

**Quel est l'impact d'Instagram chez les adolescent·e·s souffrant d'anorexie et / ou de boulimie ?**



<https://images.app.goo.gl/tBfL61frChr5iS7m7>

Réalisé par : Kathleen Donnet

Promotion : BAC 16 AS EE

Sous la direction de : Fabian Lenggenhager

Sierre, le 26 août 2020

## REMERCIEMENTS

À M. **Lenggenhager Fabian** pour son suivi, sa patience et ses précieux conseils tout au long de mon processus de Travail de Bachelor

À l'**Association Boulimie Anorexie** et la **Clinique Belmont** qui ont accueilli avec bienveillance ma recherche de témoignage et ont diffusé ma demande auprès de leurs patient·e·s

Aux **sept adolescents et adolescentes** qui ont accepté de témoigner et sans qui je n'aurais pas pu faire un travail de telle qualité

À mes **proches, ami·e·s** et à ma **famille** qui ont été d'un soutien sans faille durant ces nombreux mois et qui m'ont conseillée et remotivée lorsque cela a été nécessaire

« Les opinions émises dans ce travail n'engagent que leur auteure »

« Je certifie avoir personnellement écrit le Travail de Bachelor et ne pas avoir eu recours à d'autres sources que celles référencées. Tous les emprunts à d'autres auteur·e·s, que ce soit par citation ou paraphrase, sont clairement indiqués. Le présent travail n'a pas été utilisé dans une forme identique ou similaire dans le cadre de travaux à rendre durant les études. J'assure avoir respecté les principes éthiques tels que présentés dans le Code éthique de la recherche. Je certifie également que le nombre de signes de ce document (corps de texte, sans les espaces) correspond aux normes en vigueur. »

Nombre de signes de corps de texte (espaces non compris) : 90'345

## RÉSUMÉ DU TRAVAIL

Ce travail de Bachelor a pour but de déterminer l'impact d'Instagram chez les adolescent·e·s anorexiques et / ou boulimiques<sup>1</sup>. Afin de familiariser le lecteur ou la lectrice à cette thématique, trois concepts ont été développés dans le cadre théorique : le développement de l'adolescent·e, les réseaux sociaux et les troubles du comportement alimentaire. Après une brève présentation des hypothèses, je comparerai les résultats entre la théorie et la pratique. Pour cela, j'ai pu interroger sept adolescent·e·s habitant en Suisse et en France qui ont accepté de se livrer sur leur maladie et leur utilisation des réseaux sociaux et notamment d'Instagram.

Les résultats ont démontré qu'Instagram a des aspects positifs, mais également négatifs et que les conséquences de ceux-ci peuvent grandement affecter la vie des adolescent·e·s souffrant de troubles du comportement alimentaire. Cependant, la complexité de telles maladies ne permet pas d'affirmer ou d'infirmer de manière catégorique l'influence précise de ce réseau social chez les jeunes. Ce travail a également pour vocation de sensibiliser les jeunes, mais également leurs parents et leurs proches, aux différents aspects d'Instagram et à l'utilisation des réseaux sociaux en général.

## MOTS-CLÉS

Impact – Développement de l'adolescent·e – Réseaux sociaux – Instagram – Troubles du comportement alimentaire – Anorexie – Boulimie – Addictions

---

<sup>1</sup> Les termes « anorexiques » et « boulimiques » désignent autant les femmes que les hommes.

## TABLE DES MATIÈRES

1.	Introduction .....	5
1.1.	Choix de la thématique .....	5
1.2.	Choix de la population .....	6
1.3.	Problématique.....	6
1.4.	Question de recherche .....	7
1.5.	Lien avec le travail social.....	8
1.6.	Objectifs visés.....	9
2.	Cadre théorique.....	10
2.1.	Le développement de l'adolescent·e.....	10
2.1.1.	Image du corps .....	10
2.1.2.	Pression sociale .....	11
2.1.3.	Appartenance à un groupe .....	13
2.1.4.	Les adolescent·e·s sur les réseaux sociaux .....	13
2.2.	Réseaux sociaux et instagram .....	14
2.2.1.	Réseaux sociaux et troubles alimentaires.....	15
2.3.	Les troubles du comportement alimentaire .....	16
2.3.1.	L'anorexie mentale .....	17
2.3.1.	Origine de l'anorexie.....	18
2.3.2.	La boulimie .....	19
2.3.3.	Origine de la boulimie .....	21
2.3.4.	Conséquences des troubles .....	21
3.	Hypothèses.....	23
4.	Méthodologie .....	24
4.1.	Risques et enjeux éthiques .....	24
5.	Analyse .....	25
5.1.	Les adolescent·e·s anorexiques / boulimiques créent des relations par le biais d'Instagram .....	25
5.2.	Les soutiens proposés en ligne ne permettent pas de tisser une réelle relation thérapeutique .....	26
5.3.	Instagram incite les adolescent·e·s à maigrir pour répondre aux standards sociétaux .....	28
6.	Conclusion finale .....	32
7.	Bibliographie .....	34
8.	Annexes.....	37

# 1. INTRODUCTION

Dans le cadre de ma formation à la Haute École de Travail Social de Sierre, il m'est demandé de réaliser un travail de Bachelor. Ce présent travail portera donc sur la définition de l'impact d'Instagram chez les adolescent·e·s anorexiques et / ou boulimiques.

Les chapitres suivants ont comme objectif de présenter le choix de la thématique ainsi que de la population choisie et de démontrer le lien entre cette problématique et le travail social. Dans un deuxième temps, je développerai plusieurs concepts dans le cadre théorique. Je présenterai ensuite les hypothèses et la méthodologie employée pour la récolte des données. Je ferai une analyse des témoignages et les comparerai avec le cadre théorique. Enfin, je répondrai à ma question de recherche en me basant sur les éléments cités ci-dessus.

## 1.1. CHOIX DE LA THÉMATIQUE

Comme le présente Amey, cité par Rambal (2017) : « *Instagram, plateforme de prestige par excellence, devient une nouvelle communauté de soutien* ». Il y a environ quatre ans, j'ai pu le constater lors d'une de mes visites quotidiennes sur Instagram. En me rendant dans l'onglet « Explorer »<sup>2</sup>, j'ai été interpellée par la photo d'une jeune fille particulièrement maigre. J'ai décidé de me rendre sur son profil<sup>3</sup> où j'ai découvert une véritable communauté de jeunes femmes et hommes souffrant d'anorexie, de boulimie et d'autres troubles alimentaires. Après de rapides recherches, j'ai découvert qu'il existait plusieurs centaines de profils similaires avec différents contenus liés à ces maladies. Certain·e·s ne publiaient que des photos de la nourriture qu'ils ou elles ingéraient ou des techniques de contrôle de poids utilisées alors que d'autres montraient leurs corps souvent très amaigris.

Cette découverte m'a questionnée sur l'utilité de ces comptes et surtout sur le sens donné par ces jeunes gens. Était-ce un moyen d'appeler à l'aide ? De faire passer un message à leurs proches ? Ou simplement de trouver du soutien auprès d'autres adolescent·e·s ? Ces réflexions mêlées à l'idée de pouvoir approfondir et acquérir de nouvelles compétences m'ont motivée à travailler sur l'impact d'Instagram chez les adolescent·e·s souffrant de troubles du comportement alimentaire, et particulièrement l'anorexie et la boulimie. Les discussions avec mon entourage professionnel et privé m'ont rapidement permis de me rendre compte de la méconnaissance du sujet. Mes premières recherches m'ont quelque peu désarmée face à la complexité de la thématique puis, après réflexion, je me suis lancé le défi de faire connaître le sujet et d'y sensibiliser les différents acteurs et actrices de la société.

J'ai également choisi de ne pas me centrer que sur l'anorexie ou sur la boulimie, car il arrive régulièrement que des personnes anorexiques traversent des crises de boulimie. J'en parlerai toutefois plus en détail dans le chapitre traitant des troubles alimentaires.

---

<sup>2</sup> Onglet qui permet aux utilisateurs et utilisatrices d'Instagram de voir des photos ou vidéos de profils qui peuvent les intéresser selon les comptes auxquels ils ou elles sont déjà abonné·e·s.

<sup>3</sup> Espace regroupant toutes les vidéos ou photos postées par l'utilisateur ou utilisatrice. Le profil peut être public ou privé. Dans ce dernier cas, seules les personnes abonnées ont accès au contenu.

## 1.2. CHOIX DE LA POPULATION

Au fil du temps, des questions plus précises sont apparues lors de différentes réflexions et discussions. Je me suis notamment demandé qui étaient les abonné·e·s<sup>4</sup> de ces comptes. Comme la plupart étaient mineurs, je me suis questionnée sur les risques et les conséquences de cette exposition sur des jeunes en développement. Cela a d'autant plus motivé mon souhait de choisir cette population comme public cible de ma problématique.

De plus, comme l'explique Lavigne (2016) - en parlant de l'anorexie - « [...] *la maladie débute très souvent à l'adolescence, une période de grande vulnérabilité et de fragilisation en raison des nombreux questionnements qu'elle soulève, à la fois sur la construction de l'identité, l'autonomie vis-à-vis des parents, le regard des autres, la séduction et la sexualité, etc.* ». Cette fragilité, parfois exacerbée chez certain·e·s adolescent·e·s, de même que leur attrait et leur capacité à s'adapter de manière quasiment instantanée envers les nouvelles technologies ont renforcé mon envie de choisir cette population.

Ayant effectué une formation d'assistante sociale en emploi auprès de jeunes femmes et hommes âgés entre 15 à 25 ans durant 4 ans, j'ai pu observer la complexité de leur développement et l'influence que l'environnement peut avoir sur eux. En effet, le téléphone semble être, pour certain·e·s, l'outil de sociabilisation ultime. Il leur permet d'immortaliser leurs nouvelles amitiés sur Snapchat<sup>5</sup> ou de les ajouter sur les différents réseaux sociaux. Toutefois, j'ai parfois été effarée de l'influence que ces réseaux ont sur les relations entre les adolescent·e·s. En effet, les quelques réfractaires à l'utilisation de ces sites étaient rapidement mis à l'écart voir parfois moqué·e·s par leurs camarades. Être inscrit·e sur un réseau social tel que Facebook, Snapchat, Instagram ou Twitter permet de se sentir « comme tout le monde », les jeunes sont ainsi inclus·e·s dans leurs groupes de pairs. Cela leur permet d'exister et d'être apprécié·e·s. Ils / Elles partagent ainsi les dernières nouvelles et potins, commentent le dernier buzz<sup>6</sup> ou encore s'envoient des photos ou vidéos qu'ils et elles ont modifiées à l'aide des filtres<sup>7</sup> proposés sur les différents réseaux sociaux.

## 1.3. PROBLÉMATIQUE

Il n'est pas rare d'entendre que les réseaux sociaux sont un moyen de garder le contact et de communiquer avec ses ami·e·s ou avec sa famille. À première vue, cela représente un avantage certain. Mais, depuis quelques années, on découvre les côtés sombres des réseaux sociaux. D'après mes différentes lectures, ils peuvent, en effet, devenir un endroit dangereux pour certains adolescent·e·s, car les réseaux sociaux peuvent influencer, développer ou même accroître des comportements alimentaires anormaux chez certains jeunes.

---

<sup>4</sup> Les abonné·e·s sont des personnes qui suivent le contenu d'autres gens sur Instagram.

<sup>5</sup> Snapchat est un réseau social qui permet d'envoyer des photos ou des vidéos de façon éphémère à ses contacts.

<sup>6</sup> Le buzz évoque une rumeur créée « *pour propager rapidement, plus particulièrement via Internet, un message sur soi-même, sur quelqu'un ou sur quelque chose, dans le but d'en faire parler le plus possible. L'objet du message est, en général, présenté comme étant à la pointe de la mode* » - Source : <http://www.toupie.org/Dictionnaire/Buzz.htm>

<sup>7</sup> Modifications permettant de retoucher les vidéos ou les photos notamment par le biais de jeu de luminosité ou de couleurs. Sur certains réseaux, les filtres permettent même de rajouter des dessins ou de changer la couleur des yeux ou des cheveux.

Il y a quelques années, des sites dits « pro-ana et pro-mia »<sup>8</sup> ont vu le jour, d'abord aux États-Unis, puis en Europe. Des voix se sont rapidement élevées pour dénoncer le danger de ces sites et les faire fermer. Cependant, Internet étant un lieu où tout évolue rapidement, ces sites ont émigré peu à peu sur les réseaux sociaux. Le problème est que, comme le dénonce le Professeur Daniel Rigaud : « *Certains sites ou certains témoignages sur Facebook (ou autre) peuvent être nocifs, en donnant aux internautes de faux moyens de maigrir ou de contrôler son poids, en encensant la maigreur et poussant des jeunes filles ou jeunes femmes qui n'en ont pas besoin à se mettre au régime à tout prix et / ou en proposant des régimes draconiens ou farfelus, sinon dangereux pour la santé* ». Une mise en danger qui s'explique aussi par le fait que les jeunes se remettent beaucoup en question au moment de l'adolescence et perdent ainsi leurs repères comme l'explique Cannard (2019) :

*« Les changements neurobiologiques, physiques, cognitifs, psychiques et sociaux incitent largement les jeunes à se demander qui ils sont, avec quoi et avec qui ils s'identifient, ce qu'ils pensent d'eux-mêmes et ce qu'ils veulent faire dans leur vie ».*

Dans une période aussi trouble, comment les jeunes anorexiques ou boulimiques vivent-ils / elles avec leur maladie ? Pourquoi certain·e·s d'entre eux choisissent-ils / elles de parler de leur combat sur les réseaux sociaux ? Sont-ils / elles suffisamment conscient·e·s des dangers d'Internet ? Ces questionnements et le faible impact médiatique de ce sujet m'interpelle et m'inquiète également pour les générations futures. L'émergence de nouveaux réseaux sociaux, mais surtout l'influence qu'ils ont sur les adolescent·e·s est-il vraiment une bonne chose ?

Je répondrai à ces différentes interrogations dans ce Travail de Bachelor en m'appuyant sur de nombreux articles et reportages, mais également grâce aux témoignages récoltés auprès d'adolescent·e·s.

#### 1.4. QUESTION DE RECHERCHE

Derrière ma question de recherche : « Quel est l'impact d'Instagram chez les adolescent·e·s souffrant d'anorexie et / ou de boulimie ? » je cherche, tout d'abord, à comprendre les motivations des adolescent·e·s qui décident de parler de leur maladie sur Instagram. En effet, selon Digital Switzerland, ce réseau social est le plus utilisé par les jeunes en Suisse, il sera donc intéressant de voir si c'est pour cela que les adolescent·e·s l'utilisent pour se confier. J'aimerais également comprendre les raisons qui poussent les jeunes à s'abonner à ce type de compte.

Le sujet des troubles alimentaires étant vaste et complexe, j'ai préféré me concentrer sur l'anorexie et la boulimie qui sont les troubles les plus connus par le grand public. Les ouvrages de plusieurs auteur·e·s qui décrivent les effets de ces maladies sur le développement physique et psychique d'un·e adolescent·e m'ont permis de me familiariser avec ces troubles et les conséquences y liées.

Les réseaux sociaux représentant également une thématique considérable, mon choix s'est porté sur Instagram. Le rapport à l'image étant primordial chez l'adolescent·e, et ce d'autant plus chez les anorexiques et boulimiques comme le décrit Marty (2010) : « *Cette altération du corps de*

---

<sup>8</sup> « Dans le jargon d'Internet, « ana » et « mia » désignent l'anorexie mentale et la boulimie. Il existe des sites Web conçus et gérés par les internautes pour parler de ces troubles des conduites alimentaires ». – Définition tirée de l'article « La sociabilité anamie : Une approche des troubles alimentaires par les réseaux sociaux en ligne et hors-ligne » du périodique Oh (Juin 2016)

*l'enfant, mué en corps pubère peut faire ressentir à l'adolescent des peurs exagérées de déformations du corps (dysmorphophobie), conduisant parfois à des paniques et à un sentiment de dépersonnalisation* », ce choix n'est pas anodin. En effet, la fonction principale d'Instagram consiste à partager des photos et vidéos avec ses abonné·e·s, l'adolescent·e peut donc être confronté·e à des publications qui peuvent le renvoyer à des questionnements sur son propre corps et sur sa vie en général. Twenge (2018) l'évoque d'ailleurs comme un paradoxe :

*« De nos jours, Internet – et la société en général – encourage toujours à se montrer positif. Les publications sur les réseaux sociaux mettent en lumière les moments heureux, mais rarement les instants moins joyeux [...] ».*

Sachant que selon le rapport JAMES<sup>9</sup> de 2018, 87% des jeunes Suisses ont un compte Instagram, cela en fait le réseau social le plus utilisé dans notre pays. 3.5% de la population suisse âgée de 15 à 60 ans souffre ou a souffert de troubles alimentaires, un nombre conséquent de jeunes adolescent·e·s pourraient être confronté·e·s à cette thématique.

## 1.5. LIEN AVEC LE TRAVAIL SOCIAL

Les discussions que j'ai pu avoir avec mon entourage, professionnel et personnel, ainsi que les différentes recherches effectuées m'ont amené à considérer les troubles alimentaires comme un problème sociétal. En effet, les exigences et les standards de beauté qu'impose la société continuent à croître et touchent les plus jeunes par le biais des réseaux sociaux. En témoigne l'application « Kurbo » lancée en août 2019 aux États-Unis par Weight Watchers<sup>10</sup> et destinée aux 8-17 ans. Pendant longtemps, le corps « parfait » était symbolisé par les silhouettes filiformes des mannequins lors des défilés de mode ou sur les couvertures des magazines parfois destinés à un jeune public. Les adolescent·e·s ont donc grandi avec l'idée qu'il faut être mince pour être beau ou belle et être accepté·e par la société et donc par les pairs.

Un des rôles du travailleur ou de la travailleuse social·e étant d'accompagner, de guider ou de conseiller différents types de population, cette thématique doit être abordée par les professionnels et professionnelles. Il / elle peut également apporter une approche complémentaire à la prise en charge médicale. En effet, son rôle peut se situer dans un travail de reprise de confiance en soi et dans le (ré)apprentissage de compétences sociales comme c'est le cas avec les personnes en situation de handicap ou souffrant d'addictions par exemple. Les compétences d'écoute et de soutien peuvent aussi aider et mener les adolescent·e·s à accepter leur corps par le biais d'ateliers créatifs organisés par des animateurs et animatrices par exemple.

Cependant, il est nécessaire que les professionnel·l·e·s soient formé·e·s sur ces maladies et leurs conséquences chez les adolescent·e·s afin de pouvoir réagir rapidement et ainsi les guider au mieux durant leur développement pour qu'ils et elles se construisent en tant que jeunes adultes. Il est également important qu'une implication auprès des politiciens et politiciennes soit mise en place afin de les alerter sur les dangers de ce fléau et ainsi pouvoir prendre des mesures de prévention.

---

<sup>9</sup> Étude suisse sur la consommation de médias chez les jeunes entre 12 et 19 ans.

<sup>10</sup> Programme conçu pour aider dans la perte de poids basé sur un système de points. Chaque aliment est défini par un nombre de points, le but étant de ne pas dépasser la limite journalière autorisée.



## **1.6. OBJECTIFS VISÉS**

Ce travail de Bachelor vise à répondre à plusieurs questionnements en atteignant les objectifs suivants :

- × Définir l'impact d'Instagram chez les adolescent·e·s souffrant de troubles du comportement alimentaire
- × Questionner le lien social qui unit les malades
- × Démontrer les effets de l'influence sociale sur le comportement des adolescent·e·s entre eux
- × Questionner le rôle des influenceurs et influenceuses d'Instagram auprès des jeunes
- × Sensibiliser les différent·e·s acteurs et actrices de la société aux dérives de l'utilisation des réseaux sociaux par les adolescent·e·s

## 2. CADRE THÉORIQUE

### 2.1. LE DÉVELOPPEMENT DE L'ADOLESCENT·E

Cannard (2019) définit l'adolescence comme étant « *la période transitoire entre l'enfance et l'âge adulte, car la croissance y est plus visible* ». Cette période s'accompagne notamment de changements biologiques, cognitifs ou psychiques. Sébal (2012) précise que le début de l'adolescence est « *marqué par l'avènement de la puberté, la période où a lieu le développement sexuel dû à la maturation du système nerveux central : les transformations somatiques, psychologiques, métaboliques et hormonales qui conduisent à la possibilité de procréer* ». Cette étape de la vie de chaque être humain est pleine de rebondissements. Dolto, citée par Cannard (2019), la compare à un homard :

« *L'adolescence, c'est le moment où l'on se sent comme un homard pendant la mue : la carapace a disparu, il faut en fabriquer une autre, mais, en attendant, les dangers sont là. L'adolescence est l'âge de toutes les vulnérabilités* ».

De plus, l'adolescence permet au jeune de répondre à la question « Qui suis-je » ? Auparavant c'était l'influence des parents ou des frères et sœurs qui accompagnaient les adolescent·e·s dans leur quête identitaire. Or, aujourd'hui, les jeunes s'identifient à travers les médias et réseaux sociaux. Leurs modèles ne sont plus leurs parents, mais leurs ami·e·s ou les stars qu'ils et elles suivent sur les réseaux sociaux.

