Mode d'emploi pour l'enseignant

1. Créer un cadre sûr : on peut parler de soi librement ; ce que les autres racontent reste confidentiel. Gardez ces règles visibles pendant l'activité.
2. Ouvrir le sujet : rappelez aux élèves qu'ils ne sont pas les seuls à se sentir parfois mal ou moins sûrs d'eux à cause des réseaux sociaux.
3. Cocher puis faire le bilan : les élèves cochent les raisons « ondes positives », puis les raisons « ondes négatives », et réfléchissent à l'équilibre : quels sentiments l'emportent ?
4. Passer au ressenti : à partir de situations concrètes, discutez de ce que chacun ressentirait et de l'endroit du corps où il le sent (la tête qui rumine, les muscles tendus par la colère, le ventre noué par la tristesse). C'est différent pour chacun.
5. Variante en mouvement : tracez deux colonnes « ONDES POSITIVES » et « ONDES NÉGATIVES » au tableau ; les élèves viennent à tour de rôle y écrire un sentiment.

Je capte mes ondes

Réseaux sociaux : ce qui me fait du bien, ce qui me fait du mal. Un outil pour la classe (10-12 ans)

1. Coche ce que tu reconnais

Les réseaux sociaux font naître toutes sortes de sentiments. Parfois, tu te sens bien en les regardant (ondes positives). Parfois, tu te sens mal, pas sûr·e de toi ou déprimé·e (ondes négatives). Les raisons sont différentes pour chacun.

ONDES POSITIVES : ça me fait du bien 😊

☐ Tu es inspiré·e par les autres
☐ Tu reçois de la reconnaissance des autres
☐ Tu trouves de l'inspiration et de nouvelles idées
☐ Tu as un endroit où tu peux expérimenter et construire ton identité
☐ Autre : ...

ONDES NÉGATIVES : ça me fait du mal 😟

☐ Tu te compares aux autres
☐ Tu as besoin d'être validé·e
☐ Tu passes (beaucoup) de temps sur les réseaux sociaux
☐ Tu es exposé·e à des contenus nuisibles (inappropriés, effrayants ou choquants)
☐ Tu prends l'image parfaite des autres pour la norme, et tu crois que tu veux toi aussi leur ressembler
☐ Tu te regardes avec les yeux des autres : tu remarques beaucoup plus tes imperfections
☐ Autre : ...

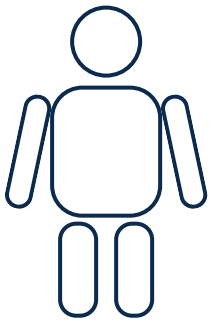
⚖️ **Quels sentiments l'emportent chez toi ? Écris-les sur la balance !**

2. Je capte mes ondes

Quelles situations t'envoient des ondes positives ? Et lesquelles des ondes négatives ?

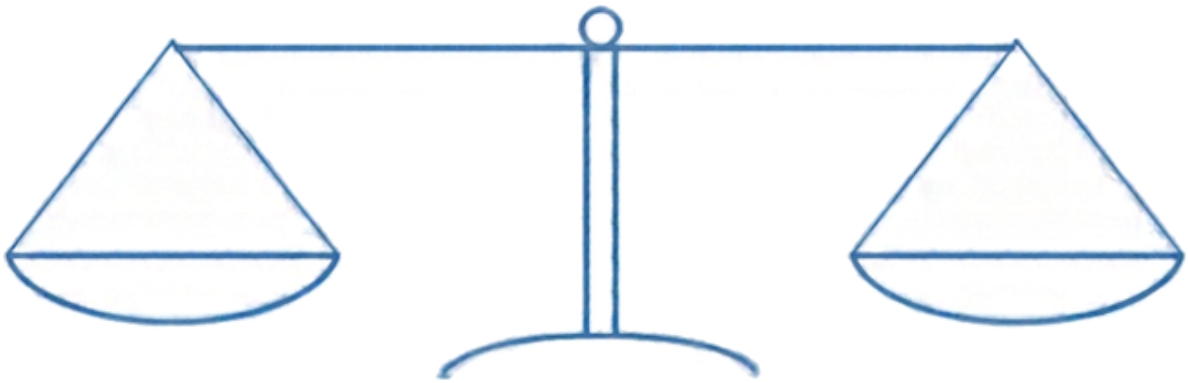
“Ondes positive”	“Ondes négatives”

3. Où sens-tu les ondes négatives dans ton corps ? Colorie !



💬 Message clé

Parfois, les réseaux sociaux nous font du bien, parfois ils nous rendent moins sûrs de nous. Repère quand tu ressens l'un ou l'autre, nomme ce sentiment et situe-le dans ton corps : cela t'aide à choisir ce que tu veux suivre davantage… ou moins.



Adapté de Eetexpert, « Helpen groeien naar een positief lichaamsbeeld in tijden van likes » (Werkblad 10) – traduction et adaptation CEPIA