GENRIMAGES
représentations sexuées
et stéréotypes dans l'image

http://www.genrimages.org

Corps Relations affectives

IMAGE DE SOI SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX



MÉTHODE



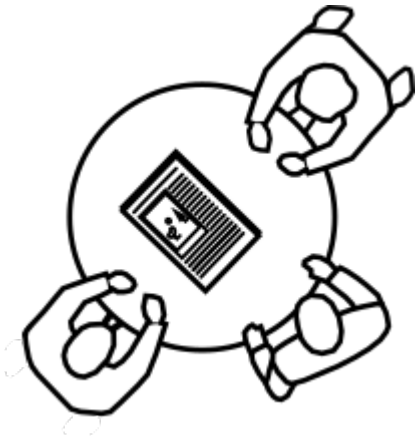
À partir du projet "**Selfie harm**"du photographe John Rankin Waddel (http://www.visualdiet.co.uk/selfie-harm/)
Ce projet consistait à demander à des jeunes entre 13 et 19 ans de retoucher leurs portraits naturels avant de les poster ensuite sur les réseaux sociaux. Quel visage aimeraient-ils avoir sur leur compte Instagram ?

Intention pédagogique

Questionner notre rapport à notre image, notamment quand elle est publique ; que souhaite-t-on montrer ? cacher ? Pourquoi truquer en utilisant les logiciels de retouche d'image ? Quelle est la beauté "idéale" ? Qui la définit ? Peut-on s'en affranchir ?

Pistes d'exploitation
Montrer les photos du projet "Selfie harm" et initier un débat en classe en utilisant si besoin les questions et les notes proposées ci-dessous ; développer la discussion avec les autres propositions pédagogiques proposées dans les PROLONGEMENTS.

ANALYSE



Note : le projet SELFIE ARM concerne des adolescents, mais le selfie n'est pas seulement une pratique adolescente, les adultes sont aussi très nombreux à le pratiquer et à le diffuser sur les réseaux sociaux.
Dans ce projet, des garçons aussi sont concernés ; nous avons ici sélectionné 4 visages dont les retouches sont particulièrement visibles, mais il serait intéressant en classe de montrer toutes les photos.

Commentaires

Quand on observe ces photos retouchées, on remarque certaines récurrences : le visage est affiné, les yeux sont éclaircis, la peau est lissée, les « imperfections » telles que les boutons sont effacés, le nez est aminci, affiné, les lèvres sont plus pulpeuses, les cils très longs et recourbés... S'y dessine un modèle, un type de beauté en vogue à cet instant T et qu'il serait intéressant de regarder évoluer au fil du temps.
C'est un modèle uniformisé qui lisse, efface les différences.
En creux, on y découvre les traits dépréciés : un nez large, voire épaté, un visage rond, des taches de rousseur…,
Ces visages retouchés évoquent des visages de réalité virtuelle, de jeux vidéo, il semble impossible de les considérer comme vrais, ils sont sans vie, figés. C'est une version idéale de soi, une projection, qui donne l'illusion, un temps, d'être cette personne "parfaite". L'objectif est d'être vu.e, de récolter des "like", des commentaires (surtout des commentaires positifs) et, in fine, par ces retours, de se sentir accepté.e et de s'aimer plus soi-même ; on peut y lire le désir, peut-être la nécessité d'être populaire, c'est-à-dire reconnu.e, aimé.e et si ce n'est pas le cas l'échec est terrible, visible par tout le monde.
S'afficher c'est chercher à être en lien, se rassurer sur sa légitimité, mais c'est aussi courir le risque d'être rejeté.e ou

