

## COMMUNICATION SUR INSTAGRAM ET ANOREXIE MENTALE : BÉNÉFIQUE OU TOXIQUE ?

« Comment Instagram peut pousser les ados à l'anorexie »<sup>1</sup>, titrait le *24 heures* dans son édition du 12 janvier 2022, avant de démontrer à quel point le réseau social pouvait être « toxique » et « effrayant »<sup>2</sup>. Mais le tableau est-il toujours aussi sombre ? Instagram ne peut-il pas, parfois, au contraire, aider à en guérir ?

Les liens entre les réseaux sociaux et la santé mentale ont fait couler beaucoup d'encre dans la recherche scientifique<sup>3</sup>. Avec ses un milliard d'utilisateurs<sup>4</sup>, Instagram, lancé en 2010<sup>5</sup>, fait partie des réseaux sociaux les

---

<sup>1</sup> CORNEHLS, S., GAMP, R., & ZIHLMANN, O. (2022, 12 janvier). Comment Instagram peut pousser les ados à l'anorexie. *24 heures*, p. 11.

<sup>2</sup> *Idem*.

<sup>3</sup> TURNER, P. G., & LEFEVRE, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(2), p. 278.

<sup>4</sup> Il s'agit du nombre d'utilisateurs actifs mensuellement (Statista Research Department, 2022, [en ligne]).

<sup>5</sup> TURNER, P. G., & LEFEVRE, C. E. (2017). *Op. cit.*, p. 278.

plus populaires, en particulier auprès de la jeune population<sup>6,7</sup>. La plateforme étant centrée sur l'image<sup>8</sup>, son influence négative sur l'estime corporelle des jeunes femmes<sup>9</sup>, les incitant à se comparer avec le corps des autres<sup>10</sup>, et ses répercussions en lien avec l'anorexie mentale<sup>11</sup> ont donc souvent été soulignées<sup>12</sup>. Cependant, alors qu'il est accusé de déclencher, voire

---

<sup>6</sup> Statista Research Department. (2022, 28 janvier). *Distribution of Instagram users worldwide as of July 2021, by age group*. Repéré à : <https://www.statista.com/statistics/325587/instagram-global-age-group/> (consulté le 30.01.2022).

<sup>7</sup> Selon les chiffres donnés par le Département de Recherche Statista (2022, [en ligne]), 39 % des utilisateurs d'Instagram dans le monde avaient entre treize et vingt-quatre ans en octobre 2021.

<sup>8</sup> HOLLAND, G., & TIGGEMANN, M. (2017). "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), p. 76.

<sup>9</sup> BROWN, Z., & TIGGEMANN, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body image*, 19, p. 42.

<sup>10</sup> Dans leur étude, Brown et Tiggemann, spécialistes dans les recherches en lien avec l'image corporelle, ont démontré que l'"exposure to celebrity and peer images increased negative mood and body dissatisfaction relative to travel images" (2016, p. 37). Toutefois, McComb et Mills (2021), chercheuses en psychologie, suggèrent que toutes les femmes ne connaissent pas la même baisse de leur estime personnelle après avoir été exposées à un corps idéalisé. À titre d'exemple, les femmes qui auraient une personnalité perfectionniste seraient "especially vulnerable" (2021, p. 50).

<sup>11</sup> Trouble du comportement alimentaire, l'anorexie mentale est « une maladie singulière, en ce sens qu'il s'agit d'un trouble psychopathologique grave, dont le terrain d'expression est le corps » (Grall-Bronnec, Guillou-Landreat, & Vénisse, 2007, p. 151). Associant tant des symptômes physiques que psychiques, elle est principalement caractérisée par un « comportement de restriction alimentaire volontaire » (*Idem*), tant sur le plan quantitatif que qualitatif concernant le choix des aliments, qui engendre généralement un amaigrissement conséquent et une aménorrhée. Ayant très peur de grossir, la personne qui est atteinte de cette maladie souffre également d'un trouble de la perception de son corps et d'une très faible estime d'elle-même. En outre, on peut notamment constater chez elle une « hyperactivité physique » (*Ibid.*, p. 152), une isolation sociale progressive et des comportements de compensation en cas de crises de boulimie, caractérisées par une ingurgitation massive de nourriture (*Ibid.*, pp. 151-153). Cette maladie se développant généralement durant l'adolescence, nous retrouvons une similarité avec l'âge des principaux utilisateurs d'Instagram, justifiant l'intérêt d'observer le rôle que joue ce dernier en lien avec ce trouble du comportement alimentaire (Chancellor, Pater, Clear, & De Choudhury, 2016).

<sup>12</sup> LAMARRE, A., & RICE, C. (2017). Hashtag recovery: #eating disorder recovery on Instagram. *Social Sciences*, 6(3), 68, pp.2-3.

d'exacerber des troubles du comportement alimentaire, notamment par le fait qu'il véhicule du contenu pro-anorexique<sup>13</sup>, Instagram permet également à des communautés encourageant la guérison de se former<sup>14</sup>. Le problème est que, parfois, le contenu de l'un semble s'immiscer dans l'autre<sup>15</sup>. L'objectif de ce travail sera alors d'étudier dans quelle mesure le réseau social Instagram peut jouer un rôle ambivalent, entre aide et nocivité, auprès des jeunes femmes présentant des symptômes d'anorexie mentale<sup>16</sup>.

Pour ce faire, nous analyserons cinq types d'utilisation définis par Eikey et Booth<sup>17</sup> par lesquels Instagram peut, selon elles, aider à la guérison<sup>18</sup> et

---

<sup>13</sup> D'après la définition de Chancellor, Pater, Clear, Gilbert et De Choudhury (2016), les contenus venant des "pro-eating disorder communities" présentent les troubles du comportement alimentaire comme un "acceptable" et "reasonable lifestyle alternative" (2016, p.1), plutôt qu'un trouble dangereux, et donnent des conseils, en font l'éloge de différentes façons et offrent du soutien en ce sens. Ce genre de contenu peut donc inciter des utilisateurs à adopter ou à maintenir leur trouble du comportement alimentaire.

