

REPORTAGE

Elsa Fief
Rapport de recherche
BAC 3 - Option graphisme - ESA Saint Luc Tournai - 2024 - 2025



why_so_siriusb 6 j

La laideur devrait avoir sa limite

Répondre



Punisher

méchant les boutons

2024-10-11

Répondre



119



clement.yhi 3 s

À quel moment tu te regarde dans le miroir et tu te dis "en sah je suis trop belle là"

Répondre



rayan_rd37 3 s

Ideuse

Répondre



N' 米

c'est grace aux gens comme sa que des fois je me sent beau

2024-10-11

Répondre



168



..28148

Les filles vous êtes hypocrites de oof elle a juste du maquillage elle est pas belle

2023-9-3

Répondre

Afficher 2 réponses



mathys.22a 6 j

C'est quelle genre de chienne ça ?

Répondre



Esteboun64

Je pense que tu devrai maigrir et prendre soin de toi



kilimaia6

Ce gras qui balance 🤔

3 j

Répondre



Piment de Cayenne

Moi aussi ma maman elle dis que je suis beau

2023-10-22

Répondre



guessdenyce75

pense un peu au Light ça te feras pas ee mal

Répondre



p0k3nst0ck 1 s

Elle a tellement de poil sur les bras on dirait un pull.



Et ont va me dire que yen as qui trouve ça beau ???! 🤔🤔🤔



rayan_rd37 3 s

Ideuse

Second degré t'es trop belle

2023-10-23

Répondre



208



Grosse non tu n'est pas grosse car les grosse arrivent a monter sur la balance sans la casser pas comme toi

2023-10-23

Répondre



gus_lmrt 51 s

On dirait un trans

Répondre



119

Voir 17 autres réponses





ELSA FIEF



Oeuvre de Nikolay Tolmachev modifiée par mes soins.



0. Introduction

1. L'histoire des normes de beauté : une construction sociale et culturelle

- a) La construction des normes de beauté et son évolution à travers les époques
- b) Le rôle des médias

2. La construction de soi à l'ère numérique

- a) quels sont les impacts d'une surexposition aux écrans sur la construction personnelle et le bien-être ?
- b) Vers une prise de conscience collective ?

3. Mon approche personnelle et artistique

4. Conclusion / remerciements

5. Bibliographie



Photographie réalisée par Marilou Poncin modifiée par mes soins.



Dans un monde saturé d'images et de stimulations numériques, où le regard des autres semble omniprésent, nous évoluons dans une réalité où la construction de soi est fortement influencée par notre surexposition aux écrans. Chaque jour, des milliers d'images défilent sous nos yeux, façonnant nos perceptions et conditionnant nos représentations de nous-mêmes. Mais quelles sont les réelles conséquences de ce phénomène ?

Depuis toujours, les femmes sont soumises à une pression sur leur physique et à des normes de beauté qui évoluent au fil des époques. À l'ère numérique, cette pression sur les femmes ne se limite plus aux standards véhiculés par la mode ou la publicité. Les réseaux sociaux exposent de manière répétée les utilisateurs et utilisatrices à des contenus permanents, algorithmiques, accessibles à tous, mettant en avant des idéaux esthétiques dominants. La répétition de ces images active les circuits de la récompense et renforce des schémas de comparaison, un phénomène particulièrement marqué chez les jeunes femmes. L'image que l'on a de soi devient déformée, soumise à la validation extérieure et à la comparaison constante. Cette influence ne s'arrête pas aux apparences : elle touche aussi les comportements, les émotions et la

construction de l'estime de soi. Même si certaines tendances qui prônent l'acceptation de soi émergent, on remarque que ce n'est pas toujours positif. Dans ce contexte, la surexposition aux écrans façonne des identités fragmentées entre l'image projetée et la réalité intime. Cette réflexion m'a conduit à questionner l'impact de cette surexposition sur la perception que les femmes ont d'elles-mêmes. Comment la surconsommation d'images et d'idéaux numériques influe-t-elle sur leur construction identitaire, leur rapport au corps et leur bien-être psychologique ? Comment se réapproprier son image dans un monde où l'apparence semble primer sur l'être et comment l'art peut-il contribuer à cette réappropriation ? et enfin qui sommes nous une fois déshabillées de toutes ces illusions ? À travers ce rapport de recherches, j'explorerai la construction des normes de beauté et leur évolution sous l'ère numérique, les mécanismes de cette influence, jusqu'aux dérives qu'elles engendrent sur le plan psychologique malgré une certaine prise de conscience et des mouvements d'acceptation de soi. Je finirai par exposer mon approche personnelle et artistique du sujet ainsi que certaines de mes références.