#### 2.1.1. IMAGE DU CORPS

Une enquête de 2015 sur l'image corporelle des adolescent·e·s en Suisse alémanique définit l'image corporelle comme « *l'idée qu'une personne se fait de son propre corps. Elle se forme à partir des représentations mentales, émotionnelles et visuelles que chacun a de son propre corps* ». Or, il arrive parfois qu'un déséquilibre psychique se produise chez certain·e·s comme l'explique Sébal (2012) : « *Ce corps en pleine mutation est source d'interrogations et d'angoisse. Parmi les questions que se posent les adolescents, « Est-ce que je suis normal(e) ? » est la plus fréquente. Ils ont souvent le sentiment d'être différents et, pour eux, être dans la norme est si important qu'ils sont prêts à presque tout pour être acceptés des copains* ». Dès lors, et afin de trouver des réponses à leurs interrogations, les adolescent·e·s se comparent à leurs pairs.

Cependant, avec l'apparition des réseaux sociaux, ce n'est plus seulement l'image dans la vie de tous les jours qui importe, mais aussi l'image qu'ils et elles ont en ligne. Le site [jeunesetmedias.ch](http://jeunesetmedias.ch) explique que « *la mise en scène est pour les jeunes un moyen non seulement de reconnaissance, mais aussi de construction de leur identité* ». Cette mise en scène de leur vie passe notamment par la pratique du selfie<sup>11</sup>. Cabourg et Manenti (2017) le décrivent d'ailleurs comme « *la trace visuelle de l'acteur dans une situation* ». Les adolescent·e·s se prennent donc en photo dans des situations données, en vacances par exemple, afin de laisser une trace numérique de leurs actions, un peu comme des preuves de leur vie sociale. Les auteurs expliquent également que « *en postant des instantanés de vie et en les échangeant avec leurs amis, ils se racontent, se découvrent, se forgent une identité, entre eux, loin de leurs parents* ».

---

<sup>11</sup> Photo de soi-même généralement prise par un smartphone

Toutefois, les images partagées sur les réseaux sociaux ne sont pas forcément représentatives de la réalité. Elles peuvent être modifiées ou embellies par l'utilisation de filtres ou encore de logiciels tels que Photoshop<sup>12</sup>. De plus, comme le rappelle l'émission de radio Happy Pics<sup>13</sup>, les images partagées sur Instagram ne représentent qu'un instant de vie mis en scène. En 2016, une photographe thaïlandaise, Chompoo Baritone, a d'ailleurs partagé sur son compte de nombreux clichés en intégrant les images « instagrammables » dans leur véritable décor. On se rend vite compte que la plupart des photos dévoilent une tout autre histoire lorsque l'on a une vue d'ensemble. Cela peut créer une certaine confusion chez les adolescent·e·s qui cherchent à tout prix à ressembler à ce qu'ils et elles voient et dont la confiance et l'estime de soi peuvent être fortement influencées de manière négative.

Chez les anorexiques et les boulimiques, l'image corporelle est d'autant plus biaisée par la maladie. En effet, les personnes souffrant de troubles alimentaires ont tendance à être strictes envers eux-mêmes comme l'expliquent Simon et Nef (2002) en parlant des anorexiques :

*« La personne se fixe des objectifs de plus en plus élevés. Elle ne se contente pas des résultats atteints. Elle continue de critiquer son apparence physique et à se voir plus grosse qu'elle n'est en réalité ».*

Alvin (2013) précise qu'il existe « un trouble de la perception de l'image du corps avec méconnaissance (dénî) ou non-reconnaissance (dénégation) de la maigreur ». Cela implique que les adolescent·e·s perdent conscience de leur véritable apparence et représentent leurs corps plus gros qu'il ne l'est en réalité, parfois de plus de 30 kilos<sup>14</sup> ! Chez les boulimiques, en raison des crises de boulimie où ils et elles engloutissent de nombreuses calories en quelques heures, l'image qu'ils et elles ont de leur corps dépend du contrôle de leur prise de poids. En effet, la peur de renvoyer l'image d'un corps trop « gros » les pousse à trouver des stratégies, comme le fait de se faire vomir ou la prise de coupe-faim et / ou de laxatifs.

### 2.1.2. PRESSION SOCIALE

Grâce aux réseaux sociaux, l'adolescent·e est aujourd'hui en contact quasi permanent avec ses ami·e·s, peu importe le lieu et le moment. L'envie et parfois le besoin de se sentir intégré·e et accepté·e dans un groupe de pairs les amènent parfois à adopter des comportements qu'ils ou elles n'auraient pas eus en temps normal. Morsa (2013) explique cela par le fait que « *Autrui a une incidence sur nos décisions et comportements* ». Les jeunes cherchent ainsi à adhérer aux valeurs du groupe sous peine d'être moqué·e·s ou rejeté·e·s.

De même que l'image du corps des adolescent·e·s évolue, leur réputation en ligne est également devenue un facteur de stress supplémentaire à gérer. Le site jeunesetmedias.ch explique d'ailleurs que le but principal de s'afficher sur des réseaux tels que Snapchat ou Instagram est de se montrer sous son meilleur jour et de paraître cool et populaire. Godart (2016) résume bien ce petit jeu d'illusion utilisé sur les réseaux sociaux :

*« On tente alors de jouer avec son image comme si on en maîtrisait tous les effets. Pourtant, rien de tel puisque derrière ce jeu de miroir*

---

<sup>12</sup> Logiciel qui permet notamment de modifier des photos

<sup>13</sup> Émission Happy Pics du 19 janvier 2016

<sup>14</sup> Sophie Nicole dans *Anorexie-Boulimie : L'enfer est dans l'assiette*, émission du 30 mars 2011.

*qui finit par n'être qu'un jeu de dupe, se cache un profond malaise, une grande douleur, qui porte le nom d'angoisse ».*

Cette angoisse peut signifier plusieurs choses. Toujours selon jeunesetmedias.ch, l'utilisation abusive de filtres et de logiciels de retouches dans les magazines ou les réseaux sociaux crée une déformation de la réalité. Elle peut alors avoir une réelle influence sur les adolescent·e·s et *« peut donc conduire les jeunes à se sentir laids et à penser qu'ils ont une vie ennuyeuse, ce qui diminue leur estime d'eux-mêmes. Dans des cas graves, cela peut déclencher des peurs, voire une dépression ou des tendances suicidaires »*. Les adolescent·e·s se sentent alors mis sous pression pour atteindre des idéaux formatés et irréels comme l'expliquait déjà Simon et Nef en 2002 : *« Cette confusion entre le réel et le fictif incite les consommateurs d'images à adopter des comportements aberrants, tournés vers des buts irréalistes et néfastes à leur bien-être »*. Ils et elles prennent parfois des risques pour obtenir la photo ou vidéo qui leur permettra de faire le buzz et d'être respecté·e·s par les autres. Le simple selfie où l'on prend la pose dans sa chambre ne suffit plus. Les internautes doivent donc faire preuve de créativité et se mettre en scène de manière spectaculaire, voire dangereuse, afin d'être « cool ». Malheureusement, certain·e·s vont parfois trop loin et prennent des risques inconsidérés, parfois au prix de leurs vies. Des chercheurs indiens concluaient leur étude en 2018 sur les selfies en expliquant que ce ne sont pas les photos prises en elles-mêmes qui représentent un danger, mais c'est le comportement de l'humain qui se prend en photo qui est dangereux.

La traque de la photo parfaite qui récoltera un grand nombre de « Likes »<sup>15</sup> et de commentaires passe par la mise en scène. En effet, certain·e·s influenceurs et influenceuses se confient sur la pression qu'ils et elles ressentent à proposer un contenu satisfaisant à leurs abonné·e·s comme Essena O'Neill, une influenceuse australienne qui comptabilisait un demi-million de followers et qui a décidé de supprimer, du jour au lendemain, tous ses comptes sur les réseaux sociaux. En guise d'explication, elle a confié l'impact que cela a eu sur elle :

*« Les réseaux sociaux, surtout quand on les utilise comme je le faisais, n'ont rien à voir avec le réel. Ce ne sont que des images arrangées et des extraits de vie édités puis classés les uns par rapport aux autres. C'est un système basé sur la reconnaissance sociale, le nombre de « likes » et le succès en fonction du nombre d'abonné·e·s. C'est parfaitement organisé et ça absorbe tout jugement personnel. Tout ça m'a consumée à petit feu. »*

Elle a également expliqué que pour une photo où elle apparaîtrait en bikini et avec un ventre plat, elle avait peu mangé ce jour-là et qu'elle avait pris pas moins de 100 photos avant d'obtenir le cliché idéal. De même que pour un selfie, elle expliquait avoir pris 50 images puis avoir passé plusieurs heures sur différentes applications afin d'y ajouter des filtres. Conscient du problème et poussé par la gronde populaire, Instagram a décidé à la fin de l'année 2019 de déployer une phase d'expérimentation dans plusieurs pays du monde en masquant le compteur de Likes sous les publications dans le but que les internautes se concentrent sur la publication de contenus et non plus sur les mentions « J'aime ».

---

<sup>15</sup> L'action de liker quelque chose sur les réseaux sociaux permet de montrer que l'on apprécie le contenu en question.

### 2.1.3. APPARTENANCE À UN GROUPE

Comme le souligne Cabourg et Manenti (2017), il est important pour un-e adolescent-e de faire partie d'un groupe de pairs. *« En appartenant à un groupe, l'ado existe dans le regard des autres, et au passage s'émancipe de la tutelle parentale »*. En effet, les relations que l'adolescent-e crée dans un groupe d'ami-e-s lui permet de se développer et de construire son identité comme le relève Hernandez, Oubrayrie-Roussel et Prêteur (2014) :

*« Ainsi, durant cette période de transition, les relations aux pairs, qu'elles soient étroites ou plus groupales, contribuent positivement ou négativement au développement psychosocial de l'adolescent et jouent indubitablement un rôle crucial dans le développement de l'identité ».*

En effet, la reconnaissance des pairs est importante pour les adolescent-e-s, car elle permet la construction de soi notamment, car les jeunes peuvent échanger de leur vécu. Le Run (2006) explique aussi que *« la bande offre une protection, elle rend plus fort. Elle joue un rôle dans la construction psycho-affective de l'adolescent en ce qui concerne son identité, sa socialisation et sa maturation affective. L'un des enjeux de l'adolescence, paradoxal comme les adolescents, est le besoin simultané de « mêmeté » et de différenciation »*. Une vision confirmée par Philippe Theytaz, cité par Araman et Brambilla (2013) : *« C'est une étape importante de la vie, de transformation physique, psychologique, d'éveil amoureux et de souci professionnel. S'identifier à un groupe permet de se sentir plus fort, de dire qu'on existe, voire de se distinguer de la société. »*

### 2.1.4. LES ADOLESCENT-E-S SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

Selon l'étude menée pour le compte du rapport JAMES de 2018, ce sont Instagram et Snapchat qui sont les réseaux les plus utilisés par les jeunes suisses. Facebook quant à lui se retrouve à la quatrième place du classement derrière Google+. L'âge est également un élément déterminant lorsque l'on parle des réseaux sociaux. En effet, pour Instagram et Snapchat, ce sont les 16-17 ans qui y sont majoritairement inscrit-e-s tandis que pour Facebook, c'est les 18-19 ans qui le plébiscitent.

Mais que font donc les adolescent-e-s sur ces réseaux sociaux ? Toujours selon le rapport JAMES, les activités favorites des adolescent-e-s sont la lecture des publications de leurs ami-e-s ou d'autres personnes ainsi que le like de ces mêmes publications. Ils et elles utilisent également les réseaux afin de communiquer avec leurs proches. Michaud et Bélanger (2010) expliquent qu'Internet *« représente également un mode de socialisation précieux pour les jeunes, qui découvrent à travers les forums d'autres personnes de leur âge intéressées par les mêmes domaines, peuvent échanger des idées, ceci non seulement au plan local, mais parfois au-delà des frontières. Les forums de toutes sortes, plus ou moins interactifs, constituent ainsi un potentiel d'échanges stimulants, incitant les adolescents à mieux découvrir et explorer leur environnement, le fonctionnement du monde qui les entoure, voire à développer des idéaux. À ceux des jeunes souffrant de manque de confiance, de timidité, voire d'inhibition, Internet offre la possibilité de faire un premier pas pour sortir de leur isolement. »*

De plus, selon le site jeunesetmedias.ch *« Le seuil d'inhibition plus bas que dans la vie réelle permet de nouer facilement des contacts. Les « expériences positives » s'accumulent rapidement et le cercle d'amis augmente »*. Les jeunes peuvent ainsi avoir leur propre jardin secret loin du regard de leurs parents.

## 2.2. RÉSEAUX SOCIAUX ET INSTAGRAM

Les médias sociaux, dont font partie les réseaux sociaux, sont « *l'ensemble des services permettant de développer des conversations et des interactions sociales sur Internet ou en situation de mobilité* » selon le site Ciao.ch. Frédéric Cavazza spécialiste des médias sociaux et de la transformation digitale, explique qu'il existe six catégories d'usages de ces médias :

- × La **publication** de contenus tels que des articles ou des rapports sur Wikipédia, WordPress ou encore Wix
- × Le **partage** de contenus tels que des vidéos, de la musique ou des photos en public ou à son propre réseau sur Twitch, Pinterest, Spotify
- × La **discussion** entre les membres des médias tels que Skype, Gmail ou Messenger
- × La **collaboration** qui permet de collaborer à distance sur Slack, Evernote ou Microsoft Teams
- × Le **réseautage** qui permet de se créer un réseau, que ce soit du côté professionnel sur LinkedIn ou privé comme avec les applications de rencontre : Tinder ou Happn, etc.

La dernière catégorie représente les médias sociaux principaux que sont Facebook, Twitter, YouTube, Instagram ou TikTok.

Cependant, le concept de « réseau social » n'est pas nouveau, il est apparu pour la première fois en 1954 dans un article de l'anthropologue John Arundel Barnes. Alors qu'il se trouvait en Norvège pour y étudier le fonctionnement du système des classes sociales dans un petit village reculé, il a décrit la sphère sociale comme étant le fait que :

*« Chaque individu a un certain nombre d'amis, et ces amis ont leurs propres amis ; certains de ces amis se connaissent les uns les autres, et d'autres non. Il me semble approprié de parler de réseau pour désigner cette sphère sociale. L'image que j'ai en tête est celle d'un ensemble de points qui sont reliés par des lignes. Les points de cette image sont des individus, ou parfois des groupes, et les lignes indiquent quelles sont les personnes qui interagissent les unes avec les autres ».*

Depuis les années 2000, la notion de liens entre individus s'est exportée sur la toile. L'essor se produit avec la naissance de Facebook en 2004, qui n'est alors réservé qu'aux étudiants universitaires. Il devient finalement le plus gros succès dans l'histoire des réseaux sociaux en devenant accessible au public en 2006. Le monde découvre alors qu'il est possible de communiquer et de partager, en temps réel, des contenus avec des personnes se trouvant à l'autre bout de la planète. Alors que cela paraissait difficilement réalisable il y a seulement quelques années, c'est devenu quelque chose de banal aujourd'hui. Chaque année, plusieurs nouveaux réseaux font leur apparition.

Après l'émergence de Facebook, nous avons connu l'apparition des smartphones. Néanmoins, il faut noter que ce terme a été utilisé pour la première fois en 1993 avec le téléphone IBM Simon qui permettait – juste – de téléphoner et de recevoir des fax. Quelques années plus tard, en 2007, Apple a lancé l'iPhone qui a réellement révolutionné le marché de la téléphonie et qui a permis que le terme de « *Smartphone* » devienne courant dans le langage du grand public. Peu après, ce sont les applications qui ont vu le jour et notamment les réseaux sociaux mobiles. Contrairement à leurs prédécesseurs, ces réseaux ne peuvent être utilisés que par le biais des téléphones portables. C'est notamment ce qui a fait le succès d'Instagram qui a, entre temps, été racheté par Facebook. Cette application permet de prendre des photos ou des vidéos et les

modifier avant de les partager avec ses abonné·e·s. Les utilisateurs et utilisatrices peuvent « liker » et commenter les contenus qui apparaissent dans leur fil d'actualité. Une autre raison du succès d'Instagram réside dans le fait que l'application permet de retoucher ses photos et vidéos à l'aide notamment de filtres. Cela permet ainsi de sublimer ou de gommer les défauts et autres imperfections.

Alors que le but premier des réseaux sociaux était de rapprocher les personnes entre elles et parfois leur permettre de s'informer sur différents sujets, pour d'autres, ils sont responsables de plusieurs maux. Le rapport de la Royal Society for Public Health (2017) soutient que les jeunes gens qui passent plus de 2 heures par jour sur des réseaux tels que Facebook, Twitter ou Instagram sont plus susceptibles d'être atteints dans leur santé mentale. Ces adolescent·e·s auraient ainsi plus de risques de souffrir d'anxiété et de dépression. Les experts ont même baptisé cela FoMO (Fear of Missing Out) qui signifie littéralement la peur de rater quelque chose. Les jeunes ont le sentiment qu'ils et elles doivent être constamment connecté·e·s pour ne rien rater. Lorsqu'ils et elles se retrouvent face aux images et vidéos de leurs ami·e·s en vacances ou lors de moments sans eux, les adolescent·e·s ont l'impression de passer à côté de leur vie. Ils et elles se sentent souvent oppressé·e·s par le fait de toujours être à la hauteur des publications de leurs ami·e·s. En outre, il existe également plusieurs risques auxquels les jeunes sont parfois confronté·e·s et dont ils et elles ne comprennent pas toujours l'importance. On peut citer le fait que les adolescent·e·s se retrouvent parfois sur des réseaux sociaux alors qu'ils et elles n'ont pas atteint l'âge minimum de 13 ans. Les jeunes oublient également que leurs actes sur les réseaux sociaux et sur Internet en général, ne s'effacent jamais vraiment. Ainsi, comme alerte le site *jeunesetmedias.ch* « *D'autres utilisateurs peuvent regarder nos photos, les copier, les télécharger ou les retravailler* ». Cela engendre parfois du cyberharcèlement de la part des autres internautes et a une incidence sur la vie des victimes. Enfin, les adolescent·e·s peuvent malheureusement parfois faire la rencontre de personnes malveillantes comme de pédophiles sur les réseaux sociaux qui se font souvent passer pour de jeunes gens et réussissent ainsi à créer un lien de confiance, les adolescent·e·s se retrouvent parfois en présence de contenus inadaptés à leur âge.

### 2.2.1. RÉSEAUX SOCIAUX ET TROUBLES ALIMENTAIRES

Une étude menée entre 2015 et 2016 par Promotion Santé Suisse indique que plus les adolescent·e·s se tiennent à distance des réseaux sociaux, plus ils et elles sont satisfait·e·s de leur corps. En effet, les jeunes essaient de ressembler à l'image renvoyée par leurs modèles ou ami·e·s. Les défis incitant à la maigreur apparaissent régulièrement sur le net. Le site *jeunesetmedias.ch* révèle également qu'après une première « rencontre » sur les réseaux sociaux, les adolescent·e·s « *entrent en contact et forment ensuite des groupes fermés (par ex. sur WhatsApp) dans lesquels ils se motivent à perdre du poids et échangent des conseils de régime. Les pressions ne sont pas rares : quiconque n'atteint pas les objectifs fixés se fait maltraiter par le groupe ou en est exclu* ». Toujours selon le site Internet, un nouveau phénomène apparaît également, le sexting lié à l'anorexie ; où, lorsque des hommes se font passer pour quelqu'un d'autre derrière leurs profils et incitent de jeunes filles à perdre du poids pour ensuite publier des photos d'elles souvent dénudées.

La question de l'incidence entre les réseaux sociaux et les troubles alimentaires n'est pas nouvelle. En effet, Michaud et Bélanger interpellaient déjà, en 2010, les responsables politiques quant à l'existence de sites Internet vantant les troubles alimentaires et autres comportements pathologiques qui peuvent se révéler dangereux pour les adolescent·e·s :

« Ainsi en va-t-il des sites d'anorexiques ou consacrés aux troubles alimentaires, qui fournissent aux jeunes des informations sur la

*manière de poursuivre leur maladie. Ainsi en va-t-il aussi de sites incitant à des conduites suicidaires, ou encore vantant la consommation de substances et d'alcool. Ils semblent malheureusement influencer le comportement des jeunes qui les consultent. »*

Un phénomène d'autant plus inquiétant lorsqu'il est vanté par des célébrités du Web comme ce fut le cas avec Eugenia Conney. Cette jeune youtubeuse beauté et lifestyle<sup>16</sup> comptabilise pas moins de 2.3 millions d'abonné·e·s sur son compte YouTube et environ 816'000 abonné·e·s sur Instagram. Elle doit, en grande partie, sa notoriété sur les réseaux sociaux à sa maigreur extrême plutôt qu'au contenu de ses vidéos. Une pétition avait même été lancée en 2016 pour que YouTube ferme sa chaîne, car selon l'instigatrice de cette requête, Eugenia refusait d'admettre qu'elle était sous-alimentée et incitait ses abonné·e·s à penser qu'il était normal et sain de peser moins de 30 kilos. Toutefois, en 2019, sous la pression du public et de ses ami·e·s, elle s'est retirée des réseaux sociaux durant quelques mois afin de soigner son trouble du comportement alimentaire.

