

Pandémie, médias sociaux et influenceurs : implications pour la santé mentale des adolescentes

Par :

Ngemba, Mwana Samba Sybelle-Tanya

Mémoire déposé à l'École de service social

En vue de l'obtention de la maîtrise en service social

Faculté de sciences sociales

Sous la direction de la professeure:

Karine Croteau, Ph.D.

Université Ottawa

Septembre 2023

## Remerciements

C'est avec une immense fierté que je boucle enfin mon parcours académique par le dépôt de mon travail de mémoire de recherche. Je tiens à exprimer ma sincère gratitude aux personnes qui ont rendu possible ce bel accomplissement, car je n'aurais jamais pu réaliser ce projet, sans leur soutien.

Avant tout, je souhaite remercier les professeurs de l'école de travail social de l'université d'Ottawa, qui m'ont permis d'acquérir les compétences nécessaires à la réalisation de ce mémoire. Un merci spécial à la professeur Karine Croteau pour son aide précieuse, ses conseils ainsi que son professionnalisme et sa rigueur tout au long de l'écriture de mon mémoire. Ensuite, j'ai eu la chance durant mon parcours académique d'être entourée par des professionnels compétents et passionnés qui m'ont permis de forger mes compétences en tant que travailleuse sociale, notamment Caroline Boucher et Isobel Cimon qui m'ont inspiré ce sujet de recherche dans le cadre de mon stage d'intervention 1 à la DPJ de Montréal. Merci pour votre empathie et humanité. De plus, je tiens également à remercier Marlène Doepner qui m'a donné l'opportunité de rentrer dans son univers et celui des jeunes, durant mon stage d'intervention 2. Grâce à sa précieuse collaboration, j'ai pu établir des liens inespérés avec mon sujet de recherche. Finalement, un grand merci à tous les élèves de l'école ODL pour m'avoir ouvert leurs cœurs et confié leur bonheur et peine, ainsi qu'aux membres du personnel pour avoir fait preuve d'ouverture à mon égard, en plus de m'avoir fait confiance.

À mon oncle Jean-Chrysostome Zoloshi, merci d'avoir été le premier à avoir cru en mes capacités et à m'avoir donné le courage d'affronter les obstacles de la vie, à travers vos encouragements.

Je ne remercierais jamais assez mes entraîneurs de basket-ball qui m'ont appris à me pousser et à me surpasser. Le sport m'a donné une éthique de travail qui m'a permis d'être disciplinée et persévérante, lors de l'écriture de ce mémoire de recherche. « #ExpressNation ».

Je voudrais aussi présenter ma gratitude à mes cousines Kaley Woollams et Akue Woollams pour leur support durant les moments difficiles. Je vous en serais toujours reconnaissante d'avoir mis un toit au-dessus de ma tête lorsque j'en avais besoin. Mais également, à mon meilleur ami, Vincent Woollams qui m'a accompagné et soutenu, tout au long de cette grande aventure. Merci pour les moments de détente et les fous rires. « # *dédicace à personne, il fallait être là!* »

À mes sœurs, Tracy. T, Bessna. T, Francesca. D, Katyana. B, Madjouma. F, Alliance. N, Malaika. L, ainsi que toutes celles que je n'ai pas pu nommer ici. Vous avez fait preuve de patience à mon égard, tout au long de mon parcours académique. Merci de toujours mettre de la joie dans ma vie et d'être les meilleures amies du monde. Enfin, je tiens à exprimer ma reconnaissance à Arielle Nimbona pour les multiples nuits blanches. Ta présence a été d'un grand réconfort. Je tiens également à remercier Robinson Pierre pour ses mots d'encouragements et sa présence du début jusqu'à la toute fin de cette aventure. Merci pour ton support moral qui m'a permis d'oublier les moments les plus difficiles, mais particulièrement de m'avoir écouté me plaindre à chaque instant.

Mes sincères remerciements à ma famille en Europe pour votre compréhension. Malgré la distance j'ai toujours eu votre support. Je vous love! Yves, Césarine, Angelo, Victorina, Marvinne et Morena. Pour terminer, je remercie du fond du cœur mes mamans (Maman Bibiche, Christine et Saki) pour avoir tout sacrifié pour que nous puissions réaliser nos rêves. Ces quelques mots ne pourront jamais décrire ma sincère gratitude à votre égard. Merci pour votre force et amour inconditionnel.

À tous, je désire exprimer mes sincères remerciements et ma grande reconnaissance.

## Résumé

Dans la société moderne, on constate que les médias sociaux sont devenus des outils incontournables dans le quotidien de la jeunesse et cela sur différentes facettes de leur vie. En effet, les réseaux sociaux semblent, aujourd'hui, jouer un rôle non négligeable dans l'éducation des jeunes dans leur parcours de construction identitaire, depuis les années 2000. Au Canada, l'arrivée de la pandémie COVID-19 a été favorable à la surutilisation d'Internet dans les foyers. En effet, l'exposition et le dévoilement de soi sur les réseaux sociaux à travers l'imitation des différents modèles qu'on y trouve ont pris des proportions importantes, principalement chez les jeunes filles qui sont identifiées comme étant la population la plus à risque d'en subir les conséquences négatives. De plus, ce phénomène apparaît aujourd'hui chez les chercheurs comme un souci d'être qui va au-delà du paraître.

L'influence des technologies numériques sur les adolescentes durant le confinement demeure un sujet peu abordé dans la littérature scientifique. La présente recherche théorique permet de comprendre comment et en quoi cette culture numérique façonne et modifie l'identité des adolescentes, en plus d'influencer sur le développement de l'estime de soi, des troubles alimentaires et des troubles de l'image corporelle. C'est la raison pour laquelle ce mémoire s'intéresse à la question suivante : en temps de pandémie et de confinement, quels rôles la surutilisation des réseaux sociaux et l'exposition aux influenceurs ont-ils joués sur le bien-être mental des adolescentes? Ainsi, les cadres théoriques des comparaisons sociales (Festinger, 1954) et des relations parasociales (Horton et Wohl, 1956) ont été mobilisés afin de mieux situer l'influence de ce phénomène et de son rôle sur la jeunesse. Méthodologiquement, cette recherche s'inscrit dans une approche qualitative à caractère inductif. L'analyse thématique d'un large corpus d'écrits a permis de mettre en lumière trois facteurs qui ont joué un rôle significatif dans le maintien

d'un mauvais état de bien-être mental chez les adolescentes à savoir : 1) la mise en place du confinement, 2) la présence et la notoriété des influenceurs sur les réseaux sociaux, ainsi que 3) l'apparition de différents enjeux de surutilisation des médias sociaux.

Mots clés : Adolescence, jeune fille, bien-être mental, pandémie, influenceur, réseaux sociaux, estime de soi, image corporelle et trouble alimentaire.

## Abstract

In modern society, we see that social media have become essential tools in the daily life of young people and this in different facets of their lives. Indeed, social networks seem, today, to play a significant role in the education of young people in their journey of identity construction, since the 2000s. In Canada, the arrival of the COVID-19 pandemic has favored the overuse of the Internet in homes. Indeed, exposure and self-disclosure on social networks through the imitation of the different models found there took on significant proportions, mainly among young girls who are identified as being the population most at risk of suffering the negative consequences. Moreover, this phenomenon appears today among researchers as a concern to be linked to a deeper trauma.

The influence of digital technologies on the population during confinement remains a subject that is little discussed in the scientific literature. This theoretical research makes it possible to understand how and in what way this cultural consumption shapes and modifies the identity of adolescent girls, in addition to influencing the development of self-esteem, eating disorders and image disorders. This is the reason why this thesis is interested in the following question: in times of pandemic and confinement, what roles have the overuse of social networks and exposure to influencers played on the mental well-being of adolescent girls?

Thus, the theoretical frameworks of social comparisons (Festinger, 1954) and parasocial relations (Horton et Wohl, 1956) were mobilized in order to better situate the influence of this phenomenon and its role on youth. Methodologically, this research is part of a qualitative approach of an inductive nature. The thematic analysis of a large corpus of writings has brought to light three

factors that have played a significant role in the maintenance of a poor state of mental well-being in adolescent girls, namely: 1) the implementation of sanitary measures, 2) the presence of influencers on social networks, as well as 3) the appearance of various issues of overuse of social media.

Keywords: Adolescence, young girl, mental well-being, pandemic, influencer, social networks, self-esteem, body image and eating disorder.

## Table des matières

Remerciements .....	ii
Résumé .....	iv
Table des matières .....	i
Glossaire .....	1
Introduction .....	4
L'émergence de l'ère numérique et le bien-être mental des jeunes.....	4
Problème de recherche.....	6
La pertinence sociale et scientifique.....	8
Question et objectif de recherche .....	9
Structure de recherche .....	12
1 Chapitre : Cadre théorique et méthodologique .....	13
1.1 Le cadre théorique de Festinger.....	13
1.1.1 Définition du concept de comparaison sociale.....	14
1.1.2 Les cibles de comparaisons .....	15
1.1.3 L'âge de la comparaison : pourquoi se compare-t-on? .....	17
1.1.4 Les comparaisons sociales sur les réseaux .....	18
1.2 Le cadre théorique de Horton et Wohl .....	19
1.2.1 Définition des relations parasociales.....	20
1.2.2 Les relations parasociales dans la société moderne .....	21
1.3 Dimensions méthodologiques.....	22
1.3.1 Position de l'auteure.....	23
1.3.2 Méthodologie de recherche qualitative .....	24
1.3.3 Stratégies de collecte de données et d'analyses .....	25
1.3.4 Méthode de l'analyse de données.....	26
2 Chapitre : La mise en place du confinement: un accroissement du temps d'écran .....	28
2.1 Le confinement .....	29
2.2 L'usage des médias sociaux chez les adolescents .....	31
2.2.1 Fréquence et temps d'utilisation des médias sociaux, les filles plus à risque .....	32
2.2.2 Les inégalités socioéconomiques et l'usage des technologies numériques.....	34
2.2.3 Le choix du réseau social .....	36

3	Chapitre : L'émergence des influenceurs et de leur portée sur les adolescentes .....	40
3.1	La définition des influenceurs .....	40
3.2	Qui peut devenir influenceur .....	43
3.3	Le pouvoir des influenceurs .....	45
3.4	Les influenceurs, des algorithmes vivants ? .....	46
3.5	Les influenceurs, les nouveaux modèles des jeunes .....	48
3.5.1	Les rites de passage et la recherche de l'autonomie à l'adolescence .....	48
3.5.2	La recherche de l'autonomie à l'adolescence.....	50
3.5.3	Les stratégies de communication pour maintenir l'intérêt des adolescents .....	51
4	Chapitre : Enjeux de surutilisation des médias sociaux sur le bien-être mental des adolescentes.....	53
4.1	Les réseaux sociaux et l'estime de soi des adolescentes .....	53
4.2	Les troubles alimentaires durant la pandémie .....	57
4.3	L'image corporelle et l'usage féminin des réseaux sociaux.....	59
4.3.1	Obtenir le corps parfait, à quel prix ?.....	61
5	Chapitre : Une utilisation saine des réseaux sociaux pour garantir un bien-être mental des adolescentes.....	66
5.1	Première recommandation : Obligation à la divulgation.....	67
5.2	Deuxième recommandation : Obligation de l'accord parental pour l'inscription à un réseau social.....	68
5.3	Troisième recommandation : Limiter le temps d'accès par jour aux réseaux sociaux....	69
5.4	Quatrième recommandation : Bannir certaines applications mobiles .....	70
5.5	Cinquième recommandation : Interdire les réseaux sociaux aux moins de 16 ans .....	71
5.6	Sixième recommandation : Encourager la sensibilisation face aux risques liés aux médias sociaux.....	72
	Conclusion.....	74
	Bibliographie.....	79

## Glossaire

Les réseaux sociaux sont de plus en plus présents dans notre quotidien. Ce sont des outils qui sont aujourd’hui quasi indispensables pour le partage d’information dans le cadre du travail, de l’apprentissage et du divertissement. Ces plateformes numériques sont pour la plupart associées à la réalité virtuelle qui s’accompagne d’un mode de communication qui lui est propre. Plusieurs mots utilisés dans le monde réel adoptent un tout nouveau sens en ligne. C’est la raison pour laquelle un glossaire a été mis en place pour faciliter la lecture de ce mémoire, quant aux différents termes qui y seront utilisés. Ce glossaire classifié par ordre alphabétique, s’inspire du site de l’Office<sup>1</sup> québécois de la langue française.

Abonné	Toute personne qui s’abonne au profil d’une autre pour suivre son quotidien et publication en temps réel.
Application web (Application)	Application manipulable directement en ligne grâce à un navigateur web.
<i>App Store</i> © et <i>Google Play Store</i> ©	Magasin en ligne où les utilisateurs peuvent télécharger des applications.
Commentaire	Réaction d’un abonné au contenu d’une publication sous forme de texte.
Créateurs de contenus/	Personne qui diffusion et crée du contenu en ligne portant sur divers sujets qui sont susceptibles d’influencer les comportements de consommation et les opinions des internautes.
<i>Doomscroller</i> / Défilement morbide	Désigne le fait de passer une quantité excessive de temps d’écran (compulsive) consacré à l’absorption de nouvelles et d’informations sur Internet.
Écran	Contenu affiché sur l’écran d’un appareil électronique intelligent à un moment donné.
En ligne	Action d’utiliser une application ou un jeu grâce à une connexion Internet.
Espace numérique	Qui est du domaine informatique. Ensemble de données, d’outils et de services numériques, intégrés ou connectés, qu’une institution ou une organisation met à la disposition de ses usagers.

<sup>1</sup> L’Office québécois de la langue française : OQLF - Vocabulaire des réseaux sociaux : Des mots et des clics (gouv.qc.ca)

Espace virtuel	Monde artificiel créé par ordinateur, représenté en deux ou trois dimensions, dans lequel on peut évoluer de façon interactive par l'intermédiaire d'avatars.
Facebook ©	Facebook est un réseau social en ligne appartenant à Meta. Il permet à ses utilisateurs de publier des images, des photos, des vidéos, des fichiers et plus encore.
Filtre	Les filtres sont des effets utilisés sur certains réseaux sociaux par-dessus une image réelle (photo, vidéo) pour la rendre plus attrayant.
Hors ligne	En informatique, cela fait référence au fait d'être déconnecté d'un réseau Internet.
Influenceur	Personne qui diffuse et crée du contenu en ligne portant sur divers sujets qui sont susceptibles d'influencer les comportements de consommation et les opinions des internautes.
Instagram ©	Instagram est une application, un réseau social et un service de partage de photos et de vidéos qui appartient au groupe américain Meta.
Intelligence numérique	Ensemble d'outils, des données et des modèles qui facilitent la prise de décision en ligne.
Leader d'opinion	Une personne qui par sa notoriété, son expertise, son charisme et son activité sociale détient un avis qui guide un grand nombre de personnes dans leur prise de décision et idéologie.
<i>Like</i>	Forme d'interactions « Like / j'aime » utilisée sur les réseaux sociaux pour identifier aux autres utilisateurs que nous apprécions leurs contenus.
<i>Live</i>	Le live (direct en français) est l'outil qui permet de diffuser des vidéos en direct via son réseau social.
Média numérique	Qui est du domaine informatique. Ensemble de données, d'outils et de services numériques, intégrés ou connectés, qu'une institution ou une organisation met à la disposition de ses usagers.
Médias sociaux	Les médias sociaux sont des applications web (Facebook, Snapchat, YouTube, etc.) qui permettent la création et la publication de contenus générés par les utilisateurs et leur permettent de connecter avec les autres abonnés.
Messagerie instantanée	La messagerie instantanée permet généralement de faire des appels vidéo et d'échanger des fichiers textuels, audio et vidéo.
Monde numérique	Qui est du domaine informatique. Ensemble de données, d'outils et de services numériques, intégrés ou connectés, qu'une institution ou une organisation met à la disposition de ses usagers.
Monde virtuel	Monde artificiel créé par ordinateur, représenté en deux ou trois dimensions, dans lequel on peut évoluer de façon interactive par l'intermédiaire d'avatars.
Partager/ Share	Le bouton Partager est un moyen d'afficher sur son profil les contenus publiés par d'autres utilisateurs. L'utilisateur partage donc sur son propre fil d'actualité ou directement à d'autres utilisateurs une publication créée par un autre utilisateur qui l'intéresse.
Plateformes numériques (Plateformes)	Espace virtuel permettant la création, le stockage, la diffusion ou la vente de contenu numérique en ligne.
Publication	Action de partager sous forme de message, commentaire, image ou vidéo sur un réseau social, un blogue ou un forum.

Réseaux sociaux	L'expression « réseaux sociaux » renvoie aux applications de réseautage social sur Internet et à leurs utilisateurs à travers le monde. Cela inclut notamment Facebook, Instagram, Snapchat et autres.
Snapchat©	Snapchat (ou Snap dans le langage courant) est une application des réseaux sociaux gratuite qui permet le partage de photos et de vidéos.
Stories / <i>story</i>	Ce sont des publications éphémères sur les réseaux sociaux qui disparaissent automatiquement au bout de 24 heures.
Tablette	Ordinateur portable qui se présente sous la forme d'un écran tactile.
<i>Talk-show</i>	Émission de télévision ou de radio durant laquelle un ou plusieurs invités sont interviewés par un animateur et discutent de sujets variés.
Taux d'engagement	Indicateur permettant de mesurer l'intérêt des utilisateurs pour une publication.
Technologies numériques	Outils électroniques ou aux systèmes automatiques conçus pour stocker et traiter des données.
Téléphone intelligent	Téléphone mobile disposant d'un écran tactile, un appareil de photographie numérique et certaines fonctions d'un ordinateur.
Téléréalité / <i>Reality show</i>	La téléréalité aussi appelée en anglais (reality show) est un genre télévisuel dont le principe est de suivre la vie quotidienne des participants sélectionnés, sous un concept télévisuel qui rejoint le documentaire, le jeu, les variétés, la série, etc.
Témoignage	Déclaration de ce qu'une personne a vu, expérimenté, entendu sur un sujet donné.
TikTok ©	TikTok est une application mobile de partage de courtes vidéos et de réseautage social. L'application a été développée par l'entreprise chinoise ByteDance et porte en Chine le nom de Douyin.
Twitter © (Maintenant « X »)	Twitter est un réseau social gratuit disponible sur la plupart des téléphones intelligents et les ordinateurs en téléchargement libre et sans réelle restriction. Le but premier de cette application reste d'envoyer de courts messages brefs (tweets) à l'aide d'internet.
Virtuel	Le virtuel fait référence au monde numérique, par opposition au monde physique.
Vlogs / Blogue	Le vlog aussi appelé vlogue, blog vidéo, blogue vidéo ou vidéoblogue, est un type de blog dont le principal média est la vidéo, pouvant être commenté ou non par ses visiteurs. Ces vlogs sont généralement tenus par une seule personne sous forme de podcast vidéo, balado vidéo et autres. Ils sont majoritairement diffusés sur la plateforme en ligne YouTube.
Vue	Les vues correspondent au nombre de fois où des personnes ont vu le profil d'une personne, ce qui inclut les personnes connectées et celles qui ne le sont pas.
YouTube ©	YouTube est un site web d'hébergement de vidéos et média social sur lequel les utilisateurs peuvent envoyer, regarder, commenter, évaluer et partager des vidéos en diffusion continue.

## Introduction

### **L'émergence de l'ère numérique et le bien-être mental des jeunes**

De nombreuses recherches démontrent une réelle perte d'autonomie et de liberté des adolescents dans les pays occidentaux (Campbell, 2009; Le Breton, 2017; Minotte, 2020). Alors qu'auparavant les jeunes passaient la majeure partie de leur temps à l'extérieur dans les lieux publics, aujourd'hui, leurs heures de sorties sont limitées et contrôlées (Balleys, 2018; Campbell, 2009; Le Breton, 2017; Minotte, 2020). En effet, « en dehors de l'école et des activités encadrées, la vie des adolescents est centrée sur l'intérieur domestique » (Minotte, 2020, p.14). Autrement dit, toutes activités qui concernent la vie à la maison. Les recherches avancent l'hypothèse selon laquelle ce comportement aurait été influencé par l'arrivée de la société du risque à partir des années 1990 (Campbell, 2009; Le Breton, 2017). Dans une telle société, la sécurité de la population dans les espaces publics était devenue une préoccupation majeure. Les différents thèmes présentés dans les médias abordaient à l'époque différents sujets tels que l'insécurité, la criminalité, le désordre urbain ainsi que l'incivilité (Campbell, 2009). L'arrivée de la société industrielle a laissé place à cette perception sociale où chaque individu est confronté à une série de menaces auxquelles il doit se protéger. Par conséquent, les normes sociales encourageaient ainsi l'abandon de certains comportements inappropriés en public tel que le *flânage*<sup>2</sup> chez les jeunes, qui dorénavant était considéré comme un comportement à risque (Minotte, 2020). Par ailleurs, les études montrent que l'arrivée de l'ère numérique a été favorable à la pratique des activités sédentaires telles que les *réseaux sociaux*, diminuant ainsi considérablement le temps consacré aux activités *hors ligne*,

---

<sup>2</sup> Expression utilisée au Québec qui signifie : « se promener sans but, au hasard » (Dictionnaire Le Robert Dico en ligne).

notamment les activités extérieures (Twenge et al., 2018). L'usage des *médias numériques* est alors devenu une source de distraction incontournable pour la génération « Z », soit les enfants nés après 1995 (Gentina et Delecluse, 2018). Ceux-ci ont été la première génération à évoluer dans une *société numérique*, faisant ainsi référence à une société dont le fonctionnement est basé sur l'utilisation d'Internet et des *réseaux informatiques*, tels que l'ordinateur, *le téléphone intelligent*, *la tablette*, et autres (El Ghomari, 2015; Houssier et Marty, 2010; Vlachopoulou et Missonnier, 2018). Pour Cardon (2011), le développement soudain de ces plateformes de communications marque une étape importante puisqu'il s'accompagne d'une évolution des habitudes de vie chez les jeunes. En effet, les médias sociaux et plus particulièrement, Internet font désormais partie de l'équipement de base des ménages, comme cela était le cas avec la télévision, il y a quelques années. De ce fait, les jeunes aujourd'hui sont plus branchés sur Internet que toutes les autres générations (Twenge et Campbell, 2019). Les écrits nous expliquent qu'entretenir un réseau social pour un adolescent âgé de 14 ans à 17 ans se traduit donc par un investissement important du *monde virtuel* (Balleys, 2017) à travers lequel il peut se construire et explorer ses limites (Mansour, et Haza-Pery, 2022). Les jeunes se retrouvent donc à être totalement plongée dans ce *monde numérique* (Preist-Lagach et al., 2014) qui ne se limite plus seulement aux types de communications tangibles auxquelles nous sommes habitués, mais bien également, à cette réalité *virtuelle* qui entraîne une modification dans la relation qu'ils entretiennent avec leur environnement immédiat, avec leurs prochains et avec soi-même (Tisseron, 2012). Les *technologies numériques* permettent, notamment la mise en place de nouvelles pratiques langagières, de nouvelles formes d'expressions, d'actions, de revendications et de nouvelles pratiques qui se construisent à travers l'émulation des modèles d'actions et des comportements (Touati, 2017). Les adolescents sont alors devenus des adeptes des *messageries instantanées* et des médias sociaux, tels que (*Snapchat, Facebook, TikTok, YouTube, Instagram*, etc) afin de

répondre à quatre grands besoins selon McQuail, Blumler et Brown (1972). Tout d'abord, le besoin de distraction et de plaisir à travers lequel les jeunes s'évadent et se distraient par l'entremise des différents contenus publiés en ligne. Ensuite, le besoin d'information, puisque les jeunes souhaitent combler leur curiosité et s'éduquer, en se tenant à l'affût des dernières nouvelles et tendances. De plus, pour répondre au besoin d'appartenance et de socialisation puisque l'utilisation des réseaux sociaux est motivée par ce besoin de communiquer et de rester connecté avec son entourage (amis, famille, société, etc.). Finalement, les jeunes cherchent à répondre à leur besoin d'identification personnelle qui peut être associé au concept des comparaisons sociales (Festinger, 1954) et à la théorie des relations parasociales (Horton et Wohl, 1956) qui renvoient à ce besoin chez les adolescents de constamment évaluer et valider leurs opinions et agissements à travers le regard de leurs pairs. En effet, dans ce contexte, les études démontrent que les adolescentes sont plus à risque que les adolescents.

### **Problème de recherche**

Depuis la pandémie, plusieurs écrits ont abordé la question de l'influence de l'évolution de la technologie numérique sur le bien-être mental des adolescentes (Cimino, 2020 ; Pellerin et al., 2021 ; Wylie, 2020). En effet, durant cette période les jeunes par l'intermédiaire des appareils électroniques ont investi un temps significatif sur les réseaux sociaux, ce qui a eu comme effet de les amener à se renfermer sur eux-mêmes, en plus de constamment se comparer à leurs pairs et aux différents modèles qu'ils y retrouvent (Twenge, 2017; Twenge et Campbell, 2019). L'utilisation active et continue des différents médias sociaux a été susceptible d'engendrer une série de problématiques qui se traduisent par l'apparition de diverses difficultés liées par exemple à l'identité personnelle, l'estime de soi, l'image corporelle et autres (Fitzpatrick et al., 2022;

#Génération2020, 2021). Twenge (2017) fut l'un des premiers chercheurs à avoir abordé cette question en tentant de démontrer la corrélation existante entre le temps d'exposition aux réseaux sociaux et le bien-être mental des adolescents (Twenge, 2017; Twenge et Campbell, 2019). Celui-ci affirme que les jeunes faisant partie de la génération Z vivraient à l'heure actuelle une crise de santé mentale qui serait alimentée par la présence de cette culture numérique dans laquelle ils évoluent (Twenge, 2017). Par ailleurs d'après l'étude menée par l'institut de la statistique du Québec (2019), on constate actuellement une augmentation significative du nombre d'élèves au secondaire qui ont présenté de la détresse psychologique, durant la période pandémique. Les experts identifient les jeunes filles comme faisant partie des élèves présentant des signes importants d'anxiété et de dépression (Institut de la statistique du Québec, 2019; Roux et al., 2021; Statistique Canada, 2020). Pour certains spécialistes, les difficultés émotionnelles vécues par les adolescentes durant cette période de crise peuvent avoir été exacerbées par différentes causes socioéconomiques (Dubey et al., 2020; Institut canadien de l'information sur la santé, 2022b). Tandis que pour d'autres, l'augmentation du temps d'exposition aux différents contenus publiés sur les plateformes socionumériques a aussi entraîné des conséquences significatives sur leur bien-être mental (Agence France-Presse, 2023), conséquences que les têtes dirigeantes des plateformes numériques ont toujours niées (Agence France-Presse, 2022; Agence France-Presse, 2023). Par ailleurs, cette nouvelle réalité a amené les chercheurs à se questionner quant à la manière dont la pandémie a eu des répercussions sur le bien-être mental des adolescentes et comment leur développement était influencé par les différentes activités effectuées *en ligne* (Association canadienne d'éducation de la langue française, 2022) puisque les interactions sur *l'espace numérique* sont favorables d'une part au rapprochement et de l'autre à la distanciation entre l'identité physique du jeune et son identité virtuelle (Ibid.).