1. L'histoire des normes de beauté féminine : une construction sociale et culturelle

a) La construction des normes de beauté et son évolution à travers les époques

Les corps humains et notamment ceux des femmes ont toujours été plus ou moins critiqués ou encadrés par des normes et des standards de beauté. Cependant ces normes ne sont ni fixes, ni universelles. Elles se construisent et se transforment au fil du temps, influencées par différents facteurs (sociaux, culturels, économiques, religieux...). « L'idéal de beauté féminin se réfère au fait que l'attrait physique soit considéré dans la société comme l'un des atouts les plus importants des femmes et qu'il doit constituer au sein de la société un objectif que toutes les femmes devraient s'efforcer d'atteindre et de maintenir »¹

Les premières « normes de beauté » remontent à la préhistoire et ont été construites en fonction de critères liés à la survie et à la reproduction. La poitrine, le ventre et les cuisses étaient des attributs mis en valeur chez les femmes car ils étaient synonymes de fécondité. C'est à l'antiquité que la notion de beauté et les standards s'imposent plus clairement. Comme en témoignent les sculptures héritées de l'époque de la Grèce antique, la beauté antique repose principalement sur la notion d'équilibre, c'est à dire l'harmonie des proportions. Ces critères se rapprochent davantage de ceux de notre époque, notamment en occident.

En Egypte antique, l'harmonie et la symétrie étaient également des critères qui participaient à la définition de la beauté mais pas seulement. En effet, la beauté était également associée à l'hygiène, à la spiritualité et au statut social. Les critères tels que la peau lisse et claire, les traits fins et symétriques, et une silhouette élancée, ne suffisaient pas, le maquillage et les soins corporels étaient essentiels. La beauté était un marqueur de statut mais aussi le signe d'une sorte de divinité.



¹ « Idéal de beauté féminin », Wikipedia.

Au moyen âge, en occident, les idéaux de beauté imposés aux femmes étaient fortement influencés par le christianisme. La beauté se définissait par un teint pâle comme signe de pureté et de noblesse, une taille fine et un visage « jeune ». En somme, les critères de beauté de cette époque étaient à l'image des représentations de la Vierge Marie.

Avec la Renaissance, l'image de la femme change et la beauté de la femme aux formes généreuses fait son retour. Certaines peintures comme la naissance de Venus de Botticelli représentent des femmes « charnues », au caractère plus divin qu'humain et avec des courbes valorisant la maternité. Cependant, contrairement à la préhistoire, ce fameux corps charnu n'est plus soigné simplement pour son usage mais aussi pour l'image qu'il renvoie. De plus, la beauté des femmes est réduite au fait de plaire à l'homme, et elles doivent satisfaire un certain nombre de critères, jusque dans leurs attitude : modestie, humilité, chasteté...

Au XVII^e et XVIII^e siècle, le maquillage et les artifices se répandent en Europe (perruques, poudres, fards...). Les femmes se maquillent afin d'entretenir leur teint, utilisent des armatures en bois sous leur jupe pour donner l'illusion d'un buste plus fin et renforcent leur taille fine avec des corsets. Néanmoins, les « canons de beauté » restent réservés à une élite et varient selon les classes sociales.

Au siècle des lumières, on retourne à une esthétique plus naturelle. Le maquillage est toujours utilisé mais se fait plus discret et les armatures sous les vêtements ne sont plus vraiment d'actualité.

