UCLouvain

LOUVAIN
School of Management

Louvain School of Management

Comment le contenu des influenceurs fitness sur Instagram influence-t-il positivement et négativement l'attitude des utilisateurs envers leur mode de vie ainsi que la perception qu'ils ont vis-à-vis d'eux-mêmes?

Auteur·e(s) : Hermant Mathilde, Warscotte Camille
Promoteur·rice(s) : Jupsin Thierry, Dumont Louise
Année académique 2022-2023
Travail de fin d'études (TFE) en vue d'obtenir le titre de
Master [120] en sciences de gestion, à finalité spécialisée
Horaire de jour

Avant toute chose, nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin à l'élaboration de ce mémoire.

Tout d'abord, nous tenons à remercier Thierry Jupsin, notre promoteur ainsi que Louise Dumont, doctorante et assistante, qui nous ont aidées tout au long de ce travail. Leur soutien, leur accompagnement, le temps accordé ainsi que l'enthousiasme dont ils ont fait preuve quant à l'exploration de ce sujet de mémoire nous ont également donné l'envie de rédiger un travail de qualité et de fournir des résultats profonds.

Merci à la Louvain School of Management de nous permettre d'accomplir et de suivre des études de qualité dans un cadre en phase avec son temps. De nombreuses opportunités enrichissantes sont offertes aux étudiants, permettant leur développement personnel et l'apprentissage dans un environnement toujours plus stimulant et évolutif.

Ensuite, vient le temps des remerciements personnels pour nos entourages proches, nos familles respectives qui nous ont encouragées tout au long de notre parcours et qui nous ont transmis les valeurs relatives au goût du travail, à l'effort et à l'ambition d'accomplir de grandes choses. De plus, nous avons fait de belles rencontres au sein de la LSM, qui ont également été un soutien et un moteur durant ces années de Master.

Merci à Camille, partenaire d'étude depuis bientôt 10 ans ; notre collaboration a permis la réalisation de ce travail grâce à de nombreuses réflexions et échanges qui ont enrichi et fait murir ce mémoire.

Et enfin, merci à Mathilde pour son dynamisme et sa motivation sans faille, qui ont donné du rythme tout au long de ce travail d'écriture.

Mathilde & Camille

Table des matières

Introduction 1

Partie I : Revue de littérature 3

1. Marketing d'influence 3

1.1. Définition 3

1.2. Influenceur 4

1.3. L'avènement des influenceurs 5

1.4. Le marché de l'influence 7

1.5. Les différents types d'influenceurs 8

1.5.1. Taille de la communauté 8

a) Méga-influenceurs 8

b) Macro-influenceurs 9

c) Micro-influenceurs 9

d) Nano-influenceurs 9

1.5.2. Domaine de spécialisation 9

1.6. Les différents types de contenu 10

1.7. Plus-value des influenceurs 11

1.8. L'authenticité des influenceurs 12

1.9. L'impact du marketing d'influence 13

1.10. Théories 14

1.10.1. Les 7 principes de persuasion de Cialdini 14

1.10.2. La théorie de l'apprentissage social 15

1.10.3. La théorie de la comparaison sociale selon Festinger et Friedmann 16

2. Réseaux sociaux - Focus sur Instagram 16

2.1. Réseaux sociaux dans le monde 16

2.2. Instagram 17

2.2.1. Fonctionnalités 18

a) Stories 20
b) Reels 20
c) Instagram Carrousel 20
d) Lives 21
2.2.2. Instagram et l'Influence 21
2.2.3. Instagram et l'impact sur ses utilisateurs 23
2.3. L'impact de l'utilisation des réseaux sociaux 23
3. Le secteur du fitness 25
3.1. Origine et évolution du fitness 25
3.2. L'industrie du fitness aujourd'hui 26
3.3. La comparaison sociale dans le sport et dans les communautés fitness en ligne 27
3.3.1. Focus sur les sportifs 27
3.3.2. Focus sur les communautés fitness en ligne 28
3.4. Instagram, la plateforme de l'influence fitness 30
3.5. L'influence et le secteur du fitness 31
3.5.1. Les caractéristiques essentielles des influenceurs fitness 33
4. L'impact positif et négatif du contenu des influenceurs fitness sur Instagram 33
5. Concepts de perception et attitude 38
6. Conclusion de la revue de la littérature 39
PARTIE II : METHODE DE RECHERCHE 42
1. Objectifs et méthodologie de l'étude 42
2. Méthode de collecte et élaboration de l'étude qualitative 43
3. Échantillonnage et recrutement 44
4. Guide d'entretien et analyse 45
PARTIE III : ANALYSE 47
1. Contexte d'Instagram 47
2. Les influenceurs fitness 49

