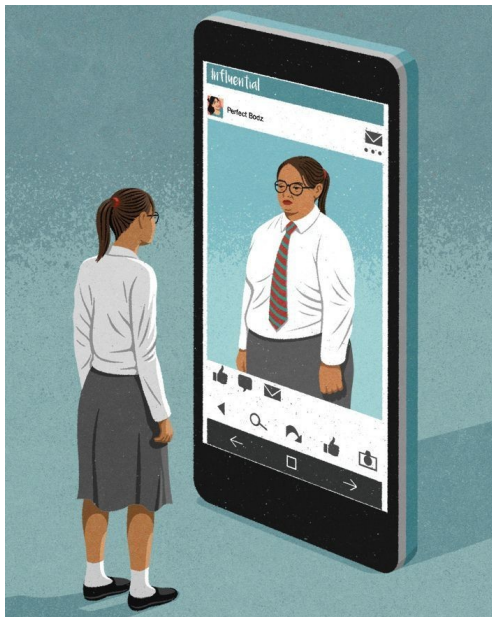


Du miroir aux réseaux : Les réseaux sociaux ont-ils une influence sur la vision que l'on a de notre corps ?

article rédigé par Philomène Maillard, Eliot Labrousche et Lilou Thomas



“70% des influenceurs français affirment retoucher leurs photos” C’est ce que titre Ségolène Montcel dans Le Figaro le 1 mai 2022. Elle y fait référence à une étude par HypeAuditor sur les retouches que réalisent les influenceurs français sur les photos qu’ils postent en ligne. On peut ainsi imaginer qu’une forte exposition à des photos montrant des corps fictifs et stéréotypés peut instaurer dans l’imaginaire des jeunes un idéal impossible à atteindre devenant source de dévalorisation corporelle.

Chez les adolescents, la représentation de soi et en partie celle qu’ils ont de leur corps dépend de certains facteurs sociaux. Aujourd’hui nous nous penchons sur la manière dont les écrans et notamment les réseaux sociaux affectent cette représentation.

On voit souvent du contenu idolâtrant ce qui serait “le meilleur”, “le parfait” et ce à quoi la norme doit ressembler.

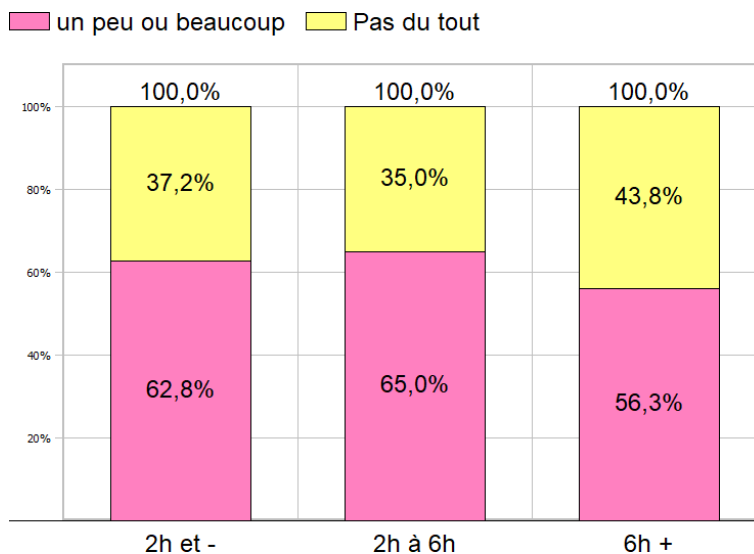
Des études ont déjà été faites à ce sujet notamment celle de l’université de Montréal où Sarah Belghaouti, Nicolas Bourgeois, Antony Gagnon et Matteo Habre nous disent que “84% des participantes ont affirmé que les images représentant une apparence corporelle idéale dans les réseaux sociaux ont une influence négative sur la perception de leur image corporelle.”

Alors, notre article portera sur l’importance du temps d’écran, du genre ainsi que de savoir si la représentation du corps évolue lorsque les adolescents utilisent les réseaux sociaux et si ces mêmes réseaux sociaux ne seraient pas la source de comparaison entre eux.

1- Temps sur les réseaux et représentation corporelle.