### 2.3. LES TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

*« Dans notre société sédentaire, où l'alimentation est, plus que disponible, abondante, ce n'est plus la crainte de manquer d'aliments, mais bien celle de manger trop ou déséquilibré qui nous hante ».*

Simon et Nef, 2002

Comme l'explique le site Santépsy.ch « *les troubles du comportement alimentaire regroupent les deux principaux types de perturbations liées à la manière de se nourrir : l'anorexie mentale et la boulimie* ». Il est cependant important de préciser qu'il existe plusieurs autres troubles tels que les accès hyperphagiques, les troubles purgatifs ou encore les anorexies ou boulimies dites incomplètes, car ils « *ne répondent pas à tous les critères spécifiques de la boulimie, de l'anorexie, et de l'hyperphagie. Ce qu'ils ont en commun est qu'ils peuvent entraîner une détresse, une difficulté significative dans le fonctionnement social, professionnel ou dans d'autres domaines importants*<sup>17</sup> ». Afin de faciliter la compréhension de ce travail, j'ai cependant décidé de me concentrer uniquement sur le développement des deux troubles que sont l'anorexie mentale et la boulimie.

Les troubles alimentaires sont reconnus comme étant des troubles mentaux. Selon le site boulimie-anorexie.ch, cela comprend « *des ensembles de comportements, d'attitudes et de réactions émotionnelles qui sont l'expression d'une grande souffrance chez la personne malade et qui a des répercussions aussi sur son entourage* ». Il est important de préciser que ces maladies sont considérées comme des conduites de dépendance en raison du comportement qu'adoptent les personnes souffrant d'anorexie ou de boulimie. Toujours selon boulimie-anorexie.ch, « *La personne perd le contrôle de son comportement, est parfois dans le déni par rapport à la gravité de sa maladie et peut être aussi en constante recherche de sensations fortes* ». De ce fait, les

---

<sup>16</sup> Les influenceurs et influenceuses « Lifestyle » sont des personnes qui partagent leur art de vivre sur les réseaux sociaux et notamment Instagram. Ils ou elles peuvent choisir de témoigner d'un mode de vie particulier comme l'écologie, le véganisme ou le zéro déchet par exemple.

<sup>17</sup> Source : Association Boulimie Anorexie



émotions ressenties procurent une certaine sensation de bien-être qui plonge les personnes dans le cercle vicieux de la dépendance.

On peut distinguer plusieurs différences entre la boulimie et l'anorexie, notamment dans la fréquence de leur crise comme l'explique Simon et Nef (2002) : *« Les boulimiques se distinguent des anorexiques par la survenue récurrente de crises de boulimies et leur poids normal. Chez les boulimiques, les épisodes de suralimentation prennent le pas sur les périodes de restriction alimentaire, d'où un poids normal »*. De plus, il existe une certaine contradiction dans la façon de vivre avec la maladie, toujours selon Simon et Nef :

*« Les anorexiques font corps et esprit avec leur maladie. Elles ne se considèrent pas malades, contrairement aux boulimiques. Les anorexiques sont fières de leurs comportements restrictifs et de leur maigreur, parfois arborée comme un trophée, alors que les boulimiques ont honte de leurs crises de boulimie, de leurs purges et de leur corps « immonde ». Les premières refusent de changer quoi que ce soit à leur manière d'être, les secondes souhaitent ardemment se débarrasser du « monstre intérieur » qui les dévore. »*

Toutefois, les anorexiques et les boulimiques partagent les mêmes inquiétudes quant à l'image de leur corps selon Jeammet (2010) : *« Anorexiques et boulimiques ont en commun les mêmes préoccupations exagérées, voire la même obsession autour de l'image du corps, qui se traduisent par la peur de grossir »*. Preuve en est qu'il existe également des épisodes de boulimie chez les anorexiques alors que l'inverse est très rare. Simon et Nef (2002) expliquent cela par le fait que *« le passage de l'anorexie vers la boulimie se produit quand la personne anorexique ne parvient plus à maintenir une alimentation restrictive constante et se met à avoir des crises de boulimie récurrentes. Ainsi une « anorexie restrictive » peut évoluer progressivement vers une « anorexie boulimique » et se terminer en boulimie en fin d'adolescence ou au début de l'âge adulte »*.

### **2.3.1. L'ANOREXIE MENTALE**

En 2002 déjà, les Docteurs Simon et Nef expliquaient la recrudescence de cas d'anorexie :

*« Notre société est pleine de paradoxes. D'un côté la nourriture est abondante et omniprésente. Nous sommes incités à grignoter tout au long de la journée. Publicités, distributeurs automatiques d'en-cas sucrés, fast-foods, plats micro-ondables prêts à ingérer... Les tentations sont innombrables. D'un autre côté, la minceur est érigée en valeur suprême »*.

Cette norme imposée par la société a incité un certain nombre de femmes et quelques hommes à soumettre leurs corps à des heures intensives de sport ou à des régimes pour perdre les kilos qui les séparent de l'image du corps « sain » et donc maigre. Cependant, cette recherche peut être un jeu dangereux pour certain·e·s. En effet, il arrive que certaines personnes perdent le sens de la réalité et la perte de poids devient incontrôlable, on soumet son corps à un régime draconien puis on finit par ne plus rien avaler, ou presque. Car, bien qu'on pourrait croire que l'anorexique ne ressent pas l'envie de manger, c'est plutôt le contraire comme l'explique Cannard (2019) : *« Alors qu'au début la sensation de faim est importante, après une longue période de restrictions alimentaires, le corps s'adapte et la sensation de faim disparaît »*. Ce combat contre la faim donne la sensation à la personne anorexique de contrôler son corps et sa prise de poids. Toutefois, cette privation fait baisser drastiquement le poids affiché sur la balance sans que la personne concernée ne voie l'évolution de son corps. Elle utilise donc d'autres moyens pour contrôler ce

besoin de se délester de ce surplus comme la prise de coupe-faim ou de laxatifs, le jeûne ou encore les vomissements volontaires. On entre alors dans l'engrenage de l'anorexie.

L'anorexie est une maladie mentale diagnostiquée comme telle depuis 1873. Elle a une incidence sur le comportement alimentaire, mais également au niveau biologique, psychologique et social des malades. Au niveau alimentaire, il existe deux types de comportements anorexiques : l'anorexie restrictive et l'anorexie avec crises de boulimie et / ou comportements de purge. Dans le premier cas, les anorexiques se restreignent au niveau alimentaire comme l'image Jeammet (2010) : *« les malades trient la nourriture dans leur assiette, choisissent avec soin les aliments les moins riches en calories pour se contenter de quelques fruits, de légumes verts cuits à l'eau et de salade sans huile, souvent assaisonnés de vinaigre et de jus de citron »*, le contrôle du poids passe alors par la pratique intensive et excessive de sport. Cette pratique physique est pratiquée à l'extrême par certain·e·s anorexiques :

*« Il provoque des douleurs et des lésions dont la personne ne tient pas compte, qu'elle minimise ou dissimule. La personne continue à faire du sport malgré ces signaux d'alerte et les dommages corporels subis. Elle pratique de l'exercice physique sans se soucier de son état de santé général. Un sous-poids, un état de fatigue chronique ou des risques de fractures spontanées en cas d'ostéoporose ne l'arrêtent pas ».*

Simon et Nef (2002)

Le sport devient ainsi une drogue et il est difficile pour les anorexiques de s'en passer. Il leur arrive même de le faire passer avant leur travail ou leur vie de famille. Dans l'anorexie avec crises de boulimie et / ou comportements de purge, la maladie est caractérisée par des crises de boulimies où les anorexiques ingèrent des quantités anormales de nourriture. La maîtrise du poids se fait à l'aide de moyens dits purgatifs tels que les vomissements volontaires et provoqués ou la prise de laxatifs ou diurétiques.

Le trouble prenant une place démesurée dans la vie de l'anorexique, toujours selon les deux auteurs : *« elle consacre une grande partie de son temps à penser à ce qu'elle peut ou ne peut pas manger et quand et comment elle va brûler ses calories. Elle change de caractère. Elle s'isole de plus en plus. Elle restreint son univers et ses activités à son régime, aux exercices physiques qu'elle s'impose et à ses études ou à son travail »*. Cannard (2019) précise que *« la réduction des contacts sociaux avec isolement progressif est contrebalancée par le surinvestissement intellectuel ou sportif qui la maintient dans une apparente adaptation sociale »*.

### 2.3.1. ORIGINE DE L'ANOREXIE

*« Une personne ne choisit pas de devenir anorexique. L'anorexie ne correspond pas à un plan conscient, prédéterminé. La personne devient progressivement anorexique, presque à son insu ».*

Simon et Nef (2002)

Comme nous l'avons vu, l'anorexie est une maladie que l'on peut qualifier de « bio-psycho-sociale ». C'est-à-dire qu'elle est identifiée par des causes de nature biologique, psychologique et sociale. En effet, toujours selon Simon et Nef, il existerait une prédisposition biologique à l'anorexie chez certaines personnes. Le rôle de la psyché joue un élément central, car le trouble a tendance à apparaître chez les hommes et femmes présentant une fragilité psychologique ainsi qu'une faible estime d'eux-mêmes voir du perfectionnisme. L'environnement social des

anorexiques et leurs réactions peuvent venir amplifier le trouble. Il ne faut toutefois pas oublier que des événements de la vie comme une rupture amoureuse, un déménagement ou encore la puberté peuvent également être à l'origine du déclenchement de la maladie. Le fait de commencer un régime ou de perdre de poids peut déclencher une sensation de mieux-être qui va pousser la personne anorexique à réitérer ce comportement pour perdre encore du poids. La maladie permet également à certain·e·s d'atteindre un mieux-être psychique selon les auteurs : « *la personne au régime strict trouverait à travers son anorexie un équilibre psychologique nouveau, ce qui l'inciterait à maintenir son anorexie* ». On peut en partie expliquer cela par le fait que les anorexiques ne considèrent pas l'anorexie comme une maladie, mais comme une alliée.

Sébal (2012) explique que les changements physiques qui accompagnent l'arrivée dans l'adolescence peuvent être difficiles à accepter et risquer de déclencher le début d'une anorexie. « *Les métamorphoses du corps et les sensations nouvelles que ressent l'adolescente peuvent être difficiles, voire impossibles à accepter. L'anorexie s'apparente à une tentative de revenir à un moment du développement où le corps était encore peu sexué (elle perd ce qui signe sa féminité : les rondeurs féminines et les règles). C'est aussi une période où la sexualité va passer du stade du fantasme à une possibilité de réalisation dans la réalité ; pour certaines jeunes filles, cette « entrée sexualité » constitue l'impensable* ».

Comme nous pouvons le constater, la plupart des écrits traitant de la problématique des troubles du comportement alimentaire s'adressent à la population féminine. Cela est dû au fait que les troubles du comportement alimentaires touchent en grande partie les femmes, les hommes ne représentant qu'une partie infime des malades (1.2% des femmes souffrent d'anorexie, 2.4% de boulimie contre 0.2% d'hommes pour l'anorexie et 0.9% pour la boulimie)<sup>18</sup>. L'anorexie mentale chez le jeune adolescent est motivée par la volonté d'être musclé ou en bonne forme physique comme l'évoque Jeammet (2010) : « *La crainte des formes féminines, la recherche d'une musculature virile et le culte du corps « sec », sans trace de graisse, sont souvent les principales obsessions de l'adolescent anorexique* ».

L'anorexie cache également d'autres craintes comme le soulève Simon et Nef (2002) : « *La peur de manger et de grossir correspond à la peur de grandir, de devoir prendre des responsabilités de jeune adulte, d'assumer sa féminité, d'avoir une vie sexuelle, d'attirer l'attention sur soi, de déplaire...* ». Une idée confirmée par Jeammet (2010) : « *L'attrait se transforme en dégoût, garde-fou qui permet de retrouver un équilibre menacé par l'intensité des désirs. Plus le dégoût est grand, plus il témoigne de la force des désirs* ». Le contrôle de leurs corps et des désirs y relatifs permet ainsi aux anorexiques de trouver de réels avantages à maintenir leurs corps dénutris.

### 2.3.2. LA BOULIMIE

La boulimie est caractérisée par des crises qui répondent à deux critères principaux : la consommation en un temps limité, en moyenne moins de deux heures, d'une quantité supérieure à la normale de nourriture - parfois jusqu'à 10'000 calories par jour comme chez la jeune fille présentée dans le reportage de 36.9°<sup>19</sup> alors que les calories recommandées pour une jeune femme est d'environ 2000 calories par jour<sup>20</sup> - et un sentiment de perte de contrôle sur l'ingestion

---

<sup>18</sup> Chiffres basés sur une étude de 2010, <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/koerpergewicht/essstoerungen.html>

<sup>19</sup> Reportage Anorexie-Boulimie : l'enfer est dans l'assiette du 30 mars 2011

<sup>20</sup>Source : <http://www.sge-ssn.ch/fr/science-et-recherche/denrees-alimentaires-et-nutriments/recommandations-nutritionnelles/valeurs-de-reference-dach/>

des aliments. Les personnes boulimiques ont l'impression de plus pouvoir contrôler la quantité et le choix de ce qu'elles ingèrent. Comme pour l'anorexie, il existe également deux types de comportements dans la boulimie : avec comportement compensatoire inapproprié ou sans vomissements ni prise de laxatifs. Dans le premier cas, les boulimiques ont recours à des moyens tels que la prise de laxatifs, les vomissements provoqués ou encore la consommation de coupe-faim pour pouvoir contrôler leur prise de poids. Dans le deuxième cas, la personne boulimique a recours au sport de manière intensive pour contrôler son poids qui reste une préoccupation importante, voire obsessionnelle. Il arrive cependant que certains boulimiques présentent les deux formes de boulimie de manière simultanée ou qu'ils ou elles alternent entre les deux.

Les crises de boulimie sont souvent préparées à l'avance, c'est-à-dire que les personnes boulimiques achètent de la nourriture en prévision de la crise. Selon le reportage de l'émission 36.9°, le budget de ces crises atteint rapidement des milliers de francs par mois. Ce qui pousse parfois les boulimiques à prendre des risques tels que voler dans les magasins pour assouvir leurs besoins. Cannard (2019), citant Nef, précise que : *« Les crises de boulimies seraient la conséquence d'expériences émotionnelles déplaisantes, réelles ou anticipées. Incapable de faire face à ses émotions efficacement, la personne boulimique chercherait à les neutraliser, à les maîtriser ou à les fuir »*. Il est d'autant plus difficile pour les boulimiques de gérer leurs crises de boulimies, car comme l'explique les Docteurs Simon et Nef (2004) : *« les personnes boulimiques perçoivent mal les signaux internes de faim, associés habituellement au début du repas, et de rassasiement marquant la fin du repas. Au cours des repas, elles disent avoir faim et ne pas se sentir rassasiées. Au terme des repas, celles qui se sentent rassasiées peuvent éprouver de nouveau de la faim peu de temps après les repas »*.

Bien que les conséquences médicales du comportement boulimiques soient sévères comme le présente Cannard (2019) : *« déshydratation, désordres hormonaux, déficits en minéraux essentiels et atteinte des organes vitaux »*, elles sont moins graves que pour les anorexiques, car les boulimiques ne souffrent pas de dénutrition. Cependant, les effets de la boulimie sur la santé mentale sont beaucoup plus graves selon l'auteure :

*« Les boulimiques présentent aussi souvent des symptômes anxieux et dépressifs que les anorexiques et manifestent, dans la moitié des cas, des symptômes associés aux troubles de la personnalité comme l'impulsivité, la difficulté à développer et à maintenir des relations sociales ou intimes stables et l'instabilité de l'image de soi. En effet, comme elles ne sont jamais satisfaites de leurs corps, les boulimiques ont une estime de soi très faible »*.

Jeammet (2010) précise également que la dépression touche un grand nombre de personnes boulimiques : *« On peut considérer qu'il n'y a pas de conduite boulimique sans une instabilité de l'humeur et une vulnérabilité à la dépression : toute patiente boulimique est confrontée à un moment ou à un autre de son évolution à un état dépressif dont l'ampleur et la durée sont très variables »*. Cette dépression peut parfois s'accompagner d'un abus de substances telles que des drogues comme l'expliquent Simon et Nef (2004) : *« Il n'est pas rare que des personnes boulimiques consomment régulièrement de façon abusive de l'alcool ou des drogues comme des amphétamines, de la marijuana ou des tranquillisants. Il leur sert de moyen de gestion de leurs émotions négatives. Il leur permet d'oublier leur sentiment de nullité ou leur vie malheureuse et de s'étourdir »*.

### 2.3.3. ORIGINE DE LA BOULIMIE

Il est difficile de trouver une seule cause pour expliquer l'apparition d'une boulimie. Toutefois, plusieurs auteurs avancent que les abus sexuels pourraient être une des causes, Jeammet (2010) l'explique : « *Sur 299 patientes boulimiques, 31 (10%) avaient subi des violences sexuelles, 15 (5%) des manœuvres de séduction incestueuse et 41 (14%) des situations de rapproché affectif à connotation incestueuse sans passage à l'acte. En revanche, on peut parler d'un climat incestuel, assez caractéristique dans les familles de ces patientes. Il est lié à une excessive proximité affective entre un des parents et l'enfant, proximité qui se sexualise avec la puberté et qui contribue à rendre floues les limites et les différences entre les générations. L'adolescente a alors tendance à recréer des limites et une distance avec ce parent par des comportements d'opposition et d'attaque d'elle-même et de son corps* ». Les conflits avec les parents, les sentiments de manque de respect ainsi que les abus tels que les négligences ou carences affectives peuvent également être des causes.

L'influence des médias peut aussi expliquer que la boulimie se développe chez certain·e·s comme le présente Simon et Nef (2004) : « *les jeunes femmes sont très réceptives aux messages des médias qui vantent les vertus de la minceur et présentent les moyens de la préserver. Une émission TV ou une revue montrant des modèles féminins sveltes suffit à créer chez certaines des sentiments dépressifs et de la honte. Elle accentue leur insatisfaction corporelle. Les personnes les plus exposées à ces risques seraient les jeunes filles déjà insatisfaites de leur physique et qui manquent de soutien social* ». Un mal-être que les crises de boulimie parviennent souvent apaiser comme le démontre Cannard (2019) : « *Les accès de suralimentation surviennent lors de sentiments de solitude, d'humeur dépressive, d'anxiété ou de colère. La prise alimentaire, en particulier les sucreries, a un effet antidépresseur. Elle devient donc un moyen de calmer les angoisses* ».

### 2.3.4. CONSÉQUENCES DES TROUBLES

Si la plupart des troubles qui accompagnent l'anorexie disparaissent en même temps que la maladie, il y a des dommages qui laissent de graves séquelles telles que la chute des dents, due à la dénutrition ainsi que l'ostéoporose. La malnutrition en est une des causes, de même que l'arrêt des règles qui, si elle dure plus de six mois, augmente le risque d'ostéogénie<sup>21</sup>. Il n'y a pas que des conséquences physiques, il y a aussi les séquelles psychologiques. Les anorexiques ont des pensées obsédantes envers la nourriture. Ainsi, leur fonctionnement mental est perturbé selon Simon et Nef (2002) : « *Par exemple, un régime continu perturbe la concentration de l'individu, lors de l'exécution d'épreuves mentales complexes où plusieurs informations à traiter entrent en compétition. Le régime interfère aussi avec les capacités d'attention du sujet. Ainsi, il ralentit le traitement d'informations non associées au régime lorsque des informations relatives au régime sont présentées simultanément ; ces dernières sont traitées en priorité, au détriment des autres informations, apparemment moins pertinentes pour l'individu.* » Les capacités de mémorisation sont également touchées. L'anorexique aura plus de facilité à retenir des informations relatives à la nourriture que des informations concernant d'autres choses.

Même si les séquelles de la boulimie sont moindres, il ne faut pas les négliger. Les conséquences physiques sont nombreuses : troubles métaboliques pouvant entraîner des arrêts cardiaques, séquelles gastriques dues aux vomissements répétés, atteinte des reins, troubles menstruels,

---

<sup>21</sup> « *Destruction de l'os qui multiplie les risques de fractures* », source : Jeammet (2010)

ostéoporose et troubles dentaires. Les boulimiques qui ne se font pas vomir ont de fortes chances de devenir obèses. Cependant, ce sont les risques psychiques qui sont les plus dangereux dans ce trouble, notamment la dépression et le grand nombre de tentatives de suicide, mais également les addictions telles que l'alcoolisme ou la toxicomanie.

La mortalité est estimée à 10% environ chez les anorexiques selon Santéromande.ch. La moitié résulte de tentatives de suicide et l'autre moitié est due à une dénutrition sévère. En cas de prise en charge rapidement, les adolescent·e·s peuvent reprendre une vie normale dans deux tiers des cas. Mais comme le précise Jeammet (2010), un grand nombre « d'anciens malades » souffriront de difficultés psychologiques telles que des troubles dépressifs, des phobies qui peuvent isoler peu à peu la personne ainsi qu'une sensibilité pouvant évoluer en paranoïa persécutrice.

Dans ce chapitre du cadre théorique, nous avons pu nous familiariser avec le développement de l'adolescent·e et notamment l'importance de l'image du corps à cette période de la vie. De plus, les réseaux sociaux incitent les jeunes à être irréprochables en tout temps. Ils et elles subissent une pression sociale pour être « parfait·e·s » et ainsi s'assurer qu'ils / elles seront intégré·e·s et accepté·e·s dans leur groupe de pairs. Même la communication entre eux a changé ces dernières années ; les adolescent·e·s communiquent sur WhatsApp, s'envoient des photos ou des vidéos sur Instagram et Snapchat ou se défient sur Tiktok. Malheureusement, cela amène certain·e·s jeunes déjà vulnérables à vouloir changer leurs corps pour ressembler aux autres et parfois, ils et elles tombent dans le cercle vicieux des troubles alimentaires et notamment de l'anorexie et la boulimie. Ce qui ne reste souvent pas sans conséquence.