3. Impact positif et négatif du contenu des influenceurs fitness sur Instagram..... 63
3.1. L'impact positif du contenu des influenceurs fitness sur Instagram..... 64
3.2. L'impact négatif du contenu des influenceurs fitness sur Instagram..... 68
4. Recommandations émises par les répondants..... 76
4.1. Adaptation du contenu des influenceurs fitness..... 76
4.2. Approche à adopter par les utilisateurs face à ce type de contenu..... 78
Partie IV : Discussion..... 81
1. Discussion générale et apports théoriques..... 81
2. Réponse à la question de recherche..... 87
3. Recommandations sociétales..... 89
4. Limites et pistes futures..... 92
4.1. Modèle graphique..... 94
Conclusion..... 96
Bibliographie..... 100
Annexes..... 111
Annexe 1 – Profil des répondants..... 111
Annexe 2 – Questionnaire..... 114
Annexe 3 – Retranscription des interviews..... 125

Introduction

Au cours des dernières années, les avancées technologiques ainsi que les réseaux sociaux n'ont cessé de croître au point de devenir partie intégrante du quotidien des consommateurs et des utilisateurs. En effet, ces plateformes permettent d'avoir accès à une infinité de contenu et d'informations et d'être connectés à des personnes provenant du monde entier. Néanmoins, bien que leur emploi offre de nombreuses opportunités et bienfaits, une utilisation élevée sans esprit critique peut mener à des dérives et à des dangers.

Les réseaux sociaux ont permis la création de nouveaux métiers, notamment en ce qui concerne les influenceurs. De fait, ces personnes influentes ont réussi à développer une communauté plus ou moins large, regroupée autour de centres d'intérêts spécifiques. Avoir accès et consommer du contenu proposé par ces personnalités crée donc de nouveaux comportements de la part des utilisateurs. L'intérêt porté envers eux se justifie, entre autres, par le fait qu'ils s'adressent à un large public et qu'il est donc aisé de s'y identifier, grâce au partage de leur quotidien, de leur routine, de leurs expériences ou encore de leurs conseils.

Il existe des influenceurs de toutes sortes. Cependant, depuis la pandémie du Covid-19, l'intérêt des individus est davantage centré autour du bien-être et de la bonne santé, spécifiquement par la pratique d'une activité physique et/ou par l'adoption d'habitudes alimentaires saines. Cette prise de conscience collective a notamment permis l'essor et l'avènement des influenceurs fitness dont la communication est axée autour de ces 2 pôles centraux. En effet, malgré leur dénomination centrée sur le fitness, prôner un mode de vie sain inclut d'allier la pratique sportive à une bonne alimentation.

Les utilisateurs en quête d'amélioration de leur mode de vie sont donc pour la plupart friands et intéressés par ce type de contenu. Effectivement, cela constitue une source d'informations accessible pour tout un chacun, entre autres grâce au fait qu'ils vulgarisent et rendent possible la pratique sportive et l'adoption d'habitudes saines aux yeux des utilisateurs. Néanmoins, certains profils vont être plus ou moins sensibles et impactés face à ce type de contenu.

L'avènement des influenceurs fitness sur Instagram ainsi que l'engouement des utilisateurs les concernant nous amènent à nous pencher sur la problématique suivante : « ***Comment le contenu des influenceurs fitness sur Instagram influence-t-il positivement et négativement l'attitude des utilisateurs envers leur mode de vie ainsi que la perception qu'ils ont vis-à-vis d'eux-mêmes?*** ».

Pour ce faire, une analyse de la revue de littérature à ce sujet sera menée. Ensuite, la méthode de recherche choisie pour tenter de répondre à notre question sera expliquée. Par après, les résultats de l'étude seront analysés selon 4 thèmes : le contexte d'Instagram, les influenceurs fitness, les impacts positifs et négatifs du contenu des influenceurs fitness sur Instagram, ainsi que les recommandations émises par les répondants. Une section discussion suivra, permettant de comparer les résultats de l'étude avec la revue de littérature, de répondre à la question de recherche, d'émettre des recommandations sociétales et d'évoquer les limites et pistes futures de ce travail. Enfin, ce mémoire se terminera par une conclusion reprenant les éléments clés du travail effectué ainsi qu'une réflexion personnelle critique quant à l'élargissement de la question de départ.

