

Haute École de Travail Social de Fribourg
HETS-FR
Bâtiment MOZAÏK
Rte des Arsenaux 16a
1700 Fribourg

Instagram, dis-moi qui est la plus belle ?

-

Dans quelle mesure les réseaux sociaux provoquent-ils des troubles de l'image corporelle chez les jeunes femmes et quelle est la place des travailleuses sociales face à cette problématique ?

TRAVAIL DE BACHELOR

Présenté par

Agyeibea Addo et Athalie Aeberli

En vue de l'obtention du Bachelor of Arts HES-SO en Travail social

Fribourg, janvier 2024

Remerciements

Pour la réalisation de ce travail de Bachelor, plusieurs personnes nous ont suivies et accompagnées afin de nous apporter leurs conseils et soutien.

Dans un premier temps, nous tenons à remercier tout particulièrement notre directeur de travail de Bachelor, Monsieur Thomas Jammet qui nous a conseillées, soutenues et accompagnées tout au long de ce travail. Nous le remercions pour sa grande disponibilité, sa flexibilité et pour ses nombreux encouragements qui nous ont portées au cours de ce travail.

Dans un second temps, nous tenons à remercier Madame Catherine Dorthé qui a aimablement accepté de lire et évaluer notre travail, en qualité d'experte de terrain en travail social.

Nous adressons également notre gratitude envers Stéphanie Gavillet, Naana Addo et Marie-Line Aeberli qui ont généreusement proposé de relire notre travail de recherche.

Finalement, nous tenons à se remercier l'une et l'autre dans la réalisation de ce travail pour le soutien mutuel apporté et la bienveillance présente dans notre duo.

Avant-propos

Dans ce travail de Bachelor, la forme féminine est utilisée afin de faciliter et fluidifier la lecture. Cela ne représente en aucun cas une forme de discrimination envers le public masculin binaire et non binaire. Nous avons pris la décision de rédiger ce travail à la forme féminine car nous sommes deux futures travailleuses sociales et nous axons cette recherche sur les jeunes femmes. Dans ce travail, nous utilisons les termes de « public cible », « bénéficiaires », « jeunes femmes », « jeunes filles », « adolescentes », « adultes émergentes » et « personnes concernées » afin de varier les appellations. Nous précisons que chacun de ces termes représente la même population cible.

Table des matières

1. INTRODUCTION.....	6
2. PROBLEMATIQUE	7
2.1 UNE SOCIETE A L'ERE DU NUMERIQUE.....	7
2.2 L'ADOLESCENTE AU CŒUR DE L'INFLUENCE	8
2.3 RESEAUX SOCIAUX, BENEFIQUES OU NEFASTES ?	9
2.4 INSTAGRAM, ENNEMI PUBLIC NUMERO 1 ?	10
2.5 L'EMPIRE DES INFLUENCEUSES	11
2.6 LE MIROIR SOCIAL DES COMPARAISONS.....	12
2.7 LUMIERE SUR LES FACTEURS DE RISQUE	12
2.8 QUID DE LA SANTE MENTALE ?	13
2.9 QUELLE PLACE AU TRAVAIL SOCIAL ?	14
3. QUESTION DE RECHERCHE.....	15
4. FINALITES DE LA REVUE	16
4.1 LES OBJECTIFS DEFINIS	16
4.2 LES SOUS-QUESTIONS	16
5. DISPOSITIFS METHODOLOGIQUES DE LA REVUE	17
5.1 METHODES POUR LA SELECTION DES TEXTES.....	17
5.2 CRITERE D'INCLUSION.....	17
5.3 CRITERE D'EXCLUSION	18
5.4 MOTS-CLEFS	18
5.5 EXTRACTION DU CONTENU DES TEXTES SELECTIONNES	18
5.6 REFERENCES BIBLIOGRAPHIQUES DES CINQ TEXTES RETENUS.....	19
5.7 PRESENTATION DES CINQ TEXTES SOUMIS A LA REVUE.....	20
6. ANALYSE	30
6.1 INTRODUCTION.....	30
6.2 DEFINITIONS	30
6.3 L'IMAGE CORPORELLE DES JEUNES FEMMES.....	31
6.3.1 L'INFLUENCE DE L'ENTOURAGE	31
6.3.2 LE POUVOIR DES MEDIAS	32
6.4 LA TOILE DU PERFECTIONNISME	33
6.5 L'ADOLESCENCE	34
6.6 LES REPERCUSSIONS.....	35
6.6.1 LES COMPARAISONS SOCIALES	35
6.6.2 L'INSATISFACTION CORPORELLE	36

6.6.3 LE TROUBLE DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE.....	37
6.6.4 LE TROUBLE DYSMORPHIQUE CORPOREL.....	37
6.7 LE ROLE DES TRAVAILLEUSES SOCIALES	38
<u>7. VERS UN ESSAI DE RÉPONSE</u>	<u>39</u>
<u>8. DISCUSSION</u>	<u>40</u>
8.1 VERS UNE EXISTENCE EQUILIBREE	40
8.2 LE ROLE CRUCIAL DE L'EDUCATION	41
8.3 ETAT DES LIEUX.....	43
<u>9. CONCLUSION.....</u>	<u>45</u>
9.1 LIMITES DU TRAVAIL ET PERSPECTIVES POUR LA PRATIQUE	46
<u>10. BIBLIOGRAPHIE</u>	<u>48</u>
<u>ANNEXE – GRILLE D'EXTRACTION DES CINQ TEXTES</u>	<u>50</u>

1. Introduction

Ce travail de recherche va s'intéresser aux effets des réseaux sociaux [RS] sur l'image corporelle des jeunes femmes et au rôle des travailleuses sociales [TS] dans l'accompagnement de ce public cible. Dans la société contemporaine, les standards de l'apparence physique sont façonnés par les médias et l'industrie de la beauté. En effet, ces normes de beauté sont considérablement impactées par les influences culturelles en fonction des différentes religions, traditions et valeurs de la société (Ourari & Madi, 2023).

A travers cette recherche, nous tentons de mettre en évidence les pressions auxquelles les jeunes femmes âgées de 14 à 25 ans peuvent être confrontées sur les RS et à observer les conséquences qui en découlent sur leur bien-être physique et mental. Après réflexion, nous avons choisi de cibler cette tranche d'âge précise afin de mettre en lumière les facteurs de vulnérabilité liés à la période de transition entre l'adolescence et la vie d'adulte. Par ailleurs, il nous a semblé pertinent de se concentrer sur les jeunes femmes, au vu des nombreuses études faisant état de l'ampleur du phénomène impactant davantage cette population (Revranché et al., 2021).

L'objectif de ce travail est d'analyser les différentes composantes des RS, en mettant plus particulièrement l'accent sur la plateforme Instagram et de souligner le rôle des TS dans la prévention et la promotion d'une utilisation saine des RS chez les jeunes femmes.

En tant que futures professionnelles du travail social, notre souhait est de développer des compétences essentielles pour l'accompagnement de futures bénéficiaires dans leur utilisation des RS afin de permettre à ces dernières d'améliorer la perception de leur image corporelle. A l'ère du numérique, les RS jouent un rôle conséquent dans la vie des jeunes femmes et, nonobstant les multiples avantages de ces plateformes, il reste indispensable de ne pas négliger les conséquences potentiellement préjudiciables sur leur santé mentale, telles que l'anxiété et la dissatisfaction corporelle (Cantin & Stan, 2010).

Dans un premier temps, nous aborderons la question de l'émergence des RS et leur impact sur l'image corporelle des jeunes femmes. Cette contextualisation nous permettra de mettre en lien trois concepts clés qui sont la comparaison sociale, le perfectionnisme et l'influence, afin d'établir un cadre d'analyse. Par la suite, nous analyserons cinq articles scientifiques questionnant les diverses thématiques abordées, dans le but d'approfondir notre connaissance du sujet et de répondre à notre question de recherche. Ce travail se terminera par un chapitre consacré à une discussion. Celle-ci permettra d'approfondir les pistes de réponses évoquées à la fin de l'analyse, afin d'étoffer nos propos.

Le choix de traiter le sujet de l'impact des RS sur les jeunes femmes découle d'une combinaison entre nos expériences personnelles en tant qu'utilisatrices des RS et nos observations auprès de notre entourage. Au fil du temps, nous avons remarqué que les RS pouvaient avoir un impact significatif sur la perception de son image corporelle, ce qui est largement confirmé par la littérature scientifique. Les normes de beauté véhiculées par les médias sont idéalisées et peuvent parfois engendrer des comparaisons sociales chez les individus. Pour cette raison, en tant que futures TS, nous souhaitons aborder ce sujet afin d'enrichir nos connaissances et développer des pistes d'action et des outils à mobiliser pour la pratique, afin de favoriser une utilisation saine des RS chez les jeunes femmes que nous accompagnerons.

2. Problématique

Afin de mieux définir la question de recherche, nous souhaitons décortiquer chaque concept lié à la thématique. En guise d'introduction, nous aborderons les enjeux liés à cette société numérisée. Ensuite, nous évoquerons les caractéristiques du public concerné ainsi que leurs plateformes de prédilection. Nous ferons le point sur les répercussions et les facteurs de risques liés à cette utilisation des RS et, pour conclure, préciser le rôle des TS dans l'accompagnement des jeunes femmes concernées.

2.1 Une société à l'ère du numérique

Depuis quelques années, l'influence des RS prend une ampleur colossale, notamment chez la plupart des jeunes des pays occidentaux, aussi appelé-e-s les *digital natives*. Dans un article sur le sujet, De Montmarin (2021) explique que ce terme regroupe « ceux qui sont nés dans un monde digital, par opposition à ceux qui ont dû y migrer (*digital immigrants*). Une génération de jeunes hyper connectés, nés à partir des années 1980, qui représentera près de 85 % de la population en France dans 10 ans. » (p. 21). Face à cette société numérique en plein essor, il paraît légitime de se questionner sur les réelles transformations qu'entraîne cette nouvelle ère.

Comme le précise Perez (2010) dans son article *Jusqu'où les "digital natives" transformeront-ils le monde ?*, la jeunesse actuelle est numérique et ce nouveau monde virtuel influence considérablement le monde réel. Selon la presse, cette nouvelle génération semble être affublée de clichés par les partisans du « monde d'avant » qui la décrivent comme narcissique, matérialiste, désinformée et même désabusée. Certains journalistes tentent tout de même de détourner ces stéréotypes en exposant les aspects plus positifs de cette population moderne. Les *digital natives* semblent renvoyer l'image d'une jeunesse engagée dans des questionnements liés à l'écologie et au bien-être animal, créatrice d'opportunités et qui a soif de nouvelles expériences (Marriault & Vairet, 2021).

Cependant, de nombreux journaux tendent à ternir l'image des RS et mettent en évidence les questionnements et dangers soulevés quant à cette nouvelle vague de jeunesse. Ainsi des entreprises audiovisuelles reconnues, telle que la Radio Télévision Suisse [RTS], affichent un contenu alarmant lié à l'utilisation des RS et soulèvent les questions de désinformation, de comportement addictif, de cyberharcèlement, voire même de suicide. Dans un article, la RTS recense même les propos de certains patrons ou créateurs de ces plateformes qui les dénoncent comme « une manipulation des cerveaux assumée », « des empires de modification du comportement » ou encore « une machine à déchirer le tissu social » (RTS, 2018).

En examinant ces articles de presse, il paraît intéressant de se pencher sur les différentes études qui ont été menées sur le sujet afin de préciser l'ampleur du phénomène. D'après l'enquête *Health Behaviour in School-aged Children* [HBSC] réalisée en Suisse en questionnant 9'345 élèves, il a été révélé qu'en 2022 près de 82% des adolescentes âgées de 11 à 15 ans étaient en ligne quotidiennement, dont 65% sur les RS (Delgrande Jordan & Schmidhauser, 2023). Cette étude avait également pour but d'évaluer l'utilisation jugée problématique des réseaux sociaux chez cette même population et 7% des participantes, ayant répondu au questionnaire, étaient concernées. L'étude considère un usage comme problématique quand il y a une perte de contrôle de l'utilisation en matière de temps et lorsqu'il y a des répercussions néfastes au niveau des relations sociales, de la scolarité et de la santé mentale et physique des adolescentes.

Cette enquête mise en place par Addiction Suisse utilise l'échelle *Social Media Disorder Scale* [SMDS] afin de définir cet usage problématique. Cet instrument de mesure, développé par trois chercheurs

propose une série de neuf questions aux participantes. Le nombre de réponses positives définit l'usage normal, à risque ou problématique des RS par les utilisatrices (Van den Erjnden et al., 2016).

Conformément à l'enquête HBSC, les RS ont un effet néfaste sur 10% des filles contre 4% chez les garçons. Cette statistique questionne les différences en termes d'impact selon le genre de la personne concernée. L'enquête révèle également que l'image corporelle des utilisatrices est graduellement plus négative en fonction du temps qu'elles passent devant les écrans. Ces résultats font ressortir qu'une exposition régulière à des images retouchées et idéalisées impacte négativement leur perception d'elles-mêmes (Delgrande Jordan & Schmidhauser, 2023).

En outre, l'organisation mondiale de la santé [OMS] a récemment publié un rapport à propos de la santé mentale chez les adolescentes. Cette étude a été menée par la HBSC auprès de 280'000 filles et garçons, âgés entre 11 et 15 ans dans 44 pays d'Europe et d'Asie centrale, et démontre une moins bonne santé mentale chez les jeunes filles de 15 ans en particulier. Dans leur article, les auteures précisent que « Environ un quart des filles de 15 ans déclarent s'être senties seules la plupart du temps ou en permanence au cours de l'année écoulée, contre environ 1 garçon sur 7 » (OMS, 2023).

Au terme de nombreuses lectures sur le sujet, la question que nous nous sommes posées était de savoir dans quelle mesure il est pertinent de s'intéresser spécifiquement aux jeunes femmes âgées entre 14 et 25 ans et pourquoi ce public cible semble plus fortement impacté par les aspects préjudiciables des RS ?

2.2 L'adolescente au cœur de l'influence

Dans un premier temps, il est important de se centrer sur le facteur de risque qu'est l'âge. Il est évident que c'est durant cette transition de l'adolescence vers l'âge adulte, lors de la construction identitaire, que l'estime de soi est la plus fragile. L'esprit est accaparé par une quête d'acceptation de soi et des autres. Durant cette phase de développement, le manque de recul et d'expérience est notoire. Il peut donc être difficile de nuancer la réalité virtuelle. La crédulité face à l'image véhiculée peut facilement amener la personne à se comparer aux autres et donc l'amener à se dévaloriser (Bee & Boyd, 2011).

Cette baisse d'estime de soi crée dans un premier temps une forme de déprime chez l'adolescente. Les sentiments de tristesse et de colère seront progressivement plus prépondérants dans la vie de la jeune fille. Tant que les agissements de cette dernière ne sont pas grandement modifiés dans son quotidien, cette étape n'est pas encore considérée comme étant un trouble de la santé mentale. Lorsque la situation s'aggrave et que des dysfonctionnements se créent, tels que le contrôle alimentaire strict, l'isolement social total ou encore des tendances suicidaires, on peut considérer que des troubles psychiques, émotionnels ou cognitifs se développent (Guerry, 2023).

Il est également important de souligner que lors de ce passage vers l'âge adulte, la maturation du corps et du cerveau a un impact à ne pas négliger. Lors de la puberté, le corps change et les premiers complexes peuvent apparaître. Il faut réapprendre à aimer son corps qui, dans la majorité des cas, ne correspond pas aux standards de beauté véhiculés par les RS. De plus, lors du développement cognitif, la pensée de l'adolescente évolue. Elle découvre l'introspection et la métacognition, la capacité à se voir réfléchir, ce qui la rend plus centrée sur elle-même. La remise en question et les réflexions philosophiques font partie de son quotidien. Son mode de fonctionnement est également altéré par l'évolution du cerveau, car le système limbique, responsable des émotions, mature plus rapidement que le cortex préfrontal qui sert à la gestion de ces dernières. Il est donc complexe pour l'adolescente de

raisonner et de prendre des décisions rationnelles dans un contexte chargé émotionnellement (Stassen Berger, 2012).

Il n'est donc pas surprenant que ces nombreux facteurs, conjugués au besoin de validation d'un groupe de pairs, puissent engendrer chez la jeune une perte de confiance en soi. Par conséquent, nous nous interrogeons sur les risques de l'utilisation des RS dans un contexte de transition déjà propice à une mauvaise image corporelle. De plus, dans une logique d'intersectionnalité, où les différentes formes d'oppressions s'accumulent et se renforcent mutuellement, le fait de traverser une période de la vie qui rend plus vulnérable et le simple fait d'être une femme, ajoute un facteur de risque supplémentaire.

Dans toutes les recherches scientifiques, comme dans les enquêtes mentionnées précédemment, l'impact des réseaux sociaux chez les jeunes femmes semble toujours plus important que chez les garçons. Les garçons, pour leur part, sont plus concernés par les dérives liées à l'abus de jeux vidéo (RTS, 2023). En matière de RS, les filles sont plus sujettes au phénomène de comparaison sociale à travers notamment l'image corporelle.

Pour expliquer cela, nous pouvons nous référer à la théorie de l'objectification, développée par Fredrickson et Roberts en 1997, qui postule que les idéaux de beauté féminine omniprésents dans la société ont un impact significatif sur la santé mentale des femmes. Ce phénomène peut modifier leurs expériences et comportements et les expose à des situations d'objectification sexuelle (Wollast et al, 2020). Cette problématique perdure depuis des siècles dans toutes les sociétés et cultures différentes et est accentuée de nos jours dans les médias et sur les RS. En effet, selon la théorie de l'objectification, la culture, l'éducation et les médias, ainsi que les réseaux sociaux propagent l'idée que l'apparence physique d'une femme a une importance prépondérante par rapport aux autres traits de sa personnalité. Le corps de la femme est perçu comme un objet susceptible d'être évalué par autrui et doit se conformer à des critères de beauté irréalistes et inaccessibles. L'auto-objectification se caractérise par le fait d'accorder davantage d'importance aux caractéristiques physiques extérieures de sa propre personne qu'aux aspects intérieurs, ce qui engendre une focalisation sur l'apparence plutôt que sur les capacités. En résumé, les femmes peuvent être incitées à considérer leur corps comme un objet susceptible d'être observé, évalué, jugé, convoité ou méprisé par les autres (Wollast et al, 2020).

Les jeunes femmes se retrouvent confrontées à des idéaux corporels irréalistes et développent des complexes injustifiés. La recherche de validation, d'appartenance et d'estime de soi, déjà prépondérante durant l'adolescence, s'amplifie au contact des RS qui prônent ces diktats liés à l'apparence féminine. Cependant, il est important de souligner également les apports des RS qui peuvent se révéler positifs pour cette population.

2.3 Réseaux sociaux, bénéfiques ou néfastes ?

Au lieu de diaboliser entièrement les RS, il semble intéressant de se questionner sur ce qu'ils apportent à cette nouvelle génération. Les différentes opportunités qu'offrent ces plateformes numériques sont principalement la possibilité d'acquérir des compétences sociales, de développer et revendiquer sa propre identité et de trouver des personnes semblables à soi (Jeunes et médias, s.d., a). C'est d'ailleurs durant cette transition, à l'adolescence, que ces besoins apparaissent. Lors de cette phase importante, les tâches de développement de l'adolescente constituent entre autres la création de son univers social propre, la construction de son identité d'adulte et l'acceptation de son corps (Beck et al., 2014). Les RS permettent donc à l'adolescente d'accomplir ces tâches afin de se réaliser en tant que personne à part entière. C'est également une manière pour elle de s'émanciper de ses parents et d'acquérir de nouvelles connaissances et de nouveaux savoirs sur le monde qui l'entoure. Dans les grandes lignes, les RS

permettent entre autres de développer une certaine solidarité entre les utilisatrices, de lutter contre l'isolement et la solitude et également de créer et mettre en œuvre des projets personnels et professionnels (École française, 2023).

En matière d'image corporelle, il y a notamment le mouvement *Body-positive*, qui est apparu dans les années 2010 sur les RS. Inspiré du mouvement *Fat-Acceptance* datant des années 1960, ce mouvement dénonce la discrimination faite envers les personnes en surpoids ou en obésité et lutte pour l'acceptation de tous les corps. C'est l'œuvre de deux femmes, Connie Sobczak et Elizabeth Scott, qui décidèrent de créer ce mouvement en 1996, à la suite du décès de la sœur de Connie qui souffrait de troubles alimentaires (The body positive, s.d.). Ce phénomène, qui s'oppose aux normes corporelles imposées par la société, donne l'opportunité à chaque individu d'accepter son corps tel qu'il est. Le *Body-positive* se traduit sur les RS par des *hashtags* mettant en avant des termes tel que *selfcompassion* [compassion pour soi-même], associés à des images qui mettent en valeur les défauts des corps réels (Cohen et al, 2019a).

