur votre humeur, votre anxiété et votre estime de soi d'une utilisation habituelle de l'application pendant une heure, une demi-journée ou une journée entière. Vous sentiez-vous mieux ou moins bien lorsque vous n'utilisiez pas votre application?

La caméra ne ment jamais, sauf sur les médias sociaux

Grâce aux technologies actuelles, les images que les gens publient d'eux-mêmes sur les médias sociaux sont souvent modifiées, filtrées, ou sélectionnées très minutieusement.

Il est important de s'en souvenir, car vous risquez de comparer votre réflexion dans le miroir avec une photo très retouchée d'une autre personne publiée sur les médias sociaux .

Les comparaisons avec des photos très retouchées, filtrées ou soigneusement choisies peuvent rendre toute personne mal dans sa peau, qu'elle souffre ou non d'un trouble alimentaire. Lorsqu'une personne est atteinte d'un trouble alimentaire, l'incidence eut être beaucoup plus importante, care celle-ci considère souvent l'apparence comme un facteur important de valeur.

La retouche des images permet de cacher ou de supprimer les imperfections. Nous nous en souvenons généralement lorsque nous regardons les magazines et les publicités, mais nous l'oublions lorsque nous sommes sur les médias sociaux.

Cela vaut également pour les personnes qui ne sont pas mannequins et qui publient des photos d'elles en linge. Dans la vie de tous les jours, les gens ne ressemblent pas aux photos qu'ils publient sur les réseaux sociaux!



Mythes liés à l'alimentation saine

Les médias sociaux foisonnent de personnes qui se présentent comme des experts, des modèles et des gourous partageant des conseils et des astuces pour une alimentation saine.

La plupart du temps, ces renseignements sont fondés sur des régimes à la mode ou offrent des suggestions trop générales. Le terme « sain », tel qu'il est utilisé dans les médias sociaux renvoie désormais à des méthodes de perte ou de contrôle du poids, par opposition à une alimentation favorisant le bien-être et la qualité de vie.

Il n'est pas sain pour l'esprit et le corps de:

- ✗ Suivre un régime pour avoir un ventre vide/plat
- ✗ Perdre toute sensation de plaisir liée à l'alimentation
- ✗ Supprimer un groupe d'aliments en particulier, sauf si cela est conseillé par une personne ayant une formation médicale qui peut vous conseiller d'autres sources d'alimentation
- ✗ Souffrir d'une telle anxiété lorsque vous mangez avec d'autres personnes que vous préférez éviter complètement la situation



Lorsque vous lisez des renseignements liés au mode de vie sur Internet, demandez vous...

Ces modes de vie semblent-ils réalistes et durables? Est-ce qu'un ami ne souffrant pas d'un trouble alimentaire serait d'accord avec vous?

Quel pourrait être le coût de l'adoption de ces modes de vie sur le plan du temps et de l'énergie requis pour les maintenir?

Quels éléments de la vie auraient besoin d'être sacrifiés pour adopter ce mode de vie?

Accent sur la minceur et la forme physique

- Les blogues de conditionnement physique peuvent être tout aussi biaisés que ceux d'inspiration <<minceur>> ou <<proanorexie>>
- Les directives gouvernementales recommandent 30 minutes d'activité cinq fois par semaine- juste assez pour transpirer
- Les niveaux d'activité suggérés pour les personnes souffrant de troubles alimentaires varient en fonction d'autres indicateurs de risque physique (p.ex., les résultats des analyses de sang). Votre thérapeute ou votre médecine peut vous aider à déterminer ce qui vous convient le mieux.
- Il est possible de faire trop d'exercice. Les conséquences possibles comprennent une vulnérabilité accrue aux rhumes/maladies, une vulnérabilité accrue aux blessures, des difficultés à dormir, une perte de densité osseuse et des dommages à long terme aux articulations et aux muscles (même si vous n'êtes pas en sous-poids).

Idées pour retrouver l'équilibre

Vous êtes bien plus que votre alimentation et votre apparence. Assurez-vous que les personnes et les sujets que vous suivez sur les médias sociaux reflètent un large éventail d'intérêts

Suivez ce qui vous fait sentir heureux et détendu, et non malheureux et anxieux.

