

Réseaux sociaux et perception du corps chez les adolescents

Social networks and body perception among teenagers

¹Ourari Kaci *, ²Madi Amazigh

Doctorant en psychologie scolaire, Laboratoire LSMN, Université de Bejaia,
kaci.ourari@univ-bejaia.dz

Master 2 en psychologie clinique, Université de Bejaia,
amazighunipsy@outlook.fr

Réception : 14/02/2023

Acceptation : 19/02/2023

Publication : 25/02/2023

Résumé : Les réseaux sociaux ont considérablement transformé la façon dont les adolescents perçoivent leurs corps. Les influences sociales sont toujours présentes en ascension et d'actualités. Les adolescents sont souvent exposés à des images idéalisées de corps parfaits. Cette situation est devenue source d'une course et rivalités accrues à la recherche de cet idéal représenté par ce corps parfait similaire à celui intériorisé et perçu en tant que tel. Les médias sociaux peuvent également contribuer à la construction d'une culture qui idéalise l'apparence physique, ce qui peut conduire dans la majorité des cas à un sentiment d'insuffisance chez les adolescents qui se perçoivent en dehors de normes. Les campagnes publicitaires, les blogueurs influents et les célébrités peuvent également renforcer ces normes en présentant des images retouchées de leurs corps. Pis encore, cela entraîne à de sérieux problèmes de santé mentale tels que la dépression, l'anxiété, la baisse de l'estime de soi et même des troubles alimentaires tels que l'anorexie et la boulimie.

Mots clés : réseaux sociaux, adolescents, perception du corps, troubles psychologiques.

Abstract: Social networks have dramatically transformed the way that teenagers perceive their bodies. Social influences are always present in ascension and news. Teenagers are often exposed to idealized images of perfect bodies. This situation has become the source of a race and increased rivalries in search of this ideal represented by this perfect body similar to the one internalized and perceived as such. Social media can also contribute to the construction of a culture that idealizes physical appearance, which can lead in most cases to a feeling of inadequacy among adolescents who perceive themselves as outside the norm. Ad campaigns, influential bloggers, and celebrities can also reinforce these standards by featuring retouched images of their bodies. Even worst, it leads to serious mental health issues such as depression, anxiety, low self-esteem and even eating disorders such as anorexia and bulimia.

Keywords: social networks, adolescents, body perception, psychological disorders.

* Auteur correspondant : kaci.ourari@univ-bejaia.dz

Les critères de beauté varient considérablement selon les cultures et les époques. Ce qui est considéré comme beau dans une culture peut ne pas être considéré comme tel dans une autre. La beauté est souvent influencée par des facteurs sociaux, historiques et économiques, ainsi que par la représentation médiatique de la beauté. Les stéréotypes de genre et de race peuvent également influencer les critères de beauté. Il est important de comprendre les influences culturelles pour mieux comprendre les attitudes envers la beauté et comment elles peuvent être influencées positivement ou négativement. Ainsi, la culture joue un rôle déterminant dans les critères de beauté acceptés par une société donnée. Chaque culture a ses propres normes et idéaux esthétiques qui sont influencés par l'histoire, la religion, la tradition et les valeurs de la société. Par exemple, dans certaines cultures asiatiques, les teints clairs sont souvent associés à la beauté alors qu'en Afrique, la peau sombre est souvent préférée. (Langlois & all, 2000). De même, les formes et les proportions du corps peuvent varier considérablement selon la culture, avec certaines cultures préférant les corps plus larges et d'autres préférant les corps plus minces. En fin de compte, les critères de beauté sont fortement influencés par la culture et peuvent changer au fil du temps et de la migration. Il est donc important de ne pas juger la beauté d'une personne en fonction de critères culturels limitatifs, mais plutôt de la reconnaître dans toutes ses formes diverses et uniques.

Dans le monde actuel, cependant, il existe certaines normes de beauté largement acceptées qui sont influencées par les médias, les célébrités et les industries de la mode et de la beauté. Les femmes sont souvent encouragées à être minces avec des formes généreuses, un teint clair et une peau sans imperfections. Les hommes sont souvent encouragés à avoir un corps musclé, un visage sculpté et un style bien coiffé. Les cheveux lisses et les dents blanches sont également considérés comme des signes de beauté pour les deux sexes.

Cependant, il est important de noter que ces critères ne sont que des normes culturelles et ne reflètent pas la véritable diversité de la beauté humaine.

