



Stratégies cognitives et comportementales dans la diminution des effets délétères des médias sociaux sur l'image du corps

Rachel F Rodgers, PhD

Northeastern University, CHU Montpellier Lapeyronie



- ❑ **Les médias sociaux: contenus, caractéristiques, et effets**
- ❑ Mécanismes d'action
- ❑ Prévention

Aspects pertinents des médias sociaux

- Les idéaux sociaux
- Les interactions sociales
- Les caractéristiques des utilisateurs
- Les caractéristiques des plateformes

Idéaux sociaux

- Silhouette extrêmement mince et musclée
- Mais aussi un idéal peau claire, chevelure lisse, traits Eurocentriques, hétérosexuel, stéréotypiquement masculin ou féminin, sans handicap, jeune...
- Représentant une proportion très faible de la population
- Images numériquement modifiées

= Création d'idéaux physiques inatteignables pour la plupart des individus

Idéaux sociaux et attentes positives

- “Idéaux” associés à des attentes positives succès, bonheur, santé, popularité
- Décrits comme le signe extérieur de qualités internes

Contrôlabilité de l'apparence

- Présentation dans les médias du poids et de la silhouette comme très malléables au travers des régimes et de l'exercice physique
- Accent mis sur la responsabilité individuelle dans le contrôle du poids
- Les idéaux corporels sont ensuite internalisés

Média, Capitalism, Consumérisme, Commodification

- Les médias sociaux émergent dans, et viennent soutenir, la culture de consommation
- Les médias sociaux participent à la promotion des idéaux corporels et la vente des produits qui promettent de pouvoir les rejoindre
- Le corps devient une marchandise et source de capital

Les interactions sociales

- L'un des aspects attrayants des médias sociaux
- Souvent orientées de manière explicite ou implicite autour de l'apparence physique

Les caractéristiques des utilisateurs

- Rapport au corps, et tendance à la comparaison sociale
- Coordonnées identitaires (genre, âge, orientation sexuelle, etc.)

Les caractéristiques des plateformes

- Les algorithmes: conçus pour maximiser l'engagement avec les plateformes
- Ne connaissent pas la négation
- Onéreuses à "éduquer"

Médias sociaux et image du corps

- Données transversales, expérimentales et longitudinales.
 - Insatisfaction corporelle
 - Recherche de minceur
 - Internalisation des idéaux sociaux
 - Comparaison sociale
- Les plateformes visuelles particulièrement problématiques