## La pertinence sociale et scientifique

La recension des écrits réalisée dans le cadre de ce mémoire a permis de comprendre que la proportion des adolescentes présentant des vulnérabilités sur le plan de la santé mentale a été beaucoup plus marquée à la suite de l'augmentation du temps d'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux durant la période pandémique (Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organismes 2020a; CEFRIO, 2020b). Tandis que plusieurs écrits et constats varient quant à l'influence de l'évolution des technologies de communications sur le développement identitaire des jeunes. D'autres contribuent à la littérature scientifique en offrant un cadre complet qui démontre comment certaines fonctionnalités et certaines stratégies utilisées sur les *plateformes numériques* influent sur le temps que les jeunes consacrent aux écrans (Gouvernement du Québec, 2020). Par ailleurs, il existe encore des zones d'ombres sur l'ampleur de l'évolution numérique et de son influence sur « le savoir, savoir-faire et savoir-être des jeunes » (Pellerin et al., 2021, p.4). Jusqu'à présent, peu de recherches scientifiques ont tenté de comprendre et de démontrer les conséquences réelles de cette évolution numérique sur le développement de certaines attitudes, modes de pensées et comportements négatifs, en plus de la manière dont cela influence le bien-être mental des adolescentes (Moez et Hikkerova, 2022; Pellerin et al., 2021). En effet, ce mémoire a permis de mettre en lumière trois facteurs qui ont joué un rôle significatif dans la surutilisation d'Internet et des réseaux sociaux durant la période pandémique à savoir : 1) la mise en place du confinement, 2) la présence et la notoriété des influenceurs sur les réseaux sociaux, ainsi que 3) l'apparition de différents enjeux de surutilisation des médias sociaux. Reposant sur une démarche qualitative, ce mémoire de recherche vise donc à en faire un examen critique et précis, dans le but d'apporter une contribution aux connaissances actuelles portant sur les habitudes et dynamiques

d'utilisation des technologies numériques des adolescentes au Canada et des facteurs qui influencent sur leur bien-être mental.

## Question et objectif de recherche

La définition du bien-être mental que nous avons retenu dans le cadre de ce projet de recherche n'est pas uniquement influencée par le modèle *biomédical*<sup>3</sup> où la maladie est associée à une pathologie qui réside dans l'individu (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, 2015). En effet, le concept de bien-être mental tel que défini par Gilliland et al. (2005) sera mobilisé pour examiner l'interconnexion entre la pandémie, les médias sociaux, les influenceurs et leurs portées sur le bien-être mental des adolescentes tout au long de ce travail de mémoire. Dans leur texte, Gilliland et al. (2005) proposent donc une définition du bien-être mental qui cible plus particulièrement les enfants, ainsi que les adolescents. Pour eux, cela fait référence à la capacité chez le jeune d'être en mesure de s'épanouir sur le plan psychologique, émotionnel, intellectuel et spirituel tout en initiant et en maintenant des relations positives avec son environnement et réseau social. En plus, de prendre conscience de l'autre à travers le jeu et le développement du sens moral du bien et du mal. En effet, cette définition se rapproche particulièrement du concept traditionnel du mieux-être mental et de la guérison que se font les Peuples autochtones où le bien-être, l'atteinte de l'équilibre, ainsi que le plein potentiel chez l'individu se développe à travers quatre aspects distincts qui se retrouvent dans la *roue médicinale*<sup>4</sup>. Cela tient compte du mental, du spirituel, de l'affectif et du physique (Commission royale sur les peuples autochtones, 1996 ; Loiselle et

---

<sup>3</sup> Qui concerne à la fois la biologie et la médecine. Dictionnaire Le Robert en ligne : [biomédical - Définitions, synonymes, conjugaison, exemples | Dico en ligne Le Robert](#)

<sup>4</sup> La roue médicinale aussi appelé cercle de vie est un cercle sacré aménagé par le peuple Autochtones et qui est à la base de leurs traditions. Loiselle et McKenzie, 2009 : [https://revueintervention.org/wp-content/uploads/2020/05/intervention\\_131\\_17.\\_la\\_roue.pdf](https://revueintervention.org/wp-content/uploads/2020/05/intervention_131_17._la_roue.pdf)

McKenzie, 2009; Mark, 2012; Périllat-Amédée et al., 2021). Par ailleurs, Croteau (2023) utilise pour sa part le néologisme bio-psycho-spirit-sociale afin de référer à ces quatre dimensions. En travail social et dans d'autres disciplines, le terme psychosocial est plus souvent mobilisé. Selon Croteau, ce terme évacue les dimensions biologiques et spirituelles qui influencent l'état de mieux-être des individus et des collectivités. Selon cette vision, toutes formes de vie sont des aspects d'une même réalité. Il existe en effet une interdépendance entre le jeune et tous les éléments de la vie qui l'entourent, ainsi que tous les êtres vivants. Par conséquent, ces éléments doivent être en harmonie pour favoriser un bien-être et équilibre chez lui ainsi que dans son environnement physique et social. Pour certains chercheurs, la capacité d'adaptation des adolescentes dans différentes sphères de leur vie serait donc observée comme signe indicateur de leur bien-être mental (Johnson et Spilka, 1991). Les experts reconnaissent que le bien-être mental des adolescentes est grandement influencé par leur environnement (Balleys, 2018). Aujourd'hui, c'est le cas à travers *l'environnement numérique*, puisque les écrits laissent percevoir qu'Internet a complètement bouleversé la vie sociale des jeunes filles, notamment en ce qui a trait à leur manière de communiquer, de connecter avec leur environnement et de se construire une identité (Balleys, 2018; Tisseron, 2012). C'est la raison pour laquelle ce mémoire se penchera sur la question suivante : en temps de pandémie et de confinement, quels rôles la surutilisation des réseaux sociaux et l'exposition aux influenceurs ont-ils joués sur le bien-être mental des adolescentes ? Quatre sous objectifs guident cette recherche, soit :

- 1) Comprendre comment les comparaisons sociales et les relations parasociales qu'entretiennent les adolescentes avec les influenceurs agissent sur leur bien-être mental.

- 2) Mettre en lumière les différents facteurs de prédispositions qui sont favorables chez les adolescentes à la surutilisation des réseaux sociaux et au maintien d'un mauvais état de bien-être mental, durant le confinement.
  
- 3) Identifier les conséquences possibles de la surutilisation des réseaux sociaux et de leurs influences sur le bien-être mental des adolescentes.
  
- 4) Identifier des recommandations et solutions proposées dans la littérature qui sont favorables à une utilisation saine des réseaux sociaux auprès des jeunes, afin de maintenir un bon état de bien-être mental.

Pour mieux cadrer les objectifs identifiés dans ce mémoire, la population d'étude retenue se centre principalement sur les adolescentes canadiennes telles que définies sur le site de l'Organisation mondiale de la Santé. L'OMS définit l'adolescence comme étant « une étape qui va de 10 à 19 ans et la jeunesse comme la période qui s'étend de 15 à 24 ans. Finalement, le jeune est le terme qui désigne les deux groupes et se réfère à la période de la vie qui va de l'enfance à l'âge adulte » (citation de l'OMS reprise par Dadoorian, 2007, p.25). Cette définition permet de faire une distinction quant aux différents termes qui sont associés au concept d'adolescence et qui seront employés tout au long de ce travail de recherche.

## **Structure de recherche**

Le présent mémoire contient cinq chapitres. Le premier chapitre se divise en trois parties dont les deux premières visent à décrire brièvement les cadres théoriques mobilisés dans la recherche soit : les comparaisons sociales et les relations parasociales. Ensuite, la troisième partie consiste à présenter le cadre méthodologique sélectionné, soit l'analyse thématique, à travers un modèle d'étude qualitative, ainsi que la manière dont celle-ci structure la démarche de recherche.

Le deuxième chapitre du travail se penche sur l'influence de la pandémie Covid-19 sur les habitudes d'utilisation d'Internet et des médias sociaux chez les adolescentes. Par ailleurs, le troisième chapitre permet de faire un portrait de l'ensemble du rôle d'influenceurs sur les réseaux sociaux, en plus de ressortir différentes caractéristiques qui renvoient à cette notion de pouvoir et de proximité qui les rattachent aux jeunes.

Le quatrième chapitre fait un retour d'ensemble sur les différents enjeux de surutilisation des médias sociaux sur le bien-être mental des adolescentes. Cette thématique sera mise en lumière à travers divers sujets tels que l'estime de soi, l'image corporelle ainsi que le trouble alimentaire. Finalement, le cinquième chapitre regroupe les pistes et recommandations suggérées dans la littérature, afin de mieux réduire les répercussions liées à l'utilisation de la technologie numérique et de mieux encadrer les jeunes pour favoriser leur bien-être mental.

# **1 Chapitre : Cadre théorique et méthodologique**

Dans ce premier chapitre du travail de mémoire, deux cadres théoriques y seront présentés, afin de mieux examiner l'objectif d'étude. Par la suite, les dimensions méthodologiques de la recherche seront introduites. Dans ce qui suit, il sera question dans un premier temps d'utiliser le cadre théorique des comparaisons sociales de Festinger (1954) comme un outil d'analyse, afin de mieux comprendre comment les interactions sociales qu'entretiennent les adolescentes sur les réseaux sociaux influent sur leur état de bien-être mental. Cette section introduit tout d'abord, une définition du cadre théorique ainsi que les différentes caractéristiques qui le composent. Par la suite, les différentes dimensions des cibles de comparaisons qui orientent le comportement des adolescentes seront mises en lumière. Ensuite, il sera question de mieux comprendre comment le concept de catégorisation qui se développe dès l'enfance influence sur l'apprentissage des comparaisons sociales dans le processus de développement. Finalement, la section du mémoire se conclut à travers une explication de la manière dont se présentent et s'appliquent les comparaisons sociales sur Internet dans la société moderne.

## **1.1 Le cadre théorique de Festinger**

Bien que les réseaux sociaux soient souvent présentés comme étant une révolution positive sur le plan de la technologie de communication, du marketing et du divertissement, cela comporte aussi certains désavantages. En réalité, le fait de passer un temps significatif sur les différentes plateformes numériques à regarder les contenus qui y sont diffusés peut avoir un impact considérable sur le bien-être mental des adolescentes. Particulièrement, pour toutes celles qui se donnent à cette activité entre autres par le biais de la comparaison sociale. Par ailleurs, ce processus

de comparaison qui peut être conscient ou inconscient peut subvenir à n'importe quel moment et cela dans différentes sphères de la vie des jeunes fille (Pomery et al., 2012).

### **1.1.1 Définition du concept de comparaison sociale**

Léon Festinger (1919-1989) est un psychosociologue d'origine américaine reconnu pour ses nombreuses recherches traitant principalement des problématiques psychosociales (GoodThérapie, 2015). Ses théories et différents concepts sont devenus une référence dans plusieurs disciplines en sciences sociales. Par ailleurs, plusieurs chercheurs s'en inspirent afin de mieux comprendre et comparer les dynamiques d'interactions sociales entre les individus (Charrier et al., 2021). Il existe en effet deux formes de comparaisons soit dites temporelles (Albert, 1977) et sociales (Festinger, 1954) qui sont, selon les auteurs, des stratégies d'évaluation de soi chez l'individu (Festinger, 1954; Tesser, 2000). Toutefois, dans le cadre de la présente recherche, nous allons principalement nous centrer sur les formes de comparaisons dites sociales. Festinger qui est cité comme étant le pionnier de la théorie des comparaisons sociales l'introduit pour la première fois en 1954, dans son travail original, « *A theory of social comparison processes* », dans lequel il avance qu'il existe, chez l'être humain, un besoin d'évaluer ses opinions et ses compétences (Festinger, 1954). Ce faisant, il compare ses réalisations et ses expériences avec celles des autres personnes de son entourage, ce qui en soi est considéré comme un aspect central de l'expérience humaine (Buunk et Gibbons, 2006; Suls et Wheeler, 2000). L'objectif pour la personne est d'être en mesure d'obtenir une appréciation positive de la part des autres sur ses propres attributs, sur sa vie sociale ou encore sur son apparence (Wood, 1996). En son sens, le processus de comparaison se rattache au bien-être des personnes qu'il associe à l'estime de soi, puisque plusieurs études démontrent, en effet, que la présence d'une forme de comparaison négative aurait un impact direct

sur le bien-être de l'individu (De la Sablonnière et al., 2009; Walker, 1999 ; Zagefka et Brown, 2005). Depuis, plusieurs chercheurs ont tenté de compléter la théorie de Festinger, en précisant certaines des hypothèses qu'il avançait en lien avec la théorie (Joule et Beauvois, 1997 ; Wood,1996). Notamment, en établissant qu'en plus de chercher à évaluer leurs opinions et habiletés, les individus sont aussi appelés à s'évaluer dans plusieurs autres dimensions de leur vie telles que leur santé, revenue, la vie professionnelle, la familiale, etc. (Wheeler et Miyake, 1992 ; Wood,1996). Par ailleurs, d'autres études appuient l'hypothèse selon laquelle les comparaisons sociales seraient constamment présentes dans le processus d'évaluation de soi (Beauvois, 1990 ; Huguet et Monteil, 1996). À ce sujet, Beauvois (1994) soutient que l'être humain évolue dans des systèmes sociaux où la compétition est la manière la plus préconisée pour entrer en relation avec son entourage. En effet, la promotion de la personnalité serait un des moyens utilisés pour obtenir une appréciation sociale (Bressoux et Pansu, 2003), renvoyant ainsi à cette idée que chaque personne peut socialement être valorisée du fait de ses talents personnels (Dubet, 2004). Cette hypothèse découlerait du système d'éducation et de formation qui par souci de préparer les individus à affronter les réalités sociales et professionnelles préconiserait la mise en place d'un système d'apprentissage qui inciterait à la compétition. Le travail individuel, les classements, les prix, les mentions, le redoublement, jusqu'au système même d'évaluation par les notes chiffrées, sont tous des dispositifs qui rendent extrêmement marquant la comparaison sociale des compétences avec les autres (Butera et al., 2006).

### **1.1.2 Les cibles de comparaisons**

Par l'entremise de ce système de compétition, le niveau de similarité est aussi un élément important à prendre en considération. En règle générale, les individus choisissent de se comparer à

des personnes qu'ils estiment être semblables à eux sur le plan des habiletés, des opinions, des caractéristiques ou des expériences (Pomery et al., 2012), puisque cela leur permet d'obtenir une évaluation beaucoup plus précise de la réalité. Pour Festinger (1954), le niveau de similarité sera déterminant de la précision de l'information reçue qui en soi découle de la comparaison sociale, mais aussi de l'importance qui lui sera accordé. Par ailleurs, la littérature scientifique précise qu'une distinction est à faire entre les trois catégories de cibles qui permettent de caractériser le type de comparaison sociale auquel les personnes seront amenées à faire face. Soit, une comparaison dite latérale, si l'objectif est jugé comme étant d'un niveau équivalent à celui de la personne, descendante, si l'objectif est perçu comme étant d'un niveau inférieur et enfin ascendant, lorsqu'il est considéré comme étant d'un niveau supérieur (Charrier et al., 2021). Effectivement, les observations portant sur les adolescents ont permis de déterminer que ceux-ci visent pour la plupart le type de comparaison dite ascendante (Dijkstra et al., 2008), qui s'expliquerait par un aspect de la théorie des comparaisons qui concerne l'existence chez les personnes d'un mouvement unidirectionnel qui les poussent continuellement à chercher à s'améliorer et à développer leurs habiletés afin de maintenir une image positive de soi (Tesser, 2000). De plus, Festinger précise que les comparaisons ne sont pas toujours choisies pour répondre à un besoin spécifique et positif chez les personnes (Festinger, 1954). Par exemple, le fait qu'un étudiant se compare à ses pairs pour améliorer son rendement scolaire (Collins, 2000). Les comparaisons dites ascendantes peuvent aussi être forcées par l'environnement dans lequel les personnes évoluent (vie sociale, travail, compétition et autres). Cela fait référence à l'intervention d'un agent extérieur qui évalue la performance, l'aptitude ou le statut d'un sujet, permettant ainsi à cette personne de se comparer avec les autres (Charrier et al., 2021; Monteil et Huguet, 1999). D'ailleurs, la littérature avance que cette notion des comparaisons sociales apparaît très tôt dans la phase de développement chez les jeunes (Masters, 1969 ; 1971).

### **1.1.3 L'âge de la comparaison : pourquoi se compare-t-on?**

Pour certains chercheurs, le processus de comparaison s'introduit chez les adolescents dès la naissance (Masters, 1969 ; 1971), plus précisément dans ce processus de développement et d'apprentissage à l'enfance (Dumas et Huguet, 2011 ; Morris et Nemcek, 1982). Par conséquent, celui-ci prend tout son sens dès l'intégration à la maternelle puisque les enfants sont en mesure de mieux évaluer leurs capacités personnelles (Masters, 1969 ; 1971) en comparant leurs réalités à celles de leurs pairs. Dans la psychologie développementale piagétienne (Piaget, 1964), l'enfant commence à se comparer à travers le concept de catégorisation, lorsque celui-ci acquiert un raisonnement qui lui permet d'attribuer un ordre logique aux situations ainsi que de classer les événements. Au départ, les cibles de comparaisons auxquelles il sera confronté seront de type intra-individuel (Stipek et MacIver, 1989). C'est-à-dire, des modèles de comparaisons qui se centrent sur les accomplissements et les compétences personnels de l'enfant (Ibid.). Par la suite, ces comparaisons vont se multiplier et transiter vers des comparaisons de types ascendantes (Dumas et al., 2005). En effet, Festinger justifie cette envie par le besoin pour les individus d'avoir une vue d'ensemble sur leur évolution personnelle, en s'assurant que celui-ci équivaut à la norme sociale (Festinger, 1954). Toutefois, en développant une échelle permettant de mesurer la tendance des individus à effectuer des comparaisons sociales, Gibbons et Buunk (1999) ont permis d'émettre l'hypothèse selon laquelle, les personnes qui se soucient davantage des autres et de la façon dont ils se sentent, semblent avoir une plus grande conscience de l'image qu'elles-mêmes projettent, en plus d'être connectées avec leurs émotions. Celles-ci seront donc plus portées à facilement se comparer aux autres. Cela est également le cas pour les personnes présentant une faible estime de soi, de même que pour les femmes par opposition aux hommes (Ibid.). Par conséquent, ces personnes auront tendance à se comparer lorsqu'elles observent un écart de différence important

avec leur entourage (Festinger, 1954). Pour rééquilibrer le tout, elles tenteront de trouver des modèles significatifs dans leur proximité auxquels elles pourront s'identifier et s'inspirer, ce qui leur permettra de mieux évoluer dans la vie et d'atteindre leurs objectifs personnels (Lockwood et al., 2002).

#### **1.1.4 Les comparaisons sociales sur les réseaux**

Certes, comme cela a été expliqué, la comparaison à l'autre est une habitude auxquelles les adolescents s'adonnent au quotidien. C'est un comportement qui est naturel et inévitable chez les jeunes et qui fait partie du processus de développement. Par ailleurs, à la suite de la pandémie COVID-19, plusieurs études ont tenté de démontrer que ce même phénomène de comparaison ne s'appliquait plus seulement entre les gens dans la vie de tous les jours, mais qu'au contraire, c'est un comportement qui est devenu de plus en plus commun sur les réseaux sociaux (Faelens et al., 2019; Frison et Eggermont, 2016). En effet, pour les adolescents par exemple, l'espace numérique est devenu aujourd'hui la place de prédilection pour trouver des modèles à suivre tels que les icônes de beauté, les célébrités et autres. Le fait de s'abonner à leur page et de les suivre au quotidien amplifie chez eux ce besoin continu de se comparer à eux, ce qui à long terme, peut avoir des répercussions sur leur bien-être mental. En effet, les résultats de la recherche de Faelens et al., (2019) laissent percevoir une corrélation existante entre le rôle joué par les comparaisons sociales et l'estime de soi sur le bien-être psychologique dans l'utilisation des réseaux sociaux. Internet offre aujourd'hui un espace public libre d'opinions où chacun est engagé, d'une façon ou d'une autre, dans une forme quelconque de gestion des impressions (Hong et al., 2012; Marcelli, 2021). Les jeunes peuvent se positionner sur certains sujets en ligne, tout en s'évaluant à travers les différents points de vue des autres utilisateurs (Ibid.). Par ailleurs, Frison et Eggermont (2016) dans

leur recherche se sont intéressés à la manière dont se traduisent les comparaisons sociales chez les adolescents, sur les réseaux sociaux tels que *Facebook*. Les résultats démontrent que la présence des comparaisons sociales négatives sur la plateforme est favorable à long terme à une diminution de la satisfaction face à sa vie et qu'un jeune qui présente un niveau d'insatisfaction élevé aura tendance à se comparer plus négativement. Dans ce même ordre d'idée, les chercheurs associent l'utilisation de différentes plateformes sociales à une augmentation du comportement de rumination, autrement dit, cette tendance à constamment se centrer sur des informations négatives qui serait en soi favorable à une augmentation des symptômes dépressifs chez l'adolescent (Feinstein et al., 2013 ; Nesi et Prinstein, 2015). Par ailleurs, dans un contexte social occidental où l'obsession malade pour la performance est considérée comme normale et la perfection comme une exigence sociale (Pesqueux, 2010), chaque adolescent doit apprendre à utiliser un ensemble de stratégies nouvelles qui lui permet de développer tout son potentiel dans l'optique de maintenir sa performance au même niveau que ses pairs. Le tout, en respectant les valeurs de sa culture qui lui permettent de se comparer aux autres (Lehman et al., 2004), tout en prenant exemple sur certaines personnalités significatives (Porpora, 1996) avec qui il est possible d'entretenir un lien de proximité important. Bref, le cadre théorique des comparaisons sociales permettra dans ce mémoire d'analyser la corrélation qui existe entre la surutilisation des réseaux sociaux et l'exposition aux influenceurs sur le bien-être mental, à travers différents concepts clés qui influencent sur le niveau de vulnérabilité de l'adolescente, notamment le système de compétition, le niveau de similarité, les cibles de comparaisons et finalement l'âge.

## **1.2 Le cadre théorique de Horton et Wohl**

En plus du cadre théorique des comparaisons sociales de Festinger, le cadre théorique des relations parasociales de Horton et Wohl (1956) sera mobilisé pour examiner l'influence de l'utilisation des médias sociaux sur le bien-être mental des adolescentes. Dans cette section, nous présentons d'abord une brève définition du cadre théorique à travers le concept du superhéros pour tenter d'en démontrer la pertinence. L'objectif est d'éclairer sur le phénomène pour mieux comprendre comment il influence sur les comportements et la perception des jeunes. Finalement, la section se conclut à travers une brève explication de la manière dont l'évolution numérique ainsi que l'omniprésence des influenceurs favorisent le maintien des relations parasociales chez les adolescentes sur les médias sociaux.

### **1.2.1 Définition des relations parasociales**

Le cadre théorique des relations parasociales a été élaboré par deux sociologues; Donald Horton et Richard Wohl dans le *Psychiatry Journal* en 1956. C'est un concept qui fait référence à une relation psychologique unidirectionnelle dans laquelle certains adolescents ont l'impression d'entretenir un rapport significatif avec une personnalité connue ou publique (*talk-shows*, cinéma, musique, politique, etc.) (Horton et Wohl, 1956). Autrement dit, cela réfère à un sentiment d'amour ou d'amitié qu'un jeune peut ressentir à l'égard de quelqu'un qu'il ne connaît pas sur le plan personnel, mais qu'il idolâtre malgré tout (Ibid.). William (2018) l'illustre bien dans sa thèse à travers le concept du superhéros en mettant en lumière cette relation imaginaire que certains adolescents peuvent entretenir avec des personnalités marquantes, sans qu'en retour, ceux-ci aient conscience de leur existence. En effet, les chercheurs renvoient ce concept à cette impression et ce sentiment qu'ont ces jeunes de connaître et comprendre leurs héros (Derrick et al., 2008), allant même jusqu'à imiter et reproduire certains de leurs comportements (Yoon et Vargas, 2014).

En effet, les relations parasociales ne dateraient pas d'aujourd'hui. Celles-ci existaient déjà, auparavant à travers les demi-dieux tels que Zeus, ou encore Hercule (Greenberg et al., 1997). Certaines mœurs et croyances qu'ils transmettaient à l'époque étaient alors utilisées comme repère et outil pédagogique pour endoctriner les gens quant à leur manière de réfléchir, d'agir et de se comporter socialement (Hoorn et Konijn, 2003). Ces héros proposaient alors une façon d'imaginer le monde, en mêlant la réalité et la fiction, d'une manière qui fait appel au plaisir et au jeu (Chomsky, 2002). Notamment, à travers les histoires racontées, les contes écrits, légendes et autres (ibid.). Par ailleurs, bien que le phénomène des relations parasociales existe depuis longtemps, les écrits laissent percevoir que l'arrivée de la technologie numérique lui a permis de prendre une toute nouvelle dimension en permettant aux adolescents de rejoindre une plus grande possibilité de superhéros. En effet, jusqu'à présent, plusieurs écrits ont permis de définir et d'identifier les divers types de modèles qui existaient à l'époque, leur rôle et leur impact auprès de la communauté (Staats et al., 2009), sans particulièrement s'intéresser aux nouveaux superhéros que l'on retrouve sur les médias populaires, tels que les réseaux sociaux (Ibid.).

