

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

ESSAI DE 3^E CYCLE PRÉSENTÉ À
L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE

PAR
JEANNE VALOIS

RELATIONS ENTRE LA MODIFICATION DES IMAGES SUR LES MÉDIAS SOCIAUX,
L'INSATISFACTION CORPORELLE ET LES COMPORTEMENTS DE RESTRICTION
ALIMENTAIRE CHEZ LES ADOLESCENTS

MAI 2026

Résumé

L'adolescence constitue une période particulièrement sensible pour le développement de l'image corporelle, marquée par d'importantes transformations développementales et une exposition accrue aux médias sociaux. Bien que les liens entre l'utilisation des médias sociaux, l'insatisfaction corporelle et les comportements alimentaires problématiques soient largement documentés, les mécanismes psychologiques sous-jacents demeurent partiellement compris. Cette étude visait à examiner les relations entre l'exposition aux médias sociaux, la modification des photos de soi publiées en ligne, la capacité à reconnaître que les images diffusées ont été modifiées (altération perçue), l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire chez 1 069 adolescents québécois âgés de 14 à 17 ans. À l'aide d'un devis corrélationnel transversal et d'analyses acheminatoires, deux modèles médiateurs en série ont été testés. Les résultats du premier modèle indiquent que l'exposition aux médias sociaux est associée à l'altération perçue, laquelle contribue aux comportements de restriction alimentaire à la fois directement et indirectement par l'insatisfaction corporelle, indiquant un mécanisme de médiation partielle. Le second modèle montre qu'une exposition accrue aux médias sociaux est liée à une modification plus fréquente des photos de soi, laquelle est associée à une diminution de la satisfaction corporelle et, indirectement, à une augmentation des comportements de restriction alimentaire. L'absence d'effet direct entre l'exposition aux médias sociaux et les comportements de restriction alimentaire après l'inclusion des médiateurs soutient l'hypothèse d'une médiation complète. Ces résultats mettent en évidence l'importance de considérer les pratiques de présentation de soi, en plus de l'exposition aux contenus

idéalisés, dans la compréhension des enjeux liés à l'image corporelle à l'adolescence. Sur le plan clinique et préventif, ils soulignent la pertinence d'interventions visant à favoriser un rapport au corps plus nuancé et bienveillant et à soutenir les adolescents dans une navigation plus critique et consciente des environnements numériques.

Table des matières

Résumé	ii
Liste des figures	vi
Dédicace	vii
Remerciements	viii
Introduction	1
Contexte théorique	3
L'insatisfaction corporelle	5
Exposition aux médias sociaux et insatisfaction corporelle.....	7
Altération perçue et insatisfaction corporelle	11
Modification des images de soi publiées en ligne et insatisfaction corporelle	14
Objectifs et hypothèses	17
Méthode.....	20
Devis	21
Participants	21
Procédure.....	21
Instruments	22
Données sociodémographiques	22
Variable indépendante : Exposition aux médias sociaux	22

Variable médiatrice : Altération perçue des images sur les médias sociaux.....	22
Variable médiatrice : Modification des images de soi publiées en ligne.....	23
Variable médiatrice : Insatisfaction corporelle	23
Variable dépendante : Comportements de restriction alimentaire	24
Analyses statistiques	25
Analyses préliminaires	25
Analyses primaires	25
Résultats	27
Modèle 1 : L'altération perçue comme variable médiatrice entre l'exposition aux médias sociaux, l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire.....	29
Modèle 2 : La satisfaction corporelle comme variable médiatrice entre la modification des images de soi publiées en ligne et les comportements de restriction alimentaire..	31
Invariance selon le genre.....	32
Discussion	33
Conclusion.....	45
Références	50

Liste des figures

Figure

1	Modèle de médiation 1	18
2	Modèle de médiation 2	19
3	Modèle de médiation sérielle reliant la fréquence d'utilisation des médias sociaux, l'altération perçue, l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire	30
4	Modèle de médiation sérielle reliant la fréquence d'utilisation des médias sociaux, la modification des images de soi, l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire	32

Dédicace

À la mémoire de mon grand-père, Arthur Bonneau, grand homme dont la richesse d'esprit n'avait d'égal que la douceur de son cœur.

De lui je tiens mon amour de la connaissance et mon caractère entêté – deux qualités qui se sont révélées utiles dans la rédaction de cet essai.

Je sais à quel point il aurait été fier de tenir ce texte entre ses mains. Je l'imagine le lire attentivement, avec cet air d'amusement ravi et empreint de tendresse qui n'appartenait qu'à lui.

Ton souvenir continue de me bercer et de m'inspirer, grand-papa.

Remerciements

Je tiens d'abord à remercier ma directrice, Jacinthe Dion, pour son accompagnement ainsi que pour la confiance qu'elle m'a continuellement témoignée. Tout au long de ce projet, elle a su offrir un équilibre juste entre encadrement et souplesse, en s'adaptant à mes besoins avec bienveillance et en me permettant de me sentir à la hauteur, même dans les moments où je doutais de ma capacité à mener ce projet à terme.

Je souhaite également remercier mes évaluatrices, Marie-Ève Blackburn et Karine Côté, pour la qualité de leur lecture et la pertinence de leurs commentaires. Je remercie tout spécialement Karine, qui m'a initiée aux plaisirs de la recherche sur le terrain et qui m'a aussi encouragée à poursuivre le filon de ma curiosité scientifique en me soutenant dans ma réorientation vers ce projet-ci.

Je tiens à exprimer une reconnaissance toute particulière à mes deux amies et camarades, Noémie Yacola et Raphaëlle Girard, avec qui j'ai complété mes études doctorales. Leur présence a été essentielle tout au long de ce parcours. Dans les nombreux rebondissements que j'ai traversés, elles se sont fidèlement tenues à mes côtés pour m'encourager, me soutenir – et, lorsque nécessaire, me garder les deux pieds sur terre. Ce projet n'aurait jamais vu le jour sans leur amitié, car c'est en grande partie grâce à celle-ci que j'ai pu demeurer suffisamment saine d'esprit pour persévérer malgré les obstacles.

Je souhaite aussi remercier mon mari, Samuel, pour son soutien et son amour indéfectibles, ainsi que pour la place qu'il a occupée à mes côtés dans l'accomplissement de cette tâche qui m'a souvent parue colossale. Dans ta grande sagesse et ta douceur, tu m'as aidée à traverser les moments où je me sentais dépassée avec plus de solidité et de sérénité, en me rappelant que la montagne se gravit un pas à la fois.

Je tiens également à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce projet en m'offrant leur aide concrète et en partageant leurs connaissances, notamment Christopher Rodrigue, qui a été un guide précieux et rassurant dans le monde intimidant des analyses statistiques, ainsi qu'Ornellia Dossou, qui m'a généreusement assistée dans la réalisation des figures.

Merci également à ma superviseuse clinique, Ann-Marie Bergeron, qui m'a offert l'opportunité de travailler en tant que doctorante durant la dernière année de rédaction de cet essai. Cette expérience m'a permis de bénéficier de la flexibilité, de la sécurité et de l'espace nécessaires pour mener ce projet à terme à mon rythme.

Enfin, je souhaite remercier mes clients en psychothérapie, qui ont été, tout au long de ce processus, une source d'inspiration et de motivation. C'est en pensant à eux que j'ai poursuivi ce travail, animée par la volonté de pouvoir exercer la plus belle profession du monde, celle de psychologue.

Introduction

Bien que l'image corporelle soit un construit complexe et influencé par de multiples facteurs, la littérature montre que l'exposition aux médias, qu'il s'agisse des médias sociaux ou traditionnels, contribue à l'insatisfaction corporelle, et ce, tant chez les filles que chez les garçons (Barlett et al., 2008 ; Grabe et al., 2008 ; Huang et al., 2020 ; Saiphoo & Vahedi, 2019). L'insatisfaction corporelle est fréquemment associée à l'apparition et au maintien des troubles du comportement alimentaire (Neumark-Sztainer et al., 2006 ; Stice et al., 2011). La technologie évolue cependant à une vitesse fulgurante et de nombreuses nouvelles fonctionnalités permettant aux adolescents de modifier leurs photos au moyen de filtres ou de retouches ciblées sont maintenant accessibles via des applications ou directement via les médias sociaux. À ce jour, peu d'études portant sur l'association entre la modification des images de soi publiées en ligne, l'insatisfaction corporelle et les troubles alimentaires ont été réalisées. De même, les études portant sur la perception du degré de modification des images sur les médias sociaux sont rares. Dans ce contexte, la présente étude vise à mieux comprendre les liens entre la modification perçue et exercée des images se retrouvant sur les médias sociaux, l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire chez les adolescents.

Contexte théorique

L'adolescence s'avère particulièrement critique pour le développement de l'image corporelle notamment en raison des changements qui surviennent sur les plans physique et identitaire lors de cette période (Voelker et al., 2015). Par ailleurs, une proportion élevée de jeunes se disent insatisfaits de leur apparence corporelle. Selon les données de la dernière Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS 2022-2023) réalisée auprès de 70 825 adolescents, cette proportion s'élève à un peu plus de 58 % chez les élèves du secondaire (Traoré et al., 2024). Les filles seraient plus nombreuses à être insatisfaites (60 %) que les garçons (57 %). Parmi eux, près de 49 % des filles et 27 % des garçons souhaiteraient avoir une silhouette plus mince, tandis que 11 % des filles et 30 % des garçons désireraient une silhouette plus forte. Par ailleurs, depuis la première EQSJS réalisée en 2010-2011, la proportion d'adolescents satisfaits de leur apparence a chuté quel que soit leur genre et leur niveau scolaire, passant de 51 % en 2010-2011 à 45 % en 2016-2017 puis à 42 % en 2022-2023 (Traoré et al., 2018). Il n'est donc pas exagéré d'affirmer que la majorité des jeunes québécois sont préoccupés par leur apparence corporelle, et il semble que ce phénomène s'aggrave à l'échelle collective. L'insatisfaction corporelle s'avère par conséquent une problématique inquiétante et actuelle.