On s'aperçoit qu'il y a tout de même des aspects positifs sur les RS à ne pas négliger. Il serait intéressant de se pencher sur le sujet afin de mettre en lumière et de développer le réel potentiel des RS. Il existe plusieurs articles scientifiques qui abordent la plus-value des RS en termes de soutien social, de prévention et d'information ou encore d'expression de soi et de construction de son identité (Minds, 2023). Cependant, de nombreuses études font état des impacts négatifs que ces plateformes peuvent avoir sur les adolescentes, notamment en matière d'image corporelle. C'est pourquoi nous avons choisi d'approfondir le sujet, en questionnant les causes, les enjeux et les répercussions pour les personnes concernées. A la suite de nos lectures, nous avons remarqué que plus particulièrement la plateforme Instagram pouvait avoir des effets néfastes sur l'image corporelle. Dans leur article, Duverné et al. (2022) expliquent qu'Instagram est le support privilégié par les influenceuses dans ce commerce de l'apparence où les femmes sont les premières cibles, car la plateforme encourage le partage de photos et de vidéos pour exposer son corps. Il paraît donc intéressant de comprendre pourquoi ce RS semble être plus au cœur des tensions, en matière d'image corporelle.

2.4 Instagram, ennemi public numéro 1 ?

En Suisse, parmi les RS préférés de 1'049 jeunes âgées de 12 à 19 ans, Instagram est largement en tête, suivi de près par TikTok. WhatsApp occupe la troisième place tandis que Snapchat et YouTube se classent respectivement quatrième et cinquième. Ces cinq applications sont les plus populaires parmi les jeunes utilisatrices (Külling et al., 2022)

Selon une étude britannique réalisée par la Royal Society for Public Health [RSPH] en 2017, portant sur l'impact de Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter et Youtube, Instagram semble être le « pire » RS en matière de santé mentale pour les utilisatrices, par l'importance qu'il accorde à cette quête de la perfection. L'étude ayant été réalisée en 2017, la plateforme Tik Tok n'avait pas encore pris l'ampleur qu'elle détient aujourd'hui (RSPH, 2017). Il n'existe pas encore suffisamment d'études qui ont été menées afin de savoir si cette dernière présente des impacts similaires en termes de santé mentale. L'impact jugé négatif d'Instagram semble provenir de la mise en scène de photos et vidéos présentant une réalité biaisée et modifiée par des filtres et par un processus sélectif de diffusion (Maillet, 2019). D'après Cassuto (2021), Instagram est perçu comme un outil ultime d'approbation sociale, qui répond au besoin de reconnaissance et de validation de l'individu en lui permettant de déterminer sa propre valeur apparente.

La visée primordiale de cette plateforme est de concentrer l'attention des utilisatrices sur l'apparence et l'esthétique des images. La majeure partie du temps, Instagram promeut des normes de beauté liées à la minceur qui sont véhiculées par des influenceuses au physique souvent inatteignable. La beauté « *instagrammable* » est fréquemment associée à des modèles de minceur extrême ou présentant un tonus musculaire visible, comme dans les mouvements « *thinspiration* » et « *fitspiration* ». Ces tendances se caractérisent par une glorification de la perte de poids, de l'exercice physique et des comportements de régimes excessifs afin d'obtenir un corps mince, ferme et musclé, renforçant ainsi l'idée que la minceur équivaut à la santé (Griffiths et al, 2018).

Instagram propose également plusieurs filtres photos permettant la manipulation d'images, ce qui peut altérer la perception de la réalité. Certaines images présentes sur la plateforme peuvent sembler authentiques, cependant la plupart sont retouchées et mises en scène afin d'atteindre la « perfection » selon les normes actuelles. Cette manipulation de l'image corporelle peut contribuer à une forme de pression pour notre public cible et créer des complexes qui parfois peuvent se transformer en troubles du comportement. En fin de compte, beaucoup d'influenceuses actives sur Instagram jouent un rôle majeur dans la promotion d'une certaine esthétique corporelle, ce qui peut avoir des répercussions sur la perception de soi des utilisatrices (Di Venti, 2019).

Dans cette idée, il semble intéressant de se pencher sur la figure de l'influenceuse. Beaucoup de jeunes femmes semblent obnubilées par ces images représentant des corps à connotation parfaite, ce qui nous pousse à questionner cette forme de manipulation qu'est l'influence.

2.5 L'empire des influenceuses

Contrairement aux pensées communes, « l'influenceuse » n'est pas une figure qui a été développée à travers les réseaux sociaux, mais bel et bien dans les années 70, par un certain Claude Bremond, qui en a fait l'objet d'études sociologiques dans la communication. Cet auteur explique la fonction de l'agente influenceuse qui chercherait à guider les perceptions et les actions d'un individu en mobilisant ses dispositions mentales et émotionnelles (Attruia, 2021). À l'ère numérique d'aujourd'hui, le terme d'influenceuse semble avoir pris une ampleur différente avec l'arrivée des RS, cependant il serait pertinent de transposer les idées de ce chercheur dans ce nouvel univers hétéroclite que sont les RS.

Le terme d'influenceuse a fait son entrée dans le Larousse en 2021 et y est défini comme une « personne qui, par sa position sociale, sa notoriété et/ou son exposition médiatique, a un grand pouvoir d'influence sur l'opinion publique, voire sur les décideurs » (Larousse, 2021). Il semble évident que les nombreuses influenceuses actuelles sont considérées comme des leadeuses d'opinions de la société moderne, grâce à leur renommée et à leur exposition médiatique (Lapointe et al, 2020). De plus, leurs interactions et leur proximité avec les abonnés leur permettent de créer un lien de confiance avec ces dernières. C'est à travers le partage de leur vie personnelle, qu'elles permettent aux utilisatrices de plus s'identifier à elles qu'à certaines célébrités moins atteignables (Ngemba, 2023).

En termes de marketing, les influenceuses représentent donc un marché beaucoup plus attrayant pour les marques qui souhaitent toucher cette jeune génération. Pour faire simple, ces nouvelles personnalités paraissent authentiques et permettent de s'identifier facilement à elles grâce à leur proximité, ce qui les rend plus puissantes en termes d'influence (Ngemba, 2023). Cependant, comment trouver le juste équilibre entre modèle d'identification et modèle de comparaison. En effet, tout individu semble apprécier s'identifier à autrui, toutefois, la comparaison sociale peut parfois engendrer une insatisfaction corporelle.

2.6 Le miroir social des comparaisons

Selon les dires de Grégoire Barbey, journaliste pour le média d'information en ligne *Heidi News*, en s'intéressant aux documents internes de Facebook, dévoilés par le *Wall Street Journal* en 2021, il paraît évident que l'entreprise est consciente des impacts néfastes que peut avoir ce RS sur la santé mentale et l'image corporelle des jeunes filles. Il relaie l'opinion de Yasser Khazaal, professeur et spécialiste au centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), qui relate des observations similaires dans sa pratique. Selon cet expert, la plateforme Instagram susciterait le développement de phénomènes sociaux tels que les comparaisons sociales, qui peuvent déclencher une grande souffrance, une baisse de l'estime de soi et une dévalorisation chez les personnes victimes (Barbey, 2021).

La théorie des comparaisons sociales, qui remonte à 1954, a été introduite par Léon Festinger dans son ouvrage *A Theory of Social Comparison Processes*, dans lequel il décrit un phénomène où les individus évaluent leurs opinions et habiletés en fonction des autres. Depuis lors, plusieurs scientifiques ont tenté de compléter les travaux de Festinger en ajoutant des dimensions supplémentaires telles que la volonté de comparer son revenu, sa vie sociale ou encore son apparence (De la Sablonnière et al, 2009).

Dans ses recherches, Festinger a distingué trois types distincts de comparaisons sociales afin de mieux définir sa théorie : la comparaison ascendante, la comparaison descendante et la comparaison latérale. Comme son nom l'indique, la comparaison ascendante se réfère à la tendance à se comparer à des personnes que l'on considère comme supérieures à soi. Cette forme de comparaison a tendance à entraîner une diminution de l'estime de soi. Contrairement aux deux autres qui concernent la comparaison à des personnes que l'on considère comme inférieures ou similaires à soi. Ces différentes formes de comparaisons sociales jouent un rôle crucial dans la façon dont les individus évaluent leur estime de soi en fonction de leurs interactions avec leur environnement social (Festinger, 1954).

Il va de soi qu'à l'ère de cette société numérique où les RS font pleinement partie de l'environnement social de la plupart des individus, les comparaisons naissent et se développent encore plus rapidement. Les adolescentes présentes sur ces plateformes sont en recherche de validation par leurs pairs et ont besoin de se positionner par rapport aux autres. Au vu de l'importance mise sur le corps et l'apparence physique, il est évident que les jeunes femmes entrent dans cette logique de comparaison ascendante (Revranché et al, 2021)

2.7 Lumière sur les facteurs de risque

Personnalité à tendance perfectionniste, éternelle insatisfaite, dans le monde d'aujourd'hui où la productivité et la performance sont de mise, il semble complexe de jongler entre les bénéfices du perfectionnisme en termes de challenge et de réussite, et les effets négatifs qui peuvent induire de lourdes conséquences au niveau psychique et psychologique. Selon une étude de l'Université catholique de Louvain-la-Neuve [UCLouvain] parue en 2019, une hausse notable du perfectionnisme chez les jeunes a été observée. Dans le communiqué de presse (Decoster & Berg, 2019) qui a accompagné la parution des résultats de l'étude, la chercheuse Céline Douilliez explicite les impacts néfastes que peut amener ce comportement, tels que les troubles anxieux, les troubles alimentaires, l'insatisfaction corporelle ou encore les idées suicidaires. A travers son étude, Douilliez démontre la difficulté des perfectionnistes à confronter un échec qui remettrait en question leur valeur personnelle et leur capacité à atteindre des objectifs et des exigences. Les attentes dans les différentes sphères du travail, de l'apparence ou encore du milieu académique peuvent être irréalistes et conduire la personne à ressentir un sentiment constant d'échec, de frustration, d'isolement social et ainsi affecter son bien-être (Centre for Clinical Intervention, s.d.). Ce phénomène peut se produire dans tous les domaines de

la vie, notamment sur l'aspect physique, lorsque les standards de beauté sont inatteignables, cela peut déclencher une baisse de l'estime de soi (Dos Santos, 2023).

Les premiers écrits sur le perfectionnisme remontent à 1950 et décrivent ce concept comme un trait de personnalité à connotation négative, qui est associé à un besoin de contrôle et à une crainte des jugements péjoratifs envers sa personne. Cependant, plusieurs chercheurs estiment qu'il peut également présenter divers aspects positifs, en fonction du contexte dans lequel il apparaît. Ainsi, le perfectionnisme peut être bénéfique en fonction de l'environnement et des circonstances, comme il peut devenir un facteur de vulnérabilité lorsque la personne fait face à des difficultés (Finn, 2016).

Quand on parle de perfectionnisme lié à l'image corporelle, on ne peut éviter le concept d'insatisfaction corporelle. Le terme de satisfaction corporelle décrit une personne en accord avec son image, son corps et son poids. Il est évident qu'en fonction de l'image qu'une personne a d'elle-même, cela influencera considérablement son estime personnelle, sa confiance en soi, sa capacité à sociabiliser et sa vulnérabilité face aux maladies mentales (Pro Juventute 147, 2023).

Lorsqu'on parle d'insatisfaction corporelle, on aborde un phénomène répandu chez beaucoup de personnes ayant des complexes physiques qui ne les invalident pas pour autant dans leur vie quotidienne. Cependant, la santé mentale entre en jeu lorsqu'il s'agit de trouble de l'expérience corporelle, où l'insatisfaction devient extrême et modifie les comportements. Le trouble dysmorphique corporel, aussi appelé dysmorphophobie, représente l'un de ces troubles du comportement qui peut dériver d'une insatisfaction corporelle (Nef, 2016).

2.8 Quid de la santé mentale ?

Selon un rapport de Promotion santé Suisse, sur le suivi de l'indice de masse corporelle [IMC] évalué chez 14'197 enfants et adolescentes dans les villes de Berne, Bâle et Zürich, durant l'année scolaire de 2019 à 2020, 44% des filles de 15 ans qui avaient un poids normal se considéraient comme « trop grosse » (Promotion Santé Suisse, 2021). La dysmorphophobie et les préoccupations corporelles sont des comportements fréquemment observés chez les adolescentes, qui illustrent des inquiétudes obsédantes quant à leur morphologie, leur poids ou même une partie du corps en particulier. La timidité, la pudeur excessive ou encore la honte sont des agissements liés à cette problématique qui, dans les cas plus graves, révèlent parfois un trouble psychiatrique. Il est important de reconnaître les tourments habituels liés au développement normal de l'adolescente, et les dérives que peuvent entraîner ces complexes qui nécessiteraient un avis psychiatrique spécialisé (Laget & Deppen, 2004).

Le terme de dysmorphophobie ou trouble dysmorphique corporel [TDC] a été introduit pour la première fois par le psychiatre italien Enrico Morselli en 1891, dans un ouvrage sur la réforme médicale. Par la suite, cette notion a été plusieurs fois abordée dans la littérature psychiatrique européenne en différenciant la signification pathologique du trouble, en le qualifiant de trouble obsessionnel, schizophrénique ou encore d'hypocondrie délirante (Tignol, 2014). Dans la cinquième édition du manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux et des troubles psychiatriques [DSM-V], ce trouble est nommé obsession d'une dysmorphie corporelle et est défini comme une « préoccupation concernant une ou plusieurs imperfections ou défauts perçus dans son apparence physique qui ne sont pas apparents ou qui semblent mineurs pour autrui. » (p.308).

Le DSM-V précise que les personnes atteintes de ce trouble présentent des comportements répétitifs, qui peuvent se traduire par une observation constante de son reflet ou des actes mentaux tels que la comparaison avec autrui. La préoccupation peut altérer le bon fonctionnement de la personne dans son

environnement social, professionnel et personnel. Cette obsession peut être associée à de l'évitement social, du perfectionnisme ou encore à une faible estime de soi (American Psychiatric Association, 2015).

Dans le cadre de la santé mentale, il est également important de s'intéresser aux troubles du comportement alimentaire [TCA], qui peuvent découler de l'utilisation des RS. Plusieurs articles font état des impacts de RS sur le développement de ces troubles, tels que la revue de la littérature « Social media and eating disorder psychopathology : A systematic review », qui recense cinq facteurs permettant de faire le lien entre RS et TCA. Les auteures évoquent notamment l'influence sur l'estime de soi, la satisfaction de son image corporelle ou encore les interactions réalisées sur ces plateformes (Padín et al, 2023).

A la suite de ces propos, il semble évident que les professionnelles de la santé jouent un rôle primordial dans l'accompagnement et le traitement de ces troubles. Cependant, en termes de prévention des dangers et de promotion de la santé, il serait intéressant d'élargir le champ professionnel, afin d'avoir une plus grande efficacité dans l'accompagnement proposé aux personnes concernées.

2.9 Quelle place au travail social ?

Selon l'article de Demierre et Angéloz (2018), publié dans la Revue d'information sociale *REISO*, en 2015, le Conseil fédéral aurait fait part du manque d'éducation aux médias dans le contexte extrafamilial chez les jeunes, notamment chez les jeunes en difficultés. En raison du climat familial ou personnel instable, cette population pourrait plus fréquemment développer une utilisation problématique des RS et donc être exposée à ces dangers. Il semble donc particulièrement important de la sensibiliser aux risques associés à un usage intensif des RS.

Dans sa pratique professionnelle, l'éducatrice sociale [ES] sera forcément confrontée à l'accompagnement de jeunes femmes, en contexte d'institutions ou de foyers, et devra faire face à cette nouvelle vague de RS qui fait partie intégrante de la vie de ces jeunes. L'assistante sociale [AS], quant à elle, pourra également se retrouver face à des adolescentes lors d'entretiens de suivi ou d'accompagnement ponctuels où de nouveaux outils et méthodes seront nécessaires afin de comprendre l'influence des RS sur les bénéficiaires.

Le rôle des TS est défini dans le bilan de compétences par la capacité à « construire et développer une relation professionnelle dans une posture favorisant le pouvoir d'agir et l'autodétermination des individus, groupes et communautés » et à « développer une pensée critique, questionner le sens de l'action sociale et proposer des modes d'intervention et de transformation sociales pertinents, créatifs et diversifiés, qui intègrent les enjeux sociaux, économiques, culturels et politiques aux niveaux local, national et international » (Haute école de travail social Fribourg [HETS-FR], 2022). Cette première compétence souligne l'importance pour les TS de créer une relation de confiance avec la bénéficiaire et de mettre en valeur ses capacités afin de lui permettre d'améliorer sa confiance en soi et de développer son autonomie et son pouvoir d'agir. Il est essentiel de travailler l'estime de soi afin de s'épanouir pleinement dans son pouvoir d'agir. Dans la deuxième compétence, il est important de retenir le rôle des TS dans la mise en place de projets ou d'ateliers, qui mettent l'accent sur la prévention et la sensibilisation aux réseaux sociaux.

Dans le code de déontologie du travail social (Avenir social, 2010), il est précisé que « tous les êtres humains ont droit à la satisfaction de leurs besoins existentiels » (p. 7) et si l'on reprend la pyramide de Maslow (Marmion, 2017), le besoin d'accomplissement de soi se construit en améliorant sa confiance en soi afin de concrétiser ses projets personnels et professionnels. On note également l'importance du

principe de participation : « La participation à la vie sociale, de même que la capacité de décider et d'agir, nécessaires à l'accomplissement social de toutes les personnes, obligent à impliquer et faire participer activement les usagers dans tout ce qui les concerne. » (Avenir social, 2010, p. 10). Par conséquent, le rôle du TS est de favoriser le développement de la confiance en soi chez la personne concernée afin de lui permettre d'augmenter sa participation sociale.

C'est d'ailleurs une thématique importante à aborder chez les professionnelles du travail social afin de pouvoir possiblement apporter une approche complémentaire à la prise en charge médicale des psychiatres et psychologues. En termes d'image corporelle et de RS, il est essentiel que les professionnelles soient informées sur les causes, les impacts néfastes sur le public cible et les conséquences qui peuvent en découler, afin d'agir en prévention d'un développement de troubles psychiques, physiques ou cognitifs tels que le TDC ou les TCA.

De nos jours, il est important de s'intéresser à cette problématique car selon Carrard et al. (2019), la plupart des programmes qui œuvrent dans l'amélioration de l'image corporelle oublient de s'attarder sur l'importance de la promotion d'une image corporelle positive. Ces programmes se concentrent principalement sur la prévention des TCA en réduisant l'insatisfaction corporelle, plutôt que d'adopter une approche axée sur la promotion de la santé et de l'image corporelle positive. En plus de diminuer les facteurs de risque, il serait intéressant de développer des facteurs de protection en mettant en place des actions et des outils en faveur de la santé mentale.

Pour conclure, c'est en explorant les différents tenants et aboutissants des effets des réseaux sociaux sur l'image corporelle des jeunes femmes que l'on peut mettre en évidence la complexité du sujet. Les enjeux sont multiples autant pour les personnes concernées et leur famille que pour les professionnelles du travail social et de la santé. Par conséquent, il serait intéressant d'approfondir le sujet en se penchant sur les réels enjeux et pour ce faire, il est essentiel de déterminer une question de recherche.

3. Question de recherche

L'objectif de cette recherche est d'identifier les impacts des RS sur l'image corporelle des jeunes femmes, en s'intéressant aux causes sociétales, aux causes psychiques et aux conséquences sur la santé mentale, pour ensuite explorer les pistes d'action à disposition des TS pour favoriser une utilisation saine des RS.

Les professionnelles du travail social peuvent jouer un rôle dans la sensibilisation aux effets potentiels d'un usage excessif des RS sur la perception de son corps. Ainsi, nous nous sommes questionnées sur l'accompagnement adapté pour ces jeunes femmes dans le développement d'une image positive d'elles-mêmes indépendamment des pressions sociales et des normes véhiculées par les RS.

Par conséquent la question de recherche se formule de la manière suivante :

« Dans quelle mesure les réseaux sociaux provoquent-ils des troubles de l'image corporelle chez les jeunes femmes et quelle est la place des travailleuses sociales face à cette problématique ? »

Étant donné que notre question de recherche se situe autour du rôle de la travailleuse sociale, il nous semblait important de redéfinir les principes d'action du travail social selon le Code de déontologie du travail social.

Un des principes d'action du travail social face à la société, recensé par Avenir Social (2010), avance que « Les professionnel·le·s du travail social font connaître au public, aux chercheuses et chercheurs et aux

politiques leur connaissance des problèmes sociaux, de leurs causes et des effets possibles aux niveaux individuels et structurels, et contribuent ainsi à rendre leurs expertises utiles. » (p. 14). En s'intéressant à ce principe, il paraît évident que les problématiques liées aux réseaux sociaux sont encore émergentes et que ce phénomène peut, en quelque sorte, subir une méconnaissance des professionnelles et politiques. Dans notre situation, le rôle des TS est de mettre en lumière les causes et effets de ce problème social afin de permettre le développement et la mise en place de programmes en faveur de l'image corporelle positive chez les jeunes femmes.