De plus, ces normes peuvent être discriminatoires et peuvent causer de la douleur et de la pression aux personnes qui ne les remplissent pas. Il est important de reconnaître la beauté dans toutes les formes et tailles et de se libérer des normes restrictives de la beauté imposées par la société. (Hamilton & all, 1994).

Les réseaux sociaux peuvent influencer les perceptions du corps en présentant souvent une image idéalisée de la beauté et de la forme physique qui peut déclencher des sentiments d'insatisfaction chez certains utilisateurs. De plus, la comparaison constante avec d'autres utilisateurs peut également entraîner des problèmes de confiance en soi et d'estime de soi. Il est important de prendre en compte ces effets potentiels et de développer une image saine et

réaliste de soi-même en utilisant les réseaux sociaux de manière consciente et équilibrée. La perception négative de son corps peut avoir un impact profond sur la santé psychologique d'une personne. Lorsque quelqu'un se sent insatisfait ou inadéquat en raison de son apparence physique, cela peut entraîner de la dépression, de l'anxiété, des troubles alimentaires tels que l'anorexie et la boulimie. Encore, la pression exercée par les normes culturelles de la beauté peut également inciter les personnes à se soumettre à des régimes extrêmes et à des chirurgies esthétiques dangereuses pour essayer de satisfaire ces normes. De plus, la perception négative de son corps peut également affecter les relations interpersonnelles, en limitant la capacité d'une personne à se connecter avec les autres et à trouver du soutien. Il est donc crucial de reconnaître la diversité de la beauté humaine, plutôt que de se concentrer sur des normes de beauté restrictives et potentiellement néfastes pour la santé mentale. (Wykes , Gunter,2005)

1. Les réseaux sociaux

1.1. Les réseaux sociaux envahissent le quotidien des adolescents

Les médias sociaux ont un impact considérable sur les habitudes et le quotidien des adolescents. Les réseaux sociaux tels que Facebook, Instagram et Snapchat sont devenus une partie intégrante de leur routine quotidienne et ont eu un impact significatif sur leur façon de penser, de se comporter et de communiquer. Les adolescents passent souvent de nombreuses heures en ligne, ce qui peut les éloigner de leurs activités familiales, scolaires et sociales.

Les médias sociaux peuvent influencer la façon dont les adolescents perçoivent leur propre corps et leur apparence. La pression sociale en ligne peut entraîner une insécurité quant à leur apparence physique, ce qui peut avoir un impact négatif sur leur bien-être mental. De plus, les réseaux sociaux peuvent être un vecteur de harcèlement et de cyberintimidation, ce qui peut entraîner une détresse psychologique et une baisse de la confiance en soi chez les adolescents.(Zaragoza Ramirez,2015). Ils peuvent également influencer les relations interpersonnelles et les comportements sociaux des adolescents. C'est dernier sont souvent plus enclins à partager leurs pensées et leurs émotions en ligne, ce qui peut entraîner des conflits et des malentendus. Les interactions en ligne peuvent également être mal interprétées ou mal comprises, ce qui peut entraîner des tensions et des conflits dans les relations.

En outre, ils impactent sur la façon dont les adolescents consomment de l'information. Les algorithmes utilisés par les réseaux sociaux sont conçus pour donner aux gens ce qu'ils veulent voir, ce qui peut conduire à une baisse de l'exposition à des opinions et des idées divergentes. Cela peut renforcer les opinions existantes et entraîner une polarisation accrue chez les adolescents.

En conclusion, les médias sociaux envahissent les habitudes et le quotidien des adolescents de manière considérable et peuvent avoir des effets négatifs sur leur vie

personnelle, scolaire et sociale. Il est important de sensibiliser les adolescents à l'utilisation consciente et modérée des médias sociaux pour minimiser leurs effets négatifs.

1.2. L'influence des réseaux sociaux

Les réseaux sociaux ont une influence considérable sur les habitudes et les goûts des individus. Tout d'abord, ils peuvent montrer une version idéalisée de la vie des autres, ce qui peut nous amener à vouloir adopter les mêmes modes de vie, les mêmes centres d'intérêt et les mêmes produits. De plus, les réseaux sociaux peuvent être utilisés pour faire la promotion de produits et de marques, ce qui peut également influencer les choix de consommation. En outre, les individus sont soumis à une forte pression sociale en ligne, où ils peuvent sentir le besoin de suivre les tendances et les modes populaires pour être accepté et apprécié par les autres. Les algorithmes de recommandation des réseaux sociaux peuvent également montrer des contenus en fonction des antécédents de recherche et de consommation, renforçant ainsi les habitudes et les goûts existants. Cependant, il est important de prendre du recul et de ne pas être complètement dirigé par les influences en ligne, mais plutôt de faire des choix en fonction de ses propres valeurs et préférences. (Hamilton & all, 1994)