Méta-analyse De Valle et al., 2021

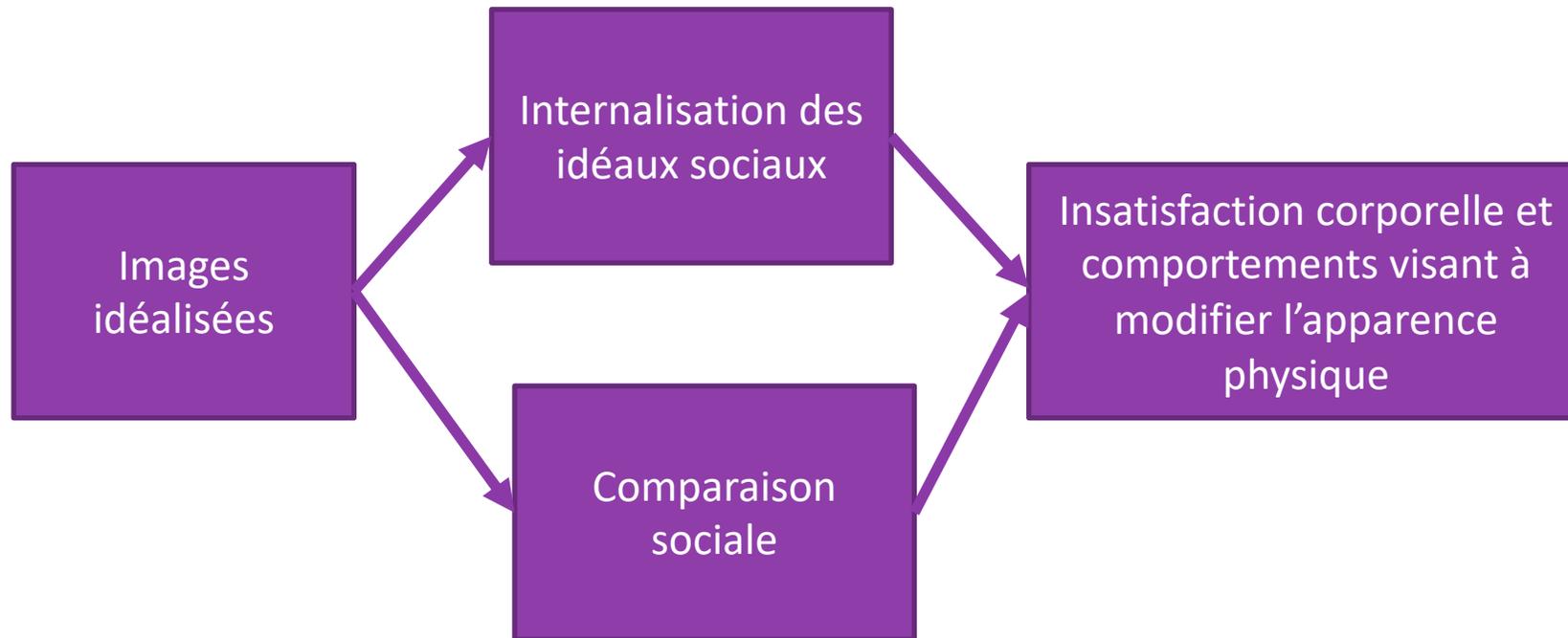
Méta-analyse	De valle et al., 2021
Etudes expérimentales avec images idéalisées ($n = 14$)	<i>Hedges' g</i> = -0.61, $p < .01$
Etudes longitudinales ($n = 10$)	Fisher's Z = -0.08, $p < .001$

- ❑ Les médias sociaux: contenus, caractéristiques, et effets
- ❑ **Mécanismes d'action**
- ❑ Prévention

Mécanismes

- Les idéaux sociaux
- Les interactions sociales
- Les caractéristiques des utilisateurs
- Les caractéristiques des plateformes