Dans le cadre de notre profession, un intérêt particulier est également lié à la collaboration et au travail en réseau. Ainsi, le code définit également un des principes d'action du travail social pour la coopération interprofessionnelle comme suit : « Les professionnel·le·s du travail social coopèrent de manière interdisciplinaire afin de trouver des solutions aux problèmes complexes et s'engagent pour que les situations et leurs interactions soient analysées de manière aussi complète et transdisciplinaire que possible. » (p. 15). Il est pertinent ici de relever le caractère collaboratif et transdisciplinaire du travail social qui nécessite d'acquérir des compétences et connaissances spécifiques et de conscientiser les possibles lacunes de sa pratique, afin de mieux coopérer entre les services.

En répondant à notre question de recherche, nous souhaitons évaluer dans quelle mesure une pratique plus interdisciplinaire, notamment en collaborant mieux avec les professionnelles de la santé, pourrait favoriser la santé mentale des jeunes femmes concernant leur apparence physique.

4. Finalités de la revue

A la suite de nos lectures et échanges, nous avons pu développer des objectifs et les décliner en plusieurs sous-questions afin de détailler notre recherche. La finalité de la revue nous permettra de repérer les différents enjeux des réseaux sociaux en matière d'image corporelle concernant les causes sociétales et psychiques, les effets néfastes et cela nous guidera dans la recherche de pistes d'actions et de réponses pour les TS en termes de prévention, de sensibilisation et de promotion de la santé.

4.1 Les objectifs définis

1. Évaluer les impacts des RS sur l'image corporelle des jeunes femmes : facteurs socioculturels et psychiques
2. Identifier les conséquences sur la perception du corps chez les jeunes femmes : processus et développement de troubles
3. Définir le rôle des TS auprès des jeunes femmes concernées : prévention des dangers, promotion de la santé et interprofessionnalité

4.2 Les sous-questions

Par la suite, nous avons pu développer ces trois objectifs en sous-questions afin de guider notre réflexion tout au long de la rédaction de ce travail :

Objectif 1 :

- Quelles sont les causes sociétales et psychiques qui impactent l'image corporelle ?
- Comment les normes de beauté véhiculées sur les réseaux sociaux affectent-elles les jeunes femmes dans leur perception de leur corps ?
- Quels sont les facteurs de risque d'une mauvaise image corporelle ?

Objectif 2 :

- Quelles sont les conséquences en termes de bien être corporel et de santé mentale ?
- Comment le perfectionnisme et l'insatisfaction corporelle peuvent-ils accentuer le développement de troubles du comportement (TDC, TCA) ?

Objectif 3 :

- Quel est le rôle des professionnelles du travail social dans l'accompagnement des jeunes filles concernées ?
- Comment développer une approche interprofessionnelle dans cet accompagnement ?

5. Dispositifs méthodologiques de la revue

5.1 Méthodes pour la sélection des textes

Dans le but de répondre au mieux à notre question de recherche, nous avons d'abord choisi trois textes scientifiques, de nature empirique, afin de pouvoir analyser des aspects plus précis en termes de chiffres. Les études réalisées dans ces trois textes nous permettront d'enrichir nos connaissances sur le public cible concerné et de comprendre dans quelle mesure cette problématique les atteint. Dans notre sélection, nous avons également choisi deux textes scientifiques complémentaires, qui explicitent ces mêmes concepts. Cependant, ces derniers abordent le sujet de manière plus qualitative en analysant des échanges entre personnes concernées et professionnelles. Grâce à la complémentarité de ces cinq textes qui abordent le sujet de manière quantitative et qualitative, il nous sera possible de mieux comprendre les enjeux sous-jacents de cette problématique.

5.2 Critère d'inclusion

Lors de la recherche des cinq textes scientifiques, nous nous sommes intéressées à des articles qui répondent à notre question de recherche ainsi qu'à nos trois objectifs principaux. Pour ce faire, nous avons sélectionné des textes qui abordent les sujets suivants :

- Image corporelle sur les RS
- Comparaisons sociales sur les RS
- Trouble de dysmorphie corporelle
- Place du travail social

Nous avons recherché des articles scientifiques autour de ces sujets afin d'identifier les différents impacts des RS pour les jeunes femmes et de comprendre les enjeux qui en découlent pour le travail social.

Dans un premier temps, nous avons décidé de concentrer nos recherches sur un public cible en particulier, les jeunes femmes de 14 à 25 ans. Lors de nos lectures, nous nous sommes aperçues de la prédominance de la problématique chez cette population. De nombreuses études recensent les effets néfastes des RS sur la santé mentale des femmes et adolescentes spécifiquement. Nous sommes évidemment conscientes que ce phénomène touche également les hommes. Cependant, nous avons choisi de consacrer ce travail aux jeunes femmes, car elles présentent un facteur de risque supplémentaire que l'on détaillera.

Les études que nous avons sélectionnées ont été réalisées dans divers pays, comme la France, les Etats-Unis ou encore l'Indonésie, car l'insatisfaction corporelle semble pouvoir toucher toutes les jeunes femmes, peu importe leur origine ethnique.

Compte tenu du sujet de ce travail, nous avons décidé de nous orienter vers des textes scientifiques dont l'ancrage disciplinaire se situe principalement dans le domaine de la psychologie et de la psychosociologie. Afin d'obtenir des informations détaillées sur les concepts abordés, il nous a semblé intéressant de combiner ces différents domaines, dans une idée d'approche biopsychosociale.

Lors de nos lectures, il nous a semblé relativement complexe d'identifier un lien concret avec le domaine du travail social. De ce fait, nous avons décidé d'analyser un texte scientifique mettant en lumière les lacunes du travail social face à cette problématique et les potentielles ressources présentes dans le milieu de la santé.

5.3 Critère d'exclusion

Afin d'éviter un débordement d'informations futiles, nous avons dû définir certains critères d'exclusion. Il nous était imposé de sélectionner des articles de nature scientifique qui ont fait l'objet d'une évaluation et ont été publiés dans des revues disposant d'un comité de lecture, prouvant la véracité des propos des auteurs. Ce critère a guidé toute notre recherche afin d'éviter de potentiels articles douteux.

Dans notre recherche, le premier critère était lié à la date de publication des articles. En raison de leur ancienneté, certains textes ne pouvaient pas refléter le développement des RS et les tendances actuelles liées à l'image corporelle. Ainsi, nous avons décidé de privilégier au mieux les textes datant de maximum cinq ans. Somme toute, nous avons sélectionné quatre textes datant de 2022, qui concernent principalement les RS, et un texte datant de 2010, qui était essentiel pour le lien à la pratique professionnelle.

De plus, nous avons veillé à exclure les textes qui ne traitaient pas spécifiquement de la problématique chez les jeunes femmes, ce qui a garanti que les informations et les données recueillies lors de nos lectures étaient directement applicables à la question de recherche posée. Ce critère ne nous a pas réellement posé de problème, étant donné l'étendue des articles ciblant les jeunes femmes en priorité.

5.4 Mots-clefs

Pour la recherche de références pertinentes, nous avons défini quelques mots-clefs afin de mieux guider notre sélection :

- Réseaux sociaux
- Instagram
- Image corporelle
- Jeunes femmes
- Influence
- Comparaisons sociales
- Insatisfaction corporelle
- Perfectionnisme
- Trouble de dysmorphie corporelle
- Travail social

5.5 Extraction du contenu des textes sélectionnés

Dans le but de simplifier notre analyse des cinq textes, nous avons créé une grille d'extraction. Cet outil nous a permis d'extraire les passages qui nous paraissaient importants pour le chapitre consacré à l'analyse et de comparer les propos de chaque auteure en fonction du sujet abordé. Chacune des grilles comporte en titre l'un de nos trois objectifs, décliné en dimensions et sous-dimensions. Ces dernières

reprennent les mots-clefs mentionnés au sous-chapitre 5.3. Nous avons construit cette grille en tableau Excel, afin d'avoir des espaces vides sous ces catégories pour y copier les extraits de textes. Afin de faciliter notre lecture et l'utilisation de la grille, nous avons sélectionné une couleur différente pour chaque auteure.

Une copie de cette grille d'analyse est disponible en annexe.

5.6 Références bibliographiques des cinq textes retenus

- Bardi, L. (2022, 8 décembre). *Liens entre Instagram, image corporelle et perfectionnisme : prévalence d'habitudes et usages, et effets de contenu Body-Positive sur l'image corporelle dans une population féminine*. [Thèse de doctorat, Université du Québec]. Partie I – Introduction et objectifs de recherche & partie II – Première étude : Étude exploratoire et descriptive sur les habitudes, motivations et répercussions de l'utilisation d'Instagram (pp. 13-67) <https://theses.hal.science/tel-04007509>
- Gozlan, A. (2022). Réseau, mon beau réseau social, influence-moi ! *Adolescence, T.40 n° 2(2)*, 403-416. <https://doi.org/10.3917/ado.110.0403>
- Polar, S., & Varescon, I. (2022). Utilisation problématique d'Instagram, orientation à la comparaison sociale, estime de soi physique et sociale : étude exploratoire. *Psychologie Française*. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2022.05.003>
- Sulistyo, P. T. S., Sukamto, M. E., & Ibrahim, N. (2022). Social media pressure and the body dysmorphic Disorder tendency in women : The mediating role of perfectionism. *Psikohumaniora, 7(2)*, 137-152. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.10637>
- Wolrich, M. K. (2010). Body Dysmorphic Disorder and its significance to social work. *Clinical Social Work Journal, 39(1)*, 101-110. <https://doi.org/10.1007/s10615-010-0289-y>

5.7 Présentation des cinq textes soumis à la revue

Texte n°1 :

Bardi, L. (2022, 8 décembre). *Liens entre Instagram, image corporelle et perfectionnisme : prévalence d'habitudes et usages, et effets de contenu Body-Positive sur l'image corporelle dans une population féminine*. [Thèse de doctorat, Université du Québec]. Partie I – Introduction et objectifs de recherche & partie II – Première étude : Étude exploratoire et descriptive sur les habitudes, motivations et répercussions de l'utilisation d'Instagram (pp. 13-67).

<https://theses.hal.science/tel-04007509>

Problématique	
<p>Dans sa thèse, l'auteur se penche sur la relation entre la plateforme Instagram et l'image corporelle. Dans un premier temps, il aborde les différents impacts des facteurs socioculturels (médias, pairs et famille) et psychologiques (perfectionnisme, insatisfaction corporelle et comparaison sociale) qui peuvent influencer les jeunes femmes dans leur vision d'elle-même. La notion de <i>bodypositive</i> apparaît également dans ce travail, afin d'évaluer l'impact de ce terme sur l'image corporelle. L'étude présente dans la thèse que nous avons choisie d'analyser est une étude exploratoire et descriptive sur les habitudes, motivations et répercussions de l'utilisation d'Instagram.</p>	
Hypothèse	
<p>L'insatisfaction corporelle, le perfectionnisme et la comparaison sociale sont des facteurs qui influencent négativement la perception de l'image corporelle des jeunes filles sur Instagram</p>	
Objectifs de la recherche	
<ul style="list-style-type: none"> ◇ Analyser les divers facteurs de risque identifiés dans l'exposition sur Instagram et la perception de son image corporelle. ◇ Étudier la fréquence des comportements et attitudes en relation avec Instagram, incluant la publication de selfies, le suivi de contenus spécifiques et l'application de filtres pour altérer les photos. ◇ Investiguer la corrélation entre le sentiment d'insatisfaction corporelle et l'orientation des comparaisons. ◇ Dans le contexte de la santé publique : renforcer la surveillance des comportements ayant démontré par le passé des impacts préjudiciables sur l'image corporelle (p.41). ◇ Examiner l'influence d'Instagram sur le contrôle pondéral et alimentaire des participantes et évaluer son incidence sur leur degré d'insatisfaction corporelle et leur tendance à se comparer avec autrui. 	
Concepts et ancrage disciplinaire	
<p>Les concepts utilisés dans la thèse sont : le perfectionnisme, les comparaisons sociales, l'insatisfaction corporelle, le mouvement <i>Bodypositive</i>, les troubles du comportement et l'auto-objectification. L'ancrage disciplinaire est de l'ordre de la psychologie.</p>	
Méthodes de la recherche	
<i>Type de recherche</i>	Recherche quantitative
<i>Type de données</i>	Questionnaire d'habitudes et d'utilisation d'Instagram comprenant 28 questions, posté sur Facebook
<i>Terrain d'enquête et population</i>	305 femmes utilisatrices d'Instagram âgées de 17 à 56 ans, avec une moyenne d'IMC considéré comme "normal"

Résultats de la recherche
<p>Les résultats ont mis en évidence une corrélation positive entre l'insatisfaction corporelle et le nombre de selfie pris avant d'être publiés. Les contenus les plus suivis (Amies, Famille, Célébrités, Mode) sont des contenus néfastes pour l'image corporelle. Un grand nombre de participantes précisent qu'Instagram ne leur avait pas permis d'accepter plus facilement leur corps. Un tiers des participantes environ précisent que la plateforme a parfois influencé des comportements de perte pondérale ou d'alimentation.</p>
Discussion des résultats
<p>Les participantes accordent une attention particulière aux contenus liés à leur cercle d'amies (89%), à leur famille (59%), aux voyages (58%), aux célébrités (55%) et à la mode (52%). Il est pertinent de noter que la famille, les amies ainsi que les célébrités sont identifiées comme des sources de comparaison potentiellement génératrices d'insatisfaction corporelle. En effet, le risque de comparaison sociale est plus élevé lorsque cela concerne des personnes qui nous ressemblent.</p>
Limites de la recherche
<ul style="list-style-type: none"> ◇ La méthodologie employée dans cette étude présente une limite concernant les éléments (items) du questionnaire car ils n'ont pas été préalablement évalués pour en assurer la compréhension. ◇ Il serait judicieux d'explorer les perceptions et connaissances relatives à Instagram au sein d'une population féminine en mettant particulièrement l'accent sur les potentiels effets néfastes d'Instagram dans le contexte d'une étude qualitative. ◇ Il serait intéressant d'ajouter des questions qui approfondissent le sujet lié aux changements de comportements (régime, entraînement, ...).
Pertinence pour notre question de recherche
<p>Dans sa thèse, Bardi aborde de nombreux sujets qui nous intéressent pour ce TB. Dans un premier temps il définit le concept d'image corporelle, ce qui représente le cœur de notre thématique. Il aborde ensuite l'insatisfaction corporelle et son étiologie en explicitant les différents facteurs socioculturels et psychologiques, tel que l'influence des médias ou encore le perfectionnisme. De plus, il questionne le modèle d'influences et le phénomène de comparaison sociale. Dans un dernier temps, il donne quelques notions à propos de la plateforme Instagram et des diverses influences des <i>hashtags</i>. Ce texte est une grande ressource pour notre travail, car il permet de définir tous les concepts que nous souhaitons aborder et permet de les mettre en lien et de les faire dialoguer afin d'en comprendre les réels enjeux. La plupart des concepts abordés dans nos 5 textes sont présentés et approfondis dans cette thèse, ce qui nous donnera plus de matière à analyser. L'étude permet également d'obtenir des informations plus générales quant à l'utilisation d'Instagram chez les femmes et les possibles répercussions sur leur image corporelle. Cela nous permet d'avoir une vision plus précise en termes de chiffres quant aux personnes concernées par notre problématique.</p>

Texte n°2 :

Gozlan, A. (2022). Réseau, mon beau réseau social, influence-moi ! *Adolescence*, 402, 403-416.
<https://doi.org/10.3917/ado.110.0403>

Problématique	
<p>Dans cet article, A. Gozlan explore le thème général de l'influence sur les réseaux sociaux et plus particulièrement sur Instagram et Facebook. L'auteure se penche sur les problèmes spécifiques liés à l'impact qu'une figure de l'influence peut avoir sur les jeunes filles. Elle met notamment l'accent sur la proximité et la distance qui se créent entre l'influenceuse et ses "followers", ainsi que sur l'impact identitaire de cette relation. Ce chapitre nous invite à réfléchir à la manière dont les réseaux sociaux modèlent les perceptions que l'on peut avoir de nous-mêmes et celles que l'on peut avoir des autres à travers ces interactions complexes.</p>	
Question de recherche et hypothèses	
<p>« Mais dans quelle mesure l'usage des réseaux sociaux influence-t-il les adolescents ? Quels enjeux psychiques pour l'influence sur ces plateformes virtuelles ? » (p. 403)</p> <p>« L'influence se substituerait au rapport du sujet au monde et le suivisme (l'imitation, le conformisme...) remplacerait les perceptions, raisonnements et jugements individuels » (p. 409)</p> <p>« Les effets de l'influence sont liés à la proximité de la personne avec la situation d'influence » (p. 409)</p>	
Objectifs de la recherche	
<ul style="list-style-type: none"> ◇ Définir le concept d'influence au sein des réseaux sociaux numériques [RSN] et comment il se traduit ◇ Mettre en évidence les différents types d'influence ◇ Analyser les impacts de l'influence sur la santé psychique et physique des adolescentes ◇ Déterminer les impacts sur la construction identitaire de l'adolescente 	
Concepts et ancrage disciplinaire	
<ul style="list-style-type: none"> ◇ Les concepts utilisés dans l'article sont : l'influence sociale, l'identité et la conception dominante de l'influence ◇ L'auteure aborde les théories de l'influence à travers une approche psycho-sociale 	
Méthodes de la recherche	
<i>Type de recherche</i>	Recherche qualitative
<i>Type de données</i>	Informations issues d'entretiens <i>face à face</i> fictifs avec une jeune femme et un jeune homme
<i>Terrain d'enquête et population</i>	Séances entre un psychologue et les deux personnes concernées
Résultats de la recherche	
<p>L'influence peut être positive, car elle permet d'établir une relation avec autrui et de contribuer à la construction de l'individu. L'influence peut également devenir un aspect négatif en fonction du rapport asymétrique développé entre une cible et une source (influenceuse/ follower). Pour définir si l'influence est positive ou négative, cela dépend de la relation et de la proximité entre les individus.</p>	

Discussion des résultats

- ◇ L'auteure se questionne sur les divers enjeux du besoin de l'adolescente à adhérer à une communauté virtuelle ou à une figure d'influence. Elle souligne que cela peut soit être un enjeu de la « virtualescence », soit une entrave aux processus adolescents mettant en lumière l'échec de l'intériorisation des identifications et l'impasse du travail psychique de subjectivation (p.415).
- ◇ L'auteure précise que la notion d'influence sur les RSN mériterait d'être approfondie.

Limites de la recherche

L'aspect fictif de la recherche ne permet pas d'amener de réelles solutions aux hypothèses de la recherche initiale. Ce texte amène plus une réflexion autour du sujet de l'influence sur les réseaux sociaux et ne permet pas d'établir un constat objectif d'une situation, ni de définir des outils utiles à la pratique professionnelle.

Pertinence pour notre question de recherche

Pour notre travail, l'élément pertinent à retenir est la notion d'influence, sous ses différentes formes et notamment le fait qu'une communauté peut avoir une influence sur une personne et inversement. L'article met en évidence l'impact psychologique et identitaire de l'influence des réseaux sociaux sur les jeunes femmes. Il souligne les enjeux liés à l'adhésion à des communautés virtuelles. Ces éléments sont pertinents pour notre TB, car ils nous permettent de mieux identifier une cause possible des troubles de l'image corporelle. Il est important pour la pratique, notamment dans le domaine de la prévention, d'être capable, en tant que travailleuse sociale, d'identifier les facteurs de risques au développement de troubles de l'image corporelle. Ainsi, il sera plus facile d'agir en amont, afin d'éviter la dégradation d'une situation problématique.

En tant que travailleuses sociales, il est de notre responsabilité de comprendre comment les jeunes femmes perçoivent leur propre identité et celle des autres à travers les interactions qui ont lieu sur les RSN. Nous devons être attentives à la manière dont ces interactions complexes peuvent influencer leur bien-être mental et physique. Les RSN sont devenus un espace où les jeunes femmes construisent leur identité. Ces plateformes peuvent donc avoir un impact considérable sur leur estime d'elle-même, leur image corporelle et leur santé mentale. En tant que professionnelles, il est essentiel de comprendre les mécanismes sous-jacents à ces dynamiques pour fournir un soutien approprié et adapté.

De plus, en tant que futures professionnelles du travail social, nous devons prendre conscience des enjeux liés au besoin d'appartenance des adolescentes à des communautés virtuelles. L'article met en avant le terme « virtualescence » qui souligne l'importance de cette adhésion aux communautés en ligne dans le processus de développement de l'adolescente. Cette notion est cruciale pour nous, car elle éclaire la manière dont les adolescentes cherchent à se connecter, à s'identifier et à se définir dans le contexte des RSN. Comprendre cette dynamique nous permettra d'apporter un soutien plus efficace aux adolescentes en les aidant à naviguer de manière plus saine et équilibrée dans un monde de plus en plus connecté, où les RSN jouent un rôle prépondérant dans leur vie.

