



# L'impact des réseaux sociaux sur l'image et l'estime de soi est-il toujours négatif ?

**Laurèle Pilote**

École de travail social et de  
criminologie, Université Laval

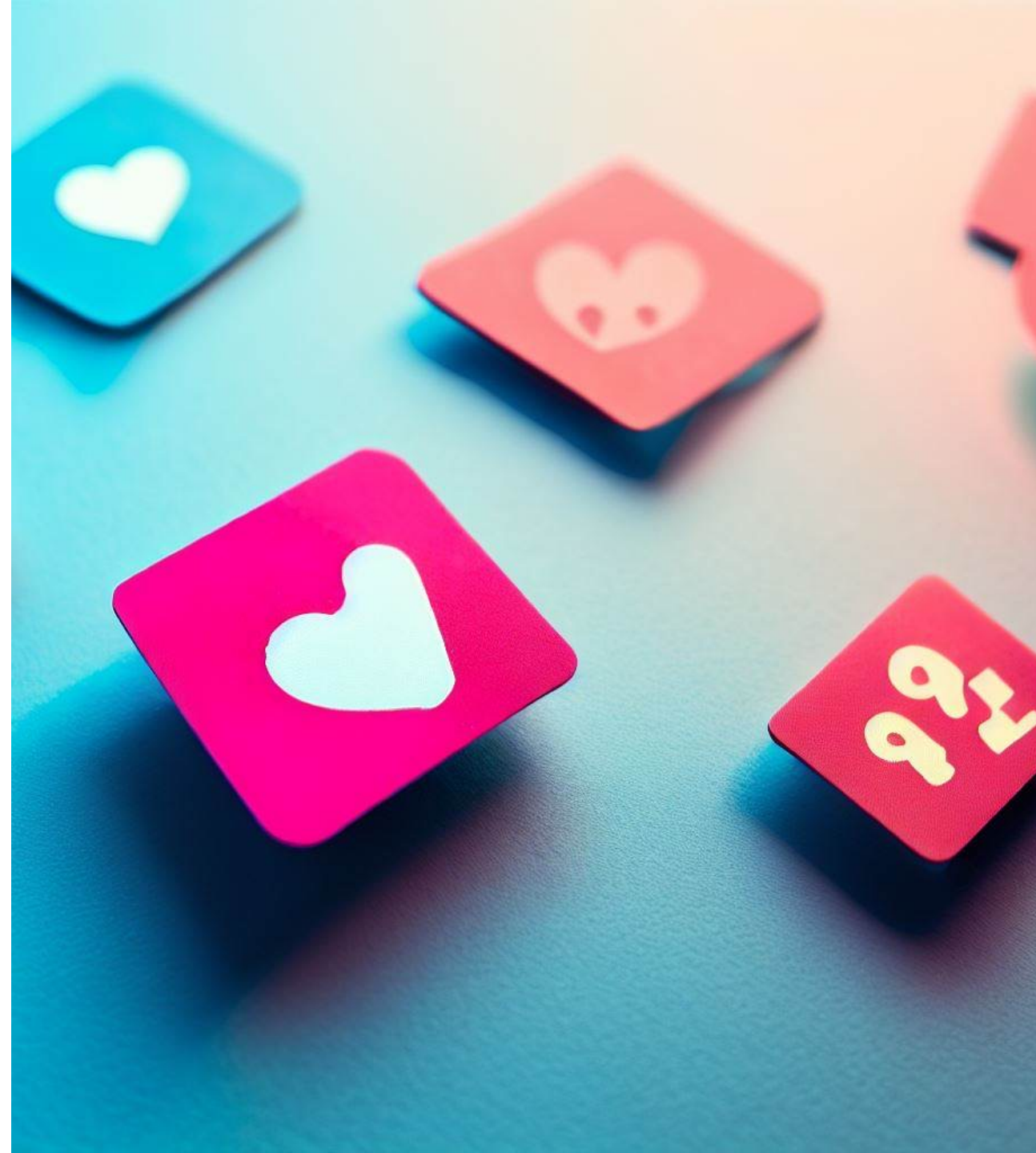
Sous la direction de Annie-Claude  
Savard