de se comparer
Pourtant, il y a aussi un danger : « *On utilise des outils pour correspondre à une image, analyse Michael Stora, psychanalyste et coauteur d'Hyperconnexion. Beaucoup rêvent de devenir des avatars d'eux-mêmes. Ils confondent leur identité numérique avec leur identité réelle.* »
Dans les traits retouchés, on retrouve des modèles idéalisés, eux aussi, (et photoshopés) d'actrices, de chanteuses, de tops modèles, de stars des réseaux sociaux...
Et pourtant, dans un mouvement contraire, les stars s'affichent "au naturel" concept que l'on peut sérieusement questionner quand il s'agit de stars dont le capital beauté/séduction est l'atout principal. Il s'agit encore et toujours d'affichage.
On peut dévoiler sa cellulite, son bourrelet, ses boutons, ses rides... là encore dans une réalité faussée, car le détail affiché est grossi, et par là même peut aussi sembler "faux".
Un dévoilement qui fonctionne à l'envers, les stars se rapprochant de leurs admiratrices dans un mouvement de "moi aussi, je suis... moi aussi, j'ai..." comme pour paraître plus humaines.
Dans les classes où ont été montrées ces photos, les jeunes étaient d'accord pour préférer les photos non retouchées et pourtant comprennent que ce soient les photos retouchées qui sont postées : personne n'est dupe, comme s'il fallait jouer le jeu.
Pourtant, il y a aussi une demande exponentielle de retouches réelles par le biais de la chirurgie esthétique : « ... *Les réseaux sociaux sont devenus une forme de vitrine où les gens se mettent en scène dans des stories, où les images règnent sans partage, analyse Pascal Lardellier, professeur à l'université de Bourgogne et spécialiste des réseaux sociaux. Le métier de ces starlettes n'est pas de produire des œuvres, mais de produire un idéal. On est passé de la téléréalité à la réalité-télé. » Résultat, les jeunes veulent, à tout prix, leur ressembler...*"
(source : https://www.leparisien.fr/societe/la-chirurgie-esthetique-explose-chez-les-jeunes-francais-01-02-2019-8002311.php)
De même, l'anorexie ou la dysmorphophobie sont des troubles psychiques majeurs dont souffrent beaucoup d'adolescent.e.s.
La pratique de la retouche photo systématique peut donc présenter un certain danger s'il y a une identification à cette image virtuelle et une non-acception de son image réelle (ou du moins perçu comme telle).
Le psychanalyste Michael Stora dans un interview au Journal Le Monde en mai 2022 précise :

> "*Après avoir amplifié le phénomène de l'anorexie, les réseaux sociaux créent une forme de*

> *dysmorphophobie sociétale. A force de se regarder à travers de filtres photos qui gomment toute imperfection, le moindre petit défaut physique devient une obsession. Aujourd'hui, les jeunes ne veulent plus ressembler aux célébrités, mais à une forme améliorée d'eux-mêmes..*
> *... L'engouement pour la chirurgie esthétique est très clairement porté par les réseaux sociaux. Certains médecins se muent même en influenceurs sur Instagram, c'est une manne énorme pour eux....*"

Questions sur les photos

Sont-elles plus belles avant ou après ? Pourquoi ?
Pourquoi retoucher sa photo et ne pas mettre une photo "au naturel" ?
Peut-on d'ailleurs parler de photo "au naturel" ?
À quoi sert de poster une photo retouchée alors que tout le monde le voit ?
Qu'en est-il des garçons ? Quelles retouches privilégient-ils ?
Quels sont les modèles (actrices, youtubeuses, "célébrités", etc) qui ressemblent à ces visages retouchés ? Qui sont-elles ? Que promeuvent-elles ?
Comment accepter et affirmer sa différence ?

ARTICLE SUR LE PROJET SELFIE HARM

Quand les réseaux sociaux portent atteinte à l'image de soi des adolescents
https://www.puretrend.com/article/quand-les-reseaux-sociaux-portent-atteinte-a-l-image-de-soi-des-adolescents_a205310/1
Extrait

> "...ces adolescent.e.s perdent leurs particularités et leur originalité pour finalement tou.te.s se ressembler. En légende, le photographe tient à appuyer le message fort derrière sa démarche : "*Les gens imitent leurs idoles (...) Voici une nouvelle preuve que nous vivons dans un monde où les personnes souffrent du syndrome de la peur de rater quelque chose, de tristesse, d'anxiété accrue et de ' Snapchat dysmorphie'. Il est temps de reconnaître les effets néfastes des médias sociaux sur l'image que les gens*

ont d'eux-mêmes"...
... La série de photos de Rankin s'inscrit dans l'exposition "Visual Diet" dont la description est la suivante : "À l'ère des influenceurs et influenceuses, nous sommes de plus en plus nourris de milliers d'images tous les jours. Des images hyper retouchées, à la sexualité gratuite, sont servies de manière rapide et éphémère. Elles nous laissent souvent un sentiment de vide et d'inadéquation". En effet, il est important de noter la responsabilité que porte les influenceurs là-dedans. "Notre appétit pour ce genre de contenu est insatiable. C'est du sucre visuel et nous sommes accro. Consommer trop de ces contenus nuit sérieusement à notre santé mentale."