<sup>14</sup> GOH, A. Q. Y., LO, N. Y. W., DAVIS, C., & CHEW, E. C. S. (2021).

#EatingDisorderRecovery: a qualitative content analysis of eating disorder recovery-related posts on Instagram. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, p.8.

<sup>15</sup> *Ibid.*, p.9.

<sup>16</sup> Dans ce travail, nous utiliserons par commodité les termes « anorexie », « trouble du comportement alimentaire », « maladie », « trouble » et « TCA » (sigle pour « trouble du comportement alimentaire ») pour référer, sans faire de distinction terminologique, à l'anorexie mentale.

<sup>17</sup> EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). Recovery and Maintenance: How Women with Eating Disorders Use Instagram. *IConference 2017 Proceedings*, pp. 227–240.

<sup>18</sup> Dans les résultats de leur recherche, pour laquelle ces spécialistes en santé publique et en communication ont réalisé des interviews semi-structurés avec seize femmes souffrant de TCA, Eikey et Booth (2017) expliquent que, en plus d'être employé de façon à maintenir les symptômes de la maladie et d'encourager les comparaisons, Instagram peut aider dans la guérison en permettant aux femmes d'en apprendre plus sur l'alimentation saine, les exercices et le processus de guérison, de suivre leur propre rétablissement et de créer une

nous en observerons les limites par l'analyse transversale de plusieurs autres articles scientifiques. Ainsi, nous étudierons, dans un premier temps, comment une jeune fille peut rechercher des informations sur sa maladie<sup>19</sup>, puis, dans un deuxième temps, comment elle peut utiliser la plateforme pour suivre son évolution et y trouver du soutien<sup>20</sup>. De plus, nous illustrerons les différents cas par des publications et des commentaires tirés de trois comptes Instagram tenus par de jeunes femmes en processus de guérison<sup>21</sup>.

---

communauté de soutien qui contribue également à réduire la stigmatisation autour l'anorexie (2017, p.232).

<sup>19</sup> Concernant les recherches sur les activités sportives, nous utiliserons principalement les articles de Tiggemann et Zaccardo (2015), Pilgrim et Bohnet-Joschko (2019), Turner et Lefevre (2017) et Holland et Tiggemann (2017). Le principal article sur lequel nous nous baserons pour les recherches sur l'alimentation saine et ses problématiques sera celui de Turner et Lefevre (2017). Quant aux recherches sur le processus de guérison, nous nous appuyerons sur les études de Chancellor, Pater, Clear, Gilbert et De Choudhury (2016), de Goh, Lo, Davis et Chew (2021) et de Lamarre et Rice (2017).

<sup>20</sup> Pour étudier la manière dont les jeunes femmes suivent leur guérison grâce à Instagram, nous utiliserons principalement les travaux de Vié (2020), Lamarre et Rice (2017), Hockin-Boyers, Pope et Jamie (2021) et Goh, Lo, Davis et Chew (2021). Puis, nous nous appuyerons sur les études de Lamarre et Rice (2017) et de Goh, Lo, Davis et Chew (2021) pour le dernier point concernant les communautés de soutien.

<sup>21</sup> À la suite d'une recherche avec le *hashtag* « #edrecovery » par le biais de la fonction « recherche », les trois comptes Instagram qui seront mobilisés pour ce travail ont été choisis de manière arbitraire, en raison de l'approche quelque peu différente de la maladie que les trois jeunes femmes présentaient à travers leur contenu. S. est, selon sa biographie Instagram, une jeune Anglaise de dix-neuf ans en plein processus de guérison de l'anorexie. Le 30 janvier 2022, elle comptabilisait quarante-huit mille deux cents abonnés et avait posté septante-cinq publications, la première datant du 19 juin 2020, représentant essentiellement des photos d'elle, de sa nourriture ainsi que des citations inspirantes, toujours accompagnées de longs textes sur son ressenti, ses réflexions, son expérience et ses victoires. E., quant à elle, est une Écossaise de vingt-quatre ans qui se dit guérie de l'anorexie et qui, à présent, aimerait, d'après sa biographie Instagram, aider les femmes à gagner de la force et à avoir une meilleure relation avec la nourriture, leur corps et leur esprit. Six cent quarante-huit publications, la première ayant été postée le 31 janvier 2018, représentant principalement des photos « avant-après », des selfies, des vidéos prises durant ses entraînements au *fitness* et des recettes sont visibles sur son compte Instagram suivi par douze mille personnes le 30 janvier 2022. Finalement, à travers ses six cent trente et une publications, la première

## **Instagram : une mine de renseignements**

Dans leur étude, Eikey et Booth pointent l'idée que les jeunes filles souffrant d'anorexie utilisent Instagram pour se renseigner sur différents éléments liés à leur maladie, tels que les exercices physiques, l'alimentation ou la guérison<sup>22</sup>. Toutefois, bien que les informations trouvées à ces sujets puissent les aider, elles présentent également certains points négatifs qui ne peuvent être négligés. Tout d'abord, en ce qui concerne le sport, Tiggemann et Zaccardo, chercheuses en psychologie, ont démontré que les comptes Instagram présentant un contenu *fitspiration*<sup>23</sup> pouvaient, bien que potentiellement inspirants, entraîner une augmentation de l'insatisfaction

---

datant du premier août 2019, K., une jeune Suissesse se considérant comme une survivante de l'anorexie, raconte son combat contre la maladie à ses deux mille neuf cent vingt-six abonnés en postant des photos d'elle, de ses plats et de longs textes pour décrire son ressenti et son vécu au quotidien. Sur ces comptes, nous avons sélectionné subjectivement huit publications, postées entre le 2 octobre 2021 et le 8 novembre 2021, que nous estimions représentatives de l'ensemble de leur contenu.

<sup>22</sup> EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). *Op. cit.*, p. 232.