Premièrement, nous nous sommes interrogés sur la question du temps d’utilisation des réseaux sociaux. En effet, les jeunes de 15 à 24 ans passent en moyenne 1h de plus sur les écrans que les plus de 24 ans. Alors cette augmentation du temps d’écran peut être étudiée par la question suivante : **Les jeunes de Montaigne passant plus de temps sur les réseaux ont-ils une moins bonne estime de leur corps ?** On étudiera le graphique suivant représentant le changement de la vision du corps des jeunes en fonction du temps d’écran :

La représentation que vous avez de votre corps a-t-elle évolué depuis que vous utilisez les réseaux sociaux ? (résultats en fonction du temps quotidien passé sur les réseaux).



On constate donc que 62,8% des élèves y passant 2h et moins estiment que l'image de leur corps a évolué contre seulement 56,3 % concernant ceux qui y passent plus de 6 heures. Ce résultat est étonnant et aurait tendance à montrer que c'est plutôt l'effet inverse qui s'applique (à moins qu'encre une fois, ce soit la conscience des effets négatifs qui limite l'usage).

Pourtant il est à noter que plusieurs études ont démontré le contraire affirmant que le temps d'écran influe énormément sur la représentation que les jeunes ont de leur corps. Par exemple, une importante étude menée par l'Université de Waterloo rédigé en 2025 nous montre que les jeunes qui ne passent pas de temps sur les réseaux sont à 59% satisfaits de leur corps contre 40% pour ceux passant plus de 5 heures.

Il est donc difficile de valider cette hypothèse mais nous partons du principe qu'elle est invalidée pour la suite de l'article étant donné que nous nous basons sur les chiffres relevés dans cette étude. Il est tout de même important de mettre en avant cet aspect de l'hypothèse.

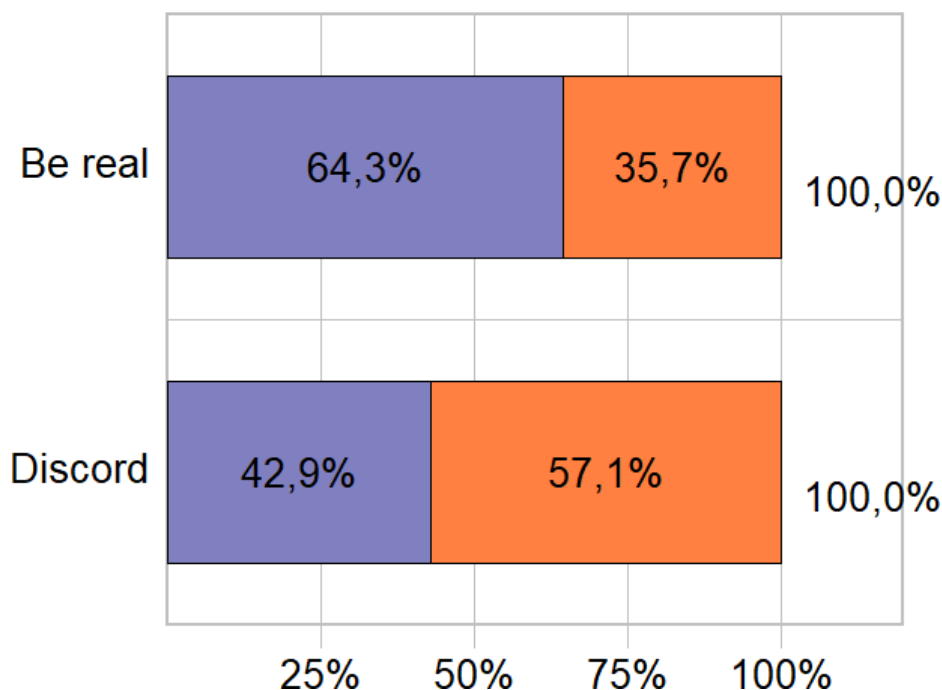
2- Type de réseaux et représentation corporelle.

Lors de notre enquête nous avons pensé à la différence d'influence qu'ont les réseaux que les personnes concernées utilisent. En effet, dû au développement de multiples applications avec des systèmes différents, les gens semblent plus ou moins se comparer en fonction du réseau utilisé. Par exemple, nous avons pris l'exemple de Be Real un réseau contenant principalement du contenu visuel ou l'on partage une photo par jour; et Discord un réseau plus axé sur la communication et les appels en ligne entre groupes de pairs.