Partie I : Revue de littérature

1. Marketing d'influence

Avant toute chose, l'influence fait référence à l'action et au pouvoir d'influencer quelqu'un ou quelque chose (Le Robert, s.d.). Dès lors, ce terme est vaste et a été observé, de tous temps, au sein de diverses relations comme entre enfants et parents. Dans le cadre de ce mémoire, la nuance se fait donc suite au monde hyperconnecté dans lequel nous vivons qui suscite le partage et l'expression d'avis et d'opinions à grande échelle. Internet et les réseaux sociaux permettent, dès lors, à chaque individu d'être et de devenir une source d'information ainsi qu'un influenceur. L'objet du marketing a d'ailleurs toujours été centré sur la tentative d'influencer les consommateurs concernant leurs comportements, leurs opinions, leurs attitudes et intentions d'achat. Les actions menées étaient alors simples et plutôt directes impliquant uniquement la marque et la cible visée, via l'envoi de messages et pratiques publicitaires. Toutefois, les réseaux sociaux ont perturbé ces interactions puisqu'aujourd'hui la confiance et le parcours d'achat sont influencés par les avis et opinions émis par d'autres individus qui jouent un rôle crucial et qui ont un poids important (Brown & Fiorella, 2013).

1.1. Définition

Le marketing d'influence est défini comme étant "*l'ensemble des pratiques qui visent à utiliser le potentiel de recommandation des influenceurs*" (Bathelot, 2023a).

De manière plus détaillée, une autre définition est la suivante : « *Démarche marketing qui vise à concevoir le contenu de l'information, puis à identifier les vecteurs d'influence possibles de la cible, pour enfin orchestrer la diffusion d'informations en faveur du produit, du service ou de l'idée via ces vecteurs* » (e-Marketing, s.d.).

Cette relation peut également être assimilée à la théorie de la relation parasociale, introduite par Donald Horton et Richard Wohl (1956) dans un contexte de communication de masse, comme étant une sorte de croyance imaginaire d'avoir une relation réelle avec une célébrité dont la particularité est le sens unique de cette illusion. Cette théorie s'est développée au cours du temps et est maintenant définie comme suit : "*Relation à sens unique créée avec une personne qui nous ne connait pas, comme des acteurs, des chanteurs ou des youtubeurs, en consommant du contenu qu'elle produit*" (La Langue Française, s.d.).

Selon Charlesworth (2018), le concept d'influenceur est apparu il y a bien longtemps, mais c'est seulement en 1995 qu'il a été officialisé par Katz et Lazarsfeld. Les influenceurs, à cette époque, étaient des célébrités qui attiraient l'attention du public à qui il était demandé de faire la promotion de certaines marques ou produits en échange d'une rémunération. Ces personnes étaient célèbres, notamment car elles faisaient de la télévision, de la radio, … Ils étaient donc des influenceurs hors ligne et étaient perçues comme des personnes supérieures, différentes des gens « ordinaires ». Au contraire, les influenceurs digitaux tels que nous les connaissons aujourd'hui ne sont pas des personnes considérées comme supérieures. Ce sont des personnalités qui nous ressemblent et à qui nous allons pouvoir nous identifier. Ces individus vont donc exercer une influence sur les consommateurs qui sont en recherche de recommandations, d'avis et de conseils.

Internet et les réseaux sociaux ont créé un environnement où chacun peut exprimer son opinion et donc, où chacun peut potentiellement devenir un influenceur. L'essor des réseaux sociaux a permis à ces personnalités de toucher un public de plus en plus nombreux. Le fait de passer d'influenceurs hors ligne à en ligne a également facilité l'évaluation de l'impact qu'ils peuvent avoir sur les autres. Enfin, avoir ce pouvoir d'influence n'est pas quelque chose que tout le monde possède (Brown & Fiorella, 2013).

1.2. Influenceur

Un influenceur, également appelé leader d'opinion, est dès lors défini comme étant un "*créateur de contenu qui a accumulé une base solide d'abonnés […] et qui donne à ses adeptes un aperçu de sa vie personnelle et quotidienne, de ses expériences et de ses opinions*" (De Veirman, Cauberghe & Hudders, 2017).

