



LES RÉSEAUX SOCIAUX COMME TERRAIN DE JEU DANS LA QUÊTE DE L'IDENTITÉ DES JEUNES FEMMES* EN SUISSES

Rabel, E.; Ferraz, D.; Del Rio Carral, M

THÈSE DE EILEEN J. RABEL

Sous la direction de la Prof. María del Río Carral

Contact:

Eileen Jasmina Rabel

Doctorante FNS en psychologie de la santé critique, approches qualitatives

Institute de Psychologie, PHASE, GEO-5242

eileen.rabel@unil.ch

Université de Lausanne, Suisse





**Maria del Rio Carral,
Prof. Ph.D.**

Professeure associée en
psychologie qualitative de
la santé



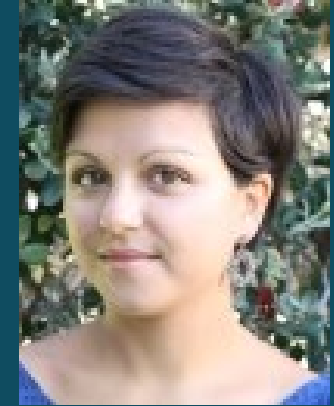
Eileen Jasmina Rabel

Doctorante FNS en
psychologie qualitative de
la santé



Dulce Ferraz, Ph.D.

Chercheuse sénior
FNS en psychologie
de la santé



Nilima Chowdhury, Ph.D.

Chercheuse sénior FNS
en psychologie de
la santé

MeStories – Equipe de recherche



Amandine Franzoni
Membre bénévole



Camilla Casini
Mémorante en
psychologie de la santé



Garance Peltier
Mémorante en
psychologie de la santé



Raksha Joshi
Mémorante en
psychologie de la santé

MeStories - Membres associées

Plan de la présentation



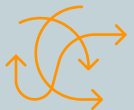
Introduction à l'étude MeStories



Population



Résultats préliminaires



Idées de prévention

Le projet MeStories - FNS & UNIL



Identités narratives

**Pour plus de
details:**

Ferraz, D., Rabel, E. J., Franzoni, A., & Del Rio Carral, M. (2022). Young Women's Experiences of Health and Well-Being in a Postfeminist Social Media Culture : The MeStories Study Protocol. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, 16094069221114488. <https://doi.org/10.1177/16094069221114489>

Contexte: Utilisation des Réseaux sociaux chez les jeunes femmes

++ Partage de Selfies → ↑ Anxiété, ↓ sentiment d'être attirant (Tiggeman et al., 2018)

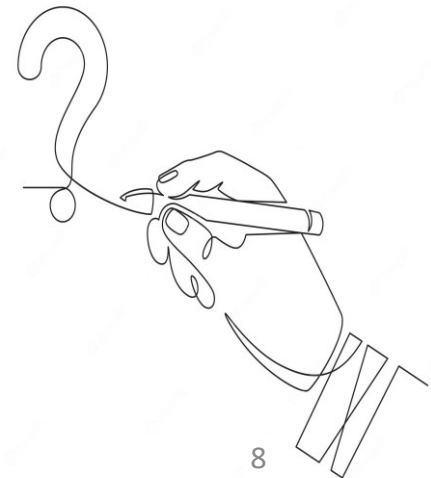
++ Consommation des réseaux → ↑ Comparaison social → ↑ insatisfaction corporelle, ↑ humeur négative (Brown & Tiggeman, 2016)

++ visionnage d'influenceuses → ↑ image corporelle négative → ↑ comportements de santé spécifiques (sport excessif, régime) (Jin et al., 2018)

Internalisation des idéaux médiatisés → ↑ insatisfaction corporelle → ↑ comportements à risque engageant le corps (trouble alimentaire) (Rodgers et al., 2015)

Questions de recherche

1. Comment les jeunes femmes en Suisse **construisent leurs identités** et les expérimentent sur les **réseaux sociaux** ?
2. Comment la « **promesse du bonheur** » des réseaux sociaux les incite à exercer un **travail interminable sur elles-mêmes** et **leur corps** et les stratégies qu'elles adoptent pour se protéger ?