<sup>23</sup> « Fitspiration » est un mot formé par la fusion des mots « fitness » et « inspiration » (Tiggemann & Zaccardo, 2015, p.62). Le contenu *fitspiration* se définit comme des "images and text that are designed to inspire people to pursue a healthy life-style through exercise and eating well" (Holland & Tiggemann, 2017, p.76) (Voir *Figure 21* pour un exemple).

corporelle<sup>24, 25</sup>, pourtant déjà bien élevée chez ces utilisatrices<sup>26</sup>. En effet, les influenceurs *fitspiration*<sup>27</sup> propagent l'idée, d'après Pilgrim et Bohnet-Joschko, deux expertes en communication entrepreneuriale, qu' "[o]nly those who create a body shaped through control and discipline are healthy and beautiful - and can be happy"<sup>28</sup>, ce qui pourrait donc inciter leurs abonnées malades à valider et à maintenir leur TCA<sup>29</sup>. En outre, non seulement ces comptes présentent généralement le même type de corps (mince et tonique)<sup>30</sup>, mais Tiggemann et Holland suggèrent même l'idée dangereuse qu'ils dissimuleraient un moyen culturellement approuvé "of rationalizing dietary

---

<sup>24</sup> TIGGEMANN, M., & ZACCARDO, M. (2015). « Exercise to be fit, not skinny » : The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body image*, 15, p. 65.

<sup>25</sup> Dans leur étude, Tiggemann et Zaccardo (2015) ont observé l'effet des images *fitspiration* sur l'image corporelle de cent-trente jeunes femmes en comparaison à des images dont le contenu se rapportait à la thématique du voyage. Les résultats ont souligné que ce type de contenu pouvait générer un effet positif volontaire sur la motivation à améliorer sa condition physique, comme en témoigne le commentaire « [s]uch an inspiration » (voir *Figure 22*) sous une photo de E., et un effet négatif, bien qu'involontaire, sur l'image corporelle et l'estime de soi des participantes.

<sup>26</sup> GRALL-BRONNEC, M., GUILLOU-LANDREAT, M., & VÉNISSE, J. L. (2007). Aspects sémiologiques de l'anorexie mentale. *Nutrition clinique et métabolisme*, 21(4), pp. 152-153.

<sup>27</sup> En raison de leur forte visibilité et influence, les influenceurs seraient devenus, selon Pilgrim et Bohnet-Joschko (2019), de nouvelles "authority figures" (p.1), alors même qu'ils n'ont souvent, comme le précisent Turner et Lefevre (2017), aucune formation formelle dans le domaine de la santé ou de la nutrition.

<sup>28</sup> PILGRIM, K., & BOHNET-JOSCHKO, S. (2019). Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: Mixed methods research. *BMC Public Health*, 19(1), p. 1.

<sup>29</sup> EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). *Op. cit.*, p. 235.

<sup>30</sup> TURNER, P. G., & LEFEVRE, C. E. (2017). *Op. cit.*, p.278.

restriction, disordered eating, and over-exercising"<sup>31, 32</sup>. Par ailleurs, cette représentation répétée d'un seul type de corps crée ce que Turner et Lefevre qualifient d' "‘echo-chamber’ effect"<sup>33,34</sup> : par son fonctionnement<sup>35</sup> et son algorithme, Instagram confronte toujours les jeunes filles à un contenu similaire à celui qu'elles suivent déjà. Par conséquent, elles pourraient croire, en s'y basant, que ce corps et ce comportement sportif sont plus répandus qu'ils ne le sont en réalité<sup>36</sup>.

Quant aux recherches sur l'alimentation, celles-ci peuvent également se révéler nocives, dans la mesure où le même phénomène peut se produire<sup>37</sup>. Effectivement, s'il serait bénéfique pour leur guérison de pouvoir trouver des

---

<sup>31</sup> HOLLAND, G., & TIGGEMANN, M. (2017). *Op. cit.*, p. 78.

<sup>32</sup> Ces deux chercheuses en psychologie formulent cette hypothèse après avoir découvert, dans le cadre de leur étude sur les femmes qui postent des contenus *fitspiration*, que ces dernières présentent, malgré l'apparence qu'elles ont d'être en bonne santé et le fait qu'elles influencent dans ce sens, des attitudes problématiques en lien avec l'exercice excessif et l'alimentation. Plus précisément, sur la centaine de femmes qui ont participé, 17,5 % d'entre elles auraient pu être diagnostiquées comme souffrant d'un trouble du comportement alimentaire (Holland & Tiggemann, 2017, pp. 77-78). Le fait que de nombreuses jeunes filles les prennent comme modèle serait, par conséquent, d'autant plus problématique.

<sup>33</sup> TURNER, P. G., & LEFEVRE, C. E. (2017). *Op. cit.*, p.277.

<sup>34</sup> Selon la définition de ces deux experts en médecine et en psychologie qui se basent sur des travaux précédents, l'"‘echo-chamber’ effect" exprime l'idée selon laquelle "users perceive their values and world-views to be more common than they actually are, due to selectively viewing contributions of other, similarly minded people » (Turner & Lefevre, 2017, p.277).

<sup>35</sup> À ce propos, Turner et Lefevre expliquent qu'Instagram entraîne une « selective exposure » (2017, p. 282), dans le sens où les utilisateurs choisissent volontairement de suivre certains comptes auxquels ils seront donc constamment exposés.

<sup>36</sup> TURNER, P. G., & LEFEVRE, C. E. (2017). *Op. cit.*, p.282.

<sup>37</sup> *Idem.*

recettes saines et peu caloriques pour limiter leur anxiété<sup>38</sup>, l'algorithme peut faire en sorte qu'elles ne voient plus que cette façon très restreinte de manger, les encourageant à réduire encore leur alimentation<sup>39</sup>. Ainsi, sans compter le fait que ces publications alimentaires leur permettraient d' "experience food without actually eating anything"<sup>40, 41</sup>, elles pourraient également déclencher des troubles orthorexiques<sup>42</sup>, considérés par Turner et Lefevre comme "a compromise by which patients continue to exercise control over food and their body"<sup>43</sup>. Utiliser Instagram pour ce genre de recherches pourrait donc n'être qu'essentiellement néfaste pour ces jeunes femmes.