Au XIX^e siècle, la beauté oscille entre un idéal de fragilité et de pureté et une forte mise en scène du corps. Dans les années 1920, la minceur est valorisée, tandis que les années 1950 glorifient les courbes voluptueuses à travers des icônes comme Marilyn Monroe. Après la Seconde Guerre mondiale, les critères de beauté évoluent et se sexualisent davantage. À Hollywood, l'industrie cinématographique façonne un nouvel idéal féminin avec l'esthétique des pin-ups, mettant en avant des formes généreuses tout en conservant une taille fine. Ces icônes incarnent à la fois la séduction, la féminité et la bonne santé. À l'inverse, à partir des années 1980-1990, le mannequinat professionnel impose un idéal de minceur extrême, largement promu par l'industrie de la mode et renforcé par l'essor de la photographie retouchée, transformant les standards corporels en modèles parfois inatteignables.





À partir de ce moment, le monde est marqué par la montée de deux « extrêmes » opposés : l'émancipation des normes de beauté et les contraintes liées aux nouveaux diktats de la mode. Si les mouvements féministes remettent en question ces normes rigides en prônant l'acceptation de soi, l'influence de la mode et des médias reste prédominante. Des années 1980 aux années 2000, la beauté devient de plus en plus artificielle, façonnée par la chirurgie esthétique et l'industrie du divertissement. Les corps sont sculptés, les visages retouchés, les peaux épilées et bronzées. Ainsi, malgré les avancées en matière de liberté féminine, les diktats de la mode continuent d'imposer des normes toujours plus exigeantes, enfermant le corps des femmes dans un idéal souvent bien loin de la réalité.

b) Le rôle des médias

Les médias sont des outils de communication qui permettent de diffuser des informations. Depuis le XIXe siècle, les médias, qu'il s'agisse de la presse écrite, de la publicité, du cinéma, de la télévision ou des réseaux sociaux, jouent un rôle crucial dans la construction et la diffusion des standards de beauté. L'influence médiatique sur la perception de la beauté des femmes débute au XIXe siècle avec l'émergence de la presse féminine. Des journaux comme *La mode illustrée* par exemple commencent à dicter des tendances sur la mode, le maquillage, la cuisine... Bien que ces revues soient réservées à la bourgeoisie, elles ont contribué à uniformiser des idéaux de beauté très clichés et conservateurs. D'ailleurs, des magazines comme *ELLE* continuent à façonner nos perceptions et à entretenir les clichés encore aujourd'hui. Avec la révolution industrielle et l'essor de la photographie, la représentation de la beauté se précise davantage et les produits de beauté se démocratisent. Les publicités pour le maquillage et les produits de soin font leur apparition sur les écrans et dans les magazines et

commencent à influencer massivement les tendances à l'échelle internationale. Dans les années 1950, l'arrivée de la télévision accélère encore la diffusion des normes de beauté dans le monde avec des émissions comme miss univers par exemple.

LA MODE ILLUSTRÉE





L'impact des médias sur les normes de beauté n'est pas limité aux sociétés occidentales. Dans de nombreuses cultures à travers le monde, les médias locaux et internationaux jouent un rôle crucial dans la formation des idéaux esthétiques. Par exemple, en Asie, la popularité croissante de la K-pop et des dramas coréens a conduit à adopter de critères de beauté spécifiques, tels que la peau claire et les traits délicats. De même, en Afrique, les médias occidentaux et locaux influencent les perceptions de la beauté, parfois en contradiction avec les standards traditionnels.

La montée en puissance des réseaux sociaux et l'importance de la mondialisation provoquent une uniformisation des normes de beauté avec des critères prédominants (par exemple la minceur). À notre époque, les médias et notamment les réseaux sociaux exercent une influence sans précédent sur les normes de beauté. Les réseaux sociaux sont définis comme des plateformes en ligne qui permettent aux individus de créer des profils, de partager du contenu et d'en consommer, d'interagir et de créer des connexions avec d'autres utilisateurs. Les réseaux ont révolutionné

la manière dont les normes de beauté sont diffusées et perçues notamment car ils permettent une diffusion instantanée et mondiale des tendances esthétiques. L'essor de ces plateformes numériques bouleverse radicalement nos critères de beauté en instaurant une relation nouvelle avec notre corps et nos exigences concernant l'apparence physique. Une étude de l'Institut de la santé publique a constaté que 60 % des utilisateurs de ces réseaux ressentent une pression en se confrontant à ces idéaux. Mais quelles sont les réelles conséquences de cette surexposition aux écrans montrant sans cesse des idéaux loins de la réalité ? Quels sont les impacts sur l'estime de soi et la construction personnelle des femmes ?

