

FPS - FEMMES PRÉVOYANTES SOCIALISTES

# Analyse 2022

---



## L'HYPERSEXUALISATION DES CORPS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX : DE VIOLENTE À ÉMANCIPATRICE ?



[www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)

**Eléna Diouf et Margot Foubert**  
cpf@solidaris.be

Illustration : Aurore Vegas

Toutes nos publications sont téléchargeables dans leur intégralité sur  
notre site : [www.femmesprevoyantes.be/publications](http://www.femmesprevoyantes.be/publications)



Sous licence Creative Commons

Avec le soutien de :



Éditrice responsable : Anne Spitals, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles.  
Tel : 02/515.04.01

## RÉSUMÉ

L'hypersexualisation des corps serait-elle devenue la nouvelle tendance des réseaux sociaux ? Ceux-ci voient en effet se multiplier de plus en plus de contenus hypersexualisés dont les corps représentés répondent encore trop souvent à des standards inatteignables. Cette analyse souhaite ainsi décrypter les différentes facettes de l'hypersexualisation des corps sur les réseaux sociaux et montrer en quoi elle peut être dangereuse pour les femmes lorsqu'elle résulte d'une injonction et qu'elle n'est pas utilisée de manière consciente, consentie et respectée par autrui. Nous allons tout d'abord définir le concept complexe d'hypersexualisation qui va bien au-delà des références courantes à la sexualité. Nous aborderons ensuite l'hypersexualisation comme violence genrée. Nous continuerons en abordant les conséquences néfastes que l'hypersexualisation peut avoir sur la santé mentale et physique des femmes. Enfin, nous tenterons de proposer des pistes de réflexion concrètes pour éviter les dérives liées à l'hypersexualisation et même pour se réappropriier l'hypersexualisation comme outil d'émancipation, dans une perspective genrée et féministe.

# 1. Introduction

**L'hypersexualisation des corps serait-elle devenue la nouvelle tendance des réseaux sociaux ?** Ceux-ci voient en effet se multiplier de plus en plus de contenus hypersexualisés dont les corps représentés répondent encore trop souvent à des standards inatteignables. Les influenceuses-eurs « beauté », mode, maquillage ou encore fitness participent à la diffusion de normes esthétiques, dont fait partie l'hypersexualisation, et qui sont véhiculées au sein de notre société<sup>1</sup>. De plus, les algorithmes<sup>2</sup> des réseaux sociaux sont en partie programmés pour mettre en avant des **contenus contenant des photos de femmes en sous-vêtements ou en bikini par exemple. Ceux-ci sont donc plus susceptibles d'apparaître dans le fil d'actualité des utilisatrices-teurs**<sup>3</sup>. Or, la **majorité des contenus publiés en ligne sont contrôlés et retouchés**<sup>4</sup> et c'est à ces corps normés (ventre plat, forte poitrine, cheveux longs...) que nous avons tendance à nous identifier.

En raison d'un idéal impossible à atteindre ou d'une pression sociale trop forte, ces représentations de la réussite, du corps et de la beauté peuvent impacter **la santé mentale des femmes**, surtout des jeunes en pleine construction identitaire<sup>5</sup>. **Ce sont les femmes qui sont les plus concernées par ces conséquences sur leur santé mentale** car elles sont davantage soumises aux normes esthétiques en raison du contexte patriarcal de notre société et **elles sont aussi plus nombreuses que les hommes à consommer les réseaux sociaux.**

**Cette analyse souhaite ainsi décrypter les différentes facettes de l'hypersexualisation des corps sur les réseaux sociaux** et montrer en quoi elle peut être dangereuse pour les femmes lorsqu'elle résulte d'une injonction et qu'elle

---

<sup>1</sup> BAUDIN Julia, « Influenceuse, un métier décrypté sur Téva », *Le Figaro*, 26 février 2021, <https://tinyurl.com/6yvpe3yy> (Consulté le 18 mars 2021).

<sup>2</sup> Un algorithme est un outil utilisé par les réseaux sociaux servant à faire le tri dans l'affichage des publications des utilisatrices-teurs en fonction de ce qui est supposé les intéresser. En d'autres termes, certains contenus apparaissent spontanément dans les fils d'actualité des utilisatrices-teurs car l'algorithme analyse leurs intérêts ou leur proximité avec certains contenus ou certaines personnalités. Les utilisatrices-teurs n'ont aucun pouvoir sur ces algorithmes qui fonctionnent à leur insu.

<sup>3</sup> ARENDT Olivier, « Une enquête dévoile l'existence d'une prime à la nudité sur le réseau social Instagram », *RTBF*, 17 juin 2020, <https://tinyurl.com/ys5hmrya> (Consulté le 18 mars 2021).

<sup>4</sup> DEGONVILLE Chelsea et ROBERT Tatiana, « La mise en scène érotique de la femme sur Instagram : origine, ampleur et conséquences du phénomène », *Les Mondes Numériques*, 1<sup>er</sup> février 2016, <https://tinyurl.com/3tnzxdzr> (Consulté le 15 février 2021).