---

<sup>38</sup> EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). *Op. cit.*, p. 234.

<sup>39</sup> TURNER, P. G., & LEFEVRE, C. E. (2017). *Op. cit.*, pp. 277-278.

<sup>40</sup> EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). *Op. cit.*, p. 235.

<sup>41</sup> Cette observation faite par Eikey et Booth (2017, p. 234) se base sur le témoignage, recolté lors de leur étude, d'une participante qui expliquait qu'en regardant des photos de nourriture sur Instagram, "[she] was kind of visually eating them without eating them.", lui permettant de continuer de se restreindre.

<sup>42</sup> Dans leur article sur le lien entre l'utilisation d'Instagram et l'orthorexie nerveuse, Turner et Lefevre définissent ce trouble du comportement alimentaire comme "an unhealthy obsession with eating healthy food" (2017, p. 278). Les personnes qui en souffriraient développeraient une focalisation obsessionnelle sur la nourriture considérée comme saine, provoquant des restrictions alimentaires et une forte anxiété liée à l'alimentation. Différente de l'anorexie mentale où nous retrouvons davantage une préoccupation pour la quantité de nourriture, l'orthorexie lui ressemble néanmoins dans le perfectionnisme, la restriction rigide et les sentiments de culpabilité dont témoignent les personnes malades. Par ailleurs, parmi leurs six cent quatre-vingts participantes, 58 % de celles qui étaient en train de guérir d'anorexie ou de boulimie présentaient des symptômes d'orthorexie, les conduisant à suggérer que l'orthorexie est "a frequent comorbidity with both [anorexia nervosa] and bulimia nervosa"(Turner & Lefevre, 2017, p. 282) et que les symptômes de cette maladie augmenteraient lorsque les personnes essaient de guérir de leur TCA initial (2017, p.282).

<sup>43</sup> TURNER, P. G., & LEFEVRE, C. E. (2017). *Op. cit.*, p.278.

Toutefois, cet "echo-chamber" pourrait être positif si elles recherchent des conseils sur la façon de guérir de leur TCA, étant donné que la plateforme leur recommanderait donc du contenu à ce sujet<sup>44</sup>. En effet, notamment par le hashtag « #edrecovery »<sup>45</sup>, Instagram offre un "unique look into eating disorder recovery"<sup>46</sup>, présenté par des gens qui l'ont vécu ou le vivent encore. Ainsi, sur son compte, S. écrit de longs textes où elle évoque les points difficiles du processus<sup>47</sup>, souligne les points positifs apportés par la guérison<sup>48</sup> et témoigne que le rétablissement est possible<sup>49</sup>. Ce faisant, elle informe ses abonnées sur des aspects anxiogènes du processus, le rendant moins effrayant<sup>50</sup>, projette la guérison comme une libération<sup>51</sup> et donne de l'espoir

---

<sup>44</sup> CHANCELLOR, S., PATER, J. A., CLEAR, T., GILBERT, E., & DE CHOUDHURY, M. (2016, February). #thyghgapp: Instagram content moderation and lexical variation in pro-eating disorder communities. In *Proceedings of the 19th ACM conference on computer-supported cooperative work & social computing*, pp. 1210-1211.

<sup>45</sup> D'après la définition que Lamarre et Rice (2017, p.2) donnent dans leur article, les *hashtags* sont des courts termes de catégorisation, permettant de relier une publication à celles d'autres utilisateurs ayant utilisé le même *hashtag* en dessous de leur photo.

<sup>46</sup> EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). *Op. cit.*, p. 232.

<sup>47</sup> Par exemple, nous pouvons lire cet extrait dans la légende d'une publication datant du 5.10.2021 : "the hardest part of recovery isn't just the physical changing, it's when the physical change is done and you're learning to accept your new self and new life. I know recovery gets hard, but life in an eating disorder is harder" (voir *Figures 9 et 10*).

<sup>48</sup> Dans une publication datant du 28.10.2021, elle décrira la guérison comme "a life with the freedom to eat what you want to eat, which then enables you to socialise freely" (voir *Figure 13*).

<sup>49</sup> À titre d'exemple, nous pouvons lire "even when your chest feels heavy and life is a big black cloud and you feel like you're suffocating. You'll find light again", écrit sous une publication datant du 8.11.2021 (voir *Figure 16*).

<sup>50</sup> EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). *Op. cit.*, p. 232.

<sup>51</sup> GOH, A. Q. Y., LO, N. Y. W., DAVIS, C., & CHEW, E. C. S. (2021). *Op. cit.*, p.5.

en montrant ses progrès<sup>52</sup>, ce qui semble fructueux au vu des commentaires remplis de gratitude qu'elle reçoit<sup>53</sup>. Néanmoins, Goh, Lo, Davis et Chew, chercheurs en médecine, signalent le problème que de nombreux "Instagram users demonstrate ongoing signs of EDs when posting on ED recovery SNSs"<sup>54,55</sup>. Le compte de K. en est un bon exemple : bien que postés sous *#edrecovery*, ses photos montrent un corps excessivement maigre<sup>56</sup> et des repas très pauvres<sup>57</sup> ; ses textes soulignent à quel point « [s]on corps [la] dégoûtait » et expliquent ses techniques pour se restreindre<sup>58</sup>. En voyant ce contenu, de jeunes filles pourraient donc trouver des encouragements à maintenir leur TCA ou apprendre de nouvelles façons de le renforcer<sup>59</sup>. En ce sens, les recherches sur le processus de guérison peuvent donc conduire à des résultats positifs, ou à leur exact contraire.

---

<sup>52</sup> EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). *Op. cit.*, p. 232.

<sup>53</sup> Voir *Figures 12, 14, 15, 17 et 18*.