Approche compréhensive (socioconstructiviste) en psychologie de la santé des relations entre la culture des réseaux sociaux et des identités narratives

Contextes
occidentalisés,
digitalisation,
santéisation et
néolibéralisme

Identités
narratives

Promesse de
bonheur adressé
aux femmes

Processus de co-construction d'une histoire personnelle, fondatrice du bien-être et de la santé à l'adolescence et tout au long de la vie

McAdams, 1985, 2011

Discours sur la transformation physique et identitaire, adressé aux femmes, accentuant le choix et la responsabilité individuel, l'autosurveillance et l'amélioration de soi en continu

Gill, 2007, 2017; Riley et al., 2018

Population

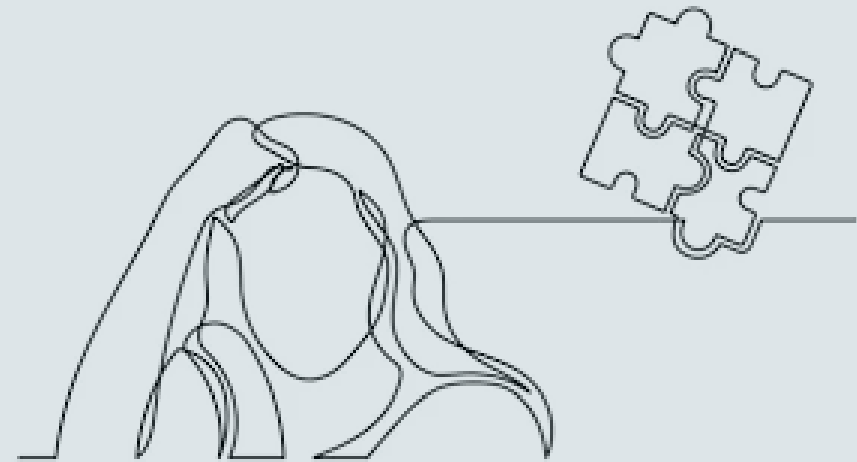


Principales données socio-

personnelles (n=18)

Âge	18(6), 19(6), 20(6)
Lieu de vie	Campagne (6), Ville (7), Semi-urbain (5) VD (6), NE (5), VS (4), FR (1), ZH (2)
Nationalité	Majoritairement Suisse ou multinationalité
Situation	Employée (5), Études secondaires (7), Études tertiaires (6)
Identité de genre	Femme cis (17), Non binaire (1)
Orientation sexuelle	Hétéro (13), pan (1), bi (2), homo (1), pas encore définie (1)
Temps RS/jour	M: 2h31 min (SD: 1h11 min) ; Instagram, Snapchat et TikTok

Résultats Préliminaires



ES

Création d'un «soi critique des réseaux

Passé lointain
(*enfance /
préadolescence*)



Les 7 Thèmes d'histoires de vie du « **Soi critique** »

Futur proche
(*âge adulte*)

Création d'un «soi critique des réseaux

Découvrir les
réseaux sociaux

Passé lointain
(*enfance /
préadolescence*)

Les 7 Thèmes d'histoires de vie du « **Soi critique** »

Futur proche
(*âge adulte*)

Création d'un «soi critique des réseaux



Construction d'IdentitéS par participation observatoire

C'est un peu cliché mais genre j'aimais bien me maquiller comme ça, quand j'étais petite parce que j'aimais bien quoi. Et pendant longtemps après je l'ai rejeté plus pour être un peu « Moi je suis forte » alors que c'est pas forcément lié. **Et maintenant je comprends, peut-être aussi grâce aux réseaux sociaux que je peux être les deux à la fois (...)** qu'être une femme ça se limite pas à soit se maquiller soit être [*forte*].

Léonie, 20

Construction d'Identités par participation active

Pour moi, le plus important, c'est Insta, parce que en fait c'est terrible mais j'ai l'impression que **j'en fais un peu mon CV**. Quand je suis en soirée et que je discute avec quelqu'un qui me demande mon Insta je le donne puis enfin je reçois des « Ah ouais quand même ah mais t'es famous » (...) j'ai l'impression que ça touche mon ego.

(...)

C'est comme si on est un resto 5 étoiles ou 2 étoiles et puis comme si ça crée une valeur à notre personne, à notre identité.

