

Des images de corps décharnés auxquelles le profil fictif de « Chloé » a été exposé sur Instagram. © DR



Des documents internes montrent que la plateforme offre des contenus toxiques aux adolescents. Nous l'avons testé sur des profils fictifs, avec des résultats effrayants.

Tribune de Genève

ENQUÊTE

ROLAND GAMP
OLIVER ZIHLMANN
SVENSON CORNEHLS

Nous l'avons appelée Chloé : une Suissesse de 16 ans, qui souffre d'anorexie et le dit ouvertement sur Instagram. Mais au lieu de recevoir de l'aide pour s'en sortir, notre adolescente s'est enfoncée dans un labyrinthe de profils glorifiant la maigrreur. La règle ici est simple : plus les contenus sont extrêmes, plus ils reçoivent de likes.

Les dérives des réseaux sociaux font l'objet d'une attention encore plus soutenue depuis cet automne, quand des centaines de documents internes, les « Facebook Files », ont été révélés par des médias internationaux. Ils montrent que Facebook, maison mère d'Instagram, connaît depuis longtemps l'impact de ses produits sur la santé psychique des adolescents. Dans un rapport interne, ses employés estiment que « nous aggravons les problèmes d'image de leur corps chez un tiers des adolescentes ». Selon un sondage effectué par l'entreprise, 37 % des jeunes filles disent être régulièrement confrontées à des contenus qui les font se sentir plus mal dans leurs corps. Et 17 % pensent qu'Instagram accroît les problèmes liés à l'alimentation.

Pour comprendre à quels contenus les jeunes peuvent être exposées, nous avons créé douze profils fictifs d'adolescentes. Des jeunes filles menacées d'anorexie, comme Chloé.

Depuis le 20 décembre, le compte fictif est en ligne. Il suit des stars comme Ariana Grande ou Billie Eilish, mais aussi deux profils présentant des corps amaigris. Aussitôt, Instagram nous propose un autre profil similaire. Et après deux heures, une autre utilisatrice nous suit : ses photos de bras décharnés attirent des centaines de likes.

Comment Instagram peut pousser les ados à l'anorexie

Nous commençons à commenter d'autres publications et partageons des photos de membres ou de ventres amaigris. L'algorithme d'Instagram nous suggère alors des comptes comme `bul1m1a_`, `i_want_skinny_so_bad` ou `imn0thungry1`.

Dans leurs biographies, de nombreuses utilisatrices disent avoir des troubles alimentaires et donnent des indications sur leur poids actuel ou leur « poids idéal ». D'autres indiquent chaque jour combien de calories elles mangent. Certaines cherchent des partenaires pour maigrir ensemble. On s'encourage mutuellement : « Reste forte, pense à ton objectif », conseille une utilisatrice à une autre, qui a l'impression de mal respecter son jeûne.

Une euphorie dangereuse

« Les réseaux sociaux exercent une attirance extrême sur les jeunes qui ont des troubles alimentaires, parce qu'ils s'y sentent compris », explique la psychologue Barbara Widmer, de la Communauté de travail sur les troubles alimentaires, à Zurich. « Imaginez que vous vous lanciez dans un régime à 16 ans. Vos parents et les profs diront tout de suite qu'il faut reprendre du poids. » Mais sur les réseaux sociaux, on reçoit de l'approbation et des likes, ce qui encourage à persévérer.

Jasmine, 17 ans, une utilisatrice réelle d'Instagram dont nous avons modifié le prénom, connaît l'euphorie dangereuse que procurent les réseaux

sociaux. « J'ai mon compte depuis peu, mais j'ai déjà mille abonnés et 150 "j'aime" sur mes photos », dit-elle. Inspirée par d'autres profils, elle jeûne parfois durant plusieurs jours d'affilée. Est-ce qu'Instagram joue un rôle dans cette spirale ? « D'un côté, ça m'enfoncé encore plus », explique-t-elle, « mais d'un autre côté, ça m'aide. »

En interne, Instagram a mené des expériences pour voir comment ses utilisateurs peuvent se voir proposer des contenus pro-anorexie. En 2021, une employée a créé un compte fictif qui s'intéresse à des mots-clés comme `#skinny` (maigre) et `#thin` (fin). Instagram lui a alors proposé d'autres comptes qui violaient ses propres règles internes. Le faux profil pouvait aussi publier des *stories* avec des mots ou des titres interdits sans qu'Instagram intervienne.