TOUTES LES PHOTOS DU PROJET

https://www.boredpanda.com/teenagers-edit-photos-social-media-selfie-harm-rankin/?utm_source=rotek&utm_medium=referral&utm_campaign=organic

VOIR AUSSI (et COMMENTER)

Vingt femmes photographiées dans le style des célébrités par Emily London
https://www.demilked.com/photographing-women-as-celebrities-emily-london/?fbclid=IwAR1QJ1d4oGbKApqVFmZB-bDKlKkTQtyH4VQMyUQQhESUDlK3HlH3vYOL7QM

CHIFFRES

Les principaux chiffres Snapchat

229 millions d’utilisateurs actifs chaque jour dans le monde (+20% sur un an).
13,2 millions d’utilisateurs actifs chaque jour en France.
19,3 millions de visiteurs uniques par mois en France selon Médiamétrie, 20,4 millions selon We are Social / Hootsuite
84 millions aux USA (+6%), 65 millions en Europe (+9%) et 61 millions dans le reste du monde (+28%).
Plus de 3,5 milliards de snaps sont envoyés chaque jour.
Les utilisateurs de Snapchat y passent en moyenne entre 30 et 40 minutes par jour.

Snapchat est le 3e réseau social utilisé par les jeunes américains âgés de 13 à 17 ans (22%), juste derrière Instagram (24%) et Facebook (25%), selon eMarketer.
Plus de 90% des 13-24 ans et 75% des 13-34 ans aux USA sont des utilisateurs actifs de Snapchat, selon Snapchat (source officielle).
Source : https://www.blogdumoderateur.com/chiffres-snapchat/

Les chiffres clés Instagram

1 milliard d'utilisateurs actifs mensuels en 2019 (MAU).
500 millions d'utilisateurs actifs quotidiens en 2019 (DAU).
11% de l'audience d'Instagram est domiciliée aux États-Unis.

Instagram fait partie du cercle très fermé des réseaux sociaux utilisé par plus d'un milliard de personnes chaque mois. À noter également : à travers le monde, plus de 500 millions de personnes accèdent à Instagram tous les jours.
Plus de 50 milliards de photos ont été partagées sur Instagram depuis son lancement en 2010
Plus de 100 millions de photos et de vidéos sont publiées au quotidien sur Instagram
4,2 milliards de likes sont comptabilisés chaque jour
Les photos comportant un visage (pas uniquement les selfies) ont 38% de likes en plus
Source : https://www.blogdumoderateur.com/chiffres-instagram/

Vidéos

Qui suis-je sur les réseaux sociaux *?*

Camille Tassel, professeure de philosophie, parle avec des lycéens.
https://www.facebook.com/brutofficiel/videos/599516401235814

Ils se font opérer pour ressembler aux filtres des réseaux sociaux

https://www.facebook.com/watch/?v=371083454782383

Le "glow-up" sur TikTok
Très célèbre sur Tiktok, le "glow-up" consiste à afficher sur une même photo deux versions de soi-même, la plus récente étant la plus réussie.

Une nouvelle injonction à s'améliorer :
"*L'expression est une contraction de glow (« briller ») et de grow up (« grandir »), que l'on pourrait traduire par « s'améliorer », « s'embellir ». C'est devenu un verbe, voire une injonction : « Comment glow up en 10 étapes ». ... Sur TikTok, le hashtag #glowup compte plus de 75 milliards de vues.*" (Source)

Les avatars sur LENSA
Cette application permet de créer des avatars témoignant d'un sexisme évident : ainsi les femmes y sont sexualisées, voire hyper-sexualisées, et dénudées alors que les hommes y sont habillés et présentés souvent comme des super-héros.
Une émission d'ARTE pour mieux comprendre ce phénomène :
Le dessous des images. L'IA, mon avatar et moi
Une nouvelle application permet de créer son avatar via une intelligence artificielle. Téléchargée plus de 20 millions de fois à travers le monde, elle plaît autant qu'elle pose question... Présenté par Sonia Devillers, le magazine qui analyse les images de notre époque.
Envoyez votre selfie, vous découvrirez votre avatar : l'application Lensa s'appuie sur une intelligence artificielle et pioche dans un corpus d'images pour vous proposer un double sublimé. Mais que révèle cette pratique et comment expliquer son succès ?
*Pour **Melissa Heikkilä**, journaliste de la revue du Massachusetts Institute of Technology, cette application génère des images misogynes et stéréotypées. **Jean-Claude Heudin**, chercheur spécialisé dans l'intelligence artificielle, revient sur les origines de l'avatar et son évolution numérique.*

Intelligence artificielle
L'intelligence artificielle entretient des stéréotypes bien réels.
Une campagne de "Jamais sans Elles"

PROLONGEMENTS

Autres propositions sur Genrimages

BEAUTÉ RETOUCHÉE : "Dove evolution "(visage)
BEAUTÉ RETOUCHÉE
TÉLÉ-RÉALITÉ

Autres propositions pédagogiques

Rechercher les conseils et les démos sur la manière de réaliser des selfies réussis, d'être la.le plus belle.beau, de gagner des likes.