<sup>54</sup> GOH, A. Q. Y., LO, N. Y. W., DAVIS, C., & CHEW, E. C. S. (2021). *Op. cit.*, p.10.

<sup>55</sup> Les auteurs ajoutent toutefois que cette constatation n'est pas surprenante. En effet, les utilisatrices se trouvent à des stades différents du rétablissement et comme elles le partagent de façon authentique, il est évident que des signes de leur TCA seront visibles sur leurs comptes. Cette observation ne réduit néanmoins en rien leur dangerosité pour leurs abonnées (Goh, Lo, Davis, & Chew, 2021).

<sup>56</sup> Voir *Figures 5 et 7*.

<sup>57</sup> Voir *Figures 1 et 2*.

<sup>58</sup> Voir *Figures 1 et 3*.

<sup>59</sup> LAMARRE, A., & RICE, C. (2017). *Op. cit.*, p.2.

## **Instagram : donner une voix et tendre une main**

D'un autre point de vue, Instagram devient parfois « un espace d'expression »<sup>60</sup>. En ouvrant un compte dédié à leur guérison, ces femmes se créent, en effet, un lieu dans lequel elles peuvent parler librement de leur maladie<sup>61</sup>, en suivre l'évolution<sup>62</sup> et lui donner un sens<sup>63</sup>, en postant leurs repas, des citations ou encore des photos « avant-après », célébration visuelle de leurs progrès<sup>64,65</sup>. Utilisée comme une sorte de « journal intime »<sup>66</sup>, ainsi que l'illustrent les textes sur son mal-être ou sa décision de guérir postés par K.<sup>67</sup>, la plateforme procurerait de surcroît le même "relieving effect through

---

<sup>60</sup> VIÉ, C. L. (2020). Le discours sur la maladie à l'heure numérique-Mise en scène de soi, mise en scène de la maladie, à l'exemple de l'anorexie: le cas A. In *Congrès Mondial de Linguistique Française-CMLF 2020*, p.1.

<sup>61</sup> *Ibid.*, p.2.

<sup>62</sup> EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). *Op. cit.*, pp. 232-233.

<sup>63</sup> LAMARRE, A., & RICE, C. (2017). *Op. cit.*, p.1.

<sup>64</sup> HOCKIN-BOYERS, H., POPE, S., & JAMIE, K. (2021). # gainingweightiscool: the use of transformation photos on Instagram among female weightlifters in recovery from eating disorders. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(1), p.106.

<sup>65</sup> Les photos de transformation correspondent à deux images prises à des moments différents et positionnées l'une à côté de l'autre pour montrer le changement d'apparence du corps (voir *Figure 19* pour un exemple) (Hockin-Boyers, Pope & Jamie, 2021, p.94). Même si ces photos sont positives pour leur créatrice, il convient de noter qu'elles peuvent toutefois se révéler nocives pour les autres utilisatrices. En effet, comme le soulignent Hockin-Boyers, Pope et Jamie, les photos « avant » renforcent le stéréotype concernant les corps des personnes anorexiques (amenant certaines à penser qu'elles ne méritent pas d'aide puisqu'elles n'y ressemblent pas) et peuvent, en plus, servir de but pour certaines personnes, comme le souligne ce commentaire sous la photo de E. : "How can I get like you on the left ?" (voir *Figure 20*).

<sup>66</sup> VIÉ, C. L. (2020). *Op. cit.*, p.3.

<sup>67</sup> Voir *Figures 1, 3 et 5*.

the expression of emotional"<sup>68</sup>, à la différence près qu'il permet, en plus, à d'autres personnes d'interagir<sup>69</sup>. Doublement bénéfiques, ces comptes permettraient donc de recevoir un certain soutien, mais aussi d'en apporter<sup>70</sup>.

Finalement, dans une société où l'anorexie subit fréquemment une stigmatisation négative<sup>71</sup>, Instagram jouerait principalement le rôle d'une plateforme communautaire de soutien<sup>72</sup> dont les bienfaits sont souvent soulignés. Alors que la maladie les pousse parfois à s'isoler<sup>73</sup>, Instagram devient effectivement une "safe space"<sup>74</sup> où des personnes aux troubles similaires, "encouraging and supportive"<sup>75</sup>, peuvent parler de leurs préoccupations, échanger des conseils et se motiver mutuellement dans la guérison<sup>76</sup>, comme en témoignent les commentaires sous les publications de

---

<sup>68</sup> GOH, A. Q. Y., LO, N. Y. W., DAVIS, C., & CHEW, E. C. S. (2021). *Op. cit.*, p.9.

<sup>69</sup> Bien que généralement positive, cette interaction peut s'avérer néfaste si, comme le précisent Eikey et Booth (2017, p. 8), les commentaires des autres complimentent leur corps amaigri, ce qui pourrait les dissuader de guérir. (voir, par exemple, *Figure 8* ou *Figure 20*).

<sup>70</sup> CHUNG, C. F., AGAPIE, E., SCHROEDER, J., MISHRA, S., FOGARTY, J., & MUNSON, S. A. (2017, May). When personal tracking becomes social: Examining the use of Instagram for healthy eating. In *Proceedings of the 2017 CHI Conference on human factors in computing systems*, p. 1674.

<sup>71</sup> EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). *Op. cit.*, p.234.

<sup>72</sup> Selon la définition qu'en donnent Chancellor, Mitra et De Choudhury, spécialistes en technologies, "a recovery community is a group of users that discuss the health challenges of mental disorders, promote treatment options, and serve as support for users who are recovering from mental disorders"(2016, p.2111).

<sup>73</sup> GRALL-BRONNEC, M., GUILLOU-LANDREAT, M., & VÉNISSE, J. L. (2007). *Op. cit.*, p. 153.

<sup>74</sup> LAMARRE, A., & RICE, C. (2017). *Op. cit.*, p.12.

<sup>75</sup> GOH, A. Q. Y., LO, N. Y. W., DAVIS, C., & CHEW, E. C. S. (2021). *Op. cit.*, p.8.