Ces problèmes ne semblent toujours pas résolus aujourd'hui. Lorsque nous ouvrons notre profil fictif de Chloé, Instagram nous montre des images de femmes aux côtes saillantes, des jambes osseuses ou des bras maigres comme des clous. Une fille de 16 ans poste des photos depuis son hôpital, et même depuis les toilettes où elle se ré-

fugie pour vomir. « Tous les médecins veulent me faire grossir », se plaint-elle.

Comment expliquer qu'Instagram ne sévisse pas davantage contre de tels contenus ? La plateforme assure qu'elle n'accepte ni les profils ni les contenus qui glorifient la maigrreur. Lorsqu'un contenu problématique est signalé, il est détruit. Mais un compte ne peut pas être bloqué sur la base de la simple apparence de la personne. Il est aussi permis de parler de ses troubles de l'alimentation ou de perte de poids. Instagram affirme que sans être parfaite, sa technologie s'est améliorée et reconnaît mieux les contenus problématiques.

De fait, notre expérience avec le faux profil de Chloé montre que la plateforme a introduit des améliorations. Certains mots-clés sont bloqués ou déclenchent une notification proposant une aide. Certains de nos contenus ont été supprimés. Et certains profils nous ont été interdits sans qu'on sache s'il s'agit d'une initiative du système ou des utilisateurs eux-mêmes.

Des coachs pour maigrir

Aujourd'hui, notre compte fictif de Chloé est toujours actif. Il a désormais plus de 300 utilisateurs, dont un sixième sont des mineurs. Mais des adultes s'intéressent aussi à son profil. Un inconnu a demandé à notre fausse adolescente de lui envoyer des photos d'elle nue. Un retraité allemand lui a aussi écrit : « J'adore quand on voit les côtes ou les os du bassin saillir. C'est extrêmement sexy. »

De soi-disant « coachs » ont aussi contacté Chloé pour l'aider à maigrir. L'un d'eux nous a envoyé des photos de femmes squelettiques en proposant de nous faire maigrir jusqu'à 32 kilos. En cas de défaillance, Chloé devait se punir elle-même, par exemple en s'infligeant des coups de ceinture.

Nous avons signalé ce compte à Instagram. Deux heures plus tard, la plateforme nous annonçait que le compte peut rester en ligne car il ne contrevenait pas aux règles de sa communauté. Mais le système a tout de même remercié Chloé : « Des signalements comme le tien sont importants pour qu'Instagram reste un lieu sûr où tout le monde se sente bien. »

« La vie sur Instagram n'est pas réelle »

Deux jeunes femmes racontent leur expérience de l'anorexie sur Instagram.

Joy, 26 ans, Zurich. « Mon problème a commencé vers 18 ans, en pleine puberté. J'ai d'abord suivi un "mannequin modèle" de fitness, puis Instagram m'a proposé des profils de plus en plus extrêmes. Des femmes très maigres et pourtant musclées. Je me comparais à elles, je voulais être comme elles. Avec du fitness et des régimes stricts, j'ai commencé à perdre du poids. Mais je n'étais jamais satisfaite. J'avais perdu 10 kilos mais en pesais encore 52. J'ai perdu des cheveux, j'avais tout le temps froid, mon corps me faisait mal. J'ai passé des semaines en clinique avec des anorexiques extrêmes, et là j'ai réalisé que je ne pouvais plus continuer comme ça. Aujourd'hui, je suis de retour sur les réseaux sociaux – avec notamment mon profil Instagram – depuis cinq mois et je propage le message inverse : on peut s'aimer même si son apparence est différente de celle des autres. »

Larissa, 29 ans, Lucerne. « J'ai commencé à être malade à 16 ans. Après un séjour à l'hôpital, j'allais mieux, mais le confinement m'a fait replonger. Je me suis d'abord interdit les féculents, puis le sucre, puis je pesais chaque aliment. Jusqu'à trouver qu'une pomme contenait trop de sucre. Dans le même temps, je devais être sans arrêt en mouvement et marchais 25 à 30 kilomètres par jour. Sur Instagram, on trouve quantité de "modèles" qui font chaque jour tel ou tel exercice et donnent des conseils pour maigrir. Quand tu es à fond là-dedans, tu ne vois que les autres qui s'entraînent dur et mangent si peu de calories, et tu penses : "Je vais faire la même chose." En six mois, je suis passée de 45 à 32 kilos. A la fin, je n'étais plus moi-même : sans cesse énervée, stressée, triste. Aujourd'hui, après avoir suivi une thérapie ambulatoire, je vais bien. Mais il m'a fallu du temps pour comprendre que la vie sur Instagram n'est pas réelle. »

R. G., O. Z., S. C.