Afin de comprendre l'impact d'Instagram chez ces jeunes, je présenterai quelques hypothèses puis les confronterai à la réalité du terrain.

### 3. HYPOTHÈSES

Différentes hypothèses peuvent répondre à la question de l'impact d'Instagram chez les jeunes anorexiques ou boulimiques.

1. Les adolescent·e·s anorexiques / boulimiques créent des relations par le biais d'Instagram
  - 1.1. Les adolescent·e·s souffrant de troubles alimentaires préfèrent se confier sur Instagram qu'auprès de leurs familles ou ami·e·s
2. Les soutiens proposés en ligne ne permettent pas de tisser une réelle relation thérapeutique
  - 2.1. L'aide en ligne est facile d'accès, mais reste méconnue
  - 2.2. Les adolescent·e·s ont honte de demander de l'aide
3. Instagram incite les adolescent·e·s à maigrir pour répondre aux standards sociétaux
  - 3.1. Les défis minceur peuvent influencer les adolescent·e·s vulnérables et ainsi leur faire développer des troubles alimentaires
  - 3.2. La maigreur est populaire sur Instagram
  - 3.3. Les influenceurs / influenceuses véhiculent des stéréotypes d'images de corps et de vie parfaites
  - 3.4. Les influenceurs / influenceuses incitent les adolescent·e·s à les imiter

## 4. MÉTHODOLOGIE

Afin de confronter ma problématique avec la réalité du terrain, j'avais choisi de récolter les données de deux manières : par le biais d'entretiens et de questionnaires. En effet, certain·e·s des jeunes interrogé·e·s habitent en France. Cependant, en raison de la crise du Coronavirus qui a touché le monde entier, j'ai décidé, en accord avec mon directeur de travail de Bachelor de ne faire passer que des questionnaires.

Pour trouver des adolescent·e·s acceptant de se confier pour mon travail de Bachelor, j'ai pris contact avec plusieurs associations et centres de traitement en Suisse romande. Ma demande a été bien accueillie par les institutions, certaines soulignant l'importance de cette problématique. Finalement, une association et une clinique de traitement ont affiché ma recherche de témoignage (cf. annexe) sur leurs réseaux sociaux ainsi que dans les espaces de soins de leurs patient·e·s. J'ai également pris contact sur Instagram avec des jeunes ayant un profil public dédié à l'anorexie et / ou à la boulimie. Après avoir expliqué le but de ma démarche, j'ai été étonnée des réactions positives des adolescent·e·s. J'ai finalement pu interroger 7 adolescent·e·s âgé·e·s de 17 à 24 ans. Il y a 5 filles et 2 garçons et 3 jeunes habitent en France. Les adolescent·e·s suisses viennent de plusieurs cantons romands.

Pour pouvoir créer le questionnaire, j'ai repris chaque hypothèse et sous-hypothèse où j'ai souligné les mots-clés puis j'ai créé un certain nombre de questions. J'en ai ensuite adapté certaines et rajouté d'autres.

### 4.1. RISQUES ET ENJEUX ÉTHIQUES

Le code éthique de la recherche indique que « *la recherche agit nécessairement sur les personnes et les institutions, ne serait-ce que parce qu'elle peut modifier leurs représentations de la réalité* ». Cette notion est d'autant plus importante que la population ciblée par mon questionnaire se situe entre 13 et 25 ans et est donc influençable. Les questions posées ou la remémoration de certains souvenirs traumatiques pourraient créer un inconfort psychique et émotionnel chez des jeunes encore fragiles.

Afin que l'éthique de la recherche soit respectée, j'ai introduit un petit texte en préambule de mon questionnaire avec les informations suivantes :

- × Une brève présentation de mon statut
- × Le but de ma recherche
- × La finalité du travail de Bachelor

Des points essentiels tels que la protection des données, l'anonymat, la confidentialité ont également été abordés avec les adolescent·e·s interrogé·e·s. Pour la jeune fille mineure que j'ai questionnée, une fiche de consentement a été signée par ses parents.



## 5. ANALYSE

### Les adolescent·e·s anorexiques / boulimiques créent des relations par le biais d'Instagram

Les adolescent·e·s anorexiques et boulimiques cherchent à entrer en relation avec les autres via Instagram comme en témoigne un jeune homme de 21 ans : « [...] *La maladie nous pousse à nous renfermer sur nous-même ne parlant plus à nos amis/ famille. Mais à côté de ceci, on se cache derrière un écran, essayant de chercher des personnes qui nous disent que ce que l'on fait n'est pas forcément bien ou nous encourage* ». Alors que certain·e·s préfèrent communiquer avec leurs ami·e·s, les autres privilégient les relations avec des inconnu·e·s.

Petiau (2011) indique que les jeunes sur internet « *se retrouvent autour de leur passion commune, mais se sentent également appartenir à une communauté autour de ces goûts partagés* ». Ils et elles sont donc intégré·e·s dans des groupes de jeunes ayant les mêmes centres d'intérêt qu'eux. Les jeunes se sentent donc compris·e·s par d'autres adolescent·e·s comme l'explique une jeune de 17 ans : « *J'ai tissé des liens forts avec 4-5 filles souffrant de tca. Ce sont de véritables amies à mes yeux au-delà de la maladie* ». Cette solidarité qui se crée sur internet peut influencer le comportement des anorexiques ou des boulimiques et leur permettre ainsi de lutter contre la maladie. Les relations amicales ainsi constituées éloignent les adolescent·e·s de la solitude que l'anorexie et la boulimie ont construite.

Sur les sept adolescent·e·s interrogé·e·s, seulement deux d'entre eux m'ont confié ne pas avoir tissé de liens avec d'autres jeunes sur Instagram. Il me semble cependant nécessaire de préciser qu'ils sont légèrement plus âgés que leurs camarades. Toujours selon Petiau (2011) « *Les blogs et les réseaux sociaux apparaissent comme de nouveaux moyens à la disposition des adolescents et préadolescents pour développer leur propre univers culturel, indépendamment de leur famille. C'est aussi un nouveau vecteur d'identification à des groupes générationnels, par lesquels les jeunes conquièrent une autonomie et construisent leur identité* ». Il se pourrait donc que seuls les adolescent·e·s étant toujours à la recherche de leur identité se tournent vers Instagram pour créer de nouvelles relations.

Instagram offre donc la possibilité aux jeunes de créer des liens avec d'autres adolescent·e·s victimes de troubles du comportement alimentaire. Leur vécu commun leur permet ainsi de se sentir compris·e·s et intégré·e·s dans un groupe de pairs.

### Les adolescent·e·s souffrant de troubles alimentaires préfèrent se confier sur Instagram qu'auprès de leurs familles ou ami·e·s

Deux adolescent·e·s interrogé·e·s ont relevé que la maladie les poussait à se refermer sur eux et à s'éloigner de leur famille alors que, dans le même temps, ils et elles se livraient sur Instagram. Ce paradoxe est d'ailleurs souligné par une adolescente de 17 ans : « *Dans mon cas, cela m'a permis de parler, de rencontrer des personnes traversant les mêmes difficultés et en même temps cela m'a longtemps retenue de parler à mes proches dans la vraie vie, car justement j'avais déjà une écoute/entre-aide.* »

La notion d'écoute et d'échange est importante pour la plupart des adolescent·e·s. Les discussions qu'ils et elles peuvent avoir sur Instagram leur permettent de ne pas se sentir seul·e·s comme l'explique une jeune fille de 18 ans : « *on peut continuer à parler à d'autres personnes au lieu de rester réellement seuls* ». Ce lien, bien que virtuel, contribue également à l'évolution positive de la maladie selon une femme de 21 ans : « *Ce lien qu'on crée avec les autres est*

*indispensable pour la guérison* ». Un témoignage confirmé par l'enquête Anamia<sup>22</sup> qui souligne que « *pour les personnes atteintes de TCA, la perte de sociabilité peut avoir des conséquences catastrophiques sur leur bien-être et leur développement personnel. Être en conflit permanent avec la nourriture nuit à la vie de famille, aux loisirs et à la convivialité. Les réseaux sociaux sont pour ces personnes une manière de restaurer des liens, de partager* ».

À l'instar de ce que nous avons vu dans les chapitres précédents, les troubles du comportement alimentaire sont des maladies qui impactent fortement l'environnement de l'adolescent·e et donc également sa famille. Les parents ont parfois tendance à minimiser ou refusent de voir la réalité de la maladie sur leurs enfants comme l'affirme Alvin (2013) « *Cela est perceptible notamment à la mesure du déni que certains parents eux-mêmes font porter sur la réalité de la maladie de leur enfant : l'amaigrissement, l'aménorrhée, l'anorexie, l'isolement datent. Et pourtant, la première consultation intervient en urgence* ». Il n'est pas rare que des conflits éclatent comme le démontre une femme de 21 ans « *Mon papa avait peur donc hurlait beaucoup* ». Ces tensions compliquent donc le quotidien des adolescent·e-s, Instagram leur permet donc de prendre du recul et de s'éloigner de ces différends comme le décrit Petiau (2011) : « *internet, tout particulièrement les messageries instantanées, offrent de nouveaux lieux virtuels pour l'intimité amicale, loin du regard des professeurs ou des parents* ». Ainsi les adolescent·e-s cherchent du soutien de personnes qui leur ressemblent et qui les comprennent, le plus souvent du même âge. En effet, Sébal (2012) explique que l'adolescent·e « *appelle à l'aide d'une façon qui n'est pas forcément intelligible pour les adultes. Il sollicite les adultes afin qu'ils l'aident à comprendre le monde dans lequel ils vivent, mais, avant tout, afin que les adultes l'aident à trouver les limites rassurantes à l'intérieur desquelles il pourra avancer vers l'âge adulte* ».

Les réseaux sociaux et donc Instagram leur permet ainsi que de rentrer facilement et rapidement en contact avec d'autres jeunes.

La plupart des adolescent·e-s interrogé·e-s se sont lié·e-s d'amitié sur Instagram avec d'autres jeunes souffrant de troubles du comportement alimentaire. Ils / elles cherchent ainsi des personnes qui les comprennent et avec qui ils / elles peuvent échanger. Ils / elles sont ainsi intégré·e-s dans des groupes de pairs, ce qui se révèle parfois compliqué en dehors du cadre virtuel.

### Les soutiens proposés en ligne ne permettent pas de tisser une réelle relation thérapeutique

Depuis quelques années, plusieurs sites internet ont vu le jour, à l'image de Ciao.ch, pour permettre aux adolescent·e-s et jeunes adultes de s'informer de manière gratuite et anonyme sur différents sujets tels que la sexualité, l'argent, l'orientation professionnelle, mais aussi les troubles du comportement alimentaire. Cette autonomie leur confère une certaine domination sur la maladie comme le présentent Michaud et Bélanger (2010) : « *Certains d'entre eux, surtout à partir du milieu de l'adolescence, sont capables d'aller chercher sur internet des informations sur leur maladie et sur leur traitement, augmentant du même coup le sentiment de contrôle qu'ils ont sur leur affection* ».

---

<sup>22</sup> Enquête initiée en 2010 par une équipe de chercheurs du Centre National de la recherche scientifique et de l'École des hautes études en sciences sociales sur la vie sociale des usagers des sites Web axés sur les troubles alimentaires.

Bien que les adolescent·e·s soient plus à l'aise avec les nouvelles technologies que leurs aînés, comme le constate ironiquement Twenge (2017) : « *La génération IGen est arrivée. Nés à partir de 1995, ces jeunes ont grandi avec les téléphones portables, avaient un compte Instagram avant d'entrer au lycée et ne se souviennent pas de l'époque avant internet* ». Ils / elles privilégient le contact avec des thérapeutes « en chair et en os » plutôt que derrière un écran. Plusieurs des jeunes ont confié que le contact par mail ou téléphone pourrait influencer la relation comme le dit une femme de 21 ans : « *Personnellement je parle beaucoup avec les mimiques du visage et des mains donc les professionnels ne peuvent pas voir les vraies réactions et on peut maquiller la vérité* ». Un sentiment partagé par une autre jeune femme de 24 ans « *J'aurais été capable de dissimuler beaucoup trop de choses* ». Certain·e·s des jeunes interrogé·e·s expliquent également qu'ils / elles se sentent davantage soutenu·e·s lorsqu'ils / elles sont face à des professionnels : « *Je trouve ça plus soutenant et aidant les entretiens face à face lorsque l'on peut voir la personne [...]. Je crois que je me sens plus à l'aise de voir comment le soignant réagit à ce que j'exprime* ». La présence du ou de la thérapeute permet aussi d'être en adéquation avec le présent « *En face à face on se sent davantage soutenu, ça nous raccroche à la réalité* ».

Bien que les nouvelles technologies soient une opportunité pour les adolescent·e·s de rester connecté·e·s entre eux et elles à n'importe quel moment, en ce qui concerne la relation avec leurs thérapeutes, ils et elles préfèrent le contact en face à face. La plupart des jeunes interrogé·e·s confient qu'il serait trop facile pour eux et elles de dissimuler leurs véritables émotions derrière un écran.

### **L'aide en ligne est facile d'accès, mais reste méconnue**

Dans la lignée des sites internet d'informations, des services d'aide en ligne ont également été créés. Depuis le début des années 2000, l'Espace de soins pour les troubles du comportement alimentaires de Genève (ESCAL) a, par exemple, mis en place un service d'autotraitement pour les personnes boulimiques sous forme de programme en sept étapes. Il consiste à prévenir les compulsions alimentaires et à diminuer la souffrance liée au trouble. Les participant·e·s de ce programme sont accompagné·e·s par des psychologues qui suivent leur évolution et avec qui ils et elles peuvent échanger sur les progrès et difficultés rencontrées. Cependant, aucun·e des jeunes interrogé·e·s ne connaît ce genre de service.

L'association Boulimie Anorexie a également mis à disposition une adresse e-mail destinée à toute personne étant concernée, de près ou de loin, par les troubles du comportement alimentaire. Toutefois, comme relevé par l'association elle-même, « *Si le mail peut faciliter une première approche et sensibiliser à la nécessité de se faire aider, il n'est jamais à même de remplacer une prise en charge professionnelle* ». Une notion validée par un jeune homme de 23 ans qui avait eu contact avec une ligne téléphonique : « *J'ai trouvé aidant de pouvoir appeler une ligne 24h/24 pour une situation « urgente », mais je pense que ça ne remplace pas une aide à long terme* ». Bien que les sites internet, les mails ou les lignes téléphoniques permettent une aide accessible partout et à n'importe quelle heure, pour les jeunes interrogé·e·s, ils ne représentent que les prémices d'une prise en charge thérapeutique à moyen long terme.

### **Les adolescent·e·s ont honte de demander de l'aide**

Comme le précise le site de l'association Boulimie Anorexie « [...] *Le premier pas pour s'en sortir est de ne pas rester seul. Il faut en parler ! Or cela n'est pas chose aisée pour la personne qui souffre de TCA, car la honte, le sentiment de culpabilité, la peur du jugement et de*

*l'incompréhension la maintiennent dans l'isolement* ». La plupart des adolescent·e·s interrogé·e·s ont également souligné qu'ils / elles avaient honte de blesser leurs familles : « *Honte qu'il ait un gosse (je me le disais comme ça) de 18 piges qui est souffrant d'une maladie qui n'est pas guérissable avec des médicaments, je ne méritais pas d'être leur enfant* » ou encore « *J'avais honte de faire souffrir autant ma maman* ».

La méconnaissance des troubles du comportement alimentaire influence également la recherche d'aide comme en témoigne un jeune homme de 23 ans « *Je pensais que les maladies comme les TCA et la dépression étaient liées à de graves problèmes, soit psychiques, soit dans la vie des personnes touchées* ». Enfin, le propre jugement des adolescent·e·s sur leur maladie les retient parfois comme l'explique une jeune fille de 17 ans : « *Une partie de moi me trouve pathétique à l'idée d'avoir de la peine à manger, d'avoir peur de la nourriture et d'être bloquée depuis si longtemps sur l'envie constante de peser un poids malsain* ». Ce qui l'a empêchée de chercher du soutien comme elle le dit : « *Je n'ai longtemps pas osé demander de l'aide, car je me sentais illégitime* ».

Comme nous l'avons vu, la plupart des adolescent·e·s ont honte de souffrir de troubles du comportement alimentaire, ce qui les a parfois empêchés de chercher de l'aide. Malgré la création de sites internet proposant des informations et conseils sur différents sujets propres aux questionnements adolescents, il existe encore une certaine ignorance sur ces maladies, que ce soit par les jeunes eux-mêmes ou leurs familles. Lorsqu'ils / elles recherchent de l'aide, on voit qu'ils / elles privilégient le contact en face à face. Cela leur permet de s'exprimer pleinement, non seulement par leurs paroles, mais également par le langage non verbal.

### **Instagram incite les adolescent·e·s à maigrir pour répondre aux standards sociétaux**

Un sondage réalisé en 2014 par Pro Juventute révélait que 52% des adolescent·e·s interrogé·e·s se comparaient à leurs ami·e·s sur Facebook. Selon les témoignages des jeunes, cela n'aurait pas changé, au contraire comme le confie une jeune femme de 18 ans : « *De voir d'autres personnes si maigres m'a beaucoup donné envie de perdre du poids pour leur ressembler* ». Si Instagram incite les adolescent·e·s à maigrir, il déforme aussi l'image qu'ils et elles ont de leur propre corps.

*« Je pense qu'alors que j'avais déjà une sensation d'être « grosse », le fait d'avoir vu et de suivre à l'époque des filles minces, voir excessivement maigre m'a mené à déformer ma vision d'un corps « normal ». Je croyais que la norme c'était d'être très mince voir maigre et je me disais alors que je devais absolument perdre du poids, car j'étais « trop grosse ». (Or, je n'ai jamais été en surpoids, même plutôt eu tendance à être assez fine) ».*

*Jeune fille de 17 ans*

Ces récits sont inquiétants, car comme le souligne Cuzacq (2012) « *la construction de soi est influencée par le rapport des adolescents avec leurs corps, le rapport à l'autre et à soi-même* ». Instagram paraît être ici un outil pour ces adolescent·e·s pour pouvoir se comparer aux autres. Cependant, la plupart d'entre eux savent que les images partagées sur les réseaux sociaux ne reflètent pas toujours la réalité comme l'explique une jeune femme de 18 ans « *Je sais qu'il y a beaucoup de Photoshop, que les lumières et les angles jouent beaucoup dans les photos sur Instagram* ».

D'après les réponses obtenues, bien que les adolescent·e·s savent que les photos et vidéos qui sont publiées sur Instagram ne sont pas toujours le reflet de la réalité, ils et elles sont tenté·e·s d'entrer en compétition avec les autres jeunes internautes pour définir qui sera le ou la plus maigre. Cela les incite donc à rentrer dans une sorte de cercle vicieux.

### **Les défis minceur peuvent influencer les adolescent·e·s vulnérables et ainsi leur faire développer des troubles alimentaires**

Depuis quelques années, on retrouve plusieurs défis que se lancent les internautes de tout âge sur les réseaux sociaux. Il en existe de toutes les sortes et certains font plus le buzz que d'autres. Depuis 2015, plusieurs challenges minceur ont vu le jour. Il y a eu le Collaborne challenge qui consistait à faire tenir en équilibre le plus grand nombre de pièces de monnaie sur la clavicule ou encore l'iPhone 6 Challenge où le but était de placer un iPhone 6 sur ses genoux collés et que rien ne dépasse sur les côtés (hauteur d'un iPhone 6 : 13.81 cm). Gautier (2017) les présente comme des *« challenges dangereux pour la santé puisque touchant des parties du corps à prendre en photo afin d'être jugé, sur si oui, ou, non cela remplit les conditions du challenge. Les personnes sont ainsi poussées à modifier leurs corps et donc modifier leur comportement alimentaire pour pouvoir faire partie de cette communauté »*. La plupart des adolescent·e·s interrogé·e·s sont conscients des dangers de ces défis comme en témoigne une jeune fille de 17 ans : *« C'est si malsain. Ça ne devrait pas exister ou être banni. Ce genre de challenge est accessible à tout le monde et donc à ceux qui ont des tendances à développer des TCA »*.

Gianni Haver expliquait lors d'une interview en 2016 que *« comme nous vivons dans une société de sécurité, les jeunes mettent en scène des situations de prise de risques. De ce fait, la Toile – sur laquelle on sociabilise plus que dans la rue – va légitimer ces défis et donner des moyens de se comparer. Le nombre de clics est une forme de validation »*. En effet, Instagram, avec plus d'un milliard d'utilisateurs et utilisatrices dans le monde entier, permet à ces challenges de faire le tour du monde en un laps de temps parfois très court et permet une visibilité immense. Toutefois, le réseau social conscient de sa responsabilité auprès des jeunes a pris des mesures dès 2012 en interdisant le référencement de certains hashtags comme #ProAna ou #ProMia. Le hashtag #ThighGap<sup>23</sup> quant à lui, renvoie en premier lieu vers une page proposant de l'aide<sup>24</sup>. Cependant, les internautes arrivent à détourner ces mesures et le partage de photos continue. Ce qui peut accentuer entre autres certains troubles chez les adolescent·e·s fragilisé·e·s comme l'exprime une jeune femme de 17 ans : *« Ce genre de challenge fait croire que c'est possible de changer sa morphologie aux personnes vulnérables »* alors comme l'explique Haver (2016), il n'y a qu'une poignée de personnes qui peuvent atteindre leur idéal de beauté : *« Je dirais même qu'ils ne sont atteignables que par un très petit nombre. »*

### **La maigreur est populaire sur Instagram**

Il est important de préciser que la maigreur n'a pas toujours été la norme dans notre société comme l'explique Pfister et Staub (2006) *« Au tournant du siècle, la minceur s'impose comme nouvel idéal de beauté. Au lieu d'avoir peur de manquer de nourriture, on vécut la double crainte*

---

<sup>23</sup> Le Thigh Gap représente l'écart entre les jambes des femmes lorsqu'elles sont debout.

