

LOVELY SWEETY

CIE LA DÉROUILLÉE



**DE ET AVEC MATHILDE CHERBUIN
A PARTIR DE 10 ANS
50 MINUTES**

laderouillee@gmail.com

A l'attention des accompagnant.es (enseignant.es, éducateur.ices, médiateur.ices, documentalistes, etc.

Ce dossier d'accompagnement a pour but de vous appuyer dans les séquences que vous souhaitez proposer aux jeunes, en vue de préparer ou de poursuivre leur venue à la représentation du spectacle *Lonely Sweet*y.

Il regroupe les informations nécessaires à la compréhension du spectacle et est articulé autour de la présentation du spectacle, des intentions de la compagnie et des propositions d'ateliers.

La séquence de préparation à la venue du spectacle, incluant un questionnaire et une boîte à questions, ainsi que la discussion avec la comédienne à l'issue du spectacle sont fortement recommandées.

Ce parcours artistique et réflexif doit être adapté à vos envies, votre groupe et vos moyens. Il peut être discuté avec la compagnie.

N'hésitez pas à nous contacter pour toutes questions supplémentaires.

La Déroutée



SOMMAIRE

L'HISTOIRE

LA FORME

LA COMÉDIENNE ET METTEUSE EN SCÈNE

NOTE D'INTENTION

AUTOUR DU SPECTACLE

#1 La préparation au spectacle

#2 La discussion

#3 L'atelier théâtre

#4 L'après spectacle: des idées d'ateliers

#5 Les ressources

Sweety est une célèbre créatrice de contenus. Elle est dynamique, drôle, enjouée, sportive et commence toutes ses vidéos par « Salut les choux ». Ses followers l'adorent, elle est la grande sœur, la confidente, l'amie idéale. Il faut dire que Sweety est transparente, elle ne cache rien à sa communauté : elle partage sa « *skin care* », montre ses « *out fit of the day* », fait des « *unboxing* » en collaboration avec des marques, vend des objets connectés et teste des nouveaux concepts.

D'ailleurs, c'est un nouveau concept qu'elle va tester en live pendant le spectacle : le programme *Burn Fat Full Body*. *Burn Fat Full Body* est un programme de yoga intensif qui va lui permettre d'avoir « un corps parfait ». L'application 3.0 mesure son indice de masse corporelle grâce aux capteurs connectés de son legging, mais il y a un hic : Sweety est dans la norme mais elle n'est pas mince.

A grands coups de postures de yoga, enroulée dans du cellophane pour mieux transpirer, et de menus hypocaloriques conçus spécialement pour elle, *Burn Fat Full Body* est bien décidé à la faire rentrer dans le moule. Sweety est archi motivée, « *no pain no gain* ». Tout le monde souhaite avoir un corps de rêve. Mais quand même, les 3 feuilles de salade qui se battent en duel dans sa *Burn Fat Lunch Box* ne la font pas saliver. Et puis 3 petites chips n'ont jamais fait de mal à une mouche.

Le spectacle bascule lorsque Sweety comment à manger de manière compulsive et qu'elle oublie de couper sa caméra, se dévoilant sans filtres et en toute vulnérabilité devant ses *followers*. Les commentaires fusent, elle vient de signer sa petite mort en ligne. Mais Sweety, n'a pas dit son dernier mot, après tout, tout *buzz* est bon à prendre pour booster son audience.

.....

Lonely Sweety est une prise de parole théâtrale sur l'**ère digitale** et les **troubles de l'image corporelle**. A grand renfort d'**humour noir**, mais aussi de **sensibilité**, la metteuse en scène et comédienne, Mathilde Cherbuin, s'inspire de son histoire personnelle avec les troubles alimentaires, pour **sensibiliser** aux dérives de la société de l'image. A travers une mise en scène **réaliste** et **documentée**, ce spectacle **percutant** et bouleversant amène les adolescents et jeunes adultes à **s'interroger** sur la place des objets numériques dans leur quotidien, leur bien-être et leur rapport aux normes.