<sup>5</sup> RAPHAEL Sarah, « Quelles sont les conséquences psychologiques de notre addiction aux réseaux sociaux ? », *Vogue*, 8 février 2021, <https://tinyurl.com/b89vp6rs> (Consulté le 16 mars 2021).

n'est pas utilisée de manière consciente, consentie et respectée par autrui. Nous allons tout d'abord définir le concept complexe d'hypersexualisation qui va bien au-delà des références courantes à la sexualité. Nous aborderons ensuite l'hypersexualisation comme violence genrée. Nous continuerons en abordant les conséquences néfastes que l'hypersexualisation peut avoir sur la santé mentale et physique des femmes. Enfin, nous tenterons de proposer des pistes de réflexion concrètes pour éviter les dérives liées à l'hypersexualisation et même pour se réapproprier l'hypersexualisation comme outil d'émancipation, dans une perspective genrée et féministe.

## 2. Mais en fait, c'est quoi l'hypersexualisation ?

**Le terme « hypersexualisation »** apparaît au début des années 2000. Il se compose d'une **pluralité de définitions** et force est de constater qu'actuellement, les spécialistes ne s'accordent toujours pas sur l'une d'entre elles qui serait unique. Généralement, nous avons tendance à penser aux représentations sexualisées des petites filles participant aux concours de mini-miss<sup>6</sup>, ou qui se maquillent et s'habillent en adoptant des codes faisant référence au monde adulte<sup>7</sup>. C'est d'ailleurs sur ce genre d'images que nous pouvons tomber quand on recherche « hypersexualisation » sur Internet. Pourtant, **l'hypersexualisation est un phénomène bien plus global et bien plus complexe** qu'on ne le pense, qui ne concerne pas que les enfants.

De manière générale, 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**. Concrètement, : *« [...] Elle se caractérise par un usage excessif de stratégies axées sur le corps dans le but de séduire et apparaît comme un modèle de sexualité réducteur, dont la diffusion est amplifiée par les médias et les industries, et dont les codes sont comparables à ceux issus de la pornographie (l'homme dominateur, la femme-objet séductrice et soumise, etc.) »*<sup>8</sup>. **Ainsi, l'hypersexualisation révèle**

---

<sup>6</sup> Pour plus d'infos, voir GILLET Julie, « Petites miss et gros dégâts. Les concours de beauté pour enfants sont-ils dangereux ? », *Analyse FPS*, 2011, <https://tinyurl.com/yc68fkay>.

<sup>7</sup> YAPAKA, « Hypersexualisation », *Yapaka.be*, <https://tinyurl.com/yc24iy28> (Consulté le 24 novembre 2021).

<sup>8</sup> CENTRE DE DOCUMENTATION SUR L'EDUCATION DES ADULTES ET LA CONDITION FEMININE, « Hypersexualisation des jeunes filles : un phénomène social toujours préoccupant ? », <https://tinyurl.com/5cd7pk7a> (Consulté le 18 mars 2021).

**de profondes inégalités femmes-hommes en prenant racine dans un contexte patriarcal.** Ce phénomène est par essence sexiste puisqu'il impacte davantage les jeunes filles et les femmes en raison de la pression quotidienne exercée par les injonctions à certaines normes esthétiques<sup>9</sup>.

On parle également d'hypersexualisation quand **les références à la sexualité apparaissent dans tous les domaines de la vie quotidienne et sont omniprésentes dans l'espace public**<sup>10</sup>. Elle se manifeste et se diffuse au travers de différents médias : magazines, télévision, publicité, réseaux sociaux, ...<sup>11</sup>.

Comme nous le verrons plus tard, **en développant un regard critique et conscient sur le phénomène d'hypersexualisation, il est possible à terme d'en faire un outil de réappropriation** de son corps et d'acceptation de soi<sup>12</sup>. **Cependant, ce phénomène reste malheureusement souvent problématique,** notamment lorsque les autres nous hypersexualisent ou lorsque nous nous sentons obligées de nous hypersexualiser.

### 3. L'hypersexualisation comme violence genrée

**Nous vivons dans une société patriarcale. Cela signifie qu'il existe une hiérarchie entre les genres se traduisant par des inégalités entre les femmes et les hommes, ainsi que par des violences à l'égard des femmes dans de multiples domaines de la vie quotidienne**<sup>13</sup>.

**Ces violences font partie d'un *continuum* de violences,** directes ou indirectes, auxquelles les femmes doivent faire face<sup>14</sup>. Les injonctions à certaines normes

---

<sup>9</sup> MOATTI Gérard, « La nouvelle dictature de l'image », *Les Echos*, 6 août 2019, <https://www.lesechos.fr/2016/10/la-nouvelle-dictature-de-limage-1112879> (Consulté le 2 mars 2021).

