



Master Sciences Sociales

Parcours

Sciences Sociales Appliqué à l'Alimentation

Mémoire de première année

« Image et réseaux sociaux – Influences sur les comportements alimentaires des adolescents »

Présenté par

Sara Bit-Monnot

Année universitaire : **2020-2021**

Sous la direction de : **Stéphanie
Pinel Jacquemin**
Assesseur : **Amandine Rochedy**



Master Sciences Sociales

Parcours

Sciences Sociales Appliqué à l'Alimentation

Mémoire de première année

« Image et réseaux sociaux – Influences sur les comportements alimentaires des adolescents »

Présenté par

Sara Bit-Monnot

Année universitaire : **2020-2021**

Sous la direction de : **Stéphanie
Pinel Jacquemin**

Assesseur : **Amandine Rochedy**

L'ISTHIA de l'Université de Toulouse Jean Jaurès n'entend donner aucune approbation, ni improbation dans les projets tutorés et de mémoires de recherche. Les opinions qui y sont développées doivent être considérées comme propres à leur auteure.

Remerciements

Dans un premier temps, je tiens à remercier Madame Stéphanie Pinel-Jacquemin, mon Maître de mémoire pour son suivi, sa disponibilité, ses conseils et son aide qui m'ont été très précieux. Cela m'a permis un aboutissement de ce travail et dans mes études de master 1 de Sciences Sociales Appliquées à l'Alimentation.

Je remercie aussi Madame Amandine Rochedy, assesseur dans le jury de ma soutenance de mémoire.

Je voudrais aussi remercier ma mère qui m'a suivi, soutenu et encouragé dans ce travail, en particulier pour ses conseils de rédaction ainsi que mes proches pour leur soutien.

Je pense aussi à toute l'équipe enseignante de cette année de Master 1 en particulier à Madame Dupuy, Madame Tibère, Monsieur Serra Mallol, ainsi que les autres membres pour leurs conseils, leur disponibilité, leur soutien et leur écoute.

Et enfin je souhaite remercier les personnes que j'ai pu interroger et qui ont pris sur leur temps libre afin de m'aider dans la réalisation de ce mémoire.

Sommaire

Remerciements	5
Sommaire	6
Introduction Générale	8
Partie 1 Cadre Théorique	9
Introduction	10
1 L'adolescence	11
1.2 <i>L'identification aux pairs</i>	12
1.3 <i>L'émancipation vers une autonomie</i>	13
1.4 <i>La satisfaction corporelle</i>	14
2 Le rôle des réseaux sociaux en ligne à l'adolescence	17
2.1 <i>La nature des réseaux sociaux</i>	18
2.2 <i>L'utilité des réseaux sociaux en ligne</i>	20
2.3 <i>Les apports et les dangers de ces plateformes en ligne</i>	21
3 Les comportements alimentaires à l'adolescence	22
3.1 <i>Les résultats de cette pression corporelle</i>	23
3.2 <i>Les répercussions chez les garçons</i>	26
3.3 <i>Les répercussions chez les filles</i>	26
Conclusion	28
Partie 2 Problématique et Hypothèses	29
Introduction	30
1 Problématique et hypothèses	31
1.1 <i>Hypothèse 1</i>	31
1.2 <i>Hypothèse 2</i>	35
2 Méthodologie	38
3 Résultat des entretiens	39
4 Discussion	41

4.1 Hypothèse 1	41
4.2 Hypothèse 2	45
Conclusion	48
Partie 3 Méthodologie Probatoire	49
Introduction	50
1 Les différentes méthodes d'études sur le terrain	51
1.1. Les méthodes qualitatives	51
1.2. Les méthodes quantitatives	56
2 Méthodologie probatoire appliquée aux hypothèses	60
2.1 Définition de l'échantillon	60
2.2 Méthodologie probatoire – Hypothèse 1	61
2.3 Méthodologie probatoire – Hypothèse 2	64
Conclusion	66
Conclusion Générale	67
Bibliographie	68
Table des Annexes	72
Table des figures	115
Table des tableaux	116
Table des Matières	117

Introduction Générale

Tout le monde a été, est, ou deviendra adolescent, période que chacun passe avec plus ou moins de difficultés. Elle peut être qualifiée de période charnière ou comme l'une des crises les plus importantes de notre vie (Le Breton 2017). Ce mémoire s'intéresse à l'adolescence afin de mieux comprendre ce qui se passe à cette période de la vie. À ce stade du développement où beaucoup de choses changent : recherche d'identité, d'émancipation, reconnaissance des pairs..., l'individu est en pleine mutation.

En plus de tous ces changements, chaque génération d'adolescents est différemment influencée selon le contexte historique et socioculturel de vie. L'évolution des nouvelles générations au travers des réseaux sociaux en ligne fait partie de ce dernier et a retenu toute notre attention dans ce travail de recherche. L'ampleur de ces derniers a une influence non négligeable sur les adolescents. À travers eux se transmettent nombre de contenus, mais aussi et surtout des normes et des valeurs propres à notre culture. C'est dans le but de comprendre cela que la question de départ a été posée ainsi : « Les réseaux sociaux en ligne et l'image corporelle qu'elle induit ont-ils une influence sur les comportements alimentaires des adolescents ? ».

Ce mémoire se construit autour de trois grandes parties : la première porte sur le cadre théorique : elle fait un état de l'art de la recherche et des écrits associés ainsi que l'avancée des différents travaux menés sur ce sujet. La deuxième se consacre à la problématique suivante : « Comment les réseaux sociaux en ligne et l'image corporelle influencent-ils les comportements alimentaires des adolescents ? » et aux hypothèses qui en découlent.

Cette partie aborde également les entretiens exploratoires menés pour avoir une première approche du terrain.

Enfin, et pour terminer, la troisième partie met en avant les différentes méthodologies existantes, qualitatives et quantitatives, dans une finalité d'un terrain et le choix de la méthodologie la plus appropriée à chacune des hypothèses.

Nous concluons ce mémoire de recherche de Master 1 en ouvrant sur une potentielle poursuite en Master 2.

Partie 1

Cadre Théorique

Introduction

Afin de répondre au mieux à notre question de départ liant les adolescents, leur image corporelle associée aux réseaux sociaux ainsi que leurs comportements alimentaires, à savoir « Les réseaux sociaux en ligne et l'image corporelle qu'elle induit ont-ils une influence sur les comportements alimentaires des adolescents ? », le premier chapitre en tant que cadre théorique, expose les recherches déjà menées, les principaux courants de pensées associés, ainsi que les différents sociologues qui ont tenté de répondre à ce sujet.

Tout individu possède une image de soi, une représentation de son corps et celle-ci est particulièrement importante à l'adolescence. Cette image n'est cependant pas forcément le reflet objectif des données qui caractérisent notre corps physique (Jeannerod, 2010). De plus, à l'adolescence, cette image, en rapport direct avec l'apparence, compte beaucoup ¹.

Le cadre théorique se divise donc en trois parties et explicite les termes et notions fondamentales concernant la problématique qui nous intéresse : image corporelle et les réseaux sociaux ainsi que l'influence sur le comportement alimentaire des adolescents, pour pouvoir par la suite formuler une problématique puis des hypothèses. Le premier axe porte sur l'adolescence, sa définition, qu'est-ce que cela implique, quels changements s'opèrent à cette période. Le deuxième traite de ce qu'est un réseau social et de l'utilité de ce média à ce stade du développement ; nous clôturerons ensuite cette présentation avec le comportement alimentaire des adolescents et les différences existantes entre filles et garçons.

¹ Source : INSERM. POM Bio à croquer : Alimentation et dérèglements, 2013 [en ligne]. Disponible sur <https://edutheque.inserm.fr/ressources/pom-bio-a-croquer-alimentation-et-dereglements>. (Consulté le 29-11-2020)

1 L'adolescence

L'adolescence, définie comme une crise d'identité et de changements intimes, biologiques, cognitifs, émotionnels, sociaux et juridiques², est une phase de la vie que l'on traverse tous avec plus ou moins de difficultés, et qui est définie par Le Breton, sociologue et anthropologue français, comme « *sans doute l'une des plus aigüe* » (Le Breton, 2017, p.5). Plusieurs recherches ont été menées sur cette période de vie qui est une transition entre l'enfance et l'âge adulte.

Selon le modèle psychosocial que présente le psychanalyste et psychologue du développement germano-américain Erik Erikson, la vie de l'être humain est jalonnée « d'étapes » à franchir, qui se succèdent afin de nous aider à préciser notre identité. Chacune de ces étapes sert à consolider sa « *propre unité personnelle* » (Erikson, 1972 p.93). Ces phases se définissent en fonction de crises psychologiques. L'étape de l'adolescence qui se situe, selon les auteurs et divers critères (physiologiques, cognitifs, sociaux, juridiques, etc.), entre 11/12 et 18/20 ans correspond à la cinquième des huit phases du développement psychosociale définies par E. Erikson et porte plus particulièrement sur l'identité (Erikson, 1972).

À l'âge où débute l'adolescence, le constat d'une mutation dans les activités de loisirs a été fait. Ainsi le temps de pauses scolaires qui étaient autrefois consacrées aux jeux et parfois à la prise d'un goûter, est perçu maintenant comme trop enfantin et, est remplacé par des actions de démarcation au sein du groupe de pairs (Dejaiffe & Rubi, 2010). Tous ces changements et tous ces nouveaux phénomènes amènent l'individu à se réapproprier non seulement son corps, son identité, mais aussi l'espace qui l'entoure au sein d'un nouveau groupe de pairs (Mardon, 2010). C'est pourquoi, nous allons approfondir maintenant, la question de l'identité chez l'adolescent, et voir comment l'identification aux pairs devient primordiale à cette période de la vie, et les besoins grandissant de l'autonomisation par rapport au cercle familial. Enfin, nous développerons la notion de satisfaction corporelle, paramètre au croisement de la notion d'image et du ressenti interne, subjectif.

² Source : Stéphanie Pinel-Jacquemin Alimentation et développement de l'enfant. Cours de Master 1, ISTHIA, Université Toulouse Jean Jaurès, 2021

1.1 Une nouvelle identité

Pour Erikson, l'identité est au cœur de la préoccupation adolescente. En effet, du fait de la croissance et des changements hormonaux, le corps change et un besoin de se le réapproprier se fait ressentir. C'est au début de cette période que les adolescents perçoivent les éléments de réponse à une question qui a émergé : « Qui suis-je ? ». Dans ce rapport avec son corps, les adolescents se questionnent aussi sur leur rapport aux autres : « suis-je désirable ? », « suis-je bien ? » ... Ils se soucient et se préoccupent de la manière dont ils sont perçus par leurs semblables. C'est à cet âge que les adolescents veulent s'essayer à diverses expériences pour comprendre et orienter la personne qu'ils veulent devenir. Ce façonnage de leur personne résulte des expériences passées et des perspectives qu'ils entrevoient (Erikson, 1972).

De plus, un besoin d'émancipation est présent, s'attacher davantage à un groupe de pairs et moins à sa famille, ainsi que l'affirmation de qui l'on est, ou de qui l'on aspire à devenir, se fait en partie grâce à l'identification au groupe de pairs (Mardon, 2010). Ce rapprochement avec ses pairs au détriment des parents est aussi motivé par le désir de répondre à ses questions identitaires et existentielles qu'il partage avec les autres adolescents (Le Breton, 2017).

1.2 L'identification aux pairs

Le sentiment de s'approprier son corps et sa personne passe par l'accession des adolescents à un nouveau rôle social, mais aussi aux missions et/ou tâches que leur confient les pairs. Les jeunes adolescents cherchent à affirmer leur image tout en se séparant de celle qui représente pour eux l'enfant qu'ils ont été. Cette affirmation de soi passe ainsi par l'identification aux pairs. Il est important de correspondre aux normes et aux valeurs du groupe, pour ne pas aller à « contre-courant » et ainsi se retrouver exclu ou en marge du groupe (Mardon 2010). Cependant, les adolescents ne font pas qu'appliquer des règles et des

normes, ils en sont aussi vecteurs et créateurs. Et donc, par ce phénomène, les adolescents sont acteurs et reproducteurs de ce schéma identificatoire³.

L'identification aux pairs diffère aussi selon les sexes :

- un jeune garçon cherchera à exprimer sa virilité tout en se séparant de son image d'enfant et en cherchant l'approbation des autres ;
- la jeune fille, elle, se façonnera un corps plus pour les autres que pour elle en faisant en sorte de correspondre au « corps idéal » (Le Breton, 2017)

Cette identification aux groupes de pairs est le processus normal qui pousse les adolescents vers une émancipation partielle et croissante de leur famille. Cette émancipation pousse les individus à prendre leurs propres décisions, gouverner leur personne selon leurs propres règles ; ce que l'on peut définir comme une prise d'autonomie et une affirmation de soi grandissantes.

1.3 L'émancipation vers une autonomie

L'adolescent dans sa quête d'autonomie va chercher à mettre de la distance avec sa famille en se rapprochant de son groupe de pairs, il aspire à « *extraire symboliquement son corps de celui de ses parents* » (Le Breton, 2017, p 6). Il fait ressentir son besoin d'autonomie et d'individualité ; de prendre ces propres décisions sans influences, d'être considéré comme un adulte ; mais il reste encore dépendant du foyer familial (Marcelli, Braconnier & al., 2018).

Le modèle identificatoire qui, à la base, se trouve dans la famille, évolue pour aller vers celui des pairs ; la diminution de marques affectives et du temps passé au sein du foyer reflète le besoin grandissant d'avoir sa propre intimité (Guedeney & Guedeney, 2016). Un soutien et une compréhension mutuelle font que certains adolescents se sentent plus proches de leurs pairs que de leurs familles (Guedeney & Guedeney, 2016 ; Marcelli, Braconnier & al., 2018).

³ Source : Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé (FFAS). L'alimentation des enfants et des adolescents : des normes aux représentations, 24-11-2012 [en ligne]. Disponible sur <https://alimentation-sante.org/2012/09/interview-diasio-pardo/> (Consulté le 11-15-2020).

L'autonomie développée avec les pairs influence grandement ses normes et valeurs et, par la même occasion, la perception que l'individu a de lui-même, ce qui va influencer sa propre satisfaction corporelle (Le Breton, 2017)

1.4 La satisfaction corporelle

Le corps est l'un des composants primaires de notre identité (Le Breton, 2017), l'être humain y apporte une attention toute particulière, pas uniquement pour lui, mais surtout pour le regard des autres. À l'adolescence, le physique et la pensée se transforment et se sexualisent ; la désirabilité devient de plus en plus importante et les ajustements que les adolescents peuvent apporter à leur corps pour le « mettre en avant » se font pour les autres et surtout pour le sexe opposé (Le Breton, 2017).

Les individus sont soumis à une « pression corporelle », comme la minceur chez les femmes ou la masse musculaire chez les hommes, dont l'idéal passe par le biais des médias, des réseaux sociaux ou même la famille. Cet écart, ou non, entre le corps perçu et le corps désiré définit la satisfaction corporelle (Dany & Morin, 2010 ; Heinberg, 2000).

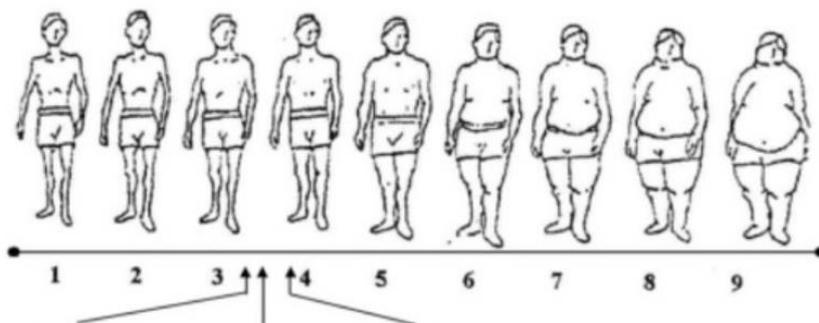
Les différentes études menées sur les adolescents ont fait ressortir une insatisfaction corporelle plus grande chez les filles que chez les garçons (Funrham, Badmin & Sneade, 2002 ; Furnham & Calnan, 1998). En s'appuyant sur leurs indices de masse corporelle (IMC), qui est un des indicateurs de santé en rapport avec le poids et la taille et qui définit si une personne peut être considérée comme d'un poids « normal », « en sur-poids », « en maigreur »(2002) à démontré que les jeunes femmes ont une plus grande différence que les jeunes hommes entre leur corps perçu (qui est souvent plus ou trop gros que ce qu'ils désirent) et leur indice de masse corporelle, qui lui peut -être considéré dans la moyenne.

Dany et Morin, dans leur étude de 2010 dans les lycées français portant sur l'image corporelle et l'estime de soi, ont interrogé 187 lycéens composés de 86 garçons et 101 filles. Afin d'évaluer les différences entre filles et garçons, ils ont utilisé comme outil les figurines de *Stunkard*. La personne interrogée doit choisir parmi neuf silhouettes allant de la plus fine à la plus grosse :

- la silhouette qui, selon lui, lui ressemble le plus à ce que l'on nomme « le corps perçu » ;

- la silhouette à laquelle il voudrait ressembler, qui elle représente : « le corps idéal » ;
- la silhouette que les autres pourraient attribuer comme ressemblante à la leur, décrite comme « corps pour autrui ».

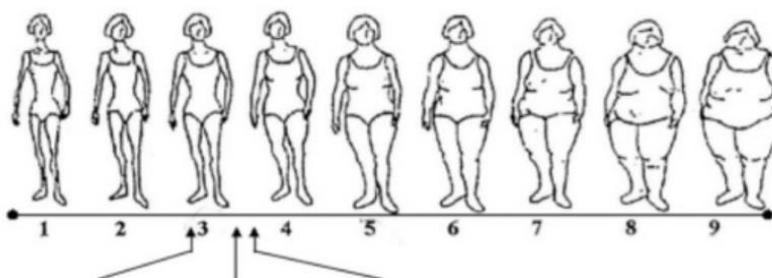
La différence entre les deux silhouettes « corps perçu » et « corps idéal » reflète l'insatisfaction corporelle (Bruchon-Schweitzer, 1990).



Corps pour autrui (3,45)	Corps perçu (3,65)	Corps idéal (3,89)
-----------------------------	-----------------------	-----------------------

Figure 1 : Choix des garçons aux figurines de Stunkard

Source : Dany & Morin (2010)



Corps idéal (2,88)	Corps pour autrui (3,50)	Corps perçu (3,67)
-----------------------	-----------------------------	-----------------------

Figure 2 : Choix des filles aux figurines de Stunkard

Source : Dany & Morin (2010)

Cette différence est beaucoup moins perceptible chez les garçons (Dany & Morin, 1010) ; le modèle idéal féminin étant d'être mince et celui des garçons d'être musclés, cela pourrait expliquer cette dissonance cognitive entre le corps désiré et le corps perçu, présente chez les individus interrogés (Makkar & Strube, 1995 ; Emslie, Hunt & al., 2001).

Une autre étude a été réalisée par Masson en 2004 sur un échantillon de 837 femmes de 18 à 65 ans libres de décider de ce qu'elles mangent et ne suivant pas de restriction alimentaire pour cause médicale ; cette étude montre que, pour plus de 66% d'entre elles, atteindre le poids qu'elles désirent leur demanderait une perte de poids plus ou moins grande. Il en est de même pour plus de 56%, qui pensent que pour atteindre un poids qu'elles considèrent comme normal, une perte de kilos est nécessaire.

Tableau 1 : Répartition des femmes par IMC selon le nombre de kilos à perdre pour atteindre le poids déclaré souhaité et le poids jugé normal pour la santé

	<18,5		IMC[18,5-25[IMC[25-30 [IMC≥30		Tous IMC	
	Souhaité / Normal		Souhaité / Normal		Souhaité / Normal		Souhaité / Normal		Souhaité / Normal	
Négatif	39,3	50,2	6,1	16,1	-	-	-	-	6	12,7
de 0 à 1 kilos	34,2	20,8	24	20,7	3,4	1,4	4,3	0,9	17,5	14
de 1,1 à 5 kilos	7	4,7	43	29,7	3,4	1,4	4,4	6,7	29,9	20
de 5,1 à 12 kilos	-	-	20,7	20,4	50,6	39	24,9	7,5	24,8	21,2
de 12,1 à 20 kilos	-	-	1,5	1,3	29,4	37,3	36,3	31,5	9,4	10,6
20 kilos et plus	-	-	0,2	-	0,6	6,6	27,7	45,3%	2,1	4,4
ne répond pas	19,5	24,3	4,5	11,8	2,4	10,9	2,4	8,1	10,3	17,1

(en pourcentage)

Source : Masson (2004)

Toujours selon cette même étude, et sur un échantillon de 675 femmes âgées de 18 à 65 ans possédant un IMC compris entre 18,5 et 30, c'est-à-dire un IMC considéré comme non pathologique (surpoids au-dessus de 30), ayant déjà fait un régime et ne cherchant pas la perte de poids, 49,1% pensent qu'être mince est une obligation pour être dans la norme.

	% de oui
Une question de volonté	70,4
Un héritage génétique	67,9
Un combat permanent	63,3
Une obligation pour être dans la norme	49,1
Une question d'éducation	45,3
Une façon d'être devenue naturelle	42,2

Figure 3 : Être mince c'est quoi pour vous

Source : Masson (2004)

Bruchon-Schweitzer, en 1990 puis Tiggemann, en 2005, ont pu montrer une corrélation positive entre la satisfaction corporelle et l'estime de soi : une haute satisfaction corporelle est associée à une haute estime de soi et *vice-versa*.

De plus, la diffusion des idéaux féminins et masculins prend de plus en plus d'ampleur du fait des médias avec une propagation presque instantanée. La comparaison qu'effectuent les individus entre les idéaux de beauté et leur apparence, et l'écart obtenu renforce l'insatisfaction corporelle ressentie. Cette insatisfaction s'accroît par la médiatisation des idéaux esthétiques à travers les réseaux sociaux, plateformes plus qu'utilisées par les adolescents (Keery, Van den Berg & Thompson, 2004 ; Marcelli, Braconnier & *al.*, 2018).

2 Le rôle des réseaux sociaux en ligne à l'adolescence

Afin de comprendre le rôle de réseaux sociaux en ligne et leur importance lors de l'adolescence, il paraît nécessaire de définir d'abord ce qu'est un réseau social.

En 2007, Boyd et Ellison définissent les réseaux sociaux en ligne comme :

« Un service internet qui permet à un individu de (1) construire un profil public ou semi-public dans un système délimité, (2) constituer une liste d'autres utilisateurs avec qui il partage une connexion, et (3) voir et parcourir leurs listes de connexions et celles établies par d'autres dans le système. La nature et la nomenclature de ces connexions peuvent varier d'un site à l'autre⁴ ». (Boyd & Ellison, 2007, p. 221).

Cardon (Cardon, 2019, p. 152) reprend cette définition et insiste sur ses deux caractéristiques :

« ... [...] l'internaute dispose d'une page personnelle et il s'abonne à d'autres utilisateurs avec qui il peut interagir. »

2.1 La nature des réseaux sociaux

En 2015, les jeunes français passaient en moyenne 900 heures par an à l'école, et bien plus sur les écrans (téléphone portable, tablette, ordinateur, télévision) puisque la moyenne était de 1200 heures par an⁵. De plus, 97% des adolescents utilisent fréquemment les réseaux sociaux, notamment dans le but de communiquer ou d'échanger.

Quatre types de réseaux sociaux sont les plus populaires :

- les « *chat room* » qui permettent de discuter à plusieurs sur un ou plusieurs sujets de discussion ;
- les messageries instantanées qui comme dans le « *chat room* » favorisent la discussion, mais à un nombre plus réduit, généralement 2 personnes (*Snapchat*, *WhatsApp*, ...)
- les *blogs* qui permettent à son modérateur de créer du contenu sur une page *web* et de recevoir des commentaires ;

⁴ Traduction personnelle : "We define social network sites as web-based services that allow individuals to (1) construct a public or semi-public profile within a bounded system, (2) articulate a list of other users with whom they share a connection, and (3) view and traverse their list of connections and those made by others within the system. The nature and nomenclature of these connections may vary from site to site."

⁵Hefez, S., Octobre, S., Stora, M., Palumbo, S. (2015). « *Le bel âge* », *les jeunes face aux outils numériques*, France culture, [En ligne]. Disponible sur <https://www.franceculture.fr/emissions/le-bel-age/les-jeunes-face-aux-outils-numeriques>. (Consulté le 12/11/2020).

- les réseaux sociaux qui regroupent les trois : « *chat room* », messagerie instantanée, et *blog*, comme *Facebook*, *LinkedIn* et *Pinterest*... (Leroux, 2012 ; Marcelli & Braconnier, 2018).

Tous ces réseaux sociaux ne sont pas seulement vecteurs d'informations, ils sont d'une réelle importance dans la construction sociale avec les pairs (Ladwein, 2014 ; Lachance, 2019).