<sup>24</sup> Source : <https://cheese.konbini.com/insta/instagram-fleau-soutien-personnes-souffrant-de-troubles-alimentaires/>

*d'être trop gros, simultanément pour des raisons hygiéniques et esthétiques. La consommation d'aliments riches en calories, surtout pour les femmes, devint synonyme de péché. L'excès de poids fut assimilé à un manque de maîtrise de soi ». Un héritage qui glorifie parfois certaines personnes maigres comme l'explique une jeune femme de 24 ans : « La minceur étant l'idéal esthétique prôné comme la norme, la majorité des utilisateurs d'internet s'intéressent davantage à quelqu'un de maigre (sans même remarquer qu'elle est maigre et pensant qu'elle est mince) ». Cependant, la popularité de ces personnes passe surtout par le biais d'un contenu qu'elle ou il poste comme le précise un jeune homme de 23 ans : « Je pense effectivement que la maigreur peut aider à avoir plus de succès, jusqu'à un certain stade. Passé en dessous d'un certain poids, la maigreur fait peur à voir et je pense que le succès diminuerait de manière importante ». Une vision partagée par une jeune femme de 24 ans : « Si elle fait peur, elle va avoir peu de followers ».*

L'idéal véhiculé par la société impose trop souvent aux personnes un corps maigre synonyme de bonne santé. Cette croyance populaire fait également écho sur les réseaux sociaux et permet parfois à certaines personnalités de sortir de la masse notamment par leur maigreur excessive.

### **Les influenceurs / influenceuses véhiculent des stéréotypes d'images de corps et de vie parfaites**

Depuis quelques années, les réseaux sociaux ont permis l'explosion d'un nouveau phénomène : les influenceurs et influenceuses. Ces femmes et hommes sont des personnes qui diffusent du contenu sur leurs réseaux sociaux en donnant leur avis sur des produits ou des lieux par exemple et qui sont suivies par un nombre plus ou moins important d'abonné·e·s. Ils et elles sont souvent sollicité·e·s par des marques pour promouvoir différents produits contre une rémunération. Leurs opinions influencent ainsi le comportement d'achat des personnes qui les suivent, ce qui représente une publicité vivante pour les marques.

Le phénomène se développe partout dans le monde. Chez nos voisins français, les influenceurs et influenceuses les plus reconnu·e·s sont des personnalités issues de YouTube comme Norman (Humoriste, 6.2 millions d'abonné·e·s), Cyprien (Humoriste, 6.1 millions d'abonné·e·s), mais également de la télé réalité comme Nabilla (Influenceuse Lifestyle et beauté, 6 millions d'abonné·e·s). En Suisse, l'influenceuse la plus connue est une ancienne miss Suisse, Kristina Bazan qui cumule plus de 2.1 millions d'abonné·e·s, elle est suivie par un ancien Youtubeur, Anil B, qui n'est suivi lui « que » par 708'000 abonné·e·s. Le contenu qui est proposé par ces différentes personnes touche donc un public varié et surtout jeune comme le décrit une étude de l'institut Kantar et l'agence Sampleo en 2020, le follower en 2020 « a entre 15 et 24 ans, suit majoritairement moins de 10 influenceurs, ses influenceurs préférés sont sur Instagram et son 1<sup>er</sup> centre d'intérêt est la musique ».

Les adolescent·e·s interrogé·e·s ont des avis mitigés vis-à-vis de ces influenceurs et influenceuses comme cette jeune fille de 17 ans : « Il y a les influenceurs qui le sont devenus par leur notoriété et un certain travail et d'autres qui le sont via leurs images. Cette deuxième catégorie est pour moi extrêmement dangereuse. On croit voir des « amis » ou des personnes qui montrent leur vrai quotidien. Or, la plupart du temps, leur but est de gagner de l'argent et donc de promouvoir le plus de « rêve » cela en retouchant les photos ou conseillant des produits qu'ils n'ont peut-être même pas testés ». Cette notion d'idéal virtuel est également relevée par un jeune homme de 23 ans : « Je pense que l'aspect « vie parfaite » qui est montré véhicule un idéal très (surement trop) élevé. On souhaite avoir du succès dans sa vie, un bon travail, des amis proches, un·e conjoint·e et en plus de tout ça un corps maigre et musclé. Ce standard inculque peut-être

*aux adolescents·es des ambitions très élevées ». On voit donc que la proximité de ces influenceurs et influenceuses avec leur public peut être dangereuse, car elle peut donner une impression aux jeunes que leurs idoles sont proches d'eux et qu'ils et elles doivent suivre leurs conseils pour être à la mode et donc au final être apprécié·e·s par leurs pairs.*

### **Les influenceurs / influenceuses incitent les adolescent·e·s à les imiter**

Comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, il est important, voire nécessaire, pour le développement des adolescent·e·s qu'ils et elles se sentent intégré·e·s dans leur groupe de pairs. Cela leur permet de se sentir exister et de se libérer de la pression parentale. Étant donné que l'adolescence est une période de transition qui sert de « *phase d'expérimentation* » aux jeunes, il arrive bien souvent qu'ils et elles se comparent aux autres. En 1954, Festinger a développé sa théorie de la comparaison sociale avec l'idée que pour se connaître, on compare ses opinions et ses aptitudes avec celles des autres. L'exposition à des contenus tels que proposés par les influenceurs et influenceuses pousserait-elle donc les adolescent·e·s à tenter de les imiter pour se développer ? À en croire une jeune femme de 24 ans, c'est le cas : « *Je pense que les adolescents, se cherchant une identité, sont invités à suivre les conseils (bons ou mauvais) des influenceurs, car ils sont leur modèle d'un idéal potentiellement atteignable* ». Une vision partagée par une jeune femme de 18 ans : « *Les adolescents cherchent leur personnalité et veulent se reconnaître dans les personnes populaires* ».

De plus, la facilité d'accès aux contenus des influenceurs et influenceuses permet aux jeunes de les imiter plus aisément comme l'explique un jeune homme de 23 ans : « *Beaucoup de vidéos sont d'ailleurs sous forme de tutoriels* ».

La plupart des images postées sur Instagram poussent les adolescent·e·s à se remettre en question et les incitent à perdre du poids pour atteindre un certain idéal. De plus, ces dernières années des « défis minceur » ont envahi les réseaux sociaux, ce qui peut mettre en danger les jeunes vulnérables en les entraînant dans le cercle vicieux des troubles alimentaires. Car la société actuelle prône que pour être en bonne santé, il faut surtout être mince, voire maigre, ce qui influence davantage les adolescent·e·s à s'infliger des régimes draconiens ou à pratiquer du sport à outrance. Un comportement encouragé d'autant plus par les influenceurs et influenceuses qui pullulent sur Instagram notamment et qui partagent leur quotidien « parfait » sur les réseaux sociaux.

## 6. CONCLUSION FINALE

Dans ce travail de Bachelor, je cherchais à répondre à la question de l'impact d'Instagram sur les adolescent·e·s souffrant d'anorexie et/ ou de boulimie. Les différent·e·s auteur·e·s ainsi que les témoignages des sept jeunes m'ont permis de répondre à ces interrogations comme je l'expliquerai dans les prochains paragraphes. Voici d'ailleurs une citation de Cannard (2019) qui résume bien l'ensemble de mon travail :

*« Entre turbulence et construction de soi, pas toujours facile à vivre dans la société de l'image d'aujourd'hui, où représentation de soi, mise en scène et peur du jugement entraînent l'adolescent dans de nouveaux codes de conduites, réelles ou virtuelles ».*

En effet, l'image a une importance capitale. D'autant plus pour des adolescent·e·s en plein développement qui se cherchent parfois et qui peinent à s'identifier. Cette étape est d'autant plus difficile pour les jeunes souffrant d'anorexie ou de boulimie, chez qui l'image de leur corps est déformée par la maladie. Les anorexiques se voient toujours avec des kilos en trop tandis que les boulimiques cherchent parfois à tout prix à maigrir. Ces jeunes femmes et hommes deviennent dépendants de la maladie, ce qui les pousse à s'isoler. Ils et elles ne sortent plus ou très peu, se fâchent parfois avec leur famille qui ne comprend pas comment les aider. Toutefois, certain·e·s de ces adolescent·e·s se sont tourné·e·s vers les réseaux sociaux pour rompre cette solitude.

Ainsi, Instagram a des aspects positifs tels que le rétablissement d'un lien social chez les adolescent·e·s souffrant d'anorexie et / ou de boulimie. L'échange et les liens qui se créent entre les jeunes permet à certain·e·s de lutter contre la solitude et leur permet de se sentir intégrés dans un groupe de pairs comme en témoigne une jeune femme de 18 ans : *« Instagram m'a permis d'échanger avec des personnes comme moi et de me sentir moins seule »*. Ils et elles parlent ainsi de leur maladie, se transmettent des conseils et se soutiennent également. Cependant, Instagram a également des aspects négatifs qui peuvent avoir des conséquences désastreuses sur des jeunes hommes et femmes vulnérables. En effet, il existe des internautes qui ont des intentions parfois malveillantes. Il arrive qu'une sorte de compétition informelle se joue entre les adolescent·e·s souffrant de troubles du comportement alimentaire comme l'explique une jeune femme de 18 ans : *« Il y a des personnes qui dévoilent leurs corps maigres ce qui parfois incite les autres à encore perdre du poids »*. De plus, Instagram propose différents outils, dont des filtres, pour embellir – et parfois enlaidir – les photos avant qu'elles soient postées sur le réseau social. Cela peut contribuer à développer des complexes supplémentaires chez certain·e·s. Par conséquent, Instagram promeut un idéal de beauté malsain et souvent irréaliste, car les photos publiées ne reflètent pas la réalité. Malheureusement, cela ne semble pas près de s'arrêter. En effet, le phénomène des influenceurs et influenceuses qui partagent presque sans arrêt des photos « parfaites » participe à ce culte du « fake »<sup>25</sup>. Touchant souvent un public jeune, voire très jeune, ils et elles aggravent parfois la solitude et la remise en question chez des adolescent·e·s déjà vulnérables, ce qui peut contribuer au développement de troubles alimentaires.

En bref, Instagram peut être un outil qui permet aux adolescent·e·s anorexiques ou boulimiques de tisser des liens avec leurs pairs, ce qui les encourage parfois à aller mieux en allant chercher de l'aide. Mais, pour certains, Instagram peut avoir l'effet inverse et les adolescent·e·s peuvent

---

<sup>25</sup> Le terme fake, qui vient de l'anglais, signifie faux. On l'utilise dans le cadre des réseaux sociaux pour dénoncer la mise en scène exagérée de certaines images par exemple.



se sentir en compétition avec leurs autres jeunes. On ne peut donc pas affirmer clairement qu'Instagram ait une influence positive ou négative sur les adolescent·e·s anorexiques et boulimiques.

Il me semble également important de préciser que les troubles alimentaires sont des maladies complexes qui nécessitent d'être traitées de manière globale par des professionnel·l·e·s et que l'on ne peut donc pas attribuer l'entière responsabilité des troubles alimentaires chez les jeunes aux réseaux sociaux. Toutefois, ils participent allègrement au développement ou à l'aggravation de la maladie.

Le chemin vers la guérison peut parfois paraître long et difficile pour les adolescent·e·s, mais c'est notamment grâce au travail des spécialistes, tels que les médecins, thérapeutes ou nutritionnistes, mais également les travailleurs sociaux et travailleuses sociales, que les jeunes peuvent s'en sortir. D'ailleurs, je conseillerais à mes collègues, aux autres professionnel·l·e·s ou même aux proches qui travailleront ou accompagneront des adolescent·e·s anorexiques et / ou boulimiques de les guider dans leurs découvertes sur les réseaux sociaux et de créer un dialogue avec eux et elles. Dans le but que les jeunes puissent relativiser par rapport à ce à quoi ils / elles sont confronté·e·s sur Instagram et qu'ils / elles puissent prendre du recul. En outre, les différentes recherches effectuées dans le cadre de ce travail m'ont amenée à découvrir les différents centres de traitement et associations qui œuvrent pour le soutien et l'accompagnement des personnes anorexiques et / ou boulimiques ainsi que de leurs proches. De ce fait, j'ai acquis de nouvelles connaissances qui m'accompagneront tout au long de mon futur professionnel.

Pour conclure, je souhaiterais souligner que ce travail a vraiment été enrichissant, je me suis notamment remise parfois en question quant à ma propre utilisation des réseaux sociaux, mais j'ai surtout développé de nouvelles connaissances dans plusieurs domaines tels qu'internet ou les troubles du comportement alimentaire. J'aimerais également que ce travail soit utile pour les générations actuelles afin de les sensibiliser au danger qu'internet représente parfois et des conséquences que les actes commis en ligne peuvent avoir dans la vraie vie. Mais pour cela, il me semblerait nécessaire que des actions concrètes soient mises en place comme des campagnes de prévention ou des interventions systématiques dans les classes dès les années de primaire. Enfin, ce travail se veut également être un signe d'espoir qu'il est possible de guérir de ces maladies comme en témoigne une jeune fille de 18 ans souffrant d'anorexie :

*« L'anorexie n'est pas seulement physique, mais psychique et que l'on peut aller mieux ».*

## 7. BIBLIOGRAPHIE

- (s.d.). Récupéré sur Boulimie-anorexie.ch: <https://boulimie-anorexie.ch/>
- (s.d.). Récupéré sur Jeunesetmedias.ch: <https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>
- (s.d.). Récupéré sur <http://www.toupie.org/Dictionnaire/Buzz.htm>
- 36.9° (Réalisateur). (2011). *Anorexie-boulimie : L'enfer est dans l'assiette* [Film]. Suisse . Récupéré sur <https://www.rts.ch/play/tv/369/video/anorexie-boulimie--lenfer-est-dans-lassiette?id=3050575>
- Alvin, P. (2013). *Anorexies et boulimies à l'adolescence* (éd. 4e). (Doin, Éd.)
- Anorexie mentale* . (s.d.). Récupéré sur [Santéromande.ch: https://www.santeromande.ch/Structure/F03.375.100.html](https://www.santeromande.ch/Structure/F03.375.100.html)
- Apple iPhone 6 128 Go*. (s.d.). Récupéré sur 01net.com: <https://www.01net.com/tests/apple-iphone-6-128-go-fiche-technique-24555.html>
- Araman, T., & Brambilla, P. (2013, Novembre 18). Ado : c'est quoi ta tribu ? *Migros Magazine*. Récupéré sur <https://www.migrosmagazine.ch/ado-c-est-quoi-ta-tribu>
- Bansal, A., Garg, C., Pakhare, A., & Gupta, S. (2018). Selfies : A boon or bane ? *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 828 - 831. doi:10.4103/jfmpc.jfmpc\_109\_18
- Cabourg, C., & Manenti, B. (2017). *Portables : la face cachée des ados, le livre qui vous donne les codes*. Flammarion.
- Cannard, C. (2019). *Le développement de l'adolescent, l'adolescent à la recherche de son identité* (éd. 3e). Louvain-la-Neuve: De Boeck Supérieur s.a.
- Cavazza, F. (2020, Avril 21). *Panorama des médias sociaux 2020*. Récupéré sur [Fredcavazza.net](https://fredcavazza.net) : <https://fredcavazza.net/2020/04/21/panorama-des-medias-sociaux-2020/>
- Cuzacq, M.-L. (2012). *Développer son estime de soi en 35 leçons*. Editions ESI.
- Dr Nef, F., & Dr Simon, Y. (2004). *Comment sortir de la boulimie ? et se réconcilier avec soi-même* . Paris : Editions Odile Jacob .
- Dr Simon, Y., & Dr Nef, F. (2002). *Comment sortir de l'anorexie ? et retrouver le plaisir de vivre*. (É. O. Jacob, Éd.)
- Facebook. (s.d.). *À propos, Ajout d'amis*. Consulté le Décembre 22, 2019, sur Site Web Facebook : [https://www.facebook.com/help/1540345696275090/?helpref=hc\\_fnav](https://www.facebook.com/help/1540345696275090/?helpref=hc_fnav)
- Followers / Influenceurs : quelles tendances en 2020 ?* (2020, Mars 23). Récupéré sur [Comarketing-news.fr](https://comarketing-news.fr): <https://comarketing-news.fr/followers-influenceurs-quelles-tendances-en-2020/>
- Gautier, C. (2017). *Les réseaux sociaux favorisent-ils les troubles alimentaires ?* École de Diététique et nutrition humaine, Montpellier. Récupéré sur [https://equilibretvous.files.wordpress.com/2017/12/les\\_reseaux\\_sociaux\\_favorisent\\_ils\\_les\\_troubles\\_alimentaires.pdf](https://equilibretvous.files.wordpress.com/2017/12/les_reseaux_sociaux_favorisent_ils_les_troubles_alimentaires.pdf)
- Godart, E. (2016, Juin). L'image de soi à l'ère des réseaux sociaux. (A. B. Anorexie, Éd.) *Oh(30)*, pp. 8-9.
- Groupe romand de coordination Travail de bachelor . (2008). *Code d'éthique de la recherche* .

- Haver, G. (2016, Août 8). Challenges minceur: à la source du phénomène. (M. Police, Intervieweur) Récupéré sur <https://www.femina.ch/forme/bien-etre/challenges-minceur-a-la-source-du-phenomene>
- Hernandez, L., Oubrayrie-Roussel, N., & Prêteur, Y. (2014). De l'affirmation de soi dans le groupe de pairs à la démobilisation scolaire. (NecPlus, Éd.) *Enfance*(2), pp. 135-157. Récupéré sur <https://www.cairn.info/revue-enfance2-2014-2-page-135.htm>
- Jeammet, P. (2012). Anorexie, boulimie : les paradoxes de l'adolescence. (Fayard, Éd.)
- Lanot, L. (2019, Août 23). *Instagram, fléau ou soutien pour les personnes souffrant de troubles alimentaires ?* Récupéré sur Konbini arts : <https://arts.konbini.com/instagram/instagram-fléau-soutien-personnes-souffrant-de-troubles-alimentaires/>
- Lavigne, E. (2016, Juin 16). *L'anorexie mentale est une maladie qui ronge et qui tue*. Récupéré sur Planètesanté.ch: <https://www.planetesante.ch/Magazine/Alimentation-et-nutrition/Anorexie/L-anorexie-mentale-est-une-maladie-qui-ronge-et-qui-tue>
- Le Run, J.-L. (2006). La bande à l'adolescence. (ERES, Éd.) *Enfances & Psy*, 31, pp. 56 - 66. Récupéré sur <https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2006-2-page-56.htm>
- Les photos de Chompoo Baritone. (2016). Couleur 3. Récupéré sur <https://www.rts.ch/play/radio/happy-pics/audio/les-photos-de-chompoo-baritone?id=7384725>
- Les réseaux sociaux favorisent l'anorexie chez les plus jeunes*. (2015, Janvier 19). Récupéré sur 24heures.ch: <https://www.24heures.ch/high-tech/reseaux-sociaux-favorisent-anorexie-jeunes/story/18937613>
- Marty, F. (2010). Adolescence et émotion, une affaire de corps. *Enfances & Psy*, 4(49), pp. 40-52. Récupéré sur <https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2010-4-page-40.htm>
- Mercklé, P. (2013). La "découverte des réseaux sociaux" : À propos de John A. Barnes et d'une expérience de traduction collaborative ouverte en sciences sociales. *Réseaux*, 182(6), pp. 187-208. doi:<https://doi.org/10.3917/res.182.0187>
- Michaud, P.-A., & Bélanger, R. (2010). Les adolescents, internet et les nouvelles technologies : un nouveau pays des merveilles ? *Revue Médicale Suisse*, 6.
- Morsa, M. (2013, Mars - Avril - Mai). Psychologie sociale, les logiques de l'influence. *Les grands dossiers des sciences humaines*(30), pp. 46-49.
- Mymy. (2019, Juillet 24). *Eugenia Cooney va mieux !* Récupéré sur Madmoizelle.com: <https://www.madmoizelle.com/eugenia-cooney-youtubreuse-maigre-984425>
- Petiau, A. (2011). internet et les nouvelles formes de socialité. *Vie sociale*, 2(2), pp. 117-127.
- Pfister, C., & Staub, K. (2006, Août). Comment est né l'idéal de la minceur. *Tabula*, pp. 4 - 7. Récupéré sur [http://www.sge-ssn.ch/media/Tabula\\_2006\\_3\\_F\\_Komplet.pdf](http://www.sge-ssn.ch/media/Tabula_2006_3_F_Komplet.pdf)
- Pitarelli, E. (2016). Psychologie sociale et travail social . Sierre: Hes-so Valais / Wallis .
- Promotion santé Suisse. (2016). *L'image corporelle chez les adolescents de Suisse alémanique*. Berne : Promotion Santé Suisse et PEP .
- Promotion Santé Suisse. (2017). *L'image corporelle positive chez les jeunes en Suisse*.