Les idéaux sociaux



Les interactions sociales

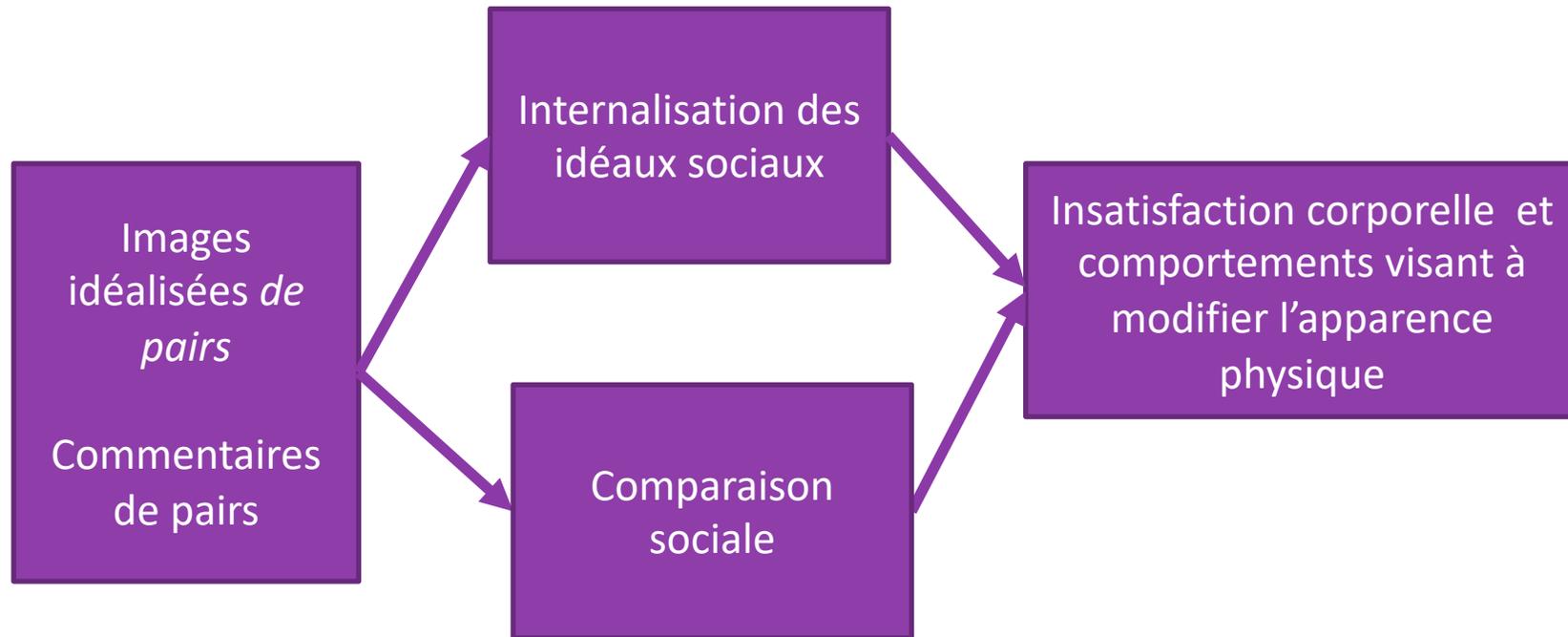
- Les commentaires et les “likes” sont une source de pression importante
- Même les commentaires positifs renforcent l’idée que l’apparence