

# La modification des images de corps et nous



La modification des images de corps est partout autour de nous. On estime qu'une grande majorité des images publicitaires sont retouchées, que ce soit légèrement ou intensément. Les filtres et la retouche photo sont facilement accessibles et circulent beaucoup sur les réseaux sociaux.

Quelques statistiques concernant la retouche photo chez les jeunes :

- 15 % des jeunes de 14 à 17 ans utilisent un filtre ou des applications pour améliorer leur apparence avant de publier une photo d'eux<sup>1</sup>.
- 80 % des jeunes filles de 13 ans ont déjà téléchargé une application pour modifier leur apparence sur des photos<sup>2</sup>.

En plus de la retouche photo, nous sommes également exposé.e.s à des images de corps générées par l'intelligence artificielle (IA). Il existe même des influenceur.euse.s généré.e.s par l'IA. Ces images sont généralement peu diversifiées, puisque l'IA se base sur les images existantes qui correspondent souvent aux normes sociales de beauté. Nous sommes donc régulièrement exposé.e.s à des modèles irréels et idéalisés.

# Quels sont les effets de la modification de l'image?

## Sur les gens qui modifient leurs photos

Ils peuvent se sentir satisfaits sur le coup, mais plus ils s'adonnent à ces pratiques, moins ils ont tendance à aimer leur image au naturel, ce qui peut affecter leur estime de soi. Ils sont généralement plus enclins à recourir à la chirurgie esthétique<sup>3</sup>.

## Sur les gens qui sont exposés aux images modifiées

On observe généralement une diminution de la satisfaction de leur apparence, de leur estime de soi et de la confiance en soi dans des contextes sociaux<sup>4</sup>. Les standards de beauté irréalistes peuvent parfois être véhiculés par nos propres ami.e.s, ce qui peut contribuer à renforcer la pression à se conformer à ces standards.