### **1.2.2 Les relations parasociales dans la société moderne**

L'ère numérique a permis de mettre en lumière de nouvelles formes de relations parasociales par le biais de différentes plateformes de communication. Notamment, par l'entremise des divers réseaux sociaux tels qu'Instagram, Facebook, Snapchat, TikTok ou encore YouTube. Les relations entre les célébrités, les *créateurs de contenus aussi appelés influenceurs* et leurs *abonnés* ont pris une toute nouvelle tournure, depuis les années 2000 (De Veirman et al., 2019; Plourde, 2021). Aujourd'hui, les personnalités publiques se dévoilent beaucoup plus. Il y a un phénomène de proximité dans la communication virtuelle qui laisse croire que les abonnés ont accès à des

informations plus intimes, auxquelles ils n'avaient pas accès auparavant (De Veirman et al., 2019; Keczer et al., 2016; Plourde, 2021). Autrefois, il y avait une plus grande distance et séparation quant à l'accessibilité entre ces modèles et la population. Le contact que les adolescents faisaient avec leur héros passait par le biais des magazines et des émissions de télévision (Wertham, 1954). Toutefois, avec l'évolution numérique, ainsi que l'apport du phénomène des *téléralités*, il suffit dorénavant de s'abonner aux réseaux sociaux de ceux-ci pour suivre leur vie. Situation qui donne une illusion de proximité beaucoup plus significative qu'avant (Ibid.). Depuis quelques années, la presse écrite dans son ensemble avance différentes hypothèses quant aux conséquences se rattachant à l'utilisation continuelle des réseaux sociaux chez les adolescents, notamment pour ce qui a trait à cette facilité qu'ils ont de se perdre entre les limites du monde réel et du monde virtuel (Fitzpatrick et al., 2022; Mansour et Haza-Pery, 2022). Cela pousse les chercheurs à se questionner sur la façon dont les réseaux sociaux s'introduisent dans ce système d'apprentissage et de compétition qui favorise les comparaisons sociales et le maintien des relations parasociales, chez les adolescents (Beauvois, 1994). Ces questionnements proposent donc de mieux comprendre le développement des jeunes à travers leurs processus de quête identitaire, ainsi que du contexte socioculturel dans lequel ils évoluent. En résumé, le cadre théorique des relations parasociales permettra dans ce mémoire d'analyser la corrélation qui existe entre le concept du superhéros et les différents modèles que les adolescentes retrouvent sur les réseaux sociaux ainsi que de la manière dont cela influence sur leur bien-être mental au quotidien.

### **1.3 Dimensions méthodologiques**

Ce chapitre est consacré à la présentation des différents aspects qui se rattachent à la méthodologie de la présente étude. Il sera dans un premier temps question de présenter la position

de l'auteur par souci de transparence, ce qui permettra de mieux situer le rapport avec le sujet et l'objectif d'étude. Ensuite, la méthodologie de recherche sélectionnée sera introduite, soit l'analyse thématique telle que proposée par Paillé et Mucchielli (2021) à travers un modèle d'étude qualitative. Cela permettra d'approfondir la compréhension quant au contexte d'émergence des différentes notions impliquées dans la relation qu'entretiennent les adolescentes avec les réseaux sociaux, mais aussi de leur influence sur leur bien-être mental. De plus, la synthèse des connaissances a été choisie comme méthode de collecte des données. Dans cette section, on retrouve une description de ses composantes (échantillons, sources, mots clés, dates et autres). Finalement, la méthodologie se conclut par une présentation de la démarche de traitement et d'analyse de données retenus pour le mémoire.

### **1.3.1 Position de l'auteure**

La motivation à mener une recherche qui se centre sur les conséquences de la surutilisation des réseaux sociaux sur le bien-être mental des adolescentes a émergé à la suite de la pandémie COVID-19, période durant laquelle il a été possible d'observer cet engouement presque hypnotique chez plusieurs jeunes membres de ma famille quant à leur surutilisation d'Internet. Bien que nous ayons tous été confinés à la maison, chacun préconisait de passer du temps sur les réseaux sociaux plutôt que de s'investir en temps de qualité passé en famille. Par ailleurs, durant mon stage d'intervention 2 à l'école secondaire publique Omer-Deslauriers à Ottawa, j'ai été témoin de la place que prenaient les appareils électroniques, ainsi que les différents médias sociaux dans la vie des adolescents. Plusieurs élèves se retrouvaient fixés sur les écrans et cela même lors des rencontres d'interventions individuelles ainsi que lors des périodes de classe. Bien que les garçons aient été ciblés par cette problématique, les jeunes filles présentaient beaucoup plus de signes de

détresse. Certaines en venaient même à identifier les médias sociaux faisant partie des facteurs qui influencent sur leur état de bien-être mental, tandis que pour d'autres les réseaux sociaux étaient devenus une forme de refuge pour échapper aux difficultés qu'ils pouvaient vivre au quotidien (anxiété de socialisation, trouble de l'image corporelle, difficulté scolaire, conflits familiaux, retard langagier, etc.) (Tisseron, 2012). On observe que l'évolution de la technologie numérique s'adapte de plus en plus aux jeunes, à leur fonctionnement et à leur besoin, puisque ceux-ci en font souvent l'utilisation en premier (ITU<sup>5</sup> news magazine, 2021). De ce fait, ces différents médias sociaux sont souvent présentés par les entreprises comme une solution puisqu'ils offrent aux adolescents une variété de possibilités, sans pour autant aborder les impacts négatifs de ces plateformes. Par conséquent, cette recherche vise donc à remédier à cet angle mort, en tentant d'éclairer sur la manière dont certaines composantes des réseaux sociaux influencent sur le temps que les adolescentes passent en ligne et de l'influence de ces composantes sur leur bien-être mental.

### **1.3.2 Méthodologie de recherche qualitative**

Alors que certains affirment qu'il existe bel et bien des conséquences négatives se rattachant aux réseaux sociaux, d'autres y voient un moyen d'ouverture et de connexion avec le monde. Cette divergence d'opinions est associée à la méthodologie de travail exploité à travers les recherches quantitatives (Minotte, 2020). Pour certains chercheurs, ce type d'enquêtes ne se fonde pratiquement que sur des statistiques basées sur des données recueillies par l'entremise de questionnaires d'auto-évaluation, contrairement aux méthodologies de recherches de types qualitatives dont la démarche permet de mieux appréhender la réalité de manière inductive et

---

<sup>5</sup> ITU : International Telecommunication Union. [About ITU](#)

interprétative, souvent à partir de la parole et du vécu des personnes principalement concernées (Aubin-Auger et al., 2008). Effectivement, le paradigme compréhensif mis de l'avant à travers le modèle de recherche qualitative s'intéresse particulièrement à la « compréhension des expériences des personnes situées dans un contexte sociohistorique donné, dans une logique de découverte » (Laplantine, 1995, p.86). Raison pour laquelle la présente recherche tente de mettre l'accent sur la compréhension du fait social (Deslauriers et Poupart, 1997; Fortin et Gagnon, 2016) entourant le phénomène de l'ère numérique et de sa portée sur le bien-être des adolescentes. En effet, l'utilisation de ce cadre d'analyse qualitative semble plus pertinente pour répondre à la question de recherche visée par ce mémoire à savoir: en temps de pandémie et de confinement, quels rôles la surutilisation des réseaux sociaux et l'exposition aux influenceurs ont-ils joués sur le bien-être mental des adolescentes. Pour tenter d'y répondre, une démarche d'analyse rigoureuse a été suivie à travers la recension de la littérature.

### **1.3.3 Stratégies de collecte de données et d'analyses**

Bien que la méthodologie de cette recherche s'inscrive dans une démarche qualitative et inductive, une partie des données recensées sont de natures quantitatives, afin de répondre clairement à notre question de recherche. Tout d'abord, la collecte des données retenues provient de sources mixtes. Autrement dit, cela regroupe différentes sources telles que la littérature scientifique, des thèses, des *blogues*, des mémoires, et autres. Ceux-ci ont été principalement trouvés grâce à différents mots clés utilisés sur le moteur de recherche du site web de la bibliothèque de l'Université d'Ottawa, qui donne accès à différentes bases de données, dont *Érudite*, *Google Scholar*, etc. Ces mêmes mots clés ont également été utilisés sur la plateforme *YouTube*

afin de collecter des extraits vidéos de jeunes et professionnels qui partagent leurs opinions et ont des connaissances aux sujets de la surutilisation des médias sociaux et de son influence sur l'état de bien-être mental des adolescentes. Les mots clés utilisés sont: Adolescence, jeune fille, bien-être mental, pandémie, influenceur et réseaux sociaux, estime de soi, image corporelle et trouble alimentaire. Au total, 10 articles primaires ont été lus, annotés et analysés pour le travail. La collecte des données s'est majoritairement faite en français, par conséquent, des références bibliographiques pertinentes en anglais ont tout de même été citées, puisqu'elles provenaient de certains ouvrages en français sélectionnés au départ. Par la suite, la recension des écrits a majoritairement été centrée sur des écrits récents, soit ceux publiés depuis les années 2019 à 2023. Ces dates ont été retenues, puisque la recherche se centre particulièrement sur le bien-être mental des jeunes durant la période pandémique. En ce sens, cela démontre leur pertinence en lien avec la question de recherche posée.

#### **1.3.4 Méthode de l'analyse de données**

Dans cette section du mémoire, l'objectif consiste à effectuer une analyse thématique de différentes sources retenues pour permettre d'en ressortir des éléments de réponses en lien avec les objectifs identifiés dans le cadre de la recherche. Pour ce faire, six grandes étapes ont été appliquées pour faciliter l'analyse du travail. Tout d'abord, 1) se familiariser avec les données; 2) faire émerger des codes initiaux; 3) rechercher les thèmes; 4) réviser les thèmes; 5) définir les thèmes et; 6) l'écriture (Maguire et Delahunt, 2017).

Dans un premier temps, une lecture sommaire des textes retenus a été faite afin d'en déterminer la pertinence et de se familiariser avec les données qui s'y trouvent. Il a été possible par la suite de

sélectionner les lectures les plus appropriées pour en faire une lecture plus approfondie. Ensuite, l'analyse de données s'est faite par l'entremise du modèle proposé par la théorie empiriquement fondée (Comeau, 2008). Notamment la prise des notes sous forme de mémos comme recommandé par Glaser et Strauss (1970) qui consiste en la consignation par écrit de toutes les informations qui seront utilisées dans le cadre de la recherche par l'entremise de divers fichiers Word (Comeau, 2008), En plus, il a été possible de faire un résumé des sources documentaires contenant des mots clés, des citations ainsi que la bibliographie.

Pour ce qui a trait aux vidéos extraits sur la plateforme YouTube, une retranscription des panels de discussions et échanges sélectionnés a été faite. Par la suite, ils ont été catégorisés selon les thématiques ciblées à travers la littérature, afin de mieux en faire apparaître le sens (Paillé et Mucchielli, 2008). Le but ici est d'utiliser les données retranscrites comme un instrument d'observation et de formation pour identifier l'influence de la surutilisation des médias sociaux sur le bien-être mental des adolescentes. Dans l'ensemble, ce fonctionnement a alors permis de « procéder systématiquement au repérage, au regroupement et, subsidiairement, à l'examen discursif des thèmes abordés dans le corpus » (Paillé et Mucchielli, 2012, p. 2).

## 2 Chapitre : La mise en place du confinement: un accroissement du temps d'écran

La mise en place des différentes mesures d'urgence durant la pandémie Covid-19 a été pour plusieurs une période de transition qui a contraint les individus et les entreprises à se tourner de plus en plus massivement vers le *système numérique* (Beaupuy, 2022; Institut national de santé publique du Québec, 2020; Pellerin et al., 2021; Wylie, 2020). En effet, à la suite de la propagation mondiale du *coronavirus*<sup>6</sup>, une série de mesures restrictives ont été mises en place par le gouvernement du Québec pour lutter contre celle-ci, notamment le confinement au mois de mars 2020. Cet état d'urgence a eu un impact majeur sur la société. Effectivement, cette privatisation de la liberté a certes été bénéfique pour certains, mais pour d'autres cela a été responsable d'une augmentation du niveau de stress psychologique (Xiong J et al., 2020). Les différentes recherches ont permis de mettre en lumière certains constats, notamment dus au fait que beaucoup de populations ont subi un impact plus significatif à la suite de la pandémie (Werling et al., 2021), notamment les personnes vivant le deuil d'un proche associé à la maladie, les personnes présentant des problèmes de troubles mentaux préexistants, mais également, certains sous-groupes plus jeunes, notamment les enfants, les adolescents et les étudiants (Mallet et al., 2022; Werling et al., 2021). En effet, plusieurs facteurs laissent percevoir une dégradation plus importante de leur état de bien-être mental (Mallet et al., 2022; Sholokhova et al., 2021).

---

<sup>6</sup> Selon le dictionnaire Le Robert, le Coronavirus est une maladie infectieuse et contagieuse causée par un coronavirus. Aussi appelée Covid-19, à l'origine de la pandémie qui débuta en 2019. En ligne : [covid - Définitions, synonymes, conjugaison, exemples | Dico en ligne Le Robert](#)

## 2.1 Le confinement

L'arrivée du confinement a amené les établissements scolaires à s'adapter rapidement à une nouvelle forme d'enseignement orientée vers l'utilisation de *l'espace virtuel* (Jeffrey et St-Amant Gauron, 2021; Pellerin et al., 2021; Wylie, 2020). Cette période a eu des conséquences au sein des familles, « notamment en raison des préoccupations économiques et familiales accentuées chez les parents, ainsi que l'aménagement du travail à domicile pour certains d'entre eux » (Pellerin et al., 2021, p.4). Les chercheurs sont d'avis que la suspension des événements publics a chamboulé la routine de vie des adolescents qui se sont retrouvés livrés à eux-mêmes (Cimino, 2020 ; Pellerin et al., 2021; Wylie, 2020). Effectivement, durant cette période, les médias numériques ont pris une place beaucoup plus significative dans la vie des jeunes (Werling et al., 2021) notamment due à une augmentation de l'utilisation d'Internet par la population, qui était marquée par l'intensification de la couverture médiatique de la crise sanitaire sur les différents médias. Au Québec, par exemple, il a été possible d'observer une augmentation du taux de connexion à Internet dans le foyer qui est passé à 93% en 2019 (Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organismes, 2020a). Par conséquent, cela a eu comme effet d'augmenter le temps et fréquence d'exposition des adolescents aux messages négatifs qui parfois pouvaient comporter des nouvelles provenant des sources non vérifiées qui alimentaient, par exemple, l'inquiétude associée à la peur de perdre un membre de sa famille (Ibid.). Les chercheurs ont été en mesure de faire un lien entre le stress ressenti par la population et la surutilisation des écrans qui offraient à certains adolescents un endroit où se réfugier contre le stress et la solitude causée par la pandémie (Duclos et Dahbi, 2020). En réalité, les réseaux sociaux ont permis à la population de remplir le vide social que la vie réelle ne permettait pas nécessairement de combler durant cette période (Duclos et Dahbi, 2020 ; Werling et al., 2021).

L'accessibilité au monde virtuelle a alors permis à plusieurs jeunes de sortir de l'isolement et de se sentir épanouies et reconnues en passant d'un espace réel restreint à un monde virtuel libre et ouvert (Mansour et Haza-Pery, 2022). En effet, cet état de solitude auquel le monde entier a été confronté a eu un impact significatif sur le bien-être mental de la population. Bien que cela représente un risque sanitaire relativement faible pour les enfants et adolescents, il s'est avéré que ce désinvestissement général des espaces publics a été favorable chez les jeunes à la cristallisation d'une routine de vie moins active qui à long terme a pesé lourdement sur leur bien-être mental (Richer, 2007). En effet, ceux-ci se retrouvent à vivre un sentiment d'isolement à l'âge où la quête identitaire et le besoin d'appartenance à un groupe d'amis sont déterminants. Par ailleurs, les études mettent en lumière les répercussions sur la population causée par la première phase de confinement au printemps 2020. « Elles montrent une augmentation des troubles du comportement externalisés (excitabilité, irritabilité, hyperactivité et agressivité), autant qu'internalisés (le stress émotionnel, l'inattention, la tristesse, le trouble du sommeil) » (Werling et al., 2021, p. 27). Par conséquent, il était possible d'observer chez les enfants et les adolescents une dégradation de leur qualité de vie, favorisée par cette pression psychologique et angoisse auxquelles ils étaient confrontés (Ibid.). Chez les enfants, cette vulnérabilité était palpable à travers la peur qu'ils pouvaient ressentir face au fait de contracter le virus ou encore par l'anxiété de séparation. D'un autre côté, les adolescents qui se sont retrouvés à présenter plus souvent des symptômes dépressifs reconnaissent s'être sentis submergés par cette incertitude concernant leur avenir académique et personnel (Werling et al., 2021). En effet, les études ont alors tenté de démontrer la corrélation existante entre une utilisation continue des médias sociaux et le sentiment de solitude vécu par les jeunes (Nowland, 2018; Primack et al., 2017; Richer, 2007; Victor et al., 2019). Selon les résultats d'une étude menée auprès des jeunes âgés de 16 à 24 ans, 40% nomment s'être régulièrement sentis seuls, malgré le fait qu'ils étaient en contact avec leur cercle d'amis et encadrés par leurs parents (Victor et al.,

2019). Par ailleurs, cette question liée aux conséquences des réseaux sociaux sur le bien-être mental des jeunes ne date pas d'aujourd'hui. Certains chercheurs ont notamment conclu dans les recherches précédentes, que les adolescents qui utilisent les réseaux sociaux pour entretenir des relations déjà existantes dans la vie réelle souffrent moins de solitude, contrairement à ceux qui l'utilisent pour remplacer ou former de nouvelles relations (Nowland, 2018; Primack et al., 2017). Cette dernière hypothèse aurait comme effet d'augmenter le sentiment de solitude, qui serait justifié par le manque d'intimité et par l'absence d'interaction réelle, mais aussi par la présence d'échec répétitif à la suite de tentatives de connexion avec les autres jeunes (Ibid.). Cette difficulté à se faire des amis et à créer des liens significatifs peut à long terme avoir des conséquences sur le bien-être mental et ainsi les amener à ne plus vouloir répéter l'expérience (Nowland, 2018) ou encore à vivre un sentiment d'exclusion (Primack et al., 2017). Par conséquent, la présence de sentiment négatif à la suite des expériences relationnelles vécues par les adolescents peut laisser place à l'apparition d'un sentiment de comparaison sociale qui se caractérise par la présence d'un complexe d'infériorité, la honte et le repli sur soi (Christiaens, 2017).

## **2.2 L'usage des médias sociaux chez les adolescents**

Cette section traite de trois grands thèmes qui ont comme objectif de mieux nous éclairer sur l'influence de la surutilisation des réseaux sociaux sur le bien-être mental des adolescentes. Pour ce faire, la première partie permet d'identifier la fréquence et le temps d'utilisation d'Internet et des médias sociaux chez les adolescents ainsi que l'importance des conséquences affectives des technologies numériques sur les filles comparativement aux garçons. Ensuite, le deuxième thème met l'accent sur la manière dont les inégalités sociales influencent les jeunes dans leur utilisation

des médias sociaux. Finalement, la dernière section permet d'identifier le choix du réseau social préconisé, par rapport au besoin du jeune.

### **2.2.1 Fréquence et temps d'utilisation des médias sociaux, les filles plus à risque**

La période pandémique a été marquée par une augmentation du temps passé sur les médias sociaux chez les jeunes. En 2019, une étude menée en Suisse auprès des adolescents âgés de 12-19 ans sur la base d'autodéclarations, a permis de constater une utilisation moyenne d'Internet de 2h44 minutes la semaine et de 3h59 minutes, le weekend, ainsi qu'une utilisation du *téléphone intelligent* de 3h47 minutes la semaine et de 5h16 minutes, le weekend (Werling et al., 2021). Bien que ces résultats semblent très peu significatifs pour certains, les chercheurs observent tout de même une augmentation du temps d'utilisation par rapport à 2018 qui était de 2h30 minutes la semaine pour Internet et de 3h18 minutes pour le portable (Ibid.). Par ailleurs, en comparaison à septembre 2019, une augmentation beaucoup plus massive a été observée, à la suite d'une étude effectuée auprès des adolescents allemands âgés de 10 à 17 ans, au printemps 2020. Il s'avère que durant cette période une augmentation de 75% du temps passé sur les jeux vidéo et 65% sur les médias sociaux était observée. Pour plusieurs de ces jeunes, les médias sociaux ont été utilisés comme moyen « adéquat » pour surmonter les difficultés relationnelles se rattachant à la Covid-19 (Werling et al., 2021). Ces chiffres permettent aujourd'hui de mettre en lumière l'importance des technologies numériques dans la vie des adolescents, au même titre que les contacts directs (Mansour et Haza-Pery, 2022). À cet effet, les études démontrent certaines différences quant à l'influence des réseaux sociaux sur le bien-être mental des adolescents en lien avec le sexe (ExpressVPN, 2021).

En effet, les écrits permettent de constater qu'en 2020, la proportion des jeunes ayant déclaré avoir une bonne santé mentale avait diminué de 20 %, alors que le service « Jeunesse, J'écoute » rapportait avoir interagi auprès de deux fois plus des jeunes qu'en 2019 (Institut canadien d'information sur la santé, 2022). Il est également possible d'observer que les impacts négatifs liés à l'utilisation fréquente des médias sociaux seraient plus importants pour les adolescentes que pour les garçons, puisque ces derniers ne sont pas confrontés aux mêmes réalités dans leur trajectoire de construction identitaire (Minotte, 2020). Effectivement, les données récoltées en Suisse en 2020 chez les 12 à 19 ans ont permis d'identifier qu'à 93%, les filles utilisent beaucoup plus leur cellulaire, contrairement à 54% des garçons (Institut National de Santé Publique du Québec, 2020; Werling et al., 2021). Ces résultats s'expliquent en raison de la présence de pressions sociales qu'elles subissent et du fait qu'elles accordent beaucoup plus d'importance à leur apparence, ainsi qu'à l'opinion publique qui sont en fait deux dimensions importantes de l'identité numérique et deux marqueurs forts des stéréotypes de genre (Balleys, 2016). Ils se caractérisent par la réalisation de soi à travers l'identité sociale et se basent sur la réception des *commentaires* et la *publication* des photos et vidéos (Ibid.). L'enquête effectuée par ExpressVPN en 2021 auprès des jeunes âgés de 16 à 24 ans avait comme objectif de mieux comprendre les conséquences de l'influence de l'utilisation des réseaux sociaux sur leur vie personnelle en ligne et leur bien-être mental des jeunes. Les résultats ont permis de conclure que les filles expérimentent leurs émotions différemment sur les réseaux sociaux, ce qui expliquerait les différences quant aux conséquences sur leur bien-être mental. Les statistiques montrent que 55% des adolescentes seront affectées négativement par rapport à leur image corporelle et leur bonheur, contrairement à 38% des adolescents (Ibid.). Ensuite, 54% des filles vivront des émotions en lien avec l'anxiété et la solitude, en comparaison à 37% pour les garçons (ExpressVPN, 2021). Finalement, 46% des adolescentes présenteront des signes de dépression, par rapport à 30% des adolescents (Ibid.). L'émergence des réseaux sociaux

permet ainsi de dissocier le monde réel du monde virtuel. Les auteurs précisent que l'effet des comparaisons sociales qui peut en découler n'affecte pas nécessairement toutes les adolescentes, mais particulièrement celles ayant une plus grande fragilité affective (Minotte, 2020). Cette vulnérabilité peut être influencée par différents facteurs de vie tels que les conflits familiaux, l'échec scolaire ou encore la présence des difficultés relationnelles (Guide santé mentale en milieu scolaire, 2021 ; l'OMS, 2018 ; Pouliot, 2022). Par ailleurs, le fait d'évoluer dans une situation socioéconomique précaire peut aussi être cité parmi les raisons qui ont influencées sur le maintien d'un mauvais état de bien-être mental chez les adolescentes, durant la pandémie. En effet, cela s'expliquer dû au fait que les filles assument généralement une plus grande charge de responsabilité dans le foyer familial. Cela se traduit notamment par la prise en charge et surveillance continue de la fratrie, en plus d'aider dans les tâches ménagères (Roux et al., 2021; Statistique Canada, 2020). Durant le confinement, cette charge a été d'autant plus significative (Ibid.).

### **2.2.2 Les inégalités socioéconomiques et l'usage des technologies numériques**

Durant la pandémie, les technologies numériques se sont révélées indispensables pour la population, tant pour l'emploi et la scolarisation que pour l'accès à une gamme d'activités et de services en ligne. Les experts avancent l'hypothèse selon laquelle, le temps consacré aux écrans par les jeunes serait influencé par différentes caractéristiques de l'environnement immédiat dans lequel ils évoluent (Ministère de la Santé et des Services sociaux, 2021). Par conséquent, ceux-ci observent une plus grande fréquence d'utilisation auprès de la population issue d'un milieu socioéconomique vulnérable qui se traduit par l'utilisation des réseaux sociaux et des jeux en ligne (Fitzpatrick, 2022; Gouvernement du Québec, 2020; Institut canadien de l'information sur la santé, 2022b; Werling et al., 2021). Selon l'institut canadien de l'information sur la santé (2022b), la

pandémie a permis d'observer que les jeunes issus d'un milieu défavorisé afficheraient un plus haut taux d'hospitalisation en service d'urgence en raison de trouble de santé mentale que ceux vivant dans les quartiers aisés. Il semble en effet que « les jeunes qui vivent dans les quartiers non sécuritaires dans lequel le trafic routier est important passeraient plus de temps devant les écrans que les autres enfants. À l'opposé, les jeunes vivant dans un quartier qui offre un bon potentiel piétonnier, donc un plus grand accès à une diversité de services et de destinations passeraient moins de temps devant les écrans » (Gouvernement du Québec, 2020, p.13). De plus, les enfants et les adolescents dont les parents possèdent un niveau de formation et d'éducation moindre seraient particulièrement affectés (MSSS, 2021), car bénéficiant de moins de soutien et de stimulation dans le cadre familial, nombreux d'entre eux utilisent les écrans comme moyen de refuge et de protection pour échapper aux difficultés qu'ils traversent, ce qui leur permet de répondre à leur besoin de reconnaissance ou encore de valorisation (Jeffrey et St-Amant Gauron, 2021). Par ailleurs, cette réalité est aussi observable dans les familles soumises à une pression sociale plus importante, notamment, suite à la perte d'un travail, ainsi que la présence de violence au sein du foyer (Werling et al., 2021). Bien évidemment, en raison de l'absence d'encadrement quant à l'utilisation de la technologie numérique, certains jeunes se sont retrouvés à être beaucoup plus actifs sur les réseaux sociaux (Keles et al., 2020 ; Wylie, 2020), les mettant ainsi plus à risque de présenter des problématiques liées à l'estime de soi, en plus de constamment se comparer aux différents contenus publiés en ligne (Faure, 2021; Vézina, 2019).