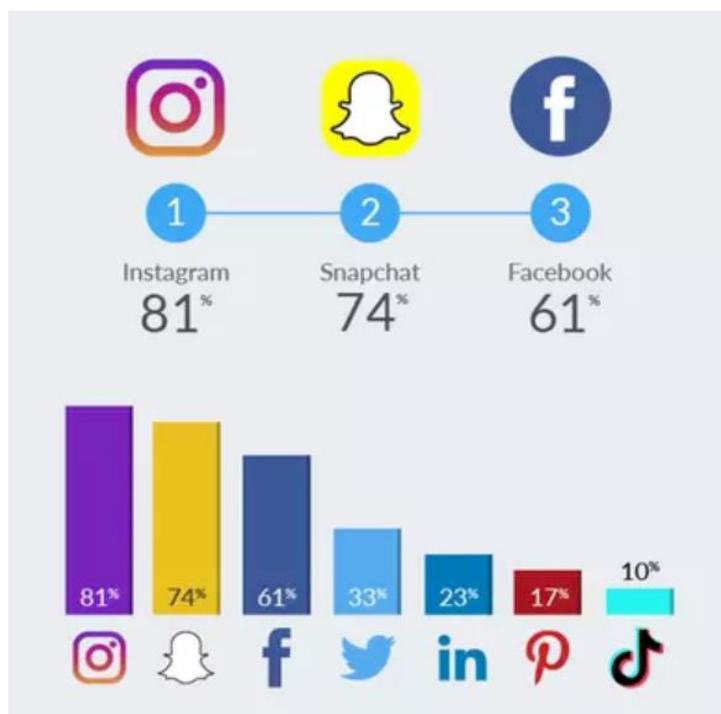


Figure 4 : Les réseaux sociaux préférés des jeunes

Source : Diploméo (2020)

Une étude menée en France en 2020 par Leroux sur 4300 personnes âgées de 16 à 25 ans montre en effet que l'utilisation des réseaux sociaux par les adolescents est fréquente et identifie aussi les plus utilisés par eux :

- *Instagram*, qui est à la fois un *chat room* et une messagerie instantanée, est une plateforme permettant à ses utilisateurs de partager des photos ou de petites vidéos : *Instagram* est en particulier attractif grâce à sa fonction « filtre » qui permet de modifier plus ou moins les photos avant de la partager. À travers son profil, la personne peut suivre d'autres utilisateurs, amis, famille, célébrités... Le contenu peut être accompagné d'un texte court, mais le cœur du partage reste le visuel. Cet outil peut avoir un rôle important

dans la participation à la bonne estime de soi ainsi que de la bonne représentation corporelle de son utilisateur.

- *Snapchat*, de par sa nature, ressemble beaucoup à *Instagram* ; *Snapchat* permet aussi de partager des contenus courts, mais la différence majeure est que son contenu possède une durée de vie limitée : quand la personne reçoit un « *snap* » d'une autre personne, elle ne dispose que de 24 heures pour l'ouvrir et, ce dernier, une fois ouvert, ne s'affiche qu'un nombre de secondes préprogrammées par l'envoyeur. De plus, le contenu ne peut être envoyé qu'aux personnes se trouvant dans le répertoire téléphonique de l'utilisateur.
- *Facebook*, qui compte plus de 30 millions d'utilisateurs en France. Cet outil est très utilisé à tout âge bien que les adolescents commencent à s'en détourner au profit d'autres. Juridiquement les utilisateurs peuvent commencer à utiliser *Facebook* à partir de 13 ans ; les utilisateurs mineurs de cette plateforme montrent, du fait des contenus diffusés, une certaine maîtrise de la gestion de leur image.

2.2 L'utilité des réseaux sociaux en ligne

L'utilisation des réseaux sociaux par les adolescents n'a cessé d'augmenter ces dernières années. La présence sur les réseaux sociaux peut être interprétée comme un « rite de passage » (Plante, 2013), car ils ne les utilisent pas que dans le seul but de communiquer, mais aussi pour « faire valider » une action ou un comportement afin d'obtenir une reconnaissance des autres (Ladwein, 2014 ; Lachance, 2019) et sortir de l'anonymat (Marcelli, Braconnier & al., 2018). Sur ces plateformes, ils se créent une nouvelle identité visuelle, un endroit pour partager ce qu'ils font et ce qu'ils pensent, dans un espace qui leur est propre, en s'écartant du foyer familial, et ils peuvent ainsi se rapprocher virtuellement d'un idéal visé (Le Breton, 2017).

« Les réseaux sociaux sont une manière de s'afficher, de renouveler en permanence son personnage selon les occasions et dans un jeu sans fin, jubilatoire, dans l'attente des commentaires des uns et des autres avec le sentiment d'être toujours en prise sur le monde, toujours mobilisés. » (Le Breton, 2017, p. 23).

Les réseaux en ligne leur permettent de développer leur autonomie émotionnelle, en se détachant du foyer familial et de suivre leurs propres règles tout en se rapprochant de leurs

groupes de pairs (Lachance, 2019 ; Le Breton, 2017). Cependant ces plateformes en ligne ne sont pas que bénéfiques pour leurs utilisateurs.

2.3 Les apports et les dangers de ces plateformes en ligne

Certes, à travers les réseaux sociaux les adolescents peuvent créer de nouveaux liens tout en consolidant ceux déjà existants (Granovetter, 2000 ; Mercklé, 2011) ; c'est aussi un espace qui peut permettre la création, l'innovation, l'échange de travaux⁶, mais aussi qui sert de diffusion publicitaire, de modes, de photos...

L'apparence occupe, par ailleurs, une place très importante sur les réseaux sociaux : 47% des photos sont des *selfies* (photos de sa propre personne). Les médias traditionnels (télévision, magazines, panneaux publicitaires,) ont recours à des retouches pour mettre en scène leurs acteurs et affichent donc un idéal de beauté qui n'existe pas en réalité. La mise en scène d'individus dénués de défaut physique peut alors accentuer l'insatisfaction corporelle des adolescents, tout particulièrement chez les jeunes filles (Melioli, Gonzalez, & al., 2018).

Sur les réseaux sociaux, chacun construit et alimente son espace de données, et peut y présenter ses pensées, ses croyances, ses activités... (Ladwein, 2014). L'internaute n'est alors pas seulement consommateur, mais aussi producteur ; cela peut créer de la notoriété, et attirer sur lui l'attention de personnes qu'il ne connaît pas (Cardon, 2019).

« *La beauté est aujourd'hui l'objet d'une culture de masse [...] ...* » (Le Breton, 2017, p.13). C'est un aspect pour les adolescents, en quête de leur identité et de figures d'identification (en dehors de la famille), très important (Le Breton, 2017 ; Melioli, Gonzalez, & al., 2018). Dans leur étude exploratoire de 2018, Melioli, Gonzalez & al., ont travaillé plus particulièrement sur les différentes pratiques autour d'*Instagram*. Sur cette plateforme essentiellement dédiée au partage de photos ou de vidéos, les créateurs de publications (personnes mettant à disposition un contenu) qualifient le document grâce à ce symbole #, qui se dit *hashtag* et regroupe les données sous un même thème. Ainsi le # *diet* regroupe plus de 43 000 publications autour de ce thème et le # *fitness*, plus de 242 000 publications au

⁶ Radio France – France culture. Les jeunes face aux outils numériques, 15-08-2015 [en ligne]. Disponible sur <https://www.franceculture.fr/emissions/le-bel-age/les-jeunes-face-aux-outils-numeriques>. (Consulté le 11-12-2020).

18-01-2018. De plus, l'étude a montré une corrélation entre la fréquence d'utilisation d'*Instagram* et la satisfaction corporelle ainsi que la recherche de la minceur parmi ces utilisateurs. Les usagers capables de critiquer les contenus véhiculés ainsi que les médias montraient des signes moindres d'insatisfaction corporelle ou de quête de la minceur.

Toutes ces données qui circulent entre les différents utilisateurs influencent ceux qui les consultent, et peuvent avoir un réel impact sur la vie de tous les jours, voire sur la santé, en particulier sur des personnes qui cherchent à se réapproprier leurs corps comme le font les adolescents.

3 Les comportements alimentaires à l'adolescence

Nous vivons dans une société de l'image, de la jeunesse et de la minceur, mais aussi dans une société où il est nécessaire de contrôler ce que l'on mange du fait de la profusion d'aliments mis à notre disposition. La valeur d'un individu peut être réduite et comparée ou assimilée à la « qualité » de son comportement alimentaire. Le comportement alimentaire est moralisé, ainsi que les « bons aliments » et les « mauvais aliments », ceux qui sont bénéfiques et qui reflètent une personne saine et ceux qui sont mauvais et qui traduisent un individu inadapté. Cette prescription d'une « bonne » ou d'une « mauvaise » alimentation tend à une moralisation des comportements alimentaires, enseignée dès le plus jeune âge.⁷

À l'adolescence, va s'ajouter de façon majeure la notion d'apparence à laquelle s'associe naturellement et tout particulièrement celle du poids. Ainsi, selon Apfeldorfer (2017), 30% d'adolescentes et 20% d'adolescents déclarent avoir déjà vomi dans un objectif de régulation de leur poids⁸. Par ailleurs, l'évolution du comportement alimentaire a pu être observée à travers la consommation de légumes ; 65,5% de garçons et 72,1% de filles

⁷ Source : Gérard Apfeldorfer « Le culte de la minceur chez les jeunes filles : une situation préoccupante ? », le téléphone sonne, 2017

⁸ Source : INSERM. POM Bio à croquer : Alimentation et dérèglements, 2013 [en ligne]. Disponible sur <https://edutheque.inserm.fr/ressources/pom-bio-a-croquer-alimentation-et-dereglements>. (Consulté le 29-11-2020)

interrogés en classe de 6^{ème} en France ont déclaré manger des fruits et légumes, chiffre qui évolue à la baisse avec l'âge : ainsi, les élèves de 3^{ème} qui ont déclaré consommer des fruits et légumes ne sont plus que de 56,6% pour les garçons et 61,8% pour les filles. La baisse de consommation de certains produits peut s'expliquer par le désir des adolescents de créer une séparation avec ce que leurs parents leur ont inculqué et de prendre leur autonomie (décisionnelle). C'est aussi à cette période de leur vie que les adolescents sont tiraillés entre leurs envies alimentaires, souvent mauvaises pour la santé, et la « raison » qui se positionne par exemple, contre la prise de collations entre les repas, de sucre ou de gras.⁹

Il y a donc des mouvements paradoxaux : d'une part, s'autonomiser des comportements alimentaires transmis par les parents, quitte à manger moins « sainement », ce qui pourrait par exemple entraîner une prise de poids, et d'autre part réguler son comportement alimentaire au service de son apparence (se faire vomir, régime, ...), champ où la pression sociale est particulièrement forte comme nous l'avons vu précédemment.

3.1 Les résultats de cette pression corporelle

Un mal-être peut ainsi se faire ressentir à cause de la pression corporelle qu'exercent les pairs, la famille, les réseaux sociaux...

À la période de l'adolescence, les pressions, corporelles ou non, peuvent entraîner des changements dans le comportement alimentaire. Certains changements du comportement, sur le long terme tel que des restrictions alimentaires, des jeûnes, des pratiques sportives excessives... peuvent être des signes d'un potentiel trouble du comportement alimentaire¹⁰.

⁹ Source : Stéphanie Pinel-Jacquemin Alimentation et développement de l'enfant. Cours de Master 1, ISTHIA, Université Toulouse Jean Jaurès, 2021

¹⁰ Source : Être parents à Ottawa, L'image corporelle et l'estime de soi (jeunes). [En ligne]. Disponible sur : <https://www.etreparentaottawa.ca/fr/youth/Body-Image-and-Self-esteem-in-Youth.aspx#Comportements-alimentaires-inappropriés>. (Consulté le 30/01/2021)

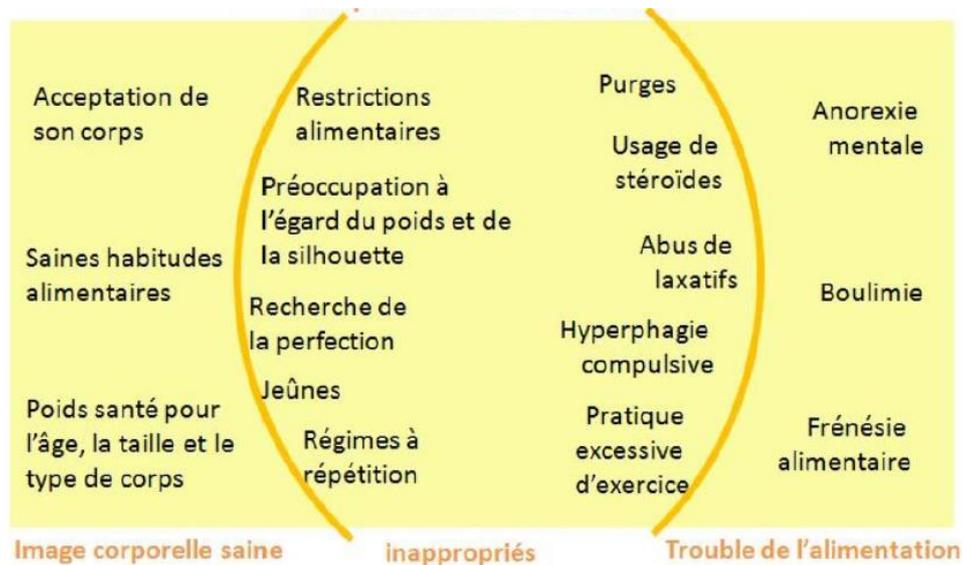


Figure 5 : Les comportements alimentaires

Source : Body Image, Self-Esteem and Mental health, here to help, (2015)

Ces signes de perturbation de la prise alimentaire peuvent être en amont de troubles du comportement alimentaire comme l'anorexie (mentale ou non), la boulimie ... Ces troubles naissent la plupart du temps du doute de soi et du sentiment de ne pas combler les attentes réelles ou imaginaires de l'entourage (Le Breton, 2017).

Cependant les troubles du comportement alimentaire ont des causes multifactorielles et la pression corporelle en est une importante, une parmi d'autres telle qu'une puberté précoce, une fragilité génétique, des facteurs psychologiques... (Chamay-Weber, & Narring, 2006).

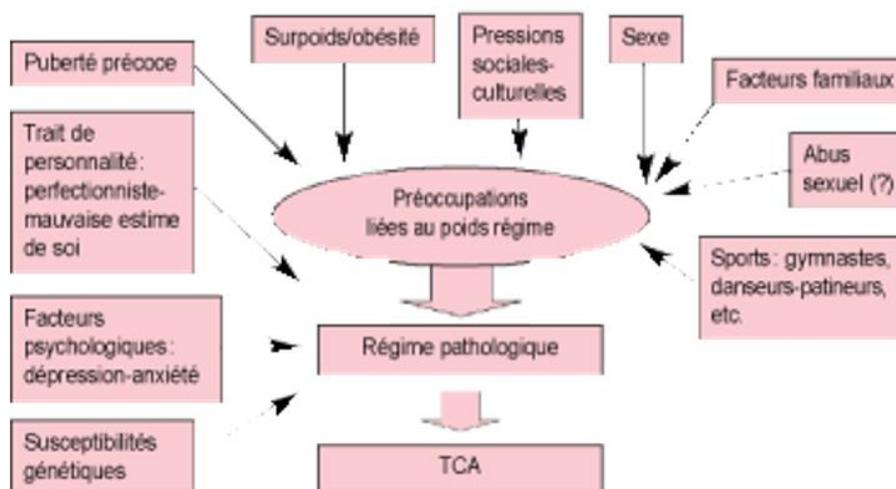


Figure 6 : Modèle de développement des troubles du comportement alimentaire

Source : Revue Médical Suisse (2006)

L'anorexie mentale, définie comme une perception altérée de son corps, une trop grande attention au poids, une masse corporelle inférieure à 85% du poids considéré comme normal, une peur non contrôlée de la prise de poids, et chez la femme post-pubère un dérèglement hormonal au niveau des cycles menstruels, la boulimie, définie comme une absorption d'une quantité de nourriture non négligeable dans un laps de temps restreint puis d'une réaction compensatrice telle que des vomissements, l'utilisation de laxatif, lavements..., sont des perturbations graves de la prise alimentaire et de la perception corporelle (poids et forme) (Lamy, Boyer & *al.*, 2005) : dans les deux cas, c'est la peur de perdre le contrôle sur son image et son alimentation qui pousse les adolescents dans ces comportements extrêmes (Le Breton, 2017).

Contrairement à l'anorexie qui touche particulièrement les filles, dans 90% des cas, la boulimie, elle, touche les deux sexes de manière plus équilibrée : 28% des filles et 20% de garçons à l'âge de l'adolescence (Kendler, Mac Lean, & *al.*, 1991 ; Zittoun & Fishler 1992). En général, les personnes atteintes de boulimie déclarent les symptômes entre 17 et 21 ans (Hardy, Dantchev 1989 ; Kendler, Mac Lean, & *al.*, 1991 ; Godart, Perdereau & *al.*, 2004).

Cependant, cette pression corporelle s'exprime et a des répercussions différentes chez les filles ou les garçons.

3.2 Les répercussions chez les garçons

L'image du corps idéal pour les garçons n'est pas du côté de la minceur, le corps désiré est plutôt musclé (Anderson & Di Domenico, 1992 ; Olivardia, 2002) avec de larges épaules et les muscles abdominaux bien dessinés (Funrham, Badmin & al., 2002). Les images que mettent en avant les médias et l'évolution de la définition de la masculinité à travers les années accroissent l'attention que les garçons portent à leurs propres corps ainsi que celle portée par autrui (Grogan, 2008). Même si de nouvelles normes voient le jour concernant « l'idéal masculin » (Monaghan, 2002), leur insatisfaction corporelle a augmenté ; ils restent tout de même moins touchés que les filles (Dany & Morin, 2010).

3.3 Les répercussions chez les filles

En continuant leur croissance, la plupart des adolescentes vont contrôler les quantités de nourriture ingérées, faire un régime, un jeûne, car elles se préoccupent de leur poids et de l'image qu'elles renvoient à des fins de plaire, la beauté physique étant souvent perçue comme condition pour être appréciée (Le Breton, 2017). De plus, l'image véhiculée par les médias de : « minceur égale santé / beauté » a tendance à être facilement intégrée par les adolescentes (Dany & Morin, 2010).

La tendance des adolescentes à se comparer entre elles et l'idée de la beauté telle que relayée par les médias (Festinger, 1954 ; Levine & Smolak, 2002) peuvent les conduire à des troubles du comportement (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Ainsi, les troubles de l'anorexie touchent principalement les filles (90%) lorsqu'elles sont dans la période de leur adolescence.¹¹

« *Ce n'est pas grave si je meurs, au moins je ne serais pas grosse* » (Violette, 12 ans)¹²

¹¹ Source : Tardy Marie. *Anorexie à l'adolescence : Vie émotionnelle et estime de soi*. Conférence de Diplôme universitaire, Service Universitaire de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent, Université Paul Sabatier 2007.

¹² Source : Demorand, N., Moro, M., Apfeldorfer, G., Bargiacchi, A., « Le culte de la minceur chez les jeunes filles : une situation préoccupante ? », le téléphone sonne, France Inter, 2017

On constate deux pics, le premier à 12-13 ans et un autre à 18-20 ans ¹³.

« Elle est la mise en œuvre d'une ironie cruelle à l'encontre du discours sur la minceur et la tyrannie de la séduction associée à la femme. Elle en pousse la logique à son point extrême » (Le Breton, 2017, p. 42).

De plus, l'anorexie peut représenter symboliquement une rupture avec la famille en particulier avec l'image de la mère nourricière.

Ce trouble du comportement puise son énergie de l'obsession de la minceur si présente dans nos sociétés occidentales et impose cette « norme » à nos adolescentes (Le Breton, 2017).

¹³ Source : Tardy Marie. *Anorexie à l'adolescence : Vie émotionnelle et estime de soi*. Conférence de Diplôme universitaire, Service Universitaire de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent, Université Paul Sabatier 2007.

Conclusion

L'adolescence, en tant que période charnière dans la vie de l'individu concernant la construction de son identité, compte d'innombrables changements. La recherche d'émancipation envers sa famille et l'identification aux pairs aident ces enfants à devenir des adultes. Cette identification forte passe par le besoin d'être « approuvé » par ses pairs et sur ce point, la forte présence des réseaux sociaux renforce cette pression de la nécessaire validation par eux.

Les réseaux sociaux, comme outils de communication, de partages et d'échange sont de nos jours utilisés de façon majeure par les adolescents. Le contenu de ces sites peut être bénéfique, lieu de création et d'échanges, mais il peut également être nocif. Utilisées comme outil de propagande, d'affichage excessif de la personne, ou encore de harcèlement, ces plateformes peuvent entraîner un mal-être chez les adolescents et peuvent avoir des conséquences graves.

Quand ils touchent à l'alimentation, les réseaux promulguent une image de la minceur ou de la musculature associée, dans notre société, à la beauté, érigeant ainsi l'image, le physique comme valeur de la personne.

Les adolescents, dans leur recherche d'identité, se cherchent aussi dans leurs comportements alimentaires. Connaissant pour partie les règles d'une alimentation dite saine ou du moins les croyances transmises par les parents et les médias au niveau de l'alimentation, les adolescents veulent aussi se faire plaisir et bien souvent cela passe par les produits sucrés ou gras. Cependant la pression corporelle, largement présente / ressentie par les adolescents, peut les empêcher pour partie de tomber dans la surconsommation de ces produits. Cette pression corporelle peut être ressentie à divers degrés par les adolescents et par différents biais : famille, amis, réseaux sociaux... quand celle-ci se fait trop forte, cela peut mener à des troubles du comportement alimentaire, touchant plus les filles que les garçons. En effet, les filles sont plus impactées par ce désir d'avoir un corps parfait, image illusoire et pure création de la société. Il est vrai que l'image de la femme dans les médias, les réseaux sociaux, a « *une importance cruciale* » (Mattelart, 2003, p.23). L'importance accordée à l'image amplifie les comparaisons entre les individus et l'image perçue à travers les écrans, et donc le mal-être perçut chez certains adolescents.

Partie 2

Problématique et Hypothèses

Introduction

La deuxième partie de ce mémoire se construit autour d'une problématique qui s'origine dans notre question de départ « Comment les réseaux sociaux en ligne et l'image corporelle influencent-ils les comportements alimentaires des adolescents ? », ainsi que des hypothèses qui peuvent en découler, élaborées à partir de la revue de littérature.

Suite à cette étude théorique, la constatation est que peu d'écrits scientifiques touchent directement ce sujet en France, ou qu'ils n'articulent souvent que deux des trois composantes suivantes : les réseaux sociaux en ligne, les comportements alimentaires et l'adolescence. Cela peut s'expliquer par la jeunesse des réseaux sociaux, la démocratisation de ces derniers remontant seulement aux années 2006-2007 ¹⁴, et par leur nature très éphémère. La longévité de ces plateformes peut être en effet très variable ¹⁵.

Cependant l'étude exploratoire menée par Mélioli, Gonzales & al., en 2018, portant à la fois sur les troubles du comportement alimentaire des adolescents et la capacité à critiquer les médias, fait exception.

Iceta, psychologue, diététicien et nutritionniste français, a aussi abordé le sujet dans l'article « *Génération 3.0 : internet risques et opportunités dans les soins des TCA* », écrit en 2018 ; il y met en avant que les réseaux sociaux peuvent participer à des troubles alimentaires, mais qu'ils les maintiennent davantage qu'ils ne les créent. Leur usage fréquent favoriserait cependant les troubles du comportement alimentaire.

Néanmoins, grâce à la revue de littérature nous avons pu en apprendre davantage sur les adolescents et leurs comportements ; l'importance de leur image, de leurs interactions avec les pairs, de leur quête d'identité, mais aussi d'émancipation vis-à-vis de leur foyer familial.

¹⁴ Source : Olivier Lepiller, Socio-anthropologie de l'alimentation, cours de Master 1, ISTHIA, Université Toulouse Jean Jaurès, 2021

¹⁵ Source : Espaze, « Les réseaux sociaux chez le 16-25 ans en 2019 », Journal du Net, 2020 [En ligne]. Disponible sur : <https://www.journaldunet.com/media/publishers/1489031-les-reseaux-sociaux-chez-les-16-25-ans-en-2019/>. (Consulté le 29/01/21)

1 Problématique et hypothèses

Dans cette première partie, nous allons exposer notre problématique ainsi que les deux hypothèses émises en expliquant sur quels fondements elles reposent.

Dans la revue de littérature, nous avons pu constater que l'adolescence est une période de grands changements et de bouleversement. Trouver leur place tout en étant accepté par ces pairs et développer son indépendance vis-à-vis de leur famille est un équilibre délicat que les adolescents recherchent. Dans une époque où la technologie telle que les réseaux sociaux fait partie de notre vie courante, ces derniers prennent une place non négligeable dans la construction identitaire des adolescents et peut influencer leur comportement et plus précisément leur alimentation. C'est pour cela que la problématique qui en découle articule ces éléments : « Comment les réseaux sociaux en ligne et l'image corporelle influencent-ils les comportements alimentaires des adolescents ? ». Dans le but de répondre à cette problématique nous avons émis deux hypothèses, qui pourraient faire ressortir les facteurs dominants, en retour à notre problématique.