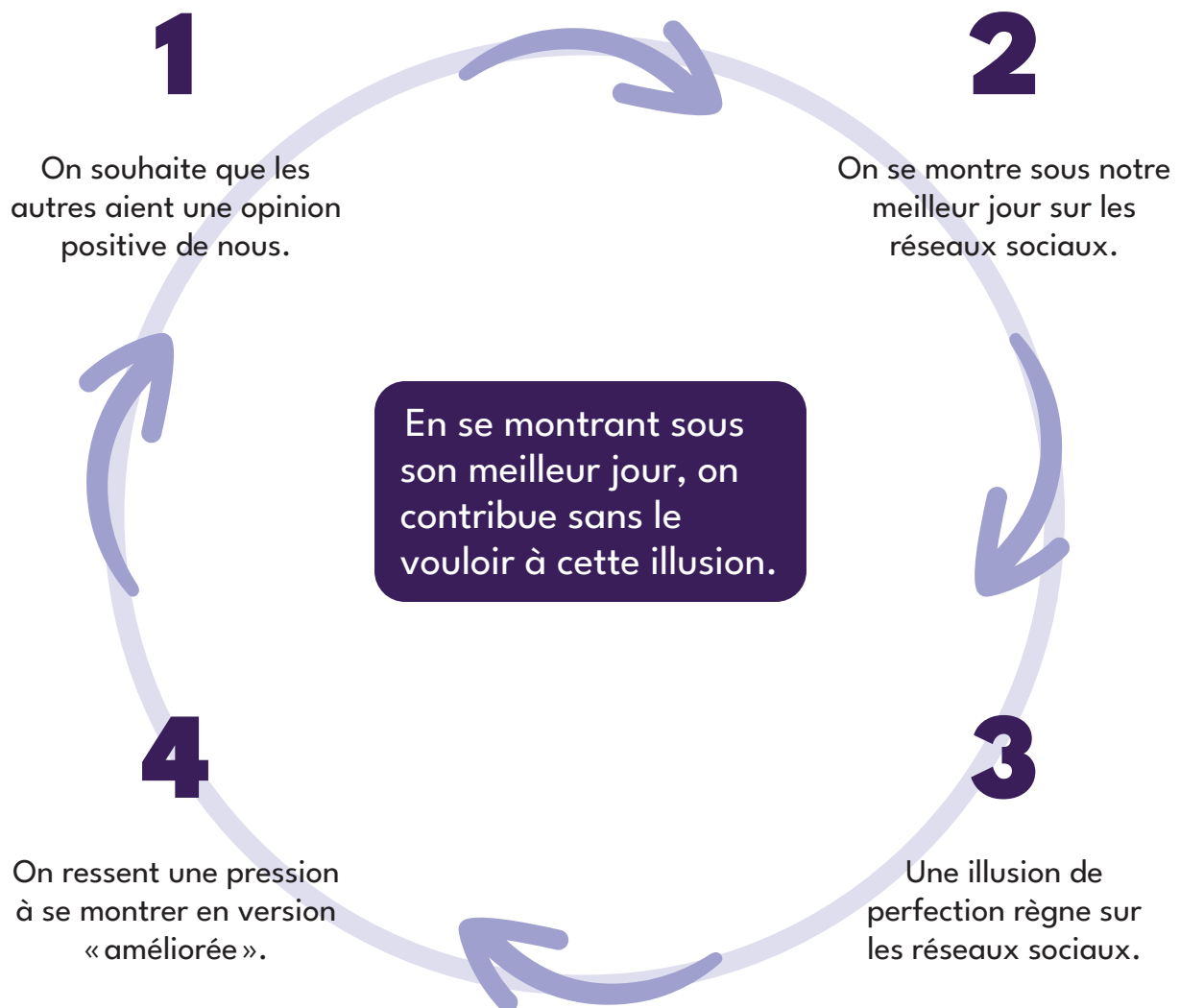
## Sur la société

La modification des images de corps joue un rôle dans le développement des normes sociales de beauté et des valeurs collectives de notre société. Par exemple, de plus en plus de jeunes consultent en chirurgie esthétique en disant vouloir ressembler à une photo d'eux avec un filtre<sup>5</sup>.

La retouche photo et les filtres peuvent engendrer un sentiment agréable sur le moment, mais ceux-ci renforcent les idéaux de beauté irréalistes et réduisent la représentation de la diversité corporelle qui existe naturellement dans la société.



Chaque individu peut, sans le vouloir, contribuer à l'illusion de perfection qui règne sur les réseaux sociaux, comme le démontre la figure ci-dessous :



# Références

1. Léger pour le compte d'ÉquiLibre. Préoccupations envers le poids, l'alimentation et la pratique d'activité physique. 2024.
2. Dove Canada. Parlons selfies : d'après une nouvelle étude du projet Dove pour l'estime de soi, 80 % des jeunes Canadiennes ont recours à des applications de retouche photo dès l'âge de 13 ans [Internet]. 2021 [cité 25 juill. 2024]. Disponible sur : <https://www.newswire.ca/fr/news-releases/parlons-selfies-d-apres-une-nouvelle-etude-du-projet-dove-pour-l-estime-de-soi-80-des-jeunes-canadiennes-ont-recours-a-des-applications-de-retouche-photo-des-l-age-de-13-ans-809217523.html>
3. Chen J, Ishii M, Bater KL, Darrach H, Liao D, Huynh PP, et al. Association Between the Use of Social Media and Photograph Editing Applications, Self-esteem, and Cosmetic Surgery Acceptance. <https://home.liebertpub.com/fpsam> [Internet]. 19 sept 2019 [cité 25 juill. 2024]; Disponible sur : <https://www.liebertpub.com/doi/10.1001/jamafacial.2019.0328>
4. Borges A. The Effects of Digitally Enhanced Photos on Product Evaluation and Young Girls' Self-Esteem. *Rech Appl En Mark Engl Ed*. 1 déc. 2011;26(4):5-21.
5. Rajanala S, Maymone MBC, Vashi NA. Selfies—Living in the Era of Filtered Photographs. *JAMA Facial Plast Surg*. Nov. 2018;20(6):443-4.

Ce projet a été réalisé avec le soutien financier du gouvernement du Québec.