Ainsi on se demande si la représentation du corps change en fonction du type de réseau social utilisé.

La représentation que vous avez de votre corps a-t-elle évolué depuis que vous utilisez les réseaux sociaux ? (résultats en fonction du type de réseau utilisé).

■ un peu ou beaucoup ■ Pas du tout



On remarque que les personnes utilisant BeReal sont 64.3% à dire que oui la représentation de leur corps a un peu ou beaucoup changé à cause de ce type de réseau. A l'opposé, les utilisateurs de Discord sont 57.1% à dire que non, la représentation de leur corps n'a pas du tout changé à cause de l'utilisation d'un réseau social.

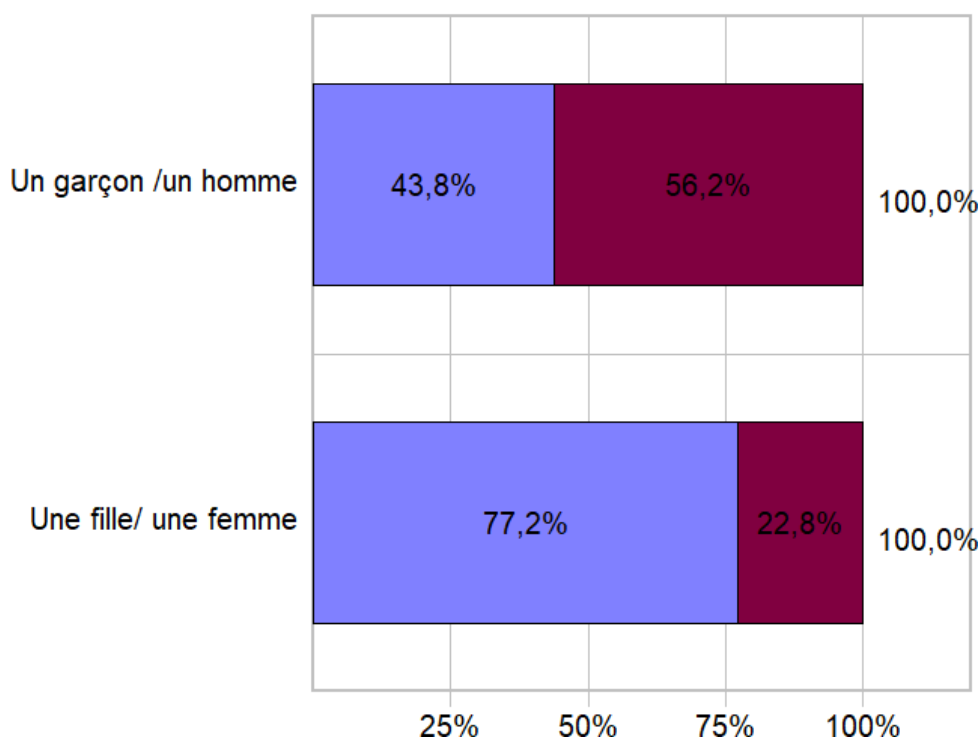
Après quelques recherches, on découvre que les utilisateurs des réseaux sociaux à publication visuelle vont avoir tendance à se comparer à des modèles qui leur plaisent. De plus, les caractéristiques physiques atypiques ne sont pas appréciées (sauf mouvement « body positive ») car elles génèrent moins d'empathie en plus d'être souvent l'objet de critiques violentes ou dévalorisantes lorsqu'elles sont vues. On constate donc finalement que la consommation de contenu visuel sur ces types de réseaux peut faire partie des causes d'un changement de représentation du corps des utilisateurs.

3-Genre, réseaux et représentation corporelle.

Il est possible de se demander si l'évolution de la représentation du corps avec les réseaux sociaux dépend du genre. En effet, les femmes et les hommes pourraient avoir des réceptions différentes par rapport aux réseaux sociaux.

La représentation que vous avez de votre corps a-t-elle évolué depuis que vous utilisez les réseaux sociaux ? (résultats en fonction du sexe).