1.1 Problématique et Hypothèse 1

Cette première partie est consacrée à la possible différence entre les filles et les garçons au niveau de l'interprétation qu'ils ont de leur image corporelle ainsi que de possibles explications sociologiques. La deuxième partie se concentre sur les insatisfactions corporelles et leurs évolutions, pour terminer par une explication hypothétique du rôle que les réseaux sociaux peuvent jouer sur la perception de leur corps.

1.1.1 Les filles, plus sensibles à leur physique

L'affirmation de cette composante de l'hypothèse initiale, selon laquelle les filles sont plus attentives à leur image corporelle, repose grandement sur deux textes écrits par des sociologues français : Dupuy (2017) et Fischler (2001) tous deux spécialisés dans la sociologie de l'alimentation.

Dans sa publication de 2017 intitulée « *Que manger* », Dupuy met en avant que les femmes, tout au long de leur vie, sont plus suivies au niveau médical et plus sensibles aux recommandations de santé ainsi qu'aux recommandations alimentaires que les garçons. Quand les personnes qui les entourent, que cela soit le médecin, la famille, les amis, ou même elles-mêmes, trouvent que leur physique se situe hors de la norme définie par la société, elles sont plus « sanctionnées » : on leur fait plus remarquer, elles sont moins excusées, que leurs congénères, les hommes. De plus, ce sont elles qui, en général, prennent davantage en charge ce que l'on appelle le « *care* » au sein de leur foyer, c'est-à-dire, la prise en charge des enfants, de l'organisation, et bien sûr de l'alimentation (Dupuy, 2017). Cela signifie que la « bonne santé » de la famille, et surtout santé alimentaire, repose sur le devoir des femmes¹⁶.

Fischler (2001, p.98), lui, met en avant, tout au long de sa carrière de chercheur, le terme d'« *effet pochoir* ». Ce terme désigne le fait que, dans le champ du comestible, l'homme ne mange qu'une fraction de ce qu'il pourrait et que ce choix est déterminé par les normes et valeurs de sa société. Fischler définit cela comme « *le paradoxe de l'omnivore* » (*op. cit*, p.62). Ce paradoxe se transmet de génération en génération, en particulier à travers l'institution qu'est la famille. C'est cette reproduction que Fischler appelle « *l'effet pochoir* ». L'Homme, en grandissant, a tendance à reproduire ce qu'il voit des pratiques, mœurs, coutumes et valeurs de la génération qui le précède.

Afin d'illustrer cette différence entre hommes et femmes à propos du « *care* » et de « *l'effet pochoir* » nous proposons le croquis suivant :

¹⁶ Source : Anne Dupuy, Sociologie de l'alimentation, cours de Licence 3, ISTHIA, Université Toulouse Jean Jaurès 2020

Papa :



Maman :



Figure 7 : Papa *versus* Maman chez le médecin

Source : Sara Bit-Monnot (2021)

Le geste du père est interprété par le médecin comme « mignon » et attentionné vis-à-vis de son enfant, alors que venant de la mère, il est davantage perçu comme irresponsable dans la

mesure où il s'agit d'une sucrerie. Cette différence dans l'interprétation du médecin et de la mère met en avant cette division sexuelle des tâches qui selon « l'effet pochoir » de Fischler se reproduira sur les enfants.

1.1.2 L'image vectrice de l'insatisfaction corporelle

Concernant la satisfaction corporelle, l'étude menée par Dany et Morin en 2010 a montré, grâce aux figurines de Stunkard (voir partie 1), que l'insatisfaction corporelle est significativement plus présente chez les filles que chez les garçons. Cependant, cette étude datant de plus de 10 ans et portant sur des sujets en perpétuelle évolution, nous pouvons supposer que les chiffres de cette étude ont évolué. En prenant en compte la mutation constante et rapide de la société dans laquelle évoluent les adolescents, il paraît normal qu'il y ait eu des changements. Cela étant dit, même si le sujet est abordé lors des entretiens exploratoires, afin d'avoir des résultats probants pour constater un changement ou non, il faudrait refaire l'étude à une échelle tout aussi grande.

1.1.3 Les réseaux sociaux, un composant des insatisfactions corporelles

Le deuxième point de cette hypothèse est que les réseaux sociaux « soutiennent » ces insatisfactions corporelles. Iceta (2018) met en avant qu'un usage intensif d'internet peut être corrélé à une perturbation du comportement alimentaire. De plus, comme vu dans l'état de l'art, les réseaux sociaux, en tant que vecteur intensif de contenus qui servent de point de comparaison ou de référence, à un âge où la recherche d'identité et de la place à occuper dans la société est essentielle, jouent un rôle dans la perception de l'image perçue et de l'image désirée. L'image désirée est en partie véhiculée par les médias à travers les retouches des photos, la mise en avant d'un physique en particulier ... et peut créer une source d'insatisfaction, car elle est prise comme point de comparaison et de repère par rapport à ce que la société a défini comme « beau » (Cardon, 2019).

Suite aux faits exposés dans la revue de littérature, nous pouvons donc faire l'hypothèse que l'insatisfaction corporelle est davantage ressentie chez les filles que chez les garçons car

elles portent une attention plus grande à leur image. De plus, ce phénomène serait amplifié par la présence des réseaux sociaux en ligne, quasiment incontournable à cet âge.

Ainsi, nous formulons de ce qui précède notre première hypothèse générale :

H1 : Les adolescentes sont plus sensibles à leur image corporelle que les adolescents et de ce fait développent plus facilement une insatisfaction corporelle, soutenue par les réseaux sociaux en ligne

1.2 Hypothèse 2

Dans le cadre théorique, nous avons pu voir que les adolescents « subissaient » les normes admises et acquises par les pairs, mais aussi qu'ils en étaient vecteurs et créateurs ¹⁷. À travers cette hypothèse, nous recherchons une possible explication à l'apparition de nouvelles normes concernant l'image et de la possible influence des réseaux sociaux en ligne. Tout d'abord, et dans un premier paragraphe, nous allons définir ce qu'est une norme et ce à quoi elle est adjacente, comme les valeurs et les institutions. Dans un deuxième temps, nous allons approfondir les critères de beauté féminine et masculine selon notre société, ainsi que leurs répercussions sur les adolescents. Puis nous terminerons par un examen du lien entre mode, normes et réseaux sociaux.

1.2.1 Normes et valeurs

Les normes sont fondées sur des valeurs communes socialement partagées. Chaque individu doit se trouver dans la norme, sous peine d'être sanctionné, mis à l'écart, par le groupe de référence. Normes et valeurs doivent être légitimes et doivent être intériorisées, subjectivées, et extériorisées. Elles doivent aller de soi ¹⁸.

¹⁷ Source : Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé (FFAS). L'alimentation des enfants et des adolescents : des normes aux représentations, 24-11-2012 [en ligne]. Disponible sur <https://alimentation-sante.org/2012/09/interview-diasio-pardo/> (Consulté le 11-15-2020).

¹⁸ Source : Christophe Serra Mallol Sociologie et Anthropologie de l'Alimentation. Cours de Master 1, ISTHIA, Université Toulouse Jean Jaurès 2021

Durkheim (1996), sociologue français, met en avant dans son ouvrage : « *sociologie et philosophie* » qu'une société ne peut se réguler et se pérenniser sans idéaux collectifs, comme des valeurs esthétiques et morales. Les valeurs transforment les individus, mais sont aussi l'expression d'une orientation sociale.

Cependant afin que la nouvelle règle soit valide, elle doit être partagée et suivie par la majorité qui doit, en plus, en avoir reconnu le bien-fondé :

- soit par rationalité de valeurs, de croyances ou de religion, de finalité ou même d'émotion (la seule qui échappe à une rationalité « pure ») ;

- soit parce qu'il en découle une habitude qui fait partie de son processus de socialisation qui repose sur des attentes préétablies par ce dernier (Livet, 2012).

« *Il faut que l'on suive la norme, soit de manière consciente de son utilité, soit simplement parce que c'est l'usage approuvé dans le groupe et qui donne pour nous sens à notre comportement* » (op. cit., p.9).

Ce sont grâce aux institutions que les normes et les valeurs se pérennisent. La première d'entre elles est la famille, suivie par l'école. Ces endroits favorisent la socialisation et posent des jalons sur ce qu'il est possible de faire ou non. C'est au sein de ces institutions que les normes et valeurs vont être inculquées, apprises, reproduites et créées¹⁹. Deux types de normes sont véhiculées par les institutions : les normes morales et les normes sociales. Les normes morales touchent à l'éthique tandis que les secondes se rapportent plus aux comportements des individus en société (Livet, 2012).

1.2.2 Les critères de beauté

La beauté, selon le dictionnaire Larousse (2021) est définie comme la : « *qualité de quelqu'un, de quelque chose qui est beau, conforme à un idéal esthétique* »²⁰. La société définit ce qui est beau et a tendance à imposer le respect de cet idéal commun pour son « bon fonctionnement » (Durkheim, 1996 ; Livet, 2012). Dans notre société, « *nous vivons dans*

¹⁹ Source : Christophe Serra Mallol Sociologie et Anthropologie de l'Alimentation. Cours de licence 3, ISTHIA, Université Toulouse Jean Jaurès 2020

²⁰ Source : Larousse [en ligne], Disponible sur : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/beaut%C3%A9/8533>. (Consulté le 12/02/2021)

une société de l'image, de la minceur, du jeunisme [...] » (Apfeldorfer, 2017)²¹. Dany et Morin (2010) ont constaté que les critères de beauté se regroupaient sous les termes de minceur et de musculature. La définition du corps idéal, comme déjà énoncé dans la revue de littérature, est le désir d'un corps plus mince pour les filles, où le poids a une grande importance, et d'une musculature plus développée pour les garçons, là où leurs poids, bien que lié à leur masse musculaire ne les préoccupe pas autant.

1.2.3 Les réseaux sociaux en ligne, lieux de divulgation de nouvelles normes

L'enquête française de Masson (2004) a mis en avant que plus de 78% des femmes sur un échantillon de 837 femmes, âgées de 18 à 24 ans, pensent que pour se sentir « normal », il faut être mince. Ces nouveaux idéaux de beauté, en particulier pour les femmes concernant la minceur, s'éloignent de ce qu'a défini la médecine comme une masse corporelle « normale ». *« Autrement dit, la norme médicale fixée dans l'IMC ne se superpose pas intégralement à la norme de l'idéal corporel féminin contemporain qui est plus prégnante chez les jeunes femmes » (Danny & Morin, 2010, p.329).*

À la période de l'adolescence, l'approbation des pairs est très importante, non seulement sur les questions d'images de soi, mais aussi sur l'ensemble des domaines. La proximité des liens avec les pairs peut donc influencer les choix de l'individu sur ce qui plait ou non. Cette influence et imitation des pairs, déjà très présente lors de l'enfance, est observée dans le champ de l'alimentation par l'Institut du Goût à Paris, en particulier sur le temps de repas à la cantine. Un enfant aura moins d'appréhension à goûter et à aimer certains aliments lorsque ses pairs le mangent et l'apprécient ²². Il est démontré par les recherches de différents scientifiques comme Le Breton (2007, 2017), Octobre (2017), Erikson (1973), que cette influence et cette imitation sont très présentes à cet âge dans un souci de ne pas être exclu du groupe ; de plus les liens tissés avec les pairs comptent beaucoup pour les adolescents.

²¹ Source : Gérard Apfeldorfer « Le culte de la minceur chez les jeunes filles : une situation préoccupante ? », le téléphone sonne, 2017 Disponible sur : <https://www.franceinter.fr/emissions/le-telephone-sonne/le-telephone-sonne-15-juin-2017>. (Consulté le 13/11/2020)

²² Source : Nathalie Politzer, Psychologie du goût, cours de Licence 3, ISTHIA, Université Toulouse Jean Jaurès 2020

Nous avons donc formulé l'hypothèse 2 de la manière suivante :

L'influence des réseaux sociaux en ligne entraîne une mode de minceur pour les femmes et une musculature « normée » pour les hommes.

2 Méthodologie

Pour avoir un premier aperçu de notre problématique et pouvoir, dans un premier temps, affirmer, contredire, ou faire évoluer les hypothèses qui en découlent, un guide d'entretien a été élaboré afin de pouvoir mener des entretiens exploratoires (Annexe 1). Cependant ces entretiens ont comme premier rôle de mieux cerner notre sujet ainsi que notre population étudiée. Trois entretiens ont été menés avec cette grille auprès d'adolescentes de collège et de lycée (Annexes 2 à 4). Afin de sélectionner notre segmentation nous nous sommes basés sur le critère de l'âge 11 à 20 ans, défini comme l'âge de l'adolescence par Erickson (1972). De plus, pour ces entretiens, nous avons choisi d'interroger des adolescents ni atteints de trouble du comportement alimentaire, ni victime d'un dysfonctionnement caractérisé de la relation familiale (maltraitance, émancipation, abus, ...). Il aurait aussi été pertinent d'interroger des adolescents venant de classes sociales différentes pour avoir une représentation plus fidèle de notre société, mais aussi pour pouvoir comparer les résultats.

Malheureusement dans le temps imparti, les ressources disponibles, et le contexte de l'épidémie de COVID-19, seules des filles ont pu être interrogées. De plus, du fait des conditions sanitaires, la segmentation s'est faite par le réseau de connaissances avec comme critère l'âge, entre onze et dix-huit ans. Cependant le niveau scolaire des personnes interrogées va du début de collège (6^{ème}) jusqu'au milieu du lycée (1^{er}), ce qui nous permet de voir une évolution possible dans la période de l'adolescence. Chaque entretien est anonyme et les *interviewés* seront identifiables sous un prénom inventé à cet effet, et afin de faciliter la lecture de retranscriptions, les intervenants sont marqués par un « I » pour *interviewé* et d'un « E » pour enquêteur. Les personnes interrogées étant jeunes, le tutoiement a été privilégié, avec leur permission, afin de mettre moins de distance entre les personnes interrogées et l'enquêteur, d'autant plus que le sujet est sensible et personnel. Le guide d'entretien se divise en cinq grands axes :

1. le profil de l'enquêté pour comprendre et cerner un peu mieux la personne ;
2. le cadre de référence (la famille) afin d'évaluer le milieu dans lequel l'interviewé a évolué ;
3. le nouveau cadre d'identification et de référence (pairs et environnement) pour comprendre l'évolution dans la période dite d'adolescence ;
4. le cadre extérieur, que l'individu peut partiellement maîtriser (internet et alimentation) afin de mesurer l'importance de ces éléments à cet âge ;
5. l'image corporelle perçue ainsi que l'estime de soi afin d'identifier l'impact et l'importance de cette dernière.

3 Résultat des entretiens

Voici un petit tableau de synthèse des entretiens exploratoires menés :

Tableau 2 : Synthèse des entretiens exploratoires

Entretien exploratoire	Classe	Estime de soi	Voudrait perdre du poids	Pense que les filles font plus attention à leur image	Possède des comptes sur les réseaux sociaux	Pense être influencée par les réseaux sociaux	Prénom dans le mémoire
N°1	6 ^{ème}	Bonne	Non	Oui	Oui	Non	Manon
N°2	2 ^{nde}	Plutôt mitigée	Oui	Mitigé, mais les filles en parlent plus	Oui	Oui	Laura
N°3	1 ^{ère}	Plutôt bonne	Non	Non, mais les filles en parlent plus	Oui	Oui	Emy

Le premier entretien s'est déroulé chez l'interviewée. Manon semble avoir une capacité à s'affirmer et à affirmer son opinion, ose prendre la parole et se dit bien dans sa peau sans faire attention à son image. Désignée comme étant « en surpoids » par son médecin, elle se déclare comme non réellement préoccupée par son poids ou son image corporelle.

Le second entretien s'est fait par *Discord*, une plateforme de vidéo-conférence ; Laura se décrit comme très timide et déclare qu'elle ne se trouve pas belle. De corpulence « normale » d'après l'IMC, elle aimerait perdre cinq à dix kilos pour se trouver plus belle. L'adolescente fait attention à son image corporelle et cela fait partie de ses préoccupations.

Le troisième entretien s'est aussi fait par internet : Emy se présente comme « *bavarde et rigolote* » (Emy), elle semble plutôt bien dans son corps même si elle déclare que certains jours elle se trouve moins belle. Elle pense porter attention à son image, mais pas en excès, et déclare qu'il est possiblement plus facile de se faire accepter socialement quand la personne possède un physique agréable.

Les entretiens exploratoires menés nous ont permis de mettre certains points en évidence ainsi que d'en confirmer d'autres. Ils m'ont permis de mieux comprendre notre cible ainsi que les enjeux pour eux à cet âge. Cependant il est important d'exposer quels ont été les biais de cette pré-enquête, ainsi que ce qui a pu être bénéfique.

Un des premiers biais est le contexte sanitaire dû au SARS-CoV-2 qui empêche grandement les entretiens en face à face ce qui ne facilite pas le contact surtout sur des sujets sensibles comme c'est le cas dans mon enquête. De plus « l'effet Hawthorne » (Mayo, 1933) qui peut se résumer par : l'observateur modifie toujours la chose observée a pu entraîner, de la part des adolescentes quelques réticences à dévoiler certains aspects de leur vie ou à en mettre d'autres en avant ; mais aussi, la formulation de questions a pu introduire un biais, surtout quand l'interviewée demande des précisions sur des questions. Il est aussi vrai, que malgré un premier contact, la timidité qu'il y a pu y avoir lors des entretiens et une inexpérience de ma part ont amplifié les biais. En revanche, il me semble que le fait d'être une femme leur a permis de se confier plus facilement à moi qu'à un homme.

4 Discussion

Suite à la justification des hypothèses ainsi qu'à l'explication de la méthodologie concernant les entretiens exploratoires ainsi que la présentation succincte des résultats, cette partie reprend les dires lors des entretiens exploratoires pour venir appuyer les hypothèses avancées.

4.1 Hypothèse 1

Grâce aux entretiens exploratoires, les interviewées ont pu s'exprimer sur l'hypothèse 1 : **« Les adolescentes sont plus sensibles à leur image corporelle que les adolescents et de ce fait développent plus facilement une insatisfaction corporelle, soutenue par les réseaux sociaux en ligne »**, à travers différentes questions.

4.1.1 Les filles, plus sensibles à leur physique

Lors des entretiens exploratoires, voici les propos recueillis qui viennent appuyer la thèse de Dupuy (2017) selon laquelle « les femmes en font toujours plus que les hommes [...] » (2017) : « *Maman en général, papa il aime bien essayer des trucs quand il a le temps, mais plus maman* » (Laura) et « *Ma mère elle a toujours cuisiné* » (Emy). Cela témoigne de ce que la répartition des tâches en fonction du sexe au sein du foyer familial reste en majorité inchangée et que ce sont les femmes qui se chargent de l'aspect alimentaire pour elles, mais aussi leur famille. Lors d'un entretien l'interviewée a déclaré à propos du grignotage : « *Bah... en fait ma mère nous a toujours interdit de grignoter entre les repas du coup euh... c'est resté. Mon frère et ma sœur grignotent, plus mon frère surtout. Que ma sœur jusqu'à un certain temps, elle lui a dit stop et mon frère lui, elle ne lui a encore rien dit.* » (Emy) ce qui illustre bien le fait que la mère est plus stricte avec ses filles qu'avec son fils. Cela vient appuyer l'hypothèse que les filles feraient plus attention à leur image que les garçons, car cela leur est plus souvent pointée et de ce fait, l'attention en est plus importante.

Les femmes, ayant ce rôle de « *care* », sont donc en charge et responsables de leur santé et de celle de leur famille, et seront plus facilement critiquées que leurs congénères masculins. Cette responsabilité incombe aux femmes : à elles de savoir ce qui est bon ou non pour la santé et ce qui compose une alimentation saine. Les femmes le transmettent à leurs enfants, mais les filles sont plus perméables à ces recommandations ou en tout cas plus sensibles à les suivre²³.

- « *Ben avec un peu tout, des fruits, des légumes, des laitages, euh... un peu de sucre, un peu de gras, de la viande, du poisson, enfin si on en a besoin, mais moi je n'en mange pas trop : je n'aime pas ça !* » (Manon)

- « *C'est une alimentation où on retrouve... où on retrouve un peu de tout et avec une bonne proportion.* » (Laura)

- « *Bah... manger des légumes, pas trop de viande, un peu de poisson et beaucoup d'eau.* » (Emy)

L'effet « pochoir » de Fischler (2017) s'applique à l'alimentation : les mères sont plus perméables à la santé et à la santé alimentaire donc leurs filles le seraient aussi, mais cela pourrait aussi s'appliquer aux mœurs et coutumes, valeurs qui sont plus éloignées du domaine alimentaire, elles aussi transmises dans l'enceinte familiale.

« *Après je ressens beaucoup de pression au niveau de mes frère et sœur parce qu'avec mes parents, ils travaillent beaucoup, c'était moi qui étais en charge de... je dois montrer l'exemple [...] j'ai longtemps eu ce côté responsabilité [...]* » (Emy).

À travers ce témoignage, un sentiment de devoir « remplacer » le rôle parental quand ils ne sont pas là se fait ressentir. De plus, l'interviewée ressent le besoin de montrer l'exemple afin que ces petits frères et sœurs aient un modèle d'évolution auquel se raccrocher : un « bon modèle à imiter ».

4.1.2 L'image vectrice de l'insatisfaction corporelle

Grâce aux entretiens exploratoires, nous pouvons supposer que les chiffres qu'ont obtenus Dany et Morin en 2010 lors de leur étude ont évolué de sorte que les résultats obtenus entre

²³ Source : Anne Dupuy, Sociologie de l'alimentation, cours de Licence 3, ISTHIA, Toulouse Jean Jaurès 2020

le corps perçu et le corps idéal se rapprochent actuellement sans pour autant s'égaliser entre filles et garçons.

Une attention portée à l'image corporelle pourrait en être le résultat. À la question : « Est-ce que tu penses que les filles font plus attention à leur image et à physique que les garçons ? » les réponses ont été :

- « *Ça dépend, moi j'ai une amie moi je trouve qu'elle fait vachement attention à son physique, moi je m'en fiche complètement, c'est pareil il y a des garçons ils vont faire très attention à leurs physiques que d'autre. Mais je pense que pour la majeure partie c'est quand même les filles qui ... qui font plus attention à leurs physiques* » (Manon).

- « *Non, je ne pense pas parce que les garçons aussi ils font très attention. Peut-être un peu moins je ne sais pas je pense qu'ils en parleront un peu moins entre eux* » (Laura).

- « *Non, je ne pense pas, je pense surtout qu'après les filles elles vont plus en parler ! J'ai des amis qui à un moment donné ont ressenti le besoin de faire attention à leur image et de faire des régimes. Je pense que cela touche les deux, mais après ça dépend aussi du cadre familial* » (Emy).

Le fait que les femmes soient plus surveillées au niveau de leur santé et davantage sujettes aux commentaires par rapport à leur image peut conditionner les filles et les jeunes femmes à travers cette reproduction que Fischler (2017) met en avant, à faire attention à leur santé et à leur image corporelle. De ce fait, nous pouvons supposer que les insatisfactions corporelles sont plus facilement ressenties par les filles, car plus contrôlées, même si ce sujet de préoccupation commence à prendre de la place dans l'attention des garçons. De plus l'affirmation selon laquelle les filles ont tendance à parler plus de leur image et de leur physique peut laisser à penser que cela les préoccupe davantage que les garçons.

4.1.3 Les réseaux sociaux en ligne, un composant des insatisfactions corporelles

Cette hypothèse met en avant aussi une seconde composante, en plus des insatisfactions corporelles, il s'agit des réseaux sociaux. Lors des entretiens, toutes les personnes ont plus

ou moins admis que les médias poussent à une diffusion d'une image physique « parfaite », même si parfois, déniée pour soi-même.

« *Pour moi, non je m'en fiche complètement, mais après peut être que pour les autres euh...* » (Manon)

« *Je pense que oui, beaucoup, mais aussi je pense en ce moment qu'il y'a une mise en avant euh... pour s'accepter qu'on soit maigre, poilu, euh... gros, euh... voilà.* » (Laura)

« *Oui je pense que parfaite ça dépend de quel point de vue, mais oui ! Après ça dépend des gens parce que je sais qu'avec des amis on n'est pas trop sensible à ça, mais en particulier chez les plus jeunes ça peut être compliqué par exemple chez ma sœur eu... Ben j'ai peur pour elle des fois.* » (Sœur de 12 ans) (Emy)

Cette médiatisation et visualisation d'image de personnes physiquement agréables amplifie une comparaison entre l'individu et l'image perçue de soi, et maintiennent ou amplifient les insatisfactions corporelles ressenties (Keery, Van den Berg & Thompson, 2004 ; Marcelli, Braconnier & al., 2018). « *Je me dis que j'aimerais bien être comme elle, après on se rassure avec mes potes qu'il y'a sûrement des retouches ou des trucs comme ça* » (Laura). Ces insatisfactions peuvent donner lieu à des changements volontaires de silhouette, à travers des régimes et/ou du sport. « *J'ai essayé d'arrêter le sucre et de rééquilibrer la dose entre les féculents, les légumes et tout. J'ai fait du sport* » (Laura) ; « *Je crois que ça ne m'a vraiment jamais... ah... si peut-être collègue euh... j'ai, il me semble que j'avais arrêté de me resservir* » (Emy).