Rechercher des informations sur les filtres existants sur les différents réseaux sociaux ; en sélectionner quelques-uns : qu'ont-ils de commun ? quel idéal physique est mis en valeur ? qu'est-ce qui en revanche est banni ?

Tester les différents filtres sur vos propres photos ; quelle(s) image(s) de vous préférez-vous ? Pourquoi ?

Dysmorphisme/Dysmorphophobie : expliquer et faire le lien éventuel avec l'usage des selfies et photos de soi diffusées sur les réseaux sociaux.

Présenter les articles proposés dans la documentation, en faire une synthèse.

Tutos beauté : chercher des tutos qui démystifient la beauté idéale prônée par les youtubeurs/youtubeuses et les magazines

VOIR
Femmes sous algorithmes. Jeunes et jolies
"*Saviez-vous qu'on pouvait se faire une permanente pour les cils, se botoxer les cernes et se tatouer les lèvres ? Je ne le savais pas avant que l'algorithme ne me montre la voie. De clic en clic, j'ai croisé des crèmes teintées, des seringues et des larmes. Combien ça coûte ? Combien de temps ça prend ? Pourquoi s'infliger ça ?*"

Documentation

Articles

Réseaux sociaux : ce que révèlent nos photos de profil (2019)
https://www.psychologies.com/Beaute/Image-de-soi/Soin-de-soi/Articles-et-Dossiers/Reseaux-sociaux-ce-que-revelent-nos-photos-de-profil
Extraits

> *"Le moi que l'on expose, même s'il est retouché, est l'image que l'on veut donner de soi. Le selfie, c'est une façon de maîtriser son image, mais aussi d'être en accord avec elle.Avant d'être postée, chaque photo est soigneusement choisie, souvent retouchée et recouverte d'un filtre qui la patinera. Ces beautés virtuelles et multiples sont comme une seconde peau. Un vernis posé sur notre quotidien pour n'en faire ressortir que le meilleur, selon les codes propres à chaque plateforme. L'usage sur Facebook, par exemple, est de créer une succession des moments les plus enviables de notre vie – privée, le plus souvent. Sur Instagram, réseau de partage d'images, on se montre essentiellement derrière un filtre esthétisant. Résultat de cette automédiatisation à outrance, selon Fabienne Kraemer : « On essaye de se voir plus beau que l'on est pour mieux s'aimer. »... La beauté numérique pourrait se définir par le fait de tricher tout le temps, poursuit Fabienne Kraemer, dans un faux monde où l'on s'invente une vie pour fuir la banalité du quotidien. On choisit de mettre en scène les moments de sa vie privée dont on veut que les autres se souviennent... Poster un selfie, c'est dire « je ». Nos images sont en fait une vraie prise de parole, un vecteur de partage, et pas seulement l'expression d'un désir égoïste d'exposer sa beauté numérique."*

Selfie et réseaux sociaux : un impact sur l'estime de soi. Entretien avec Christophe André, psychiatre et psychothérapeute
https://www.journaldesfemmes.fr/maman/guide-des-parents/2074492-reseaux-sociaux-selfie-rankin-estime-de-soi-adolescence/
Extraits

> *C'est la comparaison sociale qui est inquiétante. On ne juge jamais de notre valeur dans l'absolu, mais on la juge toujours en relation avec ce que les autres possèdent et ce qu'ils font... Le problème, c'est que ces comparaisons sont mensongères sur les réseaux sociaux, et jouent en notre défaveur ! On assiste à une digitalisation de nos modes de vie. Sur Instagram par exemple, on fait défiler des photos de nos ami(e)s ou de stars qui se montrent sous leur plus beau jour (les personnes apparaissent en forme, entourées d'amis, en vacances ou en soirée, etc.). L'autre question que posent les réseaux sociaux, c'est l'exacerbation de l'approbation sociale (l'obsession d'avoir des likes, des followers...). C'est pourquoi il est essentiel d'éduquer les citoyens d'aujourd'hui et de demain à la vigilance des mensonges véhiculés par les réseaux sociaux, qui influent sur l'estime de soi des ados. En outre, des études ont montré que les jeunes qui fréquentent le plus les réseaux sociaux, sont plus sujets que les autres à une anxiété sociale et à la dépression. Et inversement, les réseaux sociaux ont tendance à attirer les jeunes les plus fragiles.*