Amanda, 20 ans

C'est... genre j'aimais bien me maquiller comme ça, quand pendant longtemps après je l'ai... » alors que c'est pas forcément... **être aussi grâce aux réseaux** (...), qu'être une femme ça se

Léonie, 20

Construction d'Identités par participation active

Pour moi
fait c'est
peu m
avec qu
puis en
mais t'e
mon eg
(...)
C'est co
et puis
person

Sur TikTok je suis juste quelqu'un qui poste des vidéos qu'elle trouve marrante (...). Après sur Instagram j'ai le compte de dessin du coup où je suis juste « l'artiste » (...). Et sur l'autre compte c'est juste des jolies photos [*de moi*]. Et sur mes stories (....) des mêmes que avec des trucs qui me font marrer.

Louisa, 18

C'est un peu cliché mais genre j'aimais bien me maquiller comme ça, quand j'étais petite parce que j'aimais bien quoi. Et pendant longtemps après je l'ai fait pour être un peu « Moi je suis forte » alors que j'étais un peu timide.

Construction d'Identités par participation active vs observatoire

Pour moi, le plus important, c'est Insta, parce que en fait c'est terrible mais j'ai l'impression que **j'en fais un peu mon CV**. Quand je suis en soirée et que je discute avec quelqu'un qui me demande mon Insta je le donne puis enfin je reçois des « Ah ouais quand même ah mais t'es famous » (...) j'ai l'impression que ça touche mon ego.

(...)

C'est **comme si on est un resto 5 étoiles ou 2 étoiles et puis comme si ça crée une valeur à notre personne, à notre identité.**

Amanda, 20 ans

C'est un peu cliché mais genre j'aimais bien me maquiller comme ça, quand j'étais petite parce que j'aimais bien quoi. Et pendant longtemps après je l'ai rejeté plus pour être un peu « Moi je suis forte » alors que c'est pas forcément lié. **Et maintenant je comprends, peut-être aussi grâce aux réseaux sociaux que je peux être les deux à la fois (...)** qu'être une femme ça se limite pas à soit se maquiller soit être [*forte*].

Léonie, 20

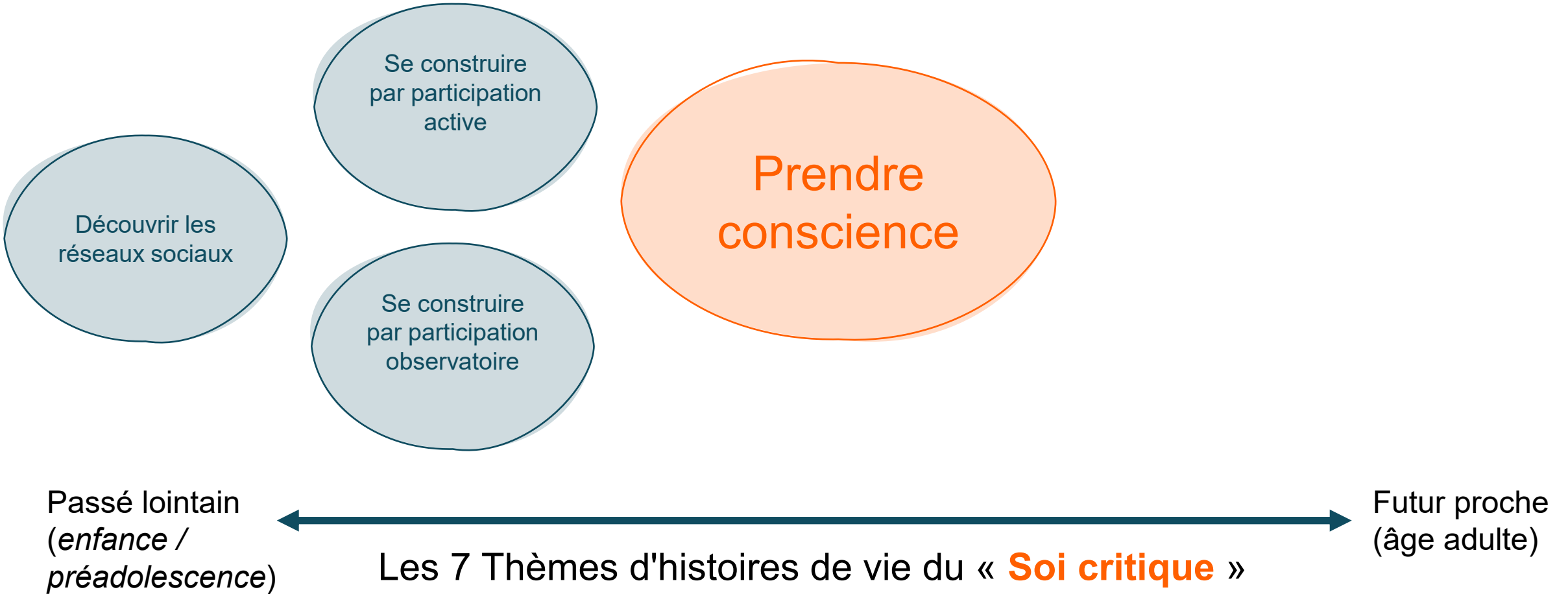
Sur TikTok je suis juste quelqu'un qui poste des vidéos qu'elle trouve marrante (...). Après sur Instagram j'ai le compte de dessin du coup où **je suis juste « l'artiste » (...)** Et sur l'autre compte c'est juste des jolies photos [*de moi*]. Et sur mes stories (...) des mêmes que avec des trucs qui me font marrer.

