

## Enquête sur l'impact d'Instagram sur l'image corporelle des danseurs

Les réseaux sociaux, dont Instagram, sont utilisés par de nombreux·se·x danseurs·euses·x, tant dans leur profession que dans leur vie personnelle. Des études récentes ont montré les effets négatifs des réseaux sociaux sur l'image corporelle. Étant donné que les femmes et les danseurs·euses·x sont plus touchés par les problèmes liés à l'image corporelle, l'objectif de cette étude était de comparer l'influence de vidéos de danse Instagram réalisées par des danseuses de corpulence fine et réalisées par des danseuses de corpulence différente sur la satisfaction de l'image corporelle des danseuses. Cinquante-trois danseuses préprofessionnelles et professionnelles ont participé à l'étude. La satisfaction de l'image corporelle a été évaluée à l'aide d'une échelle visuelle analogique (EVA) avant et après le visionnage des vidéos. Une EVA est concrètement une ligne et un curseur à déplacer (Heinberg & Thompson, 1995). L'extrémité gauche de la ligne correspond à « pas du tout » et l'extrémité droite à « absolument ». Les participantes pouvaient faire glisser le curseur là où elles voulaient pour répondre aux questions. Cette méthode de questionnaire est sensible aux petits changements, ce qui la rend appropriée pour mesurer les changements concernant la satisfaction ou l'insatisfaction de l'image corporelle (Heinberg & Thompson, 1995).

Les résultats ont montré que le visionnage de vidéos sur Instagram montrant des corps de corpulence différente améliorerait de manière significative la satisfaction de l'image corporelle. Une explication possible de ce résultat est la comparaison sociale descendante, qui est bénéfique pour l'estime de soi (Festinger, 1954). En effet, la comparaison descendante est le fait de se comparer à une personne que l'on considère comme inférieure ou moins bien (Festinger, 1954). Selon cette théorie, si l'on considère que les danseuses ont intériorisé l'idéal de minceur, une personne « moins bien » que soi serait une personne de corpulence plus grande. Cela pourrait donc expliquer la raison de l'amélioration de la satisfaction de l'image corporelle après avoir visionné des vidéos Instagram montrant des corps de corpulences différentes.

Après avoir exploré différentes pistes qui pourrait expliquer ce résultat à l'aide d'autres récentes études, des conseils ont pu être mis en avant pour protéger l'image corporelle des danseuses lors d'utilisation d'Instagram. Mais tout d'abord, il est important de comprendre l'algorithme et les biais d'Instagram.

Instagram utilise un algorithme et une intelligence artificielle pour recommander du contenu en prédisant quel contenu sera intéressant pour chaque utilisateur (Meta, 2023). Cela permet de personnaliser les recommandations pour chaque utilisateur·rice·x (Instagram, 2024). En effet, pour fonctionner, Instagram a besoin que les utilisateurs·rices·x restent le plus longtemps possible sur la plateforme, afin de consommer un maximum de publicité (Lesage, 2023). Compte tenu des fonctionnalités de ce réseau social, plus une personne regarde et réagit à des contenus montrant des danseurs·euses·x aux corps différents, plus d'autres contenus du même type lui seront recommandés, et il en va de même pour les contenus montrant des personnes plutôt minces. Cependant, Instagram catégorise aussi généralement les publications en fonction de leur potentiel d'attractivité, grâce à l'intelligence artificielle (Lesage, 2023). Un biais apparaît ici, puisque certains corps sont davantage mis en avant que d'autres, comme les corps blancs et minces (Lesage, 2023). Selon ces informations, il serait donc plus difficile d'obtenir des recommandations pour des contenus montrant des corps plus corpulents ou des personnes ayant des traits physiques liés à différentes ethnies, même si l'utilisateur·rice·x suit certains comptes spécifiques. Un autre point important est la censure sur Instagram qui, grâce à l'intelligence artificielle, peut détecter et supprimer les contenus susceptibles de nuire aux consommateurs·rices·x, comme les contenus à caractère sexuel (Instagram, 2024). Cependant, il y a un biais important à noter. En effet, Instagram censure parfois des personnes plus corpulentes tout