L'insatisfaction corporelle

Selon Cash (2004), l'image corporelle consiste en l'expérience psychologique subjective et multidimensionnelle d'un individu face à son propre corps incluant, sans s'y limiter, l'appréciation de l'apparence physique. Ce concept englobe les perceptions, les attitudes les pensées, les croyances, les sentiments et les comportements que l'individu entretient au sujet de son propre corps. La notion d'insatisfaction corporelle renvoie donc à la composante évaluative de l'image corporelle et fait référence à l'évaluation négative qu'un individu fait de sa propre apparence physique (Cohen & Blaszczynski, 2015). L'insatisfaction corporelle est associée à plusieurs difficultés psychologiques et troubles de santé mentale. En effet, les données issues d'études prospectives et longitudinales montrent que l'insatisfaction corporelle est associée à un risque accru de souffrir d'une estime de soi précaire (Paxton et al., 2006), de détresse psychologique (Johnson & Wardle, 2005) ou de dépression (Holsen et al., 2001). L'insatisfaction corporelle a aussi été désignée par de nombreuses études comme un facteur favorisant l'apparition de troubles du comportement alimentaire ou de comportements alimentaires malsains, incluant les comportements de restriction alimentaire (Neumark-Sztainer et al., 2006; Stice et al., 2011). Les résultats de l'étude longitudinale de Stice et ses collègues (2011) démontrent que l'insatisfaction corporelle est le facteur de risque le plus robuste pour prédire la survenue de troubles du comportement alimentaire. Parmi les comportements alimentaires problématiques pouvant mener au développement d'un trouble alimentaire, les comportements de restriction alimentaire apparaissent comme largement répandus chez

les adolescents. Dans leur étude menée auprès de plus de 2500 adolescents, Neumark-Sztainer et ses collègues (2006) ont fait rapporté que plus de la moitié des jeunes filles interrogées (56,3 %) avaient changé leur façon de s'alimenter dans le but de perdre du poids au cours de la dernière année, tandis que plus du quart des garçons (26,7 %) avaient adopté une conduite similaire. Une proportion encore plus grande avait adopté des comportements malsains de contrôle du poids tels que jeûner, manger très peu, substituer de la nourriture par un supplément alimentaire, sauter des repas ou fumer plus de cigarettes (62,7 % des filles et 33,1 % des garçons), tandis que 21,9 % des filles et 6,7 % des garçons étaient allés jusqu'à prendre des pilules amaigrissantes, se faire vomir ou utiliser des laxatifs ou des diurétiques afin de perdre du poids.

Les données de la plus récente Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS 2022-2023; Traoré et al., 2024) font état de proportions tout aussi préoccupantes. En effet, près de la moitié des adolescents (49,4 %) rapportent avoir entrepris, au cours des six derniers mois, des démarches visant à perdre du poids ou à le contrôler, proportion plus élevée chez les filles (58 %) que chez les garçons (41 %). Parmi ces jeunes, environ 76 % indiquent avoir recours régulièrement à au moins une méthode potentiellement nocive pour la santé, incluant des comportements tels que suivre une diète, jeûner, sauter des repas, s'entraîner de façon excessive ou recourir à des pratiques telles que l'induction de vomissements, l'utilisation de laxatifs ou de coupe-faim. Cette proportion est en hausse par rapport aux éditions précédentes de l'enquête, où elle se situait à 66 %, et cette tendance s'observe tant chez les filles que chez les garçons, ainsi

qu'à travers l'ensemble des niveaux scolaires. Les comportements de restriction alimentaire apparaissent donc comme fréquents chez les adolescents et l'insatisfaction corporelle constitue l'un des principaux facteurs permettant d'en prédire la survenue.

Puisque l'insatisfaction corporelle est associée à la manifestation de nombreuses perturbations psychologiques, les chercheurs s'intéressent à en comprendre les mécanismes afin de pouvoir en prévenir les méfaits. Les études réalisées au cours des dernières années ont permis de désigner les médias, y compris les médias sociaux, à titre de facteur prédictif de l'insatisfaction corporelle (Casale et al., 2021 ; Saiphoo & Vahedi, 2019). Plus particulièrement, les médias sociaux à contenu hautement visuel centré sur les apparences ont attiré l'attention des chercheurs au cours des dernières années (Casale et al., 2021; Jarman et al., 2021; Lonergan et al., 2020 ; Maes & Vandenbosch, 2022; Sharma & Vidal, 2023; Vall-Roqué et al., 2021). D'ailleurs, le terme « médias sociaux centrés sur l'apparence » (traduction libre) est une expression récemment proposée par Maes et Vandenbosch (2022) pour désigner les applications dont l'utilisation gravite autour d'un contenu principalement visuel où l'apparence physique est mise de l'avant tel que TikTok ou Instagram.

Exposition aux médias sociaux et insatisfaction corporelle

Le modèle de l'influence tripartite de Thompson et ses collègues (1999) est un cadre pertinent pour mieux comprendre les processus inhérents à l'image corporelle. Ce modèle soutient que l'insatisfaction corporelle et les comportements alimentaires

perturbés, dont la restriction alimentaire, résultent de deux mécanismes distincts de comparaison sociale et d'internalisation de l'idéal de minceur qui opéreraient via trois influences formatives principales : les pairs, les parents et les médias. Ce modèle jouit d'un bon appui empirique et est largement utilisé dans la compréhension de l'insatisfaction corporelle (Keery et al., 2004). Récemment, Roberts et ses collègues (2022) ont proposé une adaptation contemporaine du modèle d'influence tripartite afin qu'il puisse s'appliquer aux adolescentes. Ce modèle intègre les médias sociaux à titre de source de pression supplémentaire venant s'ajouter aux pressions exercées par les pairs, les parents et les médias traditionnels. Leur étude a permis de démontrer qu'une pression plus élevée provenant des réseaux sociaux était associée à une moindre satisfaction corporelle, et que l'effet opérait par l'entremise des mêmes mécanismes que ceux décrits par le modèle originel – soit la comparaison sociale et à l'internalisation de l'idéal de minceur. Cette actualisation du modèle a permis de souligner la pertinence des médias sociaux à titre de facteur contribuant de manière unique à l'insatisfaction corporelle chez les adolescentes. Les médias sociaux offrent effectivement un terrain propice à la comparaison sociale et à l'internalisation de l'idéal de minceur : non seulement plusieurs des images présentées sur les médias sociaux sont soigneusement sélectionnées, celles-ci sont parfois irréalistes puisqu'altérées numériquement, pouvant ainsi faire miroiter un idéal inatteignable et contribuer par le fait même à creuser l'écart entre la réalité et les images en ligne (Chua & Chang, 2016 ; Dumas et al., 2017). D'ailleurs, la modification des images de soi est une pratique de plus en plus répandue et normalisée sur les sites de réseautage social (Mascheroni et al., 2015), de sorte que l'exposition à des images

numériquement modifiées semble inévitable. Même en l'absence d'une altération numérique visant à améliorer l'apparence, les médias sociaux constituent un milieu propice à la comparaison sociale en ce sens que certaines personnes se sentent poussées à y publier les images les plus idéales d'elles-mêmes (Fardouly & Vartanian, 2016). Une forme de sélectivité est donc exercée par les utilisateurs, par exemple en ce qui a trait à l'angle de la caméra, à l'éclairage et au positionnement du corps (Lange, 2021 ; Victoria, 2017). Les stratégies déployées par certains utilisateurs qui tentent de se présenter aux autres sous leur meilleur jour contribuent donc à entretenir cette illusion de perfection corporelle, perpétrant par le fait même les standards irréalistes de beauté (Choukas-Bradley et al., 2022; Chua & Chang, 2016 ; Rousseau, 2021 ; Tiggemann & Anderberg, 2019.; Tiggemann & Slater, 2014). Cependant, cette impression de perfection donne lieu à des comparaisons ascendantes, c'est-à-dire où l'individu s'estime comme étant inférieur à la cible à laquelle il se compare. Les études ont établi à de nombreuses reprises une relation linéaire positive entre ce type de comparaison et l'insatisfaction corporelle (Jarman et al., 2021 ; Kim & Chock, 2015 ; Scully et al., 2020), tandis que d'autres études corrélationnelles ont permis d'établir des liens entre l'exposition aux médias sociaux, l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire (Holland & Tiggemann, 2016 ; Saiphoo & Vahedi, 2019 ; Saunders & Eaton, 2018). Une étude réalisée auprès d'étudiantes collégiales s'intéressant spécifiquement à la relation entre les comparaisons se rapportant à l'image corporelle sur les médias sociaux et les comportements de restriction alimentaire a par ailleurs soulevé une corrélation positive significative entre ces deux variables (Yao et al., 2021).

Bien que les résultats des études corrélationnelles ne nous permettent pas de statuer sur le lien de causalité qui unit l'exposition aux médias sociaux et l'insatisfaction corporelle, l'étude prospective de De Vries et ses collègues (2016) révèle qu'une plus grande fréquence d'utilisation des médias sociaux contribuerait à la hausse de l'insatisfaction corporelle plutôt que l'inverse. Ces résultats sont cohérents avec ceux des études expérimentales, telles que celle de Casale et ses collègues (2021), qui montrent que l'utilisation accrue des médias sociaux prédit une augmentation subséquente de l'insatisfaction corporelle. Les auteurs de cette étude ont pu constater une augmentation de l'insatisfaction corporelle chez les femmes du groupe expérimental qui devaient s'exposer pendant une semaine à un ensemble de comptes Instagram réels centrés sur l'apparence physique de femmes dites socialement attirantes. Dans la même lignée, les résultats de l'étude expérimentale de Lowe-Calverley et Grieve (2021) montrent aussi que l'exposition à du contenu idéalisé issus de compte d'utilisatrices influentes (influencers) sur les médias sociaux sur Instagram conduit à l'augmentation de l'insatisfaction corporelle, et ce, peu importe la popularité perçue de la détentrice du compte. Ainsi, après avoir été brièvement exposées à quelques photos dépeignant des figures féminines idéalisées, la satisfaction corporelle des participantes avait diminué par opposition à celles du groupe contrôle qui avaient été uniquement exposées à images neutres de paysages ou d'animaux.

Au-delà des études menées en contexte expérimental ou corrélationnel, certaines données issues de la plus récente Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire (EQSJS 2022-2023; Traoré et al., 2024) mettent également en lumière un lien entre le temps d'écran et les préoccupations liées au poids chez les adolescents. En effet, les élèves qui passent quatre heures ou plus par jour devant un écran sont moins susceptibles de se dire satisfaits de leur apparence corporelle (36 %) que ceux qui y consacrent moins de temps (43 %) et sont aussi plus enclins à souhaiter une silhouette plus mince (43 % contre 36 %). Dans le même sens, les jeunes qui passent plus de temps devant un écran sont proportionnellement plus nombreux à vouloir maigrir (29 % contre 23 %) et sont également plus susceptibles de recourir à des méthodes potentiellement dangereuses pour la santé (83 % contre 74 %) afin de tenter de contrôler leur poids. Ces résultats s'inscrivent dans la continuité des travaux documentant les liens entre l'exposition aux médias et l'insatisfaction corporelle, et montrent qu'une exposition accrue aux écrans est associée non seulement à une plus grande insatisfaction corporelle, mais également à l'adoption de comportements alimentaires à risque chez les adolescents.