27 avril 2023



# Plan de la présentation

1. Contexte : Quelques définitions
2. Perspective : Discours numériques et représentations sociales
3. Principaux résultats
4. Pistes pour l'intervention
5. Conclusion





The background is a dense field of colorful, semi-transparent icons. These icons include silhouettes of people, various types of buildings and structures, a smartphone, a laptop, a book, and abstract shapes. The color palette is diverse, featuring shades of blue, green, pink, orange, and purple. The overall effect is a vibrant, multi-layered visual representing a wide range of contexts.

# Le contexte

# Médias sociaux

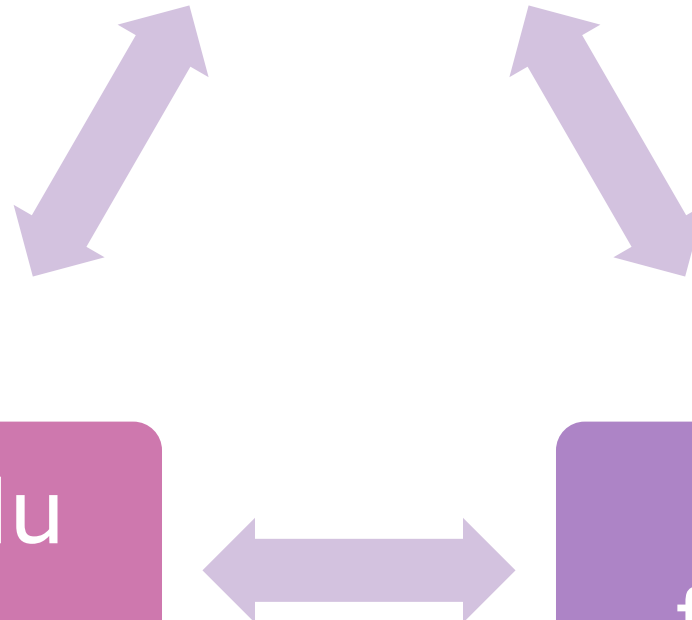
Instagram : Un média axé sur la photo

Photos filtrées : comparaison sociale

## Image du corps

18-24 ans : principales utilisatrices d'Instagram

## Jeunes femmes



# Image positive et image négative du corps

---

Acceptation, appréciation, protection, conception élargie de la beauté



Dépréciation, honte, rejet, déni des besoins



# Médias sociaux

Un terreau fertile aux initiatives et à la diffusion massive de discours.

#BODYPOSITIVE

18 486 761



# Qu'est-ce que le mouvement *body positive* ?

Ce mouvement a pour objectif de protester contre les normes de beautés traditionnelles en **promouvant plutôt une image positive du corps dans toute sa diversité**. La résilience, l'inclusion et la bienveillance guident les actions de ceux qui y adhèrent.

*Diversité : De poids, d'âge, culturelle, condition de handicap ou de santé chronique, etc.*

*#BODYPOSITIVE #BOPO #BODYPOSITIVITY #EFFYOURBEAUTYSTANDARDS*

LA  
PRESSE

Réseaux sociaux

# Vive la différence !



Même si leur corps ne correspond pas aux standards de beauté, elles l'affichent fièrement. Sur les réseaux sociaux, ces femmes célèbrent leur différence. Portraits.

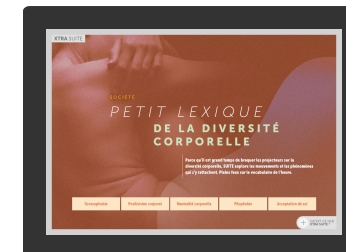
2 articles restants ce mois-ci

Se connecter

LA  
PRESSE+

CET ÉCRAN A ÉTÉ PARTAGÉ À PARTIR  
DE LA PRESSE+

Édition du 9 août 2020,  
section XTRA SUITE, écran 7



## SOCIÉTÉ PETIT LEXIQUE DE LA DIVERSITÉ CORPORELLE

Parce qu'il est grand temps de braquer les projecteurs sur la diversité corporelle, SUITE explore les mouvements et les phénomènes qui s'y rattachent. Pleins feux sur le vocabulaire de l'heure.

