

Réseaux sociaux et médias : dysmorphophobie, quand les réseaux sociaux déforment la vision du soi

Eléonor Bateur, Lisa Chatton, Ana Sofia Fernandes Macedo, Elisa Masson

Introduction

La dysmorphophobie se définit comme une préoccupation excessive pour un ou plusieurs défauts corporels non perçus par autrui, incluse dans le diagnostic des troubles obsessionnels compulsifs. [1] Cette maladie touchant 2 à 3% [2] de la population générale peut mener à une souffrance psychique, une détresse dans le domaine social, personnel voire professionnel. [3] Ce trouble a fait son apparition dans la littérature scientifique en 1891 et y persiste encore aujourd'hui, notamment pour ses liens avec les réseaux sociaux visuels [4] tels que Tiktok, Instagram et Snapchat. Dans une étude faite par Meta, il en résulte que 32% des adolescent.es admettent qu'Instagram baisse leur estime corporelle, principalement par la comparaison sociale. [5] L'utilisation de filtres et d'outils numériques de retouche sur les publications altèrent la réalité des contenus, donnant la possibilité à un idéal de beauté illusoire de déformer la vision de soi. [6]

Bien que la recherche ait mis en évidence une association entre dysmorphophobie et réseaux sociaux visuels, son investigation reste minime sur les dimensions suivantes : les différences entre le sexe féminin et masculin et les populations très jeunes. Nous avons choisi d'assembler autour de la dysmorphophobie et des réseaux sociaux visuels les notions de communauté, d'adolescence et de prévention en s'interrogeant sur quelles stratégies de santé communautaire concernant l'utilisation des réseaux sociaux visuels existent et dans quelle mesure agissent-elles sur l'apparition ou l'aggravation de la dysmorphophobie chez les adolescent.es ?

Méthode

Ce travail vise à identifier les processus par lesquels les contenus visuels des réseaux sociaux pourraient influencer la dysmorphophobie chez les jeunes âgés de 10 à 24 ans en Suisse romande, à explorer les différences entre les sexes, ainsi qu'à explorer les stratégies préventives et les pistes d'intervention pour sensibiliser à cette thématique et en atténuer les effets potentiels. Pour ce faire, nous avons mené une étude qualitative basée sur une revue de littérature scientifique et sur 13 entretiens semi-structurés avec des professionnel.les issu.es de domaines variés : membres d'associations (Action Innocence, ciao.ch, Image Mirage, Fondation O2, Promotion Santé Valais, DécadréE), de la division interdisciplinaire de santé des adolescent.es au CHUV (DISA), un psychologue et un professeur HES en diététique.

Résultats

Durant l'adolescence, les jeunes vivent des changements importants : physiques, cognitifs, psychologiques, sociaux, etc. C'est pourquoi l'appréciation de l'image de soi peut être fragilisée. Durant cette phase, les jeunes commencent aussi à utiliser les réseaux sociaux visuels, qui eux encouragent à la comparaison par la diffusion de standards de beauté qui sont souvent irréalisables et erronés. Ils constituent alors un facteur de risque pour le développement d'une image corporelle négative. Par exemple, le temps d'usage des réseaux sociaux visuels élevé est en corrélation avec un risque augmenté d'insatisfaction corporelle [6] : plus les jeunes sont exposés à des contenus retouchés plus ils/elles développent des complexes et les personnes qui publient le plus fréquemment du contenu sont celles qui sont les plus à risque d'avoir une image de soi déformée. Un autre facteur de risque majeur à prendre en considération est le faible niveau d'éducation qui est associé à une insatisfaction corporelle plus fréquente. Cependant, il n'y a pas de lien causal entre le BMI et la dysmorphophobie, celle-ci étant une perception dite subjective. Le mécanisme de la dysmorphophobie se développe en diverses étapes : cela débute par un rejet de soi en corrélation avec une insatisfaction corporelle et avec une comparaison sociale à des influenceur.euses ou à des idéaux de beauté diffusés par les réseaux sociaux. Chez les adolescent.es, cela peut engendrer un sentiment de rejet basé sur leur apparence physique. [7] Ce processus engendre un mal-être psychique et une hypercritique qui va donc renforcer la dysmorphophobie, augmentant ainsi les risques de troubles alimentaires, troubles anxieux ou troubles dépressifs. [6]

Une certaine différence se dessine entre les individus de sexe masculin et de sexe féminin à l'adolescence, tant dans leur usage des réseaux sociaux visuels que dans leurs idéaux de beauté. En effet, les garçons semblent davantage influencés par des modèles corporels musclés et athlétiques, tandis que les filles tendent à idéaliser une silhouette mince, élancée et harmonieusement courbée. Dans leur rapport aux réseaux sociaux visuels, les garçons privilégient des contenus valorisant les aspects fonctionnels du corps, tels que la force et la performance. Les jeunes filles, quant à elles, ont tendance à s'investir plus fréquemment dans des comportements d'autoprésentation, mettant en avant leur apparence de manière soignée et réfléchie. Cette exposition régulière rend ces dernières particulièrement vulnérables, pour une insatisfaction corporelle et le développement de troubles tels que la dysmorphophobie. [8]

Parmi les interventions menées en Suisse, **Promotion Santé Suisse** met à disposition des publications sur la diversité corporelle en promouvant une vision saine de son propre corps et organise également des rassemblements de spécialistes et de politiques. Le projet **MOOC**, « Massive Open Online Course », issu de la Haute école de santé de Genève, dispense gratuitement des cours aux adultes travaillant avec les jeunes, avec pour but de donner des outils pour amener une image corporelle positive. **MoiCMoi** est un projet intercantonal (Jura, Neuchâtel, Valais) qui s'axe sur les caractéristiques psychosociales des adolescent.es dans le but d'améliorer leur santé mentale de manière générale.