Les médias sociaux sont donc devenus un canal de communication de masse incontournable pour les jeunes générations dans le monde entier. C'est un espace où les jeunes peuvent échanger des informations, des opinions et des idées en temps réel avec un grand nombre de personnes. Les jeunes passent une grande partie de leur temps sur les réseaux sociaux, ce qui les rend plus vulnérables à l'influence des informations et des opinions diffusées sur ces plateformes. Les médias sociaux peuvent donc avoir un impact considérable sur la perception et les opinions des jeunes en matière de politique, de culture, de mode de vie et de nombreux autres sujets importants. Les entreprises, peuvent également utiliser les médias sociaux pour promouvoir leurs produits, leurs services et leurs idéologies, ce qui peut influencer les opinions des jeunes sur un certain nombre de questions. Les médias sociaux sont donc un canal puissant pour influencer la perception des jeunes générations à travers le monde. Cependant, il est important de noter que les médias sociaux peuvent également être utilisés pour diffuser des informations fausses et trompeuses, ce qui peut avoir des conséquences néfastes pour la société dans son ensemble. Il est donc important de sensibiliser les jeunes aux dangers potentiels des médias sociaux et de les encourager à développer une capacité critique pour évaluer les informations qui leur sont présentées. (Zaragoza Ramírez, 2015).

2. Médias sociaux et perception du corps

Les médias sociaux peuvent avoir un impact négatif sur la perception du corps chez les utilisateurs. La pression pour paraître parfait en ligne peut amener les gens à se comparer à d'autres et à se sentir insatisfaits de leur propre apparence physique. De plus, la présentation idéalisée de la vie en ligne peut créer des attentes irréalisables pour le corps et l'apparence. Les images photoshoppées et les témoignages en ligne peuvent également contribuer à la stigmatisation du corps et à la promotion d'une seule norme de beauté. Cette obsession de la perfection physique peut entraîner une anxiété, une dépression et un trouble alimentaire chez certains utilisateurs. Il est donc important de prendre du recul par rapport à la façon dont les médias sociaux peuvent influencer la perception du corps et de se rappeler que la perfection en ligne est souvent une illusion créée par la technologie. Il est essentiel de promouvoir l'acceptation de soi et de célébrer la diversité des formes et des tailles de corps.

2.1. Une constante comparaison

La constante comparaison avec des corps idéalisés sur les réseaux sociaux peut avoir un impact négatif sur la santé mentale et l'estime de soi des utilisateurs. Les réseaux sociaux sont remplis de publications de personnes apparemment parfaites, avec des corps minces, des peaux claires et des visages sans défauts. Cette présentation idéalisée peut amener les gens à se sentir insatisfaits de leur propre apparence physique et à se comparer constamment à ces images idéalisées. Cette comparaison peut entraîner une anxiété, une dépression et un trouble alimentaire chez certains utilisateurs, qui cherchent à atteindre ces normes irréalisables de beauté et de forme physique. En outre, la comparaison constante peut également conduire à des sentiments de jalousie et d'infériorité, car les réseaux sociaux montrent souvent une version idéalisée de la vie des autres, qui peut sembler plus heureuse et plus réussie. Cependant, il est important de se rappeler que les réseaux sociaux ne montrent qu'une façade et que la vie en ligne est souvent une illusion créée par la technologie. Il est essentiel de promouvoir l'acceptation de soi et de célébrer la diversité des formes et des tailles de corps. Les utilisateurs peuvent également limiter leur temps sur les réseaux sociaux pour réduire l'exposition à ces images idéalisées et renforcer leur estime de soi.