<sup>76</sup> EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). *Op. cit.*, p.234.

K., tels que « tu vas y arriver, je crois tellement en toi »<sup>77</sup>. En outre, ces communautés participent à la déstigmatisation de ce TCA<sup>78</sup>, notamment en clarifiant certains préjugés, telle la corrélation entre l'anorexie et le poids bas<sup>79,80</sup>. Or, d'après Goh, Lo, Davis et Chew, "stigma reduction could possibly reduce barriers to the barriers of mental health services"<sup>81</sup>. Dans ce cadre, l'utilisation d'Instagram pourrait donc encourager les jeunes femmes à se faire aider et même à guérir de leur anorexie.

Pour conclure, il semble donc que certains points, par ailleurs sûrement non exhaustifs, exposés comme bénéfiques pour la guérison par Eikey et Booth<sup>82</sup>, tels que la recherche d'informations, présentent certains dangers, parfois insidieux et souvent involontaires, qui pourraient davantage alimenter

---

<sup>77</sup> Voir *Figure 4* et *6*.

<sup>78</sup> Par exemple, E., K. et S. montrent leur lutte contre leur anorexie tout en continuant de mener une vie relativement « normale » au quotidien. Par conséquent, comme l'écrivent Goh, Lo, Davis et Chew (2021, p.19) : "Rather than expressing their illness as something extraordinary, deviant and to be stigmatized, users referenced it in their posts as part of their daily life. By assimilating recovery into their everyday activities and lives, the eating disorder is destigmatized."

<sup>79</sup> GOH, A. Q. Y., LO, N. Y. W., DAVIS, C., & CHEW, E. C. S. (2021). *Op. cit.*, p.7.

<sup>80</sup> Que ce soit dans les légendes de leur publication ou dans les commentaires, nous constatons souvent une tentative d'abolition de certains préjugés concernant la maladie. À titre d'exemples, nous pouvons voir le texte de K. en *Figure 3* ou le commentaire en *Figure 11*. Ces discours sont bénéfiques, car, comme le suggèrent Chancellor, Mitra et De Choudhury (2016, p.2112), de nombreuses jeunes filles, pensant ne pas le mériter ou ne pas vraiment être malade, car elles ne correspondent pas aux stéréotypes de la maladie, ne vont pas chercher de l'aide auprès de professionnels, ce qui peut être dangereux.

<sup>81</sup> GOH, A. Q. Y., LO, N. Y. W., DAVIS, C., & CHEW, E. C. S. (2021). *Op. cit.*, p.9.

<sup>82</sup> EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). *Op. cit.*, p. 232.

la maladie que l'étouffer. Néanmoins, si le danger peut se cacher partout, il apparaît que la plateforme pourrait apporter du soutien par la communauté bienfaitrice qui s'y crée, ce qui est un point bénéfique non négligeable. Il serait donc intéressant de se demander si cette dualité est spécifique à l'anorexie ou si la même ambivalence se retrouve dans le contenu associé à d'autres troubles psychologiques, tels que la dépression. En définitive, "double-edged sword"<sup>83</sup>, Instagram, pourtant bien souvent assis sur le banc des accusés, ne semble finalement ni intrinsèquement bon ni intrinsèquement mauvais : sa toxicité dépendrait, avant tout, de l'utilisation qu'on en fait.

### Références bibliographiques

BROWN, Z., & TIGGEMANN, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body image, 19*, pp. 37-43. Repéré à :

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144516300936?casa\\_token=VtpRW94Pl6oAAAAA: Ea14joSdTUVbMoYIWSfL2y-](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144516300936?casa_token=VtpRW94Pl6oAAAAA: Ea14joSdTUVbMoYIWSfL2y-)

---

<sup>83</sup> GOH, A. Q. Y., LO, N. Y. W., DAVIS, C., & CHEW, E. C. S. (2021). *Op. cit.*, p.9.

[net8K6a86kyO7pLzwN3eQI0zxD-SJOyMyYLPu8SdBhrhAZV5dRraE](https://doi.org/10.1145/2858036.2858246)

(consulté le 04.12.2021).

CHANCELLOR, S., MITRA, T., & DE CHOUDHURY, M. (2016).

Recovery amid pro-anorexia: Analysis of recovery in social media.

In *Proceedings of the 2016 CHI conference on human factors in computing systems* (pp. 2111-2123). Repéré à :

<https://dl.acm.org/doi/pdf/10.1145/2858036.2858246> (consulté le 29.01.2022).

CHANCELLOR, S., PATER, J. A., CLEAR, T., GILBERT, E., & DE CHOUDHURY, M. (2016, February). #thyghgapp: Instagram content

moderation and lexical variation in pro-eating disorder communities.

In *Proceedings of the 19th ACM conference on computer-supported cooperative work & social computing*, pp. 1201-1213. Repéré à :

[http://www.munmund.net/pubs/cscw16\\_thyghgapp.pdf](http://www.munmund.net/pubs/cscw16_thyghgapp.pdf) (consulté le 30.01.2022).

CHUNG, C. F., AGAPIE, E., SCHROEDER, J., MISHRA, S., FOGARTY, J., & MUNSON, S. A. (2017, May). When personal tracking becomes

social: Examining the use of Instagram for healthy eating. In *Proceedings of the 2017 CHI Conference on human factors in computing systems*, pp. 1674-1687. Repéré à :

[https://www.researchgate.net/publication/312155174\\_When\\_Personal\\_Tracking\\_Becomes\\_Social\\_Examining\\_the\\_Use\\_of\\_Instagram\\_for\\_Healthy\\_Eating](https://www.researchgate.net/publication/312155174_When_Personal_Tracking_Becomes_Social_Examining_the_Use_of_Instagram_for_Healthy_Eating) (consulté le 30.01.2022).

CORNEHLS, S., GAMP, R., & ZIHLMANN, O. (2022, 12 janvier).

Comment Instagram peut pousser les ados à l'anorexie. *24 heures*, p.11.