Le terme influenceur est apparu dans le dictionnaire *Le Robert* en 2018 qui le définit comme suit: « *Personne qui influence l'opinion, la consommation par son audience sur les réseaux sociaux* ». (Le Robert, s.d.).

En ce qui concerne son origine, ce terme est apparu lorsqu'une relation de confiance et une forme d'affinité se sont créées entre les créateurs de contenu et leur communauté. De ce fait, un influenceur n'est pas reconnu comme étant un expert dans ce domaine, mais plutôt comme une personne lambda qui, du fait de sa personnalité et de son authenticité, a réussi à inspirer la confiance auprès de son public (Bouillet, 2023). Le terme influenceur regroupe donc les créateurs de contenu qui ont conquis un nombre important d'adeptes, également appelés *followers*, au point de les rendre populaires. De plus, ce terme englobe également les

personnalités publiques célèbres tels que les chanteurs, sportifs ou stars de la télé-réalité, qui ont une communauté considérable en raison de leur popularité qui est indépendante des réseaux sociaux (Bouillet, 2023). Dès lors, un influenceur peut être défini, en d'autres termes, comme étant un individu qui a réussi à créer une communauté conséquente en raison de son contenu ou de sa célébrité et qui a le pouvoir d'impacter le comportement ou les pensées de ses abonnés (Bouillet, 2023). Le fait qu'ils partagent et exposent leur quotidien sur les réseaux sociaux permet de s'identifier facilement à l'influenceur en question qui paraît, contrairement aux célébrités, davantage accessible, honnête et authentique (De Veirman et al., 2017).

1.3. L'avènement des influenceurs

Dans la société actuelle où la transparence et l'authenticité font désormais partie des normes et critères exigés par les consommateurs, il n'est pas étonnant de voir le succès grandissant que connaissent les influenceurs. En effet, les consommateurs se sentent submergés par la publicité et souhaitent être fidèles aux marques au sein desquelles une relation de confiance est établie. Pour répondre à ces nouveaux besoins, la publicité traditionnelle ne correspond plus totalement à la réalité actuelle. C'est pourquoi, les influenceurs sont devenus, pour certains, incontournables et ont transformé les pratiques marketing. De fait, ces derniers, à travers leurs réseaux sociaux, partagent certains aspects de leur vie quotidienne, ce qui permet aux utilisateurs de développer un sentiment de familiarité et de confiance. Les adeptes considèrent donc ces personnes influentes comme étant semblables à un membre proche qui s'adresse directement à eux en partageant son ressenti et des conseils (Bathelot, 2023a).

Toutefois, tenter d'influencer les consommateurs en faisant appel à des personnes influentes ou célèbres n'est pas nouveau. Ce qui est nouveau, c'est la présence des réseaux sociaux dans le quotidien de la majorité des consommateurs qui donne un poids important aux influenceurs présents sur ces plateformes fort convoitées. En effet, la portée de leurs messages est amplifiée et consulter des avis et témoignages est désormais plus aisé et rapide. Dès lors, cela représente pour les marques, à la fois, un atout et un challenge. Néanmoins, le plus gros avantage d'avoir recours au marketing d'influence est que cela constitue une opportunité de donner un visage humain aux marques (Traackr, 2017).

Selon Claire Marnette (alias *Milkywaysblueyes*) (Marnette, 2020), ce nouveau métier découle de celui de bloggeur qui, à la suite de la montée en puissance des réseaux sociaux, s'est transformé et transposé sur de nouvelles plateformes telles qu'Instagram, où les marques ont considéré les réseaux sociaux comme de nouveaux médias et moyens de communiquer à leur

audience. Selon elle, ce métier s'est professionnalisé au cours des dernières années, aussi bien du côté des influenceurs qui postent un contenu moins spontané et davantage travaillé, que du côté des marques qui ont désormais une approche et une manière de travailler davantage réglementée et normalisée.

Le succès des influenceurs est notamment expliqué par le nombre croissant d'utilisateurs adeptes des réseaux sociaux donnant davantage de poids aux influenceurs, ainsi que par le déclin de l'importance de la télévision comme média et support de communication utilisés par les marques pour communiquer auprès de leur cible (Bathelot, 2023a). De fait, le déploiement d'Internet donne accès aux consommateurs à divers médias sociaux tels que YouTube, Instagram, Facebook qui leur permettent une plus grande liberté et autonomie dans leurs choix de consommation de contenu (Mathew, 2018). De plus, ces nouvelles plateformes permettent aux individus de communiquer et de créer des liens avec des personnes provenant du monde entier grâce au partage de passions et centres d'intérêts communs qui ont, en conséquence, donné naissance à certains profils distincts que sont les influenceurs avec un nombre considérable d'adeptes (Bouillet, 2023).