Conférence de Dominique Cardon, sociologue, "*Image de soi sur le net et les réseaux sociaux*", compte-rendu de Marie Guillaumet (voir aussi l'audio de cette conférence plus bas)
https://marieguillaumet.com/conference-image-de-soi-sur-le-net-et-les-reseaux-sociaux-de-dominique-cardon/

Extraits

> " *A l'expression « identité virtuelle », Dominique Cardon préfère parler d'« identité potentielle » : c'est l'image de moi que j'aimerais bien que les autres se fassent de moi. Ça ne veut pas dire mentir, ni construire artificiellement une personnalité qui n'est pas la sienne ; on pousse simplement les potentiomètres. C'est un phénomène que l'on observe particulièrement sur les sites de rencontres.*
> *Les réseaux sociaux cristallisent un désir de transformation de soi : l'identitée projetée est envoyée vers le futur comme un devenir possible du sujet, plus beau, plus souriant, plus joyeux… L'idée est de devenir toujours plus que ce qu'on est déjà.*
> *Aussi, on envoie vers les autres une représentation de nous qui n'est pas tout à fait nous, mais dans la sincérité de ce désir de projection, il y a quand même quelque chose qu'il faut entendre.*
> *Les travaux de André Gunthert sur l'image dans les réseaux sociaux mettent à jour une image qui se construit en relation avec les autres. Considérer que l'image de soi sur le net et les réseaux sociaux est narcissique est faux, car on se construit toujours par rapport aux autres.*
> *La différence, c'est que sur les réseaux sociaux, la nature du public qui nous voit n'est pas constituée de la même façon. L'idée qu'on puisse voir sans être vu, et qu'on puisse être vu sans savoir par qui, dénote quelque chose de fondamentalement relationnel dans l'image de soi.*
> *L'image de profil sur Facebook est la photo la plus vue d'un profil. Des études ont été faites, et démontrent que si la photo n'a obtenu aucun like au bout d'une heure, l'utilisateur va systématiquement la changer. En effet, on est en attente de la reconnaissance des autres ; si cette reconnaissance ne vient pas, c'est que ce n'est pas une bonne photo de profil.*
> *L'exposition de soi en ligne est une stratégie sociale qui n'est ni aléatoire, ni incontrôlée, ni déterminée par l'outil. Ce n'est pas qu'on ne se rend pas compte de ce qu'on fait et de ses conséquences : on s'en rend compte, mais on s'en sert pour construire son individualité.*
> *L'exposition de soi en ligne permet un contrôle réflexif et stratégique de son image en fonction de ce qu'on attend du réseau social concerné.*
> *Si on veut augmenter son nombre d'amis au-delà des chiffres habituels, il y a quelque chose dans l'individu qui le pousse à raconter plus, à montrer plus, notamment des selfies de soi. Les pratiques d'exposition de soi plus avancées que la normale répondent toujours à une dynamique de conquête relationnelle...*"

Selfies en pleurs et « sadfishing » : quand les larmes se mettent en scène sur les réseaux sociaux (2022)
Qu'il s'agisse d'une rupture amoureuse ou de la perte d'un proche, de nombreux internautes

mettent en scène leur chagrin en vidéo sur TikTok et Instagram. L'affichage d'une authenticité discutable, qui génère des millions de vues.

L'impact des médias sociaux sur l'image chez les jeunes (2018)
https://www.journaldemontreal.com/2018/09/29/limpact-des-medias-sociaux-sur-limage-chez-les-jeunes

Florent, Sarnette, *Le selfie adolescent : du premier regard au premier miroir, un au-delà du narcissisme*, ERES, Enfance et psy, 2018 n°78
https://www.cairn.info/revue-enfances-et-psy-2018-2-page-106.htm

Sur la chirurgie esthétique

Un dossier passionnant du journal Le Monde en 5 volets (2022)

L'Odyssée de la chirurgie esthétique

Un article (octobre 2023)

