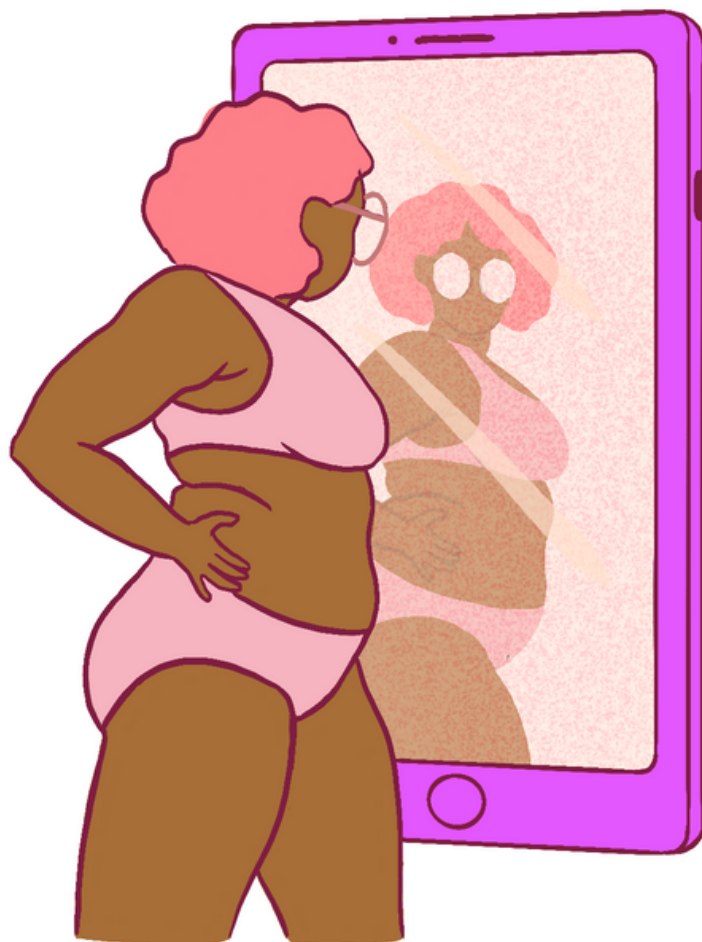


Je poste donc je suis ?!

***Le jeu de cartes qui s'attaque
aux normes de beauté véhiculées
sur les réseaux sociaux***

Explications des cartes



HYPERSEXUALISÉ OU PAS ?

L'hypersexualisation se définit comme suit :

"L'hypersexualisation renvoie au fait de donner un caractère sexuel à une personne, un produit ou un comportement qui, en soi, n'en a pas. Mais on parle aussi d'hypersexualisation quand les références à la sexualité apparaissent dans tous les aspects de la vie quotidienne et sont omniprésentes dans l'espace public. Cette hypersexualisation peut se manifester au travers de différents canaux : magazines, télévision, publicité, mode, réseaux sociaux." [1] (Fédération des Centres de Planning Familial des FPS).

- 1.** Cette carte illustre un acte anodin (ici : manger une glace) qui, selon le regard des autres, peut prendre un caractère sexuel. Il est possible qu'une personne ayant posté une telle photo reçoive des commentaires sexualisants, dégradants, insultants, etc. alors qu'au départ, le contenu n'a rien de sexuel.
- 2.** Cette carte illustre une femme en bikini à la plage. On peut interroger ici le contexte définissant ou non l'hypersexualisation : on aura tendance à juger ce contenu moins hypersexualisé si cette femme est à la plage en maillot de bain. Cette carte peut être mise en lien avec la carte numéro 3.
- 3.** Cette carte illustre une femme en lingerie dans son lit. On peut interroger ici le contexte définissant ou non l'hypersexualisation : on jugera ce contenu plus hypersexualisé si cette femme est dans sa chambre en sous-vêtements que si elle est en bikini à la plage. Cette carte peut être mise en lien avec la carte numéro 2.
- 4.** Les mêmes débats font régulièrement surface dans l'espace médiatique concernant l'allaitement dans l'espace public. Cette carte amène le débat sur la sexualisation de la poitrine féminine, même dans un cadre qui ne se veut pas sexuel, comme celui de l'allaitement.
- 5.** Cette carte questionne l'hypersexualisation des (très) jeunes filles : maquillage pour enfants, concours de beauté « mini-miss », etc. Sur le visuel, l'enfant adopte déjà des codes et des attitudes qui renvoient au monde adulte.
- 6.** Cette carte illustre une hypersexualisation assumée et émancipatrice. Certaines femmes peuvent ressentir le besoin de décider d'elles-mêmes ce qu'elles souhaitent sexualiser. De plus, l'utilisation des réseaux sociaux à cette fin peut participer à une meilleure image de leur propre corps [2].