De nombreuses études démontrent que les utilisateurs des réseaux sociaux sont en constante comparaison concernant l'apparence de leur corps. Une étude publiée dans la revue *Body Image* en a montré que les personnes qui utilisent les réseaux sociaux sont plus susceptibles de se sentir insatisfaites de leur corps en raison de la comparaison constante avec les autres utilisateurs. (Hous & all, 2013). Une autre étude publiée dans la revue *International Journal of Eating Disorders* a révélé que les personnes qui utilisent les réseaux sociaux sont plus susceptibles de faire des comparaisons négatives concernant leur corps avec les autres utilisateurs. (Fitzsimmons-Craft & all, 2016). De plus, une étude publiée dans la revue *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* a montré que les personnes qui utilisent

les réseaux sociaux sont plus susceptibles de se sentir anxieuses et déprimées en raison de la comparaison constante concernant l'apparence de leur corps.(Brown & all , 2017). Enfin, une étude publiée dans la revue *Social Science & Medicine* en (2018) a révélé que les personnes qui utilisent les réseaux sociaux sont plus susceptibles de se sentir insatisfaites de leur corps en raison de la comparaison constante avec les autres utilisateurs. Il est donc clair que les utilisateurs des réseaux sociaux sont en constante comparaison concernant l'apparence de leur corps et que cela peut causer de la détresse mentale. (Oberle & all ,2018)

2.2. Comportement alimentaire

Les médias sociaux ont un impact considérable sur la perception de soi et l'image corporelle des individus, ils sont souvent utilisés pour partager des photos et des vidéos, ce qui peut entraîner une comparaison constante avec les autres et un sentiment d'insuffisance. Les algorithmes de recommandation de ces plateformes peuvent également conduire à une exposition excessive et accrue à des images idéalisées de corps parfaits, renforçant les normes sociales irréalisables en matière de corps. De plus, la surabondance d'informations sur les régimes alimentaires et la perte de poids peut également contribuer à la culpabilisation et à l'obsession pour la nourriture et le corps. Les personnes atteintes de troubles alimentaires peuvent être plus vulnérables à la pression des médias sociaux, ce qui peut les pousser à adopter des comportements dangereux et à faire des choix alimentaires non sains.(Thornhill & all , 1999).

En outre, les médias sociaux peuvent également causer de l'anxiété et de la dépression en raison de la comparaison sociale constante et de la surexposition aux images idéalisées. Les personnes peuvent ressentir une pression pour se conformer aux normes sociales en matière de corps et de nourriture, ce qui peut les amener à adopter des comportements dangereux pour atteindre ces normes.

Il existe de nombreuses études qui montrent que les troubles alimentaires peuvent être causés par une image du corps négative. Une étude publiée dans la revue *Eating Disorders* a montré que les personnes qui se sentaient insatisfaites de leur corps étaient plus susceptibles de développer des troubles alimentaires tels que l'anorexie, la boulimie et l'hyperphagie.(Tyrka & all, 2002). Une autre étude publiée dans *International Journal of Eating Disorders* a révélé que les personnes qui se sentaient insatisfaites de leur corps étaient plus susceptibles de faire des régimes extrêmes et de développer des troubles alimentaires.(Halvorsen & all , 2007) . De plus, une étude publiée dans la revue *Body Image* en (2009) a montré que les personnes qui se sentaient insatisfaites de leur corps étaient plus susceptibles de se sentir anxieuses et déprimées, ce qui pouvait entraîner des troubles alimentaires. Enfin, une étude publiée dans la revue *Journal of Youth and Adolescence* a révélé que les jeunes qui se

se sentaient insatisfaits de leur corps étaient plus susceptibles de faire des régimes extrêmes et de développer des troubles alimentaires. Il est donc clair que les troubles alimentaires peuvent être causés par une image du corps négative et que les personnes doivent être encouragées à se sentir bien dans leur corps pour maintenir une bonne santé mentale. (Nicolai & all, 2012)

En conclusion, les médias sociaux peuvent avoir un impact considérable sur l'image corporelle et les troubles alimentaires, et il est important de sensibiliser les gens à ces effets et de prendre des mesures pour les gérer de manière saine.

2.3. Dépression

La perception négative de son corps peut avoir un impact dévastateur sur la santé mentale et peut entraîner une profonde dépression. Lorsque quelqu'un se sent insatisfait ou inadéquat en raison de son apparence physique, cela peut causer une baisse de l'estime de soi et de la confiance en soi. Cette baisse de l'estime de soi peut avoir un impact négatif sur les relations interpersonnelles, la performance professionnelle et les activités quotidiennes, ce qui peut entraîner une spirale de pensées négatives et décourageantes. La dépression peut également être exacerbée par la pression exercée par les normes culturelles de la beauté, qui peuvent inciter les personnes à se soumettre à des régimes extrêmes et à des chirurgies esthétiques dangereuses pour essayer de satisfaire ces normes.

Il existe de nombreuses études qui démontrent que l'image négative du corps peut causer de la dépression. Une étude publiée dans le *Journal of Affective Disorders* a montré que les jeunes adultes qui se sentaient insatisfaits de leur corps étaient plus susceptibles de développer des symptômes dépressifs.