Altération perçue et insatisfaction corporelle

La reconnaissance d'une relation entre l'exposition aux médias sociaux, l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire, bien qu'essentielle, a une portée limitée sur le plan de la prévention et de l'intervention des difficultés liées à l'image corporelle. En effet, au-delà de la reconnaissance de ces liens, il apparaît essentiel de mieux comprendre les mécanismes qui interviennent entre

l'exposition aux médias et l'insatisfaction corporelle. Ceci pourrait permettre de découvrir des cibles d'action pour réduire, voire contrer, les effets indésirables d'une telle exposition aux médias sociaux sur l'image corporelle. La solution la plus évidente consiste à recommander la diminution de l'utilisation des médias sociaux afin d'en réduire conséquemment les effets négatifs. Bien que cette éventualité fonctionne sur le plan théorique, elle s'avère peu réaliste sur le plan pratique. Il serait en effet étonnant qu'on assiste à un désengagement des jeunes sur les médias sociaux. C'est plutôt la tendance inverse qui est observée, puisque les jeunes consacrent de plus en plus de temps aux activités en ligne, y compris à l'utilisation des médias sociaux (Institut national de santé publique du Québec, 2021 ; Marciano et al., 2021). Dans une optique qui pourrait être qualifiée de « réduction des méfaits », il serait nécessaire d'identifier des moyens de contrecarrer les effets indésirables de l'exposition aux médias sociaux, sans toutefois devoir en proscrire l'utilisation. Une avenue intéressante consiste à affiner notre compréhension des relations entre l'exposition aux médias sociaux, l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire, en identifiant des variables qui sont associés à ces derniers. Cela permettra notamment d'identifier des facteurs de risque ou de protection dans le développement de comportements de restriction alimentaire et d'insatisfaction corporelle, en réponse à l'exposition aux médias sociaux.

Certaines études démontrent que l'altération perçue pourrait être un facteur de protection pour contrer les dommages associés à l'exposition à du contenu centré sur l'apparence, mais cette hypothèse demeure à confirmer. Par altération ou modification

perçue, nous entendons le degré auquel une photo qui a effectivement été soumise à des altérations digitales (utilisation de filtres, retouches afin d'adoucir la peau, redéfinition de la forme du corps au moyens d'outils digitaux, etc.) est perçue comme ayant été modifiée par l'utilisateur qui y est exposé. En 2018, Kleemans et ses collègues ont réalisé une étude expérimentale auprès d'adolescentes de 14 à 18 ans. La moitié de l'échantillon était exposé à des photos de jeunes filles qui avaient été digitalement altérées au moyen de filtres et de retouches, tandis que le groupe de la seconde condition était exposé aux images originales. Les chercheurs ont constaté que la satisfaction corporelle des adolescentes était négativement affectée par l'exposition aux images modifiées, et que cet impact était d'autant plus important chez celles qui présentaient une tendance élevée à la comparaison sociale. Ils ont aussi démontré que bien que les jeunes filles parvenaient facilement à détecter certaines modifications relatives au rehaussement de la couleur ou à l'utilisation de filtres, elles ne parvenaient généralement pas à repérer les modifications plus subtiles relatives à l'altération de la forme du corps (amincissement de la taille ou des cuisses, par exemple). Qu'elles soient modifiées ou non, les images étaient perçues par les adolescentes comme présentant un degré de réalisme comparable. Elles attribuaient toutefois une valeur esthétique supérieure aux images modifiées, les jugeant plus jolies et plus attirantes que les images non modifiées. Ainsi, les photos retouchées étaient non seulement considérées comme aussi réalistes, mais également plus attrayantes. Conséquemment, une diminution de la satisfaction corporelle résultait de l'exposition à ces images. Inversement, il est possible d'envisager que si les effets d'altération étaient mieux détectés, les images seraient considérées comme moins réalistes, ce qui pourrait

inhiber le processus de comparaison sociale. Une plus grande altération perçue pourrait donc être associée à une meilleure satisfaction corporelle chez les jeunes.

Dans le même ordre d'idées, les résultats d'une étude expérimentale ont permis de découvrir que lorsque les participantes percevaient que les photos qui leur étaient présentées avaient un niveau élevé de modification, elles étaient moins susceptibles d'internaliser l'idéal de minceur (Vendemia & DeAndrea, 2018). Ces résultats suggèrent que le fait d'aider les participantes à percevoir l'altération des images sur les médias sociaux pourrait permettre de contrer les effets négatifs de l'exposition aux médias sociaux sur la satisfaction corporelle en limitant la survenue du processus d'internalisation de l'idéal de minceur. Une plus grande altération perçue pourrait donc être associée à une meilleure satisfaction corporelle chez les jeunes. Toutefois, cette capacité à percevoir les altérations pourrait être diminuée face à une trop grande exposition aux médias.

Modification des images de soi publiées en ligne et insatisfaction corporelle

En plus de s'intéresser à la capacité à percevoir l'altération des images, certains chercheurs se sont penchés sur les pratiques de modification des images de soi publiées en ligne (selfie-editing), désormais largement répandues sur les médias sociaux (McLean et al., 2015; Lonergan et al., 2019; Wang, 2019). Cette pratique consiste à manipuler numériquement ses photos afin d'en améliorer l'apparence, que ce soit en ayant recours à des applications ou à des logiciels spécialisés ou en utilisant les filtres disponibles sur les sites de réseautage social.

Les résultats de l'étude prospective de Chae (2017), réalisée auprès de femmes, montrent qu'une utilisation accrue des médias sociaux prédit indirectement une augmentation subséquente de la modification des images de soi publiées en ligne par la voie de la comparaison sociale. Les résultats d'autres études ont pour leur part montré des associations entre la modification des photos de soi et l'insatisfaction corporelle chez les adultes (Lonergan et al., 2019; Wang, 2019) et chez les adolescents (McLean et al., 2015). Les adolescents et les adultes insatisfaits de leur apparence seraient donc davantage susceptibles d'altérer numériquement leurs photos que ceux qui sont satisfaits de leur apparence. De plus, la modification de ces photos semble avoir des répercussions négatives, étant par exemple associée à la honte corporelle, à l'anxiété liée à l'apparence, à l'évaluation négative de l'apparence, à la surestimation du poids, à l'insatisfaction corporelle et aux troubles du comportement alimentaire (Lonergan et al., 2020; McLean et al., 2015 ; Terán et al., 2019).

Les résultats de l'étude corrélationnelle de Lee et Lee (2019) sont parmi les seuls à témoigner d'un possible effet bénéfique de la modification des images de soi sur la satisfaction corporelle. Les auteurs ont en effet constaté un effet modérateur de l'utilisation d'applications de manipulation de photos sur la satisfaction corporelle de femmes dans la vingtaine, de sorte que la pression médiatique était associée à l'insatisfaction corporelle seulement pour celles qui avaient peu recours aux applications de retouche photo. Inversement, pour celles qui avaient fréquemment recours à la

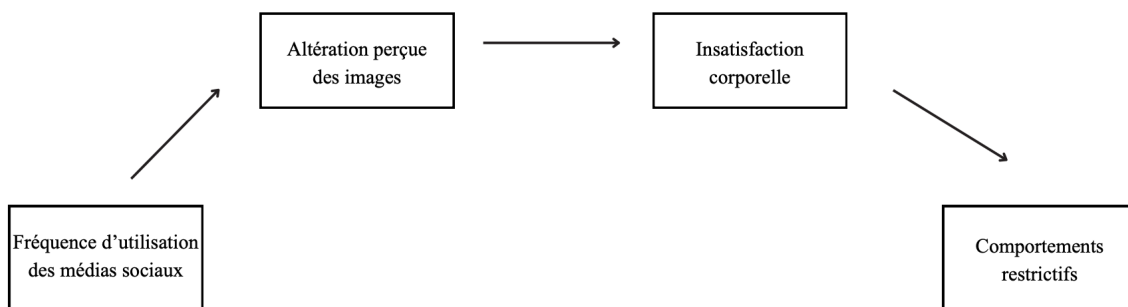
modification de leurs photos, l'effet de la pression des médias sur la satisfaction corporelle s'estompait, ce qui laisse croire que l'utilisation de telles applications pourrait permettre d'atténuer les effets négatifs de la pression des médias sociaux sur la satisfaction corporelle en permettant aux utilisateurs de réduire l'écart entre leur apparence réelle et leur apparence souhaitée.

À ce jour, seules quelques rares études expérimentales portant sur la modification des photos de soi ont été conduites et leurs conclusions divergent. Les résultats de l'étude précédemment citée de Vendemia et DeAndrea (2018) indiquent que lorsque les participantes percevaient qu'une photo d'une autre femme était lourdement modifiée, leur évaluation d'elle était moins favorable. Il est possible que cet effet s'étende à l'évaluation de soi, de sorte que la modification d'une photo de soi puisse être associée à une diminution de l'évaluation personnelle, notamment en ce qui concerne l'apparence physique. Récemment, Tiggemann et ses collègues (2020) ont quant à eux découvert que le fait de modifier une photo de soi conduit à une diminution de la satisfaction corporelle, de l'humeur et de la satisfaction à l'égard de son visage. Les résultats de Mills et ses collègues (2018) révèlent que les femmes ayant eu la possibilité de retoucher leur photo avant de la publier se sentaient moins attirantes et plus anxieuses que celles n'ayant pas publié de photo. Elles présentaient toutefois des niveaux comparables à ceux des femmes ayant publié un égoportrait (selfie) sans le modifier. Les auteurs parviennent donc à la conclusion que l'effet négatif sur la satisfaction corporelle ne serait pas imputable à la modification de l'image de soi, mais plutôt attribuable au fait de publier un selfie modifié

ou non. Les résultats des recherches portant sur l'effet de la modification des photos de soi publiées en ligne sur la satisfaction corporelle sont donc mitigés. Étant donné le caractère émergent de cette pratique, notre compréhension de ses conséquences nécessite d'être approfondie, notamment concernant les comportements de restriction alimentaire. La plupart des études réalisées à ce jour utilisent par ailleurs un échantillon composé d'adultes (Chae, 2017; Lee & Lee, 2019; Lonergan et al., 2019; Mills et al., 2018; Tiggemann et al., 2020; Wang, 2019), d'où l'importance de se pencher sur ce phénomène chez les adolescents.