.....

THÉMATIQUES ABORDÉES

Surexposition aux écrans // Addiction aux réseaux sociaux // Normes corporelles // Insatisfaction corporelle // Troubles du comportement alimentaire // Marketing d'influence // Harcèlement en ligne // Repli sur soi // Impact environnemental de la surconsommation

Une table, une chaise, un miroir, un tapis, un public. Cette **forme théâtrale légère** et autonome techniquement, peut se **jouer partout** : dans les écoles, les maisons de jeunes, les bibliothèques, les lieux alternatifs.

La comédienne, qui nous fait découvrir l'histoire de Sweetie, est **seule en scène**. Enfin presque. Elle est avec son téléphone portable. Son récit dure 50 minutes. **Elle s'adresse directement aux spectateur.ices**, comme s'ils étaient derrière leur écran. L'absence de 4ème mur, la jeunesse du personnage, le phrasé rythmé et percutant permet au public de rester réceptif et de s'identifier. Au-delà du **divertissement**, la pièce agrmente le développement de l'**empathie** et de la **compréhension sociale**.

A l'issue de la représentation, une **discussion** est proposée aux adolescent.es. L'expression libre est privilégiée pour permettre à chacun.e d'exprimer ses émotions, ses questionnements et ses réflexions. Cette discussion aura été préparée en amont avec l'équipe accompagnante, grâce à un **questionnaire** discuté en classe et une **boîte à questions** anonyme.

Un **atelier de théâtre**, conçu comme un écho au spectacle, peut être animé par la comédienne. Il s'agira pour les participant.es d'expérimenter l'**improvisation** et la **création théâtrale**, à partir d'éléments observés dans le spectacle.

Une attention particulière sera portée au **collectif** : trouver sa place dans le groupe, se faire confiance, faire confiance.





MATHILDE CHERBUIN

Mathilde Cherbuin a grandi dans un petit village de l'Essone, à 50km de Paris, entre banlieue grise et plaine boueuse. Petite, Mathilde était du genre à ne pas mettre ses mains dans la boue et plutôt mollassone, incapable de faire le cochon pendu au trapèze. Malgré tout, elle décide de s'initier à la gymnastique rythmique et développera une passion sans limites, pendant plus de 15 ans, pour la laque qui pique les yeux, les justaucorps à paillettes qui rentrent dans les fesses et les troubles du comportement alimentaire.

Après des études en anthropologie de l'environnement, Mathilde passe 4 ans à organiser des manifestations pour les paysan.nes de la Confédération paysanne et à faire la clowne pour animer les réunions. En 2020, elle décide d'aller le faire sur scène et se forme aux arts du cirque à l'école du Salto à Alès.

Elle se spécialise en acrodanse et crée « *J'ai mal à mon frère* », solo acrodansé sur le thème du handicap et « *7h56* », solo clownesque acrobatique racontant l'intrusion des objets connectés dans le quotidien. Elle participe également à diverses créations collectives. En parallèle, Mathilde rencontre le clown avec Adèl Noé-Langlois et Sky de Sela. En 2022, après s'être rompu les deux ligaments croisés, Mathilde décide que le cirque est décidément un sport trop périlleux. Elle intègre alors l'atelier de teatro fisico Filip Radice à Turin et s'initie au théâtre physique. En 2023, elle crée *Lonely Sweetie*, sa première création longue.



UN THEATRE AU SERVICE DE LA JEUNESSE

En 2004, j'avais 12 ans et j'ai arrêté de manger. Je voulais perdre des bouts de mon corps pour être plus parfaite. Je passais des heures sur internet à lire des articles de régime, à comparer mon indice de masse corporelle à celui des championnes russes de gymnastique, à calculer mes calories sur des sites destinés aux femmes et à parcourir des forums pour apprendre à vomir. Les réseaux sociaux n'existaient pas encore. Mon « petit problème d'alimentation », comme je l'appelais, a duré 15 ans.