SOCIÉTÉ

## 8 Canadian Body-Positive Accounts to Follow

They teach us how to care, seduce and love ourselves.

BY : GABRIELLE LISA COLLARD & NICOLE GARBANZOS - MAY 20TH, 2022





The background features a collection of colorful, semi-transparent icons related to social media and technology. These include icons for a person, a smartphone, a laptop, a document, a speech bubble, and a magnifying glass. The icons are scattered across the frame, creating a sense of digital connectivity and communication. The overall color palette is soft and pastel, with shades of blue, green, pink, and orange.

# Cadre théorique représentations sociales

# Représentations sociales : Définition

---

Au contraire d'une théorie scientifique, les représentations sociales ne sont pas le fruit des recherches d'un expert (Moliner, 1996). Elles constituent un amalgame complexe « d'opinions, d'attitudes et de croyance à propos d'un objet donné » (Abric, 2005, p.59).

# *Body positive* : un changement de représentations sociales ?

---



# Objectifs de la recherche



## Objectif 1

- Documenter les représentations sociales de **l'image positive du corps** et des **normes culturelles de beauté** de la femme entretenues par des celles qui adhèrent au mouvement body positive sur Instagram.



## Objectif 2

- Documenter le **rapport** que les jeunes femmes entretiennent avec le mouvement body positive sur Instagram.

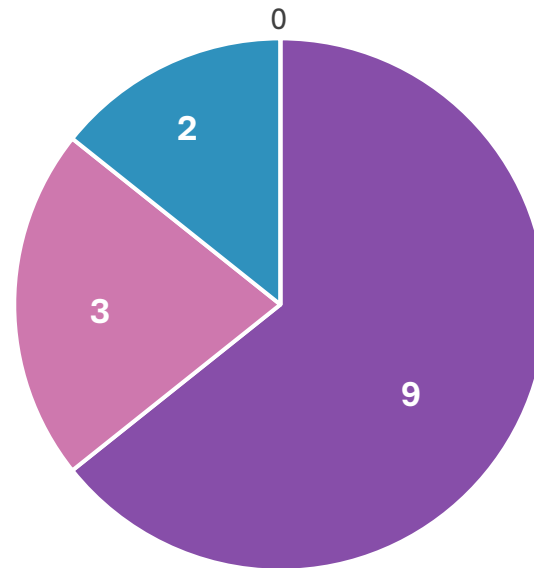


# Données sociodémographiques

|                                                                                     |                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Moyenne d'âge des participantes                                                     | <b>22,1 ans</b>         |
| Temps consacré à la consultation de comptes body positives sur Instagram en moyenne | <b>2h30 par semaine</b> |
| Nombre moyen de comptes body positives auxquels elles sont abonnées                 | <b>9</b>                |

# Données sociodémographiques

La fréquence de consultation de comptes body positive par semaine



■ Plusieurs fois par jour   ■ Environ une fois par jour   ■ Quelques fois par semaine   ■ Moins d'une fois par semaine





# Les principaux résultats

# 1. Représentations sociales de l'image positive du corps

L'acceptation  
et l'amour de  
soi

Normalisation  
de l'hors  
normes

Célébration de  
la diversité

L'émancipation  
et la confiance

L'identité



# L'acceptation et l'amour de soi

Tu sais s'accepter c'est un peu comme faire : « c'est correct que ça soit de même » et puis juste comme l'accepter. Mais l'amour de son corps tu sais dans l'appréciation, je ne sais pas quel mot serait le plus approprié, tu sais c'est vraiment de justement de voir positivement son corps [...] (Andy)

# Célébrer la diversité

[...] n'importe quelle forme, enfin de corps, ou n'importe quelle personne peut être jolie et même en ne correspondant pas à ce que la société veut [...] c'est vraiment mettre en avant les différences qui peuvent exister et qui justement font qu'on est nous en fait [...], qui représentent notre individualité. (Isabelle)