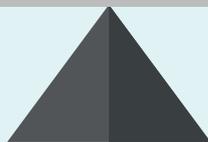
Envisagez d'interrompre votre utilisation des médias sociaux et de les réintroduire lentement dans votre routine en vous concentrant sur les renseignements positifs.

Déterminez ce qui compte pour vous dans la vie en dehors de préoccupations liées à l'alimentation, au poids et à la forme.

Suivez les personnes qui publient quotidiennement des blagues, des citations positives, des vidéos drôles ou des reportages.

Installez un autre type de journal sur votre appareil et commencez à noter les éléments positifs, comme les accomplissements, les défis relevés, de belles anecdotes inspirantes ou humoristiques tirées de votre vie quotidienne, les petites attentions, ou un livre, un film, un groupe musical ou un événement sur lequel vous aimeriez en savoir plus.

Essayez de réduire progressivement la quantité de renseignements concernant le poids, la forme physique et l'alimentation affichés dans votre téléphone, tablette ou appareil et augmentez la quantité de renseignements liés à d'autres domaines.



Rétablissement d'un trouble alimentaire?

Soyez prudent lorsque vous suivez des personnes qui se décrivent comme étant rétablies ou des blocages de rétablissement. Les gens peuvent avoir différentes motivations pour les créer.

Bien sûr, certaines personnes ont surmonté leur trouble alimentaire et souhaitent maintenant partager leur histoire et aider les autres.

Malheureusement, la plupart des médias sociaux sont peu réglementés, ce qui signifie que n'importe qui peut les utiliser à n'importe quelle fin. Certaines personnes les utilisent pour promouvoir des messages malsains et des troubles alimentaires comme un choix de vie souhaitable. Si vous n'êtes pas sûr que la personne ou le compte que vous suivez vous est utile, demandez à une personne de confiance qui n'affiche pas de trouble alimentaire ce qu'elle en pense.



Les applications ne sont pas réglementées, donc n'importe qui peut en créer une et l'offrir en ligne, gratuitement ou moyennant un coût.



Nous recommandons le NEDIC (National Eating Disorder Information Centre) comme source d'information et de soutien pour les personnes souffrant de troubles alimentaires ainsi que leurs soignants.

Consultez le site www.nedic.ca (en anglais seulement).

Quelles sont des applications susceptibles de favoriser mon bien-être?

Les pages suivantes donnent des exemples d'applications actuellement disponibles qui fournissent des outils pour améliorer l'humeur et gérer l'anxiété.

De nouvelles applications sont continuellement publiées, donc essayez les termes de recherche suivants:

- Rétablissement d'un trouble alimentaire
- Détente
- Pleine conscience
- Anxiété
- Gestion de l'anxiété
- Inspiration quotidienne
- Rétablissement
- Émotions
- Citations motivantes
- Positivité
- Gestion de l'humeur



Conseils pour le choix d'applications

Déterminez d'abord ce que vous attendez de l'application – estime de soi, amélioration de l'humeur, gestion de l'anxiété, enregistrement des activités ou de l'apport énergétique, ou encouragement à atteindre des objectifs. Lisez attentivement la description des avantages qu'offre l'application.

Évaluations et commentaires

Prêtez attention à l'évaluation en étoiles et au nombre d'utilisateurs qui ont contribué à cette évaluation.

Obtenez des recommandations d'amis ou de personnes de confiance.

Essayez l'application pendant une semaine pour vérifier si elle convient et cessez de l'utiliser si vous vous sentez moins bien.



Cyberintimidation

La cyberintimidation peut être plus difficile à gérer que d'autres formes d'intimidation. Elle peut donner l'impression aux gens qu'il n'y a nulle part où se cacher, car chaque fois qu'ils accèdent aux médias sociaux, ils doivent faire face à des commentaires et des critiques désobligeants, ou à des messages menaçants ou agressifs. Cela peut nuire à l'estime de soi et conduire à la dépression ou à l'anxiété.



Les cyberintimideurs visent souvent à briser des amitiés et à encourager des groupes de personnes à exclure ou à maltraiter quelqu'un pour des raisons généralement banales.