En 2023, l'algorithme d'Instagram d'une amie qui souffre d'anorexie très sévère, lui propose des photos de femmes rachitiques et d'autres se filmant en train d'ingurgiter plusieurs kilos de nourriture. Dans une étude interne à Meta, divulguée par une ancienne salariée, 32% des adolescentes interrogées déclarent que leurs complexes ont été amplifiés après avoir consulté Instagram. En 2023, toujours, 45% des 16/25 ans passent entre 3 et 5h par jour sur les réseaux sociaux et 18% plus de 5h. Depuis le confinement lié à la pandémie de covid-19, les hospitalisations liées à l'anorexie ont augmenté de 50% et la santé mentale des jeunes s'est particulièrement dégradée. Qu'est-ce que ça m'aurait fait à moi, d'être anorexique en 2023 avec mon portable à portée de main ?

C'est de cette question qu'est née la création du spectacle *Lonely Sweetie*. Je sais à quel point l'adolescence est une période charnière dans la construction identitaire et le développement de la confiance en soi. *Lonely Sweetie* est un spectacle qui a donc été pensé, dès le début, comme un support de discussion pour et avec les jeunes, sur un sujet qui les concerne tous. Ce n'est ni un spectacle moralisateur, ni un spectacle passéiste. C'est un point de départ à une réflexion saine sur l'usage que nous voulons avoir des outils numériques et comment ils peuvent nous enrichir.



1 // PRÉPARATION AU SPECTACLE

Cette séquence, **réalisée en amont** du spectacle, doit permettre de **faciliter la portée du spectacle** et sa bonne réception auprès des jeunes. Elle s'articule en **deux temps**. Le premier temps est consacré à la découverte de l'univers du spectacle, tandis que le deuxième temps vise à initier la réflexion personnelle des jeunes sur leur rapport aux réseaux sociaux et à leur image.

L'accompagnant.e qui anime l'atelier est invité à noter et à conserver les questionnements des élèves. Cela permettra de préparer et de **faciliter les échanges** avec la comédienne à l'issue de la représentation. C'est également le rôle de la boîte à questions, laissée en libre accès.



TEMPS 1 // LA DÉCOUVERTE DU SPECTACLE

OBJECTIFS // Susciter l'intérêt, découvrir l'univers du spectacle, émettre des hypothèses ensemble, nommer ses attentes.

SUPPORT // Les 3 affiches du spectacle (en annexe)

- Décrivez ce que vous voyez (images, couleurs, mise en scène des éléments, personnages, objets, etc.)
- Quels sont les éléments écrits ? Quelles sont les typographies utilisées et pourquoi ?
- Que suggère le titre sur l'intrigue ou le thème ?
- Les images et les personnages donnent-ils des indices sur l'univers du spectacle ?
- Quelles sont les émotions représentées ?
- D'après ces éléments, quel peut-être le genre du spectacle ?
- De quoi pourrait parler l'histoire ?
- Quelles sont vos attentes ?

NB: Le texte du spectacle est disponible sur demande. Afin de conserver l'effet de surprise, il n'est pas recommandé de l'étudier avant le spectacle.

1 // PRÉPARATION AU SPECTACLE

TEMPS 2 // L'USAGE DES RÉSEAUX SOCIAUX ET L'IMPACT SUR LE BIEN-ÊTRE

OBJECTIFS // Initier la réflexion sur l'usage des écrans, notamment des réseaux sociaux, et sur l'influence que cela peut avoir sur le bien-être, préparer la discussion avec la comédienne.

SUPPORT // Questionnaire (en annexe) + ressources bibliographiques (voir la rubrique "[Les ressources](#)")

QUESTIONNAIRE

Avant de commencer...