Chez les jeunes, l'obsession de la médecine esthétique : « Faire des gommages avec des petites graines, ça ne m'intéresse pas ! »
Extrait

> "Selon le GlobalWebIndex, qui étudie les habitudes de consommation, les moins de 30 ans passeraient près de deux heures quarante-cinq par jour sur les réseaux sociaux. Ils y postent des selfies, discutent en appels vidéo, s'amusent à déformer leur visage avec des filtres… Bref, ils se voient en permanence et traquent le moindre défaut dans le rectangle de l'écran de leur téléphone. Quant à ceux qui entrent dans le monde du travail, ils ont vu leur visage s'afficher dans les réunions en visioconférences. De quoi laisser le champ libre à l'autocritique.
> Ils regardent défiler des créatures sur TikTok ou Instagram, lissées, filtrées, retouchées. *« Ils savent bien que beaucoup offrent une image de beauté transformée, que cela n'est pas la réalité,* explique Alain Quemin, professeur de sociologie à Paris-VIII. *Mais cela façonne leur regard. »* Le déforme et les soumet à un impératif de perfection."

Projet DOVE pour l'estime de soi
https://www.dove.com/fr/estimedesoi.html

Vidéos

Réseaux sociaux et image de soi, quels impacts sur le corps ?
Angélique Gozlan, docteure en psychopathologie et psychanalyse
https://www.youtube.com/watch?v=yboAvC4uzAA

La mode du selfie. Raphael Endhoven, Elsa Godart (Philosophie)
https://www.youtube.com/watch?v=TATw8JYxFrc

Un guide pour comprendre le selfie
Une exploration du lien entre l'autoportrait dans la peinture et la photographie avant l'apparition des smartphones et le selfie. Le selfie combinerait " *l'esthétique de l'autoportrait photographique et les fonctions sociales des communications interpersonnelles*"
https://www.youtube.com/watch?v=ay69EntCpCo

Audio

L'image de soi sur le net et les réseaux sociaux, Dominique Cardon, sociologue

https://soundcloud.com/leschampslibres/limage-de-soi-sur-le-net-et-les-reseaux-sociaux

La dictature de l'ego

Le philosophe Mathias Roux publie un essai en forme de réquisitoire contre la folie narcissique de notre époque et une ébauche de solution pour sortir de ce "Tout à l'ego" !

Livres

SUR LES SELFIES, LA BEAUTÉ

Je selfie donc je suis, Elsa Godart, Albin Michel, 2016
Présentation

> *"Je selfie donc je suis. Au bout de ma perche, au bord d'une falaise, devant la Joconde ou les chutes du Niagara, auprès de mon acteur préféré... Et sur les clichés que je poste aussitôt sur le net, c'est : moi, et moi, et moi...*
> *Crise de narcissisme aigu ? Symptôme d'un égoïsme surdimensionné ? Jeu quelque peu névrotique avec son image ?*
> *L'auteur, en philosophe et en psychanalyste, y voit l'indice d'une modification radicale de notre perception du temps et de l'espace. Et surtout de notre rapport à la pensée et au langage au profit de la toute-puissance du virtuel et de l'image.*
> *Dans une société totalement bouleversée par le numérique, le selfie est le signe d'une crise d'identité.*
> *Que va-t-il ressortir de ce « stade du selfie » qui exprime les doutes existentiels d'un sujet en mal-être ? L'auteur nous incite à nous poser la question et, plus particulièrement, celle de notre rapport au virtuel.*"

Beauté fatale. Les nouveaux visages d'une aliénation féminine. Mona Chollet, La Découverte, 2012

Présentation

La « tyrannie du look » affirme aujourd'hui son emprise pour imposer la féminité la plus stéréotypée. Décortiquant presse féminine, discours publicitaires, blogs, séries télévisées, témoignages de mannequins et enquêtes sociologiques, Mona Chollet montre dans ce livre comment les industries du « complexe mode-beauté » travaillent à entretenir, sur un mode insidieux et séduisant, la logique sexiste au cœur de la sphère culturelle. Le corps féminin est sommé de devenir un produit, de se perfectionner pour mieux se vendre. Un esprit absent dans un corps-objet : tel est l'idéal féminin contemporain.