<sup>10</sup> *Ibid.*

<sup>11</sup> GOUVERNEMENT DU QUEBEC, « Conséquences des stéréotypes sur le développement », *Québec*, <https://tinyurl.com/xvmbhkk> (Consulté le 9 avril 2021).

<sup>12</sup> LANG Marie-Ève, « L'agentivité sexuelle" des adolescentes et des jeunes femmes : une définition », *Recherches Féministes*, Volume 24, Numéro 2, 2011, <https://tinyurl.com/2fv3994y> (Consulté le 18 mai 2021).

<sup>13</sup> NUNCIC Pascaline, « Genre et santé mentale: pourquoi les hommes et les femmes ne développent pas les mêmes psychopathologies? », *Analyse FPS*, 2018, <https://tinyurl.com/9434u8d> (Consultée le 8 juillet 2020).

<sup>14</sup> LOBBY EUROPEEN DES FEMMES, « Mettre fin au continuum des violences contre les femmes et les filles », <https://tinyurl.com/52mw955y> (Consulté le 26 mars 2020).

esthétiques<sup>15</sup>, notamment à l'hypersexualisation, en font largement partie et apparaissent dès le plus jeune âge : minceur, épilation, sous-vêtements pour enfants, etc.. Les filles et les femmes seront perçues avant tout comme des corps conçus pour plaire. **Il s'agit d'un des outils du patriarcat pour maintenir la domination des femmes par les hommes.**

Malgré l'essor de nouveaux mouvements inclusifs comme le *body positivisme*<sup>16</sup>, les corps représentés en ligne répondent encore trop souvent à des standards de beauté inatteignables. Les algorithmes des réseaux sociaux tendent à maintenir les utilisatrices-teurs dans des **bulles de filtres**<sup>17</sup> qui les enferment dans des contenus similaires et des représentations peu diversifiées des corps<sup>18</sup>, **créant des injonctions indirectes à s'hypersexualiser.**

### **S'hypersexualiser pour plaire sans en avoir envie ou conscience**

**L'omniprésence de l'hypersexualisation dans l'environnement numérique peut pousser certaines femmes et jeunes filles à s'hypersexualiser ou à imiter les personnes en qui elles se reconnaissent**, dans le but d'appartenir à un groupe, dans le but de plaire, de susciter des réactions positives (*likes*, partages, commentaires positifs). **Mais cette hypersexualisation n'est cependant pas toujours pleinement consentie, ni même consciente** lorsqu'il s'agit de jeunes

---

<sup>15</sup> Les normes esthétiques constituent un ensemble de normes et de codes physiques et esthétiques, associés à ce qui serait considéré comme beau ou désirable dans une société à un temps donné, variant selon les époques et les sociétés. Pour plus d'infos, voir HERLEMONT Rosine, « Miroir magique, dis-moi... Ou la tyrannie des normes esthétiques », *Analyse FPS*, 2017, <https://tinyurl.com/vzu8f5zc>

<sup>16</sup> Plus d'infos page 6.

<sup>17</sup> Les algorithmes des réseaux sociaux décident à l'insu de l'utilisatrice-teur, ce qui apparaît ou non sur son fil d'actualité. Ces contenus sont affichés en fonction des intérêts de chacun-e et ont donc tendance à enfermer les utilisatrices-teurs dans des bulles de contenus avec lesquelles elle-il est déjà d'accord ou qu'elle-il connaît déjà. Cela confirme ainsi ses opinions ou positions préalables et l'empêche d'explorer et de découvrir de nouveaux contenus.

<sup>18</sup> MAILLET Maxime, « L'algorithme d'Instagram enferme-t-il les jeunes dans une bulle de filtres? Expérimentation autour de l'algorithme d'Instagram », *Faculté des sciences économiques, sociales, politiques et de communication de l'Université catholique de Louvain*, 2019, <https://tinyurl.com/a6rt6cc2> (Consulté le 10 juin 2021).

filles qui imitent des modèles plus âgés auxquels elles souhaitent s'identifier par exemple.

Et lorsque ces actions ne suscitent pas l'adhésion ou n'ont pas l'écho positif attendu, elles peuvent avoir des répercussions sur la santé mentale des femmes et sur les violences à leur rencontre<sup>19</sup>. D'après le sondage de la Fédération des Centres de Planning familial des FPS (FCPF-FPS)<sup>20</sup> lancé en avril 2021, **plus d'un-e répondant-e sur 10 dit avoir déjà posté un contenu sexualisé sans en avoir envie**<sup>21</sup>. **Se comparer à des modèles dont l'image est difficilement atteignable** peut faire baisser l'estime de soi et peut même créer des inégalités sociales séparant celles qui peuvent tirer profit de leur physique et celles qui n'y parviennent pas<sup>22</sup>.