Louisa, 18

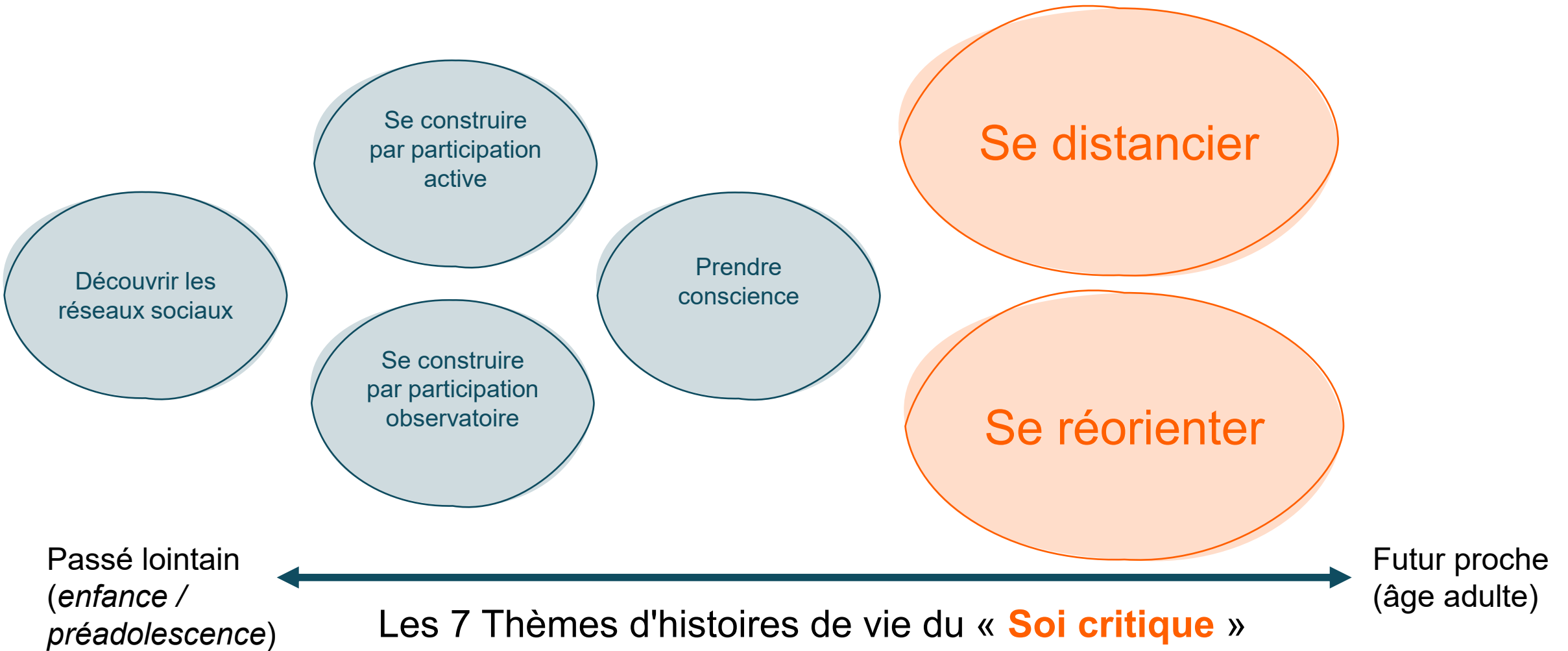
Création d'un «soi critique des réseaux



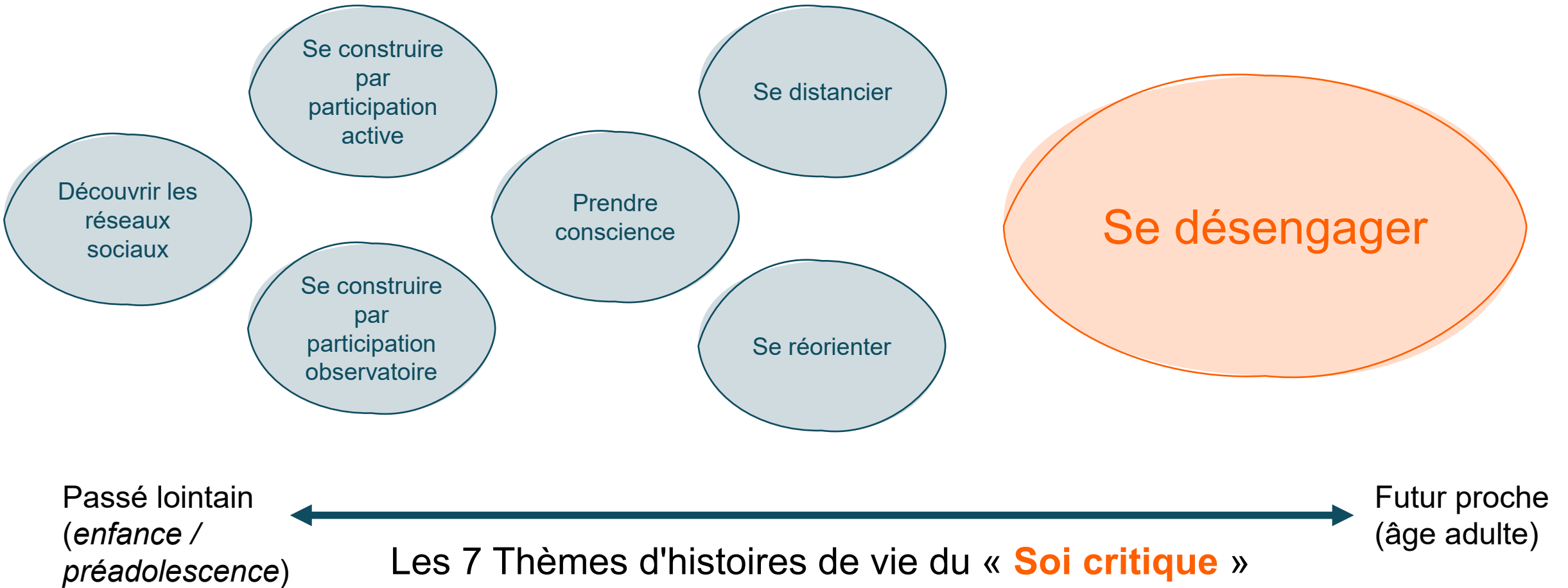
Création d'un «soi critique des réseaux



Création d'un «soi critique des réseaux»



Création d'un «soi critique des réseaux



Prendre conscience, se distancer puis se réorienter

Enfin après elle [Kylie Jenner] met des belles photos et tout et du coup je continue à la suivre mais je suis là en mode « **c'est faux** », c'est que on est toujours en train de voir comment elle était avant et maintenant enfin c'est impossible que ce ne soit pas de la chirurgie (...) **C'est pas une réalité vraiment très très accessible pour tout le monde.** Tu vois? Du coup j'en suis pas beaucoup comme elle, normalement. (...) Maintenant **j'ai commencé à suivre des filles qui font beaucoup de fitness** et du coup on voit que leur corps c'est vraiment du muscle. Après elles sont là à montrer des exercices, à faire des recettes pis les recette je les fait jamais parce que j'ai pas de protéines à la maison, mais **j'essaie de faire leurs exercices** et tout

Tamara, 20 ans

Souhait de se désengager des reseaux sociaux

Dans 5 ans ça serait cool que je réussissais à enlever les réseaux sociaux (...) Ça me prend tellement de temps. Je sais que je passe tellement de temps sur mon téléphone, **c'est ridicule**. **Je pourrais faire tellement d'autres choses à la place**, surtout Instagram. (...) Mais Instagram enfin, tu perds tellement de temps là-dessus, **c'est un scandale, c'est terrible**. Puis les réels, si je mets 3 réels je peux plus m'arrêter et je passe 3h à scroller des trucs et **c'est sans fin**, je suis là "ah, je regarde un et après j'arrête". Non mais en fait j'en regarde encore 20, **c'est terrible**.