physique est un domaine important

“Que tu es belle! 😍”

Si je ne suis plus belle....?



Les idéaux + interactions sociales



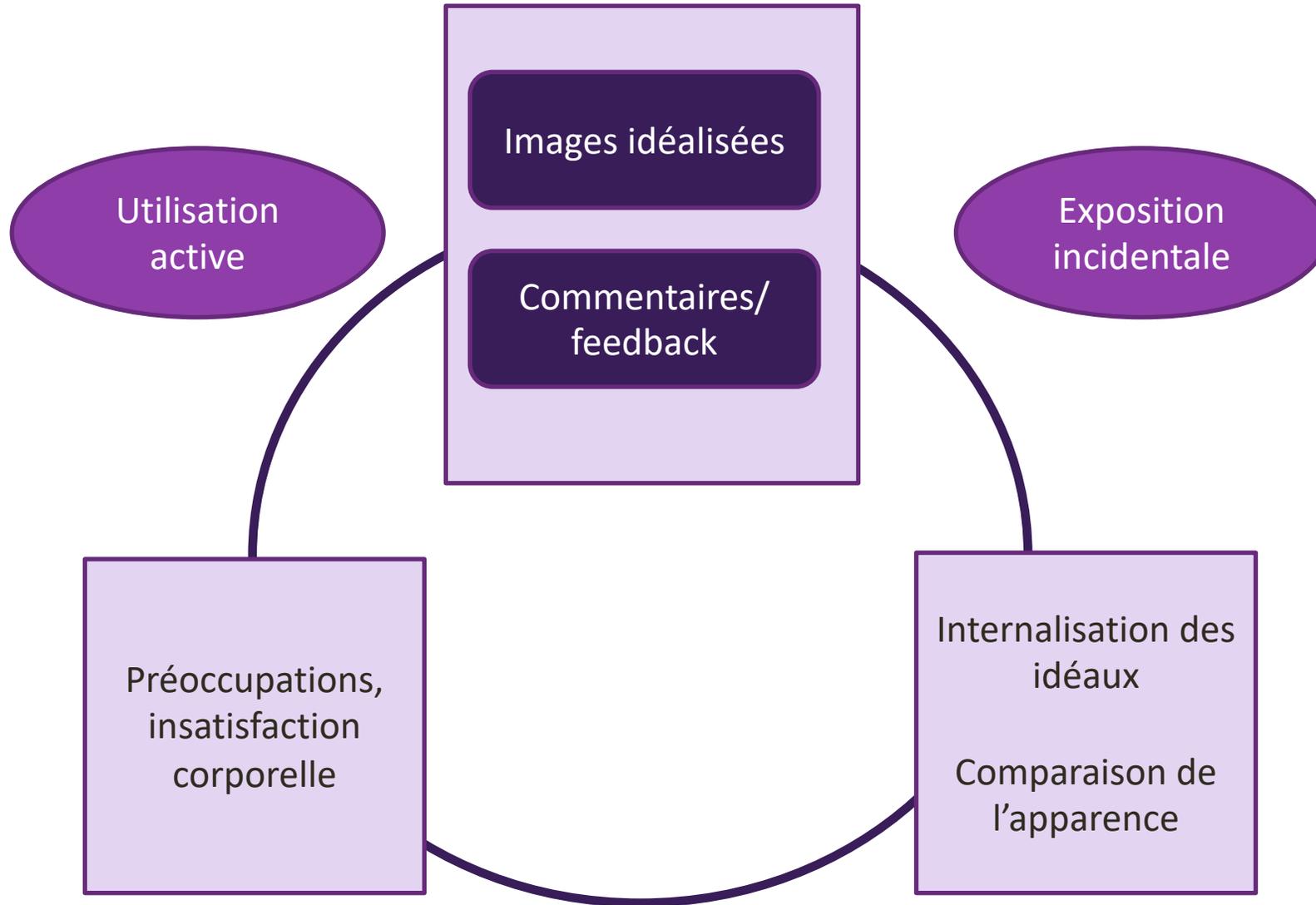
Les caractéristiques des utilisateurs : Les plus à risque