Fleur de chantier est un projet fribourgeois offrant des ateliers pour apprendre à développer la conscience et la confiance en soi. **DécadréE** est un projet genevois qui a pour but de rendre les médias égalitaires au niveau des genres. **Image/Mirage** est un projet neuchâtelois et lausannois, en collaboration avec Unisanté, dispensant des kits pour enseignant.es afin de développer une réflexion de manière globale sur les médias et les images. **ProJuventute** et **Habito média** fournissent des conseils et ressources adressés aux parents et enseignant.es au sujet de l'image corporelle saine chez les jeunes.

Au-delà des outils préventifs existants, l'étude met en évidence plusieurs pistes d'amélioration pour limiter les effets néfastes des réseaux sociaux visuels. L'éducation est jugée prioritaire par la majorité des intervenant.es, impliquant une sensibilisation conjointe des familles, professionnel.les, établissements scolaires et adolescent.es. Elle vise à renforcer la compréhension des mécanismes de ces plateformes ainsi que l'esprit critique et l'estime de soi face aux normes irréalistes. Certains proposent d'utiliser ces réseaux pour diffuser des contenus positifs. D'autres soulignent l'importance d'un encadrement plus strict, par des mesures gouvernementales et une responsabilisation des plateformes, dans une logique de protection de la jeunesse.

Discussion et conclusion

Les résultats obtenus suggèrent qu'il n'y a pas de lien de causalité entre la dysmorphophobie et l'usage des réseaux sociaux visuels, mais une corrélation indirecte, passant par la comparaison sociale. On peut donc dire que les réseaux sociaux visuels sont un facteur de risque majeur à la péjoration de l'image de soi, mais que l'existence de la dysmorphophobie était antérieure à l'ère des réseaux sociaux. Si ce risque semble plus prononcé chez les filles, il est important de reconnaître que les garçons sont également concernés. Toutefois, leur vécu est moins documenté, en raison d'une moindre verbalisation de leur insatisfaction corporelle engendrant une sous-représentation dans les consultations ainsi que dans les différentes structures œuvrant sur cette problématique. [8] Il est important de reconnaître que des mesures gouvernementales en faveur de la santé mentale et du bien-être des adolescent.es sont urgentes. L'éducation semble être un élément clé pour nos intervenant.es, néanmoins, certain.es exigeraient des législations telles que l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 16 ans, la modération de contenus négatifs et une responsabilisation des plateformes. Divers professionnels.elles développent un certain nombre de projets en Suisse promouvant la valorisation de sa propre image ainsi que des ressources éducatives sur ce sujet. Parallèlement, certaines plateformes mettent en place des mesures telles que le blocage de recherches portant sur certains hashtags, le masquage du nombre de likes et la mise en place d'avertissements sur un contenu visuel retravaillé numériquement. De plus, la création de flux sans algorithme se développe progressivement. [9] Globalement, les stratégies de prévention que nous avons eues l'opportunité d'explorer se basent sur une approche dite de « réduction des dommages » liés à un comportement plutôt qu'une interdiction. En effet, une telle stratégie permet de fournir un soutien, une éducation et des outils aux jeunes en lien avec cette problématique.

Références

1. Administration, Substance Abuse and Mental Health Services. « Table 23, DSM-IV to DSM-5 Body Dysmorphic Disorder Comparison ». Text. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US), juin 2016. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK519712/table/ch3.t19/>.
2. Jassi A, Krebs G. Body Dysmorphic Disorder. *Psychiatr Clin North Am.* 2023 Mar;46(1):197-209. doi: 10.1016/j.psc.2022.10.005. Epub 2022 Dec 26. PMID: 36740353.
3. Nicewicz HR, Torrico TJ, Boutrouille JF. Body Dysmorphic Disorder. 2024 Jan 20. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2025 Jan-. PMID: 32310361.
4. Mazzeo SE, Weinstock M, Vashro TN, Henning T, Derrigo K. Mitigating Harms of Social Media for Adolescent Body Image and Eating Disorders: A Review. *Psychol Res Behav Manag.* 2024 Jul 4;17:2587-2601. doi: 10.2147/PRBM.S410600. PMID: 38978847; PMCID: PMC11229793.
5. Laughter MR, Anderson JB, Maymone MBC, Kroumpouzou G. Psychology of aesthetics: Beauty, social media, and body dysmorphic disorder. *Clin Dermatol.* 2023 Jan-Feb;41(1):28-32. Doi: 10.1016/j.clindermatol.2023.03.002. Epub 2023 Mar 5.
6. Jiotso B, Naccache B, Duval M, Rocher B, Grall-Bronnec M. Social Media Use and Body Image Disorders: Association between Frequency of Comparing One's Own Physical Appearance to That of People Being Followed on Social Media and Body Dissatisfaction and Drive for Thinness. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Mar 11;18(6):2880. doi: 10.3390/ijerph18062880. PMID: 33799804; PMCID: PMC8001450.
7. Rufin T. Chirurgie de l'adolescente, aspect psychologique – dysmorphophobie [Adolescent surgery, psychological aspect - dysmorphophobia]. *Ann Chir Plast Esthet.* 2022 Nov;67(5-6):267-271. French. doi: 10.1016/j.anplas.2022.07.001. Epub 2022 Aug 12. PMID: 35965202.
8. Mahon C, Hevey D. Processing Body Image on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. *Front Psychol.* 2021 May 21;12:626763. doi: 10.3389/fpsyg.2021.626763. PMID: 34093311; PMCID: PMC8175666.

Mots-clés

Dysmorphophobie - image corporelle - réseaux sociaux visuels - adolescence - prévention - éducation