Par ailleurs, les chercheurs se questionnent aussi quant aux facteurs de risque liés à l'âge puisqu'en raison de la grande présence des appareils numériques et des médias sociaux dans les foyers, l'exposition aux écrans commence de plus en plus jeune (Bishop, 2022; Fitzpatrick, 2022; Institut National de Santé Publique du Québec, 2020). Ces données laissent alors place à l'hypothèse selon

laquelle l'âge, la durée et le but d'utilisation des réseaux sociaux sont des facteurs de prévalence quant au maintien d'un mauvais état de bien-être auprès de cette population (Keles et al., 2020). Par conséquent, ces constats inquiètent les chercheurs qui perçoivent les réseaux sociaux comme un moyen pour les jeunes d'accéder à des informations réservées aux adultes, beaucoup trop tôt dans leur parcours de développement (Bishop, 2022; Fitzpatrick, 2022). Cette exposition accrue à des contenus inadéquats est favorable à une « désensibilisation et une normalisation » chez eux, contenue du fait que leur cerveau n'est pas suffisamment développé pour être capable de traiter les informations enregistrées, comme le ferait le cerveau adulte (Bishop, 2022). Donc, cela les amène à passer à travers un processus appelé le « KGOY ou kids getting older younger » (Ibid.) qui fait référence à la disparition précoce de l'enfance ou adolescence pour laisser place à l'apparition de la maturité émotionnelle de l'adulte. De ce fait, une trop grande exposition aux réseaux sociaux amène les enfants et les jeunes à grandir beaucoup trop vite, le faisant ainsi manquer plusieurs étapes importantes dans leur construction identitaire, situation qui affecte leur bien-être mental (Bishop, 2022). Il devient alors important pour les chercheurs que les parents soient alertés quant au réel intérêt de leur jeune à travers l'utilisation d'Internet, puisque le choix du réseau social sélectionné dépend du besoin auquel le jeune cherche à répondre.

### **2.2.3 Le choix du réseau social**

Pour certains chercheurs, la limite entre l'utilisation adaptative et mal adaptative des médias n'était pas claire (Werling et al., 2021). Malgré tous les bienfaits que cela apporte sur l'aspect communicationnel, les écrits mettent de l'avant l'importance de faire une distinction entre un usage actif et passif des médias sociaux (Minotte, 2020; Statistique Canada, 2021). Ainsi, l'utilisation active serait liée positivement au bien-être, en plus de stimuler le sentiment d'affinité sociale (Boyd

et Ellison, 2007 ; Frank et al., 2021; Minotte, 2020). Celui-ci se traduit par la création et la publication occasionnelle des contenus, ainsi que par la participation à des échanges en ligne (Frank et al., 2021; Minotte, 2020 ; Statistique Canada, 2021). Inversement, une exposition passive serait favorable à l'apparition chez l'adolescent de l'effet de comparaison et de l'envie envers l'autre. Ceci se traduit par la consultation régulièrement de différents profils ou encore par de fréquentes mises à jour des statuts (Ibid.). Aujourd'hui, l'idée de performance mise de l'avant à travers les médias sociaux est devenue un élément important dans la société occidentale, notamment pour les personnes qui souhaitent se mettre en avant-scène sur Internet et qui rechercheraient une approbation dans les rapports d'interactions sociales avec leur entourage (Gaillard, 2019). Cette quête de validation imminente amène certains adolescents à régulièrement se connecter sur différentes plateformes puisque c'est pour eux « une nouvelle manière de vivre des relations plus humaines » (Minotte, 2020, p.10). En ce sens, une personne qui souhaite répondre à ce besoin de reconnaissance serait alors portée à pleinement y investir son temps.

Par ailleurs, les chercheurs s'entendent quant à l'importance des réseaux sociaux dans la construction de la culture des jeunes (Frank et al., 2021; Pellerin et al., 2021). En effet, il a été possible d'observer à travers les enquêtes menées en France, en Allemagne et aux États-Unis auprès des adolescents âgés de 10 à 18 ans que 100% des participants ont déclaré avoir au moins un compte sur les réseaux sociaux (Team Lewis, 2021). De plus, les données récoltées par les différentes enquêtes effectuées en milieux scolaires tels que #Génération2020 (2021) révèlent que 94% des jeunes préconisent principalement l'utilisation de leur téléphone intelligent comme porte d'entrée pour accéder aux différents médias sociaux qui les intéressent notamment Instagram, Snapchat, Facebook, YouTube ou encore TikTok, contrairement à 6% qui en font un usage sans l'option d'Internet (#Génération2020, 2021; Pew Research Center, 2015; Team

Lewis, 2021). Finalement, 73% des adolescents utilisent leur téléphone intelligent comme télévision et pour accéder aux jeux vidéo en ligne (#Génération2020, 2021). Parmi les études présentées ci-dessous, en moyenne, 67% des jeunes utilisent Instagram et 71% Snapchat comme première plateforme pour produire du contenu, suivi de près par YouTube (#Génération2020, 2021; Team Lewis, 2021). Toujours dans cette même enquête, il en ressort que 81% des adolescents utilisent Instagram particulièrement pour les *Likes*, 55% pour le partage de *stories* et 54% pour suivre les créateurs de contenus (#Génération2020, 2021). Ensuite, Snapchat est utilisé chez 80% des jeunes pour envoyer des photos, 79% pour texter, ainsi que 48% pour partager des *stories* (Ibid.). Finalement, ceux-ci utilisent particulièrement YouTube pour regarder des vidéos ainsi que pour suivre différents créateurs de contenus (#Génération2020, 2021).

Par ailleurs, TikTok a pour sa part été très sollicité mondialement, depuis 2019 auprès des jeunes, devenant ainsi la deuxième *application web* la plus téléchargée, devant Facebook et Instagram (Moghaddam, 2020). Depuis lors, il s'est imposé dans la grande famille des réseaux sociaux, prédominants dans la vie quotidienne des adolescents âgés 12 à 18 ans (Jeffrey et St-Amant Gauron, 2021). La plateforme est particulièrement aimée par ses utilisateurs en raison de son algorithme très puissant qui, contrairement aux autres plateformes, permet de rejoindre gratuitement une niche importante de personnes, même si le profil de l'utilisateur n'est suivi que par très peu d'abonnés. Avec l'arrivée de la pandémie, TikTok a permis aux adolescents de répondre à un besoin imminent de socialisation, en plus de leur procurer l'occasion d'exprimer à travers leurs publications ce qui se passait en eux, ce qui les affectait et qu'ils n'arrivent pas à verbaliser spontanément (Ibid.). Pour plusieurs jeunes, l'application se différencie de ses compétiteurs en encourageant la production des vidéos à travers le concept du mimétisme social (Gebauer et Wulf, 1995). Cette forme de pratique consiste en soi à imiter et s'appropriier des modèles de publications (mise en scène, opinion, etc.)

partagées par différents créateurs de contenus, pour ensuite produire leur propre version qu'ils publient pour générer des réactions de la part du public et par le fait même de se montrer, de se représenter, en plus de gagner en popularité (Jeffrey, 2018 ; Moghaddam, 2020).

En effet, ces influenceurs, par l'entremise de leurs plateformes, sont donc considérés comme le média sélectionné par ces jeunes pour combler un besoin spécifique et ainsi en tirer une forme de gratification personnelle (Doyle, 2020). Toutefois, beaucoup de ces adolescents idolâtres et se comparent à ces créateurs de contenus avec qui ils ont l'impression d'entretenir une relation assez importante, sans pour autant les connaître réellement. Le danger réel derrière cette emprise est que ces influenceurs émettent des opinions souvent sur divers sujets sans qu'elles soient nécessairement fondées. En l'occurrence, cela peut influencer négativement les adolescents et les amener à reproduire certains modes de pensées et comportements, sans qu'ils réfléchissent aux conséquences sur leur bien-être mental. En réalité, ces adolescents se construisent à travers l'image qu'ils se font de leurs vedettes favorites, image qui s'éloigne souvent du réel.

### **3 Chapitre : L'émergence des influenceurs et de leur portée sur les adolescentes**

Le marketing d'influence tel que nous le connaissons aujourd'hui est né de l'inefficacité des formes traditionnelles de communication (Campbell et Farrell, 2020). C'est en soi une stratégie de vente très exploitée par les grandes industries de biens matériels et technologiques, qui perçoivent-là une opportunité pour les jeunes influenceurs de promouvoir leurs produits, en plus d'améliorer leur situation financière (Attruia, 2021; De Vaublanc, 2019; Stili et Mrabet, 2022). Par ailleurs, bien que les créateurs de contenus semblent être considérés comme des personnages publics qui ont fait surface avec la société urbaine, ceux-ci ont pris leur notoriété depuis les années 1970, à travers diverses études sociologiques (Attruia, 2021). Par conséquent, ces dernières années, il a été possible d'observer une montée significative d'influenceurs dans le monde socioéconomique, rendant ainsi le marketing d'influence prédominant dans les stratégies de vente auprès des entreprises (Attruia, 2021; Enke et Borchers, 2019; Stili et Mrabet, 2022). En moyenne, 54% des compagnies considèrent les influenceurs comme une partie intégrante de leur plan d'action (eMarketer, 2019; Plourde, 2021) notamment parce que ceux-ci jouent un rôle important dans les pratiques culturelles chez les jeunes (Frank et al., 2021; Pellerin et al., 2021). En gros, ce qui autrefois pouvait sembler comme étant un métier instable est aujourd'hui devenu un atout incontournable pour exceller dans le monde numérique et rejoindre un plus grand public cible.

#### **3.1 La définition des influenceurs**

Le terme *influenceur* est défini comme étant « une personne qui a de l'influence » (Le Petit Robert 2020), alors que son sens actuel s'est lexicalisé au 21e siècle. Effectivement, le concept

d'influenceur est défini aujourd'hui comme étant des personnes ordinaires ayant un grand nombre d'audiences avec lequel elles ont su créer un lien de confiance sur les médias sociaux (Attruia, 2021; Deborah et al., 2019). Du fait de leur notoriété et de leur niveau d'exposition médiatique, ces créateurs de contenus sont en quelque sorte considérés sur internet comme les *leaders d'opinion* de la société moderne, pour notamment influencer les comportements, les goûts, les habitudes de vie de leurs abonnés (Lapointe et al., 2020) par l'entremise de la promotion de produits ou de services, pour laquelle ils sont rémunérés (Enke et Borchers, 2019). Ces personnes sont souvent qualifiées de micro célébrités, en raison de la popularité qu'elles ont su gagner (Gaenssle et Budzinski, 2021). Il est d'ailleurs possible selon Campbell et Farrell (2020) de distinguer cinq catégories d'influenceurs qui se différencient toutes principalement par le nombre d'abonnés gagnés (Pereira Couttolenc, 2021). On retrouve donc dans cette catégorie, les influenceurs de célébrités, les méga-influenceurs, les macro-influenceurs, les micro-influenceurs et les nano-influenceurs. Par ailleurs, « la principale distinction qu'il est possible de faire entre ces influenceurs et les célébrités traditionnelles est en réalité, le lien étroit qu'elles entretiennent avec leur public » (Stili et Mrabet, 2022, p.13). Par exemple, les macro-influenceurs sont les meilleurs dans leur domaine spécifique, puisqu'ils ont des taux d'engagement plus forts avec leurs abonnés, contrairement aux méga-influenceurs (Ibid.). Par ailleurs, les micro-influenceurs ont une portée géographique plus limitée et ont donc moins de partenariats et collaborations (mode, voyage, podcast, télé-réalité et autres) (Stili et Mrabet, 2022). De plus, ceux-ci obtiennent dix fois plus de commentaires et de mentions « *Like* » sur leurs plateformes, puisqu'ils ont moins d'abonnés que les célébrités ou méga- influenceurs (Ibid.). Cela s'explique à travers le concept d'engagement du public (Dhanesh et Duthler, 2019). En effet, lorsque le nombre d'abonnés augmente, le niveau d'engagement de la communauté diminue (Ibid.). Les micro-influenceurs sont alors perçus comme étant plus accessibles et plus fiables puisqu'ils sont davantage connectés et dédiés à leur

communauté. Ainsi, ils sont plus puissants en termes de crédibilité et d'influence sur les intentions d'achat des consommateurs (Dhanesh et Duthler, 2019). Somme toute, les nano-influenceurs qui sont au début de leur carrière ont le taux d'engagement le plus élevé de toutes les catégories d'influenceurs, en raison de leur audience plus restreinte (Stili et Mrabet, 2022).

Alors que l'origine de la notoriété des influenceurs et célébrités se situait en dehors des médias sociaux, l'arrivée de la pandémie a permis de ralentir les activités des créateurs de contenus à l'international, les obligeant ainsi à faire affaire avec des compagnies locales, ce qui a été favorable à l'expansion de plusieurs nano-influenceurs qui ont su gagner en popularité par l'intermédiaire des plateformes telles que Snapchat, Instagram, YouTube et, plus récemment, TikTok (Attruia, 2021; Stili et Mrabet, 2022). À titre d'exemple, on retrouve notamment dans cette catégorie les nano-influenceurs, tels que *Taillaire Laguerre*, qui est un jeune comédien et humoriste québécois, aussi connu sous le pseudonyme de *Tai T*. Il a atteint sa notoriété en 2022 en publiant des vidéos sur la plateforme TikTok et Instagram (Radio-Canada Ohdio, 2022). Tout comme *Tai T*, ces nouveaux influenceurs ont fait parler d'eux dans plusieurs articles de journaux, tels que dans *le Journal de Montréal* et *La Presse*, qui ont mis en lumière ce retournement de situation quant à la relation distincte qu'entretiennent les adolescents avec les réseaux sociaux. Cette relation leur permet dorénavant de répondre à un grand besoin de distraction, en plus d'avoir accès à différentes occasions d'affaires. Aujourd'hui, tout le monde a la possibilité d'être influenceur. Il suffit d'ouvrir sa caméra et de tenter sa chance (Lilti, 2018). Cependant, cela n'est pas donné à tout le monde d'atteindre cette notoriété auprès du public. En effet, le monde virtuel est un monde de compétition, mais cela ne veut pas dire que tout le monde est un honnête compétiteur. Il faut donc avoir les épaules larges pour pouvoir être en mesure de supporter tout ce qui se dit sur soi et cela n'est pas donné à tous (Beauvois, 1994 ; Butera et al., 2006 ; Dubet, 2004 ; Pomery et al., 2012).

### 3.2 Qui peut devenir influenceur

Pour être considéré comme influenceur dans la société moderne, il n'est pas attendu des adolescents de posséder un talent quelconque (chanteur, danseur, humoriste, actrice, etc.), comme cela était autrefois le cas avec les célébrités traditionnelles (Lilti, 2018). Hudders et al. (2021) explique que pour qu'une personne soit considérée comme influenceur, celle-ci se doit de remplir deux caractéristiques, notamment la portée (nombre d'abonnés) et l'impact (engagement) qui sont des caractéristiques qui peuvent être cruciales pour générer un plus grand nombre d'auditoires (Stili et Mrabet, 2022), en plus de déterminer l'impact d'un influenceur sur la prise de décision de ses abonnés (Torres et al., 2019). Trois valeurs importantes se rattachent à ces caractéristiques, soit l'expertise, l'authenticité et l'intimité dont fera preuve l'influenceur avec ses abonnés (Hudders et al., 2021), ce qui en soi lui permettra de créer un lien de confiance, en plus d'instaurer cette relation d'emprise auprès d'eux. Par ailleurs, parmi les trois valeurs, l'authenticité ressort comme étant la caractéristique la plus recherchée par les adolescents auprès de leurs modèles. Les influenceurs qui répondent le mieux à ces caractéristiques sont les enfants et les jeunes qui sont de plus en plus instrumentalisés à un âge très précoce par les entreprises et agences commerciales à travers les campagnes publicitaires (De Veirman et al., 2019), car ils possèdent une forme de naïveté qui leur permet de facilement gagner la confiance de leur auditoire.

Dans un registre similaire sur le plateau de l'émission *Ça commence aujourd'hui* (2022)<sup>7</sup>, Victoria Mehault, une influenceuse web et candidate de télé-réalité qui a fait ses débuts comme influenceuse

---

<sup>7</sup> *Ça commence aujourd'hui* est une émission de télévision française diffusée sur France 2 depuis le 28 août 2017 et présentée par Faustine Bollaert. Faustine Bollaert reçoit différents invités qui souhaitent partager leur histoire sur un thème spécifique, qu'il s'agisse de l'environnement sentimental, familial, amical ou professionnel. Ils évoquent leur expérience et l'enrichissent d'échanges avec d'autres témoins. Différents professionnels interviennent régulièrement dans l'émission pour donner des conseils. [Ça commence aujourd'hui - Replay et vidéos en streaming - France tv](#)

à 21 ans dans l'émission populaire française *Les Marseillais*<sup>8</sup>, affirme qu'il y a seulement un certain type de personne qui réussisse comme influenceur en utilisant la télé réalité comme porte d'entrée. Celle-ci affirme que ces personnes sont sélectionnées en fonction d'un certain prototype. Autant chaque candidat est différent par sa manière d'être, autant ceux-ci se ressemblent en ce qui concerne leurs bagages émotionnels et expériences de vie. Chaque profil est différent et complexe à sa façon. Tout le monde a un passé à raconter, en plus d'éprouver un besoin imminent de reconnaissance. Souvent, ces personnes pour la plupart des jeunes filles sont choisies en fonction de leurs apparences et styles physiques puisque c'est aussi important de faire rêver les téléspectateurs et de les accrocher. Cette vie idéalisée qui est projetée par les différents influenceurs amplifie chez les adolescents ce besoin constant de comparaison (Festinger, 1954), en plus d'entretenir les relations parasociales (Horton et Wohl, 1956). Le but derrière est de créer chez eux un besoin à combler, soit d'être comme leurs modèles (McQuail et al., 1972). Le fait d'être connu est une forme de pouvoir qui n'est pas atteignable partout. Pour certaines personnes, ce besoin de pouvoir sur l'autre est essentiel à leur existence (Moez et Hikkerova, 2022). Victoria Méhault reconnaît que les relations conflictuelles entretenues durant son adolescence avec sa famille ont engendré un besoin de reconnaissance qui l'a poussé à vouloir à tout prix se surpasser et suivre l'exemple d'autres influenceurs (Erner, 2020), en plus de rechercher l'approbation dans ses interactions sociales avec eux (Gaillard, 2019). Effectivement, à travers sa quête identitaire, le fait de percer sur les réseaux sociaux à un jeune âge était devenu chez elle une priorité pour obtenir cette attention et le pouvoir qu'elle recherchait.

---

<sup>8</sup> Les marseillais était une émission de télé réalité française diffusée sur W9 du 19 novembre 2012 au 13 mai 2022. L'émission permet de suivre des candidats issus principalement du Sud-Est de la France et qui travaillent dans le monde de la nuit. Le but est de réussir professionnellement dans différentes villes du monde, tout en profitant du lieu paradisiaque où est tourné l'émission. Les Marseillais (W9) : la chaîne annonce l'arrêt de l'émission et annonce celle qui la remplace ! (programme.tv).

### 3.3 Le pouvoir des influenceurs

À cet effet, la pandémie, à bien entendu permis de démontrer l'immense pouvoir et autorité que détiennent les influenceurs. Madame Geneviève Guilbault (vice-première ministre de la sécurité publique du Québec) et François Legault (premier ministre du Québec) ont tous deux reconnu que ces nouveaux leaders de la jeunesse, tels qu'Alice-Morel-Michaud (130 000 abonnés sur Instagram), L'Abée Kimberley Denis (70 000 abonnés Instagram) ou encore Emma Verde (540 000 abonnés YouTube) disposent d'une influence considérable auprès de leur communauté. Ils les ont d'ailleurs invités à faire la promotion sur leurs différentes plateformes des bonnes mesures sanitaires à adopter afin de convaincre les jeunes de respecter les règles sanitaires mises en place durant cette période (Gagnon, 2020). Notamment, parce que ceux-ci ont une accessibilité plus grande auprès de leur auditoire (Doyle, 2020; Jiménez-Castillo et Sánchez-Fernández, 2019). Cet exemple permet de voir que les influenceurs sont dorénavant considérés beaucoup plus puissants et crédibles que les célébrités traditionnelles aux yeux de la société, tout d'abord en raison de leur proximité avec les jeunes, en plus de représenter aujourd'hui une valeur économique inestimable. Effectivement, en analysant les interactions entre les influenceurs et leurs abonnés, il a été possible de conclure que face à un univers numérique de plus en plus ouvert, certains influenceurs ont beaucoup plus de facilité à créer un lien de confiance avec leur communauté en raison de l'authenticité qu'ils dégagent. En effet, à travers leur partage de contenus qui pour la plupart traitent des sujets qui se rattachent à leur vie personnelle (Stili et Mrabet, 2022), les adolescents peuvent facilement s'identifier à eux. Cette aisance à mettre leur vie personnelle sur la toile publique leur permet, dans un premier temps, d'augmenter leur nombre d'abonnés et dans un deuxième, de générer l'effet boule de neige numérique provoqué par l'intermédiaire de partage des vidéos, photos, stories et autres. Ainsi, cette relation de pouvoir qu'entretiennent les influenceurs

auprès de leurs *abonnés* est qualifiée par plusieurs de relation de dépendance qui est associée à ce besoin d'émulation et de comparaison qui peut faire paraître chez certains adolescents le besoin de dépassement de soi, pour ainsi arriver au même niveau ou à un niveau supérieur que leur modèle (Moez et Hikkerova, 2022). Pour y arriver, les jeunes apprennent et développent des croyances et des attitudes à partir des informations qu'ils visualisent. Par ailleurs, l'intensité de cette relation peut aussi dans certains cas favoriser la modification du comportement chez les adolescents et ainsi affecter leur bien-être mental (Ibid.). En effet, pour Erner (2020), l'aspiration qu'ont certains adolescents à vouloir échapper à un quotidien rempli d'incertitude les amène à devenir de potentiels suiveurs de tendance puisque chaque partage d'expérience de la part des influenceurs devient pour eux un exemple à suivre et un contenu à reproduire. En réalité, l'idée derrière ces contenus est de maximiser leur implication personnelle, pour ensuite les orienter vers une action d'utilisation collective des diverses publications générées par les algorithmes, alimentant ainsi leur participation à cette communauté virtuelle, celle du public (Spies, 2010).

### **3.4 Les influenceurs, des algorithmes vivants ?**

Autant dire que ces influenceurs ou héros de la jeunesse ont un fonctionnement qui tend à être similaire à celui de l'algorithme. Bien que le fonctionnement de ce dernier varie d'une plateforme à une autre, il n'en reste pas moins que la finalité est la même ; soit d'augmenter la visibilité de l'influenceur ainsi que de conserver l'intérêt de ses abonnés (Gonzalo, 2021). Frédérique Gonzalo (2021), un consultant en marketing web, explique que l'algorithme a comme mécanisme de cibler les intérêts des abonnés, pour ensuite leur suggérer des publications semblables qui permet de les garder actifs sur les réseaux. Au même titre que les influenceurs qui s'adonnent à l'analyse et filtrage des multiples commentaires reçus des abonnés, pour ensuite

procéder à la sélection des sujets qui leur permettront de produire du contenu plus distrayant. Cette démarche leur permet ainsi d'offrir un contenu qui cible directement les intérêts de leur auditoire, ce qui sera favorable aux interactions par les biais des mentions telles que les likes, les commentaires de publications, les partages de publications et autres (Duclos et Dahbi, 2020; Gonzalo, 2021; Gonzalo, 2023). En effet, les contenus qui acquièrent le plus d'interactions auront plus de chance d'être diffusés sur les fils d'actualité et de rejoindre un plus grand public cible. Cette forme de reconnaissance par les mentions fait dorénavant partie intégrale de la vie des influenceurs et des adolescents puisqu'elle leur donne cette impression qu'ils génèrent beaucoup plus d'amis sur les réseaux que dans la vie réelle. Par ailleurs, les chercheurs se questionnent quant aux conséquences possibles de l'algorithme sur le bien-être mental de la jeunesse. En effet, celui-ci est programmé pour favoriser la production de dopamine dans le cerveau liée au plaisir de voir et recevoir du contenu qui suscite un grand intérêt, ce qui enclenche le sentiment de peur de manquer quelque chose d'important (Duclos et Dahbi, 2020; Minotte, 2020). Par ailleurs, ce sentiment renvoie à la notion « d'attachement insécure » qui existe chez les personnes faisant un usage excessif d'Internet (Minotte, 2020). Entre autres, cette forme d'attachement peut entraîner une dépendance psychologique, et amener les adolescents à vivre de « l'anxiété de séparation » (Statistique Canada, 2021). Par exemple, « lorsqu'ils se voient refuser l'accès à leur appareil pendant aussi peu que 10 à 20 minutes » (Cheever et al., 2014).

Dorénavant, grâce aux progrès de la technologie, il est maintenant possible pour ces célébrités des réseaux d'interagir avec leurs abonnés en temps réel et d'entretenir une proximité relationnelle avec eux. En ce sens, lorsqu'on parle d'interactivité relationnelle cela fait référence à ce processus circulaire à travers lequel un échange se produit entre l'influenceur et son abonné, notamment par les biais des commentaires ou par toutes autres formes de communication (Attruia, 2021; Doyle,

2020). Par conséquent, ces échanges face aux différentes publications deviennent alors pour les influenceurs une niche d'information et d'inspiration qui leur permet de mieux construire et adapter leurs idées de publications et ainsi maintenir un pouvoir sur leur auditoire (Attruia, 2021).

### **3.5 Les influenceurs, les nouveaux modèles des jeunes**

Cette section présente trois sous-thèmes qui tente de démontrer comment se crée la proximité qu'entretiennent les adolescentes avec les influenceurs et comment cette relation influence sur leur bien-être mental. Tout d'abord, il sera question de mieux comprendre comment l'absence des rites de passage dans la société moderne influence sur la recherche de l'autonomie chez les adolescentes. Ensuite, comment cette quête de l'autonomie les pousse à la pratique du mimétisme social à l'extérieur du noyau familial. Finalement, cette section permettra d'éclairer sur la manière dont se construisent les stratégies de communication de la part des influenceurs pour maintenir l'intérêt des jeunes sur les réseaux sociaux.