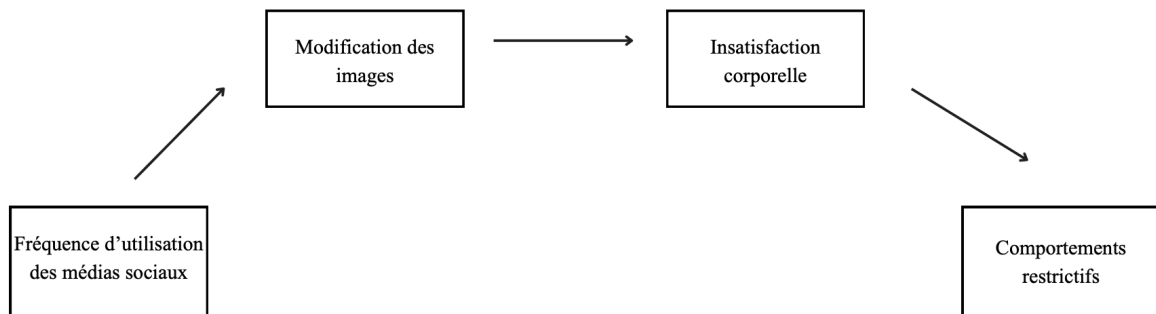
Objectifs et hypothèses

La présente étude vise deux principaux objectifs. Le premier étant d'explorer si l'association entre la fréquence d'exposition aux médias sociaux et les comportements de restriction alimentaire est expliquée par un processus de médiation sérielle impliquant successivement le rôle de l'altération perçue des images et l'insatisfaction corporelle. Plus spécifiquement, en tenant compte des résultats issus des études corrélationnelles et expérimentales, nous proposons de tester les variables à l'étude en fonction du modèle illustré à la figure 1.

Figure 1*Modèle de médiation 1*

Selon ce modèle, nous posons l’hypothèse selon laquelle une fréquence plus élevée d’exposition aux médias sociaux sera associée à une diminution de l’altération perçue des images, qui en retour sera associée à une augmentation de l’insatisfaction corporelle. Compte tenu du lien avéré entre l’insatisfaction corporelle et les comportements de restriction, il est également attendu que l’insatisfaction corporelle agira à titre de variable médiatrice dans la relation entre l’altération perçue et les comportements de restriction alimentaire.

Le second objectif de cet essai doctoral est d’explorer les mêmes liens entre l’exposition aux médias, l’insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaires, mais en examinant la modification des photos de soi publiées en ligne. Le modèle suivant représente les liens qui seront testé entre les variables, avec la modification des photos et l’insatisfaction corporelle comme médiateurs :

Figure 2*Modèle de médiation 2*

Les hypothèses proposées sont les suivantes : Plus l'exposition aux médias sociaux sera élevée, et plus la fréquence de modification des photos de soi publiées en ligne sera élevée (variable médiatrice), ce qui en retour sera associée à plus d'insatisfaction corporelle. L'insatisfaction corporelle agira aussi à titre de variable médiatrice dans le lien entre la modification des photos de soi et les comportements de restriction alimentaire.

Méthode

Devis

Cette étude a recours à un devis corrélationnel transversal. Les données ont été recueillies dans le cadre du projet de recherche Impacts de la participation sportive chez les adolescents (IPSA), financé par le Programme Savoir du CRSH et Initiative Sport Canada.

Participants

L'échantillon est composé de 1 069 adolescents de 3e, 4e et 5e secondaire des régions du Saguenay-Lac-Saint-Jean, de la Côte-Nord et de Montréal dans la province de Québec au Canada. Il s'agit d'adolescents provenant de milieux culturels divers, mais s'identifiant majoritairement à la culture occidentale (72,2 %). L'échantillon comprend 49,8 % de filles, 48,3 % de garçons et 1,9 % de personnes non-binaires âgés en moyenne de 15,90 ans (É.T. = 0,776).

Procédure

Le questionnaire a été administré en classe durant les heures de cours sur des tablettes électroniques dans différentes écoles secondaires de ces régions en 2021. Le taux de participation de la part des élèves présents lors de la collecte était de plus de 97%. Les questions relatives à la présente étude ont pu être intégrées au questionnaire original du projet de recherche IPSA au troisième temps de mesure. Les données récoltées visaient plus particulièrement à cerner l'aspect relatif à l'image corporelle. Le projet a obtenu l'approbation éthique du Comité d'éthique de la recherche de l'Université du Québec à Chicoutimi (CER-UQAC) et est donc conforme à la Politique d'éthique de la recherche avec des êtres humains.

Instruments

Données sociodémographiques

Les données sur le genre et l'âge des participants ont été récoltées au moyen d'un questionnaire sociodémographique.

Variable indépendante : Exposition aux médias sociaux

L'exposition aux médias sociaux a été opérationnalisée par la fréquence d'utilisation de différents médias sociaux. Les participants devaient indiquer leur fréquence d'utilisation de divers réseaux sociaux parmi les plus populaires tels qu'Instagram, Facebook, Snapchat et TikTok, en situant le degré d'utilisation pour chacun d'entre eux sur une échelle de type en cinq points allant « Jamais » à « Toujours ». Dans le cadre de la présente étude, les scores d'utilisation pour chacun des médias sociaux ont été additionnés pour obtenir la variable de fréquence d'utilisation des médias sociaux centrés sur l'apparence. La cohérence interne de cet instrument était acceptable ($\alpha = 0.708$).

Variable médiatrice : Altération perçue des images sur les médias sociaux

L'altération perçue des images sur les médias sociaux a été évaluée au moyen de deux questions générées aux fins de l'étude. Ces items étaient formulés sous forme d'affirmations et le participant devait préciser son niveau d'accord ou de désaccord avec

chacune d'entre elles sur une échelle Likert en cinq points allant de « Totalelement en désaccord » à « Totalelement en accord ». Ces affirmations étaient les suivantes : « 1. Je crois que la plupart des images sur les réseaux sociaux correspondent à la réalité. » et « 2. Les standards de beauté véhiculés sur les réseaux sociaux sont réalistes ». Un score total a été obtenu en additionnant les réponses aux différentes affirmations afin qu'un plus haut score reflète une plus grande altération perçue ($r=0.421$, $p<0.001$).

Variable médiatrice : Modification des images de soi publiées en ligne

La manipulation des images de soi publiées en ligne a été adressée au moyen de deux items formulés dans le cadre de cette étude, en se basant sur des items issus de l'échelle Photo activities du questionnaire Self Photo Posting Variables de McLean et ses collègues (2015). Ces items pouvant être répondus sur une échelle Likert en cinq points allant de « Jamais » à « Toujours », étaient les suivants : « À quelle fréquence utilises-tu des filtres ou le « mode beauté » lorsque tu publies des images de toi sur les réseaux sociaux? » et « À quelle fréquence utilises-tu un logiciel ou une application pour retoucher tes photos (Facetune, Photoshop, etc.)? » Un score total de manipulation des images de soi publiées en ligne a été généré en additionnant les réponses à ces deux items ($r=0.381$, $p<0.001$).

Variable médiatrice : Insatisfaction corporelle

La satisfaction corporelle a été évaluée au moyen de quatre questions qui visent l'évaluation du niveau de satisfaction d'aspects corporels spécifiques. Les adolescents

devaient donc indiquer sur une échelle en cinq points allant de « Très insatisfait·e » à « Très satisfait·e » à quel point ils étaient satisfaits de leur poids, de la forme de leur corps, de la grosseur de leurs muscles et de leur visage. Les trois premiers items de ce questionnaire sont issus de l'échelle de satisfaction de l'image corporelle de l'inventaire d'image corporelle et de changement corporel de Ricciardelli et McCabe (2002), qui mesure la perception subjective positive ou négative des adolescents à l'égard de leur poids, de leur forme corporelle et de la grosseur de leurs muscles. L'item portant sur la satisfaction du visage a été ajouté pour les besoins de cette étude. Un score total a été généré en additionnant les réponses à ces quatre questions. La variable a ensuite été recodée, afin qu'un score plus élevé reflète une plus grande insatisfaction corporelle. La cohérence interne de ce questionnaire s'est avérée satisfaisante ($\alpha = 0.818$).

Variable dépendante : Comportements de restriction alimentaire

Le recours à des comportements de restriction alimentaire a été opérationnalisé par la fréquence de comportements de contrôle alimentaire visant à influencer le poids ou la silhouette au cours des 28 derniers jours. Les trois items utilisés pour mesurer les comportements restrictifs sont issus de la version française du Eating Disorder Examination – Questionnaire (EDE-Q; Carrard et al., 2015). Chaque participant devait indiquer pendant combien des 28 derniers jours il a essayé de limiter la quantité de nourriture qu'il mange, d'exclure des aliments qu'il aime de son alimentation ou de suivre des règles précises concernant son alimentation dans le but d'influencer sa silhouette ou son poids. Pour chacun de ces trois comportements, les adolescents devaient cocher

l'intervalle correspondant (aucun, 1 à 5 jours, 6 à 12 jours, 13-15 jours, 23-27 jours, tous les jours) sur la période de 28 jours. Un score global pour la fréquence des comportements de restriction alimentaire est obtenu en additionnant les scores attribués à chaque intervalle pour chacun des comportements de restriction. Un score élevé correspond à une plus grande fréquence d'adoption de comportements restrictifs liés aux troubles alimentaires. La cohérence interne de ce questionnaire était de 0.858.

Analyses statistiques

Analyses préliminaires

Un portrait de l'échantillon a d'abord été dressé en ayant recours aux statistiques descriptives. Des analyses ont ensuite été réalisées afin de s'assurer que les conditions requises pour procéder aux analyses primaires étaient rencontrées. Lors de cette étape, la normalité de la distribution de chacune des variables à l'étude a été vérifiée. La distribution des variables se rapportant aux comportements de restriction alimentaire ainsi que l'item se rapportant à l'utilisation de logiciels ou d'applications pour modifier ses photos présentent une asymétrie et un aplatissement en dehors des normes. Les autres variables étaient normalement distribuées.