- Les jeunes
 - Développement de l'identité
 - Développement de la compréhension des intérêts commerciaux
 - Difficulté à se projeter dans un avenir où leur trace en ligne est permanente
- Les femmes
 - Socialization
- Les personnes qui s'éloignent des idéaux

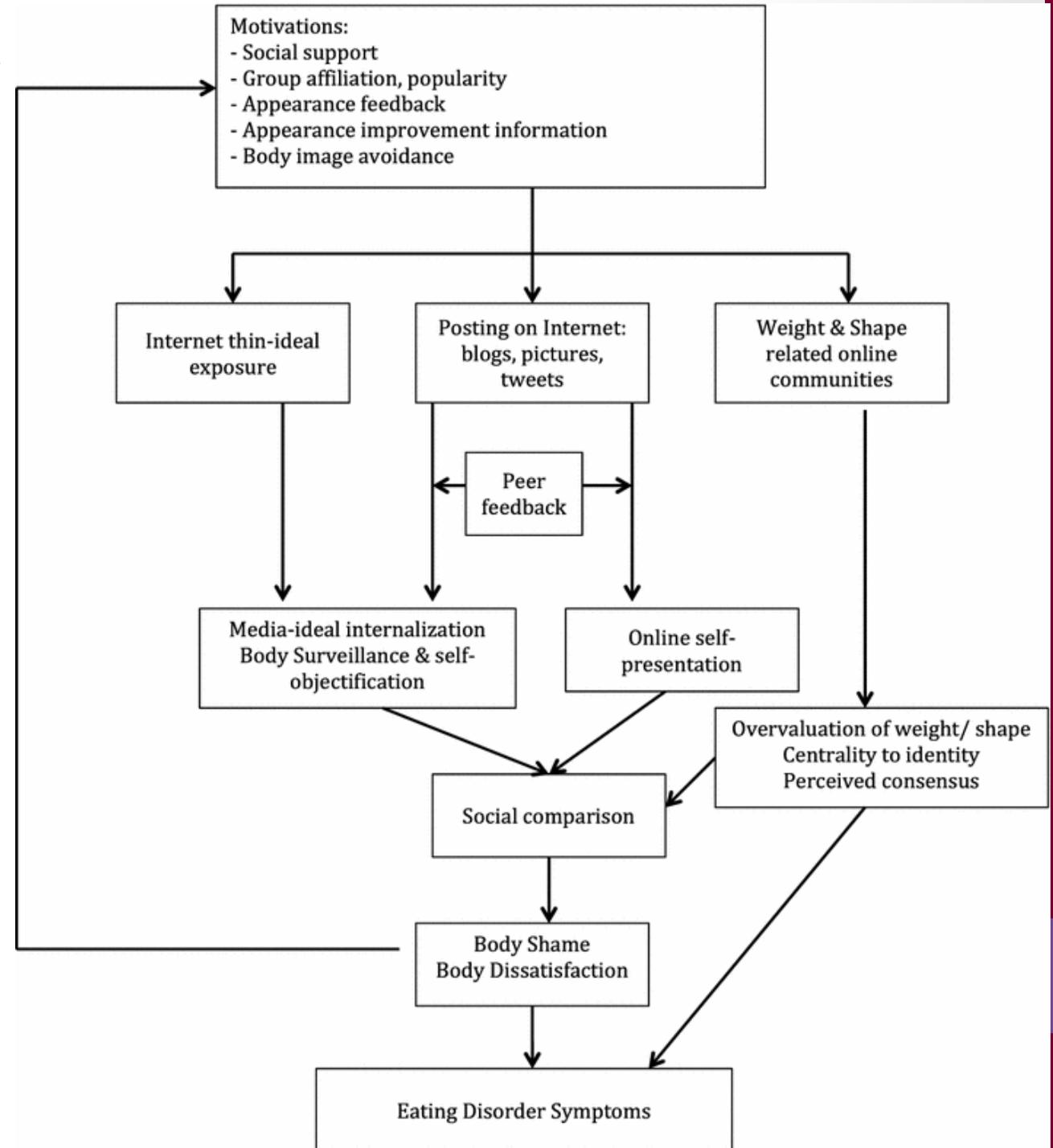
Les algorithmes et exposition incidentale

- Les individus qui ont des préoccupations corporelles consultent activement plus de contenus en lien avec la thématique de l'apparence physique
- Cet engagement est capté par les plateformes, qui à leur tour, proposent d'avantage de ces contenus

Modèle théorique simplifié



Modèle théorique moins simple



- ❑ Les médias sociaux: contenus, caractéristiques, et effets
- ❑ Mécanismes d'action
- ❑ **Prévention**



(Dondzilo et al., 2024)

Comment prévenir?

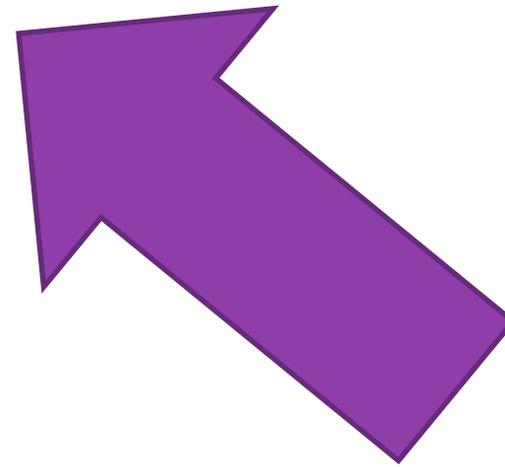
4 niveaux de risque

- Les idéaux sociaux
- Les interactions sociales
- Les caractéristiques des utilisateurs
- Les caractéristiques des plateformes

Comment prévenir?