simplement parce que l'algorithme a détecté plus de peau et considère donc ce contenu comme ayant trop de nudité (Lesage, 2023). Le fait que les personnes ayant plus de poids, des traits physiques liés à différentes ethnies, les personnes queer ou en situation de handicap aient plus de difficultés à gagner en visibilité sur les réseaux sociaux a été relevé dans plusieurs articles (Lesage, 2023 ; Bishop & Rigakos, 2024 ; Peterson-Salahuddin, 2022 ; Botella, 2019). Par conséquent, puisqu'il semble bénéfique pour la satisfaction de l'image corporelle de voir des corps de corpulence différente, il semble important d'être conscient·e·x de cette problématique sur Instagram, afin de rechercher activement les profils des danseurs·euses·x que l'on souhaite suivre et de ne pas se contenter de suivre les comptes recommandés par ce réseau. Par exemple, suivre des comptes Instagram body-positifs ou présentant des personnes aux morphologies variées peut permettre de contrebalancer certains effets négatifs des réseaux sociaux, d'autant plus que ces derniers recommandent très peu de profils dont les corps ne sont pas minces et blancs (Lesage, 2023).

Cette étude montre également que l'utilisation active des réseaux sociaux peut protéger des effets négatifs sur la satisfaction de l'image corporelle. Selon Pan et al. (2023), il existe deux manières d'utiliser les réseaux sociaux, qui influencent l'estime de soi et l'acceptation de son apparence physique de manière opposée. L'utilisation active, qui est positivement associée à l'estime de soi, consiste à « liker », commenter ou poster. À l'inverse, l'utilisation passive, c'est-à-dire regarder du contenu sans « liker », commenter ou poster, affecterait négativement l'estime de soi concernant le poids et l'apparence physique (Pan et al., 2023). Concrètement, il faudrait limiter un maximum la consultation passive de publications et plutôt, réagir davantage aux publications, les commenter, en discuter dans l'espace de discussion.

Par ailleurs, puisque cette étude met en évidence les bénéfices de l'exposition à des images ou des vidéos montrant des corps variés et de corpulence différente, il serait intéressant que les écoles et les compagnies de danse soient conscientes de cet impact sur l'image corporelle, afin de pouvoir également lutter contre l'insatisfaction de l'image corporelle chez les danseurs·euses·x. Si les écoles affichent des photos de danseurs·euses·x dans l'établissement, il serait donc bénéfique pour la santé mentale des élèves de montrer des corps de corpulence différente et de la diversité en général. Cela peut également s'appliquer aux profils des écoles de danse sur les réseaux sociaux. Pour ce faire, il semble important que les écoles de danse professionnelles sélectionnent des danseurs·euses·x de corpulence différente. Il en va de même pour les compagnies de danse.

En résumé, il me semble important de réduire son temps passé sur Instagram et lorsque l'on utilise ce réseau social, l'utiliser de manière active et suivre le plus possible de profil montrant des corps différents. Tous les corps peuvent danser et se présenter sur une scène et sur les réseaux ! De plus, présenter différents types de corps peut aider les autres à s'accepter!

Bishop, W. R., & Rigakos, B. N. (2024). Introduction : Liberating Fat Bodies and Online Censorship. Dans *Springer eBooks* (p. 1-14). [https://doi.org/10.1007/978-3-031-63890-9\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-031-63890-9_1)

Botella, E. (2019, 4 décembre). TikTok Admits It Suppressed Videos by Disabled, Queer, and Fat Creators. *Slate Magazine*. <https://slate.com/technology/2019/12/tiktok-disabled-users-videos-suppressed.html>

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1995). Body Image and Televised Images of Thinness and Attractiveness : A Controlled Laboratory Investigation. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 14(4), 325-338. <https://doi.org/10.1521/jscp.1995.14.4.325>

*Instagram*. (2024). <https://help.instagram.com/313829416281232>

Lesage, A. (2023). Instagram et la censure des corps sexisés. *Mouvements*, n° 112(4), 147-156. <https://doi.org/10.3917/mouv.112.0147>

*Meta*. (2023, 31 décembre). Notre Approche Pour Expliquer le Classement. <https://transparency.meta.com/features/explaining-ranking>

Pan, W., Mu, Z., Zhao, Z., & Tang, Z. (2023). Female Users' TikTok Use and Body Image : Active Versus Passive Use and Social Comparison Processes. *Cyberpsychology, Behavior And Social Networking*, 26(1), 3-10. <https://doi.org/10.1089/cyber.2022.0169>

Peterson-Salahuddin, C. (2022). "Pose" : Examining moments of "digital" dark sousveillance on TikTok. *New Media & Society*, 26(5), 2387-2406. <https://doi.org/10.1177/14614448221080480>