Aujourd'hui, il existe une concurrence accrue du nombre d'influenceurs. Dès lors, il est question, tout comme les produits et services, de se distinguer et de se concentrer sur un certain type de contenu, afin de toucher une cible précise et se spécialiser dans un domaine. Il existe des influenceurs qui sont uniquement présents sur une seule plateforme, et d'autres qui sont actifs sur plusieurs réseaux sociaux en même temps. Peu importe le nombre de plateformes où l'influenceur est présent, il est généralement spécialiste dans un domaine en particulier, tel que le sport, ou la mode, ou les voyages, etc. Les raisons principales pour lesquelles les utilisateurs suivent des influenceurs sont le divertissement à 49%, suivi de la possibilité de découvrir un produit ou une marque intéressante (49%) (Rakuten Marketing, 2019). L'univers de l'influence et des réseaux sociaux est principalement féminin, tant par les personnes influentes que par les internautes présents sur ces plateformes (Paço & Oliveira, 2017). En effet, 74% des créateurs de contenu sont des femmes (Reech, 2021).

Le Covid-19 a eu un effet positif sur les résultats des influenceurs et sur l'engagement des utilisateurs présents sur les réseaux sociaux. En effet, entre mars et juin 2020 par exemple, une augmentation moyenne de 67,7% du nombre de "j'aime" et de plus de 50% du nombre de commentaires a été observée (Taylor, 2020). Ceci s'explique notamment par le fait que le travail des influenceurs est principalement effectué depuis leur lieu de résidence, ce qui leur a permis de continuer leurs activités naturellement. De plus, étant également confinés, le contenu partagé

à cette période était davantage axé vers le lifestyle, la cuisine, le fitness et la méditation, sujets qui ont davantage fait sens auprès des spectateurs qui menaient le même train de vie et partageaient les mêmes centres d'intérêts.

1.4. Le marché de l'influence

Le marché de l'influence fait partie du secteur de la publicité à raison de 3% à l'heure actuelle, à une échelle mondiale (Bouillet, 2023). Celui-ci ne cesse de se développer notamment grâce à la montée en puissance d'Internet et des réseaux sociaux, qui ont eux aussi connu une croissance exponentielle suite à la pandémie du Covid-19. Comme illustré ci-dessous, en 2022, ce marché s'élevait à 16,4 milliards de dollars à l'échelle mondiale (Geyser, 2023a). Les prédictions indiquent que celui-ci atteindrait 22,2 milliards de dollars d'ici 2025 (HypeAuditor, 2022) expliqué en raison de l'accroissement du commerce en ligne, de la redistribution des budgets alloués au profit du marketing digital, contrairement aux médias traditionnels ainsi qu'aux choix en hausse de la part des consommateurs de bloquer les publicités sur les sites Internet.

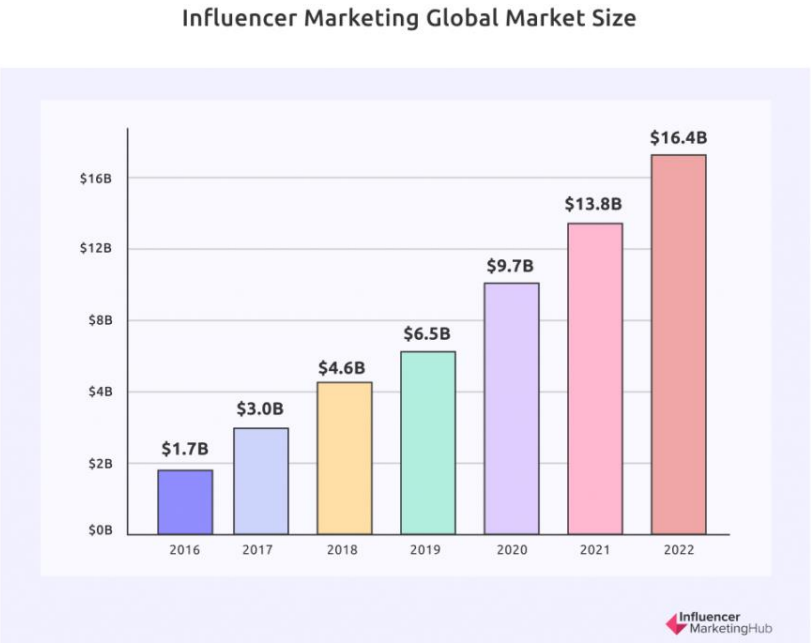


Figure 1 : Evolution de la taille du marché mondial du marketing d'influence de 2016 à 2022 en dollars