Marta, 20 ans

Importance de l'affect (culpabilité, impuissance)

Quelle rôle du "Soi critique"?

LES STARS DE LA DIGITAL DÉTOX

Par Caroline Ricard, le vendredi 19 août 2022

Pourquoi Léna Situations a-t-elle déserté les réseaux sociaux

La rédaction 20 janvier 2020



Digital detox : comment se déconnecter des réseaux sociaux ?

Müde von Social Media

Immer präsent, gut drauf, perfekt gestylt - das Leben in den sozialen Netzwerken kann auf Dauer anstrengend sein. Immer mehr Promis setzen deshalb aufs digitale Fasten. Auch "Normalos" brauchen vielfach eine Pause.



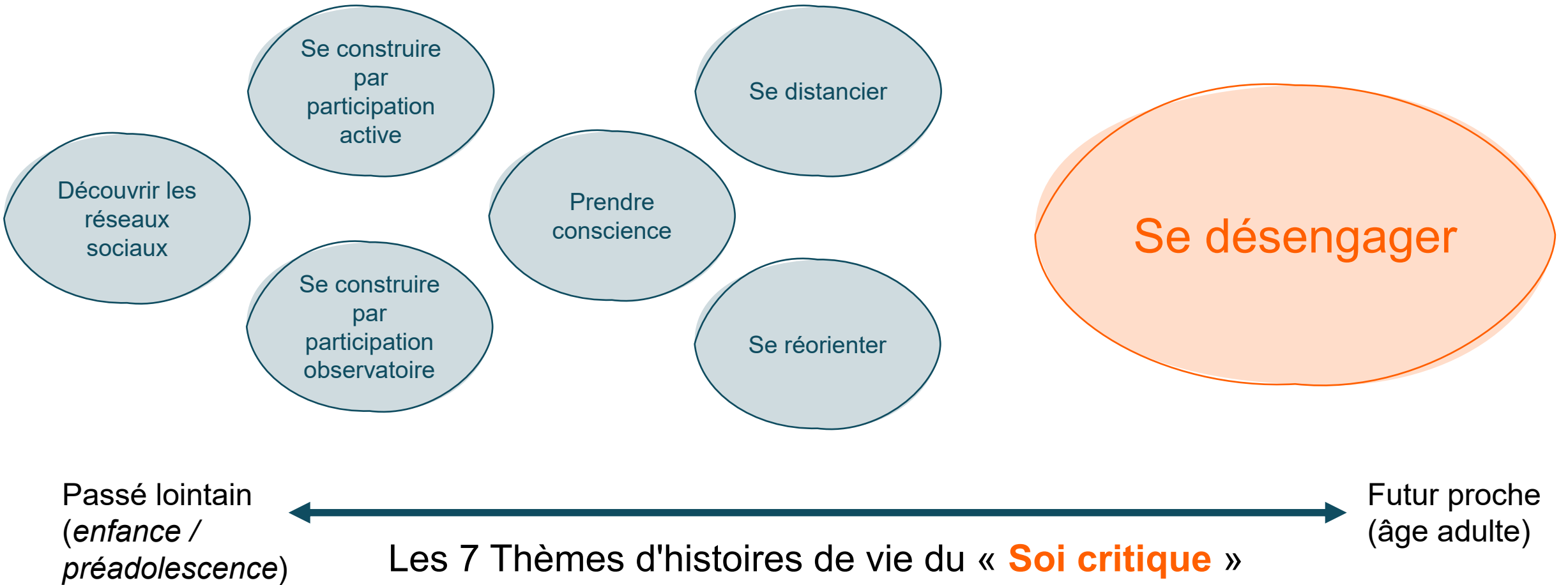
Anmelden

essionen

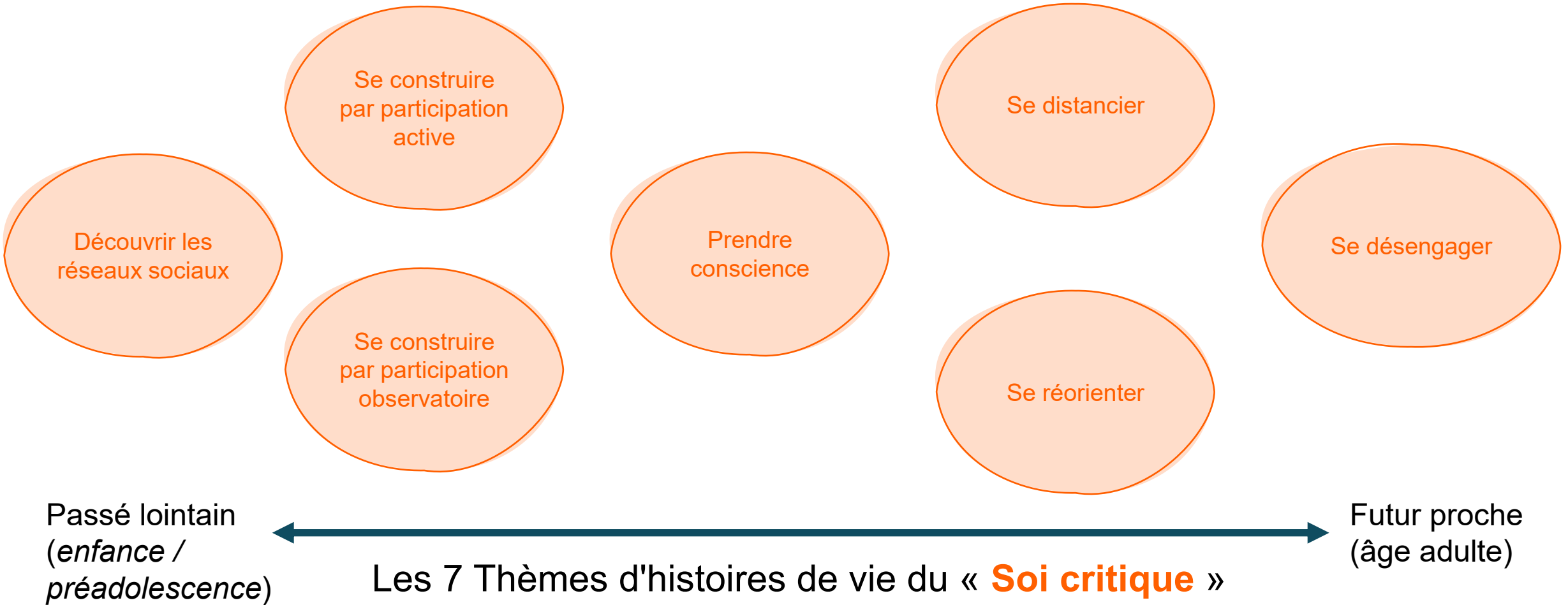
ingen.