#### **3.5.1 Les rites de passage et la recherche de l'autonomie à l'adolescence**

Autrefois dans les sociétés traditionnelles, les adolescents étaient appelés à marcher sur les pas de leurs ancêtres, en suivant certains rites de passage qui leur permettaient de passer du monde des enfants vers celui des adultes (Jeffrey et St-Amant Gauron, 2021). Toutefois, dans la plupart des sociétés modernes, ces apprentissages font défaut puisqu'aucune institution laïque ne prend en charge ces modèles d'enseignements (Ibid.). Dans certaines de ces sociétés, les jeunes sont alors laissés à eux-mêmes pour prendre leur indépendance. Ils doivent se construire, en plus de trouver seuls leur place dans la société (Ibid.). Lachance et al. (2016) avancent que la disparition des rites

de passage traditionnels serait en partie une des hypothèses qui justifierait les longues quêtes à l'adolescence. En effet, les jeunes veulent être reconnus comme des adultes, tout en conservant leurs privilèges d'enfants (Jeffrey et St-Amant Gauron, 2021). Twenge dans son livre « iGen » (2017), confirme ces propos sans prendre en considération leur classe sociale et leur ethnie. Il affirme que les enfants nés après 1995 grandissent plus lentement que les enfants de la génération précédente. D'après la théorie de Anertt « *Emerging Adulthood* » (2000) cette prolongation de l'atteinte de la phase adulte est catégorisée par le concept de « l'adulte émergent », période durant laquelle les jeunes ne s'identifient pas en tant qu'adolescent ni comme adultes et refusent toutes responsabilités se rattachant à ces derniers (Boyer-D'Alesio, 2023). Ce concept est alors abordé par les chercheurs à travers la théorie de l'histoire de la vie qui permet de classer le niveau de maturité des personnes, selon deux catégories « lentes ou rapides » (Bishop, 2022). Ils associent cette maturité lente par la présence accrue des appareils électroniques dans les foyers, mais aussi cette tendance chez les jeunes à vouloir retarder leur départ du foyer familial. Ce qui est une limitation pour les jeunes dans leurs interactions directes avec leurs pairs et dans l'expérimentation de la prise de risque dans le monde réel. De ce fait, plus l'environnement est sécuritaire, plus l'atteinte de l'autonomie chez le jeune sera lente. À travers leur quête identitaire, les réseaux sociaux offrent donc cette possibilité pour les adolescents de prendre des risques, puisqu'ils leur donnent accès à une multitude de modèles à suivre. Ces plateformes font aujourd'hui office de rite de passage car ils permettent la mise en place de diverses pratiques culturelles qui leur permettent d'intégrer la société dans laquelle ils évoluent, en plus de partager leurs expériences de vie et de faire valoir leur savoir-faire (Jeffrey et St-Amant Gauron, 2021).

### 3.5.2 La recherche de l'autonomie à l'adolescence

Les écrits révèlent que les personnes qui exercent une influence sur les adolescents sont assez nombreuses, mais sans pour autant être d'égale importance (Lapointe et al., 2020). Dans leur parcours de construction identitaire, les jeunes sont exposés à différents modèles d'influence qui agissent différemment sur eux et cela à chaque étape de leur quête de l'autonomie, notamment (la famille, les amis, l'école, les réseaux sociaux, et autres). Habités par ce désir et cette frénésie de la quête identitaire, ils sont alors amenés à se distancier de leur famille (Fize, 1994), pour ainsi se créer leur propre identité (Marcelli, 2007). La socialisation à l'extérieur du noyau familial leur permet de progressivement se comparer et d'imiter d'autres personnes significatives (Jeffrey, 2011). Dans ce processus, les médias sociaux jouent un rôle important, puisque les jeunes y trouvent certains exemples des modèles de comportements et d'opinions à imiter (Balley, 2018). En effet, la pratique du mimétisme et de comparaison touche spécifiquement la dimension corporelle, le code vestimentaire ainsi que les expressions langagières (Jeffrey, 2011) cela en tenant compte de la communauté d'appartenance à laquelle le jeune souhaite s'identifier. Pour plusieurs adolescents, le besoin de développement de l'autonomie à cet âge pourrait être alimenté par cette envie de reconnaissance et d'affirmation dans le monde des adultes (Jeffrey et St-Amant Gauron, 2021). Pour Dre Ellen Selkie de l'Université Wisconsin-Madison, ce phénomène s'explique à travers le concept des relations parasociales qui se base sur cette impression qu'ont les abonnés de vivre une relation à travers les échanges qu'ils entretiennent sur les médias sociaux (Kanji, 2022). Par ailleurs, pour Sedda et al., (2022), cette notion de proximité est loin d'être spontanée, comme pourraient le croire certains adolescents. Elle constitue en fait une véritable construction stratégique de communication de la part des influenceurs pour maintenir leur intérêt. Généralement, il n'y a donc derrière que bien peu d'intimité ou de réciprocité réelle.

### **3.5.3 Les stratégies de communication pour maintenir l'intérêt des adolescents**

L'utilisation accrue des réseaux sociaux a permis l'évolution de diverses stratégies de communication qui ont fait aujourd'hui naître une nouvelle perspective des relations humaines et commerciales (Doyle, 2020). Bien entendu, la présence des influenceurs sur les réseaux a considérablement modifié la relation que les adolescents entretiennent avec ces applications, notamment grâce à un accès accru à l'information ainsi qu'à une proximité significative entre les entreprises et leur communauté (Ibid.). Les études laissent percevoir cette tendance où les consommateurs auraient des intentions d'achat plus élevées lorsque le produit est présenté par un influenceur plutôt qu'une célébrité (Djafarova et Rushworth, 2017; Doyle, 2020; Plourde, 2021). En effet, en optant pour des influenceurs plus jeunes, les compagnies intègrent subtilement différents codes publicitaires (logos, phrases incitatives, recommandations, etc.) à travers les contenus publiés par ces influenceurs, qui au premier regard semblent futiles, mais à long terme, auront un impact significatif sur la manière de penser et de faire des adolescents (Hudders et al., 2016). Ainsi, les gens intègrent de plus en plus les réseaux sociaux dans leur vie quotidienne et se mettent ainsi à risque d'entretenir des relations superficielles sur ces plateformes (Doyle, 2020). Par ailleurs, les études ont permis de démontrer que les réseaux sociaux sont considérés comme l'une des sources principales d'information auxquelles les consommateurs se réfèrent lorsqu'ils doivent prendre une décision d'achat et autres (Ibid.). Leurs comportements et leurs perceptions sont donc fortement influencés par les informations diffusées par les créateurs de contenu à chaque étape du processus décisionnel (Algharabat et al., 2017). Par conséquent, si certains types de contenus sont inoffensifs, les experts mettent en garde contre certains conseils maladroits et parfois même falsifiés. Les recherches publiées à ce sujet dénoncent cette emprise des influenceurs sur la jeunesse, puisque ceux-ci façonnent la manière dont les jeunes se perçoivent, ainsi que le monde

qui les entoure (Plourde, 2021). En effet, les compagnies commerciales utilisent de plus en plus cette forme de pratique qui consiste à déguiser des indications commerciales en expériences dites « authentiques » (Ibid.). En effet, celles-ci encouragent parfois leurs employés à publier des faux témoignages et fausses critiques positives sur des produits ciblés ou encore à donner à ses potentiels clients des avantages qui les incitent à faire des critiques positives à leur tour (Plourde, 2021). Par conséquent, les jeunes qui sont à la recherche d'informations neutres se fient alors aux critiques mises en ligne en les considérant comme étant authentique. Dorénavant, les adolescents ne se retrouvent plus face à un écran, ou encore un forum d'échange collectif, mais plutôt face à une personnalité mettant en scène sa vie privée à travers le système de *témoignages*, *lives*, *stories* et autres. Ses aptitudes relèvent également de la maîtrise technique de l'interface de discussion, d'animer un blogue, en plus de sélectionner des sujets de discussion captivants (Thiers et Ringard, 2019). Ces stratégies font partie d'un ensemble d'outils mobilisés pour maintenir la fidélité du réseau (Ibid) où se mêlent émotions, expériences et pratiques de consommations (Ilouz, 2019). Par ailleurs, malgré tous les bienfaits dont ils peuvent bénéficier, les adolescents ne font pas toujours la distinction entre du contenu authentique et de la publicité publiée sur les réseaux sociaux (Plourde, 2021). Emmanuelle Parent, une doctorante en communication à l'Université de Montréal et cofondatrice du centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne (CIEL), reconnaît d'un côté que les créateurs de contenus peuvent être perçus comme étant des alliés pour l'éducation des adolescents, lorsqu'il est question d'enjeux d'actualité (Dessine-moi un matin, 2022). D'un autre côté, pour plusieurs experts, ceux-ci ont aussi une part de responsabilité quant à l'orientation de la jeunesse vers un mode de vie dangereux et malsain (Fitzpatrick et al., 2022; Twenge et Campbell, 2019), ce qui a une influence majeure sur leur état de bien-être mental.

## **4 Chapitre : Enjeux de surutilisation des médias sociaux sur le bien-être mental des adolescentes**

La recension des écrits a permis d'identifier les jeunes filles comme étant la population la plus à risque de subir les conséquences négatives de la surutilisation des réseaux sociaux, durant et après la période pandémique. En effet, afin de mieux éclairer la question de recherche, cette section du mémoire se centrera plus spécifiquement sur cette population à travers trois grands thèmes, notamment l'estime de soi, le trouble alimentaire et l'image corporelle qui permettent de se centrer sur la question de l'influence des réseaux sociaux et de l'exposition aux contenus des influenceurs sur le bien-être mental des adolescentes.

### **4.1 Les réseaux sociaux et l'estime de soi des adolescentes**

L'estime de soi est définie comme étant la perception qu'a une adolescente sur elle-même, ainsi que de son jugement sur sa propre valeur (Lee et Cheung, 2014). C'est en soi un trait de la personnalité qui se développe au fil du temps et qui se rattache à la dimension émotionnelle face aux différents événements et aux situations auxquels elle est confrontée au quotidien (Heatherton et Polivy, 1991). Pour plusieurs spécialistes, l'utilisation fréquente d'Internet serait notamment associée aux adolescentes qui présentent une faible estime de soi (Niemz et al., 2005 ; Vogel et al., 2015; Yang et Tung, 2007) puisque celles-ci auraient une tendance à s'attarder négativement sur des détails qui leur font voir les choses négativement dans leur ensemble (Davis, 2001). Cette auto-évaluation négative engendrerait chez elles un besoin qui les pousse à utiliser les réseaux sociaux comme moyen pour se positionner par rapport à leur entourage afin d'obtenir une validation de leur part. Cette reconnaissance par les pairs se traduit de diverses façons, notamment sous forme

de *feedbacks*<sup>9</sup> à 59%, par les likes à 64%, par les abonnés à 57% et par le nombre de *vues* à 58% (Team Lewis, 2021). Par ailleurs, cette forme de valorisation favorise chez les jeunes filles une représentation sociale positive, en plus d'aider à leur construction identitaire (Revranché et al., 2021). D'un autre côté, l'étude réalisée par Chou et Edge (2012) laisse percevoir que les jeunes qui passent de longues périodes sur les médias sociaux seraient davantage portés à croire que les autres utilisateurs jouissent d'une vie beaucoup plus belle, en plus d'être beaucoup plus heureux. Ils vont même jusqu'à ressentir une forme d'injustice à leur égard (Ibid.). Plusieurs autres études similaires ajoutent aux propos avancés par Chou et Edge (2012) en affirmant que la surutilisation des réseaux sociaux est favorable à une diminution du nombre d'heures de sommeil par jour, ce qui augmente les chances de voir apparaître des problèmes émotionnels qui touchent l'estime de soi, l'anxiété et la dépression chez certains jeunes (Adès et al., 2019). Livet et al. (2022) confirment dans leur recherche que les utilisateurs de réseaux sociaux dont la diminution de l'estime de soi perdue sont plus à risque de présenter des symptômes associés aux troubles alimentaires deux ans plus tard. Bien évidemment, cette fréquence à laquelle les jeunes filles se comparent aux autres sur le réseau serait positivement associée à l'émergence de sentiments négatifs, à la suite de telles comparaisons (Lee et al., 2013). Pour elles, ces genres de situation deviennent délicats puisque l'estime de soi fait partie des dimensions centrales dans le processus de construction identitaire, autant sur le plan physique que sur le plan moral.

Par ailleurs, « Internet fonctionne alors comme un amplificateur, puisque sur ces médias sociaux le besoin de reconnaissance n'a plus aucune limite » (Marcelli, 2021.p.156). Effectivement, les diverses plateformes numériques offrent dorénavant aux adolescentes différentes fonctionnalités

---

<sup>9</sup> Selon le dictionnaire Larousse le terme Feedback est une expression anglaise utilisé dans la langue courante française qui signifie : Faire une rétroaction. <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/feed-back/33157>

qui amplifient les opportunités de comparaisons sociales. Notamment à travers la possibilité de partager et de visionner un grand nombre de contenus sans limite, tout en leur donnant l'accès aux profils des autres utilisateurs, ce qui en soi représente plusieurs modèles de comparaisons, autant sur le plan physique que sur le style de vie (Sherlock et Wagstaff, 2019). Aujourd'hui, l'exposition de soi sur la toile publique apparaît pour la jeunesse comme une nouvelle manière de se réaliser et d'exister aux yeux de la société. L'intérêt n'est plus de parler de soi, mais bien de montrer et d'exposer quelque chose sur soi (Granjon, 2014). Il est effectivement possible de le constater par le biais de ces influenceurs issus de la télé-réalité telle qu'*Occupation Doubles*<sup>10</sup> ou encore *La famille Kardashian*<sup>11</sup> qui continuellement donnent accès à leur quotidien et à leur intimité aux abonnés. En effet, à travers les émissions, les vlogs, les stories et les lives, ces influenceurs s'adressent directement aux jeunes filles (Plourde, 2021), en faisant simultanément appel à leur participation par les biais de groupes de discussion, des commentaires, des échanges directs et autres, ce qui leur donne ainsi l'impression de faire partie intégrale d'une communauté (Spies, 2010). Ce genre de groupe de partage donne accès à une multitude de possibilités de comparaisons, justifiant ainsi que le fait de se comparer les uns aux autres soit en réalité un phénomène engendré à travers les groupes de pairs et des réseaux sociaux Giroux-Benoît, 2018. Bien évidemment lorsqu'ils sont en lignes, les jeunes ont tendance à exagérer les perceptions qu'ils ont à l'égard des autres, notamment dû au fait qu'ils n'ont pas accès aux différents indices visuels qui leur sont

---

<sup>10</sup> Occupation Double est une émission de télé-réalité canadienne diffusée depuis 2003. L'émission suit la vie de célibataires qui ont un point en commun : la recherche de l'amour et de l'aventure.

<https://www.noovo.ca/emissions/occupation-double-dans-louest>.

<sup>11</sup> La famille Kardashian", dite également famille Kardashian-Jenner, est une famille américaine d'origine arménienne, qui évolue dans les domaines du divertissement, de la mode et des affaires. La famille possède une émission : *Keeping Up with the Kardashians* qui est une émission de télé-réalité américaine qui suit le quotidien des familles Kardashian et Jenner, diffusée depuis le 14 octobre 2007 sur la chaîne E! aux États-Unis et au Canada. <https://www.elle.fr/People/La-vie-des-people/News/Kylie-Jenner-comment-la-derniere-du-clan-Kardashian-s-impose/Elle-a-neuf-freres-et-soeurs>.

nécessaires pour mieux comprendre le contexte dans lequel les messages des autres participants ont été partagés (Walther, 2011). Par ailleurs, si les informations reçues au sujet des influenceurs s'avèrent à être majoritairement positives, cela les amène à les idéaliser, situation qui peut amplifier la relation parasociale qu'ils peuvent vivre à leurs égards (De Veirman et al., 2019; Walther, 2011). Or, dans la réalité, cela n'aurait pas nécessairement été le cas. Par conséquent, l'influenceur devient alors aux yeux de l'adolescente une référence validée par tous et avec qui elle peut se comparer. Dans leur recherche De Vries et Kühne (2015) se sont intéressés aux liens qui pouvaient exister entre l'utilisation des médias sociaux tels que Facebook, la perception de soi et la notion de comparaison sociale chez les jeunes adultes. L'étude permet de conclure qu'il y a effectivement un lien entre le réseau social et le niveau d'apparition des comparaisons sociales ascendantes. Par exemple, le fait de se percevoir comme ayant une moins bonne compétence sociale, en plus d'être moins attrayant physiquement (Haferkamp et Kramer, 2011 ; Jang, Park, et Song, 2016 ; Vogel et al., 2015). Cette faible estime sociale pourrait en soi être influencée par un faible sentiment de popularité que les jeunes peuvent ressentir et qui serait alimenté par la comparaison sociale (Simion et Dorard, 2020). L'intensification de la comparaison sur les réseaux sociaux apparaît en soi comme un danger, puisqu'elle contribue à augmenter la vulnérabilité des adolescentes (Revranché et al., 2021). Durant la phase de construction identitaire, on observe donc des changements importants au niveau du contenu des représentations de soi chez les jeunes, notamment en ce qui a trait à la perception de soi sur le plan physique (Fourchard et al., 2013). Au cours des cinq dernières années, il a été possible d'observer une hausse considérable des cas d'hospitalisation pour les troubles alimentaires chez cette population (Institut canadien de l'information sur la santé, 2022b). En effet, la surexposition aux réseaux sociaux, le partage d'images faisant la promotion des standards de beauté et de minceurs non réalistes ont fait naître chez les adolescentes des préoccupations quant à l'image corporelle et au poids (Livet et al., 2022).

## 4.2 Les troubles alimentaires durant la pandémie

Les troubles alimentaires trouvent leur fondement dans la catégorie des maladies mentales qui sont souvent associées à la nourriture, le poids, ainsi que les formes corporelles (DSM 5, 2015; Revranche et al., 2021). Dans la quasi-totalité des cas, il s'agit d'une problématique touchant les jeunes filles (Institut canadien de l'information sur la santé, 2022b; Revranche et al., 2021) puisque les nombreux contenus médiatiques à travers les publicités font depuis longtemps la promotion de ce culte de la minceur et cette représentation du corps parfait qui seraient d'une part influencée par les normes sociales de beauté et de l'autre par le réseau social de proximité (Livet et al., 2022; Minotte, 2020). Les statistiques montrent que la pandémie a permis d'exacerber les enjeux de l'image corporelle auxquels les adolescentes étaient déjà confrontées (Poutré, 2022). En effet, les écrits ont permis d'observer une augmentation de 60 % des problématiques liées aux troubles alimentaires chez les adolescentes canadiennes âgées de 10 à 17 ans (Beaupuy, 2022; Institut canadien de l'information sur la santé, 2022b). Par ailleurs, l'enquête menée par l'organisme *ÉquiLibre*<sup>12</sup> en 2021 permet de constater qu'en moyenne le tiers des jeunes âgés de 14 à 17 ans ont démontré l'envie de perdre du poids, durant cette période (Poutré, 2022). De plus, toujours selon cette même étude, deux tiers de jeunes affirment avoir été plus présents sur les réseaux sociaux (Ibid.). Par conséquent, beaucoup reconnaissent que leur relation avec la nourriture a été affectée négativement puisque 17% d'entre eux nomment ressentir une plus grande pression qu'avant la pandémie pour correspondre aux standards de beauté (Poutré, 2022). En effet, l'accoutumance à un mode de vie sédentaire à la suite du confinement a donné lieu à la réduction du temps d'activité physique ainsi que de toute autre forme de divertissement extérieur (Ammar et al., 2020). La cristallisation de ce mode de vie routinier a intensifié l'apparition de diverses émotions négatives

---

<sup>12</sup> Sondage mené par *ÉquiLibre* et effectué par la firme Léger à l'été 2021 (Poutré, 2022).

chez certaines jeunes filles. En réponse au stress engendré par la peur, la mise en place des lois et la distanciation sociale, plusieurs se sont retrouvées à modifier certaines habitudes de vie, allant même jusqu'à augmenter ou diminuer leur apport alimentaire en termes de fréquence et de quantité de nourriture ingérée (Delbecque, Tubeuf, et Aikpitanyi, 2021). Par ailleurs, les pédiatres montrent du doigt le sentiment de perte de contrôle provoquée par la pandémie (Mormina, 2021). Annie Loiseau, pédopsychiatre, avance que la nourriture était devenue pour certaines adolescentes comme une forme de refuge face à l'incertitude liée à la pandémie (Ibid.). Les chercheurs voient là un lien significatif entre les troubles alimentaires et la perception négative qu'elles ont envers leur corps. Par ailleurs, les experts s'entendent quant au rôle central que jouent les médias sociaux, puisque ceux-ci ont une grande influence sur les choix alimentaires des jeunes. En Amérique du Nord par exemple, 91 % des publicités entourant la nourriture encouragent la consommation des aliments riches en matière grasse, en sucre et en sel (Ammar et al., 2020 ; Couturier et al., 2020; Richer, 2007; Zupo, 2020). Par conséquent, une adolescente qui présente des troubles alimentaires et qui utilise les réseaux sociaux aura tendance à réagir seulement aux contenus montrant des personnes minces et sportives. Celle-ci pourrait alors se retrouver à continuellement être bombardée par des images similaires, puisque l'algorithme interprètera son intention comme de l'intérêt de sa part (Duclos et Dahbi, 2020). Celui-ci tentera donc de lui faire apparaître continuellement les mêmes types de contenus. Avec le temps, cette exposition accrue sera favorable à l'apparition de troubles d'anxiété et de dépression. À ce sujet, l'institut canadien de l'information sur la santé (2022b) observe également une hausse de la prise de médicaments chez les jeunes se rattachant à ces deux problématiques. En 2020 et 2021, en moyenne deux fois plus de femmes âgées entre 5 à 24 ans se sont fait prescrire des médicaments par rapport aux jeunes hommes. Par ailleurs, l'insatisfaction vécue par rapport à leur corps à travers les réseaux sociaux a engendré chez certaines jeunes filles ce besoin imminent de façonner leur image et de moduler leur identité. Il est alors devenu

impossible pour elles de se dévoiler sans aucun *filtre* ou, au contraire, sans dissimuler ou modifier certains aspects de leur vie personnelle à travers leurs photos et vidéos publiées (Lévy, 2021; Simion et Dorard, 2020). En effet, plusieurs fonctions sur les différentes plateformes, telles que les likes, les commentaires amplifient chez les adolescentes ce besoin constant de manipuler leur apparence. Cette insatisfaction quant à leur image corporelle encourage alors cette culture de la poursuite du corps parfait et d'autosurveillance corporelle (Revranché et al., 2021; Sherlock et Wagstaff, 2019).

### **4.3 L'image corporelle et l'usage féminin des réseaux sociaux**

L'affirmation de soi à travers son image corporelle est un processus qui diffère d'une adolescente à une autre. En effet, l'image corporelle est définie par plusieurs scientifiques comme étant la perception, l'attitude et la représentation qu'une personne se fait sur son propre corps (Cash, 2004; Grogan, 2017; Gouvernement du QC, 2023). Par conséquent, cela fait référence aux pensées, aux émotions, aux croyances et aux comportements projetés et ressentis par celle-ci à l'égard de son apparence physique (Cash, 2004). Pour Le Breton (2008), le concept d'image corporelle tient compte de différentes caractéristiques dans la manière qu'a la personne de se présenter. Il faut alors tenir compte de son niveau vestimentaire, de sa manière de se coiffer, de son hygiène corporelle, ainsi que de sa manière d'apprêter son visage. Pour l'auteur, tout ce processus tient compte d'une mise en scène à laquelle la personne doit s'adonner au quotidien (Le Breton, 2008). Tandis que pour d'autres chercheurs, l'image corporelle serait en réalité une conception sociale basée sur la culture d'une société et de ses normes (Grogan, 2017; Le Breton, 2008; Vigarello, 2013a et 2013b). L'image de jeunes filles par exemple est renforcée par les repères culturels de beauté dominants (Brownmiller, 1984) à partir desquels la beauté est perçue comme étant une forme d'aliénation et

le plaisir que celles-ci déclarent y trouver, comme l'expression d'une fausse conscience (Gimlin, 2002). Ces repères culturels de beauté seraient alimentés par une société de marchandisation dont les conditions politiques et socioculturelles réduisent la capacité d'autodétermination des jeunes filles (Rainville, 2017) à une simple question de plaisir (Gimlin, 2002).

Dans une telle société, la socialisation des adolescentes est en constante opposition à la socialisation masculine, comme si l'une définissait le contraire de l'autre (Héritier, 1996). En effet, plusieurs études rattachent à la beauté cette forme d'oppression qui serait influencée par la domination de l'homme sur la femme (Gimlin, 2002, Héritier, 1996). Par ailleurs, l'arrivée de l'ère numérique a permis l'ouverture des normes culturelles, en plus de favoriser une diversité et une liberté quant aux standards de beauté. La socialisation des jeunes filles s'exprime dorénavant à travers les produits cosmétiques, le style vestimentaire ainsi que la posture et la démarche. Par ailleurs, les réseaux sociaux incitent à la divulgation des informations personnelles ainsi qu'à l'exposition au regard d'autrui (Granjon, 2014). Situation qui renforce ce phénomène social d'exhibitionnisme et voyeurisme. À ce propos, les contenus partagés par plusieurs célébrités et influenceurs sur ces médias sociaux encouragent cette culture du dépassement de soi et du maintien de la jeunesse chez les adolescentes. Aujourd'hui, nous assistons à une augmentation du recours aux interventions médicales et esthétiques à un âge de plus en plus hâtif pour répondre à des critères de beauté de plus en plus socialisés et normalisés, dans l'optique d'avoir un contrôle sur son corps. Plusieurs influenceurs et célébrités font la promotion de divers produits cosmétiques et techniques esthétiques (Crèmes, exercices, *Botox*<sup>13</sup>, *silicone*,<sup>14</sup> etc.) incitatifs à la modification de l'apparence

---

<sup>13</sup> Dictionnaire Le Robert : Toxine botulique utilisée en injection locale pour estomper les rides du visage. [botox - Définitions, synonymes, conjugaison, exemples | Dico en ligne Le Robert](#)

<sup>14</sup> Silicone : Masse gélatineuse utilisée pour la fabrication d'implants, en particulier de prothèses de sein. [Définition | Silicone \(futura-sciences.com\)](#)

corporelle. En effet, depuis la pandémie, le Dr Schwarz (chirurgien plastique à Montréal) affirme avoir observé une augmentation plus marquée de ces types de soins médico-esthétiques chez les jeunes de moins de 25 ans (Laplante, 2023). Sur le plan comportemental, l'omniprésence des réseaux sociaux et des influenceurs dans le quotidien des jeunes encourage l'exposition de soi, en plus d'amplifier ce sentiment d'insécurité chez eux (Simion et Dorard, 2020). Cet engouement quant au changement de l'apparence alimente cette idéologie chez les adolescentes qu'il est simple et accessible d'atteindre des standards corporels de beauté qui sont complètement irréalistes. En effet, beaucoup de ces influenceurs vont même jusqu'à ouvertement montrer chaque étape de leur démarche et procédure clinique en vantant les bienfaits. Par conséquent, les jeunes filles se retrouvent donc constamment exposées à des photos, des publicités et des vidéos, sur lesquels ils n'ont pratiquement pas de contrôle (Duclos et Dahbi, 2020). De plus, centrées sur la théorie des comparaisons sociales, les adolescentes sont alors portées à avoir des perceptions idéalisées de la vie des autres jeunes, en plus de comparer leur réalité à celle des icônes de beautés et des influenceurs qui ne leur vendent que du rêve (Nesi et Prinstein, 2015; Statistique Canada 2021). À force de consommer ces images, celles-ci finissent par s'approprier de nouvelles normes corporelles, en s'imposant de nouveaux modèles de beauté (Lévy, 2021). Cette situation favorise chez elles une faible estime personnelle (Frank et al., 2021; Lévy, 2021; Minotte, 2020), l'apparition des troubles de l'image corporelle (Frank et al., 2021; Giroux-Benoît, 2018) ainsi que des troubles alimentaires (Dube, 2016; Minotte, 2020).