Texte n°3 :

Polar, S. & Varescon, I. (2022). Utilisation problématique d'Instagram, orientation à la comparaison sociale, estime de soi physique et sociale : étude exploratoire. *Psychologie Française*. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2022.05.003>

Problématique	
<p>À travers cette étude, les auteures s'intéressent à l'utilisation problématique d'Instagram chez plusieurs jeunes femmes âgées de 20 à 26 ans, étudiantes à l'université en France. Elles examinent la relation des divers comportements psychosociaux afin d'identifier la manière dont les jeunes femmes gèrent l'utilisation des réseaux sociaux [RS] en particulier d'Instagram. Elles ont décidé de spécifier leur recherche sur cette plateforme en précisant qu'il existait beaucoup d'études réalisées sur l'impact des RS en général ou de Facebook mais très peu sur Instagram.</p> <p>Les comportements psychosociaux étudiés sont :</p> <ul style="list-style-type: none">◇ Le temps consacré à Instagram◇ Le nombre de photos de soi◇ Le nombre de <i>likes</i> et d'abonnées◇ L'orientation à la comparaison sociale◇ L'estime de soi physique et sociale	
Hypothèse	
<p>L'hypothèse générale est qu'il existe un lien entre les composantes psychologiques telles que l'orientation à la comparaison sociale, les dimensions physique et sociale de l'estime de soi et l'utilisation problématique d'Instagram.</p>	
Objectifs de la recherche	
<ul style="list-style-type: none">◇ Enquêter sur le caractère potentiellement addictif d'Instagram◇ Évaluer l'utilisation d'Instagram auprès d'étudiantes universitaires◇ Examiner l'utilisation d'Instagram avec les caractéristiques suivantes : l'orientation à la comparaison sociale, l'estime de soi physique et l'estime de soi sociale◇ Comprendre les raisons de l'utilisation problématique d'Instagram chez les jeunes femmes	
Concepts et ancrage disciplinaire	
<p>Les concepts utilisés dans l'article sont l'estime de soi sociale et physique et la comparaison sociale. L'ancrage disciplinaire est de l'ordre de la psychologie.</p>	
Méthodes de la recherche	
<i>Type de recherche</i>	Recherche quantitative
<i>Type de données</i>	Deux questionnaires (sociodémographique et activité sur Instagram)
<i>Terrain d'enquête et population</i>	66 étudiantes (28,8% hommes et 71,2 % femmes) de 18 à 26 ans

Résultats de la recherche
<p>Selon les données présentées, 20 participantes (30,3%) présentent une utilisation problématique d'Instagram (12 femmes et 8 hommes). Les participantes présentant une utilisation problématique consacraient plus de temps à l'utilisation d'Instagram et affichaient un nombre plus élevé de photos éditées d'elles-mêmes. De plus, les participantes avec une utilisation problématique ont manifesté une tendance plus élevée à la comparaison sociale tandis que leurs scores d'estime de soi physique et sociale étaient plus faibles.</p>
Discussion des résultats
<p>Les résultats évoquent la nature parfois addictive de l'utilisation d'Instagram chez certaines utilisatrices. Cela renforce l'idée que l'utilisation problématique de Facebook pourrait être considérée comme un exemple parmi d'autres de l'usage problématique des réseaux sociaux.</p> <p>En résumé, cette étude exploratoire met en lumière une corrélation entre divers paramètres et une utilisation problématique d'Instagram en distinguant des niveaux d'addiction (absente, légère, modérée et sévère).</p> <p>Il serait intéressant d'explorer l'utilisation de Tik-Tok et Snapchat afin d'analyser les comportements et les risques qui ressortent de ces applications. Les auteures précisent que la notion d'influence sur les RSN mériterait d'être approfondie.</p>
Limite de la recherche
<p>Le nombre de personnes dans l'étude n'est pas assez représentatif de la société.</p>
Pertinence pour notre question de recherche
<p>Dans une optique d'accompagnement des personnes victimes et de prévention des risques de développement d'un trouble lié à l'image corporelle, il est pertinent d'identifier le lien entre une utilisation problématique des RS, le phénomène des comparaisons sociales et la dimension physique et sociale de l'estime de soi afin de mieux cibler les impacts des RS.</p> <p>Les travailleuses sociales sont souvent en première ligne pour accompagner les jeunes femmes en difficultés. L'omniprésence des RS dans leur vie quotidienne peut avoir des répercussions sur le bien-être et leur estime de soi.</p> <p>L'utilisation excessive des RS peut avoir un impact sur la santé mentale et l'estime de soi. Les travailleuses sociales doivent être conscientes de cet aspect, afin de les encourager à développer une image de soi saine. Elles ont également un rôle de sensibilisation et de prévention quant à l'utilisation saine des RS.</p>

Texte n°4:

Sulistyo, P. T. S., Sukamto, M. E., & Ibrahim, N. (2022). Social media pressure and the body dysmorphic Disorder tendency in women : The mediating role of perfectionism. *Psikohumaniora*, 7(2), 137-152. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.10637>

Problématique
<p>Les auteures explorent la pression des médias sociaux exercée sur les femmes, un problème contemporain majeur qui a des répercussions considérables sur la société moderne. Cette pression découle souvent de la nécessité d'atteindre des standards de beauté et de perfection véhiculés par les plateformes en ligne.</p> <p>Le problème spécifique abordé dans ce contexte est le perfectionnisme et la dysmorphie corporelle. Les femmes, en particulier les jeunes âgées de 18 à 25 ans actives sur les réseaux sociaux en Indonésie sont confrontées à des normes de beauté idéalisées et à des filtres de retouche d'image qui peuvent exacerber leur désir de perfection et leur insatisfaction corporelle. Cette quête incessante de perfection peut avoir des conséquences néfastes sur leur estime de soi et leur bien-être mental.</p> <p>En Indonésie, les médias sociaux sont devenus un espace majeur où les femmes sont exposées à ces pressions. Le contexte indonésien met donc en lumière les défis spécifiques auxquels sont confrontées les femmes dans cette région en ce qui concerne le perfectionnisme et la dysmorphie corporelle induits par les médias sociaux.</p>
Question de recherche et hypothèses
<p>La principale question de recherche est : quel est le rôle du perfectionnisme dans le développement d'une dysmorphie corporelle sur les médias sociaux chez les femmes indonésiennes ?</p> <p>Voici quatre hypothèses émises par les auteures :</p> <ul style="list-style-type: none">◇ La pression des médias sociaux joue un rôle indirect dans la tendance croissante au trouble dysmorphique corporel chez les femmes adultes émergentes avec la dimension de normes élevées du perfectionnisme comme médiateur.◇ La pression des médias sociaux joue un rôle indirect dans la tendance croissante au trouble dysmorphique corporel chez les femmes adultes émergentes avec la dimension d'ordre du perfectionnisme comme médiateur.◇ La pression des médias sociaux joue un rôle indirect dans la tendance croissante au trouble dysmorphique corporel chez les femmes adultes émergentes avec la dimension de divergence du perfectionnisme comme médiateur.◇ La pression des médias sociaux joue un rôle indirect dans la tendance croissante au trouble dysmorphique corporel chez les femmes adultes émergentes.
Objectif de la recherche
<p>Examiner le rôle de la pression des médias sociaux chez les femmes ayant une tendance au trouble corporelle dysmorphique en prenant en compte les trois dimensions du perfectionnisme.</p>
Concepts et ancrage disciplinaire
<p>La recherche se situe dans le domaine de la psychologie. Les auteures adoptent une perspective psychosociale pour explorer les interactions complexes entre les aspects psychologiques et sociaux</p>

de ces phénomènes. Elles utilisent les concepts de trouble dysmorphique corporel [TDC] et les trois niveaux de perfectionnisme.	
Méthodes de la recherche	
<i>Type de recherche</i>	Étude quantitative
<i>Type de données</i>	Informations issues d'une enquête en ligne
<i>Terrain d'enquête et population</i>	385 femmes indonésiennes âgées de 18 à 25 ans actives sur les réseaux sociaux (durant la pandémie du Covid-19).
Résultats de la recherche	
Les résultats de la recherche suggèrent que l'influence des médias sociaux pourrait contribuer de manière indirecte à l'augmentation des TDC chez les femmes, particulièrement chez celles qui présentent des traits de personnalité divergente. L'insatisfaction corporelle et les TDC se distinguent par leur gravité. Il en ressort également que les RS exercent une pression qui est susceptible d'influencer la perception du corps.	
Discussion des résultats	
<p>La pression des médias sociaux, en particulier sur des plateformes visuelles telles que Instagram, peut influencer la façon dont les individus perçoivent leur corps, en les amenant à comparer leur apparence selon des normes irréalistes. Cette pression des médias sociaux augmente les normes élevées et les dimensions de divergence du perfectionnisme, contribuant ainsi à la tendance au TDC.</p> <p>De plus, la connaissance des médias sociaux doit être améliorée afin de filtrer toute information relative aux normes de l'apparence sur les réseaux afin que les jeunes femmes ne soient pas atteintes par des problèmes liés à l'image corporelle.</p>	
Limites de la recherche	
Les chercheuses n'ont pas demandé aux participantes pour quelles raisons elles n'appréciaient pas certaines parties de leurs corps. Il aurait été intéressant d'approfondir la nature des questions de l'enquête en ligne afin de comprendre le réel fond du problème pour ces jeunes femmes.	
Pertinence pour notre question de recherche	
<p>Ce texte nous permet d'identifier les différentes formes de perfectionnisme et quel rôle significatif les réseaux sociaux jouent-ils dans l'exacerbation de cette tendance. Les travailleuses sociales doivent être conscientes de ces dynamiques afin d'accompagner au mieux les jeunes femmes à développer des attentes plus réalistes vis-à-vis d'elles-mêmes.</p> <p>Il est essentiel pour notre pratique d'être en mesure de reconnaître les signes précoces du TDC et d'orienter les personnes concernées vers un traitement approprié. De plus, nous pouvons jouer un rôle préventif en éduquant notre public cible via la prévention sur la manipulation d'images en ligne et en les encourageant à développer une estime de soi positive, indépendamment des normes imposées par les médias sociaux. Les résultats de cette étude mettent en lumière comment les médias sociaux peuvent véhiculer des normes d'apparence irréalistes. Les jeunes femmes en Indonésie, comme d'autres dans le monde, sont fortement influencées par ses normes.</p> <p>Pour les travailleuses sociales, le fait de comprendre ces mécanismes permet de mieux soutenir les jeunes femmes en difficulté en les aidant à développer une image corporelle saine et en favorisant leur bien-être mental.</p>	

Texte n°5 :

Wolrich, M.K. Le trouble dysmorphique corporel et son importance pour le travail social. *Clin Soc Work J* 39, 101-110 (2011). <https://doi.org/10.1007/s10615-010-0289-y>

Problématique	
<p>L'article évoque le trouble dysmorphique corporel [TDC] qui est un problème complexe qui affecte de nombreuses personnes à travers le monde. Ce trouble se caractérise par une préoccupation obsessionnelle et excessive concernant une imperfection corporelle, réelle ou perçue, qui conduit souvent à des comportements compulsifs visant à corriger cette imperfection.</p> <p>L'auteure aborde également le manque de connaissances et de compétences concernant le trouble dysmorphique corporel chez les professionnelles, en particulier les travailleuses sociales [TS]. Les TS jouent un rôle essentiel dans le soutien et l'accompagnement des individus en proie à des troubles mentaux cependant, il est souvent constaté que leur formation ne les prépare pas suffisamment à traiter les aspects spécifiques du TDC.</p> <p>Le contexte se situe aux États-Unis, où plusieurs études ont été menées pour évaluer la prévalence du TDC et son impact sur la société. De plus, nous examinerons un cas pratique fictif pour illustrer concrètement les défis auxquels les travailleuses sociales pourraient être confrontées lorsqu'elles interviennent auprès d'un individu souffrant de ce trouble.</p> <p>En somme, cet article met en lumière l'importance de mieux comprendre et de mieux traiter le trouble dysmorphique corporel, tout en soulignant la nécessité d'améliorer la formation et les compétences des professionnelles.</p>	
Question de recherche	
<p>Quel est le rôle du travail social dans la détection et l'accompagnement des personnes atteintes du TDC ?</p>	
Objectifs de la recherche	
<ul style="list-style-type: none"> ◇ Informer les travailleuses sociales sur la complexité et la fréquence du TDC et souligner son importance pour la pratique et la recherche en travail social ◇ Mettre en avant l'importance du TDC dans la pratique et la recherche du travail social ◇ Identifier les enjeux présents dans l'accompagnement de personnes souffrant du TDC 	
Concepts et ancrage disciplinaire	
<ul style="list-style-type: none"> ◇ L'auteure se situe dans le domaine de la psychoéducation et de la psychologie ◇ Elle s'appuie sur la thérapie cognitivo-comportementale [TCC] ◇ Elle aborde le sujet à partir d'une perspective biopsychosociale pour approfondir la compréhension du TDC. 	
Méthodes de la recherche	
<i>Type de recherche</i>	Recherche qualitative
<i>Type de données</i>	Présentation et suivi d'un cas clinique détaillé
<i>Terrain d'enquête et population</i>	Cas clinique d'une jeune femme nommée Jennifer, âgée de 38 ans, gravement touchée par un TDC chronique.

Résultats de la recherche
À travers le cas clinique présenté, nous pouvons constater que dans certains cas le suivi psychiatrique ne suffit pas car les personnes concernées peinent à reconnaître leur maladie.
Discussion des résultats
Il est essentiel que les travailleuses sociales se tiennent informés sur le TDC pour accompagner au mieux cette population. Une meilleure compréhension du TDC améliorera le diagnostic et le traitement des personnes concernées. Il est donc important que le travail social mette en lumière cette problématique afin de pouvoir prévenir et sensibiliser.
Limites de la recherche
<ul style="list-style-type: none"> ◇ Peu de littérature sur le TDC d'un point de vue du travail social ◇ Manque de propositions de pistes d'intervention concrètes pour le travail social
Pertinence pour notre question de recherche
<p>Il est pertinent pour les travailleuses sociales d'acquérir une compréhension approfondie du Trouble Dysmorphique Corporel (TDC) et de son étendue pour plusieurs raisons, notamment pour mieux accompagner les personnes touchées, collaborer de manière efficace avec les professionnels de la santé, et contribuer à la prévention et à la promotion de la santé mentale.</p> <p>En comprenant les signes et les symptômes du TDC, les travailleuses sociales seront mieux équipées pour identifier les personnes affectées et leur fournir un soutien approprié. Nous pourrions accompagner notre public cible à trouver des stratégies de gestion, afin de réduire leur anxiété et améliorer leur qualité de vie.</p> <p>Le texte nous explique que la prise en charge du TDC nécessite une approche multidisciplinaire. Les travailleuses sociales jouent un rôle essentiel en collaborant avec les professionnelles de la santé mentale, tels que les psychiatres, les psychologues et les thérapeutes, afin de proposer un meilleur accompagnement aux personnes atteintes de TDC. Notre compréhension du trouble contribue également à une coordination efficace des soins.</p> <p>En tant que travailleuses sociales, nous sommes des agentes actives de la prévention et de la sensibilisation aux problèmes liés à la santé mentale. Le texte incite les TS à mieux s'informer afin de pouvoir éduquer le public, les écoles, les familles et les communautés sur les signes précurseurs du développement du trouble et les moyens de s'en prévenir. Cela peut aider à réduire la stigmatisation et à encourager un dialogue ouvert sur le sujet.</p> <p>Il est également pertinent de comprendre les approches et techniques utilisées par les professionnels de la santé afin de s'en inspirer pour conceptualiser des ateliers ou des projets d'interventions dans le but de prévenir le développement de ce trouble.</p>

6. Analyse

6.1 Introduction

Dans cette partie consacrée à l'analyse des cinq textes retenus dans notre revue de la littérature, nous allons d'abord définir la notion d'image corporelle, puis nous parlerons des impacts des réseaux sociaux (RS), avant de traiter les différents processus auxquels les jeunes femmes peuvent être confrontées en utilisant les RS, les troubles du comportement qui peuvent survenir et pour finir le rôle des travailleuses sociales (TS) dans l'accompagnement des jeunes femmes concernées.

6.2 Définitions

Afin d'introduire le sujet, il nous paraît pertinent de s'intéresser à la notion d'image corporelle dans sa globalité. Dans sa thèse, L. Bardi (2022) décrit ce phénomène comme un problème de santé publique et l'explique en se basant sur les théories de plusieurs auteures. Ainsi la définition qui en ressort décrit l'image corporelle comme une idée mentale qu'un individu se crée de son apparence en fonction d'une auto-évaluation. La perception de son corps influencerait donc les comportements et les croyances d'une personne. De leur côté, S. Polar et I. Varescon (2022) ajoutent la notion de facteur externe, en précisant que la construction de cette image de soi est largement influencée par les normes sociétales transmises par les pairs, la famille et les médias sociaux. Dans leurs propos, ces auteures lient étroitement ce sujet à l'estime de soi qui est caractérisée par la conscience de sa propre valeur. Une faible estime de soi physique entre certainement en corrélation avec une mauvaise image corporelle. En effet, selon Bardi (2022), un individu qui porte une grande importance à son apparence va définir sa valeur en fonction de cette dernière et donc modifier ses agissements.

Dans notre société actuelle, les individus misent en grande partie sur leur apparence physique pour accéder au succès et à la réussite. Cette quête de la perfection, plus présente chez les jeunes femmes comme relevé dans la problématique, est bien représentée sur les RS qui créent cette forme de pression médiatique sur l'image du corps (Sulistyo et al., 2022). Certains des textes que nous avons sélectionnés s'accordent d'ailleurs pour préciser que les jeunes femmes semblent être les premières concernées par la pression médiatique sur le corps. En se basant sur plusieurs études et ouvrages de littérature scientifique, les auteures soulignent cette prévalence chez la population féminine en l'expliquant de différentes manières. Pour reprendre les propos de Bardi (2022), il relève que les femmes occidentales semblent avoir une moins bonne image corporelle que les hommes. Dans cette idée, il démontre que les jeunes femmes seraient une population plus à risque de par leur internalisation des idéaux de beauté féminine véhiculés par les médias. De plus, P.T.S. Sulistyo, M.E. Sukanto et N. Ibrahim (2022) précisent que les femmes, notamment les adolescentes, sont souvent plus concentrées sur leur apparence et sur les jugements négatifs qui peuvent en découler. Dans son ouvrage, plus ciblé sur les troubles du comportement, M.K. Wolrich (2010) exemplifie également cette idée, avec des recherches qui mettent en évidence des étudiantes et adolescentes qui ressentent les symptômes du trouble dysmorphique corporel (TDC) plus intensivement que le sexe opposé.

En sachant que pour la plateforme Instagram, 56% des utilisatrices sont des femmes et que le contenu proposé est plus ciblé sur la représentation des corps (Bardi, 2022), il est pertinent de s'intéresser à la question de l'influence abordée par A. Gozlan dans son article. L'auteure insiste sur la figure de l'influenceuse sur les RS qui incite les jeunes femmes à une identification spéculaire narcissique qui les poussent à se comparer et à remettre en question leur propre image corporelle (Gozlan, 2022).

Le contenu des RS met très souvent en scène des corps inscrits dans les normes de beauté actuelles (corps mince et/ou musclé). Cela encourage les utilisatrices à percevoir une image corporelle

inatteignable comme réaliste (Sulistyo et al., 2022). La société occidentale numérique qui promeut à travers les RS un corps féminin très mince, musclé ou arrondi au niveau des hanches pour atteindre la perfection, peut accentuer une certaine auto-objectification chez les jeunes femmes, qui mesurent ensuite leur valeur en fonction du jugement d'autrui sur leur apparence physique (Bardi, 2022).

6.3 L'image corporelle des jeunes femmes

6.3.1 L'influence de l'entourage

L'ensemble des textes sélectionnés pour ce travail nous démontre que l'environnement social de la personne, l'influence médiatique et la représentation des corps dans la société ont des effets sur la construction de l'image corporelle. L'estime de soi construite autour de l'apparence physique est majoritairement impactée par ces facteurs socioculturels qui véhiculent les normes de beauté. L'entourage d'un individu, sa famille, ses pairs et l'influence médiatique dans laquelle il est plongé, définissent en partie ses perceptions et représentations personnelles (Polar & Varescon, 2022).

Dans ses écrits, Bardi (2022) met en évidence le rôle primordial de la famille dans le développement de l'image corporelle des jeunes femmes. Pour étayer ses propos, il évoque le modèle tripartite de Rodgers et al. (2011, cité dans Bardi 2022, p. 15) qui explique que l'insatisfaction corporelle chez les jeunes femmes seraient en partie causée par les représentations des parents et des pairs. En effet, l'attention particulière de l'entourage sur l'apparence physique d'un individu, sous forme de commentaires ou de réflexions axés sur le poids par exemple, sont des éléments qui peuvent accentuer l'insatisfaction corporelle et favoriser le développement de troubles du comportement alimentaire (Bardi, 2022).