Les questions peuvent être posées à l'oral au groupe entier, faire l'objet de réponses écrites individuelles puis partagées en groupe. Des petits groupes peuvent également être constitués par thématiques (2 groupes pour chaque thématique) avant d'être restitué devant la classe entière.

En fonction du temps dont vous disposez, vous pouvez choisir les questions qui vous semblent les plus pertinentes.

LES RÉSEAUX SOCIAUX (RS) ET LEURS USAGES

- Quels réseaux sociaux (RS) utilises-tu ?
- Pour quelles raisons ?
- Qu'y fais-tu ?
- Combien de temps passes-tu par jour en moyenne sur les RS ?
- A quels moments de la journée ? Pourquoi ?
- Que pense-tu des RS ?
- Quels sont pour toi les avantages des RS ? Les désavantages ?
- Les RS affectent-ils ta vie quotidienne ? Si oui, comment ?

LES INFLUENCEUR/EUSES ET LA CONFIANCE QU'ON LEUR ACCORDE

- Selon toi, quelle est la définition d'un.e influenceur.euse ?
- Suis-tu des influenceur.euses (nomme les principaux) ?
- De manière générale, pour quelles raisons suis-tu des influenceur.euses ?
- Quels sont les sujets qui t'intéressent ? Quels sont les éléments qui te plaisent dans les contenus qu'ils publient ? Qu'apprécies-tu chez eux ?
- T'arrive-t-il d'acheter des produits qu'ils/elles ont conseillé ?
- Peut-on faire confiance aux influenceurs ?
- Comment peut-on vérifier que ce que dit un/e influenceur.euse est vrai ? Qu'est-ce qu'une source d'information fiable ?

LA COMPARAISON SOCIALE ET LE BIEN-ÊTRE

- Publies-tu des photos/vidéos sur les RS ? Pourquoi ?
- Utilises-tu des filtres lorsque tu publies des photos ? Pourquoi ?
- Comment te sens-tu après avoir passé du temps sur les RS ?
- Quelles sont les émotions que tu ressens, par rapport à ton image corporelle, quand tu regardes les RS ?
- Comment les RS peuvent-ils influencer le niveau de bien-être/mal-être d'une personne ?
- As-tu déjà cherché à modifier ton apparence (en faisant du sport par exemple, ou en modifiant ton alimentation) ?
- Quelle est l'influence sur toi du nombre de j'aime et de réactions que tu reçois suite à une publication ?
- Les RS influent-ils la manière dont tu te perçois ? Comment ?
- Quelle est l'influence des RS sur l'isolement/la sociabilité d'une personne ?

QUELLES SONT LES SOLUTIONS POUR MIEUX UTILISER LES RS?

- Quelles solutions (individuelles et collectives) pourrait-on mettre en place pour éviter que les RS n'impactent notre bien-être ?
- Quelles sont les solutions pour voir plus de contenus qui nous font du bien ?
- Si tu réduisais ton temps passé sur les RS, quelles activités ferais-tu à la place ?
- Si tu avais un conseil à donner à un.e ami.e qui se sent mal à cause des RS, que lui dirais-tu ?

1 // PRÉPARATION AU SPECTACLE

TEMPS 3 // L'EXPRESSION LIBRE ET ANONYME

LA BOITE A QUESTIONS

En **amont du spectacle**, mettez en place une boîte à question pour que les jeunes puissent y **déposer, anonymement**, leurs **questions** ou **réflexions**. L'équipe accompagnante pourra ainsi prendre connaissance des contributions et sélectionner les plus pertinentes et/ou fréquemment posées. Elles seront ensuite **discutées à l'issue de la représentation**, avec l'équipe accompagnante et la comédienne.

2 // LA DISCUSSION APRÈS LE SPECTACLE

La discussion avec le public a lieu **tout de suite après** la représentation. Si possible, **elle a été préparée en amont** par l'équipe accompagnante, lors de la séquence de préparation au spectacle (questionnaire + boîte à questions)

.....

QUELQUES QUESTIONS A SORTIR DE SA MANCHE...

