HÉ, JE PEUX TE SUIVRE ?

Tire le meilleur de tes réseaux



ÉTAPE 1 Réfléchis : quelle est ta #socialmediavibe ? Qu'est-ce que tu veux retirer de tes réseaux ?

- Le lien avec tes amis et ta communauté
- Découvrir des trucs cool
- Montrer ton côté créatif
- T'exprimer
- Divertissement et actus
- Inspiration
- .....
- .....

ÉTAPE 2 – Crée ta vibe sur les réseaux

- Modifie ta page « Pour toi » : c'est l'algorithme qui la construit
- Suis les comptes qui correspondent à ta vibe
- Ne suis plus, mets en sourdine ou coupe les notifications des comptes qui ne correspondent pas à ta vibe ou qui te font te sentir mal

ÉTAPE 3 – Gère ton temps d'écran

- Coupe les notifications
- Fixe des limites de temps d'écran
- Supprime ou déplace certaines applis

ÉTAPE 4 – Sois un follower sympa

- Ne laisse que des réactions sympas
- Personne n'a envie de recevoir de la haine
- en message privé !
- Tu savais que la positivité est contagieuse
- et attire beaucoup de monde ?

© 2025 Eetexpert – eetexpert.be – Traduction CEPIA

1 Et si les réseaux sociaux me font me sentir mal ?

- Pose-toi des questions : est-ce que c'est vrai ? Est-ce que ça correspond à ce que je vois autour de moi, dans la vraie vie ? Vérifie avec tes amis, tes parents, tes profs.
- Vérifie encore : est-ce trop beau pour être vrai ? Cette histoire est-elle inventée ? Cette personne fait-elle semblant ?
- Cherche des contenus qui te font vraiment du bien.
- Parle de ce que tu ressens avec tes amis ou ta famille.
- Fais défiler ton propre profil et revois tes bons souvenirs.

2 Mal dans ta peau ?

- Concentre-toi sur ce que ton corps fait pour toi et où il t'emmène chaque jour.
- Sois ton propre supporter : qu'est-ce que tu aimes chez toi ? Cherche une photo d'enfance que tu aimes, ou pense à ce que tes amis et ta famille apprécient chez toi. Tu ne sais pas ? Demande-leur !
- Tu te sens moins sûr·e de toi à cause de quelque chose ? Demande-toi ce que ça t'apporte. Par exemple : « Ma timidité fait que je sais bien écouter. »
- Fais quelque chose qui te recharge et qui te fait briller de l'intérieur !

3 Prêt·e à passer à l'action ?

Pense à ce qui t'aide quand tu te sens mal à cause des réseaux. Fais ton plan en 3 étapes :

1. Te changer les idées : fais quelque chose qui détourne ton attention.
2. Penser autrement : regarde la situation sous un autre angle.
3. Résoudre le problème : change quelque chose à la situation.

4 Et si tu posais ton téléphone ?

- Fais un truc sympa pour te changer les idées : une série, un puzzle, quelque chose de créatif.
- Retrouve tes amis : faites quelque chose d'actif, profitez d'être ensemble.
- Bouge : balade dans la nature, sortir le chien, faire du sport.
- Chouchoute-toi : lis un livre, prends un bain, fais une sieste.

Tu as des questions ou des soucis ? Parles-en !

- **103 – Écoute-Enfants : gratuit et anonyme, 7 j/7 de 10 h à minuit**
- **Le centre PMS de ton école**
- **Une AMO près de chez toi : gratuit et confidentiel**
- **Un psychologue de première ligne : gratuit jusqu'à 23 ans**
- **Infor Jeunes / Bruxelles-J pour t'informer**

© 2025 Eetexpert – eetexpert.be – Traduction CEPIA