À travers les études passées en revue dans la partie théorique et l'analyse des entretiens exploratoires menés, nous pouvons déduire qu'internet et plus particulièrement les réseaux sociaux amplifient une comparaison physique entre une image / une photo et le sujet qui la regarde. Les adolescents envient cette représentation souvent éloignée de la réalité. En quête d'une beauté physique, les individus sont prêts à se restreindre en terme alimentaire ou par tout autre changement d'habitude pour se rapprocher de la silhouette désirée. Les entretiens exploratoires nous permettent d'avoir une approche partielle de notre hypothèse qui est pour rappel : « les adolescentes sont plus sensibles à leur image corporelle que les adolescents et de ce fait développent plus facilement une insatisfaction corporelle, soutenue par les réseaux sociaux ». C'est pourquoi il serait important afin de valider ou invalider cette hypothèse, de faire une étude de terrain sur une population d'adolescents plus importante pour pouvoir avoir une vision plus globale du sujet, mais aussi d'inclure les garçons comme interviewés.

4.2 Hypothèse 2

Suite aux échanges effectués avec les interviewées, de nouveaux éléments sont venus étayer la seconde hypothèse : **L'influence des réseaux sociaux en ligne entraîne une mode de minceur pour les femmes et une musculature pour les hommes en normes.**

4.2.1 Les critères de beauté

La beauté est un terme vaste qui peut couvrir plusieurs champs, ce qui peut expliquer que les représentations que s'en font les interviewées sont parfois confuses :

- « *Alors... la beauté ... pour moi c'est quelque chose plutôt positif euh... pour moi quand même entre la beauté physique et la beauté intérieure, le mieux c'est la beauté intérieure parce que je trouve que cela reflète plus notre personnalité donc bon la beauté physique ...* » (Manon)

- « *C'est quelque chose de naturel et que tu assumes, enfin je ne sais pas.* » (Laura)

- « *Bah... pour moi ça va être par exemple... je vais trouver quelqu'un beau et je vais discuter avec et je vais trouver moche et quelqu'un que je vais trouver moche après que l'on est discuté avec... Ben je vais le trouver beau, mais ça m'arrive tout le temps, ça fait ça dans ma tête.* » (Emy)

Cependant même si nous pouvons constater que le mot n'est pas clairement défini par les enquêtées, les critères de beauté eux, sont clairs et se recourent, comme en témoignent les *verbatim* suivants, sur principalement deux points, les filles doivent être minces et les garçons musclés.

- « *Alors mince, cheveux longs, euh ... plutôt délicate ...et après ça dépend à quelle époque, mais dans la nôtre, je dirais plutôt intelligente, mais dans les années 1800... euh... je ne suis pas sûre que l'on ferait entrer intelligente dans la case* » ; « *Euh... du coup cheveux courts, euh... minces, musclés, intelligent aussi ... ça, on laisse à toutes les époques ... et ... voilà* » (Manon)

- « *Un mec il faut qu'il soit musclé et une fille il faut qu'elle soit fine et for... formée* » (Laura)

- « *Ben... fine pour les filles et les garçons musclés !* » (Emy)

La beauté est subjective et les critères évoluent en fonction des modes et des époques. Les réseaux sociaux font partie des plateformes de diffusion de ces derniers et peuvent influencer les personnes qui les regardent :

- « *Justement, dans une des influenceuses que je suis y'en a une qui est grosse et que je trouve très très belle et ma sœur euh... justement elle est grosse et je la trouve belle !* » (Emy)

Comme Durkheim (1996) l'a souligné, une société, dans un souci de longévité, doit posséder des idéaux collectifs ; les valeurs esthétiques font partie de ces idéaux collectifs. Mais comme si les institutions ne divulguaient et ne diffusaient pas assez vite ces idéaux, les réseaux sociaux prennent largement leur part en propageant ces derniers.

4.2.2 Les réseaux sociaux, lieux de divulgation de nouvelles normes

La mode poussant les filles et les femmes à être minces est mentionnée dans les critères de beauté : « *[...] c'est un peu rentré dans les têtes de tout le monde ben... que si tu es mince ben tu es beau* » (Laura).

« *Je n'aime pas parce que je la trouve trop grosse* » (son apparence) (Laura)

Concernant les hommes, la musculature a été identifiée par les interviewées comme l'un des critères de beauté. Le fait que seulement des filles aient été interrogées entraîne bien entendu un biais, cependant la recherche de séduction des pairs, mais aussi des pairs de sexe opposé, montre que si l'un des deux sexes trouve tel ou tel critère attirant, l'autre essaiera de s'y tenir pour combler cette quête d'attrance (Le Breton, 2017).

Les pairs occupent une place importante à l'âge de l'adolescence :

- « *Ben... parce que... elles... souvent elles sont là pour nous ! Comme les membres de la famille, mais les membres de la famille, c'est différent ! Les amis... Les amies, elles sont là pour nous, elles nous font rigoler, elles nous remontent le moral, les membres de la famille aussi, mais...* » (Manon)

- « *Ah bah... euh... je leur accorde énormément d'importance ! je n'aurais pas ses amis, je pense que je ne serais pas pareille.* » (Laura)

- « *Grande importance ; enfin mes amis, je suis tout le temps avec, donc une grande importance !* » (Emy)

Ces solidarité et proximité des adolescents font qu'il y a un mélange d'entraide et d'imitation entre les individus d'un groupe pour ne pas dévier de la norme, « *Oui, oui enfin j'ai fait du sport et là on a recommencé avec les filles dans la chambre à l'internat* » (Laura). Cela peut expliquer en partie un « effet de mode », suivi par plusieurs adolescents, qui prend de l'ampleur et influence les autres individus. Cette mode est alors érigée comme idéal commun, suivie de manière consciente ou non, pour des raisons de santé, de mode, de physique, de beauté...

Malgré la présence de biais lors des entretiens, nous pouvons avancer que la mode, faisant partie des idéaux collectifs qui servent à la société, est par définition, un des composants de la norme. Une norme définit ce qui est normal, par opposition à ce qui est anormal. Les personnes n'entrant pas dans cette norme se retrouvent stigmatisées par le groupe de référence. Afin d'éviter cette position inconfortable, il est plus simple de suivre cette mode qui, au fur et à mesure, qu'elle est mise en avant et suivie, se transforme en norme à respecter. La mode a un pouvoir de diffusion à travers les réseaux sociaux qui est extrêmement rapide. Alors cette transformation de mode en normes est d'autant plus rapide. Les critères de mode physique, aujourd'hui, mettent en avant des corps minces et élancés pour les femmes et des bustes carrés et musclés pour les hommes. Il en résulte un phénomène d'imitation par les plus jeunes qui cherchent à se façonner selon ces modèles. La recherche de l'attraction par le sexe opposé a aussi son rôle à jouer dans la recherche d'un corps considéré comme beau. Grâce à ces différents éléments, il apparaît que la seconde hypothèse pertinente juste et demande à être vérifiée par une enquête de terrain.

Conclusion

Ces entretiens exploratoires sont très utiles, car ils permettent une évaluation de la grille d'entretien ainsi que l'opportunité de l'améliorer en identifiant les éléments importants à aborder et ceux à approfondir. Ils permettent aussi d'avoir une première prise de contact avec la population étudiée et de se rendre compte des difficultés de l'exercice. Afin d'avoir des résultats scientifiquement valables, une « véritable » enquête de terrain est nécessaire.

À travers les éléments exposés et les entretiens, l'hypothèse 1 : « Les adolescentes sont plus sensibles à leur image corporelle que les adolescents et de ce fait développent plus facilement une insatisfaction corporelle, soutenue par les réseaux sociaux. » et l'hypothèse 2 : « L'influence des réseaux sociaux pousse une mode de minceur pour les femmes et une musculature pour les hommes en normes. » semblent correctement posées. À propos de la problématique : « Comment les réseaux sociaux en ligne et l'image corporelle influencent-ils les comportements alimentaires des adolescents ? » les hypothèses, soutenues par les entretiens exploratoires, commencent à y répondre ; la comparaison que feront les adolescents entre eux et l'image qu'ils voient engendrent une estime de soi et une représentation corporelle plutôt négatives. Suite à ce phénomène, et pour se sentir mieux, les adolescents ont souvent recours à une modification de leurs comportements alimentaires, régimes, vomissements, jeûnes ...

La confirmation à une échelle plus grande est incontournable, avant d'affirmer que ces hypothèses sont justes. C'est pour cela que dans la partie suivante, la troisième partie intitulée « Méthodologie probatoire » nous allons exposer les différentes méthodologies afin de choisir laquelle est la plus appropriée.

Partie 3

Méthodologie Probatoire

Introduction

Suite à la partie deux, consacrée à la problématique et aux hypothèses, dans laquelle nous avons exposé les comptes rendus des entretiens exploratoires qui nous ont permis de recueillir les premières données, ainsi que de tester la grille d'entretien, nous allons dans cette partie, passer en revue les différentes méthodes qui pourraient être mises en place pour confronter nos hypothèses au « terrain ». Cette démarche permettra de sélectionner la meilleure méthodologie en fonction de leur faisabilité et d'affirmer ou infirmer les hypothèses présentées. Le mémoire de Master 1, étant un mémoire d'initiation à la recherche, l'étude de terrain n'est pas à effectuer. De ce fait, dans cette partie nous allons exposer, expliquer et voir les différents points positifs et négatifs des méthodes déjà existantes dans l'optique d'une potentielle poursuite en Master 2 dont la finalité comprendra une étude de terrain. Cette partie va donc permettre, dans un premier temps, de faire un état des lieux des méthodologies ainsi que les biais à limiter ou à éviter. Dans un second temps, nous verrons la/lesquelles sont les plus judicieuses à utiliser selon les hypothèses que nous avons posées ainsi que leurs applications.

1 Les différentes méthodes d'études sur le terrain

Cette sous-partie théorique permet de voir différentes méthodes de recueil des données sur le terrain ; nous pouvons nous appuyer sur l'expérience des entretiens exploratoires, afin d'éviter certains biais et d'analyser les points forts ainsi que les points faibles des méthodologies qualitatives et quantitatives. Le but étant de prendre une décision sur la pertinence ou non de chacune d'elles. Cela permettra aussi la justification d'une ou plusieurs méthodes applicables aux deux hypothèses émises.

Nous commencerons par traiter l'approche qualitative puis l'approche quantitative. Il est en effet intéressant de présenter les deux méthodologies, car elles sont complémentaires et permettent d'avoir une perception plus complète et plus aboutie de la population étudiée (Bréchon, 2011).

Qu'il s'agisse de la méthodologie qualitative ou quantitative, il est important de toujours préciser que les données collectées sont anonymes. Il est possible, lorsque des données proviennent d'un expert de citer leurs noms, mais avec leurs accords préalables.

1.1. Les méthodes qualitatives

Les méthodes qualitatives sont nombreuses. Cependant elles consistent toutes à interroger un nombre de personnes restreint avec une durée de temps d'entretien estimée à l'avance. À travers les questions posées, mais aussi la taille de notre échantillon, les réponses des interviewé.e.s sont riches en information et bien souvent, livrent les motivations de chacun d'eux, les raisons qui les poussent à agir. Néanmoins, nous ne pouvons jamais être sûrs de la représentativité de ces réponses (Bréchon, 2011). Plus l'échantillon est grand et plus sa représentativité augmentera.

Nous allons commencer par exposer les différentes méthodes d'entretiens pour ensuite expliquer comment les mettre en œuvre.

1.1.1. Les méthodes d'entretien qualitatives

La méthode qualitative se compose d'entretiens qui se divisent en quatre sous-groupes : le récit de vie, l'entretien directif, l'entretien semi-directif et le *focus group*.

1.1.1.1. Le récit de vie

Cette méthode consiste à interroger l'individu en lui demandant de raconter son vécu. Elle peut être classée avec les méthodes bibliographiques, c'est-à-dire que la personne va conter, partiellement ou en totalité son histoire. Ce type d'entretien diffère par sa méthode qui n'est pas basée sur le processus de questions/réponses (Mucchielli, 2010 ; Pruvost, 2011). L'enquêteur demande simplement à l'interviewé de faire un récit de sa vie ou d'une partie de sa vie. Cette méthode permet de mettre en avant une « *recherche et construction de sens à partir de faits temporels personnels* » (Pineau & Legrand, 2013, p. 5). D'une démarche inductive, le récit de vie cherche à comprendre les phénomènes de la vie, à partir des narrations et des expériences de son propre auteur.

Cependant cette méthode comporte des biais, et l'un des plus importants est que le narrateur fait le récit de sa vie et non de la vie « réelle ». Le sujet conte sa vie d'une certaine manière en omettant possiblement ou en déformant des événements de manière volontaire ou non ; même si l'interviewé est considéré comme étant de « bonne foi ». Un autre biais à prendre en compte est la présence de l'enquêteur qui selon la façon dont il présente son sujet, ou se présente lui-même, peut partiellement influencer les réponses ou la mise en avant de certains aspects de la vie de l'enquêté (Vincent-Ponroy & Chevalier, 2018). Cette méthode est cependant l'une des plus riches en éléments et permet donc une analyse assez fine.

1.1.1.2. L'entretien directif

L'entretien directif par sa nature est peu utilisé lors d'entretiens qualitatifs. Sa forme, dans laquelle l'interviewé n'a que peu d'espace pour s'exprimer, se rapproche plus de ce que l'on

peut attendre en méthodologie quantitative. La personne doit répondre à des questions prédéfinies pas des réponses dont le format est lui aussi prédéfini.

Elle a pour avantage que l'analyse est plus « facile » et rapide à faire car les données sont concises. Cela dit, les réponses ne dévoileront pas plus que ce qui est attendu par l'enquêteur ; informations qui pourraient être précieuses, et qui sont recueillies dans d'autres formes d'entretiens qualitatifs ²⁴.

1.1.1.3. L'entretien semi-directif

Cette méthode est la plus souvent utilisée par les sciences humaines : elle fait appel comme pour l'entretien directif, à une grille de questions, mais se différencie par la manière dont les enquêtés peuvent y répondre. Les interviewés sont libres de leurs réponses et de ce fait l'échange est enrichi par l'originalité des éléments qu'ils apportent. De plus, l'enquêteur peut rebondir sur certaines de ces réponses, et s'écarter légèrement de sa grille d'entretien pour obtenir plus de précisions sur des points que l'enquêteur juge pertinents. Le contact alors établi est plus propice à une discussion qu'à un entretien formel.

Néanmoins, cet échange, plus « personnalisé » du point de vue de l'interviewé, est un des points qui demande de l'attention, car il est beaucoup plus facile de la part de l'interviewé de se laisser influencer par la tournure des questions qui lui sont posées ; en particulier quand l'enquêteur s'écarter de sa grille d'entretien. De plus, le temps peut facilement être augmenté si l'interviewer ne réussit pas à cadrer l'entretien.

1.1.1.4. *Le focus group*

Comme son nom l'indique, le *focus group* est une technique d'entretien qui se fait en groupe. Elle permet d'identifier, au moins en partie, les motivations, opinions, et comportements des individus interrogés (Moreaux, 2014). Cela peut aussi permettre au chercheur de faire émerger de nouvelles idées. Généralement, le nombre de personnes varie de six à douze, et

²⁴ Source : Serra Mallol, Sociologie et anthropologie de l'alimentation, cours de Licence 3, ISTHIA, Université Toulouse Jean Jaurès 2020

elles sont sélectionnées avec beaucoup d'attention. Ce qu'il est nécessaire, lors d'un *focus group* est d'observer la dynamique de groupe. L'animateur a pour rôle de mettre tout le monde à l'aise pour ensuite faire ressortir des points de vue, soulever des questions, des débats ... (Bréchon, 2011 ; Moreaux, 2004) L'intérêt de cette technique réside dans les interactions que le groupe développe.

Néanmoins, cette méthode requiert une tierce personne, car le chercheur est là pour observer et non en tant qu'animateur ou modérateur pour animer la séance. Il « *lance la discussion, fait rebondir les débats, favorise l'expression de tous* » (Bréchon, 2001 p. 11). Deux principaux biais sont possibles : lorsque le modérateur ne remplit pas son rôle ou perd le « contrôle » du groupe, et l'effet « pervers » que peut avoir un groupe lorsqu'une personne se positionne en tant que *leader* et influence les autres (Bréchon, 2011).

1.1.2. La mise en œuvre des méthodes qualitatives

Nous allons maintenant aborder les étapes de la réalisation pour la conduite des entretiens. Elle se déroule en six temps et est globalement commune à toutes les méthodes d'entretiens qualitatifs, à l'exclusion du *focus groupe* qui a un certain nombre de spécificités. Nous prendrons comme base l'entretien semi-directif.

1.1.2.1. La création du guide d'entretien

Il est important, quelle que soit la méthode choisie, de créer un guide d'entretien. Il permet de ne rien oublier et sert de fil conducteur durant l'entretien. Ce document regroupe les grands thèmes à aborder et les classe en commençant par les questions générales pour ensuite finir sur les questions les plus précises. Les entretiens exploratoires servent à tester cette grille d'entretien. Des ajustements peuvent y être apportés par la suite pour obtenir un guide plus performant lors de l'enquête de terrain à venir.

1.1.2.2. Le premier contact

Lors du premier contact, il est primordial que la personne se sente à son aise. Pour cela il est important d'adapter son comportement et son vocabulaire à la personne que nous interrogeons étudiants, enfants, experts... Il faut aussi faire attention, par notre comportement et vocabulaire, à ne pas trop influencer l'interviewé (Bréchon, 2011). Lorsque les deux parties se mettent d'accord pour une prise de rendez-vous, l'enquêteur devra être attentif au choix du lieu, qui est un élément important pour le ressenti et le bien-être de l'interviewé : il doit être autant que possible, neutre, convivial, et confortable pour que l'entretien se passe dans une atmosphère détendue (Moreaux, Dedienne & al, 2004).

1.1.2.3. Les premières minutes de l'entretien

Ces premières minutes sont cruciales pour le bon déroulé de l'entretien et la mise en confiance de l'interviewé. Ce moment sert à expliquer qui nous sommes et ce sur quoi porte notre sujet, à demander l'autorisation d'enregistrer ou de filmer l'entretien, le cas échéant, ainsi que de confirmer l'anonymat de l'interviewé et que les données collectées ne seront utilisées que dans le cadre d'un travail universitaire. De plus, il est préférable de faire signer une feuille de consentement avant l'entretien afin que tout malentendu soit évité.

1.1.2.4. Le corps de l'entretien

Il est primordial que l'enquêteur adopte un mode d'écoute dans lequel il doit rester neutre et ne pas mettre en avant ce que lui pense, sous peine de biaiser l'entretien et de l'invalidier. Le but est de comprendre ce qui est dit lors de l'entretien, mais aussi de décrypter ce qui n'est pas dit (Bréchon, 2011). Les relances font en général partie de l'entretien, sauf pour l'entretien directif, elles font partie de l'écoute et doivent être faites de manière naturelle. Il en existe trois sortes :

- les relances interrogatives : lorsque l'enquêteur repose une question ;
- les relances réitératives : lorsqu'il répète le point de vue de l'interviewé ;

- les relances déclaratives : elles incitent l'enquêteur à exprimer son point de vue pour prolonger celui de l'interviewé.

1.1.2.5. La fin de l'entretien

La fin de l'entretien s'annonce lorsque tous les sujets ont été abordés ou que la personne interrogée n'a plus d'éléments nouveaux à fournir. Dans ces cas-là, cela indique qu'il faut clore l'entretien et penser à remercier l'interviewer (Bréchon 2011).

Il est intéressant de noter nos impressions et remarques qui auraient pu nous interpeller pendant l'entretien, directement après la fin de l'entretien comme : l'ambiance, l'aisance de la personne interrogée, les expressions, les gestes, les silences ... Cela permet de recontextualiser le cadre de l'entretien, mais aussi de se rappeler de potentielles interactions non verbales qui ont pu influencer ce dernier.

1.1.2.6. La retranscription et l'analyse

La partie la plus longue est la retranscription des données et la plus délicate est l'analyse de ces dernières. Chaque entretien doit être retranscrit puis une étude permet de repérer des éléments intéressants dans le cadre de notre travail. Cette partie correspond à l'analyse des entretiens exploratoires en partie 2 ainsi qu'aux Annexes associées (Annexes 2, 3 et 4).

1.2. Les méthodes quantitatives

Suite aux méthodes qualitatives, voici la deuxième méthodologie qui peut servir à compléter la méthode qualitative : il s'agit de la méthode quantitative. Les méthodes quantitatives servent à quantifier des faits sociaux, mesurer des opinions ou des comportements. Les résultats de la méthode quantitative, représentés sous forme de graphiques, tableaux ou mesures, peuvent être plus « parlants » que des mots. Ces méthodes consistent à sélectionner un large échantillon de personnes, les plus représentatives possible de notre population étudiée, afin d'obtenir des résultats qui soient les plus objectifs possible. Elle est administrée

sous forme de questionnaires qui peuvent prendre plusieurs formes (composer de questions ouvertes ou fermées, à choix multiple et réponses simples, à choix multiple et réponses multiples...) ²⁵. Cette partie commencera par l'explication de l'échantillonnage, puis par une présentation du questionnaire en général, pour finir par son mode d'administration.

1.2.1. L'échantillonnage

Lors de la définition du sujet de recherche, le chercheur doit définir sa cible, c'est-à-dire quelle population il souhaite étudier. Cette population de « base » est appelée la population « mère » ; cette dernière est souvent trop grande pour l'étudier dans sa totalité et il doit procéder à un échantillonnage le plus représentatif possible de cette population mère. Il est donc nécessaire de prêter attention aux caractéristiques de la population « mère ».

Voici la formule pour définir l'échantillonnage de la population mère²⁵ :

$$n = z^2 * p (1-p) / m^2$$

n= taille de l'échantillon ;

z= niveau de confiance recherché (pour un niveau de confiance de 95% z=1,96) ;

p= proportion estimée de la population qui représente la caractéristique (lorsqu'elle est inconnue, on utilise p=0,5 ce qui correspond au cas le plus défavorable c'est-à-dire la dispersion la plus grande) ;

m= marge d'erreur tolérée (par exemple on veut connaître la proportion réelle à 5% près)²⁵.

1.2.2. Les questionnaires

Même dans les questionnaires, il est important de faire une introduction, afin d'indiquer sur quoi porte le questionnaire, ce que nous allons faire des données, de préciser le temps que cela va prendre, etc.

²⁵ Source : Diana, Oliveira, Initiation aux outils de la recherche, cours de Master 1, ISTHIA, Université de Toulouse Jean Jaurès, 2021.

De plus, certaines données sont à prendre en compte avant leur élaboration : choisir de faire de l'hétéro-administré, qui consiste à être en face à face ou au téléphone, l'enquêteur posant les questions et notant les réponses ; ou bien de l'auto-administré, sur un support papier ou informatique, l'interviewé lisant et répondant aux questions avec ou sans la présence de l'enquêteur.

Lors de la création du questionnaire, nous devons aussi choisir le « type » de questions à poser : ouvertes ou fermées. Les questions ouvertes laissent l'enquêté libre de sa réponse tandis que pour les questions fermées, un choix de réponses est mis à sa disposition et il doit choisir parmi celles proposées. Les questions fermées font parfois appel à des échelles d'évaluation : l'échelle de Lickert, qui permet au sujet d'exprimer son degré d'accord ou de désaccord sur une échelle en plusieurs points (généralement de 1 à 5) ou l'échelle d'Osgood, qui permet de faire réagir l'interviewé selon deux adjectifs opposés.

Qui plus est, il est aussi intéressant de faire un « plan de traitement », ce dernier permettant de mettre au clair : l'intérêt d'une question, quelles données nous voulons en extraire, de prévoir éventuellement des sous-questions associées...²⁶.

Tableau 3: Exemple de plan de traitement

Hypothèses	Sous-Hypothèses / Sous-Thèmes	Dimensions	Questions	Sous- Questions
Hypothèse 1	H 1.1 H 1.2 H 1.3	Économique Sociale Politique Temporelle	Q1 Q2 Q3	
Hypothèse 2				
Hypothèse 3				
Variable socio-démo				

Source : Diana Oliveira, cours d'Initiation aux outils de la recherche 2021

²⁶ Source : Diana, Oliveira, Initiation aux outils de la recherche, cours de Master 1, ISTHIA, Université de Toulouse Jean Jaurès, 2021.

Suite à la création du questionnaire il est important de le tester ; cela permet une vérification de sa cohérence, de la bonne compréhension des questions, et de l'ajuster et/ou de l'améliorer, le cas échéant. Après sa correction et sa finalisation, le document peut être diffusé.

1.2.3 Le mode d'administration du questionnaire

Comme énoncé plus haut, il existe deux manières d'administrer un questionnaire : de façon hétéro-administrée ou auto-administrée. Chacune de ces deux techniques comporte des avantages et des inconvénients.

1.2.3.1 Hétéro-administrée

Cette technique a pour avantage de permettre la bonne compréhension des questions : l'enquêteur s'assure d'avoir toutes les données dont il a besoin, il peut demander des précisions. Elle peut aussi permettre de recueillir des données de nature plus qualitative par le biais de questions ouvertes.