# L'émancipation et la confiance

Et bien par exemple, on est libre de s'habiller comme on veut, de s'épiler, de ne pas s'épiler, de se maquiller, de ne pas se maquiller. Enfin voilà, ça va aussi avec l'acceptation, [...] on s'accepte tel qu'on est et bien on n'est pas obligé de correspondre à forcément être toujours bien coiffée, toujours bien maquillée, toujours et bien épilée. (Joanie)

## 2. Représentations sociales des normes de beauté

L'unicité

La diversité

L'acceptation  
du naturel

Être soi-  
même

Bien-être

(L'envers des  
normes de  
beauté)



# L'unicité

[...] juste en étant nous on a des choses à apporter enfin, de quoi être fier et même si ce n'est pas ce qu'on nous aurait revendiqué de base, et bien chacun peut trouver en soi quelque chose qui le rend unique, et du coup c'est un peu à la limite la norme du body positive c'est, enfin, de trouver en soi ce qui nous correspond vraiment et ce qui nous représente nous et pas justement la norme. (Isabelle)

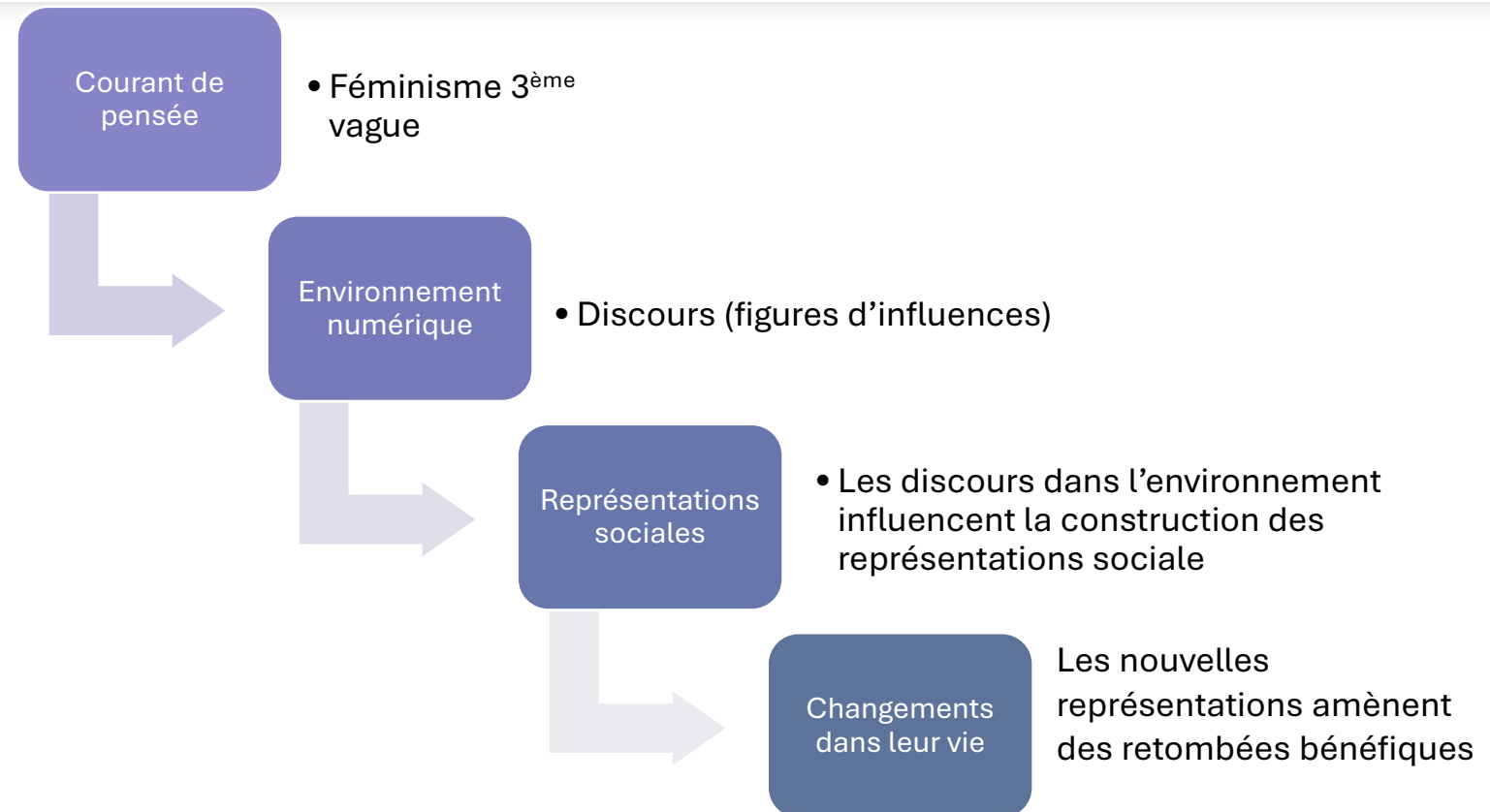
# L'acceptation du naturel

[...] je l'associe beaucoup aux images ou aux messages qui sont véhiculés plus de « laisser libre cours à son corps », ne pas s'épiler ou pas, tu sais, pas mettre de fond de teint ou trop de maquillage, puis ne pas essayer de cacher tout le temps quand tu as un défaut. Ce n'est pas nécessairement sur la grandeur ou grosseur de ton corps, mais sur les phénomènes naturels de ton corps admettons. D'avoir de l'acné ou d'avoir des boutons, d'avoir des rougeurs de peau ou des trucs comme ça. (Élise)