En effet, ce secteur s'est développé aux cours des années, ce qui a induit l'avancement des réglementations de ces pratiques ainsi que le nombre grandissant d'agences spécialisées dans le marketing d'influence. Les tendances du marché indiquent que le marketing d'influence va connaître une croissance exponentielle dans les années à venir. De fait, cette pratique a fait ses preuves au sein des stratégies marketing et la part du budget allouée à celle-ci ne fait que croître.

De fait, 62% des entreprises affirment vouloir accroître leur budget consacré au marketing d'influence en 2023 (Geyser, 2023b).

1.5. Les différents types d'influenceurs

Les influenceurs peuvent être classés et identifiés selon divers critères. En effet, ils se différencient en fonction de la taille de leur communauté, du type de plateformes sur lesquelles ils communiquent, de la nature du contenu partagé et selon le profil qu'ils touchent (Bouillet, 2023).

1.5.1. Taille de la communauté

Le critère le plus utilisé, qui est facile à exploiter et visible aux yeux de tous, est la taille de la communauté qui fait référence au nombre d'abonnés que compte l'influenceur sur un type de plateforme. Suivant ce critère, les influenceurs peuvent être identifiés selon 4 catégories (Ismail, 2018).

a) Méga-influenceurs

Les méga-influenceurs comptabilisent un total de plus d'un million d'abonnés et ne représentent qu'1% de la population des influenceurs (Reech, 2023). Leur audience est donc très diversifiée au niveau démographique avec des centres d'intérêts variés. Ce qui lie ces personnes aussi bien très jeunes que plus âgées est l'intérêt porté pour la célébrité en question. Dès lors, la relation entretenue avec l'audience est davantage distante. Toutefois, l'avantage pour les marques de faire appel à ce type d'influenceur est la portée et l'impact que peut avoir une seule publication ou campagne qui forcément induit un budget et une rémunération colossale. Il s'agit donc de promouvoir des produits ou services qui s'adressent à une cible large dans un objectif de notoriété commerciale de masse. En effet, le taux d'engagement et le taux de conversion sont généralement plus faibles (Ismail, 2018). Le taux d'engagement correspond au nombre d'interactions relatif à une publication sur les réseaux sociaux qui peut être mesuré sur base du nombre de *likes*, commentaires, partages, etc. (Bathelot, 2023c). Le taux de conversion, quant à lui, est davantage significatif et fiable afin d'évaluer l'efficacité d'une campagne. Celui-ci mesure le nombre de personnes ayant accompli l'objectif recherché par la marque (Bathelot, 2020).

b) Macro-influenceurs

Les macro-influenceurs détiennent entre 100.000 et 1 million de *followers* ce qui les classifient entre les méga-influenceurs et les micro-influenceurs. Leur particularité réside dans le fait qu'ils se sont généralement fait connaître grâce à Internet, par exemple via du contenu amusant, contrairement à la majorité des méga-influenceurs. Choisir ce type d'influenceur permet de s'adresser à une cible plus définie tout en ayant un objectif de toucher un nombre important de personnes (Ismail, 2018).

c) Micro-influenceurs

Avec un nombre d'abonnés compris entre 10.000 et 100.000, les micro-influenceurs représentent 41% de la population des influenceurs et sont choisis à 73% par les marques (Reech, 2023). Avec une audience très spécifique, l'influenceur est perçu comme un expert dans un domaine particulier ce qui renforce la crédibilité et la confiance envers celui-ci (Ismail, 2018). En plus d'être moins onéreux, ils permettent d'atteindre des objectifs très précis avec un taux d'engagement plus élevé grâce à la proximité qu'ils ont avec leur communauté (Bathelot, 2023b).

d) Nano-influenceurs

Enfin, les nano-influenceurs détiennent entre 1.000 et 10.000 abonnés et représentent 65,39% du nombre total d'influenceurs (HypeAuditor, 2023). Le taux de couverture est généralement très faible et se limite à une échelle locale où l'influenceur, très authentique, partage sa passion. Il est donc moins connu des marques et le type de partenariat se limite bien souvent à de l'envoi de produits ou d'échantillons qui permet une relation gagnant-gagnant entre la marque et l'influenceur. C'est dans cette catégorie que le taux d'engagement est le plus élevé motivant 38% des marques à collaborer avec des nano-influenceurs qui représentent 50% de la population des influenceurs (Reech, 2023).