■ un peu ou beaucoup ■ Pas du tout



Dans celui-ci, on observe effectivement que 77.2% des femmes ont une représentation de leur corps qui a changé suite à l'utilisation des réseaux sociaux, tandis que pour les hommes ce pourcentage n'est que de 43.8% soit une différence de 33.4 points de pourcentages. Une différence nette qui semble valider l'hypothèse que les femmes sont plus aptes à avoir une plus basse estime d'elles-mêmes à cause des réseaux sociaux.

On peut entièrement valider cette hypothèse en se basant sur d'autres études comme le cite France Inter dans son article "*Les femmes sont-elles enfin libérées des normes ?*" : "60% des femmes déclarent ne pas aimer leur corps contre un tiers d'hommes, selon une enquête d'opinion publiée par l'IFOP en juin dernier. Et selon un sondage IFOP pour le magazine Marie-Claire, 70% des femmes sont complexées par certaines parties de leurs corps. Et ces chiffres grimpent à 84% chez les 15/17 ans et 83% chez les femmes de 30 à 39 ans."

On peut donc supposer que cette différence flagrante soit causée par une plus grande exposition des corps féminins sur les réseaux sociaux majoritairement retouchés et donc idéalisés.

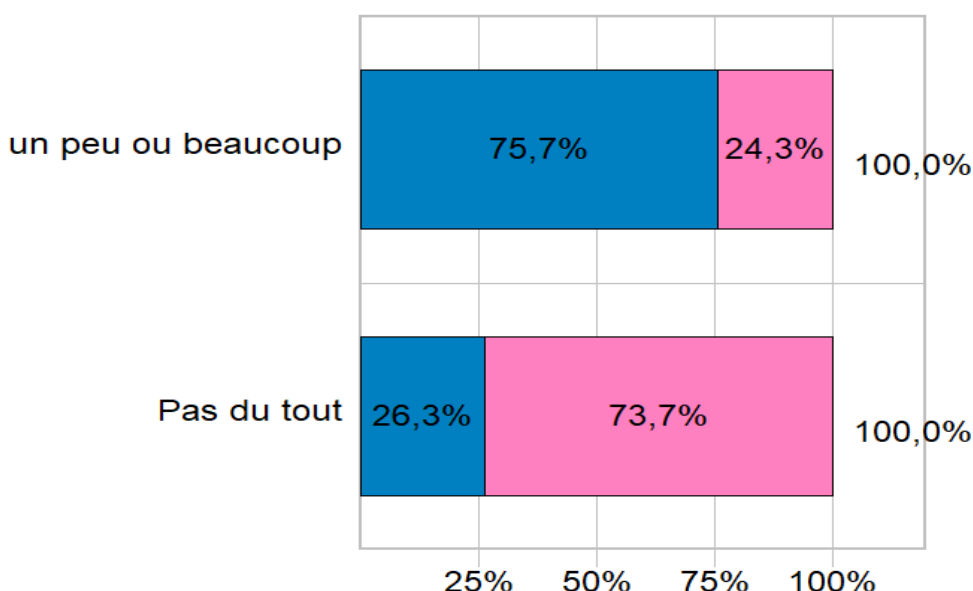
Cependant, ces résultats sont à prendre avec précaution car les femmes ont souvent été considérées par les études comme ayant une moins bonne estime d'elles-mêmes généralement liée aux normes de la société et aux stéréotypes et non obligatoirement aux réseaux sociaux. Il a tout de même déjà été confirmé que les réseaux avaient leur implication dans le processus chez les femmes ; une université de New York a révélé qu'une pause d'une semaine des réseaux sociaux améliore l'estime de soi des jeunes filles interrogées.

4- Représentation corporelle et comparaisons.

D'après l'étude menée au lycée Michel Montaigne, le graphique met en avant l'effet des réseaux sociaux sur notre représentation corporelle. L'hypothèse testée stipule que les adolescents ont tendance à se comparer aux autres sur les réseaux sociaux, influençant la vision de leur corps. Ainsi, on peut se demander : La représentation du corps change-t-elle parce qu'on se compare sur les réseaux sociaux ?