### **Quand le regard d'autrui hypersexualise à tort**

**Au-delà du fait que certaines femmes s'hypersexualisent sans en avoir envie, le regard d'autrui peut aussi, à tort, hypersexualiser.** Un contenu neutre peut très vite devenir sexualisé au travers du regard d'autrui via des commentaires, des réactions, des insultes, voire même du harcèlement<sup>23</sup>. C'est ainsi qu'une simple photo de vacances en bikini postée sur Instagram peut susciter de vives réactions inappropriées. C'est également le cas lorsque certaines utilisatrices postent volontairement un contenu hypersexualisé à des fins émancipatrices et sont insultées<sup>24</sup>. De la même façon, sur les réseaux sociaux, la poitrine des femmes est tout bonnement censurée, ce qui n'est jamais le cas pour celle des hommes ! On voit

---

<sup>19</sup> DEGONVILLE Chelsea et ROBERT Tatiana, « La mise en scène érotique de la femme sur Instagram », *Op. Cit.*

<sup>20</sup> 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.

<sup>21</sup> « Sans en avoir envie » signifie ici : par pression sociale, en étant forcé-e par autrui, par imitation etc.

<sup>22</sup> VICENTE Alex, « L'hypersexualisation des corps crée de nouvelles inégalités sociales », *Le Soir*, 6 janvier 2021, <https://tinyurl.com/9rs2v574> (Consulté le 2 mars 2021).

<sup>23</sup> Pour en savoir plus sur le harcèlement sexiste en ligne, voir la campagne 2020 de la FCPF-FPS : [Le harcèlement sexiste virtuel, c'est RÉEL !](#)

<sup>24</sup> FOUBERT Margot et DIOUF Elena, *Entretien avec le Centre de Planning Familial Willy Peers*, 28 avril 2021; FOUBERT Margot, DIOUF Elena, MALCOURANT Eloïse, *Entretien avec Pascal Minotte*, psychologue et co-directeur du Centre de Référence en Santé Mentale en Wallonie (CRéSaM), 17 mai 2021.



bien, donc, que le regard d'autrui **peut sexualiser des situations qui, en tant que telles, ne le sont pas de prime abord**. Ce n'est donc pas le contenu en lui-même qui est problématique, mais les réactions inappropriées ou disproportionnées qui en découlent.

## 4. Quelles conséquences sur la santé et le bien-être des femmes ?

Lorsque l'hypersexualisation devient une injonction ou se manifeste au travers du regard de l'autre, elle peut avoir un impact sur le bien-être des femmes.

**L'hypersexualisation peut enfermer les femmes dans des comportements ou attitudes stéréotypés comme l'image de la femme-objet<sup>25</sup>** par exemple. En effet, le message qui peut transparaître, à tort derrière ce phénomène est que **le corps des femmes peut être utilisé, exploité, voire agressé<sup>26</sup>**. Cela peut pérenniser la culture du viol<sup>27</sup> et les violences faites aux femmes, deux phénomènes qui ont des conséquences évidentes sur leur bien-être<sup>28</sup> (sentiment de culpabilité, auto-restriction de publier tel type de contenu, etc.).

De plus, **il existe une certaine pression quant aux injonctions à être disponible sexuellement. Certaines femmes vont donc être enclines à tout miser sur leur physique et leur apparence** ou encore à faire des efforts pour accéder à ce

---

<sup>25</sup> CENTRE PERMANENT POUR LA CITOYENNETE ET LA PARTICIPATION, « Hypersexualisation. Les émotions en solde », 2015, p.6 <https://tinyurl.com/p33h59tt> (Consulté le 11 mars 2021).

<sup>26</sup> CENTRE DE DOCUMENTATION SUR L'EDUCATION DES ADULTES ET LA CONDITION FEMININE, « Hypersexualisation des jeunes filles », *Op. Cit.*

<sup>27</sup> La culture du viol, c'est un appareil de pensée, de représentations, de pratiques et de discours qui excusent, banalisent, érotisent voire encouragent la violence sexuelle. Par exemple : érotiser des scènes de viol au cinéma, dans le porno ou dans les jeux vidéo ou même plus simplement faire comprendre aux filles dès leur enfance qu'elles ne doivent pas porter des robes ou des jupes trop courtes pour ne pas attirer l'attention et perturber les garçons. Pour plus d'infos, voir CLAUDE Françoise, « La culture du viol, ou l'autorisation tacite de violer », *Analyse FPS*, 2015, <https://tinyurl.com/33es9evc>

<sup>28</sup> AMNESTY INTERNATIONAL, « Combattre la culture du viol », février 2020, <https://tinyurl.com/t2u8vtkn> (Consulté le 26 mai 2021).

modèle considéré comme « parfait » et « sexy »<sup>29</sup>. **Ces actions, comme le fait de s'épiler, par exemple, ne constituent pas un problème en soi. Ce qui est problématique, c'est la société dans laquelle nous vivons qui pousse les femmes à s'y plier pour s'intégrer ou pour être acceptée socialement**<sup>30</sup>.

