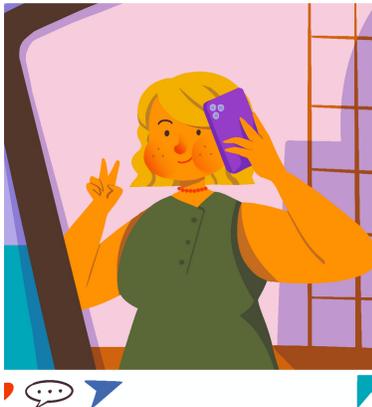


## L'impact des réseaux sociaux sur l'image et l'estime des femmes est-il toujours négatif?

Laurèle Pilote, candidate à la maîtrise en travail social, faculté des sciences sociales  
Université Laval



Les réseaux sociaux sont très populaires parmi les jeunes et plusieurs chercheur.e.s et intervenant.e.s s'inquiètent de l'effet de comparaison sociale et de l'impact sur l'estime des photos retouchées et de l'idéal promu, particulièrement auprès des femmes. Dans ce contexte, le mouvement *body positive* suscite de l'intérêt. Ce mouvement a pour objectif de protester contre les normes de beauté 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. Pour son mémoire, Mme Pilote a rencontré 14 utilisatrices d'Instagram âgées entre 18 et 25 ans et abonnées à, en moyenne, 9 comptes Instagram associés au mouvement *body positive*.

**Elles ont partagé leurs représentations sociales de l'image positive du corps et des normes culturelles de beauté ainsi que les retombées positives du mouvement *body positive* dans leur vie.**

### REPRÉSENTATIONS SOCIALES DE L'IMAGE POSITIVE DU CORPS

L'acceptation et l'amour de soi  
La normalisation de l'hors norme  
La célébration de la diversité  
L'émancipation et la confiance  
L'identité

### REPRÉSENTATIONS SOCIALES DES NORMES DE BEAUTÉ

L'unicité  
La diversité  
l'acceptation  
Être soi-même  
Le bien-être  
L'envers des normes de beauté

" 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



" [...] 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

## L'impact des réseaux sociaux sur l'image et l'estime des femmes est-il toujours négatif? (suite)

Les pistes pour l'intervention :

- Aller questionner quels types de réseaux sociaux la personne consulte.
- Favoriser la réflexion critique quant aux discours toxiques comme ceux critiquant l'image corporelle ou dénigrant certaines caractéristiques physiques.
- Faire appel à l'expérience vécue : a-t-elle remarqué que l'algorithme avait tendance à lui proposer le même genre de contenu? Est-ce un contenu qui lui fait du bien?
- Limiter les contenus qui ont un impact négatif sur l'image de soi c'est une chose, mais il faut aussi promouvoir des contenus qui favorisent l'image positive de soi. Il ne s'agit pas d'un continuum, c'est deux concepts différents sur deux continuums.

**Acceptation, appréciation, protection, conception élargie de la beauté**

Image positive du corps

Dépréciation, honte, rejet, déni des besoins

Image négative du corps

### EN CONCLUSION

**Les réseaux sociaux peuvent être positifs pour la personne, tout dépend du type de contenu proposé.**

Bien que le phénomène soit moins documenté auprès des hommes ou des personnes non binaires, on peut penser qu'il y a des enjeux similaires au niveau de l'image du corps qui est préconisée.

**Par son discours qui permet de prendre une distance des injonctions sociales, le mouvement *body positive* peut avoir des retombées importantes même au niveau sociétal.**

Il reste cependant encore du chemin à parcourir pour que toutes les diversités soient davantage représentées. De plus, ce mouvement n'est pas exempté du risque de se faire récupérer ou dénaturer.