- Comment vous sentez-vous après avoir vu Lonely Sweetie ? Quelles sont les émotions que vous avez ressenties ?
- Le personnage de Sweetie vous-a-t-il touché ? Pourquoi ?
- Trouvez-vous des points communs entre vous-même et le personnage de Sweetie ?
- Quelles sont les thématiques abordées ?
- Quels sont les stratégies d'influence utilisées par le personnage, pour capter et engager son audience ?
- Quelles sont selon vous, les leçons à tirer du spectacle Lonely Sweetie ?
- Qu'est-ce qui est vrai/faux dans le spectacle ? (Enregistrements audios, objets connectés, applications utilisées, etc.)
- Quel est l'impact social et environnemental de l'utilisation des réseaux sociaux ? Des objets connectés ?



3 // L'ATELIER THÉÂTRE

En résonance avec le spectacle, un atelier d'initiation au théâtre, animée par la comédienne, peut être mis en place. La durée de cet atelier est à définir ensemble.

Il s'agira pour les participant.s de développer le **sens de l'écoute**, de l'espace, de travailler sur leurs émotions, d'expérimenter l'improvisation et l'**expression scénique**, et de participer à un **processus de création collectif** (écriture, mise en scène, jeu). La **confiance en soi et aux autres** sera le fil conducteur de l'atelier.

Dans le spectacle, le personnage passe par **différentes émotions** (la joie, la tristesse, la peur, la surprise, le dégoût). L'occasion sera donnée aux participant.es de traverser eux-même ces différents états, de manière individuelle dans un premier temps, puis de manière collective lors d'**improvisations guidées**. Ils seront également amenés à **expérimenter l'humour** comme **outil de critique sociale**. A partir de scènes observées dans le spectacle, il.elles devront incarner leur propre personnage d'influenceur.euse.



4 // L'APRÈS SPECTACLE : DES IDÉES D'ATELIER

LE PROCÈS D'UNE APPLICATION

OBJECTIFS // Réfléchir aux intérêts et aux limites des applications utilisées au quotidien (Snapchat, TikTok, Instagram, Facebook, X, Google Translate, Chat GPT, Home Connect, etc.), à travers la mise en scène d'un procès.

Imaginez : vous avez laissé trainer votre téléphone et votre petit frère de 5 ans est tombé sur une vidéo traumatisante d'accident de la route sur Instagram. Depuis il n'arrive plus à dormir.

Imaginez : vous avez utilisé Google Translate pour traduire un examen d'anglais. Vous ratez votre examen et par conséquent votre année.

Imaginez : votre maison est entièrement connectée et vous pouvez tout gérer depuis votre téléphone portable (ouverture et fermeture des portes et des volets, remplissage du frigo par commande automatique, température de l'air). Un jour, vous ne pouvez plus sortir de chez vous.

Imaginez : ...



A partir d'une situation réelle ou imaginée, les participants doivent faire le procès d'une application.

En fonction de la taille du groupe, sélectionnez plusieurs applications (1 application pour 6 ou 8 personnes par exemple).

Pour chaque application, répartissez les élèves en deux groupes : un groupe qui défendra l'application et en vantera les avantages, un groupe qui devra en montrer les dangers et les éventuelles dérives.

A la fin, votez pour le groupe qui s'est montré le plus convaincant lors du procès.

4 // POUR ALLER PLUS LOIN

LA CONFÉRENCE SUR L'HYPERCONNECTIVITE

OBJECTIFS // Réfléchir aux avantages et aux inconvénients de l'hyperconnectivité, c'est-à-dire l'accès quasi permanent à Internet, quels que soient l'endroit et le moment.

En tant que jeunes spécialistes, les participant.es sont invité.es à participer à une conférence sur l'hyperconnectivité. L'objectif est de faire entendre leur point de vue sur un sujet qui les concerne particulièrement.