La représentation que vous avez de votre corps a-t-elle évolué depuis que vous utilisez les réseaux sociaux ? (résultats en fonction de l'habitude ou pas de se comparer).

■ Oui ■ Non



Dans ce graphique, on peut voir que parmi ceux qui avouent se comparer en ligne, 75,7%% reconnaissent que leur image d'eux-mêmes a changé. De l'autre côté, parmi ceux qui ont avoué ne jamais se comparer, seulement 26,3% déclarent que la perception d'eux-mêmes a changé.

Cette hypothèse est confirmée par les résultats obtenus. On voit que certains montrent une grande insatisfaction face à leur apparence physique suite à la comparaison. On peut donc affirmer qu'il existe bien une corrélation entre l'utilisation des réseaux sociaux et la représentation de soi.

Mais elle est aussi validée par "La Presse", un journal quotidien québécois. Dans leur article: *"Réseaux sociaux et un corps parfait : un mirage irréaliste"*, Meta (le propriétaire d'Instagram) a réalisé des recherches internes : *"La comparaison sociale basée sur l'apparence physique incite les femmes à se comparer à des personnes perçues comme plus attrayantes qu'elles. Ce mécanisme est renforcé par les réseaux sociaux qui proposent une multitude d'images de corps exposées au regard de millions de personnes."*

Conclusion : une affaire de mimétisme ?

Les adolescents se comparent et évoluent à travers ce qu'ils voient et considèrent juste. Ils se conforment à une norme « idéale » et s'y comparent les uns aux autres. C'est ce que l'on appelle : "L'effet caméléon". D'après l'article du Cosmopolitan de Sabrina Mimouni : *"L'effet caméléon est cette tendance que nous avons toutes et tous à calquer notre personnalité, nos tics et nos mots sur ceux de nos interlocuteurs. Ce comportement peut être aussi bien conscient qu'inconscient."* Il peut être rapproché du "désir mimétique" de René Girard

Dans notre cas, on l'applique au physique que les adolescents voient comme un idéal et s'y conforment. Ils s'adaptent en fonction de ce qui ne plaît pas aux autres. Cela passe par ces réseaux sociaux mettant en avant des contenus visuels qui imposent alors une comparaison entre utilisateurs.

Il est dur pour eux de s'en détacher et pourtant, une des meilleures solutions serait de faire des pauses sur les réseaux comme le conseille l'université de New York citée précédemment.

Bibliographie :

- Étude de l'université de Waterloo : *"Body Weight Perceptions Among Youth From 6 Countries and Associations With Social Media Use: Findings From the International Food Policy Study"* Karen Hock, MSc ; Lana Vanderlee, PhD2 ; Christine M. White, MSc ; David Hammond, PhD, Janvier 2025 :
[https://www.jandonline.org/article/S2212-2672\(24\)00517-3/fulltext](https://www.jandonline.org/article/S2212-2672(24)00517-3/fulltext)
- Étude de l'université de Montréal : *"Horizon 1200 L'impact négatif des réseaux sociaux sur l'image corporelle, ainsi qu'une proposition d'application innovante"* Sarah Belghaoui, Nicholas Bourgeois, Anthony Gagnon, Matteo Habre, Décembre 2021 :
https://fas.umontreal.ca/public/FAS/fas/Documents/3-Etudes/horizon/R%C3%A9seaux_sociaux_et_image_corporelle.pdf
- Étude New-Yorkaise : *"Out of the loop: Taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women"* Olivia E Smith , Jennifer S Mills , Lindsay Samson, 2024 Apr 30 :
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38692094/>
- Etude du Groupe de recherche Loricorps: *"Réseaux sociaux et un corps parfait : un mirage irréaliste"* Johana Monthuy-Blanc, Giulia Corno, 13 Mai 2023:
<https://www.lapresse.ca/debats/opinions/2023-05-13/reseaux-sociaux-et-un-corps-parfait-un-mirage-irrealiste.php>
- Étude de Sabrina Mimouni : *L'effet caméléon : "D'où vient cette tendance à s'adapter aux autres ?"* Cosmopolitan, été 2025
<https://www.cosmopolitan.fr/l-effet-cameleon-d-ou-vient-cette-tendance-a-s-adapter-aux-autres,2056927.asp>