- Rambal, J. (2017, Février 14). Sur les réseaux sociaux, le triomphe de l'imparfait. *Le Temps*. Récupéré sur <https://www.letemps.ch/societe/reseaux-sociaux-triomphe-limparfait>
- Réseaux sociaux ou médias sociaux*. (2018, Décembre 19). Récupéré sur Ciao.ch : <https://www.ciao.ch/articles/les-reseaux-sociaux-ou-medias-sociaux/>
- Rigaud, D. (2016, Juin). internet et TCA : Entre image du corps et médias de masse. (A. B. Anorexie, Éd.) *Oh*(30), pp. 6-7.
- Royal Society for Public Health. (2017). *Social media and young people's mental health and wellbeing*. London.
- Sébal, M. (2012). *Troubles et ruptures de l'adolescence*. Paris: Magnard-Vuibert.
- Société suisse de nutrition . (2015). *Valeurs de référence DACH* . Récupéré sur <http://www.sge-ssn.ch/fr/science-et-recherche/denrees-alimentaires-et-nutriments/recommandations-nutritionnelles/valeurs-de-reference-dach/>
- Suter, L., Waller, G., Jael, B., Külling, C., Willemse, I., & Daniel, S. (2018). *Rapport sur les résultats de l'étude JAMES 2018*. Zurich : ZHAW Université des sciences appliquées de Zurich.
- Troubles alimentaires* . (2018, Décembre 18). Récupéré sur OFSP : <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/koerpergewicht/essstoerungen.html>
- Troubles du comportement alimentaire* . (s.d.). Récupéré sur Santépsy.ch: <https://www.santepsy.ch/fr/pages/troubles-du-comportement-alimentaire-104>
- Tubaro, P. (2016, juin). L'enquête Anamia. (A. B. Anorexie, Éd.) *Oh*(30), p. 4.
- Twenge M., J. (2018). *Génération internet : Comment les écrans rendent nos ados immatures et déprimés*. Bruxelles: Éditions Mardaga.
- Virginie. (2015, Novembre 4). *Une ado star d'Instagram dévoile l'envers du décor et quitte les réseaux sociaux*. Récupéré sur Madmoizelle.com: <https://www.madmoizelle.com/essenaeoneill-ado-star-instagram-envers-decor-456747#>

## 8. ANNEXES

### Affiche pour la recherche de témoignages



### **RECHERCHE DE TÉMOIGNAGES DANS LE CADRE D'UN TRAVAIL DE BACHELOR**

---

Bonjour,

Je me présente, je m'appelle Kathleen, j'ai 24 ans et je vis à Sierre dans le canton du Valais. Je termine mes études à la Haute École de Travail Social de Sierre pour devenir assistante sociale. Je prépare actuellement mon travail de Bachelor qui portera sur l'influence d'Instagram sur les adolescent·e·s souffrant d'anorexie et / ou de boulimie.

Je suis à la recherche de personnes âgées de 13 à 25 ans souffrant d'anorexie et / ou de boulimie qui seraient d'accord de témoigner de leurs ressentis lors d'un entretien. Les témoignages seront entièrement anonymisés et traités uniquement dans le cadre de mon travail de Bachelor. Les entretiens auront lieu entre d'ici la fin de l'année 2019 voire le début de l'année 2020 et se dérouleront dans des lieux à convenir selon les disponibilités de chacun·e.

En cas d'intérêt ou si vous souhaitez avoir des informations supplémentaires, vous pouvez me contacter jusqu'au 14 octobre 2019. Je suis joignable soit par mail à [kathleen.donnet@students.hevs.ch](mailto:kathleen.donnet@students.hevs.ch) soit par téléphone ou Whatsapp au 079.884.88.22.

Merci de m'avoir lue et au plaisir de peut-être vous rencontrer !

Kathleen

## Questionnaire n°1

### QUESTIONNAIRE - TRAVAIL DE BACHELOR

« Dans le cadre de mon travail de Bachelor à la Haute École de Travail Social de Sierre, j'ai créé ce questionnaire dans le but de définir l'impact qu'Instagram peut avoir sur les adolescent-e-s anorexiques et / ou boulimiques. Les réponses seront anonymisées et ne seront utilisées que dans le cadre de ce travail de Bachelor. »

1. Es-tu une femme, un homme, autre ?

☐ Femme  
☒ Homme  
☐ Autre

2. Quel âge as-tu ?

21 ans

3. De quel type de trouble du comportement alimentaire souffres-tu ou as-tu souffert ?

☒ Anorexie

☐ Boulimie

☐ Autre (merci de spécifier lequel) : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

4. Ton trouble a-t-il eu une incidence dans tes relations aux autres ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

Relation complexe (dispute ...) avec ma famille et confiance en des personnes que je ne connaissais pas

5. Utilises-tu régulièrement Instagram ? Si oui, combien d'heures environ par semaine ? Si non, pourquoi tu ne l'utilises pas ?

Oui, Environ 2h par semaine

6. As-tu des comptes sur d'autres réseaux sociaux ?

Oui Facebook, snapchat et LinkedIn

7. Que cherches-tu sur Instagram ou sur tes autres réseaux sociaux ?

Quand j'ai commencé à tomber dans la maladie, je cherchais des contenus sportifs, puis quand j'ai compris ma maladie, j'ai cherché de l'aide et surtout du réconfort, c'est à ce moment que j'ai commencé à publier. Et maintenant, je l'utilise plus à des fins personnelles, comme voir mes amis, discuter avec eux...

8. As-tu déjà participé à un groupe d'entraide en rapport avec ton trouble du comportement alimentaire ?

☐ Oui  
☒ Non

9. Que penses-tu de ces groupes ? L'offre est-elle suffisante ? Pourquoi ?

Ces groupes semblent très bénéfiques, ils avaient bien aidé mes parents en comprenant l'anorexie.

10. Te sens-tu assez soutenu-e par les professionnels ? Pourquoi ?

Totalement, j'ai eu la chance de rencontrer ma psy très tôt, encore aujourd'hui alors que je vais bien mieux, elle m'aide à trouver ce pour quoi je suis tombé

11. Penses-tu qu'Instagram peut permettre à des adolescent-e-s de se sentir soutenu-e-s ? Pourquoi ?

Difficilement. Dans le cadre de ce type de maladie, on a tendance à chercher une comparaison plutôt qu'une entraide. Certains le voient comme ceci, je vois plutôt quelque chose de malsain. Mettre sa nourriture, sa séance de sport, son nombre de pas. C'est aussi pour ceci que je ne publie que des textes motivants, racontant une part de mon histoire plutôt que toutes ces petites choses qui peuvent nous faire encore plus plonger.

12. Penses-tu que tu pourrais créer des liens avec d'autres adolescents / jeunes adultes anorexiques ou boulimiques par le biais des réseaux sociaux ?

☒ Oui

☐ Non

13. Est-ce que ça t'es déjà arrivé ?

Oui j'y ai fait une merveilleuse rencontre, avec qui je parle toujours aujourd'hui

14. Penses-tu que l'utilisation des réseaux sociaux permet aux adolescents ne pas s'isoler ? Pourquoi ?

Question très compliquée, la maladie nous pousse à nous renfermer sur nous même ne parlant plus à nos amis/famille. Mais à côté de ceci on se cache derrière un écran essayant de chercher des personnes qui nous disent que ce que l'on fait n'est pas forcément bien ou nous encourage, du coup je dirai oui et non

15. Tes parents ou ta famille t'ont-ils soutenu-e ?

☒ Oui

☐ Non

16. Si tu as répondu « Oui » à la question 15, comment t'ont-ils soutenu-e ?

Ils m'ont beaucoup soutenu quand ils ont compris que l'anorexie est une maladie, malgré cela j'ai été souvent en conflit avec eux sur les sujets liés à la nourriture.

17. Si tu as répondu « Non » à la question 15, comment as-tu réagi ? As-tu cherché du soutien ailleurs ? Et où ?

18. T'es-tu senti-e compris-e par les adultes qui t'entourent ? Pourquoi ?

Quand ils ont compris oui, que le simple fait de dire « mange » ne nous aidait pas forcément. C'est aussi à ce moment que j'ai eu un soutien médical.

19. Connais-tu les services d'aide en ligne comme le guide de soutien « Salut BN » ou l'aide par mail avec des professionnels ?

☐ Oui

☒ Non

20. Trouves-tu qu'ils sont plus faciles d'accès que l'aide « classique » ? Pourquoi ?

21. Qu'en penses-tu ?

22. Utiliserais-tu ou as-tu déjà utilisé ce genre d'aide ? Pourquoi ?

Je ne pense pas, un soutien se fait par tous les sens, l'ouïe certes mais aussi la vue et le touché de la personne

23. Tes proches connaissent-ils ce genre de service ? Qu'en pensent-ils ?

Non

24. Penses-tu pouvoir avoir la même relation thérapeutique avec des professionnels via les moyens de communication électroniques comme les mails que lors d'un entretien en face-à-face ? Pourquoi ?

Difficilement. Lorsque je vois ma psy, je sais que je suis dans un endroit à part, je peux parler librement, personne ne sera derrière la porte pour écouter ce que je dis. C'est aussi un espace où j'ai appris à me livrer, en me coupant de mon quotidien, chose qui n'est pas possible dans un entretien en ligne

25. As-tu déjà eu honte de souffrir de troubles du comportement alimentaire ?

☒ Oui

☐ Non

26. Pourquoi ?

Peur de faire souffrir ma famille, honte qu'il ait un gosse (je me le disais comme ça) de 18 piges qui est souffrant d'une maladie qui n'est pas guérissable avec des médicaments, Je ne méritais pas d'être leur enfant

27. Cela a-t-il eu une influence sur ta recherche d'aide ?

Non

28. Les images d'Instagram ou sur les autres réseaux sociaux ont-elles déjà influencé ton trouble du comportement alimentaire ?

☒ Oui

☐ Non

En quoi ? Réduction de calories et la mise en place de différents programmes sportifs

29. Lorsque tu es sur les réseaux sociaux, te sens-tu en compétition au niveau physique avec les autres utilisateurs et utilisatrices du réseau ? Pourquoi ?

Avant énormément oui, je sens que c'est toujours un peu présent malgré le fait que je sois passé à autre chose

30. As-tu déjà entendu parler des défis minceurs comme le Thigh Gap Challenge ?

☐ Oui

☒ Non

31. Y as-tu déjà participé ? Pourquoi ?

32. Qu'en penses-tu ?

Une grosse bêtise, jouer avec son corps est dangereux

33. Penses-tu qu'une personne maigre est plus populaire sur Internet qu'une personne ronde ou en surpoids ? Pourquoi ?

Je trouve que les mentalités tendent à changer, ça a pu être le cas notamment lors de grosse période TiboinsShape, mais aujourd'hui il est possible de voir des gens s'assumer pleinement avec leur rondeur et c'est même félicité

34. Selon toi, la maigreur permet-elle d'avoir plus de followers ou d'être plus populaire ?

Merci de justifier ta réponse.

Les hashtags fit ou fitgirl attirent plus que les hashtag j'assume donc je dirai oui

35. Que penses-tu des influenceurs et influenceuses ?

Il en faut, mais ils ont un rôle aussi à jouer : mesurer tout ce qu'ils disent, faire des messages de préventions ...

36. Que penses-tu de l'image qu'ils et elles véhiculent aux adolescent-e-s ?

Chez certains influenceurs, l'image véhiculée peut être très dangereuse, les jeunes voulant absolument ressembler à sa star

37. Penses-tu qu'ils et elles ont une influence sur la vie des adolescent-e-s ? Dans quels domaines ?

Sur mon compte « pro », les influenceurs sont tous musclés ... C'est vrai que dans la tête d'un adolescent, l'image de l'homme peut être brouillée en se disant « Il faut que je sois musclé »

38. Penses-tu que les adolescent-e-s sont-ils / elles incités à les imiter ?

Clairement, le fait de proposer gratuitement des séances, leurs e-books ... influence énormément les jeunes

39. As-tu des remarques, des commentaires vis-à-vis de ce questionnaire ? Souhaites-tu rajouter quelque chose ?

**UN GRAND MERCI POUR TA PARTICIPATION !**



Questionnaire n°2QUESTIONNAIRE - TRAVAIL DE BACHELOR

« Dans le cadre de mon travail de Bachelor à la Haute École de Travail Social de Sierre, j'ai créé ce questionnaire dans le but de définir l'impact qu'Instagram peut avoir sur les adolescent·e·s anorexiques et / ou boulimiques. Les réponses seront anonymisées et ne seront utilisées que dans le cadre de ce travail de Bachelor. »

1. Es-tu une femme, un homme, autre ?

- ☒ Femme  
☐ Homme  
☐ Autre

2. Quel âge as-tu ?

21 ans

3. De quel type de trouble du comportement alimentaire souffres-tu ou as-tu souffert ?

- ☒ Anorexie  
☒ Boulimie

☐ Autre (merci de spécifier lequel) :

4. Ton trouble a-t-il eu une incidence dans tes relations aux autres ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

Oui, j'ai quitté mon petit ami. Je me suis isolé socialement.

5. Utilises-tu régulièrement Instagram ? Si oui, combien d'heures environ par semaine ? Si non, pourquoi tu ne l'utilises pas ?

Oui, tous les jours. Plusieurs heures par jours.

6. As-tu des comptes sur d'autres réseaux sociaux ?

Facebook, compte personnelle

7. Que cherches-tu sur Instagram ou sur tes autres réseaux sociaux ?

Du soutien et donné du soutien en retour.

8. As-tu déjà participé à un groupe d'entraide en rapport avec ton trouble du comportement alimentaire ?

- ☒ Oui  
☐ Non

9. Que penses-tu de ces groupes ? L'offre est-elle suffisante ? Pourquoi ?

Oui. Instagram est une plateforme d'entraide. Si on ne compte pas Instagram il n'y a pas assez de plateforme d'aide. Les associations sont rares c'est pourquoi je suis dans le projet de créer une.

10. Te sens-tu assez soutenu·e par les professionnels ? Pourquoi ?

Non, depuis ma sortie d'hospitalisation il y a 3 semaines ma nutritionniste ne m'a appelée qu'une seule fois.

11. Penses-tu qu'Instagram peut permettre à des adolescent·e·s de se sentir soutenu·e·s ? Pourquoi ?

Oui je pense que c'est bénéfique, j'aide énormément de jeunes, de mamans d'enfants souffrants de ses troubles. A travers mon compte et mes posts, les gens se retrouvent en mes mots et se sentent compris.

12. Penses-tu que tu pourrais créer des liens avec d'autres adolescents / jeunes adultes anorexiques ou boulimiques par le biais des réseaux sociaux ?

- ☒ Oui  
☐ Non

13. Est-ce que ça t'es déjà arrivé ?

Oui avec une fille qui habite à côté donc à 5 minutes de chez moi.

14. Penses-tu que l'utilisation des réseaux sociaux permet aux adolescents ne pas s'isoler ? Pourquoi ?

Oui, personnellement, ça m'a aidé à ne pas m'isoler socialement. J'étais active à travers mes stories et mes lives. Se lier qu'on crée avec les autres est indispensable pour la guérison.

15. Tes parents ou ta famille t'ont-ils soutenu·e ?

- ☒ Oui  
☐ Non

16. Si tu as répondu « Oui » à la question 15, comment t'ont-ils soutenu·e ?

En me disant que ce n'était pas de ma faute en m'aidant de manière merveilleuse. En ne me blâmant pas mais en me disant que j'étais forte et courageuse. Surtout durant mes hospitalisations.

17. Si tu as répondu « Non » à la question 15, comment as-tu réagi ? As-tu cherché du soutien ailleurs ? Et où ?

18. T'es-tu senti·e compris·e par les adultes qui t'entourent ? Pourquoi ?

Non pas par mon papa. Mon papa avait peur donc hurlait beaucoup. Les gens dans la rue me dévisageaient pour dire ensuite à mes parents de me « donner à manger ».

19. Connais-tu les services d'aide en ligne comme le guide de soutien « Salut BN » ou l'aide par mail avec des professionnels ?

- ☐ Oui  
☒ Non

20. Trouves-tu qu'ils sont plus faciles d'accès que l'aide « classique » ? Pourquoi ?

21. Qu'en penses-tu ?

22. Utiliserais-tu ou as-tu déjà utilisé ce genre d'aide ? Pourquoi ?

23. Tes proches connaissent-ils ce genre de service ? Qu'en pensent-ils ?



Non

24. Penses-tu pouvoir avoir la même relation thérapeutique avec des professionnels via les moyens de communication électroniques comme les mails que lors d'un entretien en face-à-face ? Pourquoi ?

Non car, personnellement je parle beaucoup avec les mimiques du visage et des mains donc les professionnels ne peuvent pas voir les vraies réactions et on peut maquiller la vérité.

25. As-tu déjà eu honte de souffrir de troubles du comportement alimentaire ?

☒ Oui

☐ Non

26. Pourquoi ?

Car j'avais honte de faire souffrir autant ma maman

27. Cela a-t-il eu une influence sur ta recherche d'aide ?

Oui c'est pour ça que j'ai demandé une hospitalisation

28. Les images d'Instagram ou sur les autres réseaux sociaux ont-elles déjà influencé ton trouble du comportement alimentaire ?

☒ Oui

☐ Non

En quoi ? Oh : elle est plus maigre que moi je dois encore maigrir !

29. Lorsque tu es sur les réseaux sociaux, te sens-tu en compétition au niveau physique avec les autres utilisateurs et utilisatrices du réseau ? Pourquoi ?

Avant oui, maintenant plus du tout. J'étais en compétition contre les filles plus maigres que moi mais inconsciemment.

30. As-tu déjà entendu parler des défis mineurs comme le Thigh Gap Challenge ?

☒ Oui

☐ Non

31. Y as-tu déjà participé ? Pourquoi ?

Non car je l'ai naturellement

32. Qu'en penses-tu ?

Il n'y a pas de challenge plus débile que ça.

33. Penses-tu qu'une personne maigre est plus populaire sur Internet qu'une personne ronde ou en surpoids ? Pourquoi ?

Non je vois de plus en plus de personnes rondes populaires ! J'en suis d'ailleurs et je trouve ça merveilleux de s'assumer avec des formes !

34. Selon toi, la maigreur permet-elle d'avoir plus de followers ou d'être plus populaire ?

Merci de justifier ta réponse.

Oui car malgré le fait qu'il y a de plus en plus de personnes populaires il y a quand même encore la quête du corps parfait que beaucoup d'instagrameuses prônent à travers des partenariats.

35. Que penses-tu des influenceurs et influenceuses ?

Ils prônent souvent les choses « fit » il y a que un compte « Saggysara » qui montre un corps instagramable et un corps non instagramable sur c'est photo qui aide énormément

36. Que penses-tu de l'image qu'ils et elles véhiculent aux adolescent-e-s ?

Des images des gens mal dans leurs peaux pour utiliser autant de choses qui font maigrir et autres !

37. Penses-tu qu'ils et elles ont une influence sur la vie des adolescent-e-s ? Dans quels domaines ?

Oui je pense sincèrement qu'ils les influencent dans leurs façons de vivre. Beaucoup se mettent à faire du sport car c'est la mode d'autre à manger végétarien ou vegan. Instagram peut être une très bonne plateforme comme une plateforme très nocive

38. Penses-tu que les adolescent-e-s sont-ils / elles incités à les imiter ?

Oui

39. As-tu des remarques, des commentaires vis-à-vis de ce questionnaire ? Souhaites-tu rajouter quelque chose ?

Je te souhaite tout le courage du monde et j'espère t'avoir aidé. Ça m'a fait extrêmement plaisir de répondre à ton questionnaire. Et j'espère que malgré ma dyslexie je n'ai pas fait trop de fautes. Gros bisous

**UN GRAND MERCI POUR TA PARTICIPATION !**

Questionnaire n°3QUESTIONNAIRE - TRAVAIL DE BACHELOR

« Dans le cadre de mon travail de Bachelor à la Haute École de Travail Social de Sierre, j'ai créé ce questionnaire dans le but de définir l'impact qu'Instagram peut avoir sur les adolescent-e-s anorexiques et / ou boulimiques. Les réponses seront anonymisées et ne seront utilisées que dans le cadre de ce travail de Bachelor. »

1. Et-tu une femme, un homme, autre ?

☒ Femme  
☐ Homme  
☐ Autre

2. Quel âge as-tu ?

18 ans

3. De quel type de trouble du comportement alimentaire souffres-tu ou as-tu souffert ?

☒ Anorexie

☐ Boulimie

☒ Autre (merci de spécifier lequel) : hyperphagie

Ton trouble a-t-il eu une incidence dans tes relations aux autres ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

Ma mère n'ose pas acheter certains aliments trop tentants, ça peut emmener à des disputes.

4. Utilises-tu régulièrement Instagram ? Si oui, combien d'heures environ par semaine ? Si non, pourquoi tu ne l'utilises pas ?

Oui souvent, peut-être 2 h par jour.

5. As-tu des comptes sur d'autres réseaux sociaux ?

Oui j'ai Twitter et Snapchat (je hais ce dernier mais je le garde pour mon groupe classe)

6. Que cherches-tu sur Instagram ou sur tes autres réseaux sociaux ?

De la positivité, des idées ténues, de la discussion

7. As-tu déjà participé à un groupe d'entraide en rapport avec ton trouble du comportement alimentaire ?

☒ Oui

☐ Non

8. Que penses-tu de ces groupes ? L'offre est-elle suffisante ? Pourquoi ?

Je me comparais trop aux autres, ça n'a pas été bénéfique pour moi.