Enfin, **la dépendance à l'appréciation d'autrui et au regard masculin, plus particulièrement, peut se prolonger sur les réseaux sociaux**, ce qui génère de nombreuses conséquences sur la santé mentale et physique des femmes<sup>31</sup>. Parmi elles, on retrouve la mauvaise estime de soi, les troubles alimentaires, les régimes, la consommation de drogue et d'alcool, etc.<sup>32</sup>

**L'injonction à l'hypersexualisation ou le fait d'être sexualisée par autrui constitue donc une forme de violence à l'égard des femmes sur les réseaux sociaux**, qui représente un obstacle majeur à leur liberté et leur épanouissement dans l'espace public numérique.

## **5. Comment lutter contre les violences faites aux femmes liées à l'hypersexualisation sur les réseaux sociaux ?**

**Pour se détacher des injonctions à l'hypersexualisation sur les réseaux sociaux**, il peut être intéressant de changer d'horizon en suivant des comptes qui nous ressemblent davantage ou des contenus auxquels nous pouvons nous identifier. De nombreuses publications informatives existent sur les réseaux sociaux, que ça soit sur Instagram, YouTube, via des podcasts, ou des comptes qui montrent l'envers du décor sur les réseaux sociaux. Par exemple [@celestebarber](#) qui imite des stars en reproduisant avec humour leurs poses ou encore [@chompoobaritone](#), une

---

<sup>29</sup> CENTRE DE DOCUMENTATION SUR L'EDUCATION DES ADULTES ET LA CONDITION FEMININE, « Hypersexualisation des jeunes filles », *Op. Cit.*

<sup>30</sup> VILLE Cassandre, « L'intériorisation des normes : une analyse discursive des pratiques dépilatoires des femmes à Montréal. », *Anthropologie et Sociétés*, 2016, <https://tinyurl.com/22a7w6jt> (Consulté le 26 mai 2021).

<sup>31</sup> CENTRE DE DOCUMENTATION SUR L'EDUCATION DES ADULTES ET LA CONDITION FEMININE, « Hypersexualisation des jeunes filles », *Op. Cit.*

<sup>32</sup> *Ibid.*

photographe qui a réalisé une série de photos questionnant le cadrage, qui montrent comme il est simple de faire dire ce qu'on veut à un contenu. Par ailleurs, tester soi-même des logiciels de montage, de filtres, permet de se rendre compte que, si nous sommes capables de modifier notre silhouette, les autres en sont capables aussi<sup>33</sup>.

Ces astuces simples puisées dans l'éducation aux médias permettent en général de développer un regard critique et de prendre du recul par rapport à ce qu'on voit sur les réseaux sociaux<sup>34</sup>.

**Par ailleurs, se servir de l'hypersexualisation peut faire peur quand on en connaît certaines conséquences.** Le mouvement *body positive* peut permettre de prendre confiance en soi, puisqu'il invite à accepter et aimer son corps. **En effet, les femmes et jeunes femmes, en consultant des contenus associés au bodypositivisme et à des messages positifs liés aux corps, peuvent avoir ainsi une meilleure image d'elles-mêmes<sup>35</sup>.** Par ailleurs, consulter des contenus sur la sexualité autres que ceux véhiculés par les médias mainstream ou la pornographie, par exemple, permettent de se renseigner et de s'éduquer sexuellement<sup>36</sup> ainsi que d'avoir une meilleure santé et satisfaction sexuelles<sup>37</sup>.

Garder un certain recul est toutefois nécessaire puisque ce mouvement est souvent réapproprié par des femmes aux corps standards et par ailleurs, insister sur le fait d'aimer son corps à tout prix peut constituer une nouvelle forme d'injonction<sup>38</sup>. Le *body neutrality* peut être une alternative puisqu'il encourage les femmes à accepter la manière dont elles se sentent : on peut un jour aimer son corps et le lendemain

---

<sup>33</sup> FOUBERT Margot, DIOUF Elena et MALCOURANT Eloïse, *Interview d'Eglantine Braem, chargée de projets et animatrice en éducation aux médias*, 16 août 2021.

<sup>34</sup> FEDERATION DES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL DES FPS, *Je poste donc je suis ?!*, Bruxelles, 2021, pp. 16-18. <https://tinyurl.com/2p8pjppd>

<sup>35</sup> MINOTTE Pascal, « Adolescence, médias sociaux et santé mentale », *Observatoire « Vies Numériques » du Centre de Référence en Santé Mentale*, Note n°4, juin 2020, p. 8, <https://tinyurl.com/jv6vfham> (Consulté le 18 mai 2021).

<sup>36</sup> DUQUET Francine, « L'hypersexualisation sociale et les jeunes », *L'Essentiel Cerveau & Psycho*, 2013, <https://tinyurl.com/bdfukfz3> (Consulté le 02 novembre 2021).

<sup>37</sup> DE WILDE Matthias et al., « The Drawback of Sexual Empowerment: Perceiving Women as Emancipated but Still as Sexual Objects », *Sex Roles*, 22 septembre 2020, <https://tinyurl.com/3xv9emyp> (Consulté le 02 novembre 2021).