En revanche, la méthodologie du questionnaire a aussi de nombreux inconvénients ou biais le plus important étant l'influence potentielle de l'enquêteur sur l'interviewé. De plus, des personnes doivent être recrutées pour administrer le questionnaire, lorsque c'est un travail long et qui peut s'étendre sur tout le territoire ; il faut alors trouver et former ces personnes, puis reprendre et vérifier les questionnaires.

1.2.3.2 Auto-administrée

Cette méthode a pour avantage que le questionnaire peut être diffusé bien plus vite, sur une zone géographique beaucoup plus grande et à moindre coût, ce qui est bénéfique, surtout en cette période de crise sanitaire.

En revanche, le test du questionnaire est indispensable notamment concernant la bonne compréhension des questions ; les consignes doivent être très claires pour s'assurer que le questionnaire est valide et puisse être diffusé. De plus, il faut prendre en compte qu'un faible

taux de réponse est retourné aux chercheurs par rapport aux nombres de questionnaires envoyés et que ces derniers sont parfois incomplets.

Ces deux techniques permettent un recueil de données qui, une fois entrées dans un logiciel de traitement de données, comme SPSS, peut générer des graphiques et des tableaux pour en faciliter l'analyse, et ainsi, permettre de valider ou invalider les hypothèses énoncées.

2 Méthodologie probatoire appliquée aux hypothèses

Suite à l'explication des différentes techniques de méthodologie, nous allons, dans cette partie voir lesquelles conviendraient au mieux aux hypothèses émises en deuxième partie de ce mémoire :

- Les adolescentes sont plus sensibles à leur image corporelle que les adolescents et de ce fait développent plus facilement une insatisfaction corporelle, soutenue par les réseaux sociaux.
- L'influence des réseaux sociaux entraîne une mode de minceur pour les femmes et une musculature pour les hommes en normes.

2.1 Définition de l'échantillon

Notre population « mère » étant les adolescents composés en moyenne, en France, de 37 000 filles ²⁷ et de 40 000 garçons ²⁸, il paraît donc adapté, pour des entretiens qualitatifs, de

²⁷ Source : Statista. Nombre de naissances de filles en France de 2004 à 2018, 2021, [en ligne]. Disponible sur : <https://fr.statista.com/statistiques/472501/nombre-naissances-filles-france/>. (Consulté le 03/03/21)

²⁸ Source : Statista. Nombre de naissances de garçons en France de 2004 à 2018, 2021, [en ligne]. Disponible sur : <https://fr.statista.com/statistiques/472395/naissances-garcons-france/>. (Consulté le 03/03/21)

cibler un âge compris entre 11 et 20 ans, âge défini par Erikson comme étant la période d'adolescence (1972), avec si possible un peu plus de garçons que de filles. En revanche, si nous optons pour la méthode quantitative, il faudra être plus précis afin de se rapprocher de 48% de filles et 52% de garçons dans l'âge prédéfini ci-dessus. Néanmoins si la démarche se fait auprès d'établissements scolaires, la sélection peut être plus délicate et devra s'adapter aux personnes qui composent cet établissement. De plus, notre tranche d'âge étant large il est nécessaire de veiller à ce que notre échantillon soit réparti sur tous les âges.

2.2 Méthodologie probatoire – Hypothèse 1

L'hypothèse 1 étant « Les adolescentes sont plus sensibles à leur image corporelle que les adolescents et de ce fait développent plus facilement une insatisfaction corporelle, soutenue par les réseaux sociaux en ligne ». De cette hypothèse 1, nous avons pu dégager des hypothèses opérationnelles sous-jacentes :

Ho 1 : Les scores de différence aux figurines de Stunkard sont plus élevés pour les filles que pour les garçons.

Ho 2 : Les scores d'estime de soi des filles sont inférieurs à ceux des garçons.

Ho 3 : Ces scores peuvent être en corrélés avec l'image corporelle que mettent en avant les réseaux sociaux.

Nous envisagerions de reprendre les points de l'expérience de Dany et Morin (2010) avec les figurines de Stunkard pour voir s'il y a une évolution des résultats dans le temps, car de nombreux changements peuvent influencer les adolescents comme l'environnement technologique, dont les réseaux sociaux font partie. Le score obtenu de la différence entre le corps désiré et le corps perçu nous donnerait une estimation de l'estime de soi des adolescents à cet âge. Il serait intéressant de créer un questionnaire en méthode quantitative pour savoir ce que les adolescents pensent d'eux-mêmes, de leur image, et de leur satisfaction ou insatisfaction corporelles. Concernant l'impact des réseaux sociaux sur ces derniers, il serait pertinent de faire des entretiens qualitatifs afin d'obtenir des données plus complètes et de prendre la mesure plus précisément de l'influence de ces derniers. C'est pour cela que, sur

ce point, nous l'aborderons de manière plus fine lors d'entretien qualitatif, que nous regrouperons avec l'hypothèse 2.

Trame de questionnaire :

Bonjour, je suis étudiante en Sciences Sociales à l'Institut Supérieur du Tourisme, de l'Hôtellerie et de l'Alimentation (ISTHIA) à l'Université Toulouse Jean-Jaurès ; et je réalise une étude sur les adolescents, comment ils se perçoivent ainsi que leur environnement, plus particulièrement les réseaux sociaux et l'alimentation. Les réponses que vous me donnerez sont anonymes et resteront confidentielles. Ce questionnaire prendra en moyenne X minutes.

Merci pour votre temps et votre participation !

1. Sexe :

Homme Femme autre

2. Âge :

3. Classe :

4. Est-ce que tu te trouves beau/belle sur une échelle de 0 à 10 : 0 Je ne me trouve pas beau/belle - 10 Je me trouve très beau/belle ? :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Trouves-tu ta silhouette de 0 (Maigre) à 10 (Grosse) :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Qu'est que tu aimes chez toi physiquement ?

.....

7. Qu'est que tu aimerais changer dans ton physique ?

.....

8. Quel est ton poids (en kg) ?

.....

9. Quel est le poids que tu aimerais peser (en kg) ?

-
10. Quelle est ta taille (en cm) ?
.....
11. Quelle taille aimerais-tu faire ?
.....
12. As-tu déjà fait quelque chose pour perdre ou gagner du poids ?
.....
13. As-tu déjà fait quelque chose pour changer ton physique ?
.....
14. Combien de temps passes-tu à te préparer le matin ?
.....
15. Est-ce que tu possèdes un compte sur les réseaux sociaux ?
.....
16. Si oui, lesquels ?
.....
17. Combien de temps penses-tu passer sur chacun d'eux ?
.....
- En ce qui concerne ton apparence physique penses-tu être influencé.e par les réseaux sociaux ?
.....
- Si oui, en quoi ?
.....
18. Te compares-tu avec les personnes que tu vois sur les réseaux sociaux ?
 Oui Non Ne sait pas
18. Penses-tu que les filles font plus attention à leur image corporelle que les garçons ?
.....
19. Fais-tu attention à ce que tu manges ?
.....
20. Est-ce qu'il t'arrive de grignoter ?
.....

Ce questionnaire est assez court ; en effet, nous avons pris en compte une diffusion la plus probable dans les établissements scolaires, car c'est là que nous trouverons le plus grand nombre d'adolescents tout en ayant accès à une mixité sociale, selon le type d'établissement ciblé. Sachant que le questionnaire serait auto-administré soit en temps de pause, temps normalement consacré à la détente, ou sur le temps de classe, il nous est paru essentiel que le temps imparti à cette tâche soit réduit.

2.3 Méthodologie probatoire – Hypothèse 2

Afin de confirmer ou d'infirmer l'hypothèse 2 qui est : « L'influence des réseaux sociaux en ligne entraîne une mode de minceur pour les femmes et une musculature pour les hommes en normes », nous pouvons donc émettre les hypothèses opérationnelles suivantes :

Ho 1 : L'analyse des entretiens montrera une corrélation entre les réseaux sociaux en ligne et les modes physique et d'image corporelle.

Ho 2 : Une analyse selon les principes du test du Khi^2 montrera une dépendance entre les deux variables : femmes et minceur ; mais aussi : hommes et musculature²⁹.

Ho 3 : L'analyse des réponses des entretiens montrera que la mode, une fois suivie par la majorité de la société se transforme en normes.

Nous avons choisi l'entretien semi-directif, pour les raisons suivantes : cette technique nous permettra d'approfondir la question de l'influence des réseaux sociaux et d'interroger les personnes sur les critères de beauté actuels. Il est important de veiller à ce que les entretiens se passent dans des endroits le plus neutres et calmes possible.

Trame de l'entretien :

Bonjour, je m'appelle Sara et je suis étudiante en Sciences Sociales à l'Institut Supérieur du Tourisme, de l'Hôtellerie et de l'Alimentation (ISTHIA) à l'Université Toulouse Jean-Jaurès ; et je réalise une étude dans le cadre de mon mémoire sur les adolescents, comment ils se perçoivent ainsi que sur leur environnement, plus particulièrement les réseaux sociaux

²⁹ L'échantillon est trop faible pour faire une analyse du Khi^2 , cependant il pourrait tout de même nous donner des indications sur les tendances.

et l'alimentation. Les réponses que tu me donneras sont anonymes. Pour pouvoir retranscrire le contenu de notre entretien, j'aurais besoin de ton accord pour enregistrer notre échange.

Cet entretien prendra en moyenne X minutes.

Merci pour ton temps et ta participation !

1. Pourrais-tu te présenter et me parler un peu de ta famille ?
2. Qu'est-ce que tu aimes dans la vie ?
3. Qu'est-ce qui change selon toi à l'adolescence ?
4. Qu'est-ce que tu aimes chez toi ?
5. Qu'est-ce que la beauté pour toi ?
6. Quels sont les critères de beauté aujourd'hui selon toi ?
7. Penses-tu que les réseaux sociaux poussent une image idéalisée du corps ?
8. Penses-tu être influencé par les réseaux sociaux ?
9. As-tu déjà fait un régime pour te rapprocher du corps que tu désirais ?
10. Est-ce que c'est plus simple de se faire des amis quand on est beau/belle ?

Comme vous pouvez le constater, il n'y a que peu de questions écrites ci-dessus, ce qui nous permet d'avoir un entretien assez ouvert, et de pouvoir rebondir sur certains points ou de revenir sur d'autres pour obtenir plus de précisions. Le but étant de créer un dialogue, les questions écrites ne sont là que pour revenir sur une trame en cas de perte du fil rouge.

Conclusion

Les différentes méthodologies d'entretien exposées permettent de voir les points positifs et négatifs de chacune des méthodes. Cela permet de trouver laquelle serait la plus appropriée en fonction des hypothèses émises et de pouvoir limiter les biais lors de l'application des méthodologies. Cette revue permet aussi d'identifier la complémentarité des méthodes et de pouvoir ainsi les faire varier et les aborder conjointement. Les méthodes qualitatives et quantitatives étant en effet complémentaires, nous avons décidé d'utiliser chacune d'entre elles, ce qui permettra au final, d'avoir une perception plus globale et complète sur le sujet et l'étude menée.

Nous avons choisi la méthode quantitative pour notre hypothèse 1 : « Les adolescentes sont plus sensibles à leur image corporelle que les adolescents et de ce fait développent plus facilement une insatisfaction corporelle, soutenue par les réseaux sociaux », car nous avons relevé, que des données quantitatives sur ce sujet nous apporteraient une base plus stable et un éclairage plus important qui serviraient notre seconde hypothèse : « L'influence des réseaux sociaux entraîne une mode de minceur pour les femmes et une musculature pour les hommes en normes », qui, elle, serait validée ou non par des entretiens qualitatifs. Utiliser ces deux méthodes permet à la fois d'obtenir des données numériques importantes concernant la différence qu'il peut y avoir entre filles et garçons et, par le biais des données qualitatives, sur l'hypothèse 2, de comprendre l'environnement dans lequel ils évoluent, sous le regard de leurs pairs, et comment cela est vécu.

Conclusion Générale

Grâce à l'état de l'art, nous avons pu mettre en avant trois aspects de l'adolescence qui semblent incontournables : l'importance des pairs, la recherche d'identité et le désir d'émancipation. La socialisation des adolescents se fait en partie à travers les réseaux sociaux en ligne. Cela peut être interprété comme rite de passage pour être socialement accepté. Nous avons pu observer que grâce à ceux-ci les adolescents échangent, partagent, mais aussi se jugent et se comparent. Cette comparaison peut produire une insatisfaction corporelle chez ces derniers et les pousser à adopter une hygiène de vie différente : régimes, sport, privations, vomissements... Ces comportements sont notamment suivis dans le but de plaire aux pairs, mais aussi et surtout dans le but de séduire les pairs de sexe opposé.

À partir de notre question de départ « Les réseaux sociaux en ligne et l'image corporelle influencent-ils les comportements alimentaires des adolescents ? », et de la revue de littérature, nous avons pu poser deux hypothèses :

- Les adolescentes sont plus sensibles à leur image corporelle que les adolescents et, de ce fait, développent plus facilement une insatisfaction corporelle, soutenue par les réseaux sociaux en ligne.
- L'influence des réseaux sociaux en ligne entraîne une mode de minceur pour les femmes et une musculature pour les hommes.

Nous avons mené des entretiens exploratoires afin d'avoir une représentation plus actuelle et ancrée sur le terrain de notre sujet. À travers ceux-ci, nous avons pu souligner certains points majeurs, comme l'importance de leurs amis, l'influence que peuvent avoir les réseaux sociaux, des critères de beauté qui se recoupent sous les mêmes termes : être fines pour les femmes et muscler pour les hommes, et une estime de soi qui peut être très changeante (Le Breton, 2017).

L'analyse de ces entretiens exploratoires a permis, dans cette première étape de terrain, de conforter ces hypothèses. Ce qui nous a permis, en Partie 3 d'envisager une méthodologie de terrain appropriée pour chacune de nos hypothèses et ainsi prévoir le plus possible les aléas que peut engendrer un terrain, la suite logique de ce travail.

Bibliographie

- Benoît-Lamy, S, P Boyer, Marc-Antoine Crocq, Julien Daniel Guelfi, Pierre Pichot, Norman Sartorius, et American Psychiatric Association. *DSM-IV-TR : manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Issy-les-Moulineaux, Masson, 2005, 1176 p.
- Boyd, Danah M, et Nicole B. Ellison. « Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship ». *Journal of Computer-Mediated Communication*, 2007, n° 1 p. 210-230. [En ligne] Disponible sur <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062> (Consulté le 28-11-2020)
- Bréchon, Pierre. « Enquêtes qualitatives, enquêtes quantitatives », Presse universitaire de Grenoble, Grenoble, 2011, 232p.
- Bruchon-Schweitzer, Marilou. *Une psychologie du corps. Psychologie d'aujourd'hui*. Paris : Presses universitaires de France, 1990, 324 p.
- Cardon Dominique. « Typologie des réseaux sociaux en ligne ». Culture numérique Hors collection, 2019, p.152-63.
- Chamay-Weber et Narring. « La prévention des troubles du comportement alimentaire : l'école a-t-elle un rôle à jouer ? » *Revue Médicale Suisse*, 2006, vol 2, n° 31411. [En ligne] <https://www.revmed.ch/RMS/2006/RMS-69/31411> (Consulté le 30-01-2021)
- Colin Dominique. « Mouvement de grandir et quête d'une identité personnelle : le modèle développemental d'Erikson ». *Contraste*, 2007, vol 44, n° 2, p. 75-91.
- Dany Lionel, et Michel Morin. « Image corporelle et estime de soi : étude auprès de lycéens français ». *Bulletin de psychologie*, 2010, vol 509, n° 5 p. 321-34.
- Dejaiffe, Benoît et Stéphanie Rubi. « Jouer au loup et devenir grand : l'entrée en 6e ou le renoncement aux jeux de l'école ». Actes du colloque Enfance et culture. 2010, [En ligne] Disponible sur http://www.enfanceetcultures.culture.gouv.fr/?id_page=colloque&lang=fr (Consulté le 30-11-2020)
- Dupuy, Anne. « Que Manger ? », *La division sexuelle du travail alimentaire : qu'est-ce qui change ?*. Paris : La Découverte, 2017, 208 p.
- Durkheim, Émile. « *Sociologie et philosophie* ». Paris, Presses Universitaires de France, 1996, 180p.
- Emslie, Carol, Kate Hunt, et Sally Macintyre. « Perceptions of body image among working men and women ». *Journal of epidemiology and community health*, 2001, vol 55, p. 40-67.
- Erikson Erik H. « Adolescence et crise : la quête de l'identité (Book Review) ». *Revue de Synthèse*, 1973, 94, n° 69 p.310
- Fischler, Claude, *L'Homnivore*. Paris : Edition Odile Jacobe, 2001, 448 p.

- Furnham, Adrian, et Calnan, Alison. « Eating Disturbance, Self-esteem, Reasons for Exercising and Body Weight Dissatisfaction in Adolescent Males ». *European Eating Disorders Review*, 1998, vol 6, no 1, p. 58-72.
- Furnham, Adrian, Nicola Badmin, et Ian Sneade. « Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise ». *The Journal of Psychology*, 2002, vol 136, no 6, p.581-96.
- Godart, Natalie, F Perdereau, et P Jeammet. « Données Épidémiologiques : Boulimie Chez l'adolescent ». *Journal de Pédiatrie et de Puériculture*, 2004, vol 17, n° 7, p. 366-69.
- Guédeney, Nicole, et Guedeney Antoine. « Attachement et adolescence ». *L'attachement : approche théorique : du bébé à la personne âgée*, 4e édition. Les âges de la vie psychopathologie. Issy-les-Moulineaux : Elsevier, Masson, 2016, 230 p.
- Hardy, P. ; Dantchev, N. « Épidémiologie des troubles des conduites alimentaires », *Confrontations psychiatriques : troubles des conduites alimentaires*, 1989, n° 31. p. 133-163
- Heinberg, Leslie J. « Theories of body image disturbance: Perceptual, developmental, and sociocultural factors ». *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment*, 2000, p. 7-47.
- Iceta, Sylvain. « Génération 3.0 : internet risques et opportunités dans les soins des TCA ». *French Journal of Psychiatry*, Congrès Français de Psychiatrie, 2018, vol 1, p.53.
- Jeannerod, Marc. « De l'image du corps à l'image de soi ». *Revue de neuropsychologie*, 2010, Volume 2, no 3 p. 85-94.
- Keery, Helene, Patricia van den Berg, et J. Kevin Thompson. « An Evaluation of the Tripartite Influence Model of Body Dissatisfaction and Eating Disturbance with Adolescent Girls ». *Body Image*, 2004, vol 1, n° 3 p. 237-251.
- Kendler, K, C MacLean, Michael Neale, Ronald Kessler, A.C. Heath, et L.J. Eaves. « The genetic Epidemiology of bulimia nervosa ». *The American journal of psychiatry*, 1992, vol 148, p. 1627-37. [En ligne] diposmible sur https://www.researchgate.net/publication/21314200_The_genetic_Epidemiology_of_bulimia_nervosa. (Consulté le 2-01-21)
- Lachance, Jocelyn. *Médecine et Santé de L'adolescent*, Paris : Elsevier, 2019, 504 p.
- Ladwein, Richard. « Influence sociale et attitude à l'égard de la publicité sur Facebook ». *Revue française de gestion*, 2014, vol 244, n° 7, p. 33-51.
- Makkar, Jalmeen , et Michael, Strube. « Black Women's Self-Perceptions of Attractiveness Following Exposure to White versus Black Beauty Standards: The Moderating Role of Racial Identity and Self-Esteem ». *Journal of Applied Social Psychology*, 1995, vol 24, n° 17, p. 15-47
- Le Breton, David. *Corps et adolescence*. Paris : Éditions Fabert, 2017, 61 p.

- Leroux, Yann. « Internet, sexualité et adolescence ». *Enfances Psy* 2012, n° 55, n° 2, p. 61-68.
- Levine, Michael, Smolak, Linda. “Body image development in adolescence, dans Cash (T.), Pruzinsky (T.)”, *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*, 2002, New York, The Guilford press, p. 74-82.
- Livet, Pierre. « Normes sociales, normes morales, et modes de reconnaissance ». *Les Sciences de l'éducation - Pour l'Ere nouvelle*, 2012, Vol. 45, no 1, p.51-66.
- Marcelli, Daniel, Braconnier, Alain et Tandonnet, Louis. *Adolescence et psychopathologie*. 9e édition. Issy-les-Moulineaux : Elsevier Masson, 2018, 926 p.
- Mattelart, Michèle. « Femmes et médias ». *Rezeaux*, 2003, vol 120, n° 4, p. 23-51.
- Mardon, Aurélia. « Pour une analyse de la transition entre enfance et adolescence ». *Agora débats/jeunesses*, 2010 N° 54, n° 1 p.13-26. [En ligne] Disponible sur <https://www-cairn-info.gorgone.univ-toulouse.fr/revue-agora-debats-jeunesses-2010-1-page-13.htm>. (Consulté le 18-11-2020).
- Masson, Estelle. « Le mincir, le grossir et le rester mince. Rapport au corps et au poids et pratiques de restriction alimentaire », *Cahiers de l'OCHA*, 2004, n°10, p. 26-46.
- Mayo, Elton. « *The Social Problems of an Industrial Civilization* » Massachusetts, université de Harvard, 1933, 160 p.
- Melioli, Tiffany, Gonzalez, Nina, El Jazouli, Yasmina, Valla, Amandine, Girard, Marilou, Chabrol, Henri, et F. Rodgers, Rachel. « Utilisation d'Instagram, aptitude à critiquer les médias et symptômes de troubles du comportement alimentaire chez les adolescentes : une étude exploratoire ». *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 2018, vol 28, n° 4 p. 196-203. [En ligne] Disponible sur <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1155170418300545>. (Consulté le 25-11-2020).
- Moreaux, Dedianne, Letrilliart, Le Goaziou, Labarère. « Méthode de recherche, S'appropriier la méthode du focus group ». *Recherche en médecine générale*, 2004, tome 18 n°645 p. 384 [En ligne] Disponible sur : https://nice.cnge.fr/IMG/pdf/focus_group.pdf (Consulté le 03/30/2021).
- Mucchielli, Alex. *Dictionnaire des méthodes qualitatives en sciences humaines et sociales*. 3e édition mise à jour et augmentée. Dictionnaire. Paris, AColin, 2010, 301p.
- Olivardia, Roberto “Body image and muscularity, dans Cash (T.), Pruzinsky (T.), *Body image” handbook of theory, research, and clinical practice*, New York, The Guilford press, 2002, p. 210-218.
- Plante, Flavie. « Pratiques médiatiques et rites de passage à l'adolescence : un lien possible ? » *Les Cahiers du numérique*, 2013, vol 9, no 3 p.161-86.
- Pruvost, Geneviève. « Récit de vie ». *Sociologie*, 2011 [en ligne]. Disponible sur : <http://journals.openedition.org/sociologie/671> (Consulté le 18/02/2021)

- Pineau & Legrand, *Les histoires de vie*, 5e édition, Paris, Presses Universitaires de France, 2013, 128p.
- Tiggemann, Marika. « Body Dissatisfaction and Adolescent Self-Esteem: Prospective Findings ». *Body Image*, 2005 vol 2, no 2, p.129-35.
- Tiggemann, Marika, et Mia Zaccardo. « “Exercise to Be Fit, Not Skinny”: The Effect of Fitspiration Imagery on Women’s Body Image ». *Body Image*, 2015, n°15, p. 61-67. [En ligne] Disponible sur <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144515000893>. (Consulté le 25-11-2020).
- Vincent-Ponroy, Julia, et Françoise Chevalier. *Les méthodes de recherche du DBA*. EMS Editions, Business Science Institute, 2018, 496 p.
- Zittoun, Catherine, Fischler, Claude « Boulimie et épidémiologie », *Encéphale*, 1992, vol 4 n°18, p. 407-412

Table des Annexes

Annexe 1 : Guide d'entretien.....	73
Annexe 2 : Entretien exploratoire n°1 Manon.....	76
Annexe 3 : Entretien exploratoire n°2 Laura.....	91
Annexe 4 : Entretien exploratoire n°3 Emy	104

Annexe 1 : Guide d'entretien

Thème	Sous-Thèmes	Questions	Objectif
Contexte	Remerciement		Créer une confiance
	Présentation du travail	Étudiante en Master 1 en Sciences Sociales. Enquête sur l'image corporelle et les réseaux sociaux – influence sur le comportement alimentaire des adolescents	
	Objectif de l'entretien	Plusieurs thèmes autour de mon sujet. Le but n'est pas « la » vérité, mais de comprendre ton point de vue.	
	Rappel des règles	Autorisation d'un dictaphone Anonymat et confidentialité Durée moyenne de 30-35 minutes	
Profil de l'interviewé	Profil	Présentation Parcours Classe	Cerner la personne
		Métier des parents	
		Frères et sœurs	
Cadre de référence	Famille	Composition de la famille Recomposée ou non ?	Comprendre la nature et l'évolution des relations au sein de la famille
		Est-ce que tu es proche de ta famille ?	
		Activités en famille ? Si oui lesquelles ?	
		Manger ensemble ? Autour d'une table ?	
		Qui fait à manger ? Est-ce que tu aides ?	
		Qui fait les courses ? Est-ce que tu aides ?	
		Est-ce que tu prépares des repas ?	
		Si tu dois te confier à un membre de ta famille à qui le ferais-tu ?	
		Ressens-tu une pression venant de ta famille ?	
Nouveau cadre d'identification et de référence	Adolescence	Qu'est-ce que l'adolescence ? À quel âge ça se situe ?	Comprendre ce qu'est l'adolescence pour la personne ainsi que les changements que cela engendre et les interactions avec les pairs
		As-tu ressenti des changements ? Si oui lesquels ?	
		Sais-tu ce qu'est l'estime de soi ?	
		As-tu une bonne estime de toi ? Si oui sur quels points ?	
		Comment occupes-tu ton temps libre ?	
	Les pairs et identifications aux pairs	Quelle importance accordes-tu à tes amis ?	
		Comment penses-tu qu'ils te perçoivent ?	
		Comment aimerais-tu être perçu ?	
		Quelle est l'importance de ton image ? De celle que tu renvoies aux autres ?	