EIKEY, E. V., & BOOTH, K. M. (2017). Recovery and Maintenance: How Women with Eating Disorders Use Instagram. *IConference 2017*

*Proceedings*, pp. 227–240. Repéré à :

<https://www.ideals.illinois.edu/handle/2142/96675> (consulté le 30.01.2022).

GOH, A. Q. Y., LO, N. Y. W., DAVIS, C., & CHEW, E. C. S. (2021).

#EatingDisorderRecovery: a qualitative content analysis of eating disorder recovery-related posts on Instagram. *Eating and Weight Disorders-Studies*

*on Anorexia, Bulimia and Obesity*, pp. 1-11. Repéré à :

<https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-021-01279-1> (consulté le 29.01.2022).

GRALL-BRONNEC, M., GUILLOU-LANDREAT, M., & VÉNISSE, J. L. (2007). Aspects sémiologiques de l'anorexie mentale. *Nutrition clinique et métabolisme*, 21(4), pp. 151-154. Repéré à :

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0985056207000866>

(consulté le 21.11.2021).

HOCKIN-BOYERS, H., POPE, S., & JAMIE, K. (2021). #

gainingweightiscool: the use of transformation photos on Instagram among female weightlifters in recovery from eating disorders. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(1), pp. 94-112. Repéré à :

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/2159676X.2020.1836511>

(consulté le 21.11.2021).

HOLLAND, G., & TIGGEMANN, M. (2017). "Strong beats skinny every time": Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), pp. 76-79. Repéré à :

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/eat.22559> (consulté le 29.01.2022).

LAMARRE, A., & RICE, C. (2017). Hashtag recovery: #eating disorder recovery on Instagram. *Social Sciences*, 6(3), 68, pp. 1-15. Repéré à : <https://www.mdpi.com/2076-0760/6/3/68/htm> (consulté le 30.01.2022).

MCCOMB, S. E., & MILLS, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body Image*, 38, pp. 49-62. Repéré à : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144521000462> (consulté le 29.01.2022).

PILGRIM, K., & BOHNET-JOSCHKO, S. (2019). Selling health and happiness how influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: Mixed methods research. *BMC Public Health*, 19(1), pp. 1-9. Repéré à : <https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-019-7387-8> (consulté le 28.01.2022).

Statista Research Department. (2022, 28 janvier). *Distribution of Instagram users worldwide as of July 2021, by age group*. Repéré à :

<https://www.statista.com/statistics/325587/instagram-global-age-group/>

(consulté le 21.11.2021).

TIGGEMANN, M., & ZACCARDO, M. (2015). « Exercise to be fit, not skinny»: The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body image, 15*, pp. 61-67. Repéré à :

[https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144515000893?casa\\_token=MiiXM\\_fk3OoAAAAA:nHyD1R\\_fn21kbvjERrrabW4Z7qdxCF9OT39h-RQ64ZYLqDTLZ344bG-EvW2cCp8aOeHKx35iYrSj](https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144515000893?casa_token=MiiXM_fk3OoAAAAA:nHyD1R_fn21kbvjERrrabW4Z7qdxCF9OT39h-RQ64ZYLqDTLZ344bG-EvW2cCp8aOeHKx35iYrSj) (consulté le

29.01.2022).

TURNER, P. G., & LEFEVRE, C. E. (2017). Instagram use is linked to increased symptoms of orthorexia nervosa. *Eating and Weight Disorders- Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 22*(2), pp. 277-284. Repéré à :

[https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-017-0364-2?fbclid=IwAR1fIR5D-MwHN5WNv-jf93vX\\_A\\_L74kZC-eipIm-DThk5oQyMFIDjWMNp8#citeas](https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-017-0364-2?fbclid=IwAR1fIR5D-MwHN5WNv-jf93vX_A_L74kZC-eipIm-DThk5oQyMFIDjWMNp8#citeas) (consulté le 30.01.2022).

VIÉ, C. L. (2020, July). Le discours sur la maladie à l'heure numérique-

Mise en scène de soi, mise en scène de la maladie, à l'exemple de

l'anorexie : le cas A. In *Congrès Mondial de Linguistique Française-*

*CMLF 2020*, pp.1-11. Repéré à : <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal->

[03168768/document](https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-03168768/document) (consulté le 29.01.2022).

## Annexes

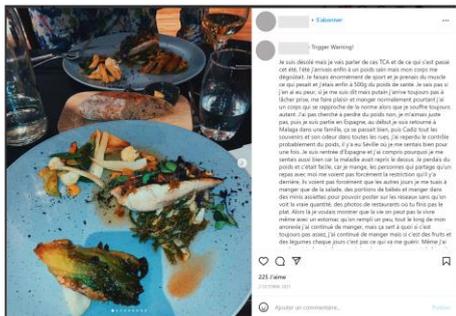


Figure 1 Publication de K. datant du 2.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)



Figure 2 Publication de K. datant du 2.10.2021 (captures d'écran prises le 14.01.2022)

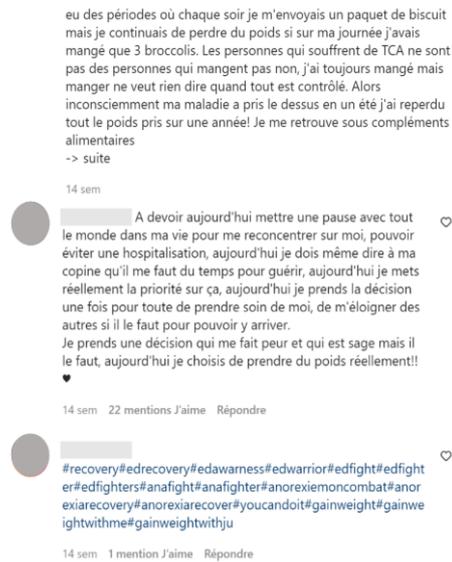


Figure 3 Publication de K. datant du 2.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)



Figure 4 Commentaires sous la publication de K. datant du 2.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)



Figure 5 Publication de K. datant du 27.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)