Analyses primaires

Afin de tester les hypothèses, des analyses de corrélation ont d'abord été réalisées, ce qui a permis de rendre compte des associations entre les différentes variables à l'étude.

Deux modèles de médiation sérielle ont ensuite été testés. Pour ce faire, des analyses acheminatoires ont été conduites dans MPlus (Version 8.8) afin de tester la correspondance des modèles faisant intervenir une variable médiatrice différente. Dans le premier modèle statistique proposé la fréquence d'utilisation des médias sociaux agit à titre de variable indépendante, l'altération perçue et l'insatisfaction corporelle comme variables médiatrices et les comportements de restriction alimentaire comme variable dépendante. Dans le second modèle testé, les mêmes variables sont utilisées, sauf en ce qui a trait au premier médiateur, où la modification des images de soi est utilisée. Puisque toutes les conditions étaient respectées en dehors de la normalité de certaines variables, l'estimateur robuste du maximum de vraisemblance (MLR) a été utilisé pour réaliser ces analyses. Cet estimateur de paramètres fournit des indices d'ajustement et des erreurs standard qui sont robustes avec des distributions non normales. Des analyses d'invariance ont ensuite été réalisées afin d'évaluer les différences de genre pour les deux modèles. Les modèles étaient saturés, de sorte que l'ensemble des associations entre les variables a été estimé ($\chi^2 = 0$, $df = 0$, CFI = 1.00, TLI = 1.00, RMSEA = 0.00).

Résultats

Les statistiques descriptives ainsi que les corrélations entre les principales variables à l'étude sont présentées dans le tableau 1. Les corrélations significatives vont toutes dans le sens des hypothèses.

Tableau 1

Moyennes, écart-types et corrélations entre les variables

Variables	$\bar{x}(ÉT)$	1	2	3	4	5
1. Fréquence d'utilisation des MS	20,44 (4,44)	-				
2. Insatisfaction corporelle	10,95 (3.31)	.039	-			
3. Altération perçue	7,94 (1.57)	-.076*	-.072*	-		
4. Modification des photos de soi	3.10 (1.57)	.104**	.188**	-.081*	-	
5. Restriction alimentaire	2.70 (4,61)	.018	.294**	-.128**	.102**	-

* $p < 0.05$. ** $p < 0.01$.

Une faible corrélation négative significative peut être observée entre la fréquence d'utilisation et le degré d'altération perçue, de même qu'entre l'altération perçue et la modification des photos de soi. De manière générale, l'altération perçue apparaît comme faiblement corrélée avec les autres variables à l'étude. La corrélation significative la plus élevée faisant intervenir cette variable survient avec les comportements de restriction

alimentaire, où il ressort qu'une plus forte altération perçue est associée à une plus faible fréquence de comportements restrictifs.

Un lien significatif peut aussi être observé entre l'insatisfaction corporelle et la modification des photos, de sorte qu'un plus grand recours à la modification des photos est associé à plus d'insatisfaction corporelle. Une relation similaire ressort entre la modification des photos de soi et les comportements de restriction alimentaire, mettant ainsi en évidence le fait qu'une plus grande fréquence de modification est associée à plus de comportements restrictifs.

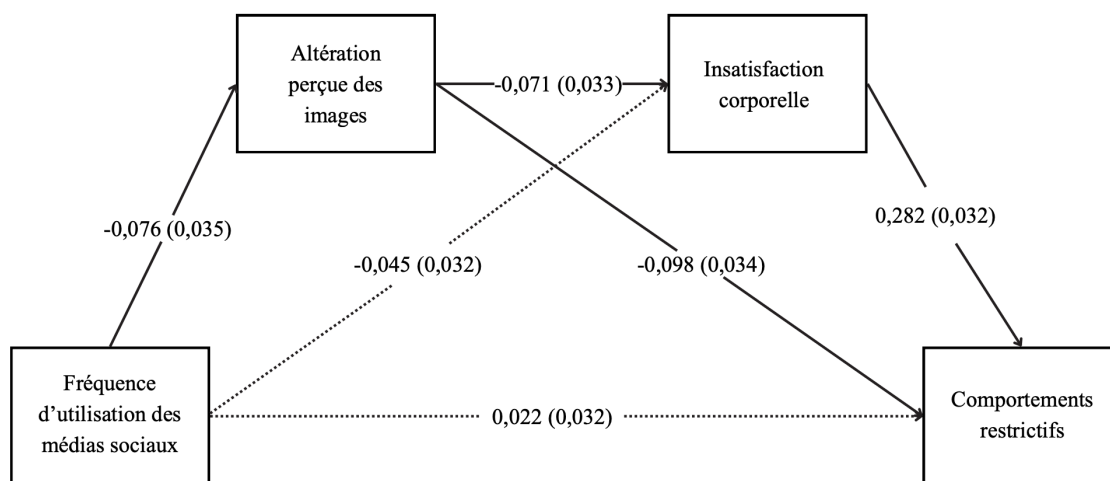
Modèle 1 : L'altération perçue comme variable médiatrice entre l'exposition aux médias sociaux, l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire

L'analyse des données a permis de révéler des associations significatives entre l'exposition aux médias sociaux, l'altération perçue, l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire. D'abord, une plus grande fréquence d'utilisation des médias sociaux est associée à une plus faible altération perçue ($\beta = -0,76$; $p = 0,032$). Ensuite, l'altération perçue est négativement associée à l'insatisfaction corporelle ($\beta = -0,71$; $p = 0,031$), qui à son tour est significativement et positivement associée aux comportements de restriction alimentaire ($\beta = -0,282$, $p < 0,001$). Toutefois, les résultats indiquent que l'altération perçue n'agit pas comme médiateur dans la relation entre l'exposition aux médias et les comportements de restriction alimentaire. Néanmoins,

un lien indirect est observé entre l'altération perçue et les comportements de restriction alimentaire, par l'entremise d'un médiateur, soit l'insatisfaction corporelle ($b = -0,058$, 95 % bootstrap IC = $-0,114 - -0,002$). Par ailleurs, le modèle met en évidence une médiation partielle, puisque l'altération perçue est aussi directement liée aux comportements de restriction alimentaire ($\beta = -0,098$, $p = 0,004$).

Figure 3

Modèle de médiation sérielle reliant la fréquence d'utilisation des médias sociaux, l'altération perçue, l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire



Ainsi, dans l'échantillon, les jeunes qui utilisaient les médias sociaux de manière plus fréquente étaient significativement plus susceptibles de percevoir un moindre degré d'altération dans les images auxquelles ils étaient exposés. Une plus faible altération

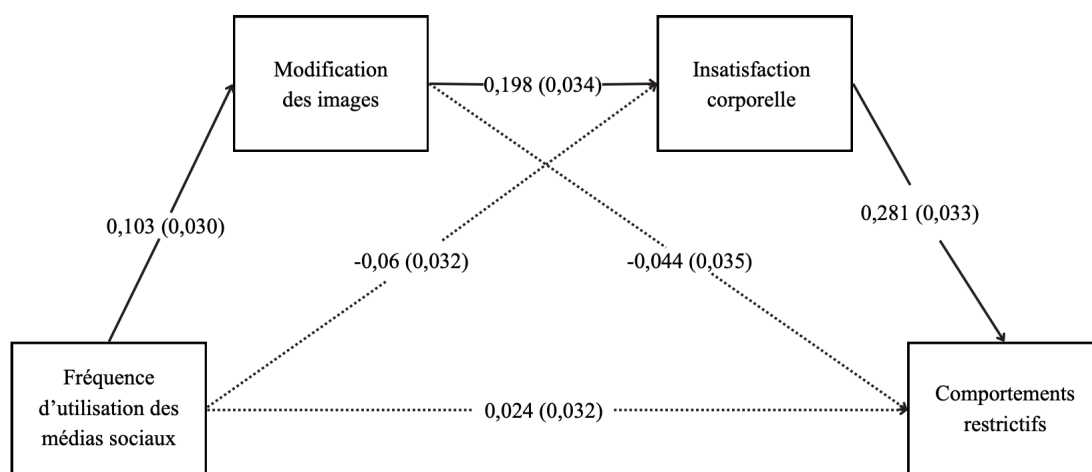
perçue était ensuite significativement associée à une plus grande insatisfaction corporelle, qui à son tour était liée à un plus grand recours à des comportements alimentaire restrictifs.

**Modèle 2 : La satisfaction corporelle comme variable médiatrice entre la
modification des images de soi publiées en ligne et les comportements de restriction
alimentaire**

Les analyses ont permis de révéler qu'une fréquence d'utilisation plus élevée d'exposition aux médias sociaux est significativement associée à plus de modifications des images de soi publiées en ligne ($\beta = .103$, $p = .001$). La modification des images de soi est ensuite associée significativement et positivement à l'insatisfaction corporelle ($\beta = -.198$, $p < .001$), qui est à son tour associée significativement et positivement aux comportements de restriction alimentaire ($\beta = -.281$, $p < .001$). Les résultats indiquent également un effet indirect (médiateur) significatif, suggérant une médiation complète passant par la modification des images de soi, puis par l'insatisfaction corporelle dans la relation entre l'exposition aux médias sociaux et les comportements de restriction alimentaire ($b = .006$, 95 % bootstrap IC = 0,002 – 0,010). Ainsi, le modèle montre qu'une plus grande exposition aux médias sociaux est associée à un recours accru à la modification des images de soi, lequel prédit une plus grande insatisfaction corporelle, elle-même associée à un recours plus élevé à des comportements alimentaires restrictifs.

Figure 4

Modèle de médiation sérielle reliant la fréquence d'utilisation des médias sociaux, la modification des images de soi, l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire



Invariance selon le genre

Les analyses d'invariance réalisées pour les deux modèles n'ont révélé aucune différence significative selon le genre (modèle 1 : $\chi^2(3) = 3,985$, $p = 0,263$; modèle 2 : $\chi^2(4) = 7,422$, $p = 0,115$). Les relations entre les variables ainsi que la structure des modèles se sont avérées équivalentes chez les garçons et les filles, suggérant que les variables étudiées opèrent de manière similaire dans les deux groupes.