		Penses-tu que cela est important pour les autres ?	
		Ressens-tu une attente / une pression de tes amis ?	
		As-tu un petit copain ou une petite copine ?	
	Modes et Normes	Qu'est qu'une mode ?	
		Suis-tu la mode ?	
		À ton avis comment évolue une mode ?	
Cadre extérieur partiellement maîtriser	Internet	Utilises-tu internet ? Si oui quelle utilisation ?	Comprendre quelles peuvent être les influences d'internet et la fréquentation de sites
		Possèdes-tu des comptes sur les réseaux sociaux ? Si oui lequel ?	
		Est-ce que tu « suis » des influenceurs ? Si oui lesquels ?	
		Comment réagis-tu si tu vois une image d'une personne « parfaite physiquement » ?	
		Penses-tu que les médias poussent à une image de physique parfait ?	
		Comment réagis-tu si tu vois un régime mis en avant ou des méthodes pour perdre ou gagner du poids ?	
		Penses-tu être influencé par internet / les personnes sur internet ? Si oui pourquoi et comment ?	
	Alimentation	Comment tu qualifierais ton alimentation ?	Comprendre quelle est la place de l'alimentation pour l'adolescent
		Qu'est-ce que c'est qu'une alimentation équilibrée ?	
		Quelle est la composition de tes menus ?	
		As-tu une influence sur la composition des repas ? Si oui de quelle manière ?	
		Fais-tu attention à ce que tu manges ? Si oui comment ?	
		Manges-tu beaucoup de viandes ? De légumes ?	
Qu'est-ce que tu bois ?			
Est-ce que tu grignotes ? Si oui quoi ?			
Est-ce que tu t'es déjà retenu de manger quelque chose ? Si oui quoi ? Dans quel but ?			
As-tu déjà fait un régime ? Si oui qu'est-ce que tu as fait ?			
As-tu déjà fait quelque chose pour perdre ou gagner du poids ? Si oui quoi ?			
		Qu'est-ce que tu penses de toi ?	

Image corporelle perçue et estime de soi	Image / Apparence	Quels seraient les adjectifs qui te qualifieraient le mieux ? Pourquoi ?	Comprendre l'importance ou non de l'apparence à cet âge
		Qu'est-ce que tu penses de ton apparence ?	
		Veux-tu changer ton poids ?	
		Qu'est-ce que la beauté ? Y a-t-il différents critères pour les filles que pour les garçons ?	
		Penses-tu que les filles font plus attention à leur image que les garçons ?	
		Est-ce qu'être mince ça aide à avoir confiance en soi ?	
		Est-ce que pour être beau il faut être mince ?	
		Es qu'être mince c'est une affaire de santé, de mode, ou une normalité ?	
		Est-ce que pour être socialement accepté il faut être mince ?	
		T'es-tu déjà fait une remarque négative sur le physique d'une personne ? Si oui laquelle ?	
		Pratiques-tu une activité sportive ? Si oui laquelle ?	
		As-tu une « idole », une personne à laquelle tu voudrais ressembler ? Si oui qui pourquoi ?	
		Qu'est-ce que tu aimerais devenir plus tard ?	
Conclusion	Ouverture	Penses-tu que ton alimentation est influencée par les réseaux sociaux et l'image que tu désires renvoyer ?	Terminer l'entretien
	Remerciement	Temps Réponses	

Annexe 2 : Entretien exploratoire n°1 Manon

E : Peux-tu commencer par te présenter ?

I : Alors ben... moi je m'appelle x je suis en 6eme au collège x à x, 6eme 3 et voilà, j'habite à x.

E : Qu'est que tu aimes dans la vie ?

I : À ! j'aime beaucoup la lecture, je suis une grande passionnée et j'aime beaucoup mes amis aussi ! et voilà...

E : Tu lis quoi ? Des policiers ...

I : Je lis un peu tout.

E : Et c'est quoi qui t'a donné cette envie de lecture ?

I : Je ne sais pas, je ne me suis jamais posé la question.

E : D'accord pas de problème. Du coup est-ce que tu peux me parler un peu de ta famille ?

I : À ben alors... J'ai un frère, X, après papa et maman ils sont séparés ...

E : Ton frère il fait quoi ?

I : il est en CM1.

E : Et tes parents ils font quoi comme métier ?

I : Alors ma mère elle est, elle suit une formation pour devenir ... le travail pour faire des statuts, mais je ne sais plus comment ça s'appelle et papa il est informaticien.

E : Mon sujet, car cette partie était pour te présenter, porte du coup sur l'alimentation, les réseaux sociaux, et sur l'environnement qui t'entoure. Donc je vais te poser des questions sur cet environnement et... j'ai oublié de te préciser, mais ce qui m'intéresse c'est ce que toi tu penses et comment toi tu le ressens, ce n'est vraiment pas une recherche sur « La » vérité, donc tu peux t'exprimer librement, il n'y a pas de soucis, je ne jugerais pas.

Est-ce que tu es proche des membres de ta famille ?

I : Euh... oui.

E : Oui tu t'entends bien avec ton père et ta mère ?

I : Oui

E : est-ce que vous faites des activités en famille ?

I : Euh oui, des fois on va faire du vélo avec papa, après avec maman on fait beaucoup de jeux de société et des activités manuelles, après avec papa on regarde beaucoup de films le soir devant lequel on fait une soirée cinéma, dans le weekend on regarde tous les trois un film. Voilà euh ...

E : Donc ça arrive fréquemment ?

I : Oui

E : Alors est-ce que vous mangez ensemble ?

I : Oui

E : Vous mangez autour d'une table ou... ?

I : Oui autour d'une table

E : Qui est-ce qui fait à manger dans la famille ?

I : À ben chez maman : maman et chez papa : papa

E : D'accord, est-ce que tu les aides ?

I : oui parfois, ça m'arrive

E : Tu les aides sur quoi ?

I : Et... ben ... surtout la pâtisserie avec maman et après papa, pour couper les légumes, les éplucher ...

E : du coup je suppose que quand tu es avec ta mère c'est elle qui fait les courses et quand tu es avec ton père c'est lui qui fait les courses.

I : Oui.

E : Est-ce que tu les accompagnes parfois ?

I : Je n'aime pas vraiment alors du coup je reste souvent à la maison.

E : D'accord pas de soucis, alors du coup quand vous préparez les repas comme tu as dit avec tes parents, vous faites quoi en général à manger ?

I : Eu... ben en fait, on varie un peu, on fait un peut tout.

E : Si tu as un problème d'ordre ... peu importe, à qui est-ce que tu te confierais ? Dans ta famille ?

I : Eu... bonne question... je me confierais peut-être plutôt à mes copines.

E : est-ce que tu ressens de temps en temps une pression venant de ta famille ?

I : Non.

E : est-ce que tu sais ce que c'est que l'adolescence ?

I : Oui !

E : pour toi c'est quoi ?

I : Ben c'est la période où on est entre l'enfance et ... et ... voilà et c'est là où notre corps il se développe et où on grandit en fait !

E : Ok et selon toi à quel âge ça se situe ?

I : Et ben je dirais de 11 à 18 ans.

E : Est-ce que ... ben du coup, tu es rentrée dans la période d'adolescence, est-ce que tu as ressenti des changements, est-ce que tu as vu des choses évoluer ? Est-ce qu'il y a des choses ou tu te dis, que ça soit dans ta vie privée ou ta vie scolaire, tu t'es dit ça c'est super chouette ! ou ça, c'est moins bien ?

I : Non : ... Enfin si ! la cantine au collège, elle est meilleure que celle au primaire !

E : Pourquoi ?

I : Parce que là c'est plus bio, après c'est local et puis les plats, les assortiments, c'est mieux, de meilleure qualité.

E : Est-ce que tu sais ce que c'est que l'estime de soi ?

I : J'ai déjà entendu ça, mais après pas vraiment

E : D'accord, l'estime de soi, quelle perception de toi, est-ce que tu te considères... ça peut être positif comme négatif ; est-ce que tu es une bonne personne ? Est-ce que tu es jolie ? Est-ce que tu es méchante...enfin ça marche dans les deux sens !

Est-ce que tu as une bonne estime de toi ?

I : Ben ... je dirais oui, mais j'ai mes défauts et mes qualités.

E : Alors est-ce que tu pourrais me dire sur quels points ? Quels sont tes défauts et quelles sont tes qualités ?

I : Alors... Ben ...mes qualités, je suis assez intelligente, ça va, après je suis belle, je ne suis pas très sportive par contre... et... et... j'ai un orgueil assez élevé quand même, je ne sais pas si ça se dit, mais voilà !

E : D'accord, comment tu occupes ton temps libre ? Mis à part la lecture d'après ce que j'ai compris !

I : Alors ben des fois je joue avec X (son frère), après parfois je fais mes devoirs, et voilà ...

E : Ok, quelle importance tu accordes à tes amis ?

I : Alors... ben... c'est-à-dire quelle importance ?

E : Est-ce que pour toi c'est très très important ou...

I : À oui très très très !

E : Est-ce que tu pourrais définir pourquoi ?

I : Ben parce que... elles... souvent elles sont là pour nous ! Comme les membres de la famille, mais les membres de la famille, c'est différent ! Les amis... Les amies elles sont là pour nous, elles nous font rigoler, elles nous remontent le moral, les membres de la famille aussi, mais...

E : Est-ce que tu penses que tes amies du coup, sur les points que tu abordes elles te comprennent mieux que ta famille ?

I : Je ne dirais pas qu'elles me comprennent mieux, mais qu'elles ... mais ... un peu quand même

E : Comment tu penses qu'ils te perçoivent tes amis ?

I : Eu... Je ne sais pas.

E : Tu n'as pas une idée quand même ? Des fois tu fais des choses...et tes amis se disent à ben tiens cette personne elle est comme si, comme ça.

I : Je pense que je suis, oui je suis une personne de confiance, et euh... voilà ...

E : Et comment tu aimerais être perçue par tes amis ?

I : Exactement comme ça, comme une personne de confiance, avec qui on peut tout partager !

E : D'accord, est-ce que tu as un grand groupe d'amis ?

I : Oui j'en ai pas mal.

E : et est-ce que tu es amie avec toute ta classe où il y a quand même des gens avec qui tu t'entends moins bien ?

I : Quand même ... des gens ... euh... j'essaye de les esquiver gentiment.

E : mais tu n'as pas de « pire ennemi » ?

I : Oui voilà !

E : Alors sais-tu ce que c'est que l'image ?

I : L'image de ... l'image de soi ?

E : Oui l'image de soi, ou l'image que l'on peut renvoyer aux autres donc, voilà l'image c'est, physiquement en fait c'est l'estime de soi, mais associée au physique.

Alors pour toi quelle est l'importance de ton image ?

I : Aucune ! Pour moi ce qui compte c'est plutôt le moral que le physique.

E : Donc... si jamais,... par exemple, tu pourrais arriver au collège avec des vieux habits, ou des couleurs qui ne vont pas ensemble ?

I : Oui.

E : Pour toi, à ce que tu m'as dit, ton image elle n'est pas importante, mais est-ce que la perception des autres est importante par rapport à ton image ?

I : Ben ... je ne sais pas !

E : Est-ce que tu ressens une pression ou une attente de tes amis ?

I : Non.

E : Est-ce que tu as un petit copain ou une petite copine ?

I : Non ... Ils sont tous débiles les garçons !

E : Alors, pour toi qu'est-ce que c'est qu'une mode ?

I : vestimentaire ?

E : Par exemple oui.

I : Euh... ben pour moi, c'est... je ne sais pas j'en ai aucune idée ! Euh... une mode c'est ... c'est une très bonne question !

E : Prends le temps de réfléchir !

I : Une mode, c'est quelque chose qui ... que toutes les personnes font parce que ... ben... parce que quel qu'un a décrété que ça, c'était bien, ça, ce n'était pas bien et du coup...

E : D'accord, est-ce que du coup, tu suis la mode ?

I : Non, je m'en fiche.

E : Et à ton avis, comment cette mode évolue ? Dans le temps je veux dire...

I : Ben elle change, elle change beaucoup, quand par exemple on compare les habits d'aujourd'hui avec les habits des gens des années 80... il y a une sacrée différence !

E : Ok et selon toi, à quoi est dû ce changement ?

I : Ben je pense à l'évolution de gens, enfin de... de notre ... comment dire... de notre cerveau, de notre évolution.

E : Est-ce que tu utilises internet ?

I : Oui !

E : Alors, tu en as quelle utilisation ?

I : Alors souvent, c'est pour faire des recherches, sur les livres, sur les films, sur des personnes sur la demande de la prof d'éducation musicale.... Surtout pour des recherches.

E : Est-ce que tu possèdes des comptes sur les réseaux sociaux ?

I : Euh ben j'ai Whats app ! mais après, à part ça ... Snap Chat, Tic Toc ... tout ça, je n'ai pas !

E : Est-ce que du coup tu es souvent sur Whats app ?

I : Euh pas tout le temps, mais quand j'y suis j'y suis !

E : Ok, est-ce que, les réseaux sociaux ça peut être très large en fait, est-ce que par exemple Pinterest tu as ?

I : Non

E : Tu utilises Whats app sur PC ou sur ton téléphone ?

I : Ah non, sur le téléphone.

E : est-ce que tu vas sur YouTube ?

I : Ah oui parfois !

E : Parce que YouTube c'est un réseau social !

I : Ah oui ?

E : C'est très large en fait le terme de réseau social ! Est-ce que tu as un compte sur YouTube ?

I : Non.

E : est-ce que tu suis des personnes sur YouTube ?

I : Non.

E : Si jamais tu vois une image arriver devant toi, soit sur internet quand tu fais tes recherches soit sur YouTube, une image publicitaire par exemple, est-ce que tu réagis ?

I : Non j'appuie sur la croix pour faire passer.

E : Ok et s'il y a une image, affiche publicitaire d'une personne qui est très belle, est-ce que ça attire ton attention... ?

I : Non.

E : Est-ce que tu penses que les médias, que cela soit internet, la télé, les films, les séries poussent à une image d'un corps parfait ?

I : Pour moi non, je m'en fiche complètement, mais après peut être que pour les autres euh...

E : Donc si jamais, sur internet ou sur la télé ou en publicité, tu vois une publicité sur les régimes ou changer son poids, qu'est-ce que cela te fait ?

I : Rien, je me dis juste à quoi ça sert d'être une débile comme ça on est comme on est voilà

E : Ok, est-ce que tu penses être influencée par internet ?

I : Non.

E : Alors, on va passer sur le volet un peu plus alimentation. Comment est-ce que tu qualifierais ton alimentation ?

I : Je dirais saine avec quelques gourmandises par-ci par-là, mais après correcte.

E : Et donc selon toi c'est quoi une alimentation correcte ?

I : Ben avec un peu tout, des fruits, des légumes, des laitages, euh... un peu de sucre, un peu de gras, de la viande, du poisson, enfin si on en a besoin, mais moi je n'en mange pas trop : je n'aime pas ça !

E : Sur une semaine à peu près, qu'est-ce que vous mangez de courant, quel sont les plats qui reviennent dans ta famille.

I : Alors on mange souvent saucisse lentilles, surtout en hiver, avec de la soupe, et après en été c'est surtout de la salade composée.

E : Est-ce que tu aimes bien la salade composée ?

I : À oui j'adore ça ! c'est trop bon !

E : Et les saucisses lentilles aussi du coup tu aimes bien ?

I : Oui, mais je préfère la salade composée.

E : Ah oui, pourquoi ?

I : Parce que je trouve ça meilleur en plus c'est plus rafraichissant. C'est sûr qu'en hiver ça ne va pas trop coller, mais en été c'est super pratique, en plus ça se fait en deux minutes, alors que la saucisse lentilles, ça se cuit, faut tout faire parfumer... c'est long !

E : D'accord, est-ce que tu peux avoir ton mot à dire sur ce que vous allez manger ? Tu m'as dit que tu n'aimais pas trop aller en courses, mais si tu demandes à ton père ou à ta mère

d'acheter ça ou ça parce que tu as envie de le manger, est-ce qu'ils t'écoutent ou est-ce que... ?

I : Ça dépend quoi parce que quand je demande des Mars à mon papa, il dit... euh... non alors que parfois on lui demande des cordons bleus, ou alors de fruits comme l'ananas, la mangue ... là ils disent oui.

E : Est-ce que tu fais attention à ce que tu manges ?

I : Euh... non, enfin ... oui et non, je mange ce qu'il y a dans mon assiette, je ne fais pas la difficile.

E : Est-ce qu'il t'arrive de grignoter ?

I : Oui.

E : Qu'est-ce que tu grignotes ?

I : Du pain, des fruits ça dépend.

E : quand je t'ai demandé, est-ce que tu fais attention à ce que tu manges, c'était aussi en termes de quantité, c'est-à-dire que si jamais vous avez fini votre plat et qu'il y a la suite qui arrive, est-ce que tu te limites parce que tu te dis que tu as plus faim ou est-ce que tu te dis c'est de la gourmandise tant pis ?

I : Ah non, quand j'ai plus faim j'ai plus faim, sinon j'ai trop mal au ventre après.

E : Est-ce que dans ta famille vous manger beaucoup de viande ?

I : Euh... non ça va.

E : Est-ce que tu pourrais me définir approximativement la quantité sur une semaine ?

I : Eu... on fait quelques repas végétariens donc sur sept jours il y a quatre jours où l'on doit manger de la viande !

E : Et puis à l'école il y a toujours de la viande ? ou il y a aussi...

I : Non, il y a aussi de la viande, du poisson, ou alors il y a que des féculents.

E : Et des légumes, est-ce que vous en mangez souvent ? Combien approximativement

I : Ben, sept jours sur sept !

E : Qu'est-ce que vous buvez quand vous êtes à table ou en dehors de la table ?

I : Euh... alors de l'eau ou alors c'est du sirop avec de l'eau pour l'apéro et après ...

E : Ok et le matin, tu petit-déjeunes ou pas ?

I : Oui, alors soit je prends du lait avec du chocolat, soit je prends une infusion ou alors : là c'était le cas ce matin parce que j'ai des problèmes de sommeil, je n'arrive pas du tout à m'endormir ; je me couche vers onze heures, minuit. En fin bref, c'est une cata et je me lève très tôt le matin et je suis fatiguée, et là j'étais tellement fatiguée que j'ai pris du café.

E : Tu aimes ça le café ?

I : Non je trouve ça trop amer, mais je mets du lait et du sucre donc ça va.

E : Donc un petit café avec beaucoup de sucre et beaucoup de lait ?

I : Beaucoup de lait et moyennement de sucre.

E : est-ce que tu t'es déjà retenue de manger quelque chose ?

I : Non ... enfin pas pendant les repas.

E : Ou en dehors des repas ?

I : En dehors des repas oui je me dis « ah non faut pas, pas en dehors de repas ».

E : Pourquoi ?

I : Ben ... ben parce que c'est mieux de manger bien à des heures fixes que de manger à n'importe quelle heure, c'est mieux pour le corps !

E : Et tu t'es retenue de manger quoi ?

I : Euh... ben ... euh ...du pain, après euh... non les fruits je me sers, comme c'est bon pour la santé alors euh...

E : Pourquoi, selon toi, il faut manger à des heures fixes, aux heures des repas et pas en dehors des repas ?

I : Ben je pense que c'est mieux pour notre corps que sinon ça peut le dérégler voilà ... que ça peut le dérégler et qu'après tu peux avoir des problèmes, je pense, et que c'est beaucoup mieux quand même de manger à des heures fixes.

E : Es que tu as déjà fait un régime ?

I : Non.

E : Un régime ce n'est pas forcément ne plus rien manger, c'est par exemple faire attention à mettre un petit peu moins de gras un petit moins de sucre. Est-ce que cela t'est déjà arrivé ?

I : À ! ben surtout chez ma grand-mère paternelle, elle, elle essaye de limiter au maximum le gras et le sucre. J'y vais régulièrement, mais je ne sais pas si on peut appeler ça un régime ...

E : Du coup si tu fais un régime ce n'est pas toi qui l'as décidé, c'est ta grand-mère qui quand elle fait à manger ...

I : Voilà.

E : Est-ce que tu sais si ta grand-mère elle fait ça pour elle ou pour les gens ...

I : Pour tout le monde.

E : Dans l'optique de préserver la santé des personnes autour de la table ?

I : Oui.

E : Est-ce que tu as déjà fait quelque chose dans ton alimentation ou dans tes activités pour perdre ou gagner du poids ?

I : Non.

E : Qu'est-ce que tu penses de toi ? Si tu devais t'attribuer des adjectifs qualificatifs lesquelles cela serait ?

I : Alors... bon... intelligente, orgueilleuse, eu... et après...

E : Et si c'était plutôt physiquement ?

I : Physiquement ... je dirais... je n'ai pas vraiment d'adjectif qualificatif ...pour ça, mais je dirais que niveau visage ça va, après niveau physique... euh ...

E : Qu'est-ce qui te fait penser ça ?

I : Ben... et Ben pas exemple quand on va chez le médecin, j'aime beaucoup notre médecin, il est très gentil, et ben quand on va chez le médecin je ne sais pas pourquoi il nous pèse et il nous mesure, et alors ben je suis en surpoids donc bon ...

E : Ça te dérange que le médecin il te pèse et il te mesure ?

I : Non.

E : Et du coup le fait qu'il te qualifie en surpoids est-ce que cela impacte ce que tu penses sur toi ?

I : Non.

E : Et sur le système ... ?

I : Non ils disent ce qu'ils veulent je m'en fiche.

E : Qu'est-ce que tu penses de ton apparence ?

I : Mon apparence ben... ça va.

E : Si jamais tu pouvais changer ton poids, est-ce que tu le ferais ?

I : Non.

E : Selon toi, qu'est-ce que la beauté ?

I : Alors... la beauté ... pour moi c'est quelque chose plutôt positif euh... pour moi quand même entre la beauté physique et la beauté intérieure, le mieux, c'est la beauté intérieure parce que je trouve que cela reflète plus notre personnalité donc bon la beauté physique ... comment dire, pour moi ça n'a pas vraiment d'importance.

E : Est-ce que tu penses que sur des critères de beauté physique, les critères sont différents selon les garçons et les filles ?

I : Ben oui parce que l'on a tendance à penser que les garçons sont beaucoup plus forts que les filles avec leurs muscles et tout... alors que ce n'est pas du tout vrai !

E : Quels seraient les critères de beauté physique d'une fille ?

I : Pour moi ou pour euh... ?

E : Pour toi !

I : Ben je ne sais pas, je pense qu'il n'y en a pas vraiment en fait ...tout le monde et comme il est je ne vois pas pourquoi on devrait rentrer dans des petites cases.

E : Et cette case-là définie par les autres, tu penses que c'est quoi, les critères de beauté

I : Alors mince, cheveux longs, euh ... plutôt délicate ...et après ça dépend à quelle époque, mais dans la nôtre, je dirais plutôt intelligente, mais dans les années 1800 euh... je ne suis pas sûre que l'on ferait entrer intelligente dans la case.

E : Et pour les garçons cela serait quoi ?

I : Euh... du coup cheveux courts, euh... mince, musclé, intelligent aussi ... ça, on laisse à toutes les époques ... et ... voilà.

E : Est-ce que tu penses que les filles font plus attention à leurs physiques que les garçons ?

I : Ça dépend, moi j'ai une amie, moi je trouve qu'elle fait vachement attention à son physique, moi je m'en fiche complètement ; c'est pareil, il y a des garçons, ils vont faire très attention à leurs physiques, que d'autres... Mais je pense que pour la majeure partie, c'est quand même les filles qui ... qui font plus attention à leur physique.

E : Est-ce que tu penses qu'être mince dans la société, ça aide à avoir confiance en soi ?

I : Non pas du tout !

E : Est-ce que pour être belle ou du moins considérée comme belle il faut être mince ?

I : Nooon pas forcément !

E : Est-ce que pour toi être mince, c'est une préoccupation de santé ou de paraître ?

I : Plutôt physique.

E : Est-ce que tu penses que c'est une mode, donc changeant avec le temps ou une normalité, donc est-ce que cela est normal ?

I : C'est, c'est une bonne question ... honnêtement je ne sais pas.

E : Est-ce que c'est plus simple d'être accepté par les autres quand on est mince

I : Pour moi non.

E : Est-ce que tu t'es déjà fait une remarque négative sur le physique de quelqu'un ?