SUR L'USAGE DES ÉCRANS

Hyperconnexion, Michael Stora, Anne Ulpat, Larousse, 2017

Aujourd'hui, 50 millions de Français possèdent un smartphone, 9 millions une tablette. Nous sommes 31 millions à avoir un profil Facebook, 6 millions un compte Twitter. Et chaque minutes, près de 216 millions de photos sont « likées ». Aujourd'hui, on surfe, on tweet, on télécharge, on post, on partage... On fait ses courses sur Internet, on rencontre l'âme sœur, ou pas, via une application, on joue en ligne...
Nous vivons tous connectés et que ce soit dans la vie quotidienne, dans la sphère professionnelle ou intime, il est difficile de se passer du numérique. Il est partout, tout le temps. Et tout va plus vite. Comment cette révolution numérique a-t-elle bouleversé nos vies ? Pourquoi a-t-on si souvent le sentiment d'être « accros » au numérique ? L'est-on vraiment ? Et si la multiplication des textos, des e-mails et des tweets venait en fait révéler des angoisses enfouies, des manques, des blessures ?
Sans jugement moral ni éthique, mais aussi sans tabou, ce livre décrypte nos rapports au numérique et à ses supports. Pour mieux comprendre ce qui se cache, ou se joue, derrière ces pratiques plus ou moins addictives et ainsi mieux les maîtriser, ne pas en être esclaves, ou moins. Pour, tout en restant connecté, que chacun apprenne à se reconnecter un peu à lui-même.

La fabrique du crétin digital, Michel Desmurget, Seuil, 2019

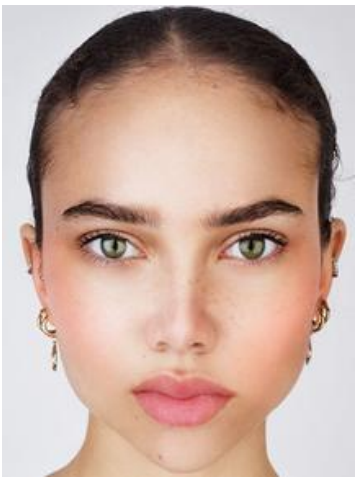
La consommation du numérique sous toutes ses formes – smartphones, tablettes, télévision, etc. – par les nouvelles générations est astronomique. Dès 2 ans, les enfants des pays occidentaux cumulent chaque jour presque 3 heures d'écran. Entre 8 et 12 ans, ils passent à près de 4 h 45. Entre 13 et 18 ans, ils frôlent les 6 h 45. En cumuls annuels, ces usages représentent autour de 1 000 heures pour un élève de maternelle (soit davantage que le volume horaire d'une année scolaire), 1 700 heures pour un écolier de cours moyen (2 années scolaires) et 2 400 heures pour un lycéen du secondaire (2,5 années scolaires).
Contrairement à certaines idées reçues, cette profusion d'écrans est loin d'améliorer les aptitudes de nos enfants. Bien au contraire, elle a de lourdes

conséquences : sur la santé (obésité, développement cardio-vasculaire, espérance de vie réduite...), sur le comportement (agressivité, dépression, conduites à risques...) et sur les capacités intellectuelles (langage, concentration, mémorisation...). Autant d'atteintes qui affectent fortement la réussite scolaire des jeunes.
" Ce que nous faisons subir à nos enfants est inexcusable. Jamais sans doute, dans l'histoire de l'humanité, une telle expérience de décérébration n'avait été conduite à aussi grande échelle ", estime Michel Desmurget. Ce livre, première synthèse des études scientifiques internationales sur les effets réels des écrans, est celui d'un homme en colère. La conclusion est sans appel : attention écrans, poisons lents !

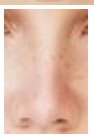
Définition
Dysmorphophobie
Source
: https://www.merckmanuals.com/fr-ca/professional/troubles-psychiatriques/troubles-obsessionnels-compulsifs-et-troubles-similaires/dysmorphophobie

"La dysmorphophobie est caractérisée par une préoccupation concernant 1 défaut perçu de l'apparence physique qui ne sont pas apparents ou apparaissent léger à d'autres personnes. La préoccupation concernant l'apparence doit provoquer des souffrances ou des perturbations importantes de la vie sociale, professionnelle, scolaire ou dans d'autres domaines de fonctionnement. Et à un certain moment au cours de l'évolution de la maladie, les patients doivent de manière répétitive et excessive effectuer 1 comportements répétitifs (p. ex., vérification devant le miroir, en comparant leur apparence avec celle d'autres sujets) en réponse à des préoccupations d'apparence....
... Les personnes atteintes de troubles dysmorphophobiques sont gênées par leur apparence, et peuvent éviter de sortir en public. Pour la plupart d'entre eux, les activités sociales, professionnelles, scolaires et dans d'autres domaines sont perturbées, souvent de manière importante, par des préoccupations centrées sur l'apparence. Certains ne sortent de leur maison que la nuit; d'autres pas du tout. Un isolement social, une dépression, des hospitalisations répétées, et un comportement suicidaire sont fréquents.
Le degré de reconnaissance du trouble varie, mais il est généralement faible ou absent. C'est-à-dire que les patients croient vraiment que la partie du corps détestée est probablement (faible autocritique) ou certainement (conviction délirante et absence d'autocritique) laide ou peu attrayante..."