Dans une situation fictive proposée par Gozlan, on découvre Rose, une adolescente de 15 ans, qui consulte une thérapeute car elle n'a pas confiance en elle. Ce face à face met en lumière les propos de Bardi quant à l'impact familial sur l'image corporelle. Rose aborde le sujet de sa mère lors de la séance avec sa thérapeute, en disant : « Elle me critique toujours : il doit y avoir dix minutes par jour où elle ne me fait pas de remarques. Je dois faire attention à ma présentation, je ne peux pas acheter tel haut car j'ai trop de poitrine. Elle m'a dit que si je n'en perdais pas, il faudrait que je la refasse » (Gozlan, 2022, p. 406). Dans cet extrait, l'auteure relève la remise en question de Rose au sujet de son apparence face aux projections et recommandations de sa mère. Ces propos illustrent l'impact des normes familiales sur la perception du corps, la santé physique et mentale de Rose, mais également les répercussions que cela peut avoir sur son utilisation des RS. En effet, dans la situation fictive, l'auteure nous expose le besoin de Rose de suivre des influenceuses promouvant des corps sveltes et athlétiques (Gozlan, 2022). Par ailleurs dans son étude, Bardi (2022) expose les deux motivations principales, relevées par les 305 participantes, de l'utilisation d'Instagram, qui se trouvent être : suivre des célébrités et trouver des sources d'inspiration.

Bardi définit l'influence parentale comme « l'ensemble des attitudes et comportements familiaux lié-e-s au corps, à l'apparence et à l'alimentation » (Bardi, 2022, p. 16). Selon Bardi, les propos de la mère de Rose relèvent le caractère indirect de cette influence, qui est représenté selon lui par des commentaires verbaux et imitations des schémas familiaux, à l'inverse d'une influence directe qui seraient des règles de maison imposées (Bardi, 2022).

Les propos de Gozlan et Bardi font écho au texte de Wolrich (2010) sur la question de la responsabilité de la famille. L'auteure met en lumière plusieurs études qui démontrent que les expériences familiales et personnelles peuvent développer un trouble du comportement dysmorphique, lorsque l'adolescente ressent de l'insécurité, du rejet ou un manque d'amour (Wolrich, 2010). Lorsque Bardi expose le discours de Rose, il remarque « l'absence d'un regard porteur et bienveillant de sa mère » (Gozlan, 2022, p. 406).

Cette affirmation démontre l'insécurité et le manque d'affection que pourrait ressentir la jeune fille. Bardi (2022) étoffe ce propos en démontrant qu'une adolescente pourrait développer une insatisfaction de son corps ou des troubles du comportement alimentaire lorsque le contexte familial est focalisé sur l'apparence physique.

Dans la même idée, Bardi (2022) expose l'influence des pairs sur l'image corporelle, notamment par le biais de critiques et commentaires négatifs. L'apparence physique est un enjeu qui apparaît chez les adolescentes étant donné la pression sociale présente, chez les filles sous forme de questionnements autour du poids et des régimes, et chez les garçons autour de la musculature. Gozlan (2022) explique ce besoin de l'adolescente de s'assimiler et s'identifier à ses amis, causé par la recherche d'appartenance à un groupe qui est une tâche primordiale du développement de l'adulte émergente. Afin de s'affirmer individuellement, la jeune espère trouver une reconnaissance, un soutien et une validation de la part de ses pairs.

Après avoir pris connaissance des possibles incidences produites par la famille et les pairs, nous allons explorer à présent un autre aspect qui joue un rôle primordial dans la perception du corps, l'influence médiatique et plus précisément, celle des RS.

6.3.2 Le pouvoir des médias

Dans les facteurs de risque externes, nous retrouvons également l'influence médiatique, notamment celle des RS. Dans l'article de Gozlan (2022), la situation de Rose illustre bien l'influence des RS sur le bien-être des jeunes femmes. L'auteure met en lumière la relation de pouvoir qui peut se créer entre les RS et l'audience. Les termes de conformisme de masse, d'obéissance ou encore de manipulation sont utilisés dans le texte afin de dénoncer l'ampleur du phénomène d'influence présent sur les RS (Gozlan, 2022). Polar et Varescon (2022) mettent également en évidence l'aspect compétitif présent sur ces plateformes. La notion de *like* qui serait une sorte de gratification mesurable, est ici décrite comme une monnaie d'échange affectif. Cette invention crée une hiérarchie axée sur la validation d'autrui qui contribue à la baisse ou à la hausse de son estime personnelle (Polar & Varescon, 2022).

Sulistyo et al. (2022), relèvent que les médias impactent significativement la perception du corps chez les jeunes femmes. Dans leur étude, réalisée chez 385 femmes actives sur les RS, 95,3% des participantes affirment éprouver une pression de la part des RS sur leur corps. Bardi, quant à lui, révèle dans son étude avec le *Body Shape Questionnaire* que 71% des 305 participantes jugent qu'Instagram n'a pas ou peu favorisé l'acceptation de leur corps. L'étude exploratoire de Bardi sur les habitudes et impacts d'Instagram, démontre également que 90% des participantes avouent utiliser des filtres pour des photos de leur visage et 76% pour des photos de leur corps (2022).

Plusieurs auteures s'accordent donc pour souligner les problématiques présentes sur les RS, Sulistyo et al. (2022) avancent même que « Les médias sociaux créent également un espace permettant aux individus de se livrer à des activités peu aidantes [*unhelpful*], telles que comparer les apparences, ce qui les rendent plus enclins à éprouver une insatisfaction corporelle. » (Sulistyo et al., 2022, p. 148, notre traduction). En 2010, Wolrich faisait un constat similaire en évoquant la problématique liée à l'influence médiatique qui encouragerait la jeunesse à prioriser l'apparence physique au détriment des capacités et compétences individuelles.

La première cause sociétale d'une mauvaise image corporelle serait l'internalisation des idéaux de beauté véhiculés par les RS. Certains hashtags présents sur ces plateformes, tels que le *#thinspiration* (inspiration de corps mince) ou le *#fitspiration* (inspiration de corps athlétique) augmenteraient le

risque de développer une insatisfaction corporelle. De plus, ce contenu accentuerait l'objectification du corps de la femme qui crée une fixation sur certaines parties du corps (Bardi, 2022). Polar et Varescon (2022) soulignent également le fait que les RS contribuent à la diffusion de normes corporelles idéales qui peuvent faire apparaître des pensées obsessionnelles quant à l'apparence physique. Sulisty et al. (2022) s'accordent pour dire que l'utilisation des RS est un facteur de risque dans la perception faussée de son corps et qu'elle peut parfois même encourager les jeunes femmes à subir une intervention chirurgicale.

Dans leur article, Polar et Varescon (2022) constatent que les personnes passant le plus de temps sur Instagram sont celles qui présentent une insatisfaction corporelle plus élevée que la moyenne. Dans cette idée, un individu qui présente déjà une insatisfaction corporelle de base sera plus vulnérable face aux normes corporelles véhiculées par les RS. Pour reprendre les propos de Bardi (2022) à ce sujet, il définit l'insatisfaction corporelle comme la distance qu'il y a entre la perception de son corps et l'idéalisation de son corps. En fonction de cette distance, la personne est plus ou moins insatisfaite de son image corporelle. L'auteur reprend également les propos de T.L. Tylka (2018, cité dans Bardi, 2022, p. 14) qui avance que la satisfaction corporelle serait influencée par plusieurs facteurs tels que l'acceptation, la protection, la prise en compte de ses besoins et l'appréciation de son corps.

6.4 La toile du perfectionnisme

En s'intéressant au pôle psychologique de l'insatisfaction corporelle, Bardi (2022) souligne l'estime de soi, le perfectionnisme et le biais attentionnel, comme potentiels facteurs de risque. Selon le texte de Sulisty et al. (2022), le perfectionnisme serait un trait de personnalité caractérisé par une volonté perpétuelle d'atteindre des normes élevées. Ce dernier est souvent accompagné de préoccupations obsessionnelles quant à sa capacité à atteindre ou maintenir ses objectifs. Dans sa thèse, Bardi complète cette définition en appuyant le caractère négatif de cette caractéristique et en évoquant les notions de peur de l'échec et d'auto-critique (2022).

Selon Sulisty et al. (2022), le perfectionnisme se décline en trois dimensions :

1. *High standard* – avoir des standards élevés, établir des normes personnelles
2. *Order* – mettre de l'ordre, être organisé
3. *Discrepancy* – préoccupation excessive de ses erreurs

Ces trois dimensions sont différenciées en deux groupes : *adaptive perfectionism* et *maladaptive perfectionism*. Ces deux formes de perfectionnisme sont étroitement liées aux problématiques d'insatisfaction corporelle et de trouble du comportement alimentaire. Les dimensions *high standard* et *order* représentent le *adaptive perfectionism* qui est un facteur de risque de l'insatisfaction corporelle. Des normes d'apparence inatteignables ou un contrôle constant sur ses habitudes sportives et alimentaires impactent significativement la personne concernée. La dimension *discrepancy* incluse dans le *maladaptive perfectionism*, joue également un rôle dans l'insatisfaction corporelle des jeunes femmes, notamment dans la comparaison sociale et la pression des RS quant aux idéaux de beauté (Sulisty et al., 2022).

De son côté, Bardi (2022) aborde le sujet différemment et propose deux modèles différents. Dans un premier temps, il évoque la *Multidimensional Perfectionism Scale* [FMPS] développée en 1990, qui explicite le perfectionnisme en six sous-dimensions. Dans un second temps, il propose la version de P.L. Hewitt et G.L. Flett (1991, cités dans Bardi, 2022, p. 19) qui décline le perfectionnisme en trois dimensions (le socialement prescrit, l'orienté vers soi et l'orienté vers les autres). Bien que les concepts

soient légèrement différents, nous retrouvons dans ces derniers les mêmes idées que celles avancées par Sulisty et al. En effet, la FMPS relate des notions similaires telles que la préoccupation des erreurs, les standards personnels et l'organisation. De plus, l'instrument de mesure compte des aspects liés au regard extérieur comme les attentes et critiques parentales.

Il ressort de ces lectures que les notions utilisées pour expliquer le perfectionnisme varient en fonction des auteures. Dans les grandes lignes, elles évoquent la notion de pression envers soi-même liée à l'organisation, l'échec et l'apparence. Toutefois, les auteures se rejoignent sur le fait qu'un trait de personnalité à tendance perfectionniste influence significativement la perception de l'image corporelle. Dans les facteurs psychologiques pouvant impacter la perception du corps chez les jeunes femmes, la période de l'adolescence peut également accentuer le risque d'insatisfaction corporelle.

6.5 L'adolescence

L'importance de l'apparence physique chez les jeunes est très présente, notamment chez la population féminine, en termes de courbes du corps et de poids (Sulisty et al., 2022). Dans la société numérique actuelle, les adolescentes sont encouragées à valoriser les attributs physiques au détriment de la personnalité, de l'intelligence ou encore de la moralité. Ce phénomène est causé en partie par les images manipulées circulant sur les RS qui mettent en avant des objectifs de corps parfaits irréalisables (Wolrich, 2010).

Dans son article, Gozlan (2022) explicite cette problématique en évoquant le terme d'influence. Dans un premier temps, elle définit cette notion psychosociale qui « désigne une action exercée sur quelqu'un ou quelque chose qui produit un effet, une incidence ; elle peut également mettre en lumière un rapport de pouvoir, d'ascendance de quelque chose ou quelqu'un sur une personne ou un groupe, donnant lieu à un impact sur ses opinions, sa liberté d'agir, etc. » (Gozlan, 2022, pp. 403-404). Ce phénomène peut affecter un individu de manière positive ou négative en fonction des intentions de l'influenceuse et des vulnérabilités de l'influencée. De plus, cela peut également varier en fonction du degré de proximité entre la source d'influence et sa cible. L'incidence sera plus grande lorsque la source est plus proche, ce qui démontre l'impact des RS, où les influenceuses incarnent ce rôle de personnalité accessible (Gozlan, 2022). À l'inverse des médias traditionnels, les RS proposent un contenu créé par les pairs, la famille et par ces individus « lambda ». Dès lors, il est plus propice à l'adolescente de s'identifier et de se comparer en sur-idéalisant le contenu publié (Bardi, 2022).

À travers le face à face fictif avec la jeune fille prénommée Rose, Gozlan (2022) invite le lecteur à saisir les enjeux de l'influence sur le sentiment d'existence des adolescentes. L'auteure met en lumière le risque de ces jeunes filles à perdre leur pensée subjective et leur quête identitaire singulière. La vulnérabilité présente à l'émergence de l'âge adulte peut être un facteur de risque lorsque l'influence se transforme en conformisme, qui annihile les perceptions et jugements individuels. En effet dans la situation de Rose, l'auteure précise que « ces influenceuses lui montrent ce qu'elle aimerait être, lui façonnent un visage... virtuel » (Gozlan, 2022, p. 407). Le suivisme créé par ce phénomène est clairement mis en évidence dans cet extrait. En effet, Gozlan cite Freud pour avancer que l'influenceuse permet à l'adolescente de répondre à ses besoins, en termes de reconnaissance, d'appartenance à un groupe et de quête identitaire, en lui proposant une image du soi idéal dont elle peut s'inspirer. Polar et Varescon (2022) rejoignent Gozlan en ajoutant que l'adolescente est immergée dans un contexte de comparaisons sociales qui lui donne la possibilité de s'auto-valider à travers le regard d'autrui, afin de réaliser la tâche essentielle du développement identitaire. « Elles sont devenues un idéal (...) petit à petit, se profile l'idée de faire comme elles, pour devenir comme elles. » (Gozlan, 2022, p. 406). Dans

cet extrait, l'auteure met en évidence le besoin de l'adolescente d'imiter les influenceuses en s'exposant sur les RS, afin d'accroître sa propre valeur. L'auteure explique que la nécessité de cette jeune fille de leur ressembler est biaisée par l'illusion construite autour des bénéfices de ce mode de vie. Sulisty et al. étoffent le propos de Gozlan, en précisant que les adolescentes associent régulièrement leur apparence physique avec l'attractivité, le succès et les relations amoureuses (2022).

Dans leur article, Polar et Varescon (2022) évoquent également la question de l'exposition de soi sur les RS. Selon elles, à travers les RS, les adolescentes trouvent une nouvelle façon d'exister. Elles précisent que l'objectif n'est plus de s'exprimer mais d'exposer quelque chose de soi. Ainsi, dans une logique de suivisme, les adolescentes postent du contenu modifié et embelli afin d'atteindre les normes de l'idéal véhiculé dans la société. Les auteures dénoncent les RS, en particulier Instagram, qu'elles définissent comme une plateforme « où le "paraître" l'emporte sur l'"être", où l'auto-promotion et l'exposition de soi deviennent un enjeu existentiel. » (Polar & Varescon, 2022, p. 6).

Dans sa conclusion, Gozlan (2022) souligne les possibles effets positifs et négatifs de l'influence sur les RS pour les adolescentes. L'auteure met en lumière le processus de l'adulte émergente qui se voit impactée par ce phénomène et évoque les risques qui y sont liés. De leur côté, Polar et Varescon (2022) détaillent les possibles pistes d'intervention, afin de favoriser une prise de conscience chez les adolescentes, notamment celles qui peinent à construire leur identité. Nous reprendrons cette thématique dans l'analyse du rôle des TS.

6.6 Les répercussions

Après avoir exploré les facteurs socioculturels qui influent l'image corporelle des jeunes femmes, nous allons désormais nous intéresser aux différents processus auxquels ces jeunes peuvent être confrontées. La comparaison sociale, l'insatisfaction corporelle et les troubles du comportement sont les potentielles conséquences dérivées d'une utilisation problématique des réseaux sociaux.

6.6.1 Les comparaisons sociales

Dans son article, Bardi (2022) définit la comparaison sociale en s'appuyant sur la théorie de Léon Festinger, développée en 1954. Ce mécanisme, présent chez chaque individu, représente la tendance à comparer ses caractéristiques ou ses compétences avec autrui afin de s'auto-évaluer. La comparaison sociale se décline en trois catégories : la comparaison ascendante (se comparer à celles qu'on considère supérieures à soi), la comparaison descendante (se comparer à celles qu'on voit comme inférieures à soi) et la comparaison latérale (se comparer à celles qu'on identifie comme identiques à soi).

L'étude de Polar et Varescon (2022) s'accorde aux propos de Bardi en démontrant que la comparaison sociale permet l'auto-évaluation de soi et de sa vie sociale en comparant systématiquement ses propres expériences avec celles des autres. Ce processus impacte significativement la valorisation et l'estime de soi-même. Les auteures évoquent le terme de « soi interdépendant » pour décrire le sentiment de ces personnes qui présentent une tendance à la comparaison élevée. Ces individus semblent incertains et peu confiants et présentent une envie de réduire ce sentiment en se définissant par des rôles sociaux dans la norme.

Selon Sulisty et al. (2022), les femmes seraient plus enclines à se comparer aux autres que les hommes. En effet, elles auraient tendance à être plus sensibles aux jugements négatifs et à mesurer leur valeur en fonction de leur apparence. Toutes les auteures affirment que les RS sont des espaces propices à la comparaison sociale, ce qui représente un facteur de risque supplémentaire au développement d'une insatisfaction corporelle. Polar et Varescon (2022), avancent que les jeunes adultes ayant une tendance

à la comparaison sociale trouvent sur Instagram une opportunité illimitée de se comparer à autrui, à travers des images. Cela explique pourquoi les RS attirent les personnes ayant des prédispositions à la comparaison sociale, qui sont d'ailleurs celles qui y passent le plus temps. Les résultats de leur étude démontrent que l'utilisation problématique d'Instagram découle de plusieurs facteurs psychologiques, notamment d'une estime de soi faible et d'une orientation à la comparaison.

Le travail de recherche de Bardi s'accorde aux propos précédents en évoquant les résultats de l'étude de Fardouly et al. (2017, cité dans Bardi 2022, pp. 26-27) qui démontre que la comparaison sociale ascendante sur les RS a des répercussions plus marquées que dans les relations interpersonnelles. Les participantes qui présentaient un sentiment négatif quant à leur image corporelle étaient celles qui se comparaient plus fréquemment sur les RS plutôt que dans la vie réelle. Bardi ajoute que la comparaison sociale est un facteur intermédiaire entre influence parentale, influence médiatique et insatisfaction corporelle. De plus, il précise que peu importe la nature de la comparaison sociale, elle est toujours liée à une insatisfaction corporelle, même si elle est « descendante » (2022).

6.6.2 L'insatisfaction corporelle

Comme nous l'avons vu dans les précédents chapitres, l'environnement (famille, pairs et médias) dans lequel évolue la personne, la tendance au perfectionnisme, l'estime de soi, ainsi que l'orientation à la comparaison sociale sont des éléments qui influencent la satisfaction corporelle des jeunes femmes (Bardi, 2022). Polar et Varescon révèlent également que l'internalisation des idéaux de beauté et l'utilisation intensive des RS provoquent une insatisfaction corporelle plus élevée que la moyenne (2022). De plus, l'insatisfaction corporelle peut également avoir un impact sur la santé. Cette dimension sera traitée dans le chapitre suivant.

En ce qui concerne les médias, selon l'étude de Bardi (2022), une majorité de participantes (71 %) estiment que l'utilisation d'Instagram ne les a pas aidées à accepter leur apparence physique. Parmi les utilisatrices actives, les effets perçus sont principalement liés à des complexes physiques (44 %), à l'incitation à développer leur musculature (38 %), et à adopter une alimentation plus saine (33 %). Les résultats de l'étude démontrent que l'insatisfaction corporelle est plus marquée chez les participantes ayant répondu positivement aux différentes questions sur les conséquences d'Instagram. En ce qui concerne l'étude de Sulisty et al. (2022), la grande majorité des participantes (95,3 %) estiment ressentir une pression de la part d'Instagram en ce qui concerne leur image corporelle. Wolrich rejoint les résultats des études précédentes et affirme que les images présentes dans les médias sociaux ont la capacité à influencer la perception du corps chez les jeunes femmes, peu importe que les images soient retouchées ou réelles. Cette influence médiatique qui provoque parfois une insatisfaction corporelle chez les jeunes, peut être les premiers signes de développement d'un TDC (2010).

Cependant, Sulisty et al. précisent que l'insatisfaction corporelle et les troubles du comportement sont différents au niveau des conséquences. L'insatisfaction corporelle représente un point de vue individuel dans l'évaluation ou le jugement d'une ou plusieurs parties de son corps. Elle peut se manifester par une envie de changer d'apparence physique jusqu'à ressentir des souffrances, telles que de l'anxiété. Les individus trouvent donc des stratégies, qui peuvent être faites de manière saine ou plus extrême, pour répondre à leurs insatisfactions. Ces stratégies peuvent être l'esquive des commentaires de l'entourage ou des changements corporels. Les auteures ajoutent que les comportements extrêmes que peuvent présenter les personnes ayant une insatisfaction corporelle ne se développent pas forcément en TDC (2022).

6.6.3 Le trouble du comportement alimentaire

Pour répondre à notre second objectif de recherche, nous avons pu identifier au travers des textes que les troubles du comportement alimentaire [TCA] peuvent être liés à la perception que les jeunes ont de leur corps via l'internalisation de la beauté et l'environnement socioculturel (Sulistyo et al., 2022).