Dans le pire des cas, les cyberintimideurs encouragent activement les gens à se blesser ou à se suicider, ce qui a donné lieu à des tragédies. Certains des symptômes de l'anxiété et de la dépression font qu'il est très difficile pour une personne de voir comment elle peut surmonter ses problèmes, mais il existe des solutions. Vous n'avez pas à continuer à souffrir ou à garder le silence

Pour en savoir plus sur la cyberintimidation, PrevNet dispose d'une section sur son site Web qui offre des ressources sur la prévention de la cyberintimidation et la lutte contre celle-ci :

<https://www.preynet.ca/fr/cyberintimidation/ce-que-les-ados-peuvent-faire>



Ce n'est pas parce que vous ne voyez pas de solution qu'il n'y en existe pas!

Si vous êtes victime d'intimidation ou si des renseignements ou des photos sont diffusés contre votre gré, parlez-en à un parent, à un frère ou une sœur plus âgé(e), à un enseignant, à un médecin ou à un membre des services infirmiers.

- ✓ Utilisez la fonction de « blocage » disponible sur la plupart des médias sociaux pour éviter que d'autres actes d'intimidation se produisent.
- ✓ La plupart des sites disposent désormais d'un système permettant de signaler les messages abusifs ou inappropriés et nombre d'entre eux prennent des mesures à l'encontre des utilisateurs qui enfreignent les règles à répétition. Utilisez ces systèmes et signalez les messages d'intimidation.
- ✓ Parlez-en à quelqu'un; brisez le silence et les intimidateurs et les trolls auront moins de pouvoir sur vous.
- ✓ Ne répondez pas aux messages d'intimidation; il est inutile d'essayer de discuter avec vos agresseurs. Supprimez les messages ou ignorez-les.
- ✓ Même si cela peut être difficile, essayez de ne pas lire les messages d'intimidation, de la même manière que de nombreux acteurs ne lisent pas les mauvaises critiques, qui sont rarement utiles et généralement nuisibles.
- ✓ Les intimidateurs n'émettent pas de critiques constructives.
- ✓ Méfiez-vous des sites, des applications et des blogues qui permettent les comptes ou les messages anonymes.

Assumez la responsabilité de votre contenu

De nombreux sites et de nombreuses applications permettent de choisir le contenu que vous recevez, en établissant une liste noire ou en bloquant les contenus « déclencheurs » de négativité.

Gestion de votre vie privée

Assurez-vous toujours de protéger vos renseignements personnels lorsque vous utilisez les médias sociaux. Certaines de vos données, comme votre adresse, votre nom et vos mots de passe, peuvent faire l'objet d'une utilisation frauduleuse. Soyez très prudent lorsque vous communiquez votre numéro de téléphone. Gardez vos données en sécurité; ne les partagez pas.

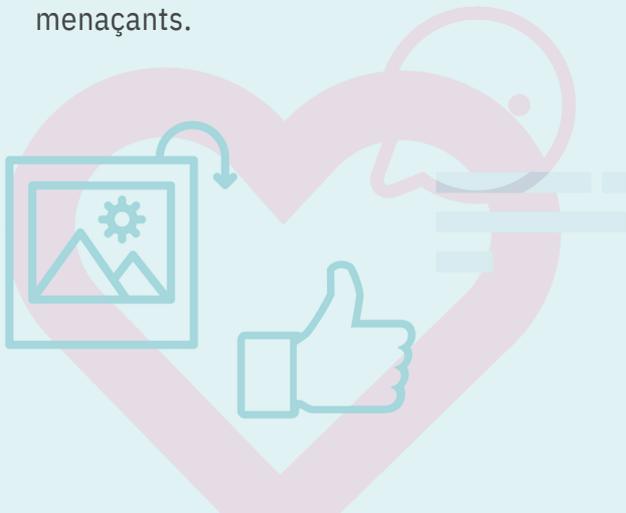
- ✓ Protégez votre vie privée lorsque vous utilisez les médias sociaux. Certains renseignements sont réservés à vous, votre famille et vos amis proches. Ne partagez pas trop d'information avec des personnes que vous ne connaissez pas bien. N'annoncez rien qui puisse compromettre votre sécurité personnelle, comme des détails sur vos vacances ou une date à laquelle vous prévoyez de vous absenter de la maison. Connaissez vos amis. Certains sites de médias sociaux diffusent vos messages à tout le monde, tant les images que le texte. Il n'est pas toujours judicieux de partager des renseignements privés dans des messages publics. De nombreux sites de médias sociaux proposent des paramètres de confidentialité que vous pouvez modifier. Si vous n'êtes pas sûr, la plupart des sites offrent des renseignements à ce sujet que vous pouvez lire. Vous pouvez aussi demander à un ami.
- ✓ Soyez très prudent par rapport aux renseignements que vous publiez, car il peut être difficile de les effacer une fois qu'ils sont en ligne. Ne publiez rien que vous pourriez regretter plus tard ou qui pourrait nuire à votre réputation, à vos relations ou à votre carrière.
- ✓ N'oubliez pas qu'il existe des protections juridiques. Si vous avez moins de 18 ans et qu'une personne (quel que soit son âge) vous demande des photos intimes, elle enfreint la loi. Il est également illégal pour elle de partager des photos inappropriées de vous avec d'autres personnes.