<sup>38</sup> Pour plus d'infos, voir VEYRAT Lola, « Le mouvement Body Positive est-il vraiment libérateur pour les femmes ? », *Femmes Plurielles*, n°72, mars 2021, pp. 22-23, <https://tinyurl.com/a8rr73f8>

non. Placer la valeur des femmes autre part qu'au niveau de leur corps est essentiel!<sup>39</sup>

## **Des solutions collectives et sociétales**

**Rappelons l'absolue nécessité d'une Education à la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle (EVRAS) de qualité** et ce, dès le plus jeune âge afin de prévenir et de favoriser la bonne santé mentale des jeunes, et donc des adultes de demain. L'EVRAS sous-tend les notions de corps, de respect de soi et des autres, de limites, de consentement, de confiance en soi. Les normes esthétiques et l'hypersexualisation des corps font partie intégrante des contenus prévus dans ce cadre. Il est central de faire prendre conscience notamment chez les plus jeunes, que **les réseaux ne sont pas le reflet de la réalité** et que les contenus postés sont souvent retouchés. Par ailleurs, il est primordial que chacun-e prenne conscience que **les femmes ont le droit de disposer de leurs corps** comme elles l'entendent et qu'il n'est pas normal qu'elles soient perçues avant tout comme des corps conçus pour plaire<sup>40</sup>. À ce titre, la Fédération des Centres de Planning familial des FPS a mené en 2021 une campagne de sensibilisation et d'information intitulée *Je poste donc je suis ?!* et a notamment développé un jeu de cartes qui s'attaque aux normes de beauté sur les réseaux sociaux, s'adressant à tou·te·s les actrices·teurs de terrain<sup>41</sup>.

## **Une réappropriation individuelle**

Enfin, à titre plus individuel, une fois que l'on a compris les mécanismes de l'hypersexualisation et développé un regard critique, celle-ci, utilisée de manière consciente et consentie, peut devenir un outil d'émancipation pour certaines femmes. En effet, l'hypersexualisation peut favoriser **l'agentivité sexuelle**. Ce concept renvoie au fait de **prendre en charge soi-même son corps et sa**

---

<sup>39</sup> FEDERATION DES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL DES FPS, *Je poste donc je suis ?!*, Op.Cit., pp. 16-18

<sup>40</sup> *Ibid.*, p. 9.

<sup>41</sup> Pour découvrir ou commander le jeu de cartes de la FCPF-FPS : <https://tinyurl.com/yckptnhb>

**sexualité.** Les femmes peuvent ainsi être libres de s'exprimer sexuellement, en agissant selon leurs désirs propres, et non pas selon les normes dictées par le patriarcat ou la pression sociale<sup>42</sup>. **Il existe, en effet, de nombreux stéréotypes liés à la sexualité des femmes :** l'importance d'avoir eu un nombre de partenaires « peu élevé »<sup>43</sup>, ne pas être trop libérée sexuellement tout en n'étant pas trop coincée non plus<sup>44</sup>, etc. **L'agentivité sexuelle permet donc de prendre en charge sa propre sexualité de façon positive, en s'éloignant de ces clichés**<sup>45</sup>. Cela rejoint le concept d'*empowerment*, qui « peut désigner un processus par lequel des individus développent leur capacité d'agir et d'acquérir un pouvoir »<sup>46</sup>.

**Sur les réseaux sociaux, publier volontairement des contenus plus ou moins dénudés et hypersexualisés peut donc participer à l'agentivité sexuelle des femmes**<sup>47</sup> et servir d'outil d'émancipation et de réappropriation de leur corps. En effet, après avoir été sexualisées par autrui ou par les médias traditionnels, certaines femmes peuvent ressentir l'envie de décider d'elles-mêmes ce qu'elles souhaitent sexualiser<sup>48</sup>.

Cependant, **le regard d'autrui, et notamment celui des hommes**, sur des femmes s'auto-hypersexualisant dans un but de réappropriation de soi, **peut être négatif.** En effet, les femmes qui voient leur sexualisation comme un pouvoir sont souvent perçues comme ayant une morale basse, et les hommes préféreraient ne pas s'engager dans des relations amoureuses de longue durée avec celles-ci<sup>49</sup>. **Les**

---

<sup>42</sup> LAROCHELLE Renée, « Maîtresses de leur corps », *Université Laval*, 2012, <https://tinyurl.com/xmp64rk> (Consulté le 3 juin 2021).

<sup>43</sup> CAIRO Lyvia, « À partir de combien de partenaires sexuels je suis une salope ? », *Huffpost*, 03 février 2018, <https://tinyurl.com/52nr4sh4> (Consulté le 02 novembre 2021).

<sup>44</sup> FEDERATION DES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL DES FPS, *Même pas vrai. Faut pas croire tout ce qu'on raconte*, Bruxelles, 2016, p. 19 <https://tinyurl.com/7k85dm76> (Consulté le 02 novembre 2021).