#### **4.3.1 Obtenir le corps parfait, à quel prix ?**

Avec les réseaux sociaux, les adolescentes veulent de plus en plus changer d'apparence et le seul moyen de satisfaire leur désir est à travers les filtres que l'on retrouve sur ces différentes

plateformes numériques et qui leur permettent d'obtenir une image de soi impeccable. Pour plusieurs d'entre elles, *Kylie Jenner*<sup>15</sup> est leur exemple à suivre (Paul, 2018). Car grâce à ses interventions chirurgicales, celle-ci correspond pour certaines jeunes filles à l'idéal de beauté de la femme moderne avec sa poitrine proéminente, sa taille fine, son visage lisse ou encore sa bouche protubérante (Ibid.). Les filtres permettent donc aux adolescentes de se visualiser avec des traits identiques à leur modèle, amplifiant ainsi ce sentiment de proximité (P) avec elle, mais également celui de la comparaison (Festinger, 1954). Par ailleurs, une nouvelle tendance chez les jeunes filles est d'aller jusqu'à utiliser une photo retouchée par ces filtres et de l'apporter à leur chirurgien comme modèle afin qu'il puisse les transformer ainsi (Laplante, 2023). Pour le Dr Nabil Fanous (chirurgien esthétique à Montréal) plusieurs facteurs expliquent cet engouement quant à la modification du corps (Ibid.). Tout d'abord, l'arrivée de la pandémie a été favorable à l'augmentation du temps passé en *visioconférence*<sup>16</sup> chez les adolescentes, ce qui leur a permis de se voir parler, en plus de continuellement observer leurs traits. Ce comportement a eu comme effet de cristalliser chez elles cette habitude de constamment se regarder à travers leur téléphone cellulaire et de percevoir une image modifiée et parfaite d'elles. Image qu'elle ne retrouve pas dans le monde réel et qui amplifie la présence de ce mal-être quant à l'insatisfaction qu'elles éprouvent envers leur corps.

Par ailleurs, Natacha Espié, psychologue invitée à l'émission *Ça commence aujourd'hui* (2022), affirme pour sa part que dans la société moderne, les jeunes ne possèdent plus cette capacité de percevoir leur corps au complet, mais plutôt de façon morcelée. En effet, celle-ci explique que la

---

<sup>15</sup> Kylie Kristen Jenner, née le 10 août 1997 à Los Angeles (Californie), est une personnalité de la télé-réalité américaine, et une influenceuse sur Instagram. Elle fait partie de la célèbre famille Kardashian. <https://www.elle.fr/Personnalites/Kylie-Jenner>.

<sup>16</sup> Dictionnaire Le Robert en ligne : *Visioconférence* : Téléconférence dans laquelle les participants sont reliés par des circuits de télévision permettant la transmission de la parole, d'images animées et de documents graphiques. <https://dictionnaire.lerobert.com/definition/visioconference>.

présence des réseaux sociaux atténue chez eux cette capacité à se percevoir et à considérer leur corps dans son entièreté. L'adolescente qui vit un inconfort par rapport à une partie de son corps va chercher à le modifier, sans nécessairement penser au fait que derrière, il y a une harmonie à respecter dans l'ensemble. Ce genre de situation peut alors alimenter les insatisfactions à la suite d'une transformation esthétique, au point de créer un complexe de dysmorphophobie (Frank et al., 2021 ; Giroux-Benoît 2018), en plus du complexe d'infériorité (Christiaens, 2017) chez certaines jeunes filles. En fait, cela consiste chez la personne à vivre un complexe obsessionnel sur son corps et certains défauts physiques, au point de s'en créer elle-même (Ibid.).

Victoria Mehault, par exemple, reconnaît qu'à un moment donné, elle a cru aux normes sociales qui lui étaient projetées sur les médias sociaux et son entourage (Ça commence aujourd'hui, 2022). Celle-ci avoue avoir subi sa première chirurgie esthétique à 18 ans, sans se préoccuper des dangers sur sa santé physique et psychologique. Par ailleurs, le fait d'être devenue une personnalité publique à 21 ans a alimenté chez elle cette envie de vouloir complètement se transformer, en plus de gagner en maturité beaucoup plus rapidement. Victoria affirme avoir subi de nombreuses chirurgies au visage, qu'elle avoue par ailleurs avoir regretté, puisqu'elle a eu beaucoup de difficulté à se reconnaître devant le miroir par la suite. Aujourd'hui et avec le recul, elle reconnaît que derrière cette envie imminente de modifier son corps se cachait en réalité un besoin de contrôle (Eglen, 2017), car avec sa célébrité, elle avait l'impression de ne plus avoir de maîtrise sur sa vie. Son corps était donc devenu le seul domaine dans lequel elle avait un peu de pouvoir. Celle-ci reconnaît en fait que les modifications qu'elle a subies à un âge aussi jeune, étaient en fait une réponse instinctive à un mécanisme de défense face à une problématique qui était plus profonde (Brand et al., 2016 ; Brand et al., 2019), nomme-t-elle en faisant référence aux relations conflictuelles entretenues durant son adolescence avec certains membres de sa famille. De plus,

pour beaucoup de jeunes filles, ce genre de réponse est en soi temporaire, puisque cela ne règle pas complètement le problème auquel ils sont confrontés. Natacha Espié développe en expliquant que durant la quête identitaire chez les adolescentes, peut se manifester une souffrance, à laquelle elles vont chercher à répondre par leur intégration dans le monde des adultes. Pour ce faire, le moyen le plus facile et rapide est par la transformation du corps (filtre, chirurgie, style vestimentaire ou encore à travers les régimes alimentaires) (Ça commence aujourd'hui, 2022). Par conséquent, à cet âge, comme le cerveau n'a pas encore atteint sa maturité, cela créera un décalage chez les jeunes sur la manière dont ils se perçoivent physiquement et mentalement (Bégin, 2023; Bishop, 2022 ; Nowland, 2018). En règle générale, les adolescentes ont de la difficulté à se projeter dans le futur et donc pour eux, il sera beaucoup plus difficile d'évaluer les conséquences de leur action et de se rendre compte des risques encourus à long terme (Bégin, 2023; Livet et al.,2022).

En conclusion, cette exposition passive aux réseaux sociaux durant le confinement a donné lieu à des conséquences défavorables chez les adolescentes, notamment à la confrontation de ce culte de l'apparence, de l'idéalisation de soi et de l'importance du regard de l'autre sur sa vie (Victor et al., 2019). En effet, l'inquiétude face à l'influence des réseaux sociaux sur le bien-être mental des adolescentes reste un sujet alarmant puisque même si les contenus publiés par les créateurs de contenus sont clairement identifiés, il reste inconcevable pour certaines jeunes filles de penser que les contenus qui se retrouvent sur les réseaux sociaux puissent être des publicités (Plourde, 2021). En effet, à travers leur relation avec Internet, il en ressort que les adolescents ne semblent pas être assez outillés pour déceler les diverses techniques d'emprise à travers les messages de propagandes, en plus de l'influence des mesures incitatives à la surutilisation que peuvent avoir certains algorithmes et influenceurs sur eux (De Veirman et al.,2019; Pellerin et al.,

2021; Wylie, 2020). Par conséquent, ils se retrouvent alors pris au piège dans cette fausse réalité ou souvent le paraître l'emporte sur l'être (Sheldon & Bryant, 2016). Il est alors devenu important pour les chercheurs et les intervenants sociaux de mettre en place des mécanismes pour diminuer les conséquences négatives des réseaux sociaux et l'exposition aux influenceurs sur le bien-être mental des adolescentes (Bégin, 2023). Tisseron et al. (2020) sont d'avis qu'il serait pertinent d'instaurer chez les jeunes une diététique des médias sociaux dans l'optique de leur permettre de réapprendre à adopter des stratégies de vie saine, en plus de leur permettre de rester vigilants aux signes d'alerte d'utilisation excessive des réseaux sociaux.

## **5 Chapitre : Une utilisation saine des réseaux sociaux pour garantir un bien-être mental des adolescentes**

Nous savons maintenant à la suite de la recension des écrits que les médias sociaux présentent des avantages et des limites, mais que c'est l'usage que les jeunes filles en font qui est déterminant. En effet, dans les écrits recensés, plusieurs mesures pouvant être mobilisées pour favoriser une utilisation saine des réseaux sociaux chez les adolescentes sont suggérées dans différents pays (les États-Unis, le Canada et autres). Tous ont exprimé leur volonté d'améliorer et encadrer les activités des jeunes pour ce qui a trait aux enjeux en santé mentale particulièrement en empêchant les entreprises technologiques d'utiliser des fonctions susceptibles de créer une accoutumance à l'égard de leurs plateformes (Agence France-Presse, 2022; Bascou, 2023; Carrier, 2023; Frank et al., 2021 ; Masi et al., 2019; Minotte, 2020). Ces moyens misent notamment sur l'importance pour les gouvernements ainsi que les entreprises de revoir non seulement la façon dont l'information est diffusée à travers les contenus publiés sur les réseaux sociaux, mais également, la manière dont est conceptualisé l'accès aux différentes plateformes chez les jeunes. L'enjeu n'est donc pas de bannir complètement les réseaux sociaux, mais bien d'apprendre aux adolescentes à en faire bon usage en respectant certaines règles qui devront être bien définies par le gouvernement, les parents et les enseignants dans le cadre scolaire pour ainsi leur permettre de maintenir un bien-être mental optimal (Tisseron et al., 2020). C'est la raison pour laquelle, dans cette section du mémoire, six recommandations issues de la recension des écrits réalisées sont présentées.

## 5.1 Première recommandation : Obligation à la divulgation

Concernant la question de la désinformation publicitaire ou de la divulgation d'informations douteuses et frauduleuses, il a été démontré dans ce mémoire que les contenus publiés par les influenceurs peuvent influencer les adolescentes sur leurs décisions et comportements. Celles-ci se fient pour la plupart aux différentes opinions et commentaires publiés par les créateurs de contenus, qu'elles prennent en exemple puisqu'elles les croient authentiques et impartiaux, ce qui n'est pas toujours le cas (Gouvernement du Canada, 2022a; Moghaddam, 2020). Ces genres de publications trompeuses peuvent créer une confusion chez les jeunes utilisatrices des réseaux sociaux, qui n'arrivent pas toujours à faire la distinction entre ce qui est vrai et faux. Pour lutter contre ce fléau, il devient alors important pour le gouvernement du Canada de responsabiliser et sensibiliser les créateurs de contenus pour ce qui a trait à la bonne utilisation du *Recueil des pratiques commerciales trompeuses*<sup>17</sup> (Plourde, 2021). En effet, la Loi canadienne sur la concurrence interdit toutes publicités fausses ou trompeuses, ce qui inclut les publicités sur le web (Gouvernement du Canada, 2022a). L'idée derrière est d'assurer une certaine cohérence entre ce qui est suggéré par l'influenceur, la plateforme utilisée, ainsi que le lien qui l'associe à une marque commerciale. Le créateur de contenus est alors tenu de s'assurer de divulguer à ses abonnés que certains sujets abordés et opinions émises sur sa plateforme sont en réalité des indications commerciales, pour ainsi éviter toute confusion. Selon le Recueil, si l'influenceur a été payé, a reçu le produit gratuitement ou est en partenariat avec une marque, il a l'obligation de l'indiquer de façon claire, identifiable et lisible pendant toute la durée de la promotion en accompagnant la publication des mentions en ajoutant un mot clé tel que #publicité, #ad, #collaboration ou encore #Interdit aux

---

<sup>17</sup> Recueil des pratiques commerciales trompeuses, volume 4237 Consulté en ligne : Gouvernement du Canada, 2022. Bureau de la concurrence du Canada : Pratiques commerciales trompeuses. <https://ised-isde.canada.ca/site/bureau-concurrence-canada/fr/pratiques-commerciales-trompeuses>.

moins de 18 ans (*Gowling WLG, 2019*)<sup>18</sup>. Par ailleurs, ceux qui publient du contenu commandité sur leur compte sans l'indiquer s'exposent à des amendes (Gouvernement du Canada, 2022a ; Plourde, 2021).

## **5.2 Deuxième recommandation : Obligation de l'accord parental pour l'inscription à un réseau social**

La recension des écrits a permis de ressortir le manque d'encadrement parental durant le confinement comme étant l'un des facteurs qui ont influencé sur la surutilisation des réseaux sociaux et à leur influence sur le bien-être mental de adolescentes. Pour y remédier, plusieurs états aux États-Unis, comme le Utah, évaluent la possibilité de mettre en place au mois de mars 2024 une loi qui oblige l'accord parental à tous les jeunes qui désirant s'y inscrire (Carrier, 2023). La loi autorise aux parents l'accès à la totalité des échanges sur le profil et la possibilité de limiter l'accès à leur compte entre 22 h 30 et 6 h 30 (Ibid.). Pour Pierre Trudel, professeur de droit à l'Université de Montréal, l'exigence parentale ajoute une couche de complexité à la situation actuelle, compte tenu du fait que dans la vie réelle, cette obligation est très facilement contournable, puisqu'il n'existe aucune façon de vérifier concrètement la crédibilité de l'âge de l'adolescentes au moment même de son inscription (Carrier, 2023). Par ailleurs, en favorisant un encadrement parental plus serré, Caroline Campeau (coordonnatrice de la campagne PAUSE chez Capsana), Marc-Alexandre Ladouceur (Spécialiste en éducation aux médias chez Habilo Médias), ainsi qu'Emmanuelle Parent (cofondatrice du centre pour l'intelligence émotionnelle en ligne) sont d'avis que cela permettra dans un premier temps d'intégrer les parents dans l'éducation numérique de leurs enfants. Ensuite,

---

<sup>18</sup> GOWLING WLG : La base du droit des influenceurs : étiquettes et divulgations - Gowlessence : Incursion dans les coulisses (juridiques) de l'industrie du marketing d'influence <https://gowlingwlg.com/fr/insightsresources/articles/2019/influencer-law-101-labels-and-disclosures/>.

le fait d'avoir le dernier mot sur ce qu'ils regardent leur permet de déjouer les effets des algorithmes qui dans des plateformes telles que YouTube se programment automatiquement sans avoir été sélectionnés, en suggérant des vidéos au hasard (Bégin, 2023).

Par conséquent, la problématique avec la mise en place de cette loi est que beaucoup de personnes la perçoivent comme une menace à la vie privée et liberté d'expression des jeunes mineurs (Agence France-Presse, 2023; Carrier, 2023). Plusieurs soulèvent le fait que certains parents pourraient en abuser au point de devenir intrusifs dans la vie de leurs enfants. Pour eux, les gouvernements ne ciblent pas les bonnes personnes en instaurant une telle loi. Au contraire, ceux-ci devraient plutôt s'attaquer aux problèmes systémiques et structurels qui se reflètent en ligne (Ibid.).

### **5.3 Troisième recommandation : Limiter le temps d'accès par jour aux réseaux sociaux**

La recommandation de limiter le temps d'accès de médias sociaux est justifiée par l'augmentation du temps d'exposition aux réseaux sociaux pendant et après le confinement, mais également par cette surcharge d'information reçue qui a été favorable chez certaines jeunes filles à la présence d'anxiété face au fait de constamment rester connecté par peur de manquer quelque chose d'important (Jung, 2020; Bégin, 2023). Afin de pallier ces difficultés, les écrits suggèrent de limiter le temps d'exposition aux réseaux sociaux et aux écrans par jour, notamment en modifiant par exemple certaines autorisations sur les applications non désirées (Couture, 2021; Gouvernement du Québec, 2020), en variant les sources de distraction des enfants et des adolescentes, ou encore, en favorisant une variété d'activité pour éviter que ceux-ci ne dépendent que des écrans comme source principale de divertissement (Bégin, 2023). L'objectif derrière n'est pas de définir une limite de façon autoritaire, mais bien d'impliquer l'enfant ou l'adolescente dans

un processus d'autorégulation pour lui permettre de devenir autonome et de lui-même être en mesure de limiter ses risques de pertes de contrôle dans le futur (Tisseron et al., 2020). Par exemple, dans son texte, Tisseron et al. (2020) suggère aux parents d'encourager leurs jeunes à noter le temps passé sur les écrans, ce qui leur permettra de prendre conscience de leur temps d'utilisation réel qui souvent peut être sous-estimé chez certains. Mais également, que ceux-ci doivent s'intéresser davantage à la réalité de leurs enfants en ligne et les accompagner à travers leurs découvertes et intérêts, pour ainsi favoriser le développement de leur *intelligence numérique*. En effet, dans le cadre d'un atelier de sensibilisation mené 2019 auprès de jeunes du secondaire dans des écoles des Cantons de l'Est et de la région administrative de Montréal, plusieurs ont souligné que les adultes sont souvent déconnectés de leur réalité ce qui fait qu'ils éprouvent de la difficulté à les comprendre (Gouvernement du Québec, 2020). Ainsi, plutôt que de passer des heures à *doomscroller* sur leur cellulaire, ce temps précieux sera alloué à des activités beaucoup plus constructives (activités sportives, passer du temps avec des amis et en famille), ce qui permet aux adolescentes de se sentir beaucoup plus en contrôle (Bégin, 2023; Couture, 2021).

#### **5.4 Quatrième recommandation : Bannir certaines applications mobiles**

Outre la question de la violation de la vie privée et de la désinformation, les membres du parlement reprochent aux réseaux sociaux tels que TikTok des effets néfastes sur la santé des adolescentes, tels que la dépendance et la dépression. Ainsi, afin de faire valoir le volet de la sécurité des données personnelles et de la vie privée des utilisateurs, plusieurs interdictions en série ont pris place un peu partout dans le monde, notamment, au Canada et aux États-Unis. À la fin février et début mars 2023, le Sénat du Canada emboîte le pas des pays voisins et instaure une loi qui interdit l'application mobile TikTok sur les téléphones de leurs fonctionnaires (Korn, 2023). À

la suite de quoi, de nombreuses institutions ont décidé de suivre cette même démarche et de bannir TikTok sur les appareils qu'ils fournissent à leurs employés, notamment des municipalités, en plus d'interdire l'accès aux médias sociaux dans les établissements scolaires (Ibid.). Par ailleurs, au mois de mai 2023, Greg Gianforte, le gouverneur du Montana, devient le premier américain à interdire cette application dans son état en publiant un texte via Twitter qui ordonne aux magasins d'applications mobiles *App Store et Google Play Store* de ne plus distribuer TikTok à partir du 1er janvier 2024 (Agence France-Presse, 2023). Les entreprises concernées risquent des amendes de 13 500 \$ par jour pour chaque infraction (Ibid.).

### **5.5 Cinquième recommandation : Interdire les réseaux sociaux aux moins de 16 ans**

Comme souligné dans ce mémoire, les contenus publiés sur les réseaux sociaux n'affectent pas nécessairement toutes les jeunes filles, mais particulièrement celles ayant une plus grande fragilité affective (Minotte, 2020; OMS, 2018). Effectivement, différents facteurs sont favorables à l'apparition des problématiques affectant le bien-être mental, notamment l'âge et la durée d'exposition aux réseaux sociaux (Keles et al., 2020). En effet, selon les spécialistes, plusieurs informations qui y circulent ne seraient pas adaptées pour certaines adolescentes puisque toutes ne possèdent pas cette capacité de traiter l'information reçue au même titre que le cerveau adulte (Bégin, 2023; Bishop, 2022). Afin de pallier ces enjeux, depuis la mise en place des restrictions sanitaires, les autorités de divers pays débattent sur la possibilité de limiter l'accès aux réseaux sociaux aux moins de 16 ans (Esteban, 2020). Par ailleurs, les opinions restent partagées par rapport au réel bénéfice d'un tel changement. Certains chercheurs sont d'avis que ce moyen permettrait de mettre en place une réglementation qui favorise une justice sociale pour toutes les jeunes filles, même celles qui se retrouvent à évoluer dans la précarité socioéconomique (Fitzpatrick, 2022;

Werling et al., 2021). En effet, ces adolescentes sont particulièrement affectées (MSSS, 2021), puisqu'elles bénéficient de moins d'encadrement parental, en plus d'utiliser les écrans comme moyens de refuge pour échapper aux difficultés de la vie (Jeffrey et St-Amant Gauron, 2021). De ce fait, en modifiant l'âge d'accessibilité, cela leur permettrait de se développer dans un environnement plus sain, soit en minimisant l'influence des écrans et des médias sociaux sur leur développement. Caroline Rouen-Mallet, maîtresse de conférences à l'Université de Rouen, en France et Stéphanie Léonard, doctorante en psychologie de l'Université du Québec à Montréal, ne partagent pas cette vision punitive (Carrier, 2023). Celles-ci suggèrent plutôt de favoriser la mise en place des campagnes de sensibilisations auprès des jeunes filles contre certains dangers des réseaux sociaux. Par conséquent, bien que la mise en place d'une telle loi semble moins radicale que le fait de complètement bannir les réseaux sociaux, la mise en place de celle-ci n'est pas complètement claire pour tout le monde. Notamment dû au fait qu'actuellement la plupart de ces plateformes possèdent déjà une limitation de l'âge minimal à 13 ans pour s'y inscrire (Carrier, 2023).

## **5.6 Sixième recommandation : Encourager la sensibilisation face aux risques liés aux médias sociaux**

Comme expliqué précédemment dans la recension de ce mémoire, les adolescentes vivent d'importants changements dans leur parcours développemental qui les fragilisent, en plus de rendre leur quête identitaire plus éprouvante (OMS, 2018). Les réseaux sociaux ajoutent à cette pression en incitant les jeunes filles à davantage se centrer sur leur apparence physique et la superficialité plutôt que sur leur bien-être mental. Emmanuelle Parent reconnaît l'importance de la sensibilisation des jeunes face aux risques reliés aux médias sociaux (Bégin, 2023). Pour elles, il

est tout aussi important d'encourager les différents leaders de la jeunesse à utiliser leurs plateformes sociales pour parler de leurs expériences en ligne (bonnes et mauvaises), car cela agit à titre préventif auprès des jeunes filles, en plus d'ouvrir sur des discussions et des enjeux associés à la culture numérique. Toujours dans le cadre de cette démarche préventive, Mme Parent s'exprime aussi sur l'importance de rejoindre les adolescentes à travers des ateliers dans les milieux qu'ils fréquentent au quotidien, notamment les écoles, le foyer familial, les maisons des jeunes et autres. L'objectif derrière ces ateliers est de favoriser le développement de l'esprit critique face à l'utilisation des médias sociaux, mais aussi de leur offrir un espace de discussion sécuritaire pour échanger entre elles et de se faire entendre (Bégin, 2023 ; Ça commence aujourd'hui, 2022 ; Gouvernement du Québec, 2020).

## Conclusion

Le rôle joué par les médias sociaux et les influenceurs sur la jeunesse est relativement nouveau et complexe à définir, puisque c'est un phénomène qui est encore peu documenté dans les études scientifiques. La pandémie COVID-19 a ouvert la discussion quant aux conséquences alarmantes de la surexposition aux réseaux sociaux sur le bien-être mental des adolescents, mais également, de l'incapacité pour certains jeunes à faire la part des choses entre ce qui est réel et ce qui ne l'est pas. À la lumière de cette réalité, ce mémoire de recherche visait donc à répondre au questionnement suivant : en temps de pandémie et du confinement, quels rôles la surutilisation des réseaux sociaux et l'exposition aux influenceurs ont-ils joués sur le bien-être mental des adolescentes ? Pour répondre à cette question évoquée, ce projet de recherche avait comme objectif de : 1) comprendre comment les comparaisons sociales et les relations parasociales qu'entretiennent les adolescentes avec les influenceurs influencent sur leur bien-être mental, 2) mettre en lumière les différents facteurs de prédispositions qui sont favorables chez les adolescentes à la surutilisation des réseaux sociaux et au maintien d'un mauvais état de bien-être mental, durant le confinement, 3) identifier les conséquences possibles de la surutilisation des réseaux sociaux et de leurs influences sur le bien-être mental des adolescentes et 4) identifier des recommandations et solutions proposées dans la littérature qui sont favorables à une utilisation saine des réseaux sociaux auprès des jeunes, afin de maintenir un bon état de bien-être mental. En fonction des écrits analysés, cette recherche a permis de mettre en lumière trois facteurs qui ont fragilisé l'état de bien-être mental chez les jeunes durant le confinement, à savoir : 1) la mise en place du confinement, 2) la présence et la notoriété des influenceurs sur les réseaux sociaux, ainsi que 3) l'apparition de différents enjeux de surutilisation des médias sociaux. En effet, vu l'utilisation de plus en plus répandue des nouvelles technologies numériques, il devient difficile

d'identifier avec précision les différents facteurs impliqués, en plus de leurs conséquences sur la santé des adolescentes. Voici, en rétrospectives, ce que cette recherche de mémoire a permis d'éclairer.

