

## Projet-pilote : Évaluation de l'impact des actions d'ÉquiLibre lors de la Semaine « Le Poids? Sans Commentaires! »

Gagnon-Girouard, M-P., Ph.D., Chagnon, Claude, B.Sc., Université du Québec à Trois-Rivières

Les difficultés liées à l'image corporelle (degré d'appréciation de son propre corps) entraînent de lourdes conséquences individuelles et collectives. En 2019, la Semaine « Le Poids? Sans Commentaires! » (SLPSC), menée par ÉquiLibre, avait pour objectif de sensibiliser les jeunes et la population à l'impact des commentaires liés à l'apparence sur les réseaux sociaux, en offrant des ateliers de sensibilisation dans les écoles et en diffusant des vidéos sur les réseaux sociaux (RS).

### Objectifs de l'évaluation

#### VOLET 1

Devis expérimental

Explorer l'impact des ateliers de la SLPSC sur les jeunes en termes de sensibilisation aux commentaires liés à l'apparence sur les RS et en termes d'image corporelle

#### VOLET 2

Devis observationnel

Explorer l'appréciation des vidéos de la SLPSC diffusées sur les RS et leur impact en termes de sensibilisation aux commentaires liés à l'apparence physique

### Méthode

#### VOLET 1

ÉquiLibre a fait la promotion de ses ateliers à toutes les écoles secondaires québécoises. Trois groupes ont accepté de participer à l'étude et ont reçu les ateliers. Trente-huit élèves ont rempli les questionnaires avant et après l'atelier (25 filles et 13 garçons, âge moyen = 16,5 ans).

#### VOLET 2

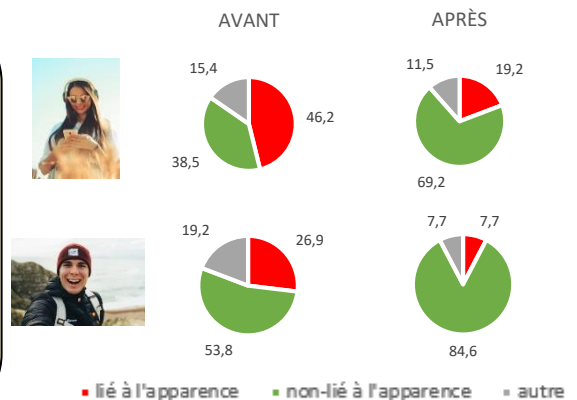
Des liens cliquables ont été insérés à la fin des vidéos diffusées sur les RS. Soixante-et-onze femmes âgées de 14 à 62 ans (âge moyen = 32,4 ans) ont complété le sondage. Près de 80% étaient âgées de 18 à 60 ans, alors que 12,6% avaient moins de 18 ans.

### Résultats

#### Après l'atelier, les participant.e.s sont plus sensibilisé.e.s quant aux commentaires liés à l'apparence sur les RS.

- Ils.elles sont plus conscient.e.s de la fréquence des commentaires sur l'apparence sur les RS (augmentation faible,  $d = 0.41$ ).
- Ils.elles ont fait moins de commentaires liés à l'apparence (photo de fille :  $\chi^2 = 13.48$ ,  $p = .009$ ; photo de garçon :  $\chi^2 = 12.83$ ,  $p = .012$ ).

**Leur image corporelle en général n'a pas changé, mais leur désir d'être mince a diminué (diminution faible.  $d = 0.20$ ).**



**La grande majorité des participantes ont aimé les vidéos** (beaucoup, 46,5% ou vraiment beaucoup, 46,5%).

**La plupart des participantes ont rapporté que les vidéos auraient un impact sur leur quotidien :**

- 69.0% comprennent mieux l'impact des commentaires relatifs à l'apparence sur les RS;
- 73.2% commenteraient autre chose que l'apparence sur les RS;
- 67.8% veulent discuter avec d'autres de l'omniprésence des commentaires sur l'apparence;
- 1.4% elles ne feraient rien de différent.

La moitié des répondantes (56.3%) ont indiqué qu'avant la vidéo, elles n'avaient pas réalisé qu'un commentaire positif sur l'apparence peut avoir un impact négatif sur les personnes qui les lisent.

**La SLPSC 2019 a montré des effets à court terme modestes, mais statistiquement significatifs, chez les jeunes ayant participé aux ateliers ainsi que des effets intéressants chez les personnes ayant visionné les vidéos sur les RS.**