

# Always Changer et grandir

## Réflexion sur les influences sur l'image corporelle

**Objectif :** Cette réflexion vous aide à réfléchir à la façon dont différentes influences, en particulier les médias sociaux et la technologie, peuvent affecter l'image corporelle, les sentiments et les choix. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez honnêtement et en réfléchissant bien.

### Partie 1 : Comprendre l'image corporelle

1. Dans vos propres mots, que signifie l'image corporelle?

---

---

2. Pendant la puberté, le corps change de plusieurs façons. Pourquoi croyez-vous qu'il est important de se souvenir que tout le monde se développe à son propre rythme?

---

---

### Partie 2 : Médias, filtres et IA

1. Indiquez deux façons par lesquelles les images ou les vidéos en ligne peuvent être éditées, filtrées ou modifiées par l'IA.

---

---

2. Comment le fait d'être au courant des filtres, des influenceurs créés par l'IA ou des hypertrucages peut-il vous aider à réfléchir de façon plus critique à ce que vous voyez en ligne?

---

---

### Partie 3 : Comparaison et algorithme

1. Qu'est-ce que la culture de comparaison et comment peut-elle affecter la façon dont les gens se sentent par rapport à leur corps?

---

---

2. Les algorithmes nous montrent souvent du contenu similaire encore et encore. Comment cela pourrait-il façonner notre vision de ce qui est « normal » ou attendu?

---

---

# Always Changer et grandir

## Réflexion sur les influences sur l'image corporelle

### Partie 4 : Identité au-delà de l'apparence

1. Énumérez trois choses qui font de vous qui vous êtes et qui ne sont PAS liées à l'apparence (par exemple, vos aptitudes, vos intérêts, vos valeurs, vos relations)

---

---

2. Comment le fait de se concentrer sur ce que votre corps peut faire (au lieu de juste à quoi il ressemble) peut-il aider à créer une image corporelle plus saine?

---

---

### Partie 5 : Limites, sécurité et soutien en ligne

1. Quelle limite pouvez-vous établir en ligne pour aider à protéger votre bien-être ou votre image corporelle?

---

---

2. Si vous avez vu du contenu en ligne qui vous a mis mal à l'aise, vous a fait ressentir une pression ou vous a dérouté, qui est un adulte de confiance ou une source de soutien auquel vous pourriez parler?

---

---

### Partie 6 : Réflexion personnelle

1. Une chose que j'ai apprise dans cette leçon dont je veux me souvenir :

---

---

2. Une bonne habitude que je pourrais essayer en utilisant les médias sociaux est :

---

---

**Souvenez-vous :** Votre corps n'est pas une tendance. Votre valeur n'est pas déterminée par les mentions « J'aime », les filtres ou la comparaison. Vous méritez le respect des autres et de vous-même.

PRÉSENTÉ  
PAR



CONTENU  
ÉDUCATIF  
PARRAINÉ ET  
COMMANDITÉ  
PAR



© Programme pédagogique sur la puberté Grandir de Always P&G, 2026