



Quand les réseaux sociaux deviennent le miroir de nos insatisfactions...

Instagram, Facebook et Snapchat font parties des 10 applications les plus téléchargées au monde sur App Store et Googleplay. Outre leur première intention de rendre la communication plus facile et rapide, ces médias sociaux peuvent avoir un impact sur la santé psychologique et physique des utilisateurs, notamment en influençant l'image corporelle et les comportements alimentaires de ceux-ci.

Qui utilise quel réseau social ?

En 2018, au Québec, un peu plus de 80% de la population a utilisé un réseau social. Ce sont les jeunes âgés de 15 à 24 ans qui se retrouvent le plus fréquemment sur un média social avec un taux de 96% d'utilisateurs. Toutefois, les applications les plus populaires varient au sein de la population québécoise. En effet, pour les adultes, c'est Facebook qui est en tête alors que pour les moins âgées, c'est Instagram, plateforme davantage axée sur les photographies, qui est plus populaire.

Liens entre les réseaux sociaux et le poids

Le contenu retrouvé sur les réseaux sociaux présente des idéaux de beauté, la plupart du temps très minces, jeunes, grands et sans aucune imperfection visible. Souvent, ces images publiées, autant par les proches que par des personnalités publiques, sont maintes fois retouchées par des logiciels qui arrivent à nous laisser croire que ce que l'on observe est la réalité. Plusieurs femmes aspirent à ces idéaux artificiels malgré l'impossibilité de les atteindre. En comparant constamment leur apparence à ceux-ci, certaines femmes considèrent échouer à atteindre cet idéal, éprouvent une grande insatisfaction corporelle et deviennent à risque de développer des troubles alimentaires.

Il est tout de même important de faire quelques distinctions pour bien comprendre le phénomène. Depuis quelques années, plusieurs recherches expérimentales et longitudinales se sont intéressées aux liens qui existent entre les médias sociaux et l'image corporelle de leurs utilisateurs.

De nombreuses études, menées auprès de jeunes filles et de femmes, ont montré que plus de

temps passé sur les réseaux sociaux était associé à une tendance à comparer son apparence à celle des autres, à une recherche de minceur accrue ainsi qu'à une insatisfaction corporelle plus importante. Ces femmes se retrouvent donc à risque de développer des comportements alimentaires malsains dans le but de contrôler leur poids et leur apparence. En contrepartie, il a également été montré qu'une utilisation plus brève des réseaux sociaux ne serait pas associée à cette obsession du poids.

Le type de média social consulté peut également venir moduler l'impact qu'ont les réseaux sociaux sur l'image corporelle. Ce sont particulièrement les plateformes ayant une plus grande proportion d'images représentant des corps sans imperfection ainsi que du contenu faisant la promotion d'une apparence physique idéale qui amènent certaines femmes à croire que beauté et succès sont synonymes de minceur. Les femmes qui consultent ces plateformes seraient plus à même d'être préoccupées par leur apparence et de faire des tentatives afin de contrôler leur poids. Dans le même sens, le fait d'être exposé à des images retouchées est associé à une moins bonne image corporelle que l'exposition à des images plus réalistes.

La façon d'utiliser les réseaux sociaux peut aussi influencer l'impact de ceux-ci sur l'image corporelle. Les activités les plus couramment réalisées sur les différentes plateformes, c.-à-d. le téléversement de photos dans le but d'avoir des commentaires positifs ou d'obtenir des "j'aime", et l'observation d'images recherchées en fonction de l'apparence afin de se comparer, seraient malheureusement les principales sources d'internalisation d'idéal de beauté. Cette internalisation amène une perception de différence entre son propre corps et

l'idéal présenté. Ainsi, certains utilisateurs modifient leurs habitudes alimentaires pour atteindre cette perfection. De plus, il a été montré que le fait de commenter les photos de personnes considérées attirantes physiquement amène les femmes à se comparer et à être davantage insatisfaites de leur poids. D'un autre côté, une utilisation plus passive d'une plateforme sociale ne serait, quant à elle, pas directement associée à des insatisfactions corporelles ni à des comportements alimentaires pathologiques.

Et qu'en est-il des hommes ?

On pourrait croire que l'impact négatif des réseaux sociaux sur le poids touche davantage les femmes. Néanmoins, malgré un nombre moins élevé d'études effectuées auprès des hommes jusqu'à maintenant, les données actuellement disponibles suggèrent qu'il n'y ait aucune différence relative au sexe quant aux effets des médias sociaux sur l'image corporelle. En effet, on observe autant chez les hommes que les femmes une diminution de la satisfaction corporelle à la suite d'une exposition aux réseaux sociaux. Une seule distinction peut être faite en ce qui concerne les types de modèles de beauté. Les hommes seraient davantage préoccupés par une apparence athlétique et une silhouette mésomorphique, alors que les femmes rechercheraient davantage la minceur.

Faire face aux réseaux sociaux

Malgré les effets nocifs de l'utilisation des médias sociaux sur l'image corporelle, il est important de souligner que ces plateformes peuvent également avoir une influence positive sur la vie des gens. Une utilisation constructive des réseaux sociaux pourrait, entre autres, favoriser le bien-être des individus en leur permettant notamment de développer des relations interpersonnelles et en favorisant un échange de contenu éducatif. Il est toutefois nécessaire d'être vigilant quant à l'utilisation de ces plateformes et être conscient de l'impact potentiel qu'elles pourraient avoir sur l'image corporelle. Finalement, mettre en évidence l'illusion de réalité que nous présentent certaines images permettrait d'éviter les comparaisons d'apparence. Une utilisation modérée ainsi que la publication de contenu positif et vrai, c.-à-d. sans retouche, filtre ou autres artifices, est donc de mise lorsque l'on se retrouve face aux réseaux sociaux.

Sources :

- Cefrio. (2018). *L'usage des médias sociaux au Québec*. Récupéré le 20 janvier 2020 à : https://cefrio.qc.ca/media/2023/netendances-2018_medias-sociaux.pdf
- De Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of youth and adolescence*, 45(1), 211-224.
- Dumas, A.-A., & Desroches, S. (2019). Women's Use of Social Media: What Is the Evidence About Their Impact on Weight Management and Body Image? *Current Obesity Reports*, 8, 18-32.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current opinion in psychology*, 9, 1-5.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100-110.
- Lemire Théberge, L., Léonard, S. (2019). Image corporelle et réseaux sociaux. *Ordre des psychologues du Québec*. Récupéré le 19 janvier 2020 à : https://www.ordrepsy.qc.ca/-/image-corporelle-et-reseaux-sociaux?p_r_p_564233524_categoryId=420954
- Mingoa, J., Hutchinson, A. D., Wilson, C., & Gleaves, D. H. (2017). The relationship between social networking site use and the internalization of a thin ideal in females: A meta-analytic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1351.
- Statistique Canada. *Un portrait des jeunes Canadiens*. Récupéré le 20 janvier 2020 sur le site de Statistique Canada : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-631-x/11-631-x2018001-fra.htm>