(Lopresti & all, 2013) .Une autre étude publiée dans *Body Image* a révélé que les personnes qui se sentaient insatisfaites de leur corps étaient plus susceptibles de souffrir de symptômes dépressifs, de troubles alimentaires et d'anxiété.

(Linardon & all, 2016). Il est donc clair que l'image négative du corps peut causer de la dépression et que les personnes doivent être encouragées à se sentir bien dans leur corps pour maintenir une bonne santé mentale.

Il est donc crucial de reconnaître la diversité de la beauté humaine et de célébrer les corps de toutes formes et tailles plutôt que de se concentrer sur des normes de beauté restrictives et potentiellement néfastes pour la santé mentale. Les personnes doivent être encouragées à cultiver une image corporelle positive en se concentrant sur leurs propres forces et qualités plutôt que sur leurs défauts physiques. Les professionnels de la santé mentale peuvent aider les personnes souffrant de dépression liée à la perception négative de leur corps en le soutenant dans leur cheminement vers une image corporelle plus positive et en travaillant avec elles pour traiter les troubles alimentaires et la dépression. En fin de

compte, la perception positive de son corps est un élément clé de la santé mentale globale et il est important de prendre les mesures nécessaires pour la cultiver.

3. Recommandations pour une vie connectée saine

Les réseaux sociaux peuvent influencer les perceptions et les habitudes des êtres humains, mais il existe des moyens de limiter cette influence. Voici quelques conduites à tenir pour ne pas être influencé par les réseaux sociaux:

- a. **Limiter le temps passé sur les réseaux sociaux:** Limiter le temps passé sur les réseaux sociaux peut réduire la quantité de contenu à laquelle l'individu est exposé, ce qui peut l'aider à réduire la comparaison avec les autres utilisateurs.
- b. **Se suivre uniquement les comptes positifs et inspirants:** En choisissant de suivre des comptes positifs et inspirants sur les réseaux sociaux, la personne peut être exposée à des images et des messages qui renforcent son estime de soi plutôt que de se faire sentir mal à propos de son corps.
- c. **Prendre conscience des filtres et des retouches photo:** Les réseaux sociaux sont souvent utilisés pour partager des images idéalisées et retouchées, il est donc important de prendre conscience de ces filtres et retouches pour éviter de se sentir mal à propos de son propre corps.
- d. **Se rappeler que ce que les gens publient sur les réseaux sociaux n'est qu'une partie de leur vie:** Il est important de se rappeler que ce que les gens publient sur les réseaux sociaux n'est qu'une partie de leur vie, et que cela ne représente qu'une image idéalisée d'eux-mêmes.
- e. **Chercher des activités en dehors des réseaux sociaux:** Trouver d'autres activités qui apportent du bonheur et de la satisfaction, comme la pratique d'un sport, peut aider à se concentrer sur soi-même plutôt que sur ce que les autres publient sur les réseaux sociaux.

En suivant ces conduites, l'individu peut réduire l'influence des réseaux sociaux sur sa perception de son corps et améliorer son bien-être mental. Il est important de se rappeler que la vie sur les réseaux sociaux n'est qu'une partie de la vraie vie et que votre corps et votre apparence ne définissent pas qui vous êtes en tant que personne. (Ukpong,2019).

Conclusion

Il est indéniable que les réseaux sociaux ont une influence considérable sur la vie des individus, en particulier des jeunes. L'impact de ces plateformes a un double effet. Il peut être positif et bénéfique en permettant d'acquérir de nouvelles connaissances, relations et autres indispensables pour une meilleure perception de soi et peuvent avoir un impact négatif sur la santé mentale des adolescents, en particulier à l'âge de la puberté et à la fin de l'adolescence.

L'utilisation excessive des réseaux sociaux peut entraîner une perte de confiance en soi, une anxiété accrue et des sentiments de solitude. Dans ces cas, les jeunes sont soumis à une pression constante et ascendante en quête de retrouver les normes de beauté corporelle et de popularité vues en ligne et perçues comme telles. Ils sont ainsi soumis à rudes épreuves par le fait de se sentir inférieurs et restent toujours en compétition avec les autres. Comme conséquence, les réseaux sociaux peuvent donc entraîner une surcharge d'informations avec et simultanément une sur-distraktion constante, très nuisible à leurs facultés et capacités à se concentrer et à se souvenir de l'information acquise.