Vous préparez votre intervention en groupe de 6 : Quels sont les points que vous souhaiteriez mettre en avant ? Que souhaiteriez-vous dire aux adultes à ce sujet ? A partir de votre propre expérience, votre présentation devra mettre en avant les avantages et les inconvénients de la connectivité et proposer des solutions pour sortir de l'hyperconnectivité.



UNE JOURNÉE SANS APPAREILS CONNECTÉS

OBJECTIFS // Observer et expérimenter les impacts d'une journée sans appareils connectés sur le comportement et les émotions.

En petit groupe, les participant.es doivent imaginer une journée sans appareils connectés (smartphone, montre connectée, ordinateur, etc.) du réveil jusqu'au coucher. Ils doivent réfléchir à comment ils pourraient s'organiser pour accomplir les tâches du quotidien (études, loisirs, communication, transports, etc.) et quels en sont les avantages et les inconvénients, d'un point de vue pratique mais également émotionnel.

4 // POUR ALLER PLUS LOIN

L'HUMOUR COMME OUTIL DE CRITIQUE

OBJECTIFS // Expérimenter comment l'humour, et en particulier l'humour noir, peut être un outil pour critiquer des faits et des situations.

- **Analyse de scène** : A partir d'une scène du spectacle, les participant.es doivent analyser la manière dont l'humour permet de dénoncer un fait social.
- **Atelier d'écriture** : Invitez les jeunes à rédiger un court sketch ou un texte qui traite d'un sujet sérieux en utilisant l'humour.

LA CONSTRUCTION DE L'IDENTITÉ

OBJECTIFS // Développer la réflexion sur l'identité et la personnalité ainsi que l'esprit critique, mobiliser des compétences de rédaction et d'imagination.

La biographie réelle et imaginaire : Les participant.es doivent compléter les débuts de phrases suivants avec des éléments qui les composent aujourd'hui. C'est une courte biographie qui doit les représenter. Puis, ils reprennent les débuts de phrase en imaginant tout ce qu'ils veulent. L'objectif est de transformer la réalité!

Je m'appelle... // Mais on m'appelle souvent... // Je suis né.e... // Quand j'étais petit.e... // Au fil du temps... // Et puis un jour... // On dit souvent de moi que... // C'est drôle, parce que... // Mais malgré tout...

La journée idéale : Demandez aux élèves de rédiger un texte où ils imaginent une journée idéale qu'ils mettraient en scène sur les réseaux sociaux, puis une journée réelle. Comparez les deux textes en groupe et discutez des différences.

5 // LES RESSOURCES



UN SITE POUR COMPRENDRE

- **PAUSE TON ÉCRAN** // Un site de référence québécois qui fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'internet, avec des ressources pour comprendre l'hyperconnectivité, des conseils pour un usage maîtrisé, des quizz pour tester sa dépendance aux écrans



DES VIDÉOS A REGARDER

- **DOPAMINE** // Arte // 15 épisodes de 6min (1 épisode/application) // Une mini-série ludique pour comprendre comment les applications nous rendent addicts en activant l'hormone du plaisir, la dopamine !
- **LES CLÉS DU NUMÉRIQUE** // France Inter // Web série pédagogique d'éducation au numérique: algorithmes, cyberharcèlement, propagande...
- **FEMMES SOUS ALGORITHMES** // Arte // 5 épisodes de 10min // Sur youtube, des milliers de femme se filment en train de faire le ménage, de se maquiller, de déballer leurs courses. Que nous racontent ces vidéos sur les femmes d'aujourd'hui ? Comment l'algorithme finit-il par les conditionner ?
- **TOUTES MUSCLÉES** // Arte // 4 épisodes de 15 min // Aux filles la grâce, aux garçons la force. Une fois grandes, les femmes se retrouvent majoritairement dans les pratiques d'entretien, loin des performances recherchées par les hommes. Sommes-nous libres quand nous enquillons les séances d'abdos ?
- **AMISTORY** // Amistory explore les dérives d'internet dans des vidéos rythmées, pour aider les jeunes (et les moins jeunes) à prendre du recul sur les contenus qui peuvent affecter leur bien-être.