<sup>45</sup> LANG Marie-Ève, « L'"agentivité sexuelle" des adolescentes et des jeunes femmes : une définition », *Op. Cit.*

<sup>46</sup> BIEWENER Carole et BACQUÉ Marie-Hélène, « Le féminisme et les politiques d'*empowerment* dans le développement international », *ASPJ Afrique & Francophonie*, 2015, <https://tinyurl.com/5n8wsh3n> (Consulté le 02 novembre 2021).

<sup>47</sup> LANG Marie-Ève, « L'"agentivité sexuelle" des adolescentes et des jeunes femmes », *op. cit.*

<sup>48</sup> RÉGENT-TERBORCH Camille, et al., « Hypersexualisation: médias sociaux, image de soi et estime personnelle », *Médias socionumériques*, 22 novembre 2020, <https://tinyurl.com/2232aey9> (Consulté le 18 mai 2021).

<sup>49</sup> *Ibid.*

**femmes utilisant leurs corps pour participer à leur propre *empowerment* sont également plus facilement objectifiées<sup>50</sup> par autrui<sup>51</sup>.**

## **6. Une responsabilité collective**

**Quel que soit le chemin qui nous conduise à sortir de cette forme de violence genrée, il est essentiel de garder à l'esprit une chose : lutter contre le sexisme relève d'une responsabilité collective!** Nous avons toutes et tous un rôle à jouer afin que les femmes puissent enfin occuper la place qui leur revient dans l'espace public numérique et qu'elles puissent surtout se réapproprier librement leur corps sans être soumises à de quelconques injonctions ni au jugement d'autrui. **Souvenons-nous que l'hypersexualisation peut être une alliée** dans la recherche d'émancipation et d'acceptation de soi **mais qu'elle nécessite une utilisation qui soit consciente et consentie**, dépassant les injonctions esthétiques en allant par exemple puiser dans l'éducation aux médias ou dans des mouvements comme le *body neutrality*. Elle appelle en outre, à une sensibilisation plus importante du grand public sur ce phénomène complexe qui nous concerne tou-te-s de près ou de loin, comme actrice-teur ou comme spectatrice-teur.

---

<sup>50</sup> L'objectification sexuelle est le fait de traiter une personne comme un objet, c'est-à-dire de séparer cette personne de son corps ou de certaines parties de son corps, en la réduisant au statut d'objet qui peut donc être regardé, jugé, évalué, examiné par autrui. La théorie de l'objectification développée dans le champ de la psychologie postule aussi que cette objectification a un impact sur la santé mentale des femmes qui vont intérioriser le regard des autres sur elles-mêmes. Les conséquences sont multiples : honte de son corps, angoisse liée à son apparence, oppression du regard des autres etc. Certaines femmes vont par contre instrumentaliser leur propre corps (s'auto-objectifier) sans pour autant réduire leur personne à leur corps pour tirer profit d'une situation ou atteindre une fin spécifique. Elles considèrent davantage leur apparence comme un pouvoir ; DE WILDE Matthias, « Auto-objectification sexuelle de la femme : Nouvelles perspectives », *ULB*, 18 avril 2017, <https://tinyurl.com/2p9ydnw8> (Consulté le 11 février 2021).

<sup>51</sup> DE WILDE Matthias et al., « The Drawback of Sexual Empowerment », *Op. Cit.*

## BIBLIOGRAPHIE

AMNESTY INTERNATIONAL, « Combattre la culture du viol », février 2020, <https://tinyurl.com/t2u8vtn>

ARENDRT Olivier, « Une enquête dévoile l'existence d'une prime à la nudité sur le réseau social Instagram », *RTBF*, 17 juin 2020, <https://tinyurl.com/ys5hmrya>

BAUDIN Julia, « Influenceuse, un métier décrypté sur Téva », *Le Figaro*, 26 février 2021, <https://tinyurl.com/6yvpe3yy>

BIEWENER Carole et BACQUÉ Marie-Hélène, « Le féminisme et les politiques d'empowerment dans le développement international », *ASPJ Afrique & Francophonie*, 2015, <https://tinyurl.com/5n8wsh3n>

CAIRO Lyvia, « À partir de combien de partenaires sexuels je suis une salope ? », *Huffpost*, 03 février 2018, <https://tinyurl.com/52nr4sh4>

CENTRE DE DOCUMENTATION SUR L'EDUCATION DES ADULTES ET LA CONDITION FEMININE, « Hypersexualisation des jeunes filles : un phénomène social toujours préoccupant ? », <https://tinyurl.com/5cd7pk7a>

CENTRE PERMANENT POUR LA CITOYENNETE ET LA PARTICIPATION, « Hypersexualisation. Les émotions en solde », 2015, <https://tinyurl.com/p33h59tt>

DEGONVILLE Chelsea et ROBERT Tatiana, « La mise en scène érotique de la femme sur Instagram : origine, ampleur et conséquences du phénomène », *Les Mondes Numériques*, 1<sup>er</sup> février 2016, <https://tinyurl.com/3tnzxdzr>