1. La construction de soi à l'ère numérique

a) quels sont les impacts d'une surexposition aux écrans sur la construction personnelle et le bien-être ?

Notre époque est marquée par l'avènement du numérique et des réseaux sociaux, nous sommes presque toutes et tous confronté.e.s à une surexposition aux écrans, et cette situation n'est pas sans conséquences. Faire face à ce flux constant d'images et de vidéos influence profondément la construction personnelle et l'estime de soi. Aujourd'hui, les écrans et surtout les réseaux sociaux sont souvent utilisés de manière abusive et par des jeunes parfois même des enfants. En effet, selon l'étude *Born social*, réalisée en 2022, 87% des enfants de 11-12 ans déclaraient utiliser régulièrement au moins un réseau social, malgré le fait que ce genre de plateformes requièrent une limite d'âge de minimum 13 ans en moyenne. Le problème est que c'est à cet âge que l'identité personnelle commence à se construire, en grande partie par les interactions avec l'environnement et les modèles de référence. L'omniprésence des écrans devient alors une source majeure d'influence dans ce processus. En conséquence, les adolescents et les jeunes adultes fortement exposés aux écrans ont plus de risques de développer une image d'eux-

mêmes altérée par la comparaison constante avec les images qu'ils peuvent voir sur les réseaux notamment. Cette vision déformée de soi-même peut contribuer à faire naître un trouble appelé la dysmorphophobie. Il engendre chez la personne concernée des obsessions excessives et irrationnelles sur son apparence physique, particulièrement chez les jeunes femmes. L'utilisation de filtres renforce cette perception altérée de son propre physique.



photographie de Juno Calypso modifiée par mes soins.

Ce phénomène est davantage présent chez les jeunes femmes¹, ce qui s'explique notamment par le fait que la pression concernant les standards de beauté est plus forte que pour les hommes et que les réseaux sociaux, en diffusant des images idéalisées du corps féminin, accentuent les comparaisons malsaines et les préoccupations liées à l'apparence pour les femmes. Pour palier à ces insatisfactions, une personne atteinte d'un trouble dysmorphique va adopter des comportements parfois dangereux comme le camouflage de ces défauts par tous les moyens, le développement de Troubles Obsessionnels Compulsifs, et même de troubles du comportement alimentaire. D'ailleurs, selon l'American Journal of Preventive Medicine, les utilisateurs intensifs des réseaux sociaux auraient trois fois plus de risque de souffrir de troubles liés au corps. De plus, la comparaison constante et la « romantisation » de ces comportements sur les réseaux aggraverait les troubles du comportement alimentaire et surtout certaines maladies comme l'anorexie qui sont des maladies malheureusement très compétitives.

1 Une étude publiée dans la Revue Médicale Suisse rapporte une prévalence de la dysmorphophobie à l'adolescence de 2,2 %, avec une fréquence plus élevée chez les filles (2,8 %) que chez les garçons (1,7 %).

L'essor de contenus vantant des transformations corporelles spectaculaires et une alimentation prétendument « saine », encourage ces comportements dangereux et incite à adopter des modes de vie ultra-contrôlés. Ces tendances alimentent une nouvelle forme de trouble alimentaire appelée l'orthorexie. L'orthorexie est définie comme une obsession de consommer de la nourriture saine et une préoccupation concernant les propriétés des aliments, les ustensiles utilisés lors de la préparation ainsi que le rejet de la nourriture qui n'est pas considérée comme saine. Si des manifestations d'orthorexie sont souvent rapportées par les professionnels de santé, le manque d'information ne lui permet pas d'être définie comme un trouble mais comme une fixation pathologique. L'hyperconnexion

aux réseaux sociaux est aussi, contrairement à ce qu'on pourrait penser, un facteur de solitude et d'isolement social. Ce sentiment de solitude est notamment renforcé par un syndrome appelé FOMO (Fear of Missing Out), le besoin de rester connecté.e.s en permanence pour ne pas risquer de manquer un événement. Il se traduit par la peur d'être oublié.e, abandonné.e. Les réseaux sociaux, en offrant un accès constant aux activités des autres, amplifient ce sentiment d'exclusion et poussent les utilisateurs à une hyperconnexion anxiogène.