Discussion

À une période de la vie où l'identité et le rapport au corps se construisent de manière particulièrement sensible au regard des autres, les médias sociaux exercent une influence considérable sur la perception de soi des adolescents (Choukas-Bradley et al., 2022; Rousseau, 2021). Bien que la littérature ait largement documenté leur rôle dans l'insatisfaction corporelle et l'adoption de comportements alimentaires problématiques (Dahlgren et al., 2024 ; Nesi, 2020), les mécanismes psychologiques qui sous-tendent ces liens demeurent encore insuffisamment compris. Dans cette optique, la présente étude visait à mieux comprendre comment l'utilisation des médias sociaux contribue au développement des comportements alimentaires à risque chez les adolescents, afin d'éclairer les enjeux cliniques qui en découlent.

Pour ce faire, deux modèles ont été testés, chacun avec deux médiateurs en série : dans le premier, l'altération perçue suivie de l'insatisfaction corporelle ; dans le second, la modification des photos de soi suivie de l'insatisfaction corporelle. Les hypothèses émises ont été partiellement confirmées. En effet, le premier modèle n'a pas été confirmé, même si les résultats mettent en évidence qu'une plus grande fréquence d'utilisation des médias sociaux est associée à une plus faible altération perçue, cette dernière ne s'est pas révélée être un médiateur significatif des liens entre l'exposition aux médias, l'insatisfaction corporelle et la restriction alimentaire. Une interprétation plausible est que

le degré d'altération perçue joue un rôle moindre : même si l'altération est détectée, cela n'est pas nécessairement suffisant pour contrecarrer l'impact des standards véhiculés sur les médias sociaux. Cette hypothèse, partagée également par Naderer et ses collègues (2021), pourrait expliquer l'absence d'effet médiateur : les images, qu'elles soient perçues comme modifiées ou non, signalent tout de même les standards souhaitables à atteindre, de sorte que reconnaître l'altération ne réduit pas nécessaire le poids de la pression ressentie pour s'y conformer. Ce constat rejoint des recherches récentes qui soulignent que la connaissance des retouches n'annule pas l'impact des comparaisons sociales (Vendemia & DeAndrea, 2018).

Néanmoins, bien que l'effet médiateur de l'altération perçue n'ait pas pu être démontré, les résultats indiquent qu'une plus faible altération perçue est directement et positivement associée à l'insatisfaction corporelle et négativement à la restriction alimentaire. Elle est aussi associée à la restriction alimentaire de façon indirecte, par le biais de l'insatisfaction corporelle. Ces associations suggèrent que ce construit pourrait se révéler pertinent d'un point de vue clinique, même si son rôle ne s'inscrit pas dans la séquence médiatrice telle que proposée dans le modèle testé. Mieux comprendre le rôle de la perception du réalisme pourrait éclairer la pertinence d'interventions ciblant le développement des capacités d'analyse et de critique des images présentées en ligne, en s'inscrivant dans une optique éducative favorisant ce que certains chercheurs ont désignés comme la littératie numérique (Paxton et al., 2022).

Le second modèle a pour sa part été soutenu : la modification des photos de soi et l'insatisfaction corporelle jouent toutes les deux un rôle médiateur significatif et complet dans la relation entre la fréquence d'utilisation des médias sociaux et les comportements de restriction alimentaire. Concrètement, cela implique que les adolescents davantage exposés aux médias sociaux ont aussi tendance à modifier plus souvent leurs photos avant publication, et que ce comportement est associé à une diminution de la satisfaction corporelle, elle-même liée à une augmentation des comportements restrictifs. Ces résultats corroborent des travaux antérieurs (McLean et al., 2015 ; Sharma & Vidal, 2023; Tiggemann et al., 2020) montrant que la modification numérique de l'image de soi peut entraîner une distorsion négative de l'évaluation corporelle, alimentant des comportements alimentaires problématiques.

Les résultats de la présente étude mettent en évidence le rôle différencié de l'altération perçue et de la modification des images de soi dans les liens entre l'utilisation des médias sociaux, l'image corporelle et les comportements de restriction alimentaire. Ainsi ces deux variables demeurent suffisamment intéressantes pour justifier que des recherches futures s'y attardent, notamment afin d'en préciser le potentiel préventif et d'en dégager des implications cliniques plus concrètes. Certains travaux apportent un éclairage pertinent à ce sujet. Par exemple, Naderer et al. (2021) montre que les avertissements indiquant qu'une image est retouchée ne suffisent pas à prévenir l'insatisfaction corporelle, puisqu'ils n'améliorent pas la capacité réelle à détecter les retouches ou à réfléchir de manière critique aux modifications. Cette étude met également en évidence

une association significative entre le réalisme perçu et la satisfaction corporelle, laissant entrevoir un rôle possible de ce construit dans la manière dont les adolescents évaluent leur propre apparence. Cette relation semble également modulée par le niveau d'engagement en ligne : pour les adolescents qui publient peu de selfies, percevoir les images comme moins réalistes est associé à une meilleure satisfaction corporelle, alors que cet effet disparaît chez ceux qui publient fréquemment. Autrement dit, même si les avertissements ne suffisent pas à augmenter la conscience des retouches, et ce, même si une large proportion des adolescents de cette étude a rapporté modifier leurs selfies, la perception du degré de réalisme des images semble tout de même jouer un rôle, et ce rôle pourrait varier en fonction du niveau d'implication et du type d'activité sur les médias sociaux. Cette nuance suggère que l'altération perçue doit être envisagée comme un construit dynamique, dont l'effet peut varier selon l'interaction avec des facteurs individuels liés à la présentation de soi.

Dans une revue de littérature récente, Paxton et ses collègues (2022) soutiennent également que la conscience des retouches pourrait constituer un facteur protecteur lié à la littéracie numérique, tout en soulignant que cette relation n'est probablement pas linéaire. Leur analyse met en lumière le rôle des algorithmes, qui adaptent le contenu proposé en fonction de ce que l'utilisateur consulte le plus souvent. Ainsi, un adolescent qui s'attarde à du contenu centré sur l'apparence risque de se voir progressivement exposé à un flux croissant d'images similaires, renforçant la pression à s'y conformer. Dans cette dynamique, les pratiques actives de présentation de soi, telles que la modification et la

diffusion de photos personnelles, pourraient également contribuer à orienter les contenus proposés et à renforcer l'exposition à des standards esthétiques spécifiques. Dans un tel contexte, il est possible que la conscience de l'altération perde de son efficacité, ou que ses effets ne se manifestent qu'à certaines conditions. Les liens entre altération perçue et satisfaction corporelle doivent donc être envisagés comme faisant partie d'une dynamique complexe, impliquant des effets interactifs et rétroactifs dont un devis corrélationnel comme celui utilisé pour la présente étude ne saurait rendre compte.

En complément à ces pistes, il importe de situer l'altération perçue dans un cadre plus large, en tenant compte des tâches développementales caractéristiques de l'adolescence. Durant cette période où les relations avec les pairs et la construction identitaire constituent les principaux défis développementaux, l'appartenance au groupe permet à la fois de se définir et d'entrer en relation, ce qui confère à l'approbation des pairs un poids considérable et peut intensifier la pression de se conformer aux standards véhiculés (Brown & Larson, 2009). Comme le soulignent Choukas-Bradley et ses collègues (2022), les médias sociaux occupent une place particulièrement influente à cet âge, alors que les mêmes caractéristiques qui les rendent attrayants pour les jeunes peuvent aussi représenter un risque pour leur santé mentale et leur image corporelle. En effet, ces plateformes amplifient l'attention accordée à l'apparence physique et récompensent la diffusion de contenus idéalisés, notamment à travers des indicateurs quantifiables d'approbation tels que les « j'aime » ou le nombre d'abonnés. Dans ce contexte, la modification des images de soi peut être comprise comme une stratégie de présentation

visant à répondre à ces attentes implicites et à maximiser la reconnaissance sociale, s'inscrivant dans les dynamiques identitaires propres à l'adolescence.

Qui plus est, contrairement aux médias traditionnels qui présentent des célébrités ou des mannequins professionnels, les images diffusées sur les réseaux sociaux offrent des cibles de comparaison qui paraissent plus réalistes ou plus accessibles, tels que des pairs ou des créateurs de contenu misant précisément sur l'impression d'authenticité (Raaper, 2024) afin de favoriser l'identification (*relatability*). Pourtant, ces photos sont bien souvent fortement idéalisées. Cet effet de proximité peut donner l'illusion que ces standards sont atteignables, intensifiant les processus de comparaison sociale et fragilisant par conséquent la satisfaction corporelle, ce qui est cohérent avec les travaux récents de Moreno Padilla (2025) qui note que la comparaison à des influenceurs perçus comme identifiables prédit une baisse de satisfaction corporelle. Dans ce contexte, il est compréhensible que la seule reconnaissance de la retouche ne suffise pas à neutraliser les impacts psychologiques, considérant que l'adolescent traverse déjà une période de vulnérabilité liée aux changements corporels et à la consolidation de son identité.

Cette étude comporte aussi certaines limitations dont il faut tenir compte dans l'interprétation des résultats, la principale se rapportant à la façon dont les construits à l'étude ont été mesurés. En effet, deux des principales variables – soit la modification des photos de soi et l'altération perçue – ont été mesurées à l'aide d'outils développés par notre équipe n'ayant pas fait l'objet d'études de validité préalables. Chacun de ces

questionnaires ne comportait que deux items. De plus, en ce qui a trait à la modification des photos de soi, la formulation des questions ne permettait pas d'effectuer de distinction entre les différents types de retouches (retouche du corps versus du visage, notamment), alors que cette différenciation se révèle pourtant pertinente lorsqu'il est question de satisfaction corporelle. Ces lacunes dans l'opérationnalisation des construits ont pu limiter la capacité à établir des liens statistiques significatifs entre les différentes variables.

Par ailleurs, il paraît important de souligner que les résultats obtenus ont pu être limités par la façon dont la variable d'exposition aux médias sociaux a été mesurée. En effet, nous avons eu recours à une mesure de fréquence d'utilisation pour représenter ce construit, alors que les études mettent en évidence l'importance du type d'activité dans lequel s'engage l'utilisateur sur les médias sociaux pour mieux comprendre ses liens avec l'image corporelle et les troubles du comportement alimentaire (Jarman et al., 2021; Sharma & Vidal, 2023). Ce choix d'indicateur d'implication passive, au détriment d'une mesure reflétant davantage l'engagement actif sur les médias sociaux, pourrait expliquer pourquoi certains liens observés entre les variables d'intérêt, bien que significatifs, demeurent faibles.