[1] Pour une définition plus complète de l'hypersexualisation, voir notre brochure « Je poste donc je suis ?! », pages 10 et 11.

[2] Pour plus d'informations, voir notre brochure « Je poste donc je suis ?! », pages 10 et 11.

JE POSTE, JE POSTE PAS ?

7. Cette carte questionne la dimension sexuelle que l'on attribue de facto aux poitrines des femmes (décolleté, tétons apparents, etc.) alors qu'il s'agit avant tout d'un choix personnel et de la liberté de se réapproprier son propre corps.

8. Cette carte montre une femme dans une pose qui peut paraître suggestive. Les commentaires sous cette publication illustrent l'hypersexualisation qui peut venir d'autrui, et, plus généralement, les violences faites aux femmes. Cette carte met en évidence le fait que, parfois, l'on peut penser qu'un corps de femme, s'il est dénudé, peut être commenté, exploité ou agressé alors que poster cette photo relève simplement d'un choix personnel.

9. Cette carte interroge la connotation hypersexualisée que l'on peut attribuer à certains vêtements ou accessoires (crop top, pantalon serrant, oreilles de chat, queue de chat, etc.) alors qu'il ne s'agit, en soi, que de vêtements et de déguisements. De nouveau, on peut questionner le contexte entourant l'hypersexualisation (ici : une soirée déguisée) et le regard qu'autrui peut porter sur une situation.

10. Cette carte interroge le fait de se prendre en photo ou non et de publier ou non celle-ci sur les réseaux sociaux lorsqu'on a des problèmes de peau. Plusieurs influenceuses et de plus en plus de femmes publient des contenus similaires, montrant qu'elles s'assument, que l'acné n'est pas sale, qu'elle n'est pas réservée à la période de l'adolescence et que tout le monde n'a pas une peau parfaite.

11. Cette carte interroge le choix d'une femme de ne pas / plus s'épiler. La pilosité étant un double standard [3] évident entre les hommes et les femmes, il est intéressant de questionner le fait de poster, ou non, une photo où la pilosité serait apparente. Les poils sont naturels et ne pas s'épiler peut relever d'un choix même si cela ne correspond pas aux normes esthétiques de notre société normée.

12. Cette carte représente ici une femme transgenre, c'est-à-dire une femme qui ne se reconnaît pas dans le genre masculin qui lui a été attribué à la naissance en fonction de son sexe biologique. La carte questionne donc « Posteriez-vous une image de vous-même si vous sortiez des normes de genre ? »

[3] En effet, il est communément admis qu'un homme soit poilu, c'est même valorisé au sein de notre société ou synonyme de « virilité », alors que chez les femmes, c'est le contraire. Tout est fait pour qu'elles s'épilent et ce, dès le plus jeune âge, et cette injonction est véhiculée à travers les médias.

JE LIKE, JE LIKE PAS ?

13. Cette carte représente une femme qui s'assume et incarne le bodypositivisme. Ce mouvement encourage l'acceptation de soi et prône le fait de s'aimer et d'aimer son corps. Il propose des images de corps réalistes, inclusifs qui sortent des corps normés véhiculés par les médias dont les réseaux sociaux. Il est important de visibiliser d'autres corps. Parallèlement au bodypositivisme, qui vise à valoriser tous les types de corps, le mouvement de « body neutrality » place la valeur des femmes ailleurs que sur leur corps. Cela permet aussi d'éviter de ramener toujours les femmes à leur apparence, surtout dans une société où leurs corps sont constamment examinés à la loupe [4].