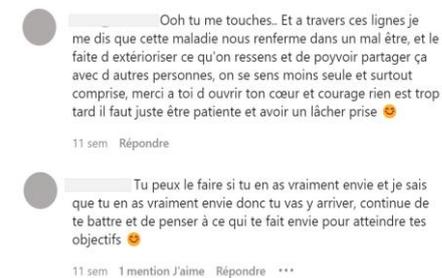


Figure 6 Commentaires sous la publication de K. datant du 27.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)

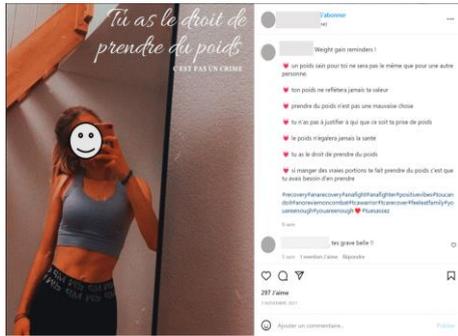


Figure 7 Publication de K. datant du 3.11.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)



Figure 8 Commentaires sous la publication de K. datant du 3.11.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)



Figure 9 Publication de S. datant du 5.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)

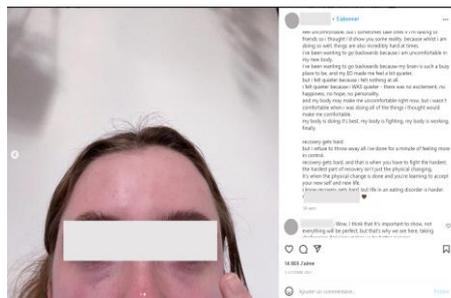


Figure 10 Commentaires sous la publication de S. datant du 5.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)

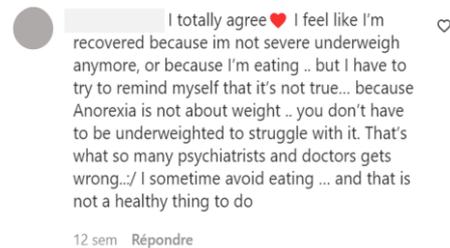


Figure 11 Commentaires sous la publication de S. datant du 5.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)



Figure 12 Commentaires sous la publication de S. datant du 5.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)



Figure 13 Publication de S. datant du 28.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)

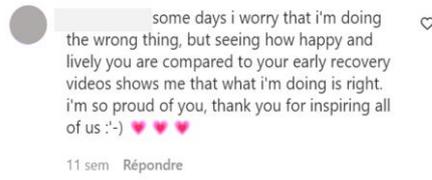


Figure 14 Commentaires sous la publication de S. datant du 28.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)

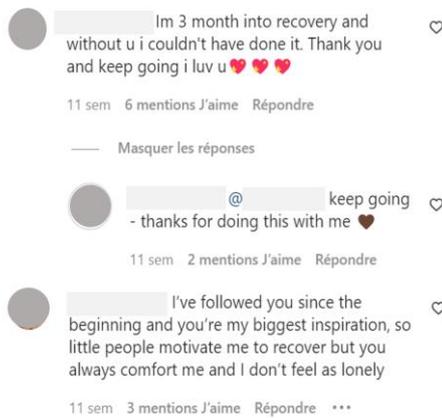


Figure 15 Commentaires sous la publication de S. datant du 28.10.2021 (captures d'écran prises le 14.01.2022)

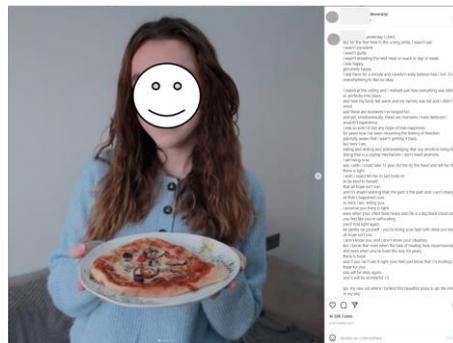


Figure 16 Publication de S. datant du 8.11.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)



Figure 17 Commentaires sous la publication de S. datant du 8.11.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)

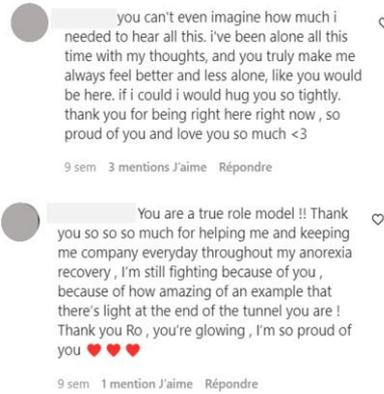


Figure 18 Commentaires sous la publication de S. datant du 8.11.2021 (captures d'écran prises le 14.01.2022)



#fitnessjourney #veganfitness #fitnessgirl  
 #strengthtraining #gymspiration  
 #recoveryispossible #musclegain #edrecovery  
 #foodisfuel #norestrictions #bodypositivity  
 #musclebuilding #veganfitnessgirl #fitspo  
 #onlinecoach #veganfitnessjourney #motivation  
 #strongnotskinny #weightgain #gymlife  
 #personaltrainer #veganuk #vegansofig  
 #positivevibes #scottishgirl #fitnessscotland  
 #mentalgrowth

Figure 19 Publication de E. datant du 12.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)

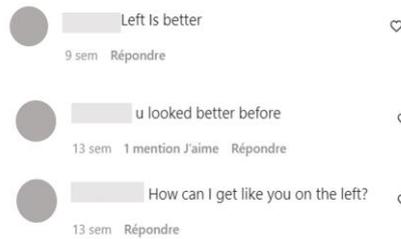


Figure 20 Commentaires sous la publication de E. datant du 12.10.2021 (captures d'écran prises le 14.01.2022)



Figure 21 Publication de E. datant du 18.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)



Figure 22 Commentaires sous la publication de E. datant du 18.10.2021 (capture d'écran prise le 14.01.2022)