# Être soi-même

Parce que, les gens qui se démarquent vraiment se sont des gens qui sont vraiment différents, qui ont trouvé leur couleur et qui ont trouvé leur identité à eux puis qui le mettent vraiment de l'avant. Que ce soit leur valeur ou que ce soit leur histoire ou leurs défis. (Frédérique)

# 3. Rapport avec le mouvement



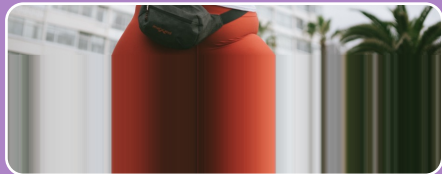
# Retombées positives du mouvement (individuelles)



Une image body positive de soi



Prises de conscience



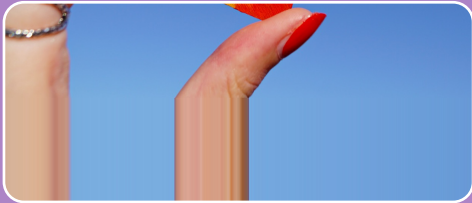
L'activité physique en accord avec son rythme

Mais je pense que le mouvement body positivity m'a comme peut-être plus donné les outils pour quand admettons un matin, je me lève, puis je n'aime pas ma face là, ça m'a peut-être plus donné des outils pour réagir à ce genre de pensées-là. J'ai beaucoup pensé à comment Mik, l'influenceuse, elle, elle se coach dans ces moments-là, puis c'est quoi son discours sur son corps à elle, puis j'ai beaucoup essayé de l'intégrer sur moi, genre. Puis ça marche là ! Ça fait que c'est ça, je pense que ça m'a apporté là. (Mégane)

– *apprendre à s'accepter*



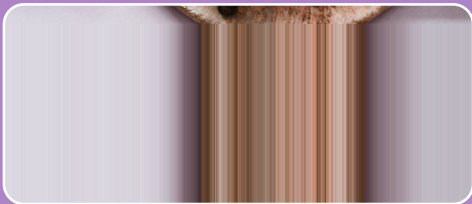
# Retombées positives du mouvement (individuelles)