D'après Wolrich (2010), les TCA apparaissent généralement durant l'adolescence. Les principaux symptômes sont l'altération de la perception du corps et l'insatisfaction corporelle. Les personnes souffrant de TCA craignent la prise de poids et sont donc dans un contrôle constant de leur apport énergétique. Elles négligent leurs besoins nutritionnels afin d'avoir un poids adapté à leur convenance, au détriment de leur santé physique. Ce trouble peut donc engendrer des comportements compulsifs (Sulistyo et al., 2022). Bardi précise que les comportements compensatoires tels que la restriction alimentaire ou l'excès d'exercices peuvent apparaître afin d'éviter la prise de poids (2022). Il apparaît également dans l'article de Sulistyo et al. (2022) que les TCA sont souvent associés à des personnes ayant une tendance perfectionniste de *dimension order* (ordre et organisation). Bardi (2022) évoque également la corrélation entre perfectionnisme et TCA. En effet, il cite plusieurs auteures qui soulignent ce lien étroit existant entre ces deux comportements. Notamment Shafran et al. (2006, citées dans Bardi 2022, p. 23), qui observent que le perfectionnisme peut engendrer des changements alimentaires. Plus une personne semble avoir des critères élevés de perfectionnisme, plus elle se restreint au niveau alimentaire.

6.6.4 Le trouble dysmorphique corporel

Comme pour les TCA, le trouble dysmorphique corporel [TDC] émerge également durant la période de transition vers l'âge adulte. Les principaux symptômes sont assez similaires à ceux des TCA, la perception du corps est faussée et une grande insatisfaction est en jeu (Wolrich, 2010). Wolrich indique que 33% des personnes présentant un TDC ont également un TCA (2010).

Wolrich (2010), ainsi que Sulistyo et al. (2022) utilisent la définition de la American Psychiatric Association [APA] pour définir le TDC. Ce terme désigne un trouble de l'image corporelle qui a comme principale caractéristique la préoccupation démesurée de défauts qui semblent anodins pour les autres. Des habitudes récurrentes issues de l'anxiété liée à l'aspect corporel sont observées ; se toucher une partie du corps, se regarder dans le miroir ou se comparer aux autres. Selon Sulistyo et al. (2022), le TDC peut avoir un effet notable sur le bien-être des personnes concernées, notamment sur l'emploi et l'éducation. Wolrich (2010) énumère les comportements compulsifs que présente une personne atteinte de TDC. En effet, 46 à 59 % des personnes souffrant de TDC mettent en place des rituels de soins, 38% s'automutilent, 24% fuient leur reflet et 18 à 39 % adoptent un régime ou se concentrent sur la musculation.

Les auteures s'accordent pour dire que les facteurs socioculturels peuvent avoir une incidence sur le TDC. Ces facteurs peuvent être des traumatismes, l'influence familiale ou encore l'importance de la beauté dans notre société (Wolrich, 2010 & Sulistyo et al., 2022). Leurs articles se rejoignent également sur le lien entre perfectionnisme et TDC. Les résultats de l'étude de Sulistyo et al. ne confirment pas que les RS ont un impact sur le développement d'un TDC, cependant les RS influencent les personnes présentant un trait de personnalité perfectionniste, ce qui peut engendrer des troubles de l'image corporelle (2022).

Toutefois, leurs propos diffèrent quant à la détresse ressentie par les personnes concernées et à l'impact que cela peut engendrer dans leur vie sociale. En effet, Sulistyo et al. mentionnent les recherches de Rosen et Reiter (1996, citées dans Sulistyo et al., 2022, p. 138) qui déclarent que les

personnes concernées seront impactées à un niveau léger dans leur vie quotidienne et que cela n'influencera pas grandement leur environnement social. De son côté, Wolrich (2010) précise que le TDC suscite une grande détresse chez le public cible. Cette détresse peut affecter plusieurs sphères de la vie et entraîner une dégradation de la qualité de vie. En particulier dans les échanges sociaux, les personnes concernées fuiraient les contextes où leur complexe pourrait être exposé. Le cas clinique de Jennifer, mentionné par Wolrich, illustre bien ces propos : « dans des situations publiques ou sociales, Jennifer croit que les autres la regardent avec jugement ou détournent les yeux avec « horreur ». Par conséquent, elle est restée confinée à la maison au cours de la dernière année, à l'exception d'emmener ses filles, âgées de 6 et 9 ans, à l'école et d'assister à des rendez-vous avec des prestataires de soins de santé qu'elle essaie de voir près de chez elle. » (Wolrich, 2010, p. 107)

6.7 Le rôle des travailleuses sociales

Les TS sont fréquemment en lien avec des jeunes femmes concernées, mais ce ne sont pas les seules. En effet, il est intéressant d'observer quelle collaboration serait possible entre les professionnelles et la famille des personnes concernées. Comme le dit Bardi (2022) dans sa thèse, le rôle de la famille exerce une grande influence sur les comportements et préoccupations de l'adolescente. En fonction de la valeur et de l'importance que la famille va porter à l'apparence, les répercussions sur la perception du corps de l'adolescente seront plus ou moins impactantes. Polar et Varescon s'accordent aux propos de Bardi en avançant que la construction de l'image corporelle de l'adolescente est inspirée en premier lieu des modèles et des idéaux transmis par la famille (2022).

Les études relevées par Wolrich (2010) évoquent que les expériences familiales qui sont baignées dans un climat de peur, de manque d'amour ou de rejet, amènent parfois les individus à développer un TDC. Si l'on reprend l'histoire de Rose, le cas fictif élaboré par Gozlan (2022), il en ressort un manque clair de bienveillance et de soutien de la part de sa mère concernant son estime d'elle-même et son apparence. Dans son article, Wolrich insiste sur le fait que la présence de la famille et de l'entourage de la personne souffrant d'un TDC est primordiale pour sa reconstruction. L'auteure précise que leur implication dans le traitement dépend d'une psychoéducation concernant le TDC, afin de leur permettre d'apporter un soutien adéquat à leur proche. En effet, Wolrich invite les personnes concernées et leur entourage à se sensibiliser au sujet à travers des lectures qui pourraient informer, normaliser et démystifier cette problématique. Dans une idée de collaboration, l'auteure invite également les professionnelles du travail social à développer leurs connaissances de ce trouble (2010).

Dans les signes précurseurs du développement d'un potentiel TDC, on peut noter un éloignement de la personne concernée envers sa famille. Pour reprendre le cas clinique de Jennifer, jeune femme souffrant de TDC, Wolrich évoque son changement de comportement au fil du temps, qui se caractérise par un isolement social. « Le trouble dysmorphique corporel [TDC] a amené Jennifer à perdre contact avec la plupart de ses amis et sa famille » (Wolrich, 2010, p. 107). Pour confirmer les propos de Wolrich, Gozlan présente un cas similaire avec Luc, un jeune homme adepte de communautés virtuelles, qui semble également se distancer de ses amis et de sa famille (2022).

Dans la discussion qui suit notre analyse, nous aborderons cette collaboration entre famille et professionnelles afin d'approfondir les enjeux et mobiliser les outils nécessaires pour l'accompagnement des personnes concernées. Cependant, il est également pertinent de se pencher sur la collaboration interprofessionnelle et sur les pistes d'actions réalisables. Toutes les auteures s'accordent pour dire qu'il faut identifier ce qui pourrait être mis en place afin que les personnes concernées, particulièrement les adolescentes, puissent jouir d'une utilisation saine des RS. Dans leur

article, Polar et Varescon identifient le manque crucial de sensibilisation auprès des jeunes, en précisant l'importance de la période de transition identitaire par laquelle passe les personnes concernées. En effet, elles proposent une meilleure exploration des avantages et inconvénients des RS, dans le but d'offrir une possibilité d'utiliser Instagram de manière saine (2022).

De leur côté, Sulisty et al. (2022) suggèrent également une intervention précoce auprès des jeunes, qui serait plus axée sur l'éducation afin que le public cible prenne connaissance et conscientise l'impact des RS. Elles précisent également que la promotion d'une image corporelle saine permettrait aux personnes concernées de développer une relation positive à leur corps. Les propos de Bardi s'accordent avec la conclusion de l'étude de Sulisty et al. À un niveau macrosocial, Bardi (2022) invite les scientifiques à mettre en valeur l'image corporelle saine et positive de soi, afin de minimiser l'insatisfaction corporelle et le développement de troubles de l'image chez les adolescentes, au lieu de se concentrer sur la prévention des risques.

Wolrich, quant à elle, identifie des besoins chez les personnes souffrant de TDC qui se situent plus au niveau microsociale. Elle explique l'importance de la relation entre professionnelle et bénéficiaire en privilégiant les notions de bienveillance, confiance et empathie. En effet, soigner cette relation permet aux personnes concernées de se sentir mieux comprises dans leur mal-être (2010). De plus, Wolrich mentionne que le TDC est très méconnu par les professionnelles, notamment dans le milieu du social. En effet, elle affirme que la littérature n'évoque pas le rôle du TS dans l'accompagnement de personnes souffrant de TDC. Les écrits actuels abordent uniquement le TDC d'un point de vue psychiatrique et médical. Aux Etats-Unis, les TS sont les premières actrices en matière de santé mentale, cependant elles ne sont pas assez informées sur les principaux symptômes et l'accompagnement adapté pour les personnes concernées. L'auteure insiste donc sur la nécessité de formation des TS aux ressources liées à l'image corporelle et aux troubles dérivés (2010).

En plus des manquements identifiés dans la formation des TS, Wolrich souligne les défis de l'interprofessionnalité entre les diverses actrices dus au manque de ressources et de connaissances des autres professions. L'auteure explique que la collaboration existante entre les disciplines de santé mentale et de travail social augmente le risque de mauvais diagnostic, au vu des lacunes existantes au sujet du TDC (2010).

Dans leur article, Polar et Varescon (2022) évoquent le rôle des psychologues scolaires en termes de prévention et de dépistage d'une utilisation problématique des RS. Les auteures expliquent la nécessité de la mobilisation de tous les acteurs présents autour des adolescentes afin de les sensibiliser à cette problématique. Dans leur conclusion, elles mentionnent les intervenants du milieu scolaire et universitaire, les spécialistes en psychothérapie et le domaine associatif. Les pistes d'actions proposées par les auteures, telles que des campagnes d'information ou des dispositifs de ligne d'écoute, pourraient être appliquées au domaine du travail social. En effet, Wolrich invite les travailleuses sociales à s'informer sur les problématiques liées à l'image corporelle des jeunes filles et à collaborer avec les professionnelles de la santé afin de favoriser un accompagnement adéquat (2010).

7. Vers un essai de réponse

A la suite de cette analyse, il est intéressant de reprendre notre question de recherche initiale ainsi que nos trois sous-objectifs afin de mettre en évidence les éléments de réponse que nous avons pu déceler jusqu'ici. En évaluant le développement d'une image corporelle négative chez les jeunes femmes, il est apparu que les facteurs socioculturels sont les premiers éléments influant la perception du corps chez une adolescente. En effet, les représentations du milieu familial et de l'entourage peuvent définir les

comportements et perceptions développés chez la jeune. A un niveau plus large, les médias sociaux et les messages véhiculés par la société en général représentent le deuxième impact majeur sur l'estime de soi des personnes concernées. Effectivement, les normes de beauté inatteignables provoquent un sentiment d'infériorité chez les individus qui les poussent à se comparer afin de s'autoévaluer et de s'améliorer. C'est d'ailleurs cette constante comparaison ascendante qui peut provoquer une insatisfaction corporelle ; ce qui peut déboucher sur des problématiques de santé mentale telles que des troubles du comportement alimentaire [TCA] ou un trouble dysmorphique corporel [TDC]. D'après nos lectures, les personnes sujettes à présenter des traits de personnalités dits perfectionnistes sont plus à risque dans le développement de ces troubles du comportement.

La question du genre est également un élément qui a guidé notre travail, dans la mesure où les jeunes femmes sont le public majoritairement touché par ces problématiques. Au fil de nos lectures, le concept d'auto-objectification a confirmé ce questionnement préalable autour de cet enjeu plus féminin. En effet, la société contribue depuis de longues années à l'objectification et à la sexualisation du corps de la femme. De ce fait, ce public cible s'est formaté à ce mode de pensée et porte une attention particulière à l'apparence physique, qui représente, selon le modèle de l'auto-objectification, la valeur qui lui est attribuée par autrui. Ce phénomène explique concrètement le taux de jeunes femmes concernées par ces problématiques, d'autant plus lorsqu'elles sont en pleine transition identitaire lors de la période de l'adolescence. Cette période, fragilisée par la quête d'identité, accentue amplement le risque de développement d'une insatisfaction corporelle.

En matière d'engagement des professionnelles concernées, nos lectures font état d'un manque notable de prévention et de sensibilisation à l'utilisation problématique des RS, de promotion d'une image corporelle positive et surtout de lacunes en termes de connaissances et savoirs d'action des TS. Les spécialistes en santé mentale tirent la sonnette d'alarme concernant les problématiques d'image corporelle en évoquant un besoin de collaboration entre professionnelles agissant dans l'environnement des personnes concernées. En effet, dans une logique préventive, ces spécialistes conseillent aux TS de s'informer sur le dépistage précoce des troubles liés à l'image corporelle afin d'anticiper les premiers symptômes. Dans la globalité, les chercheuses proposent aux psychologues, aux enseignantes, au milieu médical, aux parents et aux TS de travailler dans une logique d'interprofessionnalité afin de mobiliser le domaine de compétence de chacune et d'œuvrer vers un objectif commun : la promotion d'une image corporelle positive.

8. Discussion

8.1 Vers une existence équilibrée

Dans son travail de recherche, Bardi (2022) relève que les contenus *Body positive* peuvent offrir des bénéfices quant à la perception du corps chez les jeunes femmes. En effet, d'après l'étude de Cohen et al. (2019 b), les femmes qui suivent des comptes Instagram affichant un contenu positif concernant le corps, ressentent une satisfaction corporelle plus considérable, ainsi qu'une amélioration de l'humeur. Leur travail de recherche a conclu que suivre des comptes sur les RS avec un contenu *Body positive* pourrait être une piste pour améliorer l'image corporelle. La conclusion de l'étude de Rodgers et al. (2022) souligne que le contenu *Body Positive* cherche à contrebalancer l'influence négative des médias sur les idéaux de beauté et à inciter une attitude positive envers son corps. Les auteures démontrent également que la présence de contenu positif sur les RS permet d'avoir moins de préoccupations quant à l'apparence.

Dans le domaine de la psychologie, il est pertinent de s'intéresser à une approche consacrée à la promotion des aspects positifs de l'expérience humaine. La psychologie positive, conceptualisée par le psychologue américain Martin Seligman en 1998, se concentre sur le concept de *flourishing* (épanouissement) afin de mobiliser les forces individuelles, favoriser le bien-être mental et la résilience des individus. À l'inverse de la psychologie commune qui cible la réduction des risques et la résolution de problèmes, cette approche vise à comprendre les processus d'un fonctionnement positif (Martin-Krumm & Lecomte, 2019).

Comme relevé par Bardi dans notre analyse, une image corporelle positive ne dépend pas uniquement d'une absence d'insatisfaction corporelle ; la valorisation et l'acceptation de ce dernier sont également des éléments essentiels à un bien-être mental (Bardi, 2022). Dans une perspective similaire, Tylka et Wood-Barcalow mentionnent quelques caractéristiques propres au développement d'une image corporelle saine et positive. Les auteures proposent les comportements suivants afin d'encourager ce mode de fonctionnement : accepter son corps sans être forcément satisfait de chaque aspect, percevoir la beauté de différentes manières, se focaliser sur les atouts, prendre soin de soi, apprendre à se protéger et déjouer le sentiment de honte (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Carrard et al. (2019) évoquent les risques liés aux programmes existants de prévention de l'obésité et du surpoids chez les jeunes. Selon les auteures, en promouvant un mode de vie sain et équilibré, ces programmes ont parfois tendance à définir l'excès de poids comme un danger à éviter et véhiculent des idéaux liés à la minceur. Plusieurs chercheuses estiment que ce type de campagne peut accentuer l'insatisfaction corporelle dans la population générale et encourager les pertes de poids restrictives. Les auteures argumentent qu'il est dommage de différencier les campagnes de prévention des troubles du comportement alimentaire et du risque de surpoids. Selon elles, il serait plus judicieux de promouvoir un bien-être corporel en centralisant toutes les problématiques liées au poids en un seul message cohérent. De plus, elles précisent que les programmes existants seraient plus efficaces s'ils ciblaient la promotion d'une image corporelle positive plutôt que l'amélioration de cette dernière.

Afin de déterminer l'intervention adéquate, Carrard et al. (2019) ont passé en revue les diverses études de programmes d'intervention mis en place jusqu'ici. Dans un premier temps, les auteures mettent en lumière l'importance d'une approche interactive avec des sessions récurrentes en ciblant un public en particulier, afin d'obtenir un impact conséquent. Ensuite, elles relèvent que les enfants sont la cible prioritaire, dans une logique de prévention : agir avant le développement des premiers symptômes. En examinant les programmes ayant obtenu le plus haut taux de réussite, l'éducation aux médias et le développement de compétences socioculturelles pour résister à la pression sociale semblent être les meilleures approches.

8.2 Le rôle crucial de l'éducation

Comme nous l'avons montré dans notre analyse, Sulisty et al. (2022) avaient également relevé l'importance de l'éducation dans la prise de conscience des jeunes face aux dangers des RS. En matière d'éducation aux médias, le site web « Jeunes et Médias » est une ressource essentielle pour les professionnelles, les parents et les institutions. Celui-ci expose les différents champs d'action de chaque acteur, la pédagogie la plus adaptée et les étapes précises pour l'élaboration d'un projet éducatif autour des médias. Pour définir l'accompagnement actif d'une TS, la plateforme propose plusieurs conseils, tels que mettre en avant les connaissances des jeunes, communiquer des informations sur l'aspect juridique ou encore approfondir cette utilisation en individuel (Jeunes et Médias, s. d., b).

Pour citer un exemple, en Suède au début des années 2000 et en France en 2012, les « Promeneurs du Net » ont fait leur apparition. L'objectif pour ces TS est d'étendre leur accompagnement éducatif sur la toile. Sur leur page d'accueil il est écrit que : « Le Promeneur écoute, informe, accompagne, conseille et prévient. Et pour mieux accomplir sa mission, il entre en contact et crée des liens avec les jeunes sur les réseaux sociaux. » (Promeneurs du Net, s. d.). Ces TS numériques souhaitent sensibiliser aux risques des RS, enseigner les bonnes pratiques, rediriger vers des professionnelles et répondre aux questionnements des jeunes en s'appropriant cet environnement digital. Ainsi, les Promeneurs encouragent le développement de connaissances spécifiques en la matière pour les professionnelles, afin d'être à même de comprendre les enjeux de ces plateformes (Sorin, 2021).

Ces ouvertures proposent de nouveaux champs d'action à exploiter par les TS. De plus, la question de la collaboration avec la famille et les autres professionnelles revient souvent dans la littérature scientifique et spécialisée. Pour reprendre les propos de « Jeunes et Médias » cités plus haut, le site relève l'importance portée aux interactions entre les TS et la famille, l'école et la société. Selon cette plateforme, il est essentiel d'agir dans tous les environnements de la personne concernée afin de maximiser son impact. Dans cette idée, il semble primordial de collaborer afin de coordonner les informations transmises (Jeunes et Médias, s. d., b).

Nous avons vu également que Bardi (2022) présente la famille comme actrice primordiale du développement d'une image corporelle saine chez la jeune. Afin d'approfondir le sujet, il est intéressant de se pencher sur l'article « Familles contemporaines et pratiques numériques : quels ajustements pour quelles normes ? » paru dans la revue *Enfances, familles, générations*. Ici, les auteures argumentent autour des travaux sociologiques existants sur les familles à l'ère du numérique, les tensions familiales qui y sont liées, les différences générationnelles et les négociations entre famille, adolescentes et professionnelles. Dans leur article, elles évoquent notamment le manque de revues de littérature traitant à la fois des enfants, jeunes et parents et des aspects technologiques. Selon elles, il est essentiel de comprendre les tenants et aboutissants de la relation parent-enfant dans le monde numérique (Balleys et al., 2019). Dans la mesure où les TS sont régulièrement en contact avec les familles, il semble évident qu'elles représentent des actrices de changement au sein de l'environnement du public cible. Le psychiatre Serge Tisseron propose plusieurs pistes d'actions d'accompagnement éducatif face au numérique destiné aux familles ; accueillir le débat, favoriser l'autodétermination en encourageant l'enfant à anticiper et gérer la durée d'utilisation, encourager les activités numériques créatives et s'intéresser à ce qu'elle fait (Tisseron, 2018). Ce type de recherches sont des ressources précieuses pour la pratique des TS afin d'adopter la bonne posture face aux bénéficiaires et de conseiller au mieux leur famille.

