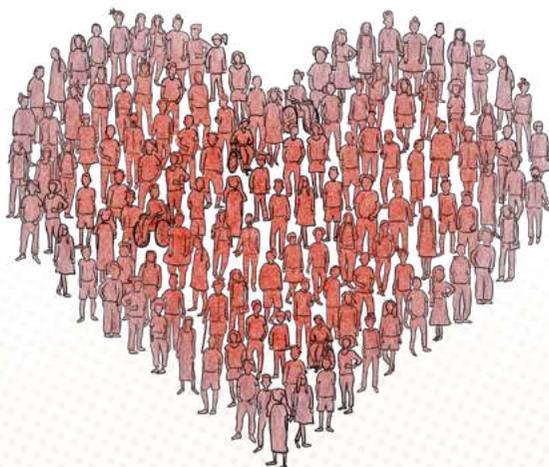


# Eveil à la vie affective, relationnelle et sexuelle

Fiche pratique à destination des utilisateurs  
et utilisatrices de réseaux sociaux



Les contenus que nous voyons et consommons sur les réseaux sociaux influencent la vision que nous pouvons avoir de nos relations et de la sexualité. Mais ce que nous y voyons n'est pas neutre.

Les algorithmes privilégient ce qui attire le plus de réactions : souvent des images stéréotypées, sexualisées, voire choquantes. Ce phénomène peut renforcer des normes irréalistes ou toxiques, surtout quand ces contenus deviennent omniprésents. Dans une mesure encore trop limitée, il est toutefois possible d'agir à notre échelle : en choisissant ce qu'on suit, en interagissant de manière critique, on peut influencer les contenus qui nous sont proposés. Les réseaux peuvent alors devenir des espaces d'exploration, d'apprentissage et d'émancipation... à condition de garder un œil sur les logiques qui les gouvernent.

## Paramétrer son expérience sur les réseaux sociaux

### Augmenter ses chances d'être exposé à des contenus vertueux en matière d'EVARS



S'abonner à des comptes dédiés, que ce soient des comptes institutionnels comme, sur Instagram, [@onsexprime.fr](#) [@planningfamilial](#) ou plus personnels et engagés comme [@gangduclito](#) [@jemenbatsleclito](#) [@orgasme\\_et\\_moi](#) [@mercibeaucul](#) [@tubandes](#) [@regleslementaires](#).

Si un contenu positif d'EVARS vous est proposé spontanément par l'algorithme de recommandation, certaines plateformes offrent la possibilité d'indiquer que ce contenu vous intéresse, par exemple en ajoutant le contenu à vos favoris sur TikTok ou en indiquant "ça m'intéresse" sur Instagram. Liker, commenter, partager ou enregistrer un contenu participe également au paramétrage de son algorithme de recommandation.

### Paramétrer son compte et se protéger en ligne

Des mesures préventives peuvent être prises, que ce soit pour réduire la probabilité d'être exposé à des contenus toxiques, choquants ou haineux en ligne ou pour éviter d'être directement victimes de haine en ligne ou de détournement de son image :



Mettre son compte en privé et désactiver la géolocalisation.



Désactiver les publicités personnalisées et le suivi des données.



Restreindre les messages à « abonnés uniquement » ou « amis uniquement ».



Activer les filtres de contenu sensible et le mode restreint, voire un contrôle parental si nécessaire (voir fiche à destination des parents).

A noter : ces paramètres doivent être vérifiés régulièrement. Ils évoluent au gré des mises à jour et peuvent être remis à zéro.

## Adopter les bons réflexes :



Être vigilant quant à la communication d'informations personnelles, intimes ou sensibles.



Ne jamais diffuser de photo de soi à caractère sexuel ni diffuser celle de quelqu'un d'autre sans son consentement.



Taper régulièrement son nom sur un moteur de recherche pour vérifier les photos qui y sont liées. Si une photo problématique ou intime est publiée, il faut vite réagir. Il faut contacter le webmaster du site sur lequel elle apparaît pour lui demander de la supprimer. Il est aussi possible de demander au moteur de recherche de ne plus lier son nom à un site en particulier.



Faire attention à ce que l'on montre via la webcam de son ordinateur/tablette ou de son téléphone. Des images peuvent être enregistrées à son insu.



Couper tout échange avec un interlocuteur qui mettrait mal à l'aise.



Être vigilant vis-à-vis de ses interlocuteurs. Derrière un pseudo ne se cache pas toujours la personne que l'on croit.



Réinitialiser son algorithme de recommandation s'il a tendance à montrer des contenus déplaisants.



Indiquer les contenus déplaisants et signaler les contenus contraires aux règles d'utilisation de la plateforme.



Vérifier les sources et diversifier ses interactions.

## Être acteur de son expérience en ligne

En ligne, de nombreux contenus toxiques, erronés, trompeurs, malveillants, voire haineux ou illicites circulent. Que ce soit pour se protéger ou pour protéger les autres, signaler les contenus inappropriés ou illicites est un acte citoyen (voir fiche à destination des victimes).

## Explorer des plateformes alternatives

Au-delà des réseaux sociaux dominants, proposent des fonctionnalités différentes. Le réseau social Bluesky permet par exemple de suivre des fils d'actualité thématiques. D'autres applications peuvent être explorées comme Pinksy ou encore Tapestry.

## Investir des espaces de pair-à-pair

Si les réseaux sociaux hébergent des contenus positifs en matière d'EVARS, la plupart du temps, ils ne réunissent pas les conditions d'une exposition égalitaire à ces contenus ni celles d'un dialogue apaisé entre internautes. A l'inverse, l'approche par les pairs en matière d'éducation à la sexualité permet de répondre à la diversité des besoins d'exploration et des parcours de vie et d'expérience liés à la vie affective, relationnelle et sexuelle.

Pour répondre à cette diversité des expériences individuelles, d'autres supports numériques constituent des moyens de mettre en réseau des personnes partageant cette proximité d'expérience.

**Sexpairs** : Sexpairs est à l'origine un projet de recherche participative qui vise à évaluer l'efficacité d'une intervention communautaire en ligne menée par les pairs pour promouvoir des comportements positifs en matière de santé sexuelle et reproductive. A destination des 15-24 ans, cette plateforme en ligne interactive et participative permet à ses internautes de recevoir de nombreux contenus d'information sur l'EVARS, de partager ses expériences ou encore d'apprendre de celles des autres. Elle est divisée en trois espaces distincts :

1. Un espace d'information
2. Un espace d'interaction (entre pairs et avec des experts)
3. Un espace participatif proposant des activités ludiques

**Le tchat Comment on s'aime** : L'équipe de l'association **En avant toute(s)** propose un tchat composé de professionnels à l'écoute et sans jugement pour répondre aux questions et accompagner dans leurs démarches en matière d'EVARS les personnes qui le souhaitent. Le tchat est ouvert du lundi au jeudi de 10h à 00h et du vendredi au samedi de 10h à 21h (horaires pour la France métropolitaine). Il est anonyme et confidentiel.

**Le tchat et le numéro vert du Planning familial** : Gratuits, ces deux outils ouverts du lundi au samedi de 9h à 20h proposent d'informer, d'écouter et d'orienter toutes les personnes ayant des questions sur l'IVG, la contraception, les sexualités.

Règles élémentaires accueille le site **Parlons règles** avec un ensemble de ressources dédiées aux règles ainsi qu'un chatbot pour répondre aux questions sur ce sujet. Plusieurs canaux sont ainsi disponibles, parmi lesquels des sessions de questions et réponses (Q&A), un forum, des témoignages, un espace de messagerie ou encore des lives avec des experts.