DES ASSOCIATIONS QUI ACCOMPAGNENT

- Génération Numérique // Toute la France
- Login Prévention // Toute la France
- Pangolin // Isère
- Lève les yeux // Marseille, Paris, Nice, Sète, Bordeaux, Nantes

LONELY SWEETTY



UNE HISTOIRE D'INFLUENCE - THÉÂTRE ACIDE ET DÉGLINGUÉ

Cie
La Déroutée

LONELY SWEETY

UNE HISTOIRE D'INFLUENCE – THÉÂTRE ACIDE ET DÉGLINGUÉ



Cie La Dépoaillée

LONELY SWEETY

UNE HISTOIRE D'INFLUENCE - THÉÂTRE ACIDE ET DÉGLINGUÉ



Cie La Dérivée

#1 PREPARATION AU SPECTACLE *LONELY SWEET*

L'USAGE DES RESEAUX ET L'IMPACT SUR LE BIEN-ÊTRE

// QUESTIONNAIRE //

LES RESEAUX SOCIAUX (RS) ET LEURS USAGES

- Quels réseaux sociaux (RS) utilises-tu ?
- Pour quelles raisons ?
- Qu'y fais-tu ?
- Combien de temps passes-tu par jour en moyenne sur les RS ?
- A quels moments de la journée ? Pourquoi ?
- Que pense-tu des RS ?
- Quels sont pour toi les avantages des RS ? Les désavantages ?
- Les RS affectent-ils ta vie quotidienne ? Si oui, comment ?

LES INFLUENCEUR/EUSES ET LA CONFIANCE QU'ON LEUR ACCORDE

- Selon toi, quelle est la définition d'un.e influenceur.euse ?
- Suis-tu des influenceur.euses (nomme les principaux) ?
- De manière générale, pour quelles raisons suis-tu des influenceur.euses ?
- Quels sont les sujets qui t'intéressent ? Quels sont les éléments qui te plaisent dans les contenus qu'ils publient ? Qu'apprécies-tu chez eux ?
- T'arrive-t-il d'acheter des produits qu'ils/elles ont conseillé ?
- Peut-on faire confiance aux influenceurs ? Comment peut-on vérifier que ce que dit un.e influenceur.euse est vrai ? Qu'est-ce qu'une source d'information fiable ?

LA COMPARAISON SOCIALE ET LE BIEN-ÊTRE

- Publies-tu des photos/vidéos sur les RS ? Pourquoi ?
- Utilises-tu des filtres lorsque tu publies des photos ? Pourquoi ?
- Comment te sens-tu après avoir passé du temps sur les RS ?
- Quelles sont les émotions que tu ressens, par rapport à ton image corporelle, quand tu regardes les RS ?
- Comment les RS peuvent-ils influencer le niveau de bien-être/mal-être d'une personne ?
- As-tu déjà cherché à modifier ton apparence (en faisant du sport, par exemple, ou en modifiant ton alimentation) ?
- Quelle est l'influence sur toi du nombre de j'aime et de réactions que tu reçois suite à une publication ?
- Les RS influencent-ils la manière dont tu te perçois ? Comment ?
- Quelle est l'influence des réseaux sur l'isolement/la sociabilité d'une personne ?

LES SOLUTIONS POUR MIEUX UTILISER LES RS

- Quelles solutions (individuelles et collectives) pourrait-on mettre en place pour éviter que les RS n'impactent notre bien-être ?
- Quelles sont les solutions pour voir plus de contenus qui nous font du bien ?
- Si tu réduisais ton temps passé sur les RS, quelles activités ferais-tu à la place ?
- Si tu avais un conseil à donner à un.e ami.e qui se sent mal à cause des RS, que lui dirais-tu ?