Le besoin d'exister et la dépendance à la validation peuvent engendrer des comportements obsessionnels. Une étude¹ a démontré que les notifications et les mentions « j'aime » activent le circuit de la récompense du cerveau, libérant de la dopamine, ce qui pousse les utilisateurs à rechercher continuellement cette gratification instantanée. La quête de validation sociale, accentuée par les algorithmes des plateformes, pousse certaines utilisatrices à s'hypersexualiser pour répondre aux attentes des tendances et obtenir une sorte de reconnaissance numérique. Une étude s'intéressant à la perception des internautes sur une photo de profil

Facebook sexualisée ou non sexualisée a prouvé que les jeunes filles qui partagent des photos sexualisées d'elles-mêmes reçoivent plus d'interactions et d'attention en ligne, ce qui les encourage à reproduire ce genre de comportements. Ces comportements influencent profondément la construction de soi, notamment chez les jeunes femmes qui sont constamment jugées pour leur apparence et comparées.

1 Meshi, Tamir et Heekeren, «The Emerging Neuroscience of Social Media», *Psychological Science*, 2015.

Une histoire qui m'a profondément marqué est celle d'Ève Vallois, plus connue sous le nom de Lolo Ferrari, une femme qui avait désespérément besoin d'amour. Après une enfance marquée par l'humiliation et le rabaissement constant, elle en est venue à se percevoir comme un monstre et a ressenti un besoin obsessionnel de se transformer. Déterminée à changer son apparence, elle a subi de multiples interventions chirurgicales jusqu'à atteindre une poitrine impressionnante de 130 bonnet G. Exploitée par son mari comme une bête de foire et ridiculisée par les médias, elle obtenait malgré tout ce qu'elle avait toujours recherché : de l'attention. Son histoire illustre de manière frappante comment un profond manque d'amour et de reconnaissance peut pousser une femme à s'hypersexualiser et à vouloir se modifier de façon extrême.



b) Vers une prise de conscience collective

Il est important de ne pas diaboliser complètement les réseaux sociaux car ils permettent de créer du lien, de s'exprimer librement, de sensibiliser à des causes importantes et d'accéder à une diversité d'informations et de représentations, le problème vient surtout de l'usage excessif qu'on en fait. Aujourd'hui, il y a une vraie prise de conscience concernant cette surexposition, d'ailleurs un sondage américain récent a indiqué que 50% des adolescents souhaitaient réduire leur utilisation de leur téléphone.

Toutefois, leur usage excessif et leurs mécanismes de récompense qui encouragent la dépendance ont des conséquences non négligeables sur la construction personnelle et le bien-être mental.

L'une des premières clés pour y faire face est l'éducation aux médias et à l'image, qui vise à développer un regard critique face aux contenus diffusés sur les réseaux sociaux. Comprendre les mécanismes des réseaux et prendre du recul sur ce qu'on voit permet de mieux appréhender l'impact de ces plateformes sur notre perception de la réalité. En parallèle, certains mouvements qui émergent comme le body positive permettent une représentation d'une beauté plus

diversifiée et moins stéréotypée et encouragent une acceptation de soi davantage bienveillante. Une étude publiée en 2017 dans le journal *Body Image* a démontré que les jeunes femmes ayant été exposées à des corps ne correspondant pas à l'idéal mince, ont éprouvé une plus grande acceptation de leur propre corps. Néanmoins, les avis sur ce genre de tendances restent controversés. En effet, certains dénoncent une normalisation des corps malades (anorexie et obésité) et de leurs risques sur la santé. Ce mouvement pose également la question de qu'est ce qu'un corps hors-normes, à quel moment un corps est-il considéré comme marginalisé ? Enfin, certains accusent l'industrie de la mode et des réseaux sociaux de récupération et d'instrumentalisation de la cause.