**Les cadres théoriques présentés** dans le premier chapitre ont permis d'analyser l'influence des réseaux sociaux sur le bien-être mental des adolescentes durant la période pandémique à l'aide d'une lunette d'analyse qui se centre, tout particulièrement, sur l'environnement et la culture dans lesquels elles évoluent. La recherche a tout d'abord permis de ressortir l'importance des cadres théoriques des comparaisons sociales et des relations parasociales dans leur parcours identitaire. Tout d'abord, les comparaisons sociales ont permis d'identifier différents concepts clés qui ressortent des écrits et qui sont favorables chez les adolescentes à la comparaison soit : le système de compétition, le niveau de similarité, les cibles de comparaisons et l'âge. Ensuite, les relations parasociales ont permis de mettre en lumière l'importance des modèles significatifs dans la construction identitaire des jeunes filles, en plus de ressortir différentes notions clés soit : la performance sociale ainsi que le concept du superhéros. Ces deux cadres théoriques laissent donc percevoir une corrélation existante avec le rôle joué par les comparaisons sociales ainsi que les relations parasociales sur l'estime de soi et le bien-être mental des adolescentes dans leur utilisation des réseaux sociaux. Finalement, la deuxième partie du premier chapitre a permis de mettre en lumière le cadre méthodologique utilisé dans la recherche, soit une analyse thématique à travers un modèle de recherche qualitatif, en plus d'en justifier la pertinence et d'expliquer la manière dont celle-ci a structuré la démarche de recherche.

**Le deuxième chapitre** a permis de mettre en lumière le rôle central joué par la pandémie COVID-19 dans la surutilisation des réseaux sociaux auprès des jeunes filles canadiennes, tout

comme partout ailleurs dans le monde. En ce sens, il a été démontré dans le cadre de la recherche que plusieurs facteurs sont identifiés comme ayant influencé sur le bien-être mental des adolescentes, notamment les diverses mesures sanitaires mises en place, dont le confinement au mois de mars 2020, le sexe, les inégalités socioéconomiques, l'âge, ainsi que le besoin que le jeune cherche à répondre à travers son utilisation des réseaux sociaux.

**Le troisième chapitre** quant à lui s'est penché sur l'émergence du phénomène des influenceurs, ainsi que de différentes stratégies qu'ils utilisent pour conserver l'intérêt des jeunes filles sur les réseaux sociaux. Entre autres, il a été démontré à travers ce travail que l'approche préconisée par ces créateurs de contenus tend à être similaire au rôle joué par l'algorithme, puisqu'il agit sur la vulnérabilité des adolescentes, mais aussi sur leur capacité décisionnelle, ce qui à long terme peut avoir un impact sur leur bien-être mental. La pandémie a alors permis d'amplifier cette proximité qu'ont les influenceurs avec leurs abonnés, à travers le partage de leur quotidien, leur donnant ainsi l'impression d'avoir un ami proche, en plus de faire partie d'une communauté. Le pouvoir et la notoriété qu'ils détiennent dépendent de la vulnérabilité de leurs abonnés et de la relation qu'ils entretiennent avec eux. Par ailleurs, il devient donc important pour eux de continuellement créer du contenu qui ciblent l'intérêt des jeunes, ce qui leur permet de rester actifs en ligne et parmi leurs abonnés.

**Le quatrième chapitre** a permis d'explorer les enjeux de surutilisation des médias sociaux chez les adolescentes et de leur implication sur leur bien-être mental. D'une part, cette section du travail a permis de poser un regard critique sur la manière dont les réseaux sociaux et les influenceurs encouragent le maintien de certaines normes sociales de beautés oppressantes en ce qui a trait à la réalité des jeunes filles. Le processus de cette recherche s'est donc intéressé aux changements que les réseaux sociaux ont apportés dans le quotidien des adolescentes, durant le

confinement. En effet, les écrits ont permis de démontrer le lien entre la dégradation de l'état de bien-être mental des adolescentes et de la fréquence d'utilisation des réseaux sociaux en se basant sur des indices de bien-être tel que l'estime de soi, le trouble alimentaire et image corporelle. Les écrits permettent alors de constater que la fréquence d'utilisation des réseaux sociaux chez les jeunes filles aura un impact sur les trois concepts étudiés, puisqu'ils sont interreliés.

**Le cinquième chapitre** visait donc à mettre en lumière les six stratégies proposées par différents dirigeants politiques au pays et à l'international qui misent notamment sur l'important pour les gouvernements ainsi que les entreprises de revoir la façon dont l'information est diffusée à travers les contenus publiés sur les réseaux sociaux et la manière dont l'accès aux différentes plateformes pour les jeunes sont conceptualisés. L'objectif était de réduire la fragilisation de leur bien-être mental à long terme. Par ailleurs, la recension des écrits a permis de mettre en lumière les différentes interventions proposées par les experts en éducation sur la sensibilisation et la prévention d'une utilisation saine des réseaux sociaux chez les adolescentes notamment : 1) l'obligation à la divulgation, 2) l'obligation de l'accord parental pour l'inscription à un réseau social, 3) de limiter le temps d'accès par jour aux réseaux sociaux, 4) de bannir certaines applications mobiles, 5) d'interdire les réseaux sociaux aux moins de 16 ans, finalement 6) d'encourager la sensibilisation face aux risques liés aux médias sociaux.

En définitive, étant donné la proximité que les jeunes filles partagent avec les influenceurs sur les réseaux sociaux aujourd'hui, comparativement aux idoles du passé, on remarque qu'il est beaucoup plus facile pour eux de se projeter dans cet univers idéalisé qui leur semble beaucoup plus accessible (El Ghomari, 2015). Bien que les opinions divergent quant aux conséquences des réseaux sociaux sur l'état de bien-être mental des adolescentes, les institutions éducatives

expriment leurs inquiétudes quant aux possibles implications de ces médias sur leur développement physique et psychologique. D'une part, ce mémoire a permis de contribuer au champ d'études sur l'influence des réseaux sociaux et des influenceurs sur le bien-être mental des jeunes filles durant la période pandémique, en tentant donc de contribuer au savoir scientifique portant sur cette problématique sociale. D'autre part, cette recherche s'avère pertinente puisqu'elle s'adresse aux différentes personnes qui sont actrices et au cœur des apprentissages de la jeunesse, autant sur le plan du milieu scolaire, du milieu familial et communautaire. De ce fait, la présente recherche met en lumière la complexité des expériences et difficultés vécues par les adolescentes à travers les médias numériques. L'objectif était de proposer des pistes de réflexion en ce qui concerne l'éducation aux médias sociaux dans l'optique d'ouvrir l'esprit critique des jeunes filles quant aux différents aspects traités dans ce travail tels que cette notion (de proximité, de pouvoir, etc.) qui apparaît aujourd'hui entre les adolescentes et les influenceurs. Par ailleurs, l'ampleur et les implications de l'évolution numérique sur le bien-être mental et le développement de la jeunesse se doivent d'être prises au sérieux par les dirigeants puisque la détresse et la vulnérabilité dont font preuve les jeunes filles face à l'exposition aux réseaux sociaux sont tout aussi importantes que les enjeux de l'économie. Leurs expériences sur les différentes plateformes n'en demeurent pas moins réelles ni moins importantes. Pour pousser la réflexion plus loin, bien qu'il soit important de reconnaître l'influence des réseaux sur les adolescentes, il est aussi crucial de prendre en considérant l'influence de ces mêmes facteurs présentés dans ce mémoire pour comprendre l'influence que ceux-ci peuvent avoir sur le bien-être mental des jeunes garçons et comment ces composants se traduisent dans leur réalité.

## **Bibliographie**

- Adès, J., Agid, Y., Bach, J. F., Barthélémy, C., Bégué, P., Berthoz, A., ... et Tisseron, S. (2019). Rapport 19-04. L'enfant, l'adolescent, la famille et les écrans: appel à une vigilance raisonnée sur les technologies numériques. *Bulletin de l'Académie Nationale de Médecine*, 203(6), 381-393.
- Agence France-Presse. (2023, 18 mai). Le Montana devient le premier État américain à interdire TikTok, Radio-Canada. Consulté le 20 juillet : <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1980561/montana-premier-etat-americain-interdire-tiktok>
- Algharabat, R., Abdallah Alalwan, A., Rana, N. P. et Dwivedi, Y. K. (2017). Social media in marketing: *A review and analysis of the existing literature*. *Telematics and Informatics*, 34, 1177-1190. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tele.2017.05.008>
- Ammar A., Brach M., Trabelsi K., Chtourou H., Boukhris O., Masmoudi L. et al. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the *ECLB-COVID19 International Online Survey*. *Nutrients*, 12, 1583.
- Arnett, J.J. Jensen J. (2000). "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties", *American Psychologist*, 55.5, May, P469 – 480. <https://search-proquestcom.proxy.bib.uottawa.ca/psycarticles/docview/614349895/99CC80E6B4B342E0PQ/3?accountid=14701>
- Association canadienne d'éducation de la langue française (ACELF). (2022). Comprendre la construction identitaire 1 : La définition et le modèle 2<sup>ème</sup> édition.
- Attruia, F. (2021). L'autorité des jeunes influenceurs du Web dans le genre de « l'unboxing »: un cas d'étude français/italien. *Argumentation et Analyse du Discours*, (26).aad-5118 - influenceur.pdf
- Aubin-Auger, I., Mercier, A., Baumann, L., Lehr-Drylewicz, A. M., Imbert, P., & Letrilliart, L. (2008). Introduction à la recherche qualitative. *Exercer*, 84(19), 142-5.
- Balleys, C. L. (2016). L'adolescent et les réseaux sociaux. *Troubles psychiques et comportementaux de l'adolescent*, 67-75. unige 163643\_attachment01 - Bailey.pdf
- Balleys, C. L. (2017). Socialisation adolescente et usages des médias sociaux: la question du genre. *Revue des politiques sociales et familiales*, 125(1), 33-44. unige\_163720\_attachment01 - numérique socialisation.pdf
- Balleys, C. (2018). Comment les adolescents construisent leur identité avec Youtube et les médias sociaux. *Nectart*, 6(1), 124-133. NECT\_006\_0124 - construction identitaire sur Youtube.pdf
- Bascou, Stéphanie. (2023, 14 mars). Comment les réseaux sociaux détruisent la santé mentale des enfants et des adolescents, 01 net.com. Consulté le 10 juillet 2023 : <https://www.01net.com/actualites/comment-les-reseaux-sociaux-detruisent-la-sante-mentale-des-enfants-et-des-adolescents.html>

- Beaupuy, S. (2022, 6 février). Le soleil numérique : Réseaux sociaux, pandémie, confinement : un cocktail favorable aux troubles alimentaires. Covid-19. Actualité. Consulté le 20 octobre 2022. Réseaux sociaux, pandémie, confinement : un cocktail favorable aux troubles alimentaires | COVID-19 | Actualités | Le Soleil – Québec
- Beauvois J.-L. (1990). L'acceptabilité sociale et la connaissance évaluative. *Connexions*, 56, 7-16.
- Beauvois, J.L. (1994). *Traité de la servitude libérale*. Paris : Dunod.
- Bégin, Mathieu. (2023, 11 mai). Les préoccupations des jeunes en lien avec leur utilisation du numérique, Colloque #469 de l'ACFAS : Panel d'échanges du jeudi 11 mai. HEC Montréal. Les préoccupations des jeunes en lien avec leur utilisation du numérique - YouTube
- Bishop, K. (2022, 8 mai). Enfants et médias sociaux : les enfants grandissent-ils trop vite ? BBC new Afrique. Consulté le 20 octobre 2022. Enfants et médias sociaux : les enfants grandissent-ils trop vite ? - *BBC News Afrique*
- Boyd, D.M., et N.B. Ellison. (2007). « Social network sites: Definition, history, and scholarship ». *Journal of Computer-Mediated Communication* 13 (1): 210 à 230. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship | Journal of Computer-Mediated Communication | Oxford Academic (oup.com)
- Boyer-D'Alesio, B. (2023). *Better Supporting Youth Aging Out of Foster Care in Quebec: A Life Course Perspective*. Mémoire de maîtrise, Université d'Ottawa.
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. (2019). The Interaction of PersonAffect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (IPACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Bressoux, P. et Pansu, P. (2003). Quand les enseignants jugent leurs élèves. Paris: Presses Universitaires de France. internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral. Reviews*, 104, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>
- Brownmiller, Susan. (1984). *Femininity*. New York, Linden Press/Simon & Schuster.
- Butera, F., Darnon, C., Buchs, C., & Muller, D. (2006). Les méfaits de la compétition: comparaison sociale et focalisation dans l'apprentissage. *Bilans et perspectives en psychologie sociale*, 15-44.
- Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (2006). Social comparison orientation: a new perspective on those who do and those who don't compare with others. *In Social comparison and social psychology: understanding cognition, intergroup relations and culture*. New York, US: Cambridge University Press

- Ça commence aujourd'hui. (2022,19 avril). J'ai eu un problème avec l'image que je reflétais. FranceTV. Chirurgie esthétique : quand les réseaux sociaux poussent à aller trop loin - CCA - YouTube
- Campbell, C. (2009). La judiciarisation des personnes itinérantes à Montréal.
- Campbell, C., & Farrell, J. R. (2020). More than meets the eye: The functional components underlying influencer marketing. *Business Horizons*, 63(4), 469-479. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2020.03.003>
- Cardon, Dominique. (2011). Internet et réseaux sociaux, La documentation française, no 984, Paris.
- Carrier, Léa. (2023, 2 avril). L'accord parental pour accéder aux réseaux sociaux ? La Presse. Consulté le 10 juillet : <https://www.lapresse.ca/societe/famille/2023-04-02/l-accord-parental-pour-acceder-aux-reseaux-sociaux.php>
- Cash, T. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, 1, 1-5.
- Casaló, L. V., Flavián, C., & Ibáñez-Sánchez, S. (2018). Influencers on Instagram: Antecedents and consequences of opinion leadership. *Journal of Business Research*, 117, pp 510-519.
- Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organismes (CEFRIO). (2020a). Portrait numérique des foyers québécois. NETendances 2019. CEFRIO, 2020; 10(4). [https://cefrio.qc.ca/media/2288/netendances-2019\\_fascicule-4\\_portrait-num%C3%A9rique-des-foyers-qu%C3%A9b%C3%A9cois\\_final.pdf](https://cefrio.qc.ca/media/2288/netendances-2019_fascicule-4_portrait-num%C3%A9rique-des-foyers-qu%C3%A9b%C3%A9cois_final.pdf)
- Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organismes (CEFRIO). (2020b). La famille numérique. NETendances 2019. CEFRIO, 2020;10(5). [https://cefrio.qc.ca/media/2322/netendances\\_2019\\_fascicule\\_famille\\_numerique.pdf](https://cefrio.qc.ca/media/2322/netendances_2019_fascicule_famille_numerique.pdf)
- Charrier, M., Rasclé, O., Le Foll, D. & Cabagno, G. (2021). Faut-il se confronter à meilleur que soi ? Effets de l'intensité de la comparaison sociale ascendante sur l'évaluation de soi et la performance motrice. *Movement & Sport Sciences*, 112, 1-9. <https://doi-org.proxy.bib.uottawa.ca/10.1051/sm/2021009>
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Chomsky, N. (2002). Media control: The spectacular achievements of propaganda. *Seven Stories Press*.
- Chou, H. T., & Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 15(2), 117-121. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Christiaens, Josephine. (2017). Réseaux sociaux : une étude pointe le risque d'isolement chez les jeunes adultes. *Paris Match.be. Technologie*. Consulté le 01 décembre. Réseaux sociaux : une étude pointe le risque d'isolement chez les jeunes adultes (parismatch.be)
- Cimino. (2020, 27 mars). Siecledigital : Avec le confinement l'utilisation des réseaux sociaux augmente de 61%. Consulté le 10 octobre 2022. Avec le confinement l'utilisation des réseaux sociaux augmente de 61% (siecledigital.fr)

- Collins, R.L. (2000). Among the better ones. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of Social Comparison* (pp. 159–171). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7\\_9](https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7_9).
- Comeau, Y. (2008). « L'analyse des données qualitatives ». *Cahiers du Crises*, pp. 18-28, <https://depot.erudit.org/id/001759dd>
- Commission royale sur les peuples autochtones (CRPA), (1996). Volume 3, p. 231.
- Couture, Dawson. (2021, 9 mars). Les effets mitigés des réseaux sociaux en pandémie, La Rotonde. Consulté le 20 juillet Les effets mitigés des réseaux sociaux en pandémie – La Rotonde
- Couturier J, Isserlin L, Norris M, Spettigue W, Brouwers M, Kimber M et al. (2020). Canadian practice guidelines for the treatment of children and adolescents with eating disorders. *J Eat Disord*; 8:4.
- Croteau, K. (2023). Honorer la trajectoire et le vécu de mères innues. Parentalité innue et système occidendo-normatif de protection : réduire le fossé d'incompréhension. *Nouvelles pratiques sociales*, 33(2), 2023.
- Dadoorian, D. (2007). 2. Adolescence. Dans : D. Dadoorian, *Grossesses adolescentes* (pp. 25-41). Toulouse: Érès.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- Deborah, A., Michela, A., & Anna, C. (2019). How to quantify social media influencers: An empirical application at the Teatro alla Scala. *Heliyon*, 5(5), e01677.
- De la Sablonnière R., Tougas F. et Lortie-Lussier M. (2009). Dramatic social change in Russia and Mongolia: Connecting relative deprivation to social identity. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 40 (3), 327-348.
- Deslaurier, J-P. et Jean Poupart. (1997). La recherche qualitative. Enjeux épistémologiques et méthodologiques, Gaëtan Morin éditeurs, 405 pages.
- Delbecque, F., Tubeuf, S., et Aikpitanyi, J. (2021). Comment le premier confinement dû à la pandémie de la COVID-19 a-t-il impacté les personnes atteintes de troubles du comportement alimentaire? *Revue systématique*.
- Derrick, J. L., Gabriel, S., et Tippin, B. (2008). Parasocial relationships and self-discrepancies: Faux relationships have benefits for low self-esteem individuals. *Personal relationships*, 15(2), 261-280.
- Dessine-moi un matin. (2022, 21 novembre). « Les influenceurs : une industrie mondiale », *Radio-Canada Ohdio*. Les influenceurs : une industrie mondiale ([radio-canada.ca](http://radio-canada.ca))
- De Vaublanc, G. (2019). Image, influence et réputation: Comment construire une stratégie pour vos marques? Dunod.
- De Veirman, M., Hudders, L., et Nelson, M. R. (2019). What is influencer marketing and how does it target children? A review and direction for future research. *Frontiers in psychology*, 10, 2685.

- De Vries, D. A., et Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217-221. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.029>
- Dhanesh, G. et Duthler, G. (2019). Relationship management through social media influencers: Effects of followers' awareness of paid endorsement. *Public Relations Review*, 45, 2-13. doi: 10.1016/j.pubrev.2019.03.002
- Dijkstra, P., Kuyper, H., van der Werf, G., Buunk, A.P., et vander Zee, Y.G. (2008). Social comparison in the classroom: A review. *Review of Educational Research*, 78(4), 828–879. <https://doi.org/10.3102/0034654308321210>
- Djafarova, E. et Rushworth, C. (2017). Exploring the credibility of online celebrities' Instagram profiles in influencing the purchase decisions of young female users. *Computers in Human Behavior*, 68, 1-7
- Doyle, C. (2020). Les influenceurs et leurs impacts sur les choix des consommateurs dans le contexte d'Instagram.
- Dube, Dabi-Elle. (2016). "Internet, social media addiction linked to mental health risks: study." *Health. Global News*. 11 pages. 170313\_Réseaux\_sociaux-1.pdf (francosud.ca)
- Dubet, F. (2004). *L'école des chances*. Paris : Seuil.
- Dubey, S., Biswas, P., Ghosh, R., Chatterjee, S., Dubey, M. J., Chatterjee, S., ... et Lavie, C. J. (2020). Psychosocial impact of COVID-19. Diabetes & Metabolic Syndrome: *Clinical Research & Reviews*. 14(5), 779–788.
- Duclos, Simon et Dahbi, Wiam. (2020). L'impact des médias sociaux sur la santé mentale. Pourquoi media/uqam. L'impact des médias sociaux sur la santé mentale – Pourquoi (uqam.ca)man
- Dumas, F., et Huguet, P. (2011). Le double visage de la comparaison sociale à l'école. Dans F. Butera, C. Buchs & C. Darnon (Eds.), *L'évaluation, une menace ?* (pp. 15-23). *Presses Universitaires de France*
- Dumas, F., Huguet, P., Monteil, J.-M., Rastoul, C., et Nezlek, J. B. (2005). Social comparison in the classroom: Is there a tendency to compare upward in elementary school? *Current Research in Social Psychology*, 10, 166-187.
- Eglen, E. (2017). Représentations du corps et réseaux sociaux: réflexion sur l'expérience esthétique contemporaine. *Sociétés*, (4), 99-110.
- El Ghomari, Nadège. (2015). Observatoire du webjournalisme : « Génération Z, les enfants du numérique ». Consulté le 28 novembre 2022. Génération Z, les enfants du numérique - Obsweb
- eMarketer. (2019, august). UK/US Internet Users Who Have Made a Purchase Inspired by an Influencer/Celebrity Post on social media, by Generation. Retrieved from *Emarketer database*.
- Enke, N. et Borchers, N. (2019). Social Media Influencers in Strategic Communication: A Conceptual Framework for Strategic Social Media Influencer Communication.

*International Journal of Strategic Communication*, 13(4), 261-277. doi: 10.1080/1553118X.2019.1620234

Erner, G. (2020). *Sociologie des tendances*, PUF.

Esteban. (2020). Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition. Santé Public France et Université Paris 13. <https://www.santepubliquefrance.fr/content/download/230409/2504914>

ExpressVPN. (2021). Addiction des Réseaux Sociaux chez les jeunes. Actualité. Consulté le 01 décembre 2022. Addiction des Réseaux Sociaux chez les Jeunes - Une étude de cas (expressvpn.com)

Faelens, L., Hoorelbeke, K., Fried, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2019). Negative influences of Facebook use through the lens of network analysis. *Computers in Human Behavior*, 96, 13-22.

Faure, Guillemette. (2021). Le monde : Faut-il interdire les réseaux sociaux aux moins de 16 ans ? réseaux sociaux. Consulté le 02 décembre 2022. Faut-il interdire les réseaux sociaux aux moins de 16 ans ? (lemonde.fr).

Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of popular media culture*, 2(3), 161.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <http://dx.doi.org/10.1177/00187267540070020>

Fitzpatrick C, Harvey E, Cristini E, Laurent A, Lemelin J-P and Garon-Carrier G. (2022). Is the Association between Early Childhood Screen Media Use and Effortful Control Bidirectional? A Prospective Study During the COVID-19 Pandemic. *Front. Psychol.* 13:918834. doi: 10.3389/fpsyg.2022.918834. *Frontiers | Is the Association Between Early Childhood Screen Media Use and Effortful Control Bidirectional? A Prospective Study During the COVID-19 Pandemic* (frontiersin.org)

Fize, M. (1994). *Le peuple adolescent*. Paris : Julliard.

Fortin F. et Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : méthodes quantitatives et qualitatives* (3e éd.). Montréal: Chenelière Éducation

Fourchard, F., & Courtinat-Camps, A. (2013). L'estime de soi globale et physique à l'adolescence. *Neuropsychiatrie de l'Enfance et de l'Adolescence*, 61(6), 333-339.

Frank, K., Yang, Z et Frenette, M. (2021). Statistique Canada : L'évolution de la nature du travail au Canada dans le contexte des progrès récents en technologie de l'automatisation. *Rapports économiques et sociaux*. No 36-28-0001 au catalogue ISSN 2563-8963. L'évolution de la nature du travail au Canada dans le contexte des progrès récents en technologie de l'automatisation (statcan.gc.ca).