Prévenir l'intimidation

Parfois, les personnes qui font de l'intimidation ne se rendent pas compte qu'elles agissent de la sorte.

Cela peut être dû au fait qu'elles pensent sincèrement qu'elles font des plaisanteries inoffensives. Elles ne se rendent pas compte de la douleur et de la souffrance qu'elles causent. Parfois, c'est parce qu'elles ont peur de faire elles-mêmes l'objet d'intimidation; elles préfèrent s'associer aux intimidateurs plutôt que de devenir victimes. Dans certains cas, c'est parce qu'elles ne se sentent pas bien dans leur peau ou qu'elles traversent des difficultés qui leur donnent un sentiment d'impuissance, et que dominer les autres est un moyen de se sentir mieux. La communication en ligne permet de nous cacher derrière l'anonymat et de nous comporter comme on ne le ferait jamais en personne.

- ✓ Ne soutenez pas les cyberintimidateurs et ne vous laissez pas inciter par eux à exclure ou à harceler quelqu'un. Faites votre propre opinion des gens et de la manière dont vous voulez les traiter.
- ✓ Soyez sociable. Ne publiez pas de commentaires que vous ne diriez pas en public ou en personne. Ne publiez pas de commentaires que d'autres pourraient trouver offensants, provocants, agressifs et menaçants.
- ✓ N'oubliez pas que les activités en ligne peuvent avoir des répercussions concrètes dans la vie réelle et que les lois sont constamment mises à jour pour protéger les enfants et les adultes contre l'intimidation, la fraude et la diffusion de matériel personnel ou inapproprié en ligne, y compris le partage de photos intimes sur les médias sociaux à des fins de vengeance. La liste est continuellement mise à jour.
- ✓ Si vous n'approuvez pas la façon dont une personne que vous connaissez traite les autres, mais que vous ne vous sentez pas en mesure de vous opposer à elle, ne vous joignez pas à elle. Envisagez de faire part de vos sentiments à la victime afin qu'elle sache que tout le monde n'est pas en accord avec le point de vue de l'intimidateur.



Essayez ce qui suit...

Tentez l'expérience de consulter les médias sociaux une journée sur deux!
Faites-en l'essai et voyez ce qui se passe avec :

Votre humeur
et votre
niveau
d'anxiété

Ce que vous
pensez de
vous-même

Votre degré de
satisfaction à
l'égard de votre
vie

Vos sentiments
à l'égard de
votre corps

Message à retenir.

La manière dont vous utilisez les médias sociaux est laissée à votre discrétion; essayez simplement de faire preuve de discernement lorsque vous les consultez.

Soyez prudent et conscient de l'usage que vous en faites, car ils peuvent autant vous aider que vous nuire dans votre vie et votre processus de rétablissement.

Cette ressource a été adaptée au contexte canadien par l'Institut de recherche du CHEO. Pour consulter la ressource originale, rendez-vous sur le site www.freedfromed.co.uk (en anglais seulement).

Les services FREED au Canada sont adaptés du modèle original du Royaume-Uni afin d'offrir une intervention précoce rapide et efficace pour les troubles alimentaires.

Nous recommandons le NEDIC (National Eating Disorder Information Centre) comme source d'information et de soutien pour les personnes souffrant de troubles alimentaires ainsi que leurs soignants.

Brochure originale préparée par: South London and Maudsley NHS Foundation Trust, Eating Disorders Unit Outpatients, Maudsley Hospital, Denmark Hill, London SE5 8AZ

T. 020 3228 3180

F. 020 3228 2358

W. www.national.slam.nhs.uk/eatingdisorders

Ligne secours: 020 3228 6000