1.5.2. Domaine de spécialisation

Les influenceurs peuvent être spécialisés dans un ou plusieurs domaines à la fois. Ceux-ci sont variés et étaient, en 2022, distribués et représentés de la manière suivante : 14,5% du contenu est relatif au *Lifestyle* suivi par la musique à 8,5%, la beauté (7,63%), la famille (5,74%), le fitness (3,16%) et tant d'autres (HypeAuditor, 2023). Distinguer les influenceurs selon ce critère est pertinent, notamment car les utilisateurs n'ont pas tous les mêmes centres d'intérêts

mais également car notre sujet de mémoire est centré sur une catégorie bien précise, qui concerne les influenceurs fitness.

Les hommes et les femmes ont des centres d'intérêts différents qui se reflètent à travers le contenu qu'ils consomment sur les réseaux sociaux et le type d'influenceur suivi. En 2019, 56% des femmes suivaient des influenceurs dans le domaine de la beauté, suivi par les artistes (48%) et ensuite des influenceurs dans le domaine de la mode (47%) et les célébrités (47%). Les hommes, quant à eux, suivaient principalement des influenceurs dans le domaine des jeux vidéo (54%), de la technologie (46%) et du divertissement (44%) (Rakuten Marketing, 2019).

1.6. Les différents types de contenu

En ce qui concerne les formes sous lesquelles les influenceurs s'expriment sur les réseaux sociaux, ils ont généralement recours à différentes techniques et sortes de collaborations afin de promouvoir un produit ou un service sur les réseaux sociaux. En effet, ces derniers offrent de nombreuses possibilités et opportunités, toutes différentes, afin de mettre en lumière les propositions d'une marque.

Les plus fréquentes sont les suivantes : le *seeding*, la participation à des événements, l'*unboxing* ou encore, le plus utilisé et le plus vu : le placement de produit (Reech, 2019). Selon une étude menée par Reech (2019) auprès des annonceurs, la nature du partenariat pour laquelle une marque fait appel à un influenceur est à 75% du placement de produit. Dès lors, c'est principalement le type de contenu auquel les utilisateurs sont confrontés lorsqu'ils consomment du contenu d'influenceurs.

Le placement de produit consiste à "*mettre en avant un produit, un service, une marque dans un contenu généralement audiovisuel*" (Bouillet, 2023). Cette technique existait déjà auparavant notamment à la télévision où un produit était placé de manière visible afin d'en faire la promotion de manière implicite. À l'origine de l'apparition des placements de produits, le but était, pour le monde du cinéma et de la télévision, de diminuer les coûts de production via l'emprunt de certains objets (Newell, Salmon & Chang, 2006). Dans le cadre du marketing d'influence, le placement de produit peut être sponsorisé ou non, en fonction de si une collaboration au préalable entre la marque et l'influenceur a été convenue ou si celui-ci fait le choix délibéré de mettre en avant le produit sans pour autant être rémunéré (Bouillet, 2023).

Dès lors, afin de définir clairement ce qu'est le placement de produit, il est important de sélectionner une définition qui tient compte de ce nouvel environnement et de ces nouvelles

conditions. C'est pourquoi, nous avons sélectionné la définition suivante qui englobe divers médias et non pas uniquement la télévision.

"Le placement de produit – aussi appelé placement de marque, dans le cadre de parrainage de programmes, de contenu dérivé ou d'intégration de produits – est une pratique de marketing publicitaire dans laquelle une marque, un produit, un emballage, une identité visuelle ou autre est inséré et utilisé dans son contexte à des fins commerciales dans un film, à la télévision ou dans un autre média" (Williams, Petrosky, Hernandez & Page Jr, 2011).

Cette pratique se distingue de la publicité traditionnelle par son caractère de bouche-à-oreille