Dans la même lignée, Polar & Varescon (2022) évoquent aussi clairement l'enjeu de la collaboration entre les professionnelles présentes dans l'environnement de l'adolescente. Afin de développer ce sujet abordé dans l'analyse des cinq textes, il est pertinent de s'intéresser aux compétences requises dans une logique d'interprofessionnalité. Dans son rapport de recherche « Les enjeux formatifs de l'interprofessionnalité dans l'intervention sociale », Louise Lemay aborde le sujet en proposant un projet de module de formation destiné aux TS afin de les outiller efficacement. Dans son travail, l'auteure cite les actrices de la vie de la jeune qui font sens dans une collaboration professionnelle ; le milieu scolaire, les services de protection de la jeunesse, le personnel médical, les ergothérapeutes et orthophonistes et le milieu communautaire impliqué. Dans les grandes étapes décrites pour une démarche collaborative, elle évoque l'analyse et la compréhension de la situation, le partage d'expertises dans le but d'obtenir un point de vue commun et la planification du plan d'action adapté.

En termes de compétences à acquérir par les professionnelles concernées, la communication, la clarification et reconnaissance des rôles, ainsi que l'approche centrée sur la personne en représentent les trois principales (Lemay, 2020). Dans une situation d'insatisfaction corporelle chez l'adolescente causée par les RS, il est nécessaire d'encourager la promotion d'une image corporelle positive par la famille, l'école et les institutions sociales et de mobiliser des psychiatres et spécialistes si la santé mentale de la personne concernée est en jeu.

À titre d'exemple, nous proposons un plan d'action fictif qui serait applicable à une intervention sociale en milieu scolaire (classe de 6H – 8H) dans un but de favoriser la promotion d'une image corporelle positive dès l'enfance, axée sur la collaboration avec la famille et l'interprofessionnalité :

- ◇ La première étape serait la rencontre entre la directrice de l'école, la professeure de classe, l'éducatrice sociale, la spécialiste en santé mentale et la chargée de prévention à la brigade des mineures. Dans l'idée, chaque actrice apporte ses connaissances et compétences quant à la faisabilité d'un atelier et son fonctionnement, le choix des intervenantes, la durée et les spécificités du public cible entre autres.
- ◇ Dans un second temps, un premier atelier d'une matinée serait dispensé dans la classe, animé par l'éducatrice, la spécialiste en santé mentale et la chargée de prévention. Le but serait de proposer un atelier interactif, comprenant des jeux, des vidéos et des questionnaires sur les thèmes de l'image corporelle et de l'éducation aux médias. À la fin de la matinée, l'éducatrice présenterait la suite du projet avec l'atelier suivant.
- ◇ Ensuite, un atelier d'une journée serait animé par la professeure et l'éducatrice, dans le but de mettre en place une exposition artistique liée au thème de l'image corporelle. Affiches, dessins, textes, bricolages relatant des aspects positifs d'une personne. Les idées phares : ce que mon corps me permet d'accomplir, mes talents, mes forces et qualités, la valorisation des différences, le plaisir de manger et bouger, le regard critique sur les représentations véhiculées par les médias.
- ◇ Pour la quatrième et dernière étape, l'idée serait d'inviter les familles et élèves des autres classes à visiter l'exposition dans l'école. L'éducatrice pourrait mettre à profit cette exposition pour échanger avec les parents et leur proposer différents prospectus liés à la promotion d'une image corporelle positive.

8.3 Etat des lieux

Beaucoup de fondations et organismes présents en ligne proposent des campagnes, formations, conseils et idées d'activités pour les TS qui souhaiteraient mettre en place des ateliers similaires. Le but étant d'accompagner les jeunes adolescentes dans le développement d'une image corporelle saine. Il existe notamment la structure québécoise « ÉquiLibre » fondée en 1991, qui est reconnue à l'international. Sa mission principale est de promouvoir une image corporelle positive et pour ce faire elle propose plusieurs activités, notamment des programmes et des formations en ligne pour les intervenantes auprès d'enfants et d'adolescentes (ÉquiLibre, s.d.).

Dans la même lignée, la campagne québécoise « PAUSE » propose des informations et des ressources sur diverses thématiques, telles que l'hyperconnectivité pour un large public (parents, enfants et intervenantes). On peut y retrouver sept pistes d'action destinées aux parents, afin de leur permettre de minimiser l'impact des RS sur la perception du corps de leurs enfants. Tous les conseils sont parfaitement applicables au travail social pour l'accompagnement des jeunes femmes concernées. En exemple, la campagne évoque le développement de la réflexion autour des impacts des RS sur le bien-

être mental, des recommandations concernant le filtrage de certains contenus qui pourraient véhiculer des normes de beauté idéalistes ou encore l'encouragement à accroître un regard critique envers les contenus présents sur les RS. Sur leur site, plusieurs fiches de la campagne proposent des pistes d'intervention auprès des jeunes et énoncent les facteurs de risques existants (PAUSE, 2023).

En Suisse, « Promotion Santé Suisse » soutient divers programmes promouvant le développement d'une image corporelle positive. Par exemple, le projet « Fleurs de Chantier » qui vise à créer des moments d'échange autour des aspects corporels, affectifs, et psychiques dans une perspective de prévention à long terme. Les activités du projet proposent un outil en ligne et des expériences pratiques qui mettent en lumière les défis liés à l'estime de soi, la confiance en soi et la perception de soi (Fleur de chantier, 2018 et Promotion Santé Suisse, 2023). Il existe également la formation en ligne MOOC pour les professionnelles, dispensée par la Haute École de santé¹ de Genève qui se déroule sur 5 semaines. Ces cours ont pour objectif le développement des compétences et outils des praticiennes. Durant ces cinq semaines, plusieurs éléments sont abordés tels que la construction de l'image corporelle positive, la réflexion autour de sa propre image, les impacts de l'environnement sur sa perception du corps puis finalement les influences au niveau sociétal (Healthy Body Image, s. d.). Dans le canton de Fribourg, il existe également l'association REPER qui œuvre pour la promotion de la santé et la prévention des addictions. Elle propose diverses prestations pour les jeunes, parents et professionnelles. L'une des prestations proposées est une « prestation sur mesure » (dispositifs pédagogiques, support audiovisuel) dans le domaine de la prévention du numérique. Les TS qui souhaitent mettre en place un projet avec les jeunes par rapport aux RS peuvent collaborer avec cette association. Elle est spécialisée dans le domaine du numérique et offre des prestations et dispositifs afin d'encourager une utilisation équilibrée des plateformes numériques (REPER, 2020).

Il est important de pouvoir détecter les signes précurseurs d'une utilisation problématique des RS. Le rapport de recherche, présenté par Addiction Suisse, met en évidence l'importance d'une utilisation saine et sécuritaire et indique les conséquences physiques et psychologiques que cela peut produire, dont l'insatisfaction corporelle. Ce rapport mentionne également des recommandations pour l'usage des médias sociaux. À savoir, équilibrer son temps entre les activités en ligne et hors ligne, ainsi que le rôle des adultes comme modèle à suivre. De plus, il évoque l'importance de l'éducation dès le plus jeune âge aux pratiques numériques car l'utilisation problématique peut engendrer des répercussions négatives dans les différentes sphères de la jeune (Addiction Suisse, 2023).

Pro Juventute, comme Addiction Suisse, souligne l'importance pour les parents d'agir en tant que modèles positifs, de surveiller leur langage corporel et de promouvoir une relation saine avec l'alimentation afin d'éviter une insatisfaction corporelle chez les jeunes. Un des articles sur le site aborde également la remise en question du mouvement *Bodypositive* et promeut le *Body-Neutrality* qui met l'accent sur l'estime de soi sans tenir compte de l'apparence physique (Pro Juventute, 2023). Dans leur étude, Pellizzer et Patauger (2023) définissent le *Body-neutrality* en trois dimensions. L'objectif de leur recherche est de recenser les sites web ayant du contenu sur la neutralité corporelle dans le but de comprendre les éléments-clés du mouvement. Ensuite, le but est de repérer les stratégies proposées pour améliorer la neutralité corporelle. La définition de la neutralité proposée englobe trois sous-dimensions. La première est que les sentiments envers notre corps évoluent continuellement ; par conséquent il serait judicieux de l'observer en pleine conscience et sans jugements. La deuxième

¹ <https://numerique.hes-so.ch/?redirect=0&cid=273>

dimension est de porter attention à ce que notre corps est capable d'accomplir et en apprécier ses capacités, car cela favorise le respect et le soin. Pour finir, la troisième dimension est de considérer que l'estime de soi va au-delà des aspects extérieurs. Ce mouvement plus méconnu pourrait être une porte d'entrée à l'accompagnement des TS dans le développement d'une image corporelle saine et une bonne estime de soi chez les adolescentes. En effet, il serait intéressant d'approfondir le sujet et de proposer des ateliers ou des campagnes autour de ce dernier.

Dans la société contemporaine caractérisée par l'omniprésence du numérique, les TS font partie des premières actrices de ce changement. Ce travail nécessite une grande compréhension des dynamiques et enjeux sociaux afin d'accompagner au mieux les individus vers l'autonomie et le bien-être. Dans cette problématique liée aux réseaux sociaux [RS] où les frontières entre la réalité physique et le monde virtuel s'estompent, les TS se tiennent en première ligne pour atténuer les effets néfastes de la pression sociale exercée sur l'image corporelle des jeunes filles. En effet, il est du devoir des TS de comprendre que les RS représentent à la fois des outils extraordinaires qui peuvent encourager la créativité, l'expression de soi et accroître les connaissances d'une personne tout en restant un espace parfois source d'injustices, de discriminations et de comparaisons sociales. Dans cette optique, toutes les professionnelles ont en quelque sorte la responsabilité de démystifier les idéaux de beauté véhiculés par les médias sociaux et d'armer au mieux les adolescentes en termes de pensée critique et de confiance en soi. En outre, il est évident que les TS sont à même de développer des ressources et stratégies afin de s'adapter continuellement à l'avancée technologique et afin d'anticiper les tendances émergentes. À travers leur action, les TS deviennent des agents de changement dans la société en contribuant à une génération épanouie dans la réalité qui peut naviguer sereinement dans les eaux parfois troubles du monde virtuel.

9. Conclusion

La thématique choisie pour ce travail de Bachelor traite de l'impact des RS sur l'image corporelle chez les jeunes femmes, cependant, il est essentiel de préciser que la notion de l'image de la femme n'est pas un questionnement nouveau. Cette pression socioculturelle, présente depuis des années, continue de persister dans notre société actuelle. À travers ce travail de recherche, notre objectif était donc de comprendre comment ce phénomène s'est étendu à l'ère du numérique. Pour ce faire, nous avons pris le temps d'analyser de nombreux textes traitant du sujet afin d'en sélectionner cinq à approfondir. La nature différente de chacun des articles utilisés nous a permis d'analyser l'ensemble des causes et conséquences de la dégradation de l'image corporelle des jeunes femmes ; cela nous a également permis de comprendre le rôle des TS dans cette problématique afin d'imaginer des pistes d'interventions plurielles.

En termes de facteurs de risque, ce travail met en lumière la complexité des relations interpersonnelles dans un environnement numérique qui peut engendrer des sentiments d'insatisfaction corporelle majeurs chez le public cible. À un niveau microsocial, on peut noter la pression auto émise par les personnes concernées quant à leurs propres standards d'apparence physique. La relation de certaines jeunes femmes envers elles-mêmes se dégrade et accentue les risques d'insatisfaction corporelle. Certains textes mentionnés dans le chapitre analytique préviennent du risque des personnes concernées de se renfermer sur elles-mêmes et de s'éloigner de leurs proches. Nous relevons également le facteur de risque supplémentaire que présentent les personnes souffrant d'un trait de personnalité à tendance perfectionniste. En effet, l'impact direct sur leur bien-être mental est inévitable. À un niveau mésosocial, on remarque l'influence de l'environnement qui peut accentuer la pression sur des utilisatrices qui cherchent à atteindre un idéal irréaliste. De plus, ces plateformes

favorisant la comparaison sociale, accentuent cette quête de la perfection qui engendre parfois le développement de troubles du comportement (TCA, TDC). En effet, lorsque la famille et les pairs partagent des représentations également influencées par les médias, l'impact sur l'adolescente est doublement présent. Ces personnes se retrouvent baignées dans un environnement familial, amical, numérique et sociétal qui les encourage à s'identifier à des idéaux inatteignables. Quant à la dimension macrosociale, nos lectures nous ont permis de réaliser qu'une réflexion autour des programmes de promotion d'image corporelle positive et de campagnes de prévention étaient nécessaires. Le rôle des professionnelles concernées étant de s'informer et de participer à la création de nouvelles perceptions de l'image du corps.

9.1 limites du travail et perspectives pour la pratique

Il est évident que ce travail de Bachelor présente certaines limites, notamment le manque de littérature empirique réalisée en Suisse. Lors de nos lectures, nous avons pu nourrir notre recherche grâce à de nombreuses études portant sur la représentation des corps chez les adolescentes actives sur les RS, cependant aucune d'entre elles n'a été réalisée en Suisse. Le pays présentant le plus de ressources liées à cette thématique, en termes de formation continue, de campagnes de prévention, d'études empiriques et de programmes nationaux, est le Canada. Les professionnelles œuvrant en Suisse devraient être encouragées à s'intéresser au fonctionnement de ce pays qui propose de nombreuses stratégies et pistes d'actions face à cette problématique. Pour notre part, nous aurions apprécié pouvoir réaliser un travail d'enquête auprès des jeunes femmes suisses concernées afin de rendre compte de la réalité du terrain avec lequel nous travaillerons dans un futur proche.

En termes de ressources existantes qui lient, travail social et image corporelle, nous avons également constaté un certain manque de contenu lors de nos recherches de références. En effet, nous avons eu l'occasion de parcourir les sites mentionnés dans la discussion, qui relatent des dangers liés à l'utilisation des réseaux sociaux ; cependant, dans la recherche d'articles empiriques, nous avons eu plus de peine à trouver des contenus pertinents. Après de premières recherches peu concluantes, l'intérêt pour notre thématique de travail de Bachelor a pris tout son sens. En effet, il nous a semblé important de populariser cette problématique afin d'encourager les professionnelles du travail social à promouvoir l'image corporelle positive auprès des jeunes.

Dans l'ensemble, ce travail de Bachelor nous a permis d'enrichir nos connaissances autour des thématiques liées aux facteurs de risque et aux répercussions de l'insatisfaction corporelle des jeunes femmes sur les RS. Pour notre pratique professionnelle, il y a deux points majeurs que nous retenons particulièrement. Premièrement, l'influence que peut avoir le contexte environnemental de la personne concernée. Selon nous, la collaboration avec la famille et les pairs est la porte d'entrée à privilégier vers l'accompagnement des adolescentes dans cette problématique. Le travail en réseau comprenant la collaboration avec l'entourage et les différentes professionnelles impliquées dans la vie de la personne semble être une approche à approfondir. Comme pour l'atelier fictif proposé dans notre discussion, nous pensons judicieux d'inclure le maximum d'actrices présentes dans le contexte de vie des adolescentes. De plus, la collaboration avec les différents organismes et services en ligne œuvrant pour la promotion d'une image corporelle saine et la prévention des risques des RS, représente une grande opportunité. Deuxièmement, après nos diverses lectures nous sommes ravies d'avoir pu acquérir une vigilance supplémentaire face aux signes précurseurs de développement d'une insatisfaction corporelle. Comme mentionné au cours de ce travail, le comportement de l'adolescente évolue lors de cette transition vers l'âge adulte et il est parfois courant de justifier des agissements par cette « période de vulnérabilité ». Cependant, c'est le rôle des TS de développer les compétences nécessaires à la détection

précoce de ces problématiques. Ce travail nous a donc permis d'acquérir de nouveaux outils essentiels à mobiliser pour notre future pratique professionnelle auprès des adolescentes et de renforcer l'importance certaine de la collaboration professionnelle. Ce projet de fin d'études nous a également permis de réaliser l'impact des RS dans notre propre vie et sur la vision de notre corps.

10. Bibliographie

Addiction Suisse (2023). Comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse. Situation en 2022 et évolution récente. *Rapport de recherche N° 154*.

https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_387.pdf

American Psychiatric Association. (2015). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). pp. 308-314.

<https://psyclinicfes.files.wordpress.com/2020/03/dsm-5-manuel-diagnostique-et-statistique-des-troubles-mentaux.pdf>

Attruia, F. (2021). L'Autorité des jeunes influenceurs du web dans le genre de l'« unboxing » : un cas d'étude français/italien. *Argumentation & analyse du discours*, 26.

<https://doi.org/10.4000/aad.5118>

Avenir Social (2010). *Code de déontologie du travail social en Suisse. Un argumentaire pour la pratique*. Récupéré de (10 juin 2023)

https://avenirsocial.ch/wp-content/uploads/2018/12/SCR_Berufskodex_Fr_A5_db_221020.pdf

Balleys, C., Martin, O., & Jochems, S. (2019). Familles contemporaines et pratiques numériques : quels ajustements pour quelles normes ? *Enfances, familles, générations*, 31.

<https://doi.org/10.7202/1061774ar>

Bardi, L. (2022, 8 décembre). *Liens entre Instagram, image corporelle et perfectionnisme : prévalence d'habitudes et usages, et effets de contenu Body-Positive sur l'image corporelle dans une population féminine*. [Thèse de doctorat, Université du Québec]. Partie I – Introduction et objectifs de recherche & partie II – Première étude : Étude exploratoire et descriptive sur les habitudes, motivations et répercussions de l'utilisation d'Instagram (pp. 13-67)

<https://theses.hal.science/tel-04007509>

Barbey, G. (2021, 6 octobre). « Instagram amplifie les phénomènes tels que la comparaison sociale ». Heidi News.

<https://www.heidi.news/sante/instagram-amplifie-les-phenomenes-tels-que-la-comparaison-sociale>

Beck, F., Maillochon, F., & Obradovic, I. (2014). *Adolescences ?* Paris : Belin.

Bee, H., & Boyd, D. (2011). *Les âges de la vie: Psychologie du développement humain* (4ème éd.). St-Laurent, Canada: ERPI.

<https://www.blogdumoderateur.com/tout-savoir-sur-algorithmes-reseaux-sociaux/>

Cantin, S., & Stan, S. N. (2010). Les relations avec les pairs à l'adolescence comme facteurs de risque de l'insatisfaction à l'égard de l'image corporelle [Peer relations in adolescence as risk factors for body image dissatisfaction]. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 42(2), 116–126. <https://doi.org/10.1037/a0016347>

Carrard, I., Della Torre, S. & Levine, M. (2019). La promotion d'une image corporelle positive chez les jeunes. *Santé Publique*, 31, 507-515. <https://doi.org/10.3917/spub.194.0507>

- Cassuto, D. (2021). Silhouette féminine et réseaux sociaux. *Pratiques en nutrition*, 17(68), 32-36. <https://doi.org/10.1016/j.pranut.2021.09.008>
- Centre for clinical intervention. (S.D) Qu'est-ce que le perfectionnisme ? https://www.uottawa.ca/campus-life/sites/g/files/bhrs kd281/files/2021-08/quest_ce_que_le_perfectionnisme_fr.pdf
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019 a). # bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body image*, 29, 47-57. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- Cohen R., Fardouly J., Newton-John T, et al. (2019b) #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and bodyimage. *New Media & Society* 21: 1546–1564. <https://doi.org/10.1177/146144481982653>
- Decoster, I. & Berg, B. (2019). Perfectionniste ? Gare à la dépression !. Communiqué de presse. Université Catholique de Louvain-la-Neuve. Récupéré de https://cdn.uclouvain.be/groups/cms-editors-presse/cp-fevrier-2019/15-02-2019%20rech_Douilliez_UCLouvain_perfectionnisme.pdf
- Demierre, C. & Angéloz, T. (2018). Jeunes placés en institution et réseaux sociaux. *REISO, Revue d'information sociale*. Récupéré le 10 juin 2023 de <https://www.reiso.org/document/3429>
- De la Sablonnière, R., Hénault, A. & Huberdeau, M. (2009). Comparaisons sociales et comparaisons temporelles : vers une approche séquentielle et fonction de la situation unique. *Les Cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 83, 3-24. <https://doi.org/10.3917/cips.083.0003>
- De Montmarin, A. (2021). Chapitre 2. Les digital natives. Dans A. de Montmarin, *Marketing digital* (pp. 21-21). Paris: Ellipses.
- Delgrande Jordan M. & Schmidhause V.(2023). Comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution récente. https://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_387.pdf
- Di Venti, I. (2019). Les adolescentes et les diktats de la beauté sur Instagram. Quelle influence sur leur image corporelle et leur utilisation du réseau social ? [Faculté des sciences économiques, sociales, politiques et de communication, Université catholique de Louvain] Récupéré de (8 septembre 2023) de <http://hdl.handle.net/2078.1/thesis:21357>
- Dos Santos, M. (2023, le 13 octobre). Et si le perfectionnisme était un vilain défaut ? Ses incidences sur la santé mentale. *Cosmopolitan*. Récupéré de <https://www.cosmopolitan.fr/comment-le-perfectionnisme-affecte-la-sante-mentale-et-comment-en-sortir,2096548.asp>
- Duverné, T., Le Yondre, F. & Héas, S. (2022). Les influenceuses beauté et leur cour : les mécanismes du prestige sur Instagram. *Questions de communication*, 42, 333-358. <https://doi.org/10.4000/questionsdecommunication.30446>
- Ecole Française (2023). *Avantages des réseaux sociaux*. Récupéré de (4 septembre 2023) <https://lecolefrancaise.fr/avantages-reseaux-sociaux/#::~:~:text=Les%20r%C3%A9seaux%20sociaux%20offrent%20de,la%20publicit%C3%A9%20C3%A0%20moins%20co%C3%BBt>