4 niveaux de risque

- Les idéaux sociaux
- Les interactions sociales
- Les caractéristiques des utilisateurs
- Les caractéristiques des plateformes



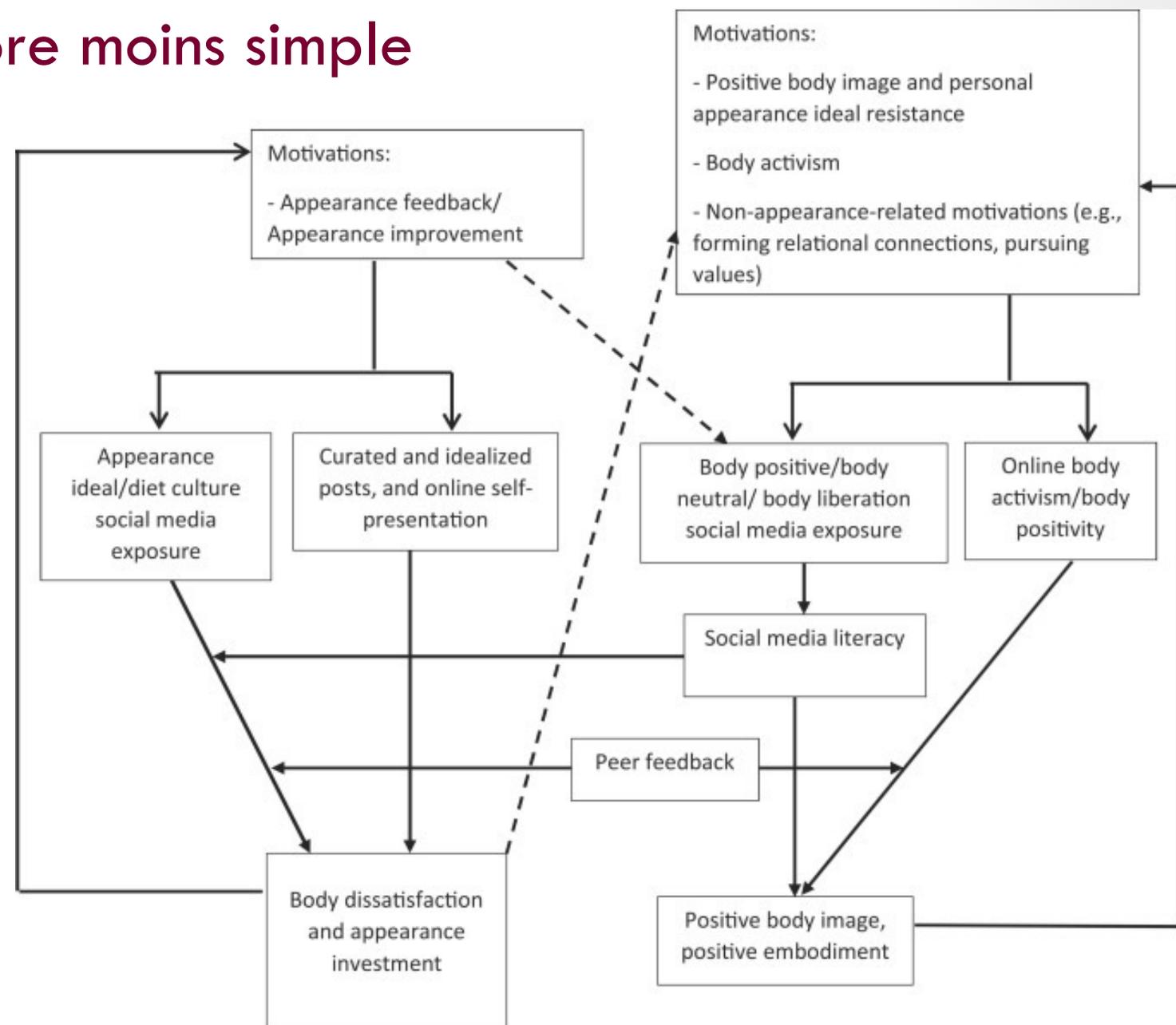
Changer les idéaux sociaux

- Apparition de mouvements sociaux cherchant activement à contrer les idéaux sociaux: le body positivity
- **Body positivity**: mouvement large et hétérogène ayant ses origines dans le *fat activism*
 - Points communs: conceptualisation plus large de la beauté
 - Divergences: centralité de l'apparence, position vis à vis des intérêts commerciaux
- **Body acceptance**: base sur l'acceptation plutôt que l'appréciation
- **Body neutrality**: décentralisation de l'apparence