eme mit
t eine

Teilen

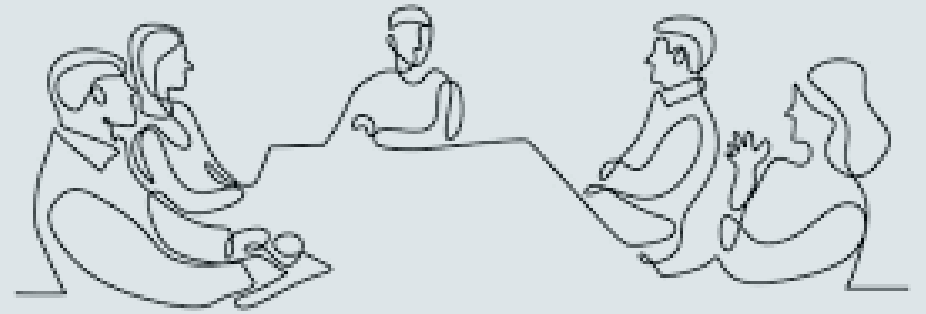
Création d'un «soi critique des réseaux



Création d'un «soi critique des réseaux»



Idées de Prévention



Stratégies adoptés pour se construire sur et avec les réseaux sociaux

Les jeunes femmes apprennent en générale seules à naviguer sur les réseaux sociaux!

→ Diverses fonctions techniques permettent aux utilisateur·e·s de se protéger

Suppression ou multiplication des comptes

Suppression ou archivage de contenu

Suivi et Partage de contenu d' 'influenceurs' / autres 'users'

Restriction / limitation d'accès de à certains contenus

Mise en sourdine

Cacher le nombre de likes

Compte privé ou publique ?