14. Cette carte représente une femme qui porte un crop top et une jupe et qui s'assume telle qu'elle est. Elle s'expose car elle l'a décidé. Peu importe le corps qu'on a, si on s'assume, on peut tout à fait porter ce que l'on aime, il n'y a pas besoin d'un corps « type », ni de répondre à certains critères esthétiques. Si la carte 15 a déjà été tirée, on constate qu'il s'agit du même décor, de la même position et des mêmes vêtements. Les deux femmes portent aussi bien cet habit l'une que l'autre.

15. Cette carte représente une femme qui porte un crop top et une jupe et qui s'assume telle qu'elle est. Elle s'expose car elle l'a décidé. Peu importe le corps qu'on a, si on s'assume, on peut tout à fait porter ce que l'on aime, il n'y a pas besoin d'un corps « type », ni de répondre à certains critères esthétiques. Si la carte 14 a déjà été tirée, on constate qu'il s'agit du même décor, de la même position et des mêmes vêtements. Les deux femmes portent aussi bien cet habit l'une que l'autre.

16. Les personnes en situation de handicap sont peu représentées dans les médias et notamment sur les réseaux sociaux. Or, une personne en situation de handicap ne peut pas être réduite à son handicap, c'est la société dans laquelle elle évolue qui la place dans cette situation car l'environnement n'est pas adapté et fait obstacle à sa pleine participation. Il est donc important de visibiliser l'ensemble des réalités vécues. En effet, tout le monde peut à un moment donné de sa vie, de manière provisoire ou définitive se retrouver confronté-e à des obstacles l'empêchant de fonctionner adéquatement : en ayant une jambe dans le plâtre, des difficultés de marche, d'élocution, de vue, de langue, etc.

17. Cette carte montre une femme âgée ayant un compte sur Facebook. Il est intéressant de visibiliser tous les types de femmes présentes en ligne, et les femmes plus âgées en font partie même si on a tendance à penser à tort que ce n'est pas le cas. La formule beauté relayée sur les réseaux sociaux (sous-entendant que les femmes doivent être jeunes, grandes, avec un ventre plat, une poitrine importante, etc. pour être belles) exclut de nombreuses personnes, dont des femmes qui se sentent trop vieilles, comme l'a montré le sondage de la FCPF-FPS [5].

18. Cette carte illustre une femme atteinte de vitiligo, une maladie qui provoque une dépigmentation de la peau. Elle en a fait une force et assume donc sa particularité physique en ne tentant pas de la cacher des réseaux sociaux. De nombreux comptes Instagram prônent l'acceptation de soi tout en proposant de nouveaux modèles comme [@douzefevrier](#), [@corpscools](#), [@lafillequiadestaches](#), etc.

[4] Pour plus d'informations, voir notre brochure « Je poste donc je suis ?! », pages 21 et 22.

[5] Sondage en ligne réalisé par la FCPF-FPS sur 417 personnes (public mixte et de tout âge). Ce sondage a été mené afin de prendre le pouls de la population sur ce sujet dans le cadre de la phase exploratoire de campagne. Il n'a donc pas de portée scientifique.

LE VRAI DU FAUX

19A. Sur cette première carte, on voit que le corps de cette femme, de dos à la plage, semble exempt de tout défaut de peau. Ses cuisses paraissent lisses et ses fesses bombées. Il n'est pas réellement possible de déterminer si la photo est authentique ou retouchée.

19B. Sur cette seconde carte, on aperçoit de la cellulite à l'arrière de ses cuisses et ses hanches et fesses semblent moins arrondies. Il s'agit ici de la photo authentique. La première photo était donc bien retouchée, notamment par un programme comme Photoshop. Pratiquer, tester, utiliser des programmes de retouches ou simplement des filtres proposés sur les réseaux sociaux peut être une très bonne manière de prendre conscience de la manipulation des images/contenus en ligne.

20A. Sur cette première carte, on aperçoit des défauts étranges dans le décor : le mur semble « arrondi », les plantes semblent également se courber, ses bras forment un axe étrange. On peut dès lors imaginer qu'il s'agisse d'une photo retouchée.