Pour tenter de palier aux problématiques d'obsession pour la validation engendrées par les systèmes algorithmiques des réseaux sociaux, certaines plateformes ont mis en place quelques mesures. Par exemple, sur Instagram il est maintenant possible de supprimer l'affichage du nombre de «likes» sur certaines publications, ce qui diminuerait le sentiment de dévalorisation, néanmoins, ce genre de mesure reste très limité.

De plus en plus d'utilisateurs prennent conscience des effets néfastes d'une consommation excessive des réseaux et tentent d'adopter des habitudes plus saines. Cette prise de conscience collective, bien qu'encore fragile, marque un tournant important vers une approche plus saine et équilibrée du numérique.

3. Mon approche personnelle et artistique

Comme beaucoup, j'ai grandi en même temps que l'avancement du numérique et avec l'arrivée des réseaux sociaux. J'ai toujours eu du mal à avoir confiance en moi, et le fait de me comparer constamment même inconsciemment à toutes les filles que je voyais passer sur les réseaux ne m'a pas vraiment aidé. J'ai ressenti, comme tant d'autres, cette pression d'être à la hauteur, de correspondre à des normes. Même si aujourd'hui, notamment grâce à certaines initiatives, j'arrive à prendre un peu de recul et à tenter de m'aimer comme je suis, j'ai conscience de ce problème malsain des écrans mais j'ai néanmoins toujours du mal à m'en défaire. C'est pour cela que mon projet n'a pas pour but d'être moralisateur ou culpabilisant, je veux juste témoigner de cette pression à laquelle de nombreuses femmes font face depuis toujours et encore aujourd'hui. De plus, nous vivons dans une époque où les écrans font partie intégrante de nos vies, et ce n'est pas en les diabolisant que nous apprendrons à mieux les appréhender. Il est également important de rappeler ce n'est pas une fatalité, le plus important c'est d'être conscient et de se rappeler que nos imperfections et nos fragilités nous rendent humains.

Mon projet nommé « surexposée(s) » traite de l'influence d'une surexposition aux écrans sur la perception que les femmes ont d'elles-mêmes. Il sera comme une « autopsie » qui « dissèque » les effets des écrans sur notre perception en différentes « couches » afin de découvrir ce qui est dissimulé, les causes et effets que l'on ne voit pas en surface. Mon projet a pour but d'analyser visuellement ce phénomène, en allant des choses les plus visibles aux choses les plus profondes. Pour mon projet, j'aimerais me explorer l'univers du corps et utiliser différents médiums en passant par la photographie, le collage de médiums mixtes et la vidéo.

La manière dont les écrans changent notre perception de nous-mêmes et amplifient la pression effectuée sur l'apparence des femmes est un sujet assez récurrent dans l'art contemporain, qui pousse de nombreux artistes à se questionner. Pour mon projet je vais m'inspirer de certains artistes qui se sont intéressés à la place des femmes dans notre société comme par exemple Cindy Sherman, Barbara Kruger, Nan Goldin, Guy Bourdin, John Yuyi, Juno Calypso...

Un projet qui m'a marqué est le film *The Substance* de Coralie Fargeat. Le film mêle horreur corporelle et satire afin d'explorer les dangers de l'obsession pour la célébrité et la jeunesse éternelle. À travers une critique des diktats de beauté imposés par les sociétés patriarcales occidentales, le film met en lumière la pression constante exercée sur les femmes pour rester désirables selon des normes façonnées par le regard masculin.

De plus, le film apporte un regard sur la transformation du corps tout à fait inspirant pour moi.

L'artiste qui m'a le plus inspirée est Marilou Poncin, une artiste plasticienne et graphiste qui a notamment travaillé sur la place du corps féminin à l'ère digitale et l'évolution de nos fantasmes avec l'avancée des outils technologiques. Son travail évoque la déformation de l'identité et la pression sociale qui pousse les femmes à se conformer à des normes.