9. Te sens-tu assez soutenu-e par les professionnels ? Pourquoi ?

Oui je suis suivie par un addictologue et une psychiatre, ils ont des connaissances sur les TCA et ils savent me faire relativiser.

Penses-tu qu'Instagram peut permettre à des adolescent-e-s de se sentir soutenu-e-s ?  
 Oui car j'ai moi-même vécu ça, mon entourage ne comprenait pas ce qui m'arrivait et Instagram m'a permis d'échanger avec des personnes comme moi et de me sentir moins seule.

10. Penses-tu que tu pourrais créer des liens avec d'autres adolescents / jeunes adultes anorexiques ou boulimiques par le biais des réseaux sociaux ?

☒ Oui

☐ Non

11. Est-ce que ça t'es déjà arrivé ?

Oui j'ai gardé contact avec certaines personnes, pour parler des TCA ou d'autres sujets.

12. Penses-tu que l'utilisation des réseaux sociaux permet aux adolescents ne pas s'isoler ? Pourquoi ?

Oui car on y trouve des gens auxquels on peut s'identifier et avec qui on peut échanger des conseils etc.

13. Tes parents ou ta famille t'ont-ils soutenu-e ?

☒ Oui

☐ Non

14. Si tu as répondu « Oui » à la question 13, comment t'ont-ils soutenu-e ?

Ils ont fait de leur mieux pour me comprendre, me donner des solutions et me donner leur avis constructifs, extérieurs aux miens

15. Si tu as répondu « Non » à la question 13, comment as-tu réagi ? As-tu cherché du soutien ailleurs ? Et où ?

T'es-tu senti-e compris par les adultes de ton entourage ? Pourquoi ?

Oui car les TCA étaient peu évoqués à leur époque.

16. Connais-tu les services d'aide en ligne comme le guide de soutien « Salut BN » ou l'aide par mail avec des professionnels ?

☐ Oui

☒ Non

17. Trouves-tu qu'ils sont plus faciles d'accès que l'aide « classique » ? Pourquoi ?

Je ne sais pas.

18. Qu'en penses-tu ?

Je pense que c'est un bon moyen de trouver de l'aide.

19. Utiliserais-tu ou as-tu déjà utilisé ce genre d'aide ? Pourquoi ?

Non car j'ai mon entourage, mon suivi et je vais mieux.

20. Tes proches connaissent-ils ce genre de service ? Qu'en pensent-ils ?

Je pense qu'ils ne se sont pas renseignés plus que ça.

21. Penses-tu pouvoir avoir la même relation thérapeutique avec des professionnels via les moyens de communication électroniques comme les mails que lors d'un entretien en face-à-face ? Pourquoi ?

Ce n'est pas pareil selon moi, en face à face on se sent davantage soutenu, ça nous raccroche à la réalité.

22. As-tu déjà eu honte de souffrir de troubles du comportement alimentaire ?

☒ Oui

☐ Non

23. Pourquoi ?

Lors des repas en famille ou entre amis, je me comparais aux autres et j'avais l'impression que tout le monde me jugeait.

24. Cela a-t-il eu une influence sur ta recherche d'aide ?

Oui je voulais vivre normalement.

25. Les images d'Instagram ou sur les autres réseaux sociaux ont-elles déjà influencé ton trouble du comportement alimentaire ?

☒ Oui

☐ Non

En quoi ? Ça me montrait que mon alimentation n'était pas bénéfique.

26. Lorsque tu es sur les réseaux sociaux, te sens-tu en compétition au niveau physique avec les autres utilisateurs et utilisatrices du réseau ? Pourquoi ?

Non car je sais qu'il y a beaucoup de Photoshop, que les lumières et les angles jouent beaucoup dans les photos sur Instagram.

27. As-tu déjà entendu parler des défis mineurs comme le Thigh Gap Challenge ?

☒ Oui

☐ Non

28. Y as-tu déjà participé ? Pourquoi ?

Non je trouve ça oppressant.

29. Qu'en penses-tu ?

Je trouve ça inutile et culpabilisant si on arrive pas à réussir le challenge.

Penses-tu qu'une personne maigre est plus populaire sur Internet qu'une personne ronde ou en surpoids ? Pourquoi ?

Oui car malheureusement la maigreur est mieux perçue que les rondeurs, la société met davantage en avant la minceur.

30. Selon toi, la maigreur permet-elle d'avoir plus de followers ou d'être plus populaire ?

Merci de justifier ta réponse.

31. Que penses-tu des influenceurs et influenceuses ?

Ce n'est pas mon truc mais ça ne me gêne pas de voir leur compte.

32. Que penses-tu de l'image qu'ils et elles véhiculent aux adolescent-e-s ?

Que l'argent fait le bonheur, qu'il faut avoir un « corps de ouf » pour avoir beaucoup de likes.

33. Penses-tu qu'ils et elles ont une influence sur la vie des adolescent-e-s ? Dans quels domaines ?

Oui pour les vêtements, leur physique, leur alimentation.

34. Penses-tu que les adolescent-e-s sont-ils / elles incités à les imiter ?

Oui les adolescents cherchent leur personnalité et veulent se reconnaître dans les personnes populaires.

As-tu des remarques, des commentaires vis-à-vis de ce questionnaire ? Souhaites-tu rajouter quelque chose

Non pas spécialement ☺

**UN GRAND MERCI POUR TA PARTICIPATION !**

Questionnaire n°4QUESTIONNAIRE - TRAVAIL DE BACHELOR

« Dans le cadre de mon travail de Bachelor à la Haute École de Travail Social de Sierre, j'ai créé ce questionnaire dans le but de définir l'impact qu'Instagram peut avoir sur les adolescent·e·s anorexiques et / ou boulimiques. Les réponses seront anonymisées et ne seront utilisées que dans le cadre de ce travail de Bachelor. »

1. Es-tu une femme, un homme, autre ?

☒ Femme  
☐ Homme  
☐ Autre

2. Quel âge as-tu ?

17 ans

3. De quel type de trouble du comportement alimentaire souffres-tu ou as-tu souffert ?

☐ Anorexie  
☐ Boulimie

☒ Autre (merci de spécifier lequel) : anorexie atypique (imc en dessus de 18.5)

4. Ton trouble a-t-il eu une incidence dans tes relations aux autres ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

Heureusement pas vraiment de façon négative, je me suis rapprochée de mes amies mais je me suis aussi sentie très seule face à elles.

Mon trouble a aussi affecté ma famille menant beaucoup de disputes autour de la nourriture.

5. Utilises-tu régulièrement Instagram ? Si oui, combien d'heures environ par semaine ? Si non, pourquoi tu ne l'utilises pas ?

Pfiou.. oui beaucoup trop haha. Je dirais que je passe une moyenne 2h par jour la semaine et jusqu'à 4h le weekend.

6. As-tu des comptes sur d'autres réseaux sociaux ?

Oui mais instagram est le réseau social que j'utilise majoritairement.

7. Que cherches-tu sur Instagram ou sur tes autres réseaux sociaux ?

J'ai plusieurs comptes mais si je les regroupe tous je pense que je suis surtout des comptes qui partagent du positif, des faits et des aides sur la santé mentale et les maladies, des comptes promouvant le body positive, des memes, de l'art, des comptes personnelles de mes amis/connaissances et je suis aussi dans une communauté de personnes qui sont en guérison des tca ou autre maladie mentale.

8. As-tu déjà participé à un groupe d'entraide en rapport avec ton trouble du comportement alimentaire ?

☒ Oui  
☐ Non

9. Que penses-tu de ces groupes ? L'offre est-elle suffisante ? Pourquoi ?

C'est une communauté qui peut être très bienveillante, compréhensive et qui aide à se tenir moins seul.e. Seulement la grande partie sont eux/elles aussi malades et comme les tca sont très compétitif (qui est la/le plus malade) et mènent beaucoup à la

comparaison, je pense vraiment qu'il faut être prudent et s'avoir suivre des personnes qui ne nous influence pas vers le bas.

L'offre est suffisante seulement elle est à moins avis que le complément de soins médicaux.

10. Te sens-tu assez soutenu·e par les professionnels ? Pourquoi ?

Oui et non. J'ai vu plusieurs spécialistes dans le domaine des tca qui ont toujours été bienveillant. Seulement je me suis souvent sentie pas écoutée, pas entendue des mes souffrances ou mes inquiétudes. J'ai eu souvent l'impression que parce que mon imc n'était pas en dessous de 18.5 alors que je n'étais pas complètement prise au sérieux.

J'ai quand même pu aller pendant 1 ans dans l'hôpital de jour ABC.

Ca m'a pris beaucoup de temps mais je pense maintenant avoir trouvé les professionnels qui me conviennent et m'aident.

11. Penses-tu qu'Instagram peut permettre à des adolescent·e·s de se sentir soutenu·e·s ? Pourquoi ?

Oui, instagram permet de rencontrer une infinité de personnes avec lesquelles on peut échanger, se trouver des points communs ou un soutien dans une difficulté commune. Instagram permet de tisser des liens forts avec des personnes avec lesquelles on n'aurait jamais pu parler et qui pourtant nous « conviennent » si bien. Après à nouveau, il faut faire du tri et savoir avoir ses limites et se protéger des personnes néfastes voir toxiques.

12. Penses-tu que tu pourrais créer des liens avec d'autres adolescents / jeunes adultes anorexiques ou boulimiques par le biais des réseaux sociaux ?

☒ Oui  
☐ Non

13. Est-ce que ça t'es déjà arrivé ?

Oui. J'ai tissé des liens forts avec 4-5 filles souffrant de tca. Ce sont de véritables amies à mes yeux au delà de la maladie.

14. Penses-tu que l'utilisation des réseaux sociaux permet aux adolescents ne pas s'isoler ? Pourquoi ?

Oui et non. Dans mon cas cela m'a permis de parler, de rencontrer des personnes traversant les mêmes difficultés et en même temps cela m'a longtemps retenue de parler à mes proches dans la vraie vie car justement j'avais déjà une écoute/entraide.

15. Tes parents ou ta famille t'ont-ils soutenu·e ?

☒ Oui  
☐ Non

16. Si tu as répondu « Oui » à la question 15, comment t'ont-ils soutenu·e ?

Quand je leur ai dit que je pensais souffrir d'un tca ma mère a tout de suite pris l'initiative d'appeler au CHUV et à une médecin spécialisée ainsi qu'à une psychologue.

Ils essayent au mieux de me comprendre et de rendre les choses plus simples bien que ce n'est pas toujours facile car ils souffrent beaucoup et que souvent les disputes éclatent.

17. Si tu as répondu « Non » à la question 15, comment as-tu réagi ? As-tu cherché du soutien ailleurs ? Et où ?

-

18. T'es-tu senti-e compris-e par les adultes qui t'entourent ? Pourquoi ?

Pas vraiment, mais je crois que c'est une mauvaise impression de ma part.. Je me sens très seule et j'ai l'impression que tant qu'on a pas vécu de tca on ne peut pas comprendre.

19. Connais-tu les services d'aide en ligne comme le guide de soutien « Salut BN » ou l'aide par mail avec des professionnels ?

☐ Oui

☒ Non

20. Trouves-tu qu'ils sont plus faciles d'accès que l'aide « classique » ? Pourquoi ?

-

21. Qu'en penses-tu ?

-

22. Utiliserais-tu ou as-tu déjà utilisé ce genre d'aide ? Pourquoi ?

Je ne sais si c'est considéré comme tel mais j'ai contacté ABA pour participer aux groupes de paroles, seulement je ne pouvais pas y participer étant encore mineure...

23. Tes proches connaissent-ils ce genre de service ? Qu'en pensent-ils ?

Je ne crois pas.

24. Penses-tu pouvoir avoir la même relation thérapeutique avec des professionnels via les moyens de communication électroniques comme les mails que lors d'un entretien en face-à-face ? Pourquoi ?

Non vraiment pas. Je trouve ça plus soutenant et aidant les entretiens face à face lorsque l'on peut voir la personne mais je ne saurais pas vraiment expliquer pourquoi. Je crois que je me sens plus à l'aise de voir comment le soignant réagit à ce que j'exprime.

25. As-tu déjà eu honte de souffrir de troubles du comportement alimentaire ?

☒ Oui

☐ Non

26. Pourquoi ?

Une partie de moi me trouve pathétique à l'idée d'avoir de la peine à manger, d'avoir peur de la nourriture et d'être bloquée depuis si longtemps sur l'envie constante de peser un poids malsain.

La maladie me trouve jamais assez mince et donc pas assez malade et donc honteuse de me dire que je pourrais « mériter d'être malade ». (c'est peut-être pas très clair?)

Je me fais vomir et je me sens très honteuse aussi de le faire.

27. Cela a-t-il eu une influence sur ta recherche d'aide ?

Oui, j'ai longtemps pas osé demander de l'aide car je me sentais illégitime.

28. Les images d'Instagram ou sur les autres réseaux sociaux ont-elles déjà influencé ton trouble du comportement alimentaire ?

☒ Oui

☐ Non

En quoi ? Je pense qu'alors que j'avais déjà une sensation d'être « grosse », le fait d'avoir vu et de suivre à l'époque des filles minces, voir excessivement maigre m'a mené à déformer ma vision d'un corps « normal ». Je croyais que la norme c'était d'être très mince voir maigre et je me disais alors que je devais absolument perdre du poids car j'étais « trop grosse ». (or, je n'ai jamais été en surpoids, même plutôt eu une tendance à être assez fine.)

29. Lorsque tu es sur les réseaux sociaux, te sens-tu en compétition au niveau physique avec les autres utilisateurs et utilisatrices du réseau ? Pourquoi ?

Plus maintenant. Je suis abonné(e) que à des comptes qui montrent leur corps au naturel, sans pose particulière ou photoshop. La plupart des comptes body positive m'a aussi beaucoup aidé(e) à cesser de me comparer constamment.

Cependant ça reste compliqué de ne pas me sentir en compétition dans la vraie vie..

30. As-tu déjà entendu parler des défis minceurs comme le Thigh Gap Challenge ?

☒ Oui

☐ Non

31. Y as-tu déjà participé ? Pourquoi ?

Oui, mais je me le déniais. Je crois que quelque chose m'attirait/m'attire dans l'idée d'être maigre, d'être fragile et de prendre moins de place.

32. Qu'en penses-tu ?

C'est si malsain. Ça ne devrait pas exister ou être banni. Ce genre de challenge est accessible à tout le monde et donc à ceux qui ont des tendances à développer des tca.

Ce genre de challenge font croire que c'est possible de changer sa morphologie aux personnes « vulnérables ».

33. Penses-tu qu'une personne maigre est plus populaire sur Internet qu'une personne ronde ou en surpoids ? Pourquoi ?

Je n'en sais rien mais je l'espère pas!! J'ai l'impression que c'est plus le contenu de ce que poste la personne qui fait sa popularité et non son physique.

34. Selon toi, la maigreur permet-elle d'avoir plus de followers ou d'être plus populaire ?

Merci de justifier ta réponse.

Non, peut-être attire-t-elle des personnes qui ont aussi cette tendance malade à vouloir être maigre ou alors la maigreur peut attirer les curieux de voir un corps maigre et malade. Mais je pense clairement pas que la maigreur ait une influence sur la popularité.

35. Que penses-tu des influenceurs et influenceuses ?

Il y a les influenceurs qui le sont devenus par leur notoriété et un certain travail et d'autres qui le sont via leur images. Cette deuxième catégorie est pour moi extrêmement dangereuse. On croit voir des « amis » ou des personnes qui montrent leur vrai quotidien. Or la plupart du temps, leur but est de gagner de l'argent et donc de promouvoir le plus de « rêve » cela en retouchant les photos ou conseillant des produits qu'ils n'ont peut-être même pas testé.



**36. Que penses-tu de l'image qu'ils et elles véhiculent aux adolescent-e-s ?**

Cette deuxième catégorie véhicule une image fautive de ce qu'est la vie et comment ils sont (mentalement et physiquement).

**37. Penses-tu qu'ils et elles ont une influence sur la vie des adolescent-e-s ? Dans quels domaines ?**

Je pense que sur certains oui. Le fait de constamment voir et se comparer à du rêve doit peut-être provoquer un manque d'estime d'eux même, une vision négative de leur corps ou de fausse croyance comme l'idée d'avoir un sac de luxe est normal ou que boire du thé detox et maigrir c'est bon pour la santé...

**38. Penses-tu que les adolescent-e-s sont-ils / elles incités à les imiter ?**

Je pense que le métier d'influenceur est d'INFLUENCER donc oui, je pense que notre société est incitée à imiter et à suivre ce qui est « populaire ».

**39. As-tu des remarques, des commentaires vis-à-vis de ce questionnaire ? Souhaites-tu rajouter quelque chose ?**

Est-ce que j'ose te poser la question de comment tu as eu cette idée de travail sur instagram et les TCA. En as-tu souffert/En souffres-tu?

Je ne suis pas sûre d'avoir été hyper claire dans mes réponses donc n'hésite pas à me requestionner sur whatsapp ou par mail si jamais. :)

**UN GRAND MERCI POUR TA PARTICIPATION !**

Questionnaire n°5**QUESTIONNAIRE - TRAVAIL DE BACHELOR**

« Dans le cadre de mon travail de Bachelor à la Haute École de Travail Social de Sierre, j'ai créé ce questionnaire dans le but de définir l'impact qu'Instagram peut avoir sur les adolescent·e·s anorexiques et / ou boulimiques. Les réponses seront anonymisées et ne seront utilisées que dans le cadre de ce travail de Bachelor. »

1. Es-tu une femme, un homme, autre ?

☒ Femme  
☐ Homme  
☐ Autre

2. Quel âge as-tu ?

24

3. De quel type de trouble du comportement alimentaire souffres-tu ou as-tu souffert ?

☒ Anorexie  
☐ Boulimie

☐ Autre (merci de spécifier lequel) : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

4. Ton trouble a-t-il eu une incidence dans tes relations aux autres ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

Isolément social, sujets de conversation quasi exclusivement liés à l'alimentation et au corps.

5. Utilises-tu régulièrement Instagram ? Si oui, combien d'heures environ par semaine ? Si non, pourquoi tu ne l'utilises pas ?

Non, j'y vais peut-être une fois par semaine. Ça ne m'intéresse pas.

6. As-tu des comptes sur d'autres réseaux sociaux ?

Un compte Facebook où je vais peu souvent, un compte Whatsapp pour communiquer sans payer, un compte Télégram car certains amis n'utilisent pas Whatsapp.

7. Que cherches-tu sur Instagram ou sur tes autres réseaux sociaux ?

À communiquer avec des gens trop loin de moi

8. As-tu déjà participé à un groupe d'entraide en rapport avec ton trouble du comportement alimentaire ?

☐ Oui  
☒ Non

9. Que penses-tu de ces groupes ? L'offre est-elle suffisante ? Pourquoi ?

Je pense que cela peut aider énormément certaines personnes, proches comme malades

10. Te sens-tu assez soutenu·e par les professionnels ? Pourquoi ?

Je me suis sentie soutenues par tout le monde. Médecins, familles et amis.

11. Penses-tu qu'Instagram peut permettre à des adolescent·e·s de se sentir soutenu·e·s ? Pourquoi ?

Oui, à condition de tomber sur les bons comptes.

12. Penses-tu que tu pourrais créer des liens avec d'autres adolescents / jeunes adultes anorexiques ou boulimiques par le biais des réseaux sociaux ?

☒ Oui  
☐ Non

13. Est-ce que ça t'es déjà arrivé ?

Non

14. Penses-tu que l'utilisation des réseaux sociaux permet aux adolescents ne pas s'isoler ? Pourquoi ?

Oui, et non. Bien qu'ils s'ouvrent à l'écrit, ils restent « protégés » par la distance qu'implique l'écran et cela les empêche de réellement prendre le risque de se dévoiler. Par contre, cela peut-être une première étape avant de passer à une discussion orale.

15. Tes parents ou ta famille t'ont-ils soutenu·e ?

☒ Oui  
☐ Non

16. Si tu as répondu « Oui » à la question 15, comment t'ont-ils soutenu·e ?

En me faisant confiance car ils ont vu que je n'avais qu'un objectif: guérir. En étant honnête et ouvert à la discussion et aux explications que je leur donnais à propos de mon anorexie. Financièrement aussi, ils ont été présents. En restant informés par les médecins et moi de l'avancée de mon suivi.

17. Si tu as répondu « Non » à la question 15, comment as-tu réagi ? As-tu cherché du soutien ailleurs ? Et où ?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

18. T'es-tu senti·e compris·e par les adultes qui t'entourent ? Pourquoi ?

Pas par tous. Certains ne sont pas capables de conceptualiser l'anorexie, de la considérer comme possible ou comme compréhensible. Alors que d'autres, après avoir reçu des explications, ont l'air d'avoir appris quelque chose.

19. Connais-tu les services d'aide en ligne comme le guide de soutien « Salut BN » ou l'aide par mail avec des professionnels ?

☐ Oui  
☒ Non

20. Trouves-tu qu'ils sont plus faciles d'accès que l'aide « classique » ? Pourquoi ?

Ils sont peut-être plus accessibles financièrement et dans le cas où la personne ne peut pas/plus se déplacer.