Changer les idéaux sociaux

- Même au sein de la communauté Body Positive la diversité des apparences reste réduite
- Les images **sans corps** et celles avec des apparences s'éloignant des idéaux sociaux sont les **moins néfastes**
- Besoin d'évaluer le body neutrality

Modèle théorique encore moins simple



Changer les interactions sociales

- Plus difficiles à moduler finement, et manque de contrôle
- Rôle des fonctionnalités proposées par les plateformes: e.g. Possible de refuser les commentaires et les likes sur ses propres posts

Changer les caractéristiques des utilisateurs

- **Education aux médias sociaux**

Education aux médias sociaux

Motivations?

Intention d'auto-promotion \$\$

Contenus?

Diminution de la comparaison sociale

Photos irréalistes

Conscience des effets d'utilisation

Présentation de soi

Education de l'algorithme

Utilisation des fonctionnalités et paramètres

Motivations

- Les motivations d'utilisation varient
- Les motivations liées à l'apparence se retrouvent chez ceux avec de plus hautes préoccupations

Contenus

- Examen des contenus consommés (comptes suivis, etc.)
- Présence d'idéaux d'apparence, de conseils fitness? Capacité à l'identifier?
- Connaissance des techniques de modification digitale, et reconnaissance du caractère irréaliste des contenus

Intention d'auto-promotion et capitalisme

- Compréhension de l'intention capitaliste
 - Des utilisateurs: auto-promotion jusqu'au compte professionnel
 - Des plateformes: stratégies pour augmenter l'engagement et les interactions

Conscience des effets d'utilisation

- Prise de conscience des effets bénéfiques et/ou délétères
- Identification des signes de l'utilisation délétère (signes physiques, rumination, etc.)

Diminution de la comparaison sociale

- Limiter les opportunités
- Examen critique du manque de réalisme, et de la comparaison fausse

Présentation de soi

- Examen de la façon dont l'individu se représente sur les médias sociaux
- Utilisation ou non des filtres? Photos centrées sur l'apparence?

Utilisation des fonctionnalités

- Education aux diverses fonctionnalités des plateformes
- Mise en place de préférences et paramètres personnels qui seront protecteurs (contrôles parentaux)

Education de l'algorithme

- Education au fonctionnement des algorithmes
- Utilisation délibérée des médias sociaux pour entraîner son algorithme à présenter des contenus souhaités

Efficacité de l'éducation aux médias

- Encore peu d'études
 - Mise en place d'un programme en 4 séances, délivré en classe par les chercheurs aux adolescents de 11 à 15 ans
 - Randomisation versus leurs cours habituels
 - Evaluation a 6 et 12 mois
 - A 6 mois, amélioration de la restriction et la dépression chez les filles. Peu d'effets chez les garçons
- Résultats peu probants
- Besoin d'intégrer ces compétences de manière pérenne dans les programmes et sur les plateformes

Changer les caractéristiques des plateformes

- Plus ambitieux!
- Importance de s'éduquer aux plateformes qui évoluent
- “Recherche stratégique”

Conclusions

- Les médias sociaux sont associés aux troubles de l'image du corps et de l'alimentation au travers de plusieurs facteurs
- Il est possible de prévenir ou minimiser ces effets mais
 - C'est onéreux au niveau individuel
 - D'avantage de solutions systémiques sont nécessaires (pratiques de l'industrie, déploiement de programmes universels)

Acknowledgements

- Dr. Susan Paxton
 - Dr. Matthew Fuller-Tyszkiewicz
 - Dr. Siân Mclean
 - Dr. Laura Dondzilo
 - All of APPEAR!
-
- Some of this work was supported by an IG ROAR foundation award.
 - Dr Rodgers is a member of the IG Youth Advisory Team

Merci!



<https://web.northeastern.edu/appear/>

r.rodgers@northeastern.edu