Image de soi sur les réseaux sociaux : notes 1



Le visage est aminci.



Le nez est très affiné



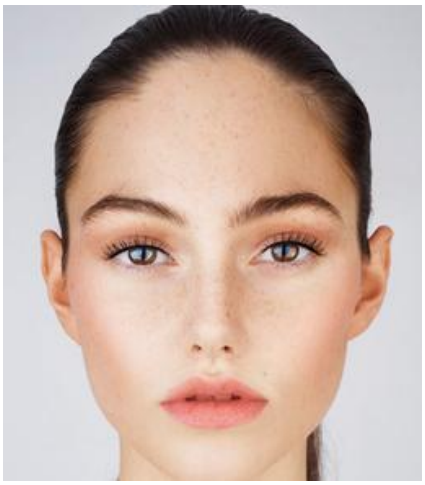
Les yeux sont plus clairs, plus brillants, les cils plus visibles



Lèvres mieux dessinées, plus "pulpeuses".



menton plus marqué, plus fin



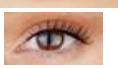
Visage affiné, joues moins rondes



tâches de rousseur moins visibles



Lèvres épaissies, redissinées



yeux plus brillants, cils plus fournis, allongés



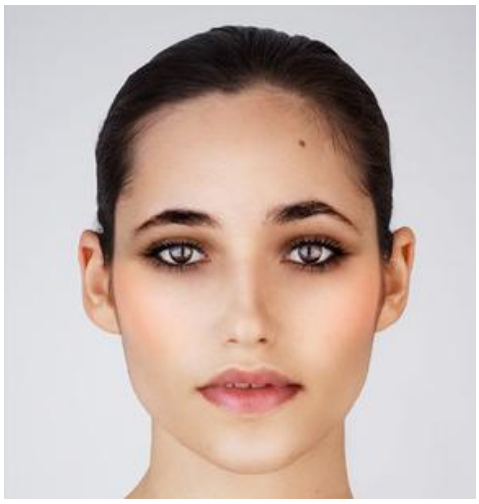
nez affiné



nez affiné



Lèvres plus épaisses



Visage affiné, joues moins rondes



yeux plus clairs, plus brillants, mis en valeur par le maquillage, ils ressortent plus



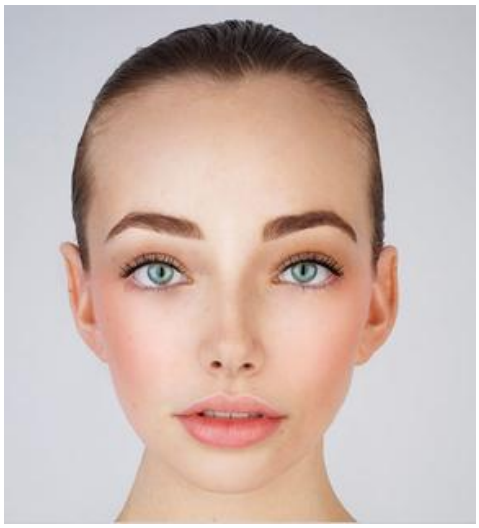
les tâches de rousseur ont presque disparu



sourcils plus marqués



sourcils plus marqués



Visage aminci



yeux plus clairs, plus brillants



lèvres épaissies



nez aminci



tâches effacées dans la photo retouchée



cou affiné

Image de soi sur les réseaux sociaux : questionnaire 1

Quelles sont les principales retouches ? Quel est ce modèle de visage ? Pouvez-vous le rapprocher de personnes connues (actrices, blogeuses, chanteuses, etc ?) Sont-elles plus belles avant ou après ? Pourquoi ? Pourquoi retoucher sa photo et ne pas garder la photo "au naturel" ? A quoi sert de poster une photo retouchée alors que tout le monde le voit ? Qu'en est-il des garçons ? Quelles retouches privilégient-ils ?