EquiLibre, (s.d). *Boutique*, Récupéré de (04 décembre 2023)

https://equilibre.ca/boutique/?fwp_fwp_product_type=training&fwp_fwp_type_audience=intervenant

Fardouly, J., Willburger, B. K. et Vartanian, L. R. (2017). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media and Society*.20(4), 1380-1395 <https://doi.org/10.1177/1461444817694499>

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Finn, K. (2016). Modèle théorique hypothétique du perfectionnisme des étudiants universitaires. *Revue de psychoéducation*, 45(1), 87–112. <https://doi.org/10.7202/1039159ar>

Fleur de chantier, (2018). Récupéré de (04 décembre 2023) <https://fleursdechantier.com/fr/>

Gozlan, A. (2022). Réseau, mon beau réseau social, influence-moi ! *Adolescence*, 402, 403-416. <https://doi.org/10.3917/ado.110.0403>

Griffiths, S., Castle, D., Cunningham, M., Murray, S.B., Bastian, B. & Barlow, F.K. (2018). How does exposure to thinspiration and fitspiration relate to symptom severity among individuals with eating disorders? Evaluation of a proposed model. *Body Image*. pp. 187-195. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.10.002>

Guerry, S. (2022). « Psychologie du développement » (Module F2 : Rapports sociaux et inégalités). [Présentation PowerPoint]. HETS-FR. Récupéré sur la plateforme Moodle <https://cyberlearn.hes-so.ch>

Haute école de travail social Fribourg [HETS-FR] (2022, mis à jour le 19 septembre). *Plan d'études cadre 2020 Bachelor of Arts HES-SO en Travail social*. Dans référentiel de compétences. Récupéré de (10 juin 2023) https://www.hets-fr.ch/media/4q3b2q4p/hets-fr_brochure_fil_rouge.pdf

Haute Ecole spécialisée de Suisse occidentale, Numérique, [HES-SO](S.D). Récupéré de (04 décembre 2023) <https://numerique.hes-so.ch/?redirect=0>

Healthy Body Image. (s.d.). MOOC « Une image corporelle positive pour toutes et tous ? Comprendre et agir ». Récupéré de (18 décembre 2023) <https://healthybodyimage.ch/fr/project/fleurs-de-chantier-fr-2/>

Healthy Body Image, (s.d). Healthy Body Image, (s.d.). Récupéré de (1 décembre 2023) <https://healthybodyimage.ch/fr/home-fr/>

Jeunes et Médias (s.d, a). Médias. Réseaux sociaux. Opportunités et risques. Récupéré de (10 juin 2023) <https://www.jeunesetmedias.ch/medias/reseaux-sociaux>

Jeunes et médias, (s.d., b). Éducation aux médias dans la pédagogie spécialisée. Récupéré de(14 novembre 2023) <https://www.jeunesetmedias.ch/competences-mediaticques/education-aux-medias-dans-la-pedagogie-specialisee>

Külling, C., Waller, G., Suter, L., Willemse, I., Bernath, J., Skirgaila, P., Streule, P., & Süss, D. (2022). JAMES, jeunes, activités, médias – enquête Suisse. Zurich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften. https://www.swisscom.ch/content/dam/assets/about/nachhaltigkeit/james/documents/rapport_james_2022fr.pdf

- Laget, J. & Deppen, A. (2004, 10 novembre). Dismorphophobies à l'adolescence. MÉDECINE DE L'ADOLESCENCE. *Revue médicale suisse*. Récupéré de <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2004/revue-medicale-suisse-2504/dysmorphophobies-a-l-adolescence>
- Lapointe, M-C., Luckerhoff, J. et Prévost A-S., (2020). Les influences culturelles à l'ère des réseaux sociaux numériques. *Enjeux et société*, 7(2), pp. 245–270. <https://doi.org/10.7202/1073367ar>
- Larousse (2021). Récupéré de (12 juillet 2023) <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/influenceur/188535#:~:text=%EE%A0%AC%20influeur%2C%20influenceuse&text=Sp%C3%A9cialement%20Personne%20qui%2C%20en%20raison,r%C3%A9seau%20social%2C%20etc.>).
- Lemay, L. (2020). Les enjeux normatifs de l'interprofessionnalité dans l'intervention sociale. Projet de recherche internationale INTERPRO (2019-2022). [Rapport de recherche, Université de Sherbrooke, Québec, Canada]. Récupéré de (10 décembre 2023) <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4156350>
- Maillet, M. (2019). *L'algorithmes d'Instagram enferme-t-il les jeunes dans une bulle de filtres ? Expérimentation autour de l'algorithmes d'Instagram* [Thèse de doctorat, Faculté des sciences économiques, sociales, politiques et de communication, Université catholique de Louvain]. Récupéré de (10 juin 2023) <http://hdl.handle.net/2078.1/thesis:21337>
- Marmion, J. (2017). La pyramide des besoins. Dans Ouvrage collectif, *La motivation* (pp. 21-22). Auxerre: Éditions Sciences Humaines. <https://doi.org/10.3917/sh.colle.2017.01.0021>
- Marriault, C., & Vairet, F. (2021, 29 mars). Narcissiques, matérialistes, désinformés. . . ces clichés à démonter sur la génération Z. *Les Échos Start*. <https://start.lesechos.fr/societe/culture-tendances/narcissiques-materialistes-desinformes-ces-cliches-a-demonter-sur-la-generation-z-1302236>
- Martin-Krumm, C. & Lecomte, J. (2019). La psychologie positive. Dans : Jean-François Marmion éd., *Psychologie: Une exploration* (pp. 213-233). Auxerre: Éditions Sciences Humaines. <https://doi.org/10.3917/sh.marmi.2019.01.0213>
- Minds (2023, 10 octobre). Réseaux sociaux, comment tisser sa toile et préserver sa santé mentale ? Récupéré de (17 octobre 2023) <https://www.minds-ge.ch/ressources/reseaux-sociaux-comment-tisser-sa-toile-et-preserver-sa-sante-mentale>
- Nef, F. (2016). Chapitre 8. Approche processuelle de l'insatisfaction corporelle clinique : conceptualisation et intervention dans la peur d'une dysmorphie corporelle. Dans : Jean-Louis Monestès éd., *L'approche transdiagnostique en psychopathologie: Alternative aux classifications nosographiques et perspectives thérapeutiques* (pp. 167-189). Paris: Dunod. <https://doi.org/10.3917/dunod.mones.2016.01.0167>
- Ngemba, M. (2023). Pandémie, médias sociaux et influenceurs : Implications pour la santé mentale des adolescentes. [Mémoire en Travail Social, Faculté des sciences sociales à l'université Ottawa]. <http://hdl.handle.net/10393/45392>
- Organisation Mondiale de la Santé [OMS] (2023, 10 octobre). Santé mentale en Europe et en Asie centrale : les filles se portent moins bien que les garçons. Récupéré de (16 octobre 2023)

<https://www.who.int/europe/fr/news/item/10-10-2023-mental-health-in-europe-and-central-asia-girls-fare-worse-than-boys>

- Ourari, K., & Madi, A. (2023). Réseaux sociaux et perception du corps chez les adolescents. *Revue Santé Mentale et Neurosciences*, 4(8), 10-20. <https://www.asjp.cerist.dz/en/article/215212>
- Padín, P. F., González-Rodríguez, R., Verde-Diego, C., & Vázquez-Pérez, R. (2023). Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(3), Article 6. <https://doi.org/10.5817/CP2021-3-6>
- PAUSE, 2023, *Les réseaux sociaux : durs pour l'image corporelle*. Récupéré de (7 décembre 2023) <https://pausetonecran.com/les-reseaux-sociaux-durs-pour-limage-corporelle/>
- Perez, P. (2010). Jusqu'où les "digital natives" transformeront ils le monde ?. *Après-demain*, 13,NF, 28-31. <https://doi.org/10.3917/apdem.013.0028>
- Pellizzer, M. L., & Patauger, T. D. (2023). Developing a definition of body neutrality and strategies for an intervention. *Body Image*, 46, 434-442.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144523001031?via%3Dihub>
- Pro Juventute 147 (2023, 22 mai). Insatisfaction corporelle – que faire ?. Récupéré de (26 octobre 2023) <https://www.147.ch/fr/article/insatisfaction-corporelle/>
- Pro Juventute, 2023, Comment inciter votre enfant à avoir une image positive de son corps. Récupéré de (05 décembre 2023) <https://www.projuventute.ch/fr/parents/medias-et-internet/image-corporelle-positive>
- Promeneur du Net, une présence éducative sur Internet (s.d). Récupéré de (1 décembre 2023) <https://www.promeneursdunet.fr/projet>
- Promotion Santé Suisse (2021). Monitoring des données pondérales effectué par les services médicaux scolaires des villes de Bâle, Berne et Zurich. Récupéré de
[https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-12/Feuille_d_information_056_PSCH_2021-05 - Monitoring IMC 2019-2020.pdf](https://promotionsante.ch/sites/default/files/2022-12/Feuille_d_information_056_PSCH_2021-05_-_Monitoring_IMC_2019-2020.pdf)
- Radio Télévision Suisse [RTS] (2018, 20 juillet). *Cri d'alarme des pontes d'internet sur la dépendance aux réseaux sociaux*. Récupéré de (4 octobre 2023) <https://www.rts.ch/info/sciences-tech/technologies/9726671-cri-dalarme-des-pontes-dinternet-sur-la-dependance-aux-reseaux-sociaux.html>
- Radio Télévision Suisse [RTS] (2023, 8 mai). *10% des filles et 5% des garçons ont un usage problématique des réseaux sociaux*. Récupéré de (23 juin 2023) <https://www.rts.ch/info/suisse/14005912-10-des-filles-et-4-des-garcons-ont-un-usage-problematique-des-reseaux-sociaux.html>
- REPER (2020) *Nos prestations résumées*. Récupéré de (08 décembre 2023)
<https://prevention-ecrans.ch/offres/>
- Revranché, M., Biscond, M. & Husky, M.M. (2021). Lien entre usage des réseaux sociaux et image corporelle chez les adolescents : une revue systématique de la littérature. *L'Encéphale*, 48(2), 206-218. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2021.08.006>.
- Rodgers, R., Chabrol, H., & Paxton, S. J. (2011). An exploration of the tripartite influence model

of body dissatisfaction and disordered eating among Australian and French college women. *Body Image*, 8(3), 208-215 .

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2011.04.009><https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.008>

Royal Society for Public Health [RSPH] (2017). *Social media and young people's mental health and wellbeing*. Récupéré de (10 juin 2023) <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>

Shafran, R., Lee, M., Payne, E., & Fairburn, C. G. (2006). The impact of manipulating personal standards on eating attitudes and behaviour. *Behaviour Research and Therapy*, 44(6), 897-906. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.08.009>

Sorin, F. (2021). Les usages des réseaux sociaux numériques dans le cadre de l'accompagnement socioéducatif: L'exemple du dispositif « Promeneurs du Net » et de la présence éducative sur Internet. *Revue des politiques sociales et familiales*, 138, 41-59. <https://doi.org/10.3917/psf.138.0041>

Stassen Berger, K. (2012). *Psychologie du développement* (2ème éd.). Bruxelles, Belgique: De Boeck

Sulistyo, P. T. S., Sukamto, M. E., & Ibrahim, N. (2022). Social media pressure and the body dysmorphic Disorder tendency in women : The mediating role of perfectionism. *Psikohumaniora*, 7(2), 137-152. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.10637>

The body positive, (s.d.). Our story. Récupéré de (2 juin 2023) <https://thebodypositive.org/about-us/>

Tignol, J. (2014). 19. Dymorphophobie. Dans : Jean-Philippe Boulenger éd., *Les troubles anxieux* (pp. 202-218). Cachan: Lavoisier. <https://doi.org/10.3917/lav.boule.2014.01.0202>

Tisseron, S. (2018). 3-6-9-12. Apprivoiser les écrans et grandir. Érès. <https://doi.org/10.3917/eres.tisse.2018.03>

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2015). What is and what is not positive body image ? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>

Tylka, T. L. (2018). Overview of the field of positive body image. Dans Cambridge University Press eBooks (p. 6-33). <https://doi.org/10.1017/9781108297653.002>

Van den Erjnden, R.J.J.M., Lemmons, J.S., & Valkenburg P.M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487.

Wollast, R., De Wilde, M., Bernard, P. & Klein, O. (2020). Percevoir son corps à travers le regard d'autrui : une revue de la littérature sur l'auto-objectification. *L'Année psychologique*, 120, 321-347.

<https://doi.org/10.3917/anpsy1.203.0321>

Wolrich, M. K. (2010). Body Dysmorphic Disorder and its significance to social work. *Clinical Social Work Journal*, 39(1), 101-110. <https://doi.org/10.1007/s10615-010-0289-y>

Annexe – Grille d'extraction des cinq textes

(Impacts des RS) Causes sociétales : facteurs socioculturels		
Environnement social	Influence médiatique	Représentation des corps
<p>"Les principaux facteurs de développement socioculturel de l'insatisfaction corporelle chez les jeunes femmes seraient les médias, les parents et les pairs." p.15</p> <p>Une focalisation de la famille sur l'apparence, ainsi que des commentaires encourageant le contrôle du poids sont de forts prédicteurs de l'apparition d'insatisfaction corporelle et de troubles de l'alimentation chez les filles et garçons. p.17</p> <p>L'influence des pairs est assez similaire à l'influence parentale. Les ami-e-s et connaissances de l'individu deviennent alors celles et ceux qui forment les attitudes liées au corps et à l'alimentation, et qui produisent des commentaires positifs et négatifs par rapport au corps et à l'alimentation. p.17</p> <p><i>L'insatisfaction corporelle serait indirectement influencée par diverses sources (médias, pairs et famille). Ces influences seraient médiées par plusieurs facteurs, comme l'internalisation des idéaux de beauté et la comparaison sociale, qui participeraient à une amplification de leurs effets : au plus une femme internalise les idéaux de beauté qu'on lui prescrit, et tend à se comparer à autrui, au plus les effets de l'influence sur l'insatisfaction corporelle seront importants.</i> p.24</p> <p>En l'absence de la mère bienveillante, elle se trouve un objet (influenceuse ou nourritrice) qui apaise son angoisse liée à l'incertitude de son sentiment de continuité d'existence. p.407</p> <p>Dans son discours, apparaît très vite l'absence d'un regard porteur et bienveillant de sa mère. « Elle me critique toujours : il doit y avoir dix minutes par jour où elle ne me fait pas de remarques. Je dois faire attention à ma présentation, je ne peux pas acheter tel haut car j'ai trop de poitrine. Elle m'a dit que si je n'en perdais pas, il faudrait que je la refasse » p. 40</p> <p>Les résultats de cette étude montrent également que la pression des médias sociaux ne joue pas de rôle direct dans l'augmentation de la tendance BDD. Le BDD est un trouble mental chronique lié à l'image corporelle qui peut ne pas être apparent s'il est uniquement causé par des facteurs environnementaux (socioculturels) p.147</p> <p><i>D'autres études suggèrent que les expériences familiales et personnelles entraînant des sentiments d'insécurité, de rejet et de manque d'amour sont des facteurs de risque de développement du BDD.</i> p. 104</p> <p><i>Une autre étude du BDD a révélé que des événements traumatisants importants tels que l'agression sexuelle, le harcèlement sexuel, la violence humiliante ou l'échec en athlétisme ou en danse, les blessures physiques ou la maladie, et les taquineries sur l'apparence peuvent déclencher de la honte et des pensées négatives sur l'apparence et l'estime de soi.</i> P.104</p> <p>Concernant l'estime de soi physique, la construction socioculturelle de l'image corporelle s'élabore à partir d'idéaux corporels qui sont véhiculés par la famille, les pairs et les médias de masse p.6</p>	<p>L'internalisation des idéaux de beauté est définie comme l'adoption d'un idéal sociétal de beauté comme étant désirable et la modification des comportements dans l'objectif de correspondre à cet idéal. p.24</p> <p>En effet, de nombreuses recherches ont permis de montrer les impacts négatifs sur l'image corporelle de comportements liés à Instagram, tels que la publication de selfies ou la visualisation de contenus liés au corps p.38</p> <p>La notion d'influence désigne une action exercée sur quelqu'un ou quelque chose qui produit un effet, une incidence ; elle peut également mettre en lumière un rapport de pouvoir, d'ascendance de quelque chose ou quelqu'un sur une personne ou un groupe, donnant lieu à un impact sur ses opinions, sa liberté d'agir, etc. P.403-404</p> <p>Les réseaux sociaux sont souvent un prédicteur unique pouvant entraîner des perturbations liées à l'image corporelle. En effet, les informations qu'elles présentent, comme les photos ou les vidéos, influencent facilement les individus, notamment leur perception de leur apparence. P.139</p> <p><i>Presque tous (95,3 %) des participants à cette étude ont déclaré ressentir une pression liée à leur poids ou à leur apparence de la part de l'application de médias sociaux Instagram (Tableau 2), un média social visuel largement associé aux problèmes d'image corporelle.</i> p.146</p> <p><i>En effet, Instagram crée une situation (par exemple, l'utilisation de filtres) qui encourage les individus à paraître aussi attrayants que possible, les obligeant ainsi à modifier leur apparence.</i> p.147</p> <p>Les médias sociaux créent également un espace permettant aux individus de se livrer à des activités inutiles, telles que comparer les apparences, ce qui les rend plus enclins à éprouver une insatisfaction corporelle p. 148</p> <p>Grâce au barrage constant d'images et de messages médiatiques manipulateurs dans la société d'aujourd'hui, certains individus, en particulier les adolescents et les jeunes adultes, apprennent à mettre l'accent sur la valeur de l'apparence physique par rapport à d'autres qualités, telles que l'intelligence, la personnalité et la moralité. Ce message global ne parvient pas à fournir au public les informations nécessaires pour distinguer les images réelles liées à l'apparence de celles qui sont fabriquées, et pousse de nombreuses personnes à lutter pour un idéal potentiellement dangereux de beauté ou de perfection en se définissant. Pour certains, ce message peut également contribuer au développement du BDD. P.104</p> <p>Les réseaux sociaux y participent largement en délivrant une présentation omnipotente de modèles reflétant un corps svelte, ferme et sans défaut identifiés comme les standards de la société. L'internalisation par certaines personnes de cet idéal corporel plébiscité par Instagram particulièrement et l'aspiration à l'atteindre, engendrerait des préoccupations personnelles quant à l'apparence physique p.6</p>	<p>"Cette identification à la maigreur de ces femmes au travers d'images virtualisées engendre une perte de poids importante, période pendant laquelle elle se trouve jolie. Elle mange « comme elles », se met à bouger beaucoup, elle regarde le creux entre ses cuisses se former avec satisfaction" p.406</p> <p>Les femmes ont généralement tendance à se concentrer davantage sur leur apparence sociale que les hommes. P.138</p> <p>Les comportements de comparaison, augmentant ainsi l'envie des individus de subir une chirurgie plastique ou de prendre soin d'eux-mêmes de manière excessive et contre nature. p.140</p> <p>Les réseaux sociaux sont souvent un prédicteur unique pouvant entraîner des perturbations liées à l'image corporelle. En effet, les informations qu'elles présentent, comme les photos ou les vidéos, influencent facilement les individus, notamment leur perception de leur apparence. p.139</p> <p>La pression des médias sociaux pourrait jouer un rôle indirect dans l'augmentation de la tendance au BDD chez les femmes adultes émergentes si elles ont une personnalité perfectionniste divergente. P.146</p> <p>Les réseaux sociaux peuvent créer une pression susceptible d'avoir un impact sur la façon dont les individus perçoivent leur corps. P.147</p> <p><i>Ainsi, les personnes qui ne seraient pas satisfaites de leur corps pourraient être celles qui s'engageraient le plus et passeraient davantage de temps sur Instagram, faisant le lit d'une utilisation problématique.</i> P.16</p> <p><i>Une mauvaise image corporelle, une faible estime de soi et une surestimation de l'importance de l'apparence physique dans la société sont tous considérés comme des facteurs de risque potentiellement importants dans le développement du BDD.</i> p.104</p> <p>Enfin, sur une échelle de 1 à 7, la majorité des participantes (71%) jugeait qu'Instagram ne leur avait pas ou peu permis d'accepter leur corps. 19% étaient neutres et 11% jugeaient qu'Instagram leur avait permis d'accepter faiblement, moyennement ou fortement leur corps. p.59-60</p> <p><i>Toutefois, Tyjka (2018) argumente que l'image corporelle positive n'est pas simplement l'absence d'insatisfaction corporelle ; il s'agirait plutôt d'un ensemble de variables liées à une vision positive du corps, à une acceptation, à une protection, à une appréciation de celui-ci et à un respect de ses besoins.</i> p.14</p>