CONCLUSION

Les normes de beauté féminines ont traversé les époques, façonnées par des facteurs culturels, sociaux, religieux et économiques qui évoluent sans cesse. Ces standards ont toujours exercé une pression sur les femmes, dictant des idéaux féminins souvent inatteignables. L'avènement des médias a contribué à uniformiser et diffuser des idéaux de beauté, modifiant nos perceptions de nous-mêmes et des autres. Un phénomène qui s'est largement intensifié à l'ère du numérique et des réseaux sociaux. Les réseaux sociaux, omniprésents dans nos vies, influencent profondément la construction de soi, notamment chez les jeunes femmes. Les systèmes de likes et d'algorithmes alimentent la comparaison constante conduisant à une baisse de l'estime de soi favorisant le développement de troubles mentaux graves.

Le besoin de validation peut également engendrer des comportements obsessionnels et des addictions. Ces constats mettent en lumière les dangers d'une surexposition aux écrans et son impact sur la perception que les femmes ont d'elles-mêmes. Toutefois, une prise de conscience collective commence à émerger et certaines tendances qu'on voit apparaître encouragent les femmes à reprendre confiance en elles. Même si certaines avancées restent fragiles, elles marquent une réelle volonté de s'éloigner de cette utilisation malsaine des écrans. C'est dans cette dynamique que s'inscrit mon projet surexposée(s). À travers mon projet j'ai voulu explorer ce phénomène qui nous amène parfois à nous effacer derrière des idéaux, au point de nous oublier en tant qu'humain, avec nos défauts et nos fragilités.

REMERCIEMENTS

Je tiens à remercier Damien Mathe et Mikael Broidioi pour avoir accepté de me suivre pour la réalisation de ce projet mais aussi Fabrice Sabatier pour son aide dans la rédaction de mon rapport de recherches.

Merci également à Nathalie Delabard d'avoir pris le temps de lire ce rapport.
Enfin, je remercie mes parents et ma soeur de me soutenir dans mes projets artistiques.

BIBLIOGRAPHIE

Articles et revues électroniques

BARROSO Jessica, GRODIDIER Lài, LARTISIEN Camille, NARDAL Selen, « La résistance des femmes face aux normes de beauté », *M2 Marketing Université de Reims*, [en ligne], 2020. Disponible sur : <https://m2mkgurca.wordpress.com/2020/11/09/la-resistance-des-femmes-face-aux-normes-de-beaute/>

Bouchoul Sabine, « Qu'est-ce que la dysmorphophobie, ce trouble obsessionnel accentué par les réseaux sociaux ? », *TF1 info*, [en ligne], 2024. Disponible sur : <https://www.tf1info.fr/sante/qu-est-ce-que-la-dysmorphophobie-ce-trouble-obsessionnel-accentue-par-les-reseaux-sociaux-2319929.html>

CELEUX-LANVAL Mailys, « Qu'ont apporté les artistes aux luttes féministes ? », *Beaux arts*, [en ligne], 2019. Disponible sur : <https://www.beauxarts.com/grand-format/quont-apporte-les-artistes-aux-luttes-feministes/>

DURANTET Bertrand, « L'évolution du concept de beauté à travers les siècles », *AFME*, [en ligne], 2011. Disponible sur : <https://www.afme.org/fondamentaux/anatomie/evolution-concept-beaute-travers-siecles/>

Équipe éditoriale de l'OMS (Organisation mondiale de la santé), « Les adolescents, les écrans et la santé mentale », *OMS*, [en ligne], 2024. Disponible sur : <https://www.who.int/europe/fr/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health#:~:text=Des%20recherches%20ant%C3%A9rieures%20ont%20montr%C3%A9,probl%C3%A9matiques%20et%20les%20non%2Dutilisateurs>

Équipe éditoriale du CIDJ, « Quand les réseaux sociaux captivent la jeunesse », *CIDJ*, [en ligne], 2024. Disponible sur : <https://www.cidj.com/bien-vivre/sa-vie-numerique/quand-les-reseaux-sociaux-captivent-la-jeunesse>