20B. Sur cette seconde carte, on remarque que les hanches et la poitrine de la personne représentée ont une toute autre forme, son visage est également différent (lèvres plus minces, moins de maquillage, etc.). Il s'agit ici de la version originale de la photo. La première photo était donc bien retouchée, notamment par un programme comme Photoshop. Pratiquer, tester, utiliser des programmes de retouches ou simplement des filtres proposés sur les réseaux sociaux peut être une très bonne manière de prendre conscience de la manipulation possible des images/contenus en ligne.

21A. Cette première carte représente un selfie publié dans une story Snapchat. On remarque que la personne représentée a un teint lisse et peu d'imperfections sur le visage. Enfin, dans le milieu en bas de la carte, on voit un symbole dans le rond où il faudrait normalement appuyer pour faire une photo. On peut dès lors imaginer qu'il s'agisse d'un filtre photo.

21B. Cette deuxième carte montre le résultat de la première carte, sans le filtre cette fois. En effet, le teint de la personne a une toute autre couleur, son nez semble plus large, ses lèvres moins pulpeuses et ses yeux plus petits. Le symbole dans le rond au milieu en bas de la carte n'est plus là. La première photo était donc bien retouchée, à l'aide d'un filtre.

22A. Sur cette première carte, on voit simplement une tasse de café déposée sur la table avec une plante. Il n'est pas réellement possible de déterminer si la photo est authentique ou retouchée.

22B. Sur cette seconde carte, on peut apercevoir la même photo mise dans son contexte. La première photo était donc bien retouchée, via un outil de recadrage. Cela permet de montrer qu'en plus des filtres, des retouches types Photoshop, filtres, etc. il est aisé de retoucher des photos simplement par la mise en scène ou un cadrage précis. Tout ce qu'on voit sur les réseaux sociaux n'est donc pas toujours le reflet de la réalité, [la série photos de 2015 de la photographe Chompoo Baritone sur Facebook](#) par exemple, démontre bien cela.

23A. Sur cette première carte, on aperçoit la page d'un compte Instagram tenue par une certaine Anabellaa. Elle y fait de la pub, demande aux gens de s'abonner à elle, renvoie vers un site internet et suit de très nombreux comptes Instagram. Plusieurs éléments renvoient à des photos intimes que cette personne aurait prises.

23B. Sur cette seconde carte, on a l'impression de voir exactement la même page. Pourtant, quelques détails nous prouvent qu'il s'agit du compte authentique, et que la première carte représentait en réalité un faux compte. En effet, le petit « V » en bleu qui apparaît juste à droite du pseudo permet d'identifier qu'il s'agit ici d'un compte certifié. Les personnes publiques peuvent demander la vérification de leur compte et envoyer une preuve d'identité. Le réseau social vérifie ensuite le contenu du compte, le nombre d'abonné·e·s, etc. et accepte ou non la certification. Ensuite, on voit que le compte certifié possède énormément de followers mais un nombre raisonnable de comptes suivis. Enfin, les contenus postés représentent des photos et ne demandent pas au public de s'abonner ou de cliquer sur des liens peu fiables [6].

24A. Sur cette première carte, on voit une photo prise dans un miroir. On remarque que la personne sur la photo est dans une position qui montre des bourrelets et de la cellulite sur ses fesses. On peut dès lors imaginer qu'il s'agisse d'une photo authentique puisque l'on peut voir ici des « défauts » de peau.

24B. Sur cette seconde carte, on peut voir la même personne, ayant pris une photo un instant plus tard, dans une pose différente qui est plus cambrée et la montre plus à son avantage. La première photo était en effet authentique, mais celle-ci l'est également. L'idée est de montrer que, parfois, même sans aucune retouche ni filtre, le corps peut avoir l'air très différent selon la position et l'angle adopté. Le compte Instagram de [@danaemercer](#) par exemple, illustre très bien cela.

[6] Attention ! Certain·es influenceur·euses ayant des comptes certifiés pratiquent le dropshipping et demandent régulièrement de s'abonner, d'acheter leurs produits, etc. Il faut rester vigilant·e à ce sujet.