21. Qu'en penses-tu ?

Puisque toute anorexie est différente, les moyens doivent être divers et différents. Je pense qu'ils sont utiles, mais qu'ils ne doivent pas être entièrement préférés au détriment des aides classiques.

22. Utiliserais-tu ou as-tu déjà utilisé ce genre d'aide ? Pourquoi ?

- Peut-être que je l'aurais utilisée si j'en avais eu connaissance et ressenti le besoin. Mais vu mon suivi, je ne suis pas sûre qu'ils m'auraient été utiles.
23. Tes proches connaissent-ils ce genre de service ? Qu'en pensent-ils ?  
Oui, ils ont le même avis que moi.
24. Penses-tu pouvoir avoir la même relation thérapeutique avec des professionnels via les moyens de communication électroniques comme les mails que lors d'un entretien en face-à-face ? Pourquoi ?  
Non, j'aurais été capable de dissimuler beaucoup trop de choses. Mais avec des outils de téléconférence, ça aurait peut-être été probant.
25. As-tu déjà eu honte de souffrir de troubles du comportement alimentaire ?  
☐ Oui  
☒ Non
26. Pourquoi ?  
Je n'ai jamais ressenti de honte mais plutôt de la colère et de la tristesse. J'ai fait de mon anorexie une identité. J'ai très vite accepté ma maladie et en ai fait une force.
27. Cela a-t-il eu une influence sur ta recherche d'aide ?  
Oui, car j'étais ouverte à la discussion, je n'avais presque plus de filtres pour aborder le sujet sous tous ses angles.
28. Les images d'Instagram ou sur les autres réseaux sociaux ont-elles déjà influencé ton trouble du comportement alimentaire ?  
☒ Oui  
☐ Non  
En quoi ? J'ai pu envier des gens qui ont un corps que j'idéalise sans pour autant me comparer. J'ai aussi trouvé encourageant de voir que quelqu'un était sorti de son trouble du comportement alimentaire.
29. Lorsque tu es sur les réseaux sociaux, te sens-tu en compétition au niveau physique avec les autres utilisateurs et utilisatrices du réseau ? Pourquoi ?  
Non, leur corps ne regarde qu'eux. Si je veux modifier mon corps, c'est pour moi, pas pour des inconnus ou des gens qui me voient.
30. As-tu déjà entendu parler des défis minceurs comme le Thigh Gap Challenge ?  
☒ Oui  
☐ Non
31. Y as-tu déjà participé ? Pourquoi ?  
Il me semble que oui. Parce que j'idéalisais le Thigh Gap à cause des images que je voyais sur Youtube, les pubs, etc.
32. Qu'en penses-tu ?  
C'est de la merde.

33. Penses-tu qu'une personne maigre est plus populaire sur Internet qu'une personne ronde ou en surpoids ? Pourquoi ?  
Je pense que oui, mais c'est en train de changer. Selon moi, nous sommes encore trop envahis par les injonctions à la minceur et la diabolisation de l'obésité. La minceur étant l'idéal esthétique prôné comme norme, la majorité des utilisateurs d'internet s'intéressent d'avantage à quelqu'un de maigre (sans même remarquer qu'elle est maigre et pensant qu'elle est mince)
34. Selon toi, la maigreur permet-elle d'avoir plus de followers ou d'être plus populaire ?  
Merci de justifier ta réponse.  
Oui, mais ça va aussi dépendre de comment elle met en scène sa maigreur. Si elle fait peur, elle va avoir peu de followers.
35. Que penses-tu des influenceurs et influenceuses ?  
C'est comme tout, il y a du bon des du mauvais.
36. Que penses-tu de l'image qu'ils et elles véhiculent aux adolescent-e-s ?  
Ça dépend des influenceurs.euses. Il y en a qui peuvent être problématiques car prônant un idéal dangereux pour la santé. Alors que d'autres font même de la prévention et aident à créer des communautés bienveillantes aidant les malades à ne pas se sentir seuls dans leur trouble.
37. Penses-tu qu'ils et elles ont une influence sur la vie des adolescent-e-s ? Dans quels domaines ?  
Oui, c'est certains. Ce sont des modèles ou des inspirations. Beaucoup donnent des conseils pour améliorer son style de vie, son confort, sa manière de consommer, de s'habiller, de se maquiller, de paraître, etc.
38. Penses-tu que les adolescent-e-s sont-ils / elles incités à les imiter ?  
Je pense que les adolescents, se cherchant une identité, sont invités à suivre les conseils (bons ou mauvais) des influenceurs car ils sont leur modèle d'un idéal potentiellement atteignable.
39. As-tu des remarques, des commentaires vis-à-vis de ce questionnaire ? Souhaites-tu rajouter quelque chose ?  
Pas de remarque particulière si ce n'est merci de faire une étude sur le sujet et désolée d'avoir répondu trop tard.

UN GRAND MERCI POUR TA PARTICIPATION !



Questionnaire n°6QUESTIONNAIRE - TRAVAIL DE BACHELOR

« Dans le cadre de mon travail de Bachelor à la Haute École de Travail Social de Sierre, j'ai créé ce questionnaire dans le but de définir l'impact qu'Instagram peut avoir sur les adolescent-e-s anorexiques et / ou boulimiques. Les réponses seront anonymisées et ne seront utilisées que dans le cadre de ce travail de Bachelor. »

1. Es-tu une femme, un homme, autre ?

- ☐ Femme  
☒ Homme  
☐ Autre

2. Quel âge as-tu ?

23

3. De quel type de trouble du comportement alimentaire souffres-tu ou as-tu souffert ?

- ☒ Anorexie  
☐ Boulimie

☐ Autre (merci de spécifier lequel) : Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

4. Ton trouble a-t-il eu une incidence dans tes relations aux autres ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

Isolément et dégradations des relations avec mes proches (mes amis en particulier)

5. Utilises-tu régulièrement Instagram ? Si oui, combien d'heures environ par semaine ? Si non, pourquoi tu ne l'utilises pas ?

Oui je dirais 30 min / j.

6. As-tu des comptes sur d'autres réseaux sociaux ?

Oui mais pas actif

7. Que cherches-tu sur Instagram ou sur tes autres réseaux sociaux ?

être au courant de ce que font mes connaissances, de l'actualité, ...

8. As-tu déjà participé à un groupe d'entraide en rapport avec ton trouble du comportement alimentaire ?

- ☒ Oui  
☐ Non

9. Que penses-tu de ces groupes ? L'offre est-elle suffisante ? Pourquoi ?

Je suis sorti d'une grande période difficile liée au TCA grâce à la structure abC. J'ai trouvé que l'offre était complète et diversifiée. Des différents thérapeutes m'ont aidé (Médecins psychiatres, infirmiers-ères, diététiciens-iennes, psychomotriciens-iennes, assistants-tes sociaux, ...). Les groupes thérapeutiques faisaient partie intégrante du programme de soin (groupe de paroles mais surtout des groupes « activités » telles que théâtre, médiation artistique, ...)

10. Te sens-tu assez soutenu-e par les professionnels ? Pourquoi ?

Oui pour la plupart. J'ai trouvé les différents professionnels à l'écoute et aidant.

11. Penses-tu qu'Instagram peut permettre à des adolescent-e-s de se sentir soutenu-e-s ? Pourquoi ?

Pour moi, les discussions (via texte et vidéo) pourraient aider des adolescents.es à partager sur ces sujets difficiles. De mon côté, intégrer une structure spécialisée et partager sur cette maladie m'a énormément aidé. Cependant, je pense que les photos et vidéos seraient plutôt néfastes pour les adolescents.es compte tenu de la violence que peuvent véhiculer ces contenus.

12. Penses-tu que tu pourrais créer des liens avec d'autres adolescents / jeunes adultes anorexiques ou boulimiques par le biais des réseaux sociaux ?

- ☐ Oui  
☒ Non (J'aurais de la peine à partager là-dessus sur les réseaux)

13. Est-ce que ça t'es déjà arrivé ?

J'ai souvent discuté avec des patients-es de l'abC mais je ne pourrais pas autrement.

14. Penses-tu que l'utilisation des réseaux sociaux permet aux adolescents ne pas s'isoler ? Pourquoi ?

Je pense que cette relation est complexe. Je dirais que les réseaux sociaux peuvent aider les adolescents à créer des liens.

15. Tes parents ou ta famille t'ont-ils soutenu-e ?

- ☒ Oui  
☐ Non

16. Si tu as répondu « Oui » à la question 15, comment t'ont-ils soutenu-e ?

En étant présents et à l'écoute. Mes parents ont également participé à des entretiens de famille plusieurs fois.

17. Si tu as répondu « Non » à la question 15, comment as-tu réagi ? As-tu cherché du soutien ailleurs ? Et où ?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

18. T'es-tu senti-e compris-e par les adultes qui t'entourent ? Pourquoi ?

Pas vraiment. J'ai l'impression que les TCA sont des troubles incompris. Pour moi, le TCA était directement lié à de l'hyperactivité, au sport notamment. J'ai l'impression que les adultes autour de moi ne comprenaient pas ce lien.

19. Connais-tu les services d'aide en ligne comme le guide de soutien « Salut BN » ou l'aide par mail avec des professionnels ?

- ☐ Oui  
☒ Non

20. Trouves-tu qu'ils sont plus faciles d'accès que l'aide « classique » ? Pourquoi ?

Je n'ai pas directement essayé ce service mais une ligne téléphonique d'aide. J'ai trouvé aidant de pouvoir appeler une ligne 24h/24 pour une situation « urgente » mais je pense que ça ne remplace pas une aide à long terme.

21. Qu'en penses-tu ?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

22. Utiliserais-tu ou as-tu déjà utilisé ce genre d'aide ? Pourquoi ?

-

23. Tes proches connaissent-ils ce genre de service ? Qu'en pensent-ils ?

Je ne pense pas

24. Penses-tu pouvoir avoir la même relation thérapeutique avec des professionnels via les moyens de communication électroniques comme les mails que lors d'un entretien en face-à-face ? Pourquoi ?

Pour moi, les moyens de communications ne pourraient pas remplacer les entretiens face-à-face. Cependant, sur un sujet comme les TCA, qui est compliqué à aborder selon moi, les moyens de communications peuvent être un moyen pour entrer en contact.

25. As-tu déjà eu honte de souffrir de troubles du comportement alimentaire ?

☒ Oui

☐ Non

26. Pourquoi ?

Je pensais que les maladies comme les TCA et la dépression étaient liées à de graves problèmes, soit psychiques soit dans la vie des personnes touchées. Je ne pensais pas que les TCA pouvaient prendre des formes plus complexes que quelque chose du genre « Je souffre d'un mal-être donc je refuse de manger ». Aujourd'hui, ça me frustre d'avoir eu ce genre de préjugés.

27. Cela a-t-il eu une influence sur ta recherche d'aide ?

Etant dans le déni, je n'ai cherché aucune forme d'aide concernant directement le TCA avant qu'on m'oriente vers la structure abc.

28. Les images d'Instagram ou sur les autres réseaux sociaux ont-elles déjà influencé ton trouble du comportement alimentaire ?

☐ Oui

☒ Non

En quoi ? Consciemment, je ne vois pas d'influence directe d'Instagram sur mon TCA

29. Lorsque tu es sur les réseaux sociaux, te sens-tu en compétition au niveau physique avec les autres utilisateurs et utilisatrices du réseau ? Pourquoi ?

Pas vraiment. Je poste peu de photos de manière générale.

As-tu déjà entendu parler des défis minceurs comme le Thigh Gap Challenge ?

☐ Oui

☒ Non

30. Y as-tu déjà participé ? Pourquoi ?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

31. Qu'en penses-tu ?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

32. Penses-tu qu'une personne maigre est plus populaire sur Internet qu'une personne ronde ou en surpoids ? Pourquoi ?

J'ai l'impression que l'image des créateurs.trices de contenus sur internet est assez « parfaite ». Ils peuvent choisir ce qu'ils montrent d'eux-mêmes. Par exemple, les coaches sportifs sur YouTube sont souriants, joviaux et très souvent maigres et musclés. Les personnes souffrantes.es de TCA sont sûrement sensibles à ce genre de contenu. Cependant, pour mon expérience, je regardais très peu de contenu sur Internet. Ce n'est plus le cas maintenant. Je regarde souvent des vidéos, de musculation notamment.

33. Selon toi, la maigreur permet-elle d'avoir plus de followers ou d'être plus populaire ?

Merci de justifier ta réponse.

Pour moi, l'aspect physique a en effet une grande influence sur le contenu du net. La maigreur fait sans doute partie du standard que l'on attend pour qualifier une personne de beau/belle. Je pense effectivement que la maigreur peut aider à avoir plus de succès, jusqu'à un certain stade. Passée en-dessous d'un certain poids, la maigreur fait peur à voir et je pense que le succès diminuerait de manière importante. Peut-être que les abonnés.ées et les habitués.ées au contenu réagiraient et lui conseilleraient de se faire aider ?

34. Que penses-tu des influenceurs et influenceuses ?

Je pense que l'aspect « vie parfaite » qui est montré véhicule un idéal très (surement trop) élevé. On souhaite avoir du succès dans sa vie, un bon travail, des amis proches, un.e conjoint.e et en plus de tout ça un corps maigre et musclé. Ce standard inculqué peut-être aux adolescents.es des ambitions très élevées. Ce standard de « vie parfaite » qui est véhiculé a sans doute eu une influence sur mes ambitions et fait partie du développement de ma maladie selon moi.

35. Que penses-tu de l'image qu'ils et elles véhiculent aux adolescent-e-s ?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

36. Penses-tu qu'ils et elles ont une influence sur la vie des adolescent-e-s ? Dans quels domaines ?

Oui, dans le sens où le cliché de « vie parfaite » touche toutes les sphères de la vie. De plus, une partie du contenu sur Instagram ou YouTube touche de près ou de loin à l'aspect physique (tuto musculations, make-up, alimentation, ...)

37. Penses-tu que les adolescent-e-s sont-ils / elles incités à les imiter ?

Oui vraiment ! Beaucoup de vidéos sont d'ailleurs sous forme de tutoriels.

38. As-tu des remarques, des commentaires vis-à-vis de ce questionnaire ? Souhaites-tu rajouter quelque chose ?

Mon souhait serait que les TCA soient moins tabous, pour les hommes en particulier. J'aime bien donner mon avis, c'est sûrement pour ça que j'ai écrit des romans, désolé ! Merci pour ton travail et bonne suite !

**UN GRAND MERCI POUR TA PARTICIPATION !**

Questionnaire n°7**QUESTIONNAIRE - TRAVAIL DE BACHELOR**

« Dans le cadre de mon travail de Bachelor à la Haute École de Travail Social de Sierre, j'ai créé ce questionnaire dans le but de définir l'impact qu'Instagram peut avoir sur les adolescent·e·s anorexiques et / ou boulimiques. Les réponses seront anonymisées et ne seront utilisées que dans le cadre de ce travail de Bachelor. »

1. Es-tu une femme, un homme, autre ?

- ☒ Femme  
☐ Homme  
☐ Autre

2. Quel âge as-tu ?

18 ans

3. De quel type de trouble du comportement alimentaire souffres-tu ou as-tu souffert ?

- ☒ Anorexie  
☒ Boulimie  
☒ Autre (merci de spécifier lequel) : hyperphagie

4. Ton trouble a-t-il eu une incidence dans tes relations aux autres ? Si oui, laquelle ou lesquelles ?

Oui, je me suis beaucoup isolé, j'ai perdu contacts avec beaucoup de gens. J'ai aussi évité ma famille pour ne pas les énerver avec mes problèmes.

5. Utilises-tu régulièrement Instagram ? Si oui, combien d'heures environ par semaine ? Si non, pourquoi tu ne l'utilises pas ?

Oui, environ 1h par jour

6. As-tu des comptes sur d'autres réseaux sociaux ?

Oui, snapchat

7. Que cherches-tu sur Instagram ou sur tes autres réseaux sociaux ?

Des personnes atteintes de TCA, des personnes maigres, de la nourriture et des recettes saines.

8. As-tu déjà participé à un groupe d'entraide en rapport avec ton trouble du comportement alimentaire ?

- ☒ Oui  
☐ Non

9. Que penses-tu de ces groupes ? L'offre est-elle suffisante ? Pourquoi ?

Je trouve cela intéressant de partager chacun son vécu et de partager ces ressources.

Je pense qu'il faudrait approfondir les sujets avec les groupes.

Pour mieux comprendre les différents symptômes pour mieux les gérer et aussi pour que l'entourage comprenne mieux.

10. Te sens-tu assez soutenu·e par les professionnels ? Pourquoi ?

Oui, car j'ai des entretiens toutes les semaines avec de nouveaux objectifs et des repas thérapeutiques.

11. Penses-tu qu'Instagram peut permettre à des adolescent·e·s de se sentir soutenu·e·s ? Pourquoi ?

Oui et non car à la fois il y a des personnes qui postent des photos Instagram qui sont positives et motivant mais à la fois il y a des personnes qui dévoilent leurs corps maigres se qui parfois incite les autres à encore perdre du poids.

12. Penses-tu que tu pourrais créer des liens avec d'autres adolescents / jeunes adultes anorexiques ou boulimiques par le biais des réseaux sociaux ?

- ☒ Oui  
☐ Non

13. Est-ce que ça t'es déjà arrivé ?

Oui, j'en cotoie presque tous les jours.

14. Penses-tu que l'utilisation des réseaux sociaux permet aux adolescents ne pas s'isoler ? Pourquoi ?

Oui, car on peut continuer à parler à d'autres personnes au lieu de rester réellement seuls.

15. Tes parents ou ta famille t'ont-ils soutenu·e ?

- ☒ Oui  
☐ Non

16. Si tu as répondu « Oui » à la question 15, comment t'ont-ils soutenu·e ?

En me disant que j'étais belle et pas grosse, en me servant à manger, à m'écouter quand je culpabilise.

17. Si tu as répondu « Non » à la question 15, comment as-tu réagi ? As-tu cherché du soutien ailleurs ? Et où ?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

18. T'es-tu senti·e compris·e par les adultes qui t'entourent ? Pourquoi ?

Oui mais il a fallu du temps. Car personnes dans mon entourage connaissait réellement cette maladie et que auparavant j'étais gourmande et mangeais de tout donc il ne comprenait pas que mon état d'esprit puisse changer si rapidement.

19. Connais-tu les services d'aide en ligne comme le guide de soutien « Salut BN » ou l'aide par mail avec des professionnels ?

- ☐ Oui  
☒ Non

20. Trouves-tu qu'ils sont plus faciles d'accès que l'aide « classique » ? Pourquoi ?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

21. Qu'en penses-tu ?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

22. Utiliserais-tu ou as-tu déjà utilisé ce genre d'aide ? Pourquoi ?

Non car je n'y ai pas pensé.

23. Tes proches connaissent-ils ce genre de service ? Qu'en pensent-ils ?

Oui, mais je ne leurs ai jamais demandé

24. Penses-tu pouvoir avoir la même relation thérapeutique avec des professionnels via les moyens de communication électroniques comme les mails que lors d'un entretien en face-à-face ? Pourquoi ?

Non, c'est différents, il n'y a pas le regards les gestes et les émotions.

25. As-tu déjà eu honte de souffrir de troubles du comportement alimentaire ?

☒ Oui

☐ Non

26. Pourquoi ?

J'ai l'impression d'être énervante avec mes symptômes de gacher les moments "joyeux".

27. Cela a-t-il eu une influence sur ta recherche d'aide ?

Oui

28. Les images d'Instagram ou sur les autres réseaux sociaux ont-elles déjà influencé ton trouble du comportement alimentaire ?

☒ Oui

☐ Non

En quoi ? De voir d'autres personnes si maigres ma beaucoup donner envie de perdre du poids pour leurs ressembler.

29. Lorsque tu es sur les réseaux sociaux, te sens-tu en compétition au niveau physique avec les autres utilisateurs et utilisatrices du réseau ? Pourquoi ?

Oui, quand je vois une personne maigre j'ai directement envie de lui ressembler

30. As-tu déjà entendu parler des défis minceurs comme le Thigh Gap Challenge ?

☐ Oui

☒ Non

31. Y as-tu déjà participé ? Pourquoi ?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

32. Qu'en penses-tu ?

Cliquez ou appuyez ici pour entrer du texte.

33. Penses-tu qu'une personne maigre est plus populaire sur Internet qu'une personne ronde ou en surpoids ? Pourquoi ?

Non, car il n'y a pas tout le monde qui aime la minceur.

34. Selon toi, la maigreur permet-elle d'avoir plus de followers ou d'être plus populaire ?

Merci de justifier ta réponse.

Non

35. Que penses-tu des influenceurs et influenceuses ?

Que cela peut aider si il y a une bonne intentions derrière.

36. Que penses-tu de l'image qu'ils et elles véhiculent aux adolescent-e-s ?

On peut avoir facilement envie de leurs ressembler.

37. Penses-tu qu'ils et elles ont une influence sur la vie des adolescent-e-s ? Dans quels domaines ?

Oui, dans un peu de tout, que se soit l'alimentation, le sport, le mannequina. Ect..

38. Penses-tu que les adolescent-e-s sont-ils / elles incités à les imiter ?

Oui

39. As-tu des remarques, des commentaires vis-à-vis de ce questionnaire ? Souhaites-tu rajouter quelque chose ?

L'anorexie n'est pas seulement physique mais psychique et que l'on peut aller mieux. Merci.

**UN GRAND MERCI POUR TA PARTICIPATION !**