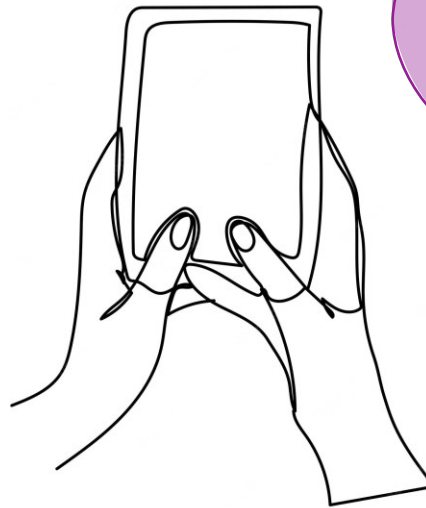
Partager qu'avec des personnes sélectionnées (proches)

Comment intervenir ?

Pourquoi ne pas inclure les jeunes comme actrices/acteurs clés dans la prévention ?

Préparer des **groupes de discussion réflexives** autour des tendances des réseaux sociaux

Soutenir l'apprentissage des **fonctionnalités** des différents réseaux



Interrompre l'algorithme de manière active et efficace

Enlever sentiments de culpabilité: tout le monde le fait !

Take Home Message

Dans une culture des réseaux sociaux (RS) qui pousse à la participation et à la consommation et dont les **messages idéalisés de ce qu'est une femme** amènent à un **travail psychologique, affective et physique constant sur soi**, il est fondamental de reconnaître les jeunes femmes comme **actives et compétentes** dans la navigation à travers les RS.

Engageons nous ensemble pour **déstigmatiser les femmes** comme passives et victimes. Facilitons le dialogue avec et entre elles pour un **usage critique des RS** afin d'accompagner au mieux les jeunes générations dans un monde hyperdigitalisé.

merci

Bibliographie

- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram : Effect on women's mood and body image. *Body Image, 19*, 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Ferraz, D., Rabel, E. J., Franzoni, A., & Del Rio Carral, M. (2022). Young Women's Experiences of Health and Well-Being in a Postfeminist Social Media Culture : The MeStories Study Protocol. *International Journal of Qualitative Methods, 21*, 16094069221114488. <https://doi.org/10.1177/16094069221114489>
- Gill, R. (2007). Postfeminist media culture: Elements of a sensibility. *European Journal of Cultural Studies, 10*(2), 147–166. <https://doi.org/10.1177/1367549407075898>
- Gill, R. (2017). The affective, cultural and psychic life of postfeminism: A postfeminist sensibility 10 years on. *European Journal of Cultural Studies, 20*(6), 606–626. <https://doi.org/10.1177/1367549417733003>
- Jin, S. V., Ryu, E., & Muqaddam, A. (2018). Dieting 2.0! : Moderating effects of Instagrammers' body image and Instafame on other Instagrammers' dieting intention. *Computers in Human Behavior, 87*, 224-237. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.001>
- McAdams, D. P. (1985). *Power, intimacy, and the life story: Personological inquiries into identity*. Homewood: Dorsey Press.
- McAdams, D. P. (2017). Life-Story Approach to Identity. In V. Zeigler-Hill & T. K. Shackelford (Éds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (p. 1-4). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_530-1
- Riley, S., Evans, A., & Robson, M. (2018). *Postfeminism and Health : Critical Psychology and Media Perspectives*. <https://doi.org/10.4324/9781315648613>
- Riley, S., Evans, A., & Robson, M. (2023). *Postfeminism and Body Image*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429056000>
- Riley, S., Robson, M., & Evans, A. (2021). Foucauldian-Informed Discourse Analysis. In C. Demuth, M. Watzlawik, & M. Bamberg (Éds.), *The Cambridge Handbook of Identity* (p. 285-303). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108755146.016>

Bibliographie

Süss, P. D., Waller, G., Céline, K., Gregor, W., Lilian, S., Isabel, W., Jael, B., Pascal, S., & Daniel, S. (s. d.). *Rapport sur les résultats de l'étude JAMES 2022*.

Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology, 51*(5), 706–713. <https://doi.org/10.1037/dev0000013>

Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram "likes" on women's social comparison and body dissatisfaction. *Body image, 26*, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>