Équipe éditoriale de Maison Monticelli, « L'impact des médias sociaux sur les tendances de la médecine esthétique en Europe », *Maison Monticelli*, [en ligne], 2024. Disponible sur : <https://www.maisonmonticelli.com/articles-divers/limpact-des-medias-sociaux-sur-les-tendances-de-la-medecine-esthetique-en-europe/>

Équipe éditoriale de Tous Frères, « Les critères de beauté féminine à travers l'histoire », *Tous Frères*, [en ligne]. Disponible sur : <https://www.tousfreres.tv/actualites/les-criteres-de-beaute-feminine-a-travers-lhistoire>

Équipe éditoriale de Vorecol, « Quels rôles jouent les médias dans la perception des normes de genre et l'égalité des sexes ? », *Vorecol*, [en ligne], 2024. Disponible sur : <https://vorecol.com/fr/blogs/blog-quels-roles-jouent-les-medias-dans-la-perception-des-normes-de-genre-et-egalite-des-sexes-132886>

GAYMARD Philothée, « Une brève histoire de la beauté », *Usbek & Rica*, [en ligne], 2016. Disponible sur : <https://usbeketrica.com/fr/article/une-breve-histoire-de-la-beaute>

GIBSON Padraic, « La dysmorphophobie ou le trouble dysmorphique du corps », *LACT*, [en ligne]. Disponible sur : <https://www.lact.fr/nos-videos-articles/574-la-dysmorphophobie-ou-le-trouble-dysmorphique-du-corps>

HINRY Margot, « Les standards de beauté sont-ils devenus obsolètes ? », *National Geographic*, [en ligne], 2022. Disponible sur : <https://www.nationalgeographic.fr/histoire/culture-les-standards-de-beaute-sont-ils-devenus-obsoletes>

MBUYI Noëlla, « Comment l'industrie du cinéma perpétue-t-elle l'hypersexualisation des femmes asiatiques ? », *L'Officiel*, [en ligne], 2021. Disponible sur : <https://www.lofficiel.com/pop-culture/comment-l-industrie-du-cinema-perpetue-t-elle-l-hypersexualisation-des-femmes-asiatiques>

SEKAL GHARBI Manel, « L'influence des médias sur les standards de beauté et le bien-être mental », *Arak Clinic*, [en ligne], 2024. Disponible sur : <https://arak.clinic/fr/the-influence-of-media-on-beauty-standards-and-mental-well-being/>

Wellbe Esthétique, « Comprendre les normes de beauté actuelles » *Wellbe Esthétique*, [en ligne]. Disponible sur : <https://wellbe-esthetique.fr/2024/09/04/comprendre-les-normes-de-beaute-actuelles/>

Études et recherches

FORGET-DUBOIS Nadine, « Les discours sur le temps d'écran : valeurs sociales et études scientifiques », *Études et recherches*, 2020, <https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/09/50-2110-ER-Temps-ecran.pdf>

GOUTAUDIER Nelly, ROUSSEAU Amélie, « L'impact des réseaux sociaux sur la perception du corps et la santé mentale », *La Presse Médicale*, 2019. Disponible sur : <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0755498219302921>

Thèses et mémoires

BILL Manon, MAILLAT Meg, « Quelle est l'influence des réseaux sociaux sur l'insatisfaction de l'image corporelle et sur le développement des troubles des conduites alimentaires chez les adolescents de 10 à 19 ans ? », 2024.

VIGER Laura, « Troubles liés à l'usage des écrans : une revue de la littérature de l'enfant à l'adulte », 2020.

Livres

Mona Chollet, *Beauté fatale : Les nouveaux visages d'une aliénation féminine*, Paris, éditions de la découverte, 2015.

Thierry Jobard, *Crise de soi : construire son identité à l'ère des réseaux sociaux et du développement personnel*, Éditions 10/18, 2024.

Films

Coralie Fargeat, *The substance*, Working Title Films, 2024.

Mika Ninagawa, *helter skelter*, Asmik Ace Entertainment, 2012.

Documentaires

Arte, *Le syndrome FOMO : Pas sans moi !*, 2022.

Jeff Orlowski, *Derrière nos écrans de fumée*, Exposure Labs, Argent Pictures, The Space Program, 2020.