DE WILDE Matthias et al., « The Drawback of Sexual Empowerment: Perceiving Women as Emancipated but Still as Sexual Objects », *Sex Roles*, 22 septembre 2020, <https://tinyurl.com/3xv9emyp>

DUQUET Francine, « L'hypersexualisation sociale et les jeunes », *L'Essentiel Cerveau & Psycho*, 2013, <https://tinyurl.com/bdfukfz3>

FEDERATION DES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL DES FPS, *Je poste donc je suis ?!*, Bruxelles, 2021, <https://tinyurl.com/2p8pjjpd>

FEDERATION DES CENTRES DE PLANNING FAMILIAL DES FPS, *Même pas vrai. Faut pas croire tout ce qu'on raconte*, Bruxelles, 2016, <https://tinyurl.com/7k85dm76>

FOUBERT Margot et DIOUF Elena, *Entretien avec le Centre de Planning Familial Willy Peers*, 28 avril 2021

FOUBERT Margot, DIOUF Elena, MALCOURANT Eloïse, *Entretien avec Pascal Minotte*, psychologue et co-directeur du Centre de Référence en Santé Mentale en Wallonie (CRéSaM), 17 mai 2021.

FOUBERT Margot, DIOUF Elena et MALCOURANT Eloïse, *Interview d'Eglantine Braem*, chargée de projets et animatrice en éducation aux médias, 16 août 2021.

GOUVERNEMENT DU QUEBEC, « Conséquences des stéréotypes sur le développement », *Québec*, <https://tinyurl.com/xvmbhkk>

LANG Marie-Ève, « L'"agentivité sexuelle" des adolescentes et des jeunes femmes : une définition », *Recherches Féministes*, Volume 24, Numéro 2, 2011, <https://tinyurl.com/2fv3994y>

LAROCHELLE Renée, « Maîtresses de leur corps », *Université Laval*, 2012, <https://tinyurl.com/xmp64rk>

LOBBY EUROPEEN DES FEMMES, « Mettre fin au continuum des violences contre les femmes et les filles », <https://tinyurl.com/52mw955y>

MAILLET Maxime, « L'algorithme d'Instagram enferme-t-il les jeunes dans une bulle de filtres? Expérimentation autour de l'algorithme d'Instagram », *Faculté des sciences économiques, sociales, politiques et de communication de l'Université catholique de Louvain*, 2019, <https://tinyurl.com/a6rt6cc2>

MINOTTE Pascal, « Adolescence, médias sociaux et santé mentale », *Observatoire « Vies Numériques » du Centre de Référence en Santé Mentale*, Note n°4, juin 2020, <https://tinyurl.com/jv6vfham>

MOATTI Gérard, « La nouvelle dictature de l'image », *Les Echos*, 6 août 2019, <https://tinyurl.com/2jck4w9p>

NUNCIC Pascaline, « Genre et santé mentale: pourquoi les hommes et les femmes ne développent pas les mêmes psychopathologies? », *Analyse FPS*, 2018, <https://tinyurl.com/9434u8d>

RAPHAEL Sarah, « Quelles sont les conséquences psychologiques de notre addiction aux réseaux sociaux? », *Vogue*, 8 février 2021, <https://tinyurl.com/b89vp6rs>



RÉGENT-TERBORCH Camille, et al., « Hypersexualisation: médias sociaux, image de soi et estime personnelle », *Médias socionumériques*, 22 novembre 2020, <https://tinyurl.com/2232aey9>

VICENTE Alex, « L'hypersexualisation des corps créé de nouvelles inégalités sociales », *Le Soir*, 6 janvier 2021, <https://tinyurl.com/9rs2v574>

VILLE Cassandre, « L'intériorisation des normes : une analyse discursive des pratiques dépilatoires des femmes à Montréal. », *Anthropologie et Sociétés*, 2016, <https://tinyurl.com/22a7w6jt>

YAPAKA, « Hypersexualisation », *Yapaka.be*, <https://tinyurl.com/yc24jy28>

# QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes un mouvement féministe de gauche, laïque et progressiste, actif dans le domaine de la santé et de la citoyenneté. Regroupant 9 régionales et plus de 200 comités locaux, nous organisons de nombreuses activités d'éducation permanente sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

En tant que mouvement de pression et de revendications politiques, nous menons des actions et militons pour les droits des femmes: émancipation, égalité des sexes, évolution des mentalités, nouveaux rapports sociaux, parité, etc.

Nous faisons partie du réseau associatif de Solidaris. En tant que mouvement mutualiste, nous menons des actions et militons contre les inégalités de santé.

Pour contacter notre service études :  
Fanny Colard - fanny.colard@solidaris.be - 02/515 06 26

[www.femmesprevoyantes.be](http://www.femmesprevoyantes.be)  
[www.facebook.com/femmes.prevoyantes.socialistes](https://www.facebook.com/femmes.prevoyantes.socialistes)