Sur le plan conceptuel, la distinction opérée dans la présente étude entre l'altération perçue des images et la modification des photos de soi pourrait également être envisagée comme les versants évaluatif et comportemental d'un même rapport à l'image numérique. Alors que l'altération perçue renvoie à la capacité de juger du réalisme des

images observées, la modification des photos de soi reflète un comportement actif de présentation de soi visant à ajuster son apparence aux standards intériorisés. Des recherches futures, notamment à l'aide de devis longitudinaux, gagneraient ainsi à examiner dans quelle mesure l'altération perçue pourrait influencer le recours à la modification des photos de soi — ou inversement — et comment ces processus conjoints s'articulent avec la satisfaction corporelle et les comportements alimentaires à risque.

Sur le plan clinique, les résultats de la présente étude invitent à réfléchir à des interventions plus adaptées aux réalités numériques actuelles. D'une part, ils mettent en évidence le potentiel de l'altération perçue comme cible d'intervention, notamment dans le cadre de programmes visant à développer la capacité des adolescents à analyser de manière critique les images auxquelles ils sont exposés. Cependant, les résultats suggèrent aussi que la littératie numérique, prise isolément, ne suffit probablement pas à contrer les effets d'une grande utilisation de réseaux sociaux sur l'insatisfaction corporelle et la restriction alimentaire. D'autre part, considérant que l'insatisfaction corporelle joue un rôle central dans les comportements de restriction alimentaire, il apparaît essentiel de cibler explicitement l'amélioration du rapport au corps. Des approches centrées sur l'autocompassion, la réduction de l'importance accordée à l'apparence ou encore l'élargissement des sources de valeur personnelle pourraient contribuer à diminuer la vulnérabilité des adolescents face aux standards irréalistes véhiculés sur les médias sociaux. Ces pistes s'inscrivent dans les travaux de Campagna (2022), qui met en lumière le rôle protecteur d'une représentation corporelle plus positive et incarnée face aux effets

délétères des médias sociaux. Son étude, réalisée auprès de jeunes femmes, montre que les personnes présentant un haut niveau d'incarnation positive comparent moins fréquemment leur apparence à celle des autres, retouchent moins leurs photos et manifestent une meilleure appréciation corporelle. Cette posture pourrait potentiellement permettre d'atténuer l'impact négatif des retouches et des processus de comparaison sur l'insatisfaction corporelle. Ces résultats entrent en résonance avec ceux de la présente étude : si la modification des photos de soi contribue à fragiliser la satisfaction corporelle, l'instauration d'un rapport au corps axé sur l'appréciation de la fonctionnalité, plutôt que centré uniquement sur la valorisation de la dimension esthétique, pourrait agir comme facteur de protection. Il paraît également intéressant de souligner l'association positive qui a été mise en évidence dans cette étude entre le degré d'incarnation et le niveau de littéracie numérique, résultat qui vient appuyer comment l'éducation aux médias – incluant la sensibilisation aux modifications digitales et le développement des capacités à critiquer le contenu visualisé – peut s'inscrire dans une stratégie intégrée de prévention des conséquences négatives de l'exposition aux images idéalisées. Favoriser l'émergence d'une telle relation au corps apparaît ainsi comme une avenue prometteuse pour réduire la vulnérabilité des adolescents face aux standards irréalistes omniprésents sur les médias sociaux.

En plus d'études visant à mieux comprendre le rôle de l'altération perçue et de la modification des images de soi, il pourrait également être pertinent de s'intéresser au rôle des pairs dans la construction d'une image corporelle plus saine. Rousseau (2021)

souligne l'importance des conversations positives concernant le corps et des modèles relationnels qui valorisent davantage l'être que le paraître. Pour reprendre la réflexion émise par l'auteure, encourager les adolescents à adopter une présentation de soi plus authentique sur les médias sociaux — incluant les moments moins flatteurs ou les imperfections naturelles — pourrait contribuer à réduire la pression liée à la performance esthétique. Dans cette perspective, la modification des photos de soi apparaît comme une cible d'intervention particulièrement tangible, puisqu'elle constitue une pratique observable et potentiellement rectifiable. Soutenir les adolescents dans une réflexion sur leurs motivations à modifier leur apparence en ligne pourrait ainsi contribuer à réduire l'écart entre l'image projetée et l'image réelle, contribuant à l'amélioration de la satisfaction corporelle au niveau individuel et collectif.

Dans cette optique, il est pertinent de souligner que certains créateurs de contenu proposent déjà un contrepoids au discours dominant sur les médias sociaux. Parmi eux, de jeunes créatrices de contenu — comme Spencer Barbosa ou Victoria Garrick Browne — offrent un modèle de présence en ligne plus authentique et vulnérable. Leur contenu met en lumière les fluctuations corporelles normales et dévoile les stratégies de pose ou de mise en scène habituellement utilisées pour améliorer l'apparence. Leur popularité auprès des adolescents témoigne d'un besoin de modèles auxquels l'identification est plus accessible. Bien que minoritaires, ces voix suggèrent que les médias sociaux peuvent aussi devenir des espaces favorisant une image corporelle plus saine. L'étude de l'impact de ces figures positives représente ainsi une piste de recherche prometteuse, susceptible

d'éclairer le potentiel des plateformes numériques comme lieux de prévention et de soutien.

Conclusion

La présente étude contribue à mieux comprendre les mécanismes par lesquels l'utilisation des médias sociaux influence l'insatisfaction corporelle et les comportements de restriction alimentaire chez les adolescents. En mobilisant deux modèles médiateurs distincts, elle a permis de mettre en évidence la complexité de ces processus, tout en suggérant que certaines dimensions de l'expérience numérique sont plus étroitement liées que d'autres aux variables étudiées. Les analyses ont notamment permis de révéler que la modification des images de soi est associée à une satisfaction corporelle plus faible, laquelle est à son tour associée à davantage de comportements restrictifs. Ce constat souligne l'importance de cibler non seulement l'exposition aux images idéalisées, mais aussi les pratiques de présentation de soi associées au maintien de ces standards irréalistes au sein des environnements numériques. Par ailleurs, bien que l'altération perçue n'ait pas joué le rôle médiateur anticipé, les associations observées suggèrent qu'elle demeure un élément pertinent pour comprendre la manière dont les jeunes interprètent le réalisme des images auxquelles ils sont exposés et comment ces interprétations participent à façonner leurs perceptions du corps. À cet égard, cette étude contribue à affiner la compréhension des facteurs associés à l'insatisfaction corporelle dans un contexte numérique en constante évolution.

Sur le plan scientifique, ces constats rappellent l'importance de considérer simultanément plusieurs aspects de l'engagement en ligne, au-delà de la seule fréquence d'utilisation des médias sociaux. Les résultats de la présente étude, centrés sur l'altération perçue et la modification des images de soi, s'inscrivent dans une littérature plus large qui met en évidence le rôle des pratiques de présentation de soi et des interprétations associées aux contenus numériques. Les médias sociaux ne constituent pas un simple environnement d'exposition passive : ils sont des lieux d'échange où les utilisateurs (et les algorithmes) participent activement à la circulation de standards illusoires, se retrouvant à la fois « influencé » et « influenceur », pouvant paradoxalement contribuer à entretenir ces standards dans une tentative de s'y conformer. Considérer les réseaux sociaux comme des lieux d'expression identitaire, de connexion relationnelle et de recherche d'approbation permet de mieux comprendre en quoi leurs caractéristiques résonnent autant avec les besoins développementaux propres à l'adolescence, ce qui leur confère un statut tout aussi attrayant que risqué. Reconnaître cette multidimensionnalité est essentiel afin de mieux saisir pourquoi certains contenus exercent une influence plus marquée que d'autres et pourquoi les effets observés varient entre les individus. En ce sens, la présente étude s'inscrit dans un champ de recherche en transformation rapide, où les mécanismes en jeu se modifient à mesure que les plateformes évoluent et où des dynamiques intra et interindividuelles complexes entrent en interaction.

Sur le plan clinique et préventif, les résultats mettent en évidence plusieurs pistes d'intervention. D'une part, le rôle central de l'insatisfaction corporelle souligne la

pertinence d'approches qui visent explicitement à soutenir un rapport au corps plus nuancé et plus bienveillant. D'autre part, le potentiel de l'altération perçue comme facteur protecteur incite à poursuivre le développement de programmes de littératie numérique qui encouragent l'analyse critique des contenus idéalisés, tout en reconnaissant les limites des approches centrées uniquement sur la sensibilisation aux retouches. L'objectif devrait être de soutenir les adolescents dans une utilisation plus consciente qui mette l'accent sur l'authenticité, l'acceptation corporelle et la valorisation de l'être plutôt que du paraître afin de diminuer l'occurrence et l'impact des processus de comparaison sociale.

Enfin, il importe de reconnaître que les médias sociaux occupent désormais une place incontournable dans la vie des jeunes et que la tendance ne laisse pas présager que l'importance de leur rôle sera amenée à s'estomper prochainement. Dans un tel contexte, les stratégies axées uniquement sur la réduction de l'exposition apparaissent limitées, voire irréalistes. Il semble plus prometteur d'aider les adolescents à développer des outils leur permettant de naviguer ces environnements numériques de manière critique, consciente et bienveillante envers eux-mêmes. L'objectif n'est pas de combattre les médias sociaux, mais d'apprendre à conjuguer avec eux afin d'en soutenir un usage plus équilibré qui favorise un rapport à soi moins dépendant des normes esthétiques dominantes. La technologie évoluant rapidement, il s'avère essentiel que la recherche poursuive ses efforts pour mieux en comprendre les impacts et, éventuellement, pour explorer comment ces mêmes technologies qui sont désignées comme facteur de risque

peuvent être mobilisées comme leviers de prévention et d'intervention dans la promotion d'une image corporelle plus saine.