L'affirmation de ses valeurs



Vie de couple harmonieuse



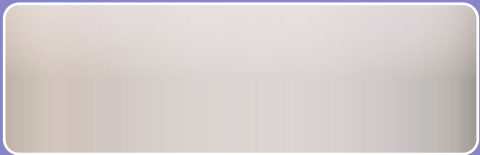
Relation plus sereine à la nourriture

[...] J'avais un copain qui me disait qu'il fallait que je fasse des régimes [...] De me faire épiler parce que bon les poils sur les jambes, ce n'est pas très beau, puis ça pique. Puis de tout le temps me maquiller. [...] Donc, ça, c'est un peu une prise de conscience pour plein de choses. [...] oui dans le quotidien, ça a changé pas mal de choses pour moi. Et bien du coup, j'ai rompu avec ce mec. [Rire]. J'ai pris conscience que c'est, que ce n'est pas sain. Puis pour plein d'autres choses enfin que voilà mon corps, c'est mon corps, ça m'appartient et, et puis s'il ne te plaît pas, et bien dégage, c'est bon. (Joanie) – *relation de couple*

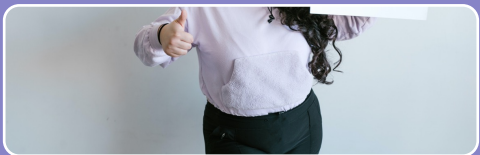
# Retombées positives du mouvement (société)



Prises de conscience



Favorise l'inclusion



Déconstruit les idéaux



Marketing diversifié



## Questionnements soulevés

- Biais dans la représentativité du mouvement
- Fausse contribution à la diversité
- Manque d'authenticité de certaines campagnes marketing
- Sujet aux interprétations
- Messages insidieux

## 4. Pistes pour l'intervention

Pouvoir de choisir ce qu'on visionne, en faire une expérience consciente et active plutôt que passive

Limiter l'image négative du corps, mais ne pas oublier de chercher à favoriser l'image positive

Continuer l'éducation entourant l'utilisation des réseaux sociaux (discerner le vrai du faux)

# Conclusion

---

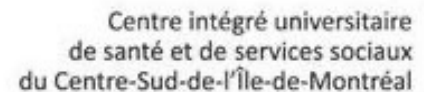
- ❖ Les réseaux sociaux ont le potentiel d'impacter positivement l'image et l'estime des jeunes femmes sous certaines conditions
- ❖ Même les mouvements vertueux ne sont pas imperméables à une dénaturation



# Remerciements

Remerciements particuliers aux participantes pour leur confiance et leurs témoignages

Merci à l'équipe HERMES et l'IUD



# Références

Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019a). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546-1564. doi:10.1177/1461444819826530

Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019b). #bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image*, 29, 47-57. doi:10.1016/j.bodyim.2019.02.007

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between facebook and instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body Image*, 23, 183-187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2018). 'selfie'-objectification: the role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behavior*, 79, 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.027>

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2021). The case for body positivity on social media: perspectives on current advances and future directions. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2365-2373. <https://doi.org/10.1177/1359105320912450>

Cwynar-Horta, J. (2016). The commodification of the body positive movement on Instagram. *Stream: Culture/Politics/Technology*. 8: 36-56.

Engeln, R., Loach, R., Imundo, M. N., & Zola, A. (2020). Compared to facebook, instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women. *Body Image*, 34, 38-45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.007>

Sastre, A. (2014). Towards a radical body positive. *Feminist Media Studies*, 14(6), 929-943. doi:10.1080/14680777.2014.883420

Tylka, T. L. (2012). Positive psychology perspectives on body image. In T. F. Cash (Ed.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 657–663). Elsevier Academic Press.

Tylka, T. L., & Iannantuono, A. C. (2016). Perceiving beauty in all women: Psychometric evaluation of the Broad Conceptualization of Beauty Scale. *Body Image*, 17, 67-81. doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.005

Tylka, T. L., & Sabik, N. J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles : A Journal of Research*, 63(1-2), 18–31.  
<https://doi.org/10.1007/s11199-010-9785-3>

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The Body Appreciation Scale: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, 12, 53–67. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.09.006>

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