En outre, les réseaux sociaux peuvent également être un terrain propice à la cyberintimidation et à la désinformation. Les jeunes peuvent être victimes de moqueries en ligne, de harcèlement et de diffamation, ce qui peut entraîner un stress émotionnel considérable et des problèmes de santé mentale. De plus, les informations partagées en ligne peuvent être inexactes ou trompeuses, ce qui peut nuire à la capacité des jeunes à prendre des décisions éclairées et à développer une compréhension critique des informations en ligne.

Il est donc important de sensibiliser les jeunes aux effets potentiellement négatifs des réseaux sociaux sur leur santé mentale et de les encourager à adopter une utilisation responsable de ces plateformes. Les parents et les éducateurs peuvent jouer un rôle clé en éduquant les jeunes sur les risques potentiels de l'utilisation des réseaux sociaux et en les aidant à développer une utilisation saine et équilibrée de ces plateformes.

En conclusion, bien que les réseaux sociaux aient apporté de nombreux avantages en termes de connectivité et d'accès à l'information, il est important de prendre en compte leurs effets potentiellement négatifs sur la santé mentale des jeunes. En travaillant ensemble, nous pouvons aider les jeunes à tirer le meilleur parti des réseaux sociaux tout en minimisant les effets négatifs sur leur santé mentale et leur bien-être.

Bibliographie

- Brown, C. C., Conner, S., Vennun, A. (2017, August 1). Sexual Attitudes of Classes of College Students Who Use Pornography. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(7), 463-469. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0339>
- Halvorsen, I., & Heyerdahl, S. (2007). Treatment perception in adolescent onset anorexia nervosa: Retrospective views of patients and parents. *International Journal of Eating Disorders*, 40(6), 629-639. <https://doi.org/10.1002/eat.20469>
- Hamilton, D. L., & Sherman, S. J. (1994). "Stereotyping and social cognition." *Annual Review of Psychology*, 45, 459–487.
- House, T., Graham, K., Ellis, B., Bould, H., & Penton-Voak, I. S. (2013). Is body dissatisfaction related to an attentional bias towards low weight bodies in non-clinical samples of women? A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, pages 103-111.
- Fitzsimmons-Craft, E. E., Kass, A. E., Wilfley, D. E., Taylor, C. B., Trockel, M., & Saffran, K. (2016). Facebook usage among those who have received treatment for an eating disorder in a group setting. *International Journal of Eating Disorders*, pages 103-111.
- Langlois, J. H., Kalakanis, L., Rubenstein, A. J., Larson, A., Hallam, M., & Smoot, M. (2000). "Maxims or myths of beauty?". *Psychological Science*, 11, 118–121.
- Linardon, J., McClure, Z., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2016). Body appreciation and its psychological correlates: A systematic review and meta-analysis. *Body Image*, [Volume], 287-296.
- Lopresti, A. L., Hood, S. D., & Drummond, P. D. (2013). A review of lifestyle factors that contribute to important pathways associated with major depression: Diet, sleep and exercise. *Journal of Affective Disorders*, [Volume], 12-27.
- Nicolai, K. A., Laney, T., & Mezulis, A. H. (2012). Different Stressors, Different Strategies, Different Outcomes: How Domain-Specific Stress Responses Differentially Predict Depressive Symptoms Among Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(11), 1183-1193. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9812-6>
- Oberle, E., Guhn, M., Gadermann, A. M., Thomson, K., & Schonert-Reichl, K. A. (2018). Positive mental health and supportive school environments: A population-level longitudinal study of dispositional optimism and school relationships in early adolescence. *Social Science & Medicine*, 261, 154-161.
- Zaragoza Ramírez, M., Zizi A. Papacharissi. (2015), A Private Sphere. Democracy in a Digital Age. Iztapalapa. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, (78), 229–236.
- Thornhill, R., & Gangestad, S. W. (1999). "The scent of symmetry: A human sex pheromone that signals fitness?". *Evolution and Human Behavior*, 20, 175–201.

- Tyrka, A. R., Waldron, I., Graber, J. A., & Brooks-Gunn, J. (2002). Prospective predictors of the onset of anorexic and bulimic syndromes. *Eating Disorders*, 10(4), 282-290. <https://doi.org/10.1080/10640260290040177>
- Ukpong, E. (2019). *The Positive and Negative Effects of Social Media*. GRIN Verlag.
- Wykes, M., & Gunter, B. (2005). *Les médias et l'image corporelle: Si l'apparence pouvait tuer (en premier)*. SAGE Publications Ltd.