- Frison, E., et Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153-171.
- Gaenssle, S., et Budzinski, O. (2021). Stars in social media: New light through old windows? *Journal of Media Business Studies*, 18(2), 79-105. <https://doi.org/10.1080/16522354.2020.1738694>
- Gagnon, Marc-André. (2020, 30 juillet). Guilbault fait appel aux influenceurs pour conscientiser les jeunes. Retrieved from <https://www.tvanouvelles.ca/2020/07/30/guilbault-fait-appel-aux-influenceurs-pour-conscientiser-les-jeunes-1>
- Gaillard, Pierre-Martial. (2019). Le Devoir : Médias sociaux: identité et gratification. Consulté le 28 novembre 2022. Médias sociaux: identité et gratification | Le Devoir
- Gebauer, G. & Wulf, C. (1995). Mimesis: culture, art, society. Berkeley: *University of California Press*.
- #Génération2020. (2021). Les usages des écrans chez les moins de 20 ans, Média Animation, les dossiers de l'éducation aux médias, Bruxelles. Site : ZOOM SUR #Génération2020 – Generation 2020.
- Gentina, E., et Delecluse, M. E. (2018). Génération Z: Des Z consommateurs aux Z collaborateurs. Dunod).
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of personality and social psychology*, 76(1), 129.
- Gilliland, D., Gallagher, P., et Growcott, J. (2005). Developments in child and adolescent mental health services. *Child Care in Practice*, 11(1), 51-61.
- Gimlin, D. (2002). Body work: Beauty and self-image in American culture. *Univ of California Press*.
- Giroux-Benoît, Camille (2018). Relations entre l'image corporelle, la dépendance aux réseaux sociaux et l'hypersexualisation chez les adolescents. Thèse. Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières, 136 p.
- Glaser, Barney G et Anselm L. Strauss (1970), The Discovery of Grounded Theory. *Stratégies for Qualitative Research*, Chicago, Aldme Publishmg Co., p.271.
- GoodThérapie, (2015). Leon Festinger (1919-1989. Leon Festinger Biography (goodtherapy.org)
- Gonzalo, F. (2021). Les algorithmes des réseaux sociaux : explications et fonctionnement. Consulté le 20 avril 2023. Les algorithmes des réseaux sociaux : explications et fonctionnement (fredericgonzalo.com)
- Gonzalo, F. (2023). L'influence (ou pas) des algorithmes de médias sociaux. Consulté le 20 avril 2023. <https://fredericgonzalo.com/linfluence-ou-pas-des-algorithmes-de-medias-sociaux/>

- Gouvernement du Canada, (2022a). Bureau de la concurrence du Canada : Pratiques commerciales trompeuses. <https://ised-isde.canada.ca/site/bureau-concurrence-canada/fr/pratiques-commerciales-trompeuses>.
- Gouvernement du Québec. (2020). L'utilisation des écrans et la santé des jeunes: réflexions issues du forum d'experts. [\\*19-289-12W \(1\).pdf](#)
- Gouvernement du Québec. (2023a). Conséquences des stéréotypes sur le développement : Image corporelle. Consulté 20 avril 2023. Image corporelle | Gouvernement du Québec (quebec.ca)
- Granjon, F. (2014). Du contrôle de l'exposition de soi sur les sites de réseaux sociaux. *Les cahiers du numérique*, 1(10), 19–44. <https://doi.org/10.3166/lcn.10.1.19-44>
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge.
- Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and conceptual refinements. *In Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 61-139). Academic Press.
- Guide santé mentale en milieu scolaire. (2021). Table régionale en santé mentale de Montréal. Centre de services scolaire Marguerite-Bourgeoys. Québec. [Sante-Mentale-Guide.pdf](#) (servicescsmb.com)
- Haferkamp, N., et Kramer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 14(5), 309-314. <http://dx.doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social psychology*, 60(6), 895.
- Héritier F. (1996). Masculin/Féminin. *La pensée de la différence*. Paris, Odile Jacob, 332 pages.
- Hong, S., Tandoc Jr, E., Kim, E. A., Kim, B., et Wise, K. (2012). The real you? The role of visual cues and comment congruence in perceptions of social attractiveness from Facebook profiles. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(7), 339-344.
- Hoorn, J. F., et Konijn, E. A. (2003). Perceiving and experiencing fictional characters: An integrative account 1. *Japanese Psychological Research*, 45(4), 250-268.
- Horton, D., et Wohl, R. R. (1956). Mass communication and para-social interaction. *Psychiatry. Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 19(3), 215-229.
- Houssier, F., et Marty, F. (2010). Adolescence, image et rêverie. Destins de la dépendance à l'objet. *Cahiers de psychologie clinique*, (2), 77-91.
- Hudders, L., De Jans, S., et De Veirman, M. (2021). The commercialization of social media stars: A literature review and conceptual framework on the strategic use of social media influencers. *International Journal of Advertising*, 40(3), 327-375. Scopus. <https://doi.org/10.1080/02650487.2020.1836925>

- Hudders, L., Cauberghe, V., et Panic, K. (2016). How advertising literacy training affect children's responses to television commercials versus advergames. *International Journal of Advertising*, 35(6), 909-931.
- Huguet P. et Monteil J.-M. (1996). Comparaison sociale, genre et performances cognitives. Dans JL Beauvois, RV Joule et JM Monteil (Eds). *Perspectives cognitives et conduites sociales V*. Neuchatel: Delachaux et Niestlé.
- Institut canadien de l'information sur la santé (ICIS). (2019, 20 octobre). La santé mentale des enfants et des jeunes au Canada — Infographie, réf. du 20 octobre 2019, <https://www.cihi.ca/fr/la-sante-mentale-des-enfants-et-des-jeunes-au-canada-infographie>.
- Institut canadien d'information sur la santé (ICIS). (2022). La santé mentale des enfants et des jeunes au Canada Ottawa, ON. Consulté le 30 novembre 2022. La santé mentale des enfants et des jeunes au Canada | ICIS (cihi.ca)
- Institut canadien d'information sur la santé. (2022b, 5mai). Les hospitalisations pour des troubles de l'alimentation chez les jeunes femmes ont bondi de plus de 50 % au cours de la pandémie de COVID-19. Consulté le 24 août 2023.
- Institut de la statistique du Québec (2019). Santé et Bien-être. Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 Résultats de la deuxième édition TOME 2 L'adaptation sociale et la santé mentale des jeunes. <https://statistique.quebec.ca/fr/fichier/enquete-quebecoise-surla-sante-des-jeunes-du-secondaire-2016-2017-resultatsde-la-deuxieme-edition-tome-2-ladaptation-sociale-etla-sante-mentale-des-jeunes.pdf>
- Institut National de Santé Publique du Québec (INSPQ). (2020). L'utilisation des écrans en contexte de pandémie. Gouvernement du Québec. L'utilisation des écrans en contexte de pandémie de COVID-19 — quelques pistes d'encadrement | INSPQ
- ITU News MAGAZINE. (2021). La jeunesse numérique, autonomisation, engagement, participation. No. 06. 2021\_ITUNews06-fr.pdf
- Jang, K., Park, N., & Song, H. (2016, october). Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behavior*, 62, 147-154. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.082>
- Jeffrey, D. (2011). Mimésis et rituels dans l'anthropologie historique de Gunter Gebauer et de Christoph Wulf. *Cahiers de recherche sociologique*, 51, 27-45.
- Jeffrey, D. (2018). Rites d'interaction sociale et ritualisations identitaires. M. Roberge et D. Jeffrey (dir.), *Rites et ritualisations*. Québec, Québec : *Les Presses de l'Université Laval*
- Jeffrey, D., & St-Amant Gauron, L. P. (2021). TikTok: angoisse, solitude et exploration adolescente en temps de pandémie. *Formation et profession*, 29(2), 1-7. TikTok : angoisse, solitude et exploration adolescente en temps de pandémie (erudit.org).
- Jiménez-Castillo, D. et Sánchez-Fernández, R. (2019). The role of digital influencers in brand recommendation: Examining their impact on engagement, expected value and purchase intention. *International Journal of Information Management*, 49, 366-376. doi: 10.1016/j.ijinfomgt.2019.07.009

- Johnson, S. C., & Spilka, B. (1991). Coping with breast cancer: The roles of clergy and faith. *Journal of Religion and Health*, 30, 21-33.
- Joule R.-V. et Beauvois J.-L. (1997). Cognitive Dissonance Theory: A Radical View. *European Review of Social Psychology*, 8 (1), 1 - 32.
- Jung, S. J. et y Jun JY. (2020). Mental health and psychological intervention amid COVID-19 outbreak: Perspectives from South Korea. *Yonsei Medical Journal*, 61(4), 271-272.
- Kanji, Nimmi. (2022). Les effets des influenceurs sur les jeunes. Médias sociaux. TELUS Averti et TELUS pour l'avenir. Consulté 10 février 2023. #InfluenceursOuRéalité : Les effets des influenceurs sur les jeunes | TELUS
- Keczer, Z., File, B., Orosz, G., & Zimbardo, P. G. (2016). Social representations of hero and everyday hero: A network study from representative samples. *PloS one*, 11(8), e0159354.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Korn, Alison. (2023). Le Sénat du Canada interdit TikTok sur les appareils gérés par le Sénat. Publié le 28 février. Consulté le 20 juillet : (Sencanada.ca)
- Lachance, J., Mathiot, L., St-Germain, P. (2016). Cultures adolescentes. D. Jeffrey, J. Lachance, D. Le Breton (dir.), *Penser l'adolescence : approche socio-anthropologique*. Paris : PUF.
- Laplante, Coralie. (2023, 15 juillet). Les jeunes s'extirpent des tabous associés à la chirurgie esthétique. Le soleil. *La Presse Canadienne pour les nouvelles*. Les jeunes s'extirpent des tabous associés à la chirurgie esthétique (lesoleil.com)
- Laplantine, F. (1995). *L'anthropologie*. Payot.
- Lapointe, M.-C., Luckerhoff, J. & Prévost, A.-S. (2020). Les influences culturelles à l'ère des réseaux sociaux numériques. *Enjeux et société*, 7(2), 245–270. <https://doi.org/10.7202/1073367ar>
- Le Breton, D. (2008). *La sociologie du corps*. Paris: *Presses universitaires de France*.
- Le Breton, D. (2017). *Sociologie du risque*. Que sais-je.
- Lee, Tae Kyoung, Wickrama, K. A. S. et Leslie Gordon Simons. (2013). « Chronic Family Economic Hardship, Family Processes and Progression of Mental and Physical Health Symptoms in Adolescence », *Journal of Youth and Adolescence*, volume 42, p. 821-836
- Lehman, D. R., Chiu, C. Y., & Schaller, M. (2004). *Psychology and culture*. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 689-714.
- Le Petit robert. (2020). En ligne.
- Lévy, O. (2021, 28 novembre). Faut-il interdire les réseaux sociaux aux adolescents ? La presse. Consulté 10 octobre 2022. Faut-il interdire les réseaux sociaux aux adolescents ? | La Presse

- Lilti, Antoine. (2018). "Chapitre 2. Faut-il du talent pour être célèbre? Les langages de la reconnaissance au XVIIIe siècle." *Le talent en débat, Presses Universitaires de France*, pp. 101–34, <https://doi.org/10.3917/puf.menge.2018.01.0101>.
- Livet, A., Boers, E., Laroque, F., Afzali, M. H., McVey, G., & Conrod, P. J. (2022). Pathways from adolescent screen time to eating related symptoms: a multilevel longitudinal mediation analysis through self-esteem. *Psychology & Health*, 1-16.
- Llouz, E. (2019). Les marchandises émotionnelles. *Premier Parallèle*.
- Lockwood, P., Jordan, C. H., & Kunda, Z. (2002). Motivation by positive or negative role models: regulatory focus determines who will best inspire us. *Journal of personality and social psychology*, 83(4), 854.
- Loiselle, M. and McKenzie, L. (2009). La roue de bien-être : une contribution autochtone au travail social, *Intervention*, 131, 183-193.
- Maguire, M. et Delahunt, B. (2017). Doing a thematic analysis: A practical, step-by-step guide for learning and teaching scholars. *The All-Ireland Journal of Teaching & Learning in Higher Education*, 9(3), 3351-33514
- Mallet, J., Massini, C., Dubreucq, J., Padovani, R., Fond, G., & Guessoum, S. B. (2022). Santé mentale et Covid: toutes et tous concernés. Une revue narrative. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*. Elsevier Masson. Santé mentale et Covid : toutes et tous concernés. Une revue narrative - ScienceDirect
- Mansour, Z. E. A., & Haza-Pery, M. (2022). Espaces numériques, une opportunité de rencontre non charnelle pour les adolescents? *Le Journal des psychologues*, (5), 32-35. [JDP\\_397\\_0032.pdf](https://www.jdp.asso.fr/IMG/pdf/JDP_397_0032.pdf)
- Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5). (2015). 5e édition. Issy-les Moulineaux : Elsevier Masson, 2015. J. D. Guelfi (Julien-Daniel), M.-A. Crocq, et A. P. Association. Consulté le 05 avril. [En ligne]. Disponible sur: <http://gen.lib.rus.ec/book/index.php?md5=2c28562b2bdd3d99be6148068d4590ea>
- Marcelli, D. (2007). Adolescence et subjectivation. Une déconstruction de l'intersubjectivité ? *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 55(5), 251-257.
- Marcelli, D. (2021). La culpabilité chez l'adolescent à l'heure d'Internet. *Enfances Psy*, 90(2), 148-160.
- Masi, L., Herba, C., & Garel, P. (2019, April). Projet pilote: Exploration de l'utilisation d'Internet et des médias sociaux chez un groupe d'adolescents ayant participé à Espace Transition. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 177, No. 4, pp. 319-326). Elsevier Masson. Projet pilote : exploration de l'utilisation d'Internet et des médias sociaux chez un groupe d'adolescents ayant participé à Espace Transition ([sciencedirectassets.com](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0003689119300000))
- Masters, J. C. (1969). Social comparison, self-reinforcement, and the value of a reinforcer. *Child Development*, 40(4), 1027-1038.
- Masters, J. C. (1971). Social comparison by young children. *Young children*, 27, 37-60.

- McQuail, D., Blumler, J. G., et Brown, J. R. (1972). *The Television Audience: A Revised Perspective*, *Sociology of Mass Communications*. Penguin, Harmondsworth. Submit Date, 5, 2021.
- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). (2021). *L'utilisation des écrans et la santé des jeunes : Réflexions issues du forum d'experts*. Publication no : 19-289-12W. ISBN (PDF) : 978-2-550-86291-8.
- Minotte, P. (2020). *Adolescence, médias sociaux & santé mentale*. *Centre de Référence en Santé Mentale (CRéSaM)*. Ados-RSN- réseaux- solution.pdf
- Moez, L., & Hikkerova, L. (2022). Les déterminants de l'intention d'achat en ligne des marques de luxe chez les jeunes. *Gestion 2000*, 39(3), 67-88. G2000\_393\_0067 - à chat en ligne.pdf
- Moghaddam, F. (2020, 6 janvier 2020). TikTok : près d'un milliard de membres en moins de quatre ans! *France Culture*. <https://www.franceculture.fr/numerique/tiktok-pres-dun-milliard-de-membres-en-moins-de-quatre-ans>
- Monteil, J.-M., & Huguet, P. (1999). *Social context and cognitive performance: Towards a social psychology of cognition*. *Psychology Press/Taylor & Francis*.
- Mormina, Marie-Lise. (2021,10 juin). *Explosion du nombre de jeunes en détresse à l'urgence : Les admissions pour un problème de santé mentale ont grimpé de 40% en an*. Consulté le 10 juillet 2023 : <https://www.journaldemontreal.com/2021/06/10/explosion-du-nombre-de-jeunes-en-detresse-a-lurgence>
- Morris, W. N., & Nemcek, D., Jr. (1982). The development of social comparison motivation among preschoolers: Evidence of a stepwise progression. *Merrill-Palmer Quarterly of Behavior and Development*, 28, 413-425.
- Nesi, J., et M.J. Prinstein. (2015). « Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms ». *Journal of Abnormal Child Psychology* 43 (8) : 1427 à 1438.
- Niemz, K., Griffiths, M., & Banyard, P. (2005). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition. *Cyberpsychology & Behavior*, 8(6), 562–570.
- Nowland, Rebecca. (2018). *The Conversation : Les réseaux sociaux sont-ils vraiment responsables de la solitude des jeunes?* University of Central Lancashire, Traduit par Iris Le Guinio pour Fast for Word. Les réseaux sociaux sont-ils vraiment responsables de la solitude des jeunes ? (Theconversation.com)
- Organisation mondiale de la santé (OSM). (2018). *La santé mentale: renforcer notre action*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- Paille, P et Mucchielli, A. (2008). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Paris, Armand Colin (chap. 9, p.162).

- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2012). L'analyse thématique. Dans Paillé, P. et Mucchielli, A. (Édit.), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (pp. 231-314). Paris: Armand Colin. doi. :10.3917/arco.paill.2012.01.0231
- Paillé, P., & Mucchielli, A. (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales-5e éd.* Armand Colin.
- Paul, J. (2018). Réseaux sociaux et image corporelle. Mémoire de maitrise Université d'Ottawa.
- Pellerin, M., Jacquet, M. & Lefebvre, S. (2021). La complexité de l'éducation à la citoyenneté numérique : des enjeux sociétaux, éducatifs et politiques. *Éducation et francophonie*, 49(2). <https://doi.org/10.7202/1085298ar>
- Pereira Couttolenc, E. (2021). Être influenceur voyage et maintenir l'envie du monde en temps de pandémie. *Mondes du Tourisme*, (20). [tourisme-4002.pdf](#)
- Périllat-Amédée, S., Delormier, T., Flamand, S., Ottawa, G., Flamand, D., McBeath, B., ... & Lévesque, L. (2021). Atikamekw Nehirowisiw Mirowatsiwini: Identifier les forces de la communauté de Manawan pour promouvoir le mieux-être et les saines habitudes de vie. *Turtle Island Journal of Indigenous Health*, 1(2), 37-49.
- Pew Research Center. (2015). U.S. Smartphone Use in 2015 Washington, D.C.: *Pew Research Center*. (consulté 30 novembre 2022). U.S. Smartphone Use in 2015.
- Piaget, J. (1964). Le développement mental de l'enfant. In J. Piaget (dir.), *Six études de psychologie génétique* (p. 9-86). Paris : Denoël/Gonthier (1re éd. 1947).sti
- Piasecki, Marion. (2022, 24 juin). Les influenceurs chinois devront obtenir une certification pour parler de certains sujets, l'Éclaireur FNAC. <https://leclaireur.fnac.com/article/103540-les-influenceurs-chinois-devront-obtenir-une-certification-pour-parler-de-certains-sujets/>
- Pesqueux, Y. (2010). Les attentes de la société en matière de performance des entreprises.
- Plourde, A. (2021). Marketing d'influence: la publicité à l'ère des médias sociaux rapport de recherche.
- Piaget, J. (1964). Le développement mental de l'enfant. In J. Piaget (dir.), *Six études de psychologie génétique* (p. 9-86). Paris : Denoël/Gonthier (1re éd. 1947).
- Pomery, E. A., Gibbons, F. X., & Stock, M. L. (2012). Social Comparison. Dans V. S. Ramachandran (Éd.), *Encyclopedia of Human Behavior* (Second Edition) (pp. 463-469). San Diego: Academic Press.
- Porpora, D. V. (1996). Personal heroes, religion, and transcendental metanarratives. *In Sociological Forum* (Vol. 11, June, pp. 209-229). *Kluwer Academic Publishers-Plenum Publishers*.
- Pouliot, E., Dubois, P., Maltais, D., Lansard, A.-L. & Simard, A.-S. (2022). Les facteurs associés à la présence de pensées suicidaires chez les jeunes en contexte de catastrophe : quelles leçons tirer des études existantes en contexte de pandémie ? *Enfance en difficulté*, 9, 117–141. <https://doi.org/10.7202/1091300ar>

- Poutré, Andréanne. (2022). Comment la pandémie a-t-elle affecté l'image corporelle des jeunes? Centdegres , Milieu scolaire / Éducation 30 mars. Comment la pandémie a-t-elle affecté l'image corporelle des jeunes? | 100° (centdegres.ca)
- Preist-Lagach, F., Mazoyer, A.-V., et Roques, M. (2014). Enjeux psychiques du virtuel à l'adolescence. *Bulletin de psychologie*, 67(6), 467-485.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Yi Lin, L., Rosen, D., ... & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8.
- Radio-Canada Ohdio (2022, 27 novembre). Tout peut arriver : L'humoriste Tai TL : le succès en dehors des canaux traditionnels. <https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/tout-peut-arriver/segments/entrevue/424413/humour-monocle-haitien-jean-robert>
- Rainville, Camille (2017) « Be a Lady They Said », Writings of a Furious Woman, [En ligne], [writingsofafuriouswoman.wordpress.com/2017/12/09/be-a-lady-they-said/] (20/10/2020).
- Revranché, M., Biscond, M., & Husky, M. M. (2021). Lien entre usage des réseaux sociaux et image corporelle chez les adolescents: *une revue systématique de la littérature. L'Encéphale*.
- Richer, Y., & sous la direction de Lise, M. A. (2007). 4.3 Perception de la campagne « Vers un Québec en santé » par des jeunes québécois de 12 à 14 ans. Lise Renaud, 213.
- Roux, J., Lefort, M., Bertin, M., Padilla, C., Mueller, J., Garlantézec, R., ... & Crepey, P. (2021). Impact de la crise sanitaire de la COVID-19 sur la santé mentale des étudiants à Rennes, France.
- Salter M. (2015). Privates in the online public: Sex(ting) and reputation on social media. *New Media Soc.*
- Sedda, P., Botero, N., & Orellana, M. H. (2022). Influenceurs et influenceuses santé: les récits et les savoirs du corps sur les réseaux sociaux. *Études de communication*, 7-23. EDC\_058\_0007- influenceur santé.pdf
- Shaffer, M-E. (2015). Journal Métro : Le féminisme à l'heure des réseaux sociaux. Actualités. Consulté 1er novembre 2022. Le féminisme à l'heure des réseaux sociaux (journalmetro.com)
- Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059>
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482–490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Sholokhova, S., Noirhomme, C., Morissens, A., & Verniest, R. (2021). L'impact de la pandémie de COVID-19 sur. *MC-Information*, 286, 23-45

- Simion, O., & Dorard, G. (2020). L'usage problématique des réseaux sociaux chez les jeunes adultes : quels liens avec l'exposition de soi, l'estime de soi sociale et la personnalité ? *Psychologie française*, 65(3), 243–259. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2019.05.001>
- Spies, V. (2010). Le pouvoir de la télévision, une question de vie ou de mort? *Communication & langages*, (4), 149-161.
- Staats, S., Hupp, J. M., Wallace, H., & Gresley, J. (2009). Heroes don't cheat: An examination of academic dishonesty and students' views on why professors don't report cheating. *Ethics & Behavior*, 19(3), 171-183.
- Statistique Canada. (2020). La santé mentale des Canadiens pendant la pandémie de COVID-19 [Internet]. Ottawa (Ont.): Statistique Canada. Internet; 2020 [consultation le 16 avril 2021]. En ligne à : <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/11-627-m/11-627-m2020039-fra.htm>
- Statistique Canada (2021). L'utilisation d'Internet à l'ère de la COVID-19 : la pandémie a incité les Canadiens à passer davantage de temps en ligne. L'utilisation d'Internet à l'ère de la COVID-19 : la pandémie a incité les Canadiens à passer davantage de temps en ligne (statcan.gc.ca)
- Stili, K., & Mrabet, Y. (2022). L'utilisation stratégique des influenceurs des médias sociaux: une analyse documentaire et un cadrage conceptuel. 35766-95493-1-PB - définition influenceur et média.pdf
- Stipek, D. J., & Mac Iver, D. (1989). Developmental change in children's assessment of intellectual competence. *Child Development*, 60, 521-538.
- Suls J. et Wheeler L. (2000). Handbook of social comparison: Theory and research. New York: *Kluwer Academic/Plenum Press*
- Team Lewis, (2021). Étude ExpressVPN : « Addiction des réseaux sociaux chez les jeunes ». Consulté le 30 novembre 2022. Étude : "Addiction des réseaux sociaux chez les jeunes" | team lewis. Addiction des Réseaux Sociaux chez les Jeunes - Une étude de cas (expressvpn.com)b
- Tesser, A. (2000). On the confluence of self-esteem maintenance mechanisms. *Personality & Social Psychology Review*, 4(4),290–299.
- Thiers, Benjamin et Ringard, Julien. (2019). Le référencement, Studyrama.
- Tisseron, S. (2012). Clinique du virtuel: rêvasser, rêver ou imaginer. *Adolescence*, 30(1), 145-157.
- Tisseron, S., Fossion, P., & Orange, C. (2020). Apprivoiser les écrans et grandir. *Recuperato il*, 6, 1-136.
- Torres, P., Augusto, M. et Matos, M. (2019). Antecedents and outcomes of digital influencer endorsement: An exploratory study. *Psychology & Marketing*, 36, 1267-1276. doi: 10.1002/mar.21274
- Touati, Z. (2017). L'identité à l'ère du numérique: une construction négociée entre identité attribuée et identité revendiquée. *Revue de Recherches Francophones en Sciences de l'Information et de la Communication*, (3).

- Twenge, J.M. (2017). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood*. New York, NY: Atria. ISBN: 978-1-5011-5201-6 paperback. 342 pp.
- Twenge, J. M., Martin, G. N., & Campbell, W. K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18(6), 765.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90, 311-331.
- Vézina, Audrey-Maude. (2019). La presse : Les réseaux sociaux et la télévision seraient liés à la dépression chez les adolescents. Consulté 01 décembre 2022. <https://www.lapresse.ca/actualites/sante/2019-07-16/les-reseaux-sociaux-et-la-television-seraient-lies-a-la-depression-chez-les-adolescents#bis>
- Victor, C., Qualter, P., & Barreto, M. (2019). What is loneliness: Insights from the BBC loneliness experiment. *Innovation in Aging*, 3(Suppl 1), S373.
- Vigarello, G. (2013a). Le "mincir" et ses difficultés. Dans D. Le Breton, N. Pomarède, G. Vigarello, B. Andrieu, & G. Boëtsch, *Corps en formes* (pp. 99-108). Paris: CNRS Éditions.
- Vigarello, G. (2013b). Le corps gras: Introduction. Dans D. Le Breton, N. Pomarède, G. Vigarello, B. Andrieu, & G. Boëtsch, *Corps en formes* (p. 295). Paris: CNRS Éditions.
- Vlachopoulou, X., & Missonnier, S. (2018, March). Le passage à l'acte pédophile et les enjeux psychopathologiques du téléchargement: un virtuel protecteur? In *Annales médico-psychologiques, Revue psychiatrique* (Vol. 176, No. 3, pp. 301-304). Elsevier Masson.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K., & Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.06.026>
- Walker I. (1999). The effects of personal and group relative deprivation on personal and collective self-esteem. *Group Processes and Intergroup Relations*, 2, 365-380.
- Walther, J. B. (2011). Theories of computer-mediated communication and interpersonal relations. Dans M. L. Knapp & J. A. Daly (Éds.), *The handbook of interpersonal communication* (4 éd., pp. 443-479). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Wheeler L. et Miyake K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 760-773.
- Werling, A. M., Walitza, S., Drechsler, R., & Schläpfer, T. R. (2021). Répercussions du confinement sur le psychisme et l'utilisation des médias en pédopsychiatrie. [32\\_2\\_2021\\_6\\_lockdown\\_fr.pdf](#) (paediatricschweiz.ch)
- Wertham, F. (1954). *Seduction of the Innocent* (p. 125). New York: Rinehart.
- Williams, J. L. (2018). *Les relations parasociales et leur impact sur les comportements prosociaux des gens*. Université de Moncton (Canada).

- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 520–537. <https://doi.org/10.1177/0146167296225009>
- Wylie, H. 2020. Les enfants exposés à des risques accrus sur Internet durant la pandémie de COVID-19. UNICEF New York. Consulté 10 octobre 2022. Les enfants exposés à des risques accrus sur Internet durant la pandémie de COVID-19 ([unicef.org](http://unicef.org))
- Xiong J, Lipsitz O, Nasri F, Lui LMW, Gill H, Phan L, et al. (2020). Impact of COVID19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. *J Affect Disord*; 277:55–64. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2020.08.001>.
- Yang, S. C., & Tung, C. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79–96
- Yoon, G., & Vargas, P. T. (2014). Know thy avatar: The unintended effect of virtual-self representation on behavior. *Psychological science*, 25(4), 1043-1045.
- Zagefka H. et Brown R. (2005). Comparisons and perceived deprivation in ethnic minority settings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 467-482.
- Zupo R, Castellana F, Sardone R, Sila A, Giagulli VA, Triggiani V et al. (2020). Preliminary Trajectories in Dietary Behaviors during the COVID-19 Pandemic: A Public Health Call to Action to Face Obesity. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7073.