Références

- Barlett, C. P., Vowels, C. L., & Saucier, D. A. (2008). Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 279–310. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.3.279>
- Brown, B. B., & Larson, J. (2009). Peer relationships in adolescence. Dans R. M. Lerner & L. Steinberg (Éds.), *Handbook of adolescent psychology: Contextual influences on adolescent development* (2e éd., Vo.2, pp. 74–103). Hoboken, NJ: John Wiley.
- Campagna, J. (2022). Exploring positive embodiment as a protective factor against negative impacts of social media use. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 83(2-B). <https://doi.org/10.17760/D20412306>
- Carrard, I., Lien Rebetez, M. M., Mobbs, O., & Van der Linden, M. (2015). Factor structure of a French version of the Eating Disorder Examination Questionnaire among women with and without binge eating disorder symptoms. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 20, 137-144. <https://doi.org/10.1007/s40519-014-0148-x>
- Casale, S., Gemelli, G., Calosi, C., Giangrasso, B., & Fioravanti, G. (2021). Multiple exposure to appearance-focused real accounts on instagram: Effects on body image among both genders. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 40(6), 2877–2886. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1007/s12144-019-00229-6>
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future [Editorial]. *Body Image*, 1(1), 1–5. [https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Chae, J. (2017). Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison. *Computers in Human Behavior*, 66, 370–376. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.chb.2016.10.007>
- Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Nesi, J. (2022). The perfect storm: A developmental–sociocultural framework for the role of social media in adolescent girls’ body image concerns and mental health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4), 681–701. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1007/s10567-022-00404-5>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls’ engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55(Part A), 190–197. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.chb.2015.09.011>

- Cohen, R., & Blaszczynski, A. (2015). Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *Journal of eating disorders*, 3, 23. <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0061-3>
- Dahlgren, C. L., Sundgot-Borgen, C., Kvaalem, I. L., Wenersberg, A.-L., & Wisting, L. (2024). Further evidence of the association between social media use, eating disorder pathology and appearance ideals and pressure: A cross-sectional study in Norwegian adolescents. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s40337-024-00992-3>
- De Vries, D. A., Peter, J., Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211–224. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1007/s10964-015-0266-4>
- Dumas, T. M., Maxwell-Smith, M., Davis, J. P., & Giuliatti, P. A. (2017). Lying or longing for likes? narcissism, peer belonging, loneliness and normative versus deceptive like-seeking on instagram in emerging adulthood. *Computers in Human Behavior*, 71, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.01.037>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100–110. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Holsen, I., Kraft, P., & Røysamb, E. (2001). The relationship between body image and depressed mood in adolescence: A 5-year longitudinal panel study. *Journal of Health Psychology*, 6(6), 613–627. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1177/135910530100600601>
- Huang, Q., Peng, W., & Ahn, S. (2020). When media become the mirror: A meta-analysis on media and body image. *Media Psychology*, 24(4), 437–489. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1080/15213269.2020.1737545>

- Institut national de santé publique du Québec. (2021, novembre). *Usages, impacts sur la santé et encadrement parental de l'utilisation des écrans chez les 6-17 ans : sondage prépandémie auprès des parents québécois*.
<https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2831-encadrement-parental-ecran-6-17-ans.pdf>
- Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Social media, body satisfaction and well-being among adolescents: A mediation model of appearance-ideal internalization and comparison. *Body Image*, 36, 139–148.
<https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.bodyim.2020.11.005>
- Johnson, F., & Wardle, J. (2005). Dietary Restraint, Body Dissatisfaction, and Psychological Distress: A Prospective Analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(1), 119–125. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1037/0021-843X.114.1.119>
- Keery, H., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237–251. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Kim, J. W., & Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331–339. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.chb.2015.01.009>
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93–110.
<https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Lange, S. (2021, 1er juin). THIS is why your body will never be instagram worthy (and influencers bodies aren't either) [Vidéo].
<https://www.youtube.com/watch?v=o0lkWkC0lbo&list=PLU4IrUnJOzBs37q-NjalfV8QrV7fG6CJA&index=11>
- Lee, M., & Lee, H.-H. (2019). Can virtual makeovers using photo editing applications moderate negative media influences on SNS users' body satisfaction? *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 51(4), 231–238. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1037/cbs0000133>

- Lonergan, A. R., Bussey, K., Mond, J., Brown, O., Griffiths, S., Murray, S. B., & Mitchison, D. (2019). Me, my selfie, and I: The relationship between editing and posting selfies and body dissatisfaction in men and women. *Body Image*, 28, 39–43. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.bodyim.2018.12.001>
- Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mond, J., Trompeter, N., & Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 485–496. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1002/eat.23256>
- Lowe-Calverley, E., & Grieve, R. (2021). Do the metrics matter? An experimental investigation of Instagram influencer effects on mood and body dissatisfaction. *Body Image*, 36, 1–4. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.bodyim.2020.10.003>
- Maes, C., & Vandenbosch, L. (2022). Adolescent girls' Instagram and TikTok use: Examining relations with body image-related constructs over time using random intercept cross-lagged panel models. *Body image*, 41, 453–459. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.015>
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A.-L. (2021). Digital media use and adolescents' mental health during the covid-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 9, 793868. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Mascheroni, G., Vincent, J., & Jimenez, E. (2015). “Girls are addicted to likes so they post semi-naked selfies”: Peer mediation, normativity and the construction of identity online. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research of Cyberspace*, 9, 5. <http://dx.doi.org/10.5817/CP2015-1-5>
- McLean, S. A., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., & Masters, J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 48(8), 1132–1140. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1002/eat.22449>
- Mills, J. S., Musto, S., Williams, L., & Tiggemann, M. (2018). “Selfie” harm: Effects on mood and body image in young women. *Body Image*, 27, 86–92. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.bodyim.2018.08.007>
- Moreno-Padilla, M. (2025). Self-comparison with influencers but not general Instagram use predicts body image dissatisfaction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 19(1), Article 2. <https://doi.org/10.5817/CP2025-2-2>

- Naderer, B., Peter, C., & Karsay, K. (2021). This picture does not portray reality: Developing and testing a disclaimer for digitally enhanced pictures on social media appropriate for Austrian tweens and teens. *Journal of Children and Media*, 1-20. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1080/17482798.2021.1938619>
- Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *North Carolina medical journal*, 81(2), 116–121. <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., & Story, M. (2006). Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and males. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), 244–251. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001>
- Paxton, S. J., McLean, S. A., & Rodgers, R. F. (2022). “My critical filter buffers your app filter”: Social media literacy as a protective factor for body image. *Body Image*, 40, 158–164. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.bodyim.2021.12.009>
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. (2006). Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 35(4), 539–549. https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1207/s15374424jccp3504_5
- Raaper, R. (2024). Negotiating authenticity: Experiences of student influencers on social media. *Journal of Youth Studies*, 27(10), 1319–1334. <https://doi.org/10.1080/13676261.2024.2419085>
- Ricciardelli, L. A., & McCabe, M. P. (2002). Psychometric evaluation of the Body Change Inventory: An assessment instrument for adolescent boys and girls. *Eating Behaviors*, 3(1), 45–59. [https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/S1471-0153\(01\)00044-7](https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/S1471-0153(01)00044-7)
- Roberts, S. R., Maheux, A. J., Hunt, R. A., Ladd, B. A., & Choukas-Bradley, S. (2022). Incorporating social media and muscular ideal internalization into the tripartite influence model of body image: towards a modern understanding of adolescent girls’ body dissatisfaction. *Body Image*, 41, 239–247. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.03.002>

- Rousseau, A. (2021). Adolescents' selfie-activities and idealized online self-presentation: An application of the sociocultural model. *Body Image*, 36, 16–26. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.bodyim.2020.10.005>
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259–275. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Saunders, J. F., & Eaton, A. A. (2018). Snaps, selfies, and shares: How three popular social media platforms contribute to the sociocultural model of disordered eating among young women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 343–354. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1089/cyber.2017.0713>
- Scully, M., Swords, L., & Nixon, E. (2020). Social comparisons on social media: Online appearance-related activity and body dissatisfaction in adolescent girls. *Irish Journal of Psychological Medicine*. 1-12. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1017/ipm.2020.93>
- Sharma, A., & Vidal, C. (2023). A scoping literature review of the associations between highly visual social media use and eating disorders and disordered eating: A changing landscape. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), Article 170. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1186/s40337-023-00898-6>
- Stice, E., Marti, C. N., & Durant, S. (2011). Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(10), 622–627. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.brat.2011.06.009>
- Terán, L., Yan, K., & Aubrey, J. S. (2019). “But first let me take a selfie”: U.S. Adolescent girls' selfie activities, self-objectification, imaginary audience beliefs, and appearance concerns. *Journal of Children and Media*. 343-360. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1080/17482798.2019.1697319>
- Thompson, J. K., Heinberg, L., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10312-000>
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2019). Social media is not real: The effect of ‘Instagram vs reality’ images on women's social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183-2199. <https://doi.org/10.1177/1461444819888720>

- Tiggemann, M., Anderberg, I., & Brown, Z. (2020). Uploading your best self: Selfie editing and body dissatisfaction. *Body Image*, 33, 175–182. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.bodyim.2020.03.002>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). Net tweens: The internet and body image concerns in preteenage girls. *The Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606–620. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1177/0272431613501083>
- Traoré, I., Simard, M., & Julien, D. (2024). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire : Résultats de la troisième édition – 2022-2023*. Institut de la statistique du Québec. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-sante-jeunes-secondaire-2022-2023.pdf>
- Traoré, I., Street, M.-C., Camirand, H., Julien, D., Joubert, K., & Berthelot, M. (2018). *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 : Résultats de la deuxième édition. Tome 3 – La santé physique et les habitudes de vie des jeunes*. Institut de la statistique du Québec. <http://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf>
- Vall-Roqué, H., Andrés, A., & Saldaña, C. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on social network sites use, body image disturbances and self-esteem among adolescent and young women. *Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry*, 110, 110293. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.pnpbp.2021.110293>
- Victoria, A. (2017, 13 février) ‘Perfect posed photos are not me’: fitness star shares reality of Instagram. <https://www.today.com/series/love-your-body/anna-victoria-shares-reality-instagram-t108120>
- Vendemia, M. A., & DeAndrea, D. C. (2018). The effects of viewing thin, sexualized selfies on Instagram: Investigating the role of image source and awareness of photo editing practices. *Body Image*, 27, 118–127. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.bodyim.2018.08.013>
- Voelker, D. K., Reel, J. J., Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: Current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Wang, D. (2019). A study of the relationship between narcissism, extraversion, body-esteem, social comparison orientation and selfie-editing behavior on social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 146, 127–129. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1016/j.paid.2019.04.012>

- Yao, L., Niu, G., & Sun, X. (2021). Body image comparisons on social networking sites and Chinese female college students' restrained eating: The roles of body shame, body appreciation, and body mass index. *Sex Roles: A Journal of Research*, 84(7-8), 465–476. <https://doi-org.sbiproxy.uqac.ca/10.1007/s11199-020-01179-1>