I : Euh... oui. Ça m'est arrivé avec ma copine, on taillait tout le monde, on disait : Ah lui, il est comme ça, pas comme ça. C'est assez marrant comme jeu.

E : Est-ce que tu pourrais me citer un exemple plus précis ?

I : Ah ben ... alors... j'étais avec ma copine et il y avait des gens qui passaient et il y en avait un, il était trop grand, mais on aimait bien ses habits, ses cheveux, je crois qu'il ne nous plaisait pas trop par rapport à ses yeux, je crois que ça n'allait pas ensemble et voilà ... bon le bas du visage on ne pouvait pas trop voir parce qu'il y avait le masque, mais voilà !

E : Est-ce que tu pratiques une activité sportive ?

I : Oui, enfin je pratiquais ... c'était du hamac et du cerceau aérien.

E : C'est quoi ?

I : Alors en fait on a un hamac accroché au plafond et un cerceau et on fait des figures dedans

E : D'accord ce n'est pas courant ça si ?

I : Euh... pas trop...

E : Tu fais ça ici à X ?

I : Oui.

E : Ça fait combien de temps que tu en fais ?

I : Là, j'ai commencé cette année.

E : Ça te plait ?

I : Oui

E : Qu'est-ce qui t'a donné envie de faire ça ?

I : En fait, avec maman ; sa sœur elle est en couple avec un espagnol et ben... en fait sa cousine, elle faisait du hamac et donc ben... on avait testé quand on est allé en Espagne et ça m'avait beaucoup plu, donc on a cherché avec maman et on a trouvé à côté.

E : Est-ce que tu as une idole, ou une personne que tu admires, à laquelle tu voudrais ressembler ? Ça peut être fictif ou réel !

I : Eu... Non, mais en fait il y a un tas de nanas à qui je voudrais ressembler, mais... moi je voudrais être comme l'une de ses femmes qui change le monde un peu comme Marie Currie ou Rosa Parks ... c'est à elles que j'aimerais bien ressembler.

E : Pourquoi ?

I : Parce que je les trouve extraordinaires, elles ont un sacré courage !

E : Donc c'est quand même plutôt des femmes !

I : Oui !

E : Qu'est-ce que tu aimerais devenir plus tard ?

I : Moi ? Médecin

E : Pourquoi ?

I : Parce que j'aime bien tout ce qui est ... instrument de médecin, ça me passionne, et j'aime bien soigner les gens et voilà ...

E : Tu as déjà commencé à lire des choses sur le sujet ?

I : Euh... non.

E : Alors pour conclure, en quelque sorte, faire une ouverture, est-ce que tu penses que ton alimentation est influencée par des choses extérieures ?

I : Non.

E : Et les réseaux sociaux, l'image, donc l'estime de soi, l'image physique que tu veux renvoyer, est-ce que cela influe ton alimentation ?

I : Non plus.

E : Bon et bien merci nous avons fini notre entretien

Annexe 3 : Entretien exploratoire n°2 Laura

E : Est-ce que tu peux commencer par te présenter ?

I : Oui bonsoir, je m'appelle X je suis en seconde au lycée X à X.

E : Qu'est-ce que tu aimes dans la vie ?

I : Oui je joue de la trompette, je suis au conservatoire de X depuis 1 an et euh... j'aimerais faire de la musique mon métier.

E : Est-ce que tu peux me parler un peu de ta famille, que font tes parents, est-ce que tu as des frères et sœurs ?

I : Mes parents, ils sont restaurateurs et euh... j'ai deux petites sœurs et une grande sœur.

E : D'accord et elles font quoi tes sœurs ?

I : Mes petites sœurs elles sont aussi dans un collège de musique, mais il y en a une qui s'intéresse au sport et l'autre à l'équitation plus, ma grande sœur elle aimerait travailler dans l'édition.

E : Et tes parents ils travaillent ensemble dans la restauration ?

I : Oui ils ont un restaurant tous les deux !

E : Es-tu proche de ta famille ?

I : Oui plutôt après je n'y suis pas souvent parce que je suis interne, mais...

E : Ok, tu rentres le week-end chez toi ?

I : Oui.

E : Est-ce que lorsque tu rentres chez toi tu fais des activités avec ta famille ?

I : Euh... souvent le samedi soir on se regarde un film en famille, mais pas forcément, mes parents travaillent beaucoup, mais là ça va (Covid 19).

E : Du coup quand vous en avez l'occasion est-ce que vous mangez ensemble ?

I : Oui, oui, tout à fait.

E : Où est-ce que vous mangez ?

I : Euh ... dans la salle à manger.

E : Autour d'une table ?

I : Oui.

E : Qui est-ce qui fait à manger chez vous ?

I : Maman en général, papa il aime bien essayer des trucs quand il a le temps, mais plus maman.

E : D'accord, est-ce que tu aides ta mère ou ton père quand ils font à manger ?

I : Quand j'en ai le temps, j'en profite pour demander à maman si elle veut de l'aide ou des trucs comme ça, mais après on met la table et tout.

E : Qui est-ce qui fait les courses dans ta famille ?

I : Euh... maman plus, enfin papa plus matériel ! (de bricolage)

E : Est-ce que des fois tu y vas avec elle ?

I : Euh oui, oui, là ça fait longtemps, mais oui.

E : C'est normal, si tu es à l'internat.

I : Oui.

E : Quand vous préparez des repas, vous faites quoi en général ?

I : Le dimanche souvent on fait du poulet avec des patates, mais après ça varie beaucoup, maman elle aime bien faire de la soupe le dimanche soir aussi ça dépend.

E : Si tu devais te confier à un membre de ta famille, qui cela serait ?

I : Euh... je pense ma grande sœur.

E : Est-ce que, des fois, tu peux ressentir une pression venant de ta famille, ou des attentes ?

I : Surtout au niveau de la musique, je vois que mon père oui, il est beaucoup derrière moi à me pousser à faire des choses parce que je suis quelqu'un de très timide et du coup souvent monter sur scène et tout... ben quand j'y suis, j'aime bien, mais bon ce n'est pas toujours facile.

E : Tes parents ils font de la musique aussi ?

I : Mon père quand il était jeune, il faisait du saxophone oui.

E : Selon toi c'est quoi l'adolescence ?

I : C'est un passage où on a envie de changer, de s'amuser en même temps, c'est dur. Ben... on change, il y'a plein de choses qui perturbent et tout... je pense que c'est un moment et après... je ne sais pas... je ne connais pas tous les moments, mais c'est un des moments le plus compliqués, mais en même temps c'est plus amusant.

E : À quel âge se situerait pour toi ?

I : À partir de 12 ans, je pense.

E : Et ça se finirait à quel âge ?

I : 19 ans 20 ans je ne sais pas.

E : Donc selon toi tu es en période d'adolescence. Est-ce que du coup tu as ressenti des changements en entrant dans cette période-là ?

I : Oui, déjà mes parents ils me laissent plus faire ce que je veux, je suis plus autonome et en plus, vu que je suis interne, c'est plus facile. Je fais un peu ce que je veux, après je ne sais pas trop.

E : Est-ce que tu as senti un changement croissant entre le collège et lycée où s'est arrivé directement ?

I : Ben j'étais déjà très autonome, mais là je le sens encore plus.

E : Est-ce que ça te plaît ?

I : Oui, oui, mais après y'a des trucs où je suis encore là : mais papa aide-moi ! Mais sinon ça va.

E : Quand tu demandes de l'aide à ton père, il t'aide sur quoi ?

I : Bah en général il me dit euh... va remplir des papiers et du coup il m'aide à les remplir, après pour les cours aussi si j'ai besoin d'aide.

E : Est-ce que tu sais ce que c'est que l'estime de soi ?

I : Ben... euh... c'est... C'est-à-dire ? Quand on est fier de ce qu'on est, enfin je ne sais pas.

E : C'est ça, mais ça peut être aussi positif que négatif.

I : Comment on se considère vis-à-vis des autres ?

E : Oui et aussi vis-à-vis de soi-même du coup est-ce que tu considères que tu as une bonne estime de toi ?

I : Non pas du tout.

E : D'accord, est-ce que tu peux m'expliquer pourquoi ?

I : Je suis quelqu'un de très très peu confiante en moi, dès que je fais quelque chose je suis sûre que ça ne va pas.

E : Ça ne veut pas dire que... enfin ce n'est pas mauvais !

I : Non, mais souvent euh... je ne lève pas la main en cours alors que c'est une bonne réponse. Enfin je ne suis tellement pas sûre de moi que... voilà.

E : D'accord, comment est-ce que tu occupes ton temps libre ?

I : Souvent, je pars chez des amis sinon je fais de la musique.

E : Ça t'arrive souvent de partir chez des amis ?

I : Oui, là depuis un mois je suis retournée qu'une fois chez moi.

E : Quelle importance tu accordes à tes amis ?

I : Ah bah... euh... je leur accorde énormément d'importance ! je n'aurais pas ses amis, je pense que je ne serais pas pareille.

E : Ok, comment tu penses qu'ils te perçoivent des amis ?

I : Ils me perçoivent comme quelqu'un de drôle, mais très peu confiante en soi, ils le savent.

E : Ok, comment tu aimerais être perçue par les autres, par tes amis ou les autres personnes ?

I : Comme quelqu'un de douée et forte, et drôle probablement.

E : D'accord est-ce que tu sais ce que c'est que l'image ?

I : Non.

E : L'image, c'est associé à l'estime de soi, mais ça va être plus au niveau physique.

I : Oui d'accord.

E : Et quelle est l'importance que tu accordes à ton image du coup ?

I : Moi j'y accorde beaucoup d'importance euh... mêmes trop d'importance peut-être.

E : Pourquoi trop d'importance ?

I : Ben, parce qu'il n'y a pas une fois où en sortant je me dis tu es jolie ou des trucs comme ça. Alors qu'on devrait se faire confiance et s'en foutre un petit peu.

E : Pourquoi ça a une telle importance pour toi ?

I : Bah je ne sais pas, peut-être parce que quand je regarde les autres autours, je les trouve tous très très beaux... je ne sais pas.

E : Quelle est l'importance de l'image que tu renvoies aux autres ?

I : Je ne sais pas.

E : Est-ce que c'est important pour toi, pour te sentir bien, ou est-ce que c'est aussi important pour les autres ?

I : Je pense que les autres ils s'en fichent un peu que je sois bien ou mal habillée, enfin je ne sais pas si c'est vraiment ça la question.

E : Si si, Ok pas de souci ; est-ce que tu accordes de l'importance à l'image que les autres ont de toi ?

I : Non pas plus ... pas beaucoup, pas spécialement quand je croise la personne et que je la vois comme ça... Ben voilà, elle est bien habillée après quand je suis avec mes amis, je m'en fiche qu'il soit en pyjama ou hyper classe.

E : Est-ce que tu ressens une pression et vis-à-vis de tes amis ?

I : Non non, pas du tout ; après je sais que... euh... ils me trouvent cool.

E : Est-ce que tu as quelqu'un dans ta vie, un petit copain ou une petite copine ?

I : Oui.

E : D'accord et ça fait combien de temps ?

I : Pas longtemps 3 semaines.

E : À ton avis, c'est quoi une mode ?

I : C'est euh... quand tout le monde va faire un peu la même chose, va s'habiller de la même manière, aimer la même tendance.

E : Est-ce que tu suis la mode ?

I : Un peu oui.

E : Et à ton avis, comment une mode évolue, dans le temps ?

I : Je pense... je pense qu'une mode arrive et puis après elle va s'effacer, elle va passer à autre chose et puis plus tard elle va revenir la mode.

E : D'accord comment une boucle ?

I : Oui.

E : Est-ce que tu utilises internet ?

I : Oui.

E : Tu en as quelle utilisation ?

I : Pour faire des achats en ligne après... euh... pour les cours pour faire des recherches ou pour Google traduction des trucs comme ça.

E : Est-ce que tu as des comptes sur les réseaux sociaux ?

I : Oui.

E : Est-ce que tu pourrais me dire lesquels ? Ceux que tu utilises le plus.

I : J'utilise Snapchat et Instagram.

E : Est-ce que tu suis des influenceurs ?

I : Oui.

E : Est-ce que tu pourrais me dire lesquels ?

I : Je suis Lena situations, Mcfly et Carlito, David Armelio.

E : Tu les suis sur YouTube ou sur leurs autres réseaux sociaux ?

I : Sur Instagram !

E : Qu'est-ce que tu te dis quand tu vois arriver l'image d'une personne très belle sur ton écran par exemple comme une affiche publicitaire ?

I : Je me dis que j'aimerais bien être comme elle, après on se rassure avec mes potes qu'il y'a sûrement des retouches ou des trucs comme ça.

E : Est-ce que tu penses que les médias que ça soit la télé, les réseaux sociaux, internet, poussent une image représentant les individus comme parfaits physiquement ?

I : Je pense que oui, beaucoup, mais aussi je pense, en ce moment, qu'il y a une mise en avant euh... pour s'accepter qu'on soit maigre, poilu euh... gros, euh... voilà.

E : Comment tu réagis si tu vois une méthode qu'elle soit mise en avant par un influenceur ou si elle arrive devant tes yeux sur les réseaux sociaux, pour perdre ou gagner du poids ? Qu'est-ce que tu te dis ?

I : Je... je ne sais pas.

E : Prends le temps de réfléchir.

I : Je ne sais pas je crois, que je n'y fais pas trop attention... Je ne sais pas.

E : Ok pas de souci. Est-ce que tu penses que tu es influencée par internet ou du moins, influencée par les personnes sur internet ?

I : Un peu oui quand même.

E : Dans quelle mesure, si tu sais l'expliquer ?

I : Je n'ai pas trop compris la question.

E : Est-ce que tu es influencée par quelque chose plus en particulier et si oui, quoi ?

I : Le maquillage et les vêtements euh... les sacs surtout, un peu tout en fait.

E : D'accord. Comment tu qualifierais ton alimentation ?

I : Bah... pas très saine euh... à cause du self, mais si j'étais chez moi plutôt saine à peu près.

E : Tu manges quoi au self ?

I : Il y a des entrées, mais souvent je n'en prends pas. Je prends un dessert, un yaourt ou un gâteau et le plat.

E : Ce n'est pas très sain à cause du plat ou à cause du dessert ?

I : Ce n'est pas très sain parce qu'en général les légumes ils ne donnent pas envie ils n'ont pas une bonne tête ils n'ont pas l'air très bon et souvent le peu de fois où j'en prends je ne les aime pas donc souvent je me retrouve avec de la viande et un féculent.

E : Qu'est-ce que c'est selon toi une alimentation équilibrée ?

I : C'est une alimentation où on retrouve... où on retrouve un peu de tout et avec une bonne proportion.

E : Est-ce que tu pourrais me dire entre chez toi et à la cantine la composition... enfin ce que vous mangez le plus ?

I : D'abord chez moi et après à la cantine ou en global ?

E : D'abord chez toi et après à la cantine !

I : Chez moi ce que je mange le plus, euh... je ne sais pas je dirais du poulet et de la salade.

E : D'accord !

I : Et au self je dirais, euh... des yaourts et des pâtes je pense.

E : Quand tu es chez toi, est-ce que tu peux influencer la composition des menus ? C'est-à-dire quand tu as envie de manger quelque chose et que tu vas faire les courses où que tu demandes à ta mère d'acheter quelque chose qui te fait envie est-ce qu'elle va le faire ?

I : Ah oui, oui complètement !

E : Tu demandes tout le temps, où est-ce que des fois et ta mère va voir quelque chose en se disant, : « ah tiens ça va lui faire plaisir » ?

I : Les deux, les deux complètement, euh... souvent maman elle achète des pizzas parce qu'elle sait que ça va nous faire plaisir ; quand on a envie de faire des sushis ou des trucs comme ça, souvent on lui demande.

E : Est-ce que tu fais attention à ce que tu manges ? Quand tu peux bien sûr ?

I : Oui bah oui, oui j'essaye ; après je culpabilise et souvent quand je mange mal pendant une semaine après je me dis : « ah putain ! tu as mal mangé ! »

E : Comment est-ce que tu fais attention à ce que tu manges ?

I : Quand je suis au self et que ce n'est pas trop possible, je réduis mon alimentation et quand je suis chez moi... eh ben... je demande à ma sœur de faire des crêpes pour le soir ou sinon je ne prends pas forcément de goûter ou... ou... des trucs comme ça.

E : Est-ce que tu manges beaucoup de viande ?

I : Oui quand même oui.

E : Et chez toi ? Comme tu es plus libre de manger ce que tu veux.

I : Non chez moi du coup euh... j'ai la flemme de faire de la viande.

E : Et les légumes, enfin d'après ce que j'ai compris, pas au self, pas trop, mais chez toi ?

I : Chez moi du coup... euh... c'est maman qui en fait, mais sinon quand mes parents travaillent... pas trop de légumes. Sinon, soit j'allais au restaurant et puis ma maman, elle me disait d'en prendre ou sinon quand je suis chez moi je fais des pâtes.

E : D'accord ; qu'est-ce que tu bois dans la semaine que ça soit au petit-déjeuner eu... le midi le soir ou en soirée ?

I : En général, le matin au self on a du jus d'orange, du chocolat chaud. Le midi quand je suis au self, je prends de l'eau et quand je suis en dehors sinon je prends un soda. Après chez moi c'est de l'eau, du jus de pomme ou de la grenadine des trucs comme ça. Quand le restaurant est ouvert, je prends un soda aussi et sinon en soirée de l'alcool.

E : Qu'est-ce que sont les... c'est quoi les alcools dans tes soirées ?

I : Y'a de tout vraiment de tout ! de l'alcool fort quand même !

E : Est-ce que ça t'arrive de grignoter ?

I : Chez moi oui, mais pas au lycée.

E : Et qu'est-ce que tu grignotes ?

I : Du pain et du beurre.

E : Est-ce que tu t'es déjà retenu de manger quelque chose ?

I : Oui !

E : Qu'est-ce que c'était ?

I : Par exemple une deuxième part de gâteau au self ou une autre part de gâteau au chocolat de maman. Des trucs comme ça.

E : Pourquoi tu t'es retenue ?

I : Ben parce que je me dis que, t'en as déjà goûté et que là en prendre une deuxième part ça ne va rien t'apporter enfin, tu vas être calée quoi ! Ça va juste te faire prendre du poids si tu fais ça tout le temps !

E : Est-ce que tu as déjà fait un régime ?

I : Oui pendant le confinement.

E : Qu'est-ce que tu as fait ?

I : J'ai essayé d'arrêter le sucre et de rééquilibrer la dose entre les féculents les légumes et tout. J'ai fait du sport !

E : D'accord ! Est-ce que tu as déjà fait quelque chose pour perdre du poids ou en gagner ?

I : Oui, oui enfin j'ai fait du sport et là on a recommencé avec les filles dans la chambre à l'internat.

E : D'accord ; tu fais quoi comme sport ?

I : Des vidéos de Pamela Rayef elle fait des vidéos. Ben... des vidéos pour faire du sport.

E : D'accord on va revenir un peu sur toi. Qu'est-ce que tu penses de toi ?

I : Je pense que je suis quelqu'un qui aime beaucoup rigoler ; quand je ne rigole pas, c'est quelque chose... c'est que ça ne va pas. Je suis quelqu'un qui a beaucoup de motivation, mais qui ne le montre pas aux autres, je suis quelqu'un de timide, mais quand je connais les gens, là je me lâche et je deviens complètement folle ...

E : Quels seraient les adjectifs qui te qualifieraient le mieux qu'ils soient moraux ou physiques ... ?

I : Joyeuse euh... persévérante euh... et très peu confiant dans soi, je ne sais pas si c'est un adjectif, mais voilà.

E : Qu'est-ce que tu penses de ton apparence ?

I : Je n'aime pas mon apparence, mais après je sais qu'il y'en a qui me disent : « arrête tu es très belle ».

E : Est-ce que tu pourrais m'expliquer qu'est-ce que tu n'aimes pas dans ton apparence ?

I : Je n'aime pas parce que je la trouve trop grosse. Après un peu comme tous les ados et je n'aime pas les boutons !

E : C'est un peu redondant, mais est-ce que tu voudrais changer ton poids ?

I : Oui.

E : Tu voudrais gagner ou perdre du poids et pourquoi ?

I : Perdre du poids !

E : D'accord et tu voudrais perdre combien ?

I : Je ne sais pas au moins 5 kilos, je pense ... j'aimerais bien perdre 10 kilos !

E : Pourquoi est-ce que tu voudrais perdre du poids ?

I : Tout d'abord pour moi, pour que je me sente mieux après je sais que ce n'est pas forcément ça qui fait que je vais me sentir mieux ? Après ben... je pense que d'avoir remarqué que j'ai perdu du poids, je serai plus en confiance. Et du coup partout ça sera plus facile !

E : Selon toi c'est quoi la beauté ?

I : C'est quelque chose de naturel et que tu assumes enfin je ne sais pas.

E : Est-ce que les critères de beauté pour les garçons et les filles sont différents ?

I : Oui.

E : Ça serait lesquels selon toi ?

I : Un mec il faut qu'il soit musclé et une fille il faut qu'elle soit fine et for... formée !

E : Est-ce que tu penses que les filles font plus attention à leur image, et leur physique que les garçons ?

I : Non je ne pense pas parce que les garçons aussi ils font très attention. Peut-être un peu moins je ne sais pas, je pense qu'ils en parlent un peu moins entre eux.

E : Est-ce qu'être mince ça aide avoir confiance en soi ?

I : Ça dépend du mental des gens, je sais que ça m'aiderait, mais après, pour beaucoup de personnes, pas du tout.

E : D'accord ; est-ce que pour toi pour être beau, il faut être mince ?

I : Pour moi pour que je sois belle il faudrait que je sois mince, mais après pour les autres, ils n'ont pas besoin d'être minces pour être beau.

E : Pour toi, ça représente quoi d'être mince ?

I : Je pense qu'être mince ça a beaucoup été un critère de beauté pendant très longtemps, mais maintenant, même si ça essaye de changer et tout, c'est un peu rentré dans les têtes de tout le monde ben... que si tu es mince ben... tu es beau !

E : Est-ce que pour toi être mince c'est une normalité ?

I : Ah non, non pas du tout !

E : Est-ce que tu penses que quand on est mince, c'est plus facile de se faire des amis ?

I : Eu... non je ne pense pas.

E : Est-ce que tu t'es déjà fait une remarque qu'elle soit, dans ta tête ou tout haut, négative sur le physique de quelqu'un ?

I : Euh oui, je pense !

E : Est-ce que tu pourrais me dire laquelle ?

I : Je pense que je me suis déjà dit euh... surtout sur des personnes très très minces : « Purée, elle est hyper mince comme ça », mais jamais... jamais vraiment dans le négatif. Après je vois la personne et je me dis souvent : « wow... la du swag ou elle est belle » parce que... parce qu'elle assume en général la personne. Enfin, comment je perçois moi.

E : Est-ce que tu fais une activité sportive ?

I : Non, mise à part le sport dans ma chambre avec les vidéos, non. J'ai fait de la danse quand j'étais petite.

E : Pourquoi est-ce que tu as décidé de commencer la danse ?

I : J'étais très petite quand j'ai commencé, j'avais 4 ans et j'étais à l'école et on faisait de la danse c'était sympa.

E : Est-ce que tu as une idole ou un modèle, une personne, qu'elle soit fictive ou réelle à laquelle tu aimerais bien ressembler ?

I : Euh oui... oui complètement !

E : Ça serait qui ?

I : Ça serait mon ancien prof de trompette que j'ai eu. Je le trouve drôle fort attachant et motivant. J'aimerais bien être comme lui.

E : Du coup, pour ouvrir un peu plus sur le cœur de sujet de mon étude, je voudrais savoir ce que toi tu penses sur : est-ce que ton alimentation est influencée par les réseaux sociaux et l'image que tu voudrais renvoyer aux autres ?

I : Non pas du tout, non je ne pense pas, si j'ai envie de manger, enfin je mange ce dont j'ai envie

E : Très bien merci on vient de terminer l'entretien. Merci pour ton temps et tes réponses.

Annexe 4 : Entretien exploratoire n°3 Emy

E : Pour commencer, est-ce que tu peux te présenter ?

I : Alors moi je m'appelle X X je suis en 1ère STI 2A au lycée X voilà STI 2A si tu ne sais pas c'est les arts appliqués.

E : Quel métier font tes parents ?

I : Alors mon père, il est ébéniste charpentier-menuisier et ma mère elle est wedding planeur, mais là, avec le Corona, elle ne fait plus rien.

E : Est-ce que tu as des frères et sœurs ?

I : J'ai un petit frère et une petite sœur !

E : D'accord et quel âge ils ont ?

I : Mon frère il a 14 ans et ma sœur elle en a 12.

E : C'est quoi tes passions dans la vie, enfin qu'est-ce que tu aimes ?

I : J'aime beaucoup tout ce qui est dessin ; après je n'ai pas vraiment de passion à proprement parler.

E : D'accord. Est-ce que tu es proche de ta famille ?

I : Alors, même si je suis à l'internat depuis la sixième on est relativement proche ; oui moi, j'estime être proche d'eux.

E : Vu que tu es à l'internat est-ce que tu rentres tous les weekends ?

I : En général je rentre tous les weekends, mais ça peut m'arriver de rester de temps en temps chez des amis.

E : Est-ce que tu fais des activités en famille ?

I : En famille... euh... est-ce que les repas de famille ça compte ?

E : Oui ça compte !

I : Ok parce qu'après on va peut-être faire des activités, mais... On va faire des balades, mais sinon après... les repas famille... Et voilà et peut-être ranger le bois, mais...

E : Est-ce que vous mangez tout le temps ensemble enfin quand vous le pouvez ?

I : Oui en général oui mon père rentre pour manger et ma mère c'est elle qui nous fait à manger.

E : Est-ce que vous mangez autour d'une table ou autre chose ?

I : Dans la famille on mange tous autour d'une table, ils sont assez classiques.

E : Qui est-ce qui fait à manger dans ta famille ?

I : Mon père aime bien cuisiner, mais avant, quand il était encore avec ma mère, il ne cuisinait pas du tout... Enfin quasiment pas. Du coup c'est depuis que ma mère est partie, qu'il a commencé à cuisiner ; maintenant il adore. Ma mère elle a toujours cuisiné.

E : Parce que tes parents du coup, ils sont séparés ?

I : Oui.

E : Est-ce que tu les aides à faire à manger quand eux le font ?

I : Oui, oui moi j'aime beaucoup ; ma sœur un peu et mon frère pas trop ; en fait lui il est nul en cuisine même quand papa et maman travaillaient et qu'ils ne sont pas là c'est moi qui m'occupe de faire à manger pour x et x. (Frère et sœur)

E : Qui est-ce qui fait les courses ?

I : En général, ça va être mes parents sauf moi quand il y'a des petites courses à faire.

E : Est-ce que des fois tu vas avec eux faire les courses pour les aider ?

I : Ben le vendredi soir, quand ils me récupèrent on va faire les courses, mais sinon non je ne vais pas de mon plein gré.

E : Est-ce que ça t'arrive de préparer des repas entièrement ?

I : Entrée plat dessert ?

E : Non, quand tes parents sont chez toi et que tu prends tout de même l'initiative de faire à manger.

I : Pour des occasions spéciales ou quand ils ont d'autres choses à faire, oui.

E : Si jamais tu dois te confier à un membre de ta famille, cela serait qui ?

I : Ma mère, je pense, c'est plus facile de parler avec ma mère !

E : Est-ce que tu ressens des fois une pression venant de ta famille ?

I : Plus de mon père que de ma mère ; ma mère elle me fait plus confiance ; mon père, il aime bien qu'on travaille beaucoup, beaucoup pour l'école et tout. Après je ressens beaucoup de pression au niveau de mon frère et ma sœur parce qu'avec mes parents, qui travaillent beaucoup, c'était moi qui étais en charge d'eux... je dois montrer l'exemple, j'ai longtemps eu ce côté responsabilité et c'est une des raisons pour laquelle je suis partie à l'internat.

E : Oui, parce que du coup, tu es l'aînée ?

I : Oui.

E : Mon mémoire porte en grande partie sur l'adolescence, alors j'aimerais savoir ce que c'est que l'adolescence pour toi ?

I : Je pense que tout d'abord, ça dépend de toutes les adolescentes parce que, vu que je suis à l'internat, j'ai croisé beaucoup de personnes différentes. Avec mes amis, on n'est pas du tout tous pareils à cette époque. Moi par exemple, à l'adolescence, je me suis plus améliorée que détériorée. Moi par exemple, je n'ai pas fait ma crise d'adolescence. Je l'ai plutôt fait, parce que, vu que je suis l'aînée, je voulais donner l'exemple à mes frères et sœur et du coup... euh... non l'adolescence, c'est juste un moment où on apprend beaucoup de choses ; enfin pour moi ça n'a pas changé plus que ça.

E : Selon toi ça se situe à quel âge ?

I : Je dirai avec l'entrée en sixième parce qu'on est confronté à plein de gens différents c'est là où vraiment on se sépare un peu de la famille.

E : Selon toi, ça se finirait à quel âge ?

I : Là comme ça, je ne sais pas trop ; moi je ne peux pas encore dire... mais officiellement, ça devrait se terminer vers 18 ans. Me concernant, je pense que je vais rester adolescente longtemps.

E : Qu'est-ce que tu as ressenti en changements dans ce que toi tu appelles l'adolescence ?

I : Plus... plus, en fait, de responsabilités et puis un changement du corps aussi, mais bon !

E : Est-ce que tu sais ce que c'est que l'estime de soi ?

I : Oui euh... c'est avoir une bonne image de soi et prendre soin de soi-même.

E : Ouais ; ça peut être aussi négatif l'estime de soi, ce n'est pas forcément positif. Est-ce que tu as une bonne estime de toi ?

I : Je pense après je suis assez rationnelle donc je vois le bon côté comme les mauvais.

E : Est-ce que tu pourrais me préciser pourquoi ? Quels sont les bons côtés et quels sont les mauvais ?

I : Ah ok alors je suis très active euh... j'ai... j'ai l'habitude de parler avec les gens. Je suis assez sociable et... et après je parle beaucoup.

E : Comment est-ce que tu occupes ton temps libre ?

I : Avec mes amis ; après comme je suis à l'internat je n'ai pas beaucoup de...

E : Et quand tu es chez toi le week-end ?

I : Je dors, je fais mes devoirs et je regarde des séries.

E : Quel importance tu accordes à tes amis ?

I : Grande importance ; enfin mes amis, je suis tout le temps avec, donc une grande importance !

E : Comment tu penses qu'ils te perçoivent ?

I : Oh la la ! alors là comme une boule d'énergie, après je ne sais pas trop ; je ne leur ai jamais posé la question.

E : Comment aimerais-tu être perçue par tes amis ?

I : Ben comme quelqu'un qui leur apporte du bonheur. Ba... en tout cas moment dans ma vie je n'avais pas forcément de de but et je me suis dit... Ben... donner du bonheur aux autres !

E : Quelle est l'importance de ton image ?

I : Alors euh... pour mes amies c'est quelque chose qui m'a importé ; enfin qui m'importe ; après pour les autres, je m'en fiche un peu, il pense ce qu'ils veulent, c'est leur droit.

E : Ok et qu'est-ce que tu penses de l'image que tu renvoies aux autres ?

I : Ben... comme je ne vais pas leur demander, je ne peux pas savoir, mais j'espère que ce n'est pas négatif.

E : Est-ce que tu penses que ton image, c'est important pour les autres ?

I : Ben je suppose que les autres veulent que je sois bien dans ma peau donc quelque part qu'importe, mais je pense que l'image qu'ils ont de moi est positive je ne sais pas si c'est clair !

E : Si, je pense avoir compris ; est-ce que tu ressens une attente ou une pression venant de tes amis ?

I : Non, enfin si, c'est des amis, ils ne sont pas censés me donner une pression.

E : Est-ce que tu as un copain, un petit copain ou une petite copine ?

I : Non célibataire à vie ! (En rigolant)

E : Est-ce que tu sais ce que c'est qu'une mode ?

I : C'est... une mode... c'est un mouvement et que les gens suivent, je pense, et de mon point de vue maintenant, étant arrivée au lycée, la mode n'a plus vraiment de sens puisque chacun à son propre style.

E : Est-ce que tu suis la mode ?

I : Non pas vraiment... enfin, mes goûts changent en fonction de nouvelles choses qui arrivent, mais sinon non. Je porte le manteau de ma grand-mère !

E : À ton avis, comment évolue une mode ?

I : Bah... c'est des gens qui sont à son origine, puis après ça dépend de la population, comment les gens perçoivent ça et puis s'ils trouvent ça bien, et bien ils vont la suivre. Et après, y'a aussi tout ce qui est influenceur !

E : Est-ce que tu utilises internet ?

I : Oui je l'utilise !

E : Tu en as quelle utilisation ?

I : Ben je l'utilise pour lire, pour aller sur les réseaux et pour... pour les recettes de cuisine.

E : D'accord ; est-ce que tu as des comptes sur les réseaux sociaux ?

I : J'ai un compte Instagram et un compte Snapchat et aussi Gmail, mais bon.

E : Ok ; est-ce que tu as un compte Pinterest ?

I : Ah oui ça oui bah oui... Oui pour l'art à c'est plutôt pratique !

E : Oui c'est juste que le terme de réseaux sociaux est assez large et on ne se rend pas compte à quel point ça peut englober euh...

I : Oui... oui euh... mais j'oublie tout le temps Pinterest. Je pense que je dois en avoir d'autres auquel, je ne pense pas... YouTube !

E : Est-ce que tu suis des influenceurs sur Instagram ?

I : Je suis X, Coucou les girls, Natou... je pense que c'est les seules personnes que je suis !

E : En quoi, pour toi est-ce qu'ils sont des influenceurs ?

I : Ben parce qu'ils influencent les gens ; après les influenceurs que je suis, je les ai choisis et qu'ils ont l'air sympas et qu'ils me font rire. C'est pour ça que je les suis. Je suis aussi un compte qui s'appelle « on s'en bat les clitos », mais euh... Mais j'ai plus le nom exact. Faudrait que j'aille sur Instagram, mais c'est une femme qui assez sympa aussi !

E : Comment tu réagis, s'il y'a une image d'une personne que l'on pourrait qualifier de physiquement parfaite qui arrive sur ton écran ?

I : En général c'est mes amis ! Après, ça dépend des gens parce que des fois j'ai une amie qui va montrer une photo en me disant « ah... ah regarde celle-là elle est trop bonne ! », mais moi je ne vais pas la trouver...

E : Et parfaite pour toi c'est quoi ?

I : Ben moi, je ne me cale pas forcément au physique ! pour moi, c'est plutôt l'intérieur qui compte. C'est plus à son visage et l'émotion qu'elle dégage que je vais trouver quelqu'un de parfait. Parfait ça n'existe pas !

E : Est-ce que tu penses que les médias poussent une image physiquement parfaite ?

I : Oui, je pense que parfaite, ça dépend de quel point de vue, mais oui ! Après, ça dépend des gens, parce que je sais qu'avec des amis, on n'est pas trop sensible à ça, mais en particulier chez les plus jeunes, ça peut être compliqué par exemple chez ma sœur euh... Ben j'ai peur pour elle des fois !

E : Comment tu réagirais s'il y'a une méthode de régime qui arrive devant toi euh... donc ça va être une pub, ça peut être des influenceurs... qu'est-ce que ça te fait ?

I : Ben... j'ai tendance à critiquer ! parce que la personne se façonne toujours cette idée de morphologie parfaite et en fait n'existe pas et, je suis désolée de mettre ça en avant, mais c'est pour un but économique.

E : Ok ; mais est-ce que tu penses que tu es influencée par internet ou tout du moins les personnes qui sont sur internet ?

I : Oui, c'est enfin je pense être influencée, mais dans le côté positif en tout cas pour moi, en fait c'est surtout que ça va me mettre au courant de certaines choses.

E : D'accord ; comment est-ce que tu qualifierais ton alimentation ?

I : Ben... on va dire par rapport à d'autres, la nourriture de la cantine ce n'est pas très sain par exemple ce midi on a eu steak frites hier on a eu cordons-bleus : ce n'est pas non plus très sain

E : D'accord ; qu'est-ce que c'est qu'une alimentation équilibrée pour toi ?

I : Bah... manger des légumes, pas trop de viande, un peu de poisson et beaucoup d'eau.

E : Cela serait quoi approximativement la composition de tes menus ? Alors plutôt chez toi comme tu es plus libre de ce que tu manges !

I : Ah Ben quand je suis chez mon père en général il va faire une salade d'endives... enfin quand je suis chez moi en général, on mange plutôt bien. Quand je suis chez moi le soir, pour un repas de famille, on va avoir tendance à manger un bon morceau de viande et chez ma mère en général on va manger euh... des lasagnes, ça reste quand même relativement sain.

E : Est-ce que tu as une influence sur la composition des repas ?

I : Ben... moi je n'aime pas trop les fruits de mer donc ils évitent de trop en acheter, après ils en achètent quand même parce que tout le monde aime ça sauf moi ! Et puis, dans ma famille, personne n'aime les endives sauf mon père, mais il va quand même nous en faire.

E : Est-ce que tu fais attention à ce que tu manges ?

I : Ben si j'ai faim je ne vais pas me retenir, mais après je ne vais pas manger McDo tous les jours quoi ! Je n'aime pas de toute façon !

E : Ok est-ce que tu manges beaucoup de viande ?

I : Ben avec la cantine quasiment tous les jours après quand je suis chez moi pas tant que ça.

E : Et est-ce que tu manges beaucoup de légumes ?

I : Ben... en accompagnement on a toujours de la salade, de la purée ou autre chose.

E : Et qu'est-ce que tu bois pendant la journée ?

I : De l'eau, je bois que de l'eau ; je n'aime pas tout ce qui est coca et soda.

E : Est-ce que tu grignotes ?

I : Bah... en fait ma mère nous a toujours interdit de grignoter entre les repas du coup euh... c'est resté. Mon frère et ma sœur grignotent, plus mon frère surtout. Que ma sœur jusqu'à un certain temps, elle lui a dit stop et mon frère lui, elle ne lui a encore rien dit.

E : Est-ce que tu t'es déjà retenue de manger quelque chose ?

I : Oui.

E : Et c'était quoi ?

I : Deuxième cordon-bleu hier !

E : Pourquoi ?

I : Ben... parce que ça ne faisait pas vingt minutes que j'avais mangé et que mon corps n'avait pas encore enregistré que j'avais plus faim enfin c'est ce que ma mère nous disait et du coup je me suis dit : « un cordon bleu c'est largement suffisant pour ce que tu dépenses. »

E : Est-ce que tu as déjà fait un régime ?

I : Ah... en fait y a des moments où je mange moins, mais ça se fait naturellement du coup je n'ai jamais fait de régime !

E : Un régime ce n'est pas forcément restrictif, complet !

I : Je crois que ça ne m'a vraiment jamais... ah si peut-être collègue... euh... j'ai... il me semble que j'avais arrêté de me resservir.

E : Est-ce que tu as déjà fait quelque chose pour perdre ou gagner du poids ?

I : Du sport ; après je ne suis vraiment pas sportive donc j'ai vite arrêté, mais je crois que je n'ai jamais fait grand-chose parce qu'après ma mère, elle nous a toujours dit qu'à l'adolescence on est dans une période où l'on grandit.

E : Qu'est-ce que tu penses de toi ?

I : Sur quel point de vue ? Sur le point de vue nourriture ?

E : Sur tous les points de vue physique, nourriture, etc.

I : Je ne sais pas trop : mon corps se régule tout seul donc... je ne sais pas trop comment ça marche, mais je pense que du coup, j'ai un bon point de vue.

E : Quels seraient les adjectifs qui te qualifient le mieux ?

I : Bavarde et joyeuse je pense que c'est les deux adjectifs qui me qualifient le mieux. Et drôle ah oui je suis très drôle aussi !

E : Qu'est-ce que tu penses de ton apparence ?

I : Je n'ai pas vraiment d'avis à proprement parler ça dépend des jours ; y'a des jours où je vais me trouver belle et d'autres je me dis : « ah... oui pas ouf ».

E : D'accord, est-ce que tu voudrais changer ton poids ?

I : Non.

E : Qu'est-ce que c'est que la beauté pour toi ?

I : Bah pour moi ça va être par exemple... je vais trouver quelqu'un beau et je vais discuter avec et je vais trouver le moche ; et quelqu'un que je vais trouver moche, après que l'on ait discuté ... Ben... je vais le trouver beau, mais ça m'arrive tout le temps ! Ça fait ça dans ma tête !

E : Est-ce que selon toi les critères de beauté sont différents selon les garçons et les filles ?

I : Oui.

E : Ça serait lesquels ?

I : Ben fine pour les filles et les garçons musclés !

E : Est-ce que tu penses que les filles font plus attention à leur image que les garçons ?

I : Non je ne pense pas : je pense surtout qu'après, les filles elles vont plus en parler ! J'ai des amis qui, à un moment donné ont ressenti le besoin de faire attention à leur image et de faire des régimes. Je pense que cela touche les deux, mais après ça dépend aussi du cadre familial !

E : Est-ce que selon toi, être mince ça aide avoir confiance en soi ?

I : Ça dépend de la personne ; si la personne a des formes et qu'elle est bien dans sa tête, ça va peut-être bien lui aller... de toute façon, en général les gens sont envieux des autres.

E : Est-ce que pour toi, pour être beau il faut être mince ?

I : Justement, dans une des influenceuses que je suis y'en a une qui est grosse et que je trouve très très belle et ma sœur euh... justement elle est grosse et je la trouve belle ! (Influenceuse)

E : Est-ce que pour toi être mince c'est une affaire de santé, de mode, de normalité ?

I : Ça dépend des modes, au 17^{ème} et bien les femmes étaient rondes alors que maintenant...

E : Est-ce que c'est plus simple de se faire des amis quand on a un physique fin ?

I : Pas forcément, mais je pense que quand on a un beau physique c'est plus facile !

E : Est-ce que tu t'es déjà fait une remarque négative sur le physique d'une personne ?

I : Plus sur les cheveux gras qu'autre chose. Ça les cheveux gras c'est vraiment un truc... euh...

E : Est-ce que tu pratiques une activité sportive ?

I : Non pas depuis la sixième.

E : Qu'est-ce que tu as fait avant ?

I : Avant j'ai fait de l'équitation et de la danse.

E : Est-ce que tu as une idole ou un modèle auquel tu voudrais ressembler plus tard ?

I : Je ne pense pas ; après j'ai découvert très tard internet !

E : Après, pas forcément sur internet ; ça peut être un personnage de film, ça peut être réel ou fictif.

I : Juste quelqu'un de respectable qui... qui fait rire les autres !

E : Qu'est-ce que tu aimerais devenir plus tard ?

I : Je ne sais pas encore, mais je pense du coup ça sera dans le design. Mais je ne sais pas trop encore.

E : D'accord, donc on arrive à la fin je vais te poser une question plus globale ; est-ce que tu penses que ton alimentation est influencée par les réseaux sociaux et par l'image que tu voudrais renvoyer aux autres ?

I : Par les réseaux sociaux oui un peu et... comme par exemple, j'ai envie de tester les recettes que j'ai vues sur internet. Et après, par le fait qu'on a tendance à idolâtrer les personnes qu'on voit sur internet... Et voilà !

Table des figures

Figure 1 : Choix des garçons aux figurines de Stunkard.....	15
Figure 2 : Choix des filles aux figurines de Stunkard	15
Figure 3 : Être mince c'est quoi pour vous.....	17
Figure 4 : Les réseaux sociaux préférés des jeunes	19
Figure 5 : Les comportements alimentaires.....	24
Figure 6 : Modèle de développement des troubles du comportement alimentaire.....	25
Figure 7 : Papa versus Maman chez le médecin.....	33

Table des tableaux

Tableau 1 : Répartition des femmes par IMC selon le nombre de kilos à perdre pour atteindre le poids déclaré souhaité et le poids jugé normal pour la santé.....	16
Tableau 2 : Synthèse des entretiens exploratoires	39
Tableau 3: Exemple de plan de traitement	58

Table des Matières

Remerciements	5
Sommaire	6
Introduction Générale	6
Partie 1 Cadre Théorique	9
Introduction	10
1 L'adolescence	11
1.2 <i>L'identification aux pairs</i>	12
1.3 <i>L'émancipation vers une autonomie</i>	13
1.4 <i>La satisfaction corporelle</i>	14
2 Le rôle des réseaux sociaux en ligne à l'adolescence	17
2.1 <i>La nature des réseaux sociaux</i>	18
2.2 <i>L'utilité des réseaux sociaux en ligne</i>	20
2.3 <i>Les apports et les dangers de ces plateformes en ligne</i>	21
3 Les comportements alimentaires à l'adolescence	22
3.1 <i>Les résultats de cette pression corporelle</i>	23
3.2 <i>Les répercussions chez les garçons</i>	26
3.3 <i>Les répercussions chez les filles</i>	26
Conclusion	28
Partie 2 Problématique et Hypothèses	29
Introduction	30
1 Problématique et hypothèses	31
1.1 <i>Hypothèse 1</i>	31
1.1.1 <i>Les filles, plus sensibles à leur physique</i>	32
1.1.2 <i>L'image vectrice de l'insatisfaction corporelle</i>	34
1.1.3 <i>Les réseaux sociaux, un composant des insatisfactions corporelles</i>	34
1.2 <i>Hypothèse 2</i>	35
1.2.1 <i>Normes et valeurs</i>	35
1.2.2 <i>Les critères de beauté</i>	36
1.2.3 <i>Les réseaux sociaux en ligne, lieux de divulgation de nouvelles normes</i>	37
2 Méthodologie	38
3 Résultat des entretiens	39

4	Discussion	41
4.1	<i>Hypothèse 1</i>	41
4.1.1	Les filles, plus sensibles à leur physique	41
4.1.2	L'image vectrice de l'insatisfaction corporelle	42
4.1.3	Les réseaux sociaux en ligne, un composant des insatisfactions corporelles	43
4.2	<i>Hypothèse 2</i>	45
4.2.1	Les critères de beauté	45
4.2.2	Les réseaux sociaux, lieux de divulgation de nouvelles normes	46
	Conclusion	48
	Partie 3 Méthodologie Probatoire	49
	Introduction	50
1	Les différentes méthodes d'études sur le terrain	51
1.1.	<i>Les méthodes qualitatives</i>	51
1.1.1.	<i>Les méthodes d'entretien qualitatives</i>	52
1.1.2.	<i>La mise en œuvre des méthodes qualitatives</i>	54
1.2.	<i>Les méthodes quantitatives</i>	56
1.2.1.	<i>L'échantillonnage</i>	57
1.2.2.	<i>Les questionnaires</i>	57
1.2.3	<i>Le mode d'administration du questionnaire</i>	59
2	Méthodologie probatoire appliquée aux hypothèses	60
2.1	<i>Définition de l'échantillon</i>	60
2.2	<i>Méthodologie probatoire – Hypothèse 1</i>	61
2.3	<i>Méthodologie probatoire – Hypothèse 2</i>	64
	Conclusion	66
	Conclusion Générale	67
	Bibliographie	68
	Table des Annexes	72
	Table des figures	115
	Table des tableaux	116
	Table des Matières	117

Résumé

Ce mémoire s'articule autour de l'adolescence, cette période si particulière pendant laquelle l'individu est en quête de soi (Erikson, 1972). Au fur et à mesure des générations, certains éléments restent immuables comme l'importance des pairs, l'émancipation... mais d'autres sont en mouvement comme les avancées technologiques. Les réseaux sociaux sont dans cette catégorie et font partie intégrante de notre époque. De plus, notre société est soumise à des normes et des valeurs qui influencent nos comportements, mais aussi nos corps, notre alimentation... De ce fait, nous nous sommes intéressés aux impacts sur les adolescents que peuvent avoir les pairs ainsi que les normes et valeurs, exacerbés par les réseaux sociaux en ligne, mais aussi aux impacts qu'ils peuvent produire sur leurs habitudes de vie, plus particulièrement au niveau de leur alimentation. Grandir et trouver sa place dans notre société en période d'adolescence est une des étapes de notre vie des plus complexes. Autour de cette complexité, ce travail a cherché à exposer dans un premiers temps un état de l'art sur l'adolescence, les réseaux sociaux en ligne, l'alimentation et leur articulation, sujet relativement nouveau. Des entretiens exploratoires menés avec des adolescents nous ont apporté une vue plus actuelle et plus ancrée dans la réalité et nous ont ainsi permis de conforter une problématique et les hypothèses qui en découlent. Ce mémoire permet aussi d'explorer des notions tel que « *l'effet pochoir* » de Fischler (2001) et de l'appliquer hypothétiquement sur un champ différent de celui de l'alimentation et ainsi expliquer une reproduction des savoirs et des savoir-faire. La problématique : « Comment les réseaux sociaux en ligne et l'image corporelle influencent-ils les comportements alimentaires des adolescents ? » s'est alors dessinée et est développée tout au long de ce mémoire.

Mots clef : Adolescent, Pairs, Réseaux Sociaux en ligne, Alimentation, Image corporelle

Abstract

This Master 's thesis is focused on adolescence, this particular moment when teenagers are in search of their identity (Erikson, 1972). Through generations, many things remain unchanging such as the importance of peers, emancipation... but others are increasingly influential, notably technological advances. Social networks are in this category and are an integral part of our century. Moreover, our society is submitted to norms and values which influence our behaviour, body, alimentation... Therefore, we decided to analyze the impacts that peers, norms, and values could have on teenagers, more particularly on their way of life and food habits, taking into consideration the growing influence of social networks. Growing up, finding their place in society during adolescence is one of the most difficult stage of their life. Considering this complexity, this Master 's thesis, starts with a literature review on teenagers, social networks, and alimentation, highlighting the link between these different domains, which is a pioneering subject. Exploratory interviews carried out with teenagers enabled us to have a better depiction of reality and to confirm our research question and hypotheses. This Master's thesis allows to explore notions like the "stencil effect" by Fischler (2001) and to apply it hypothetically on another field, different from alimentation, helping us to explain the reproduction of knowledge and know-how. The emerging research question: "How do social networks and body image influence the nutrition comporment of teenagers?" is thus developed all along this Master's thesis.

Key words : Teenager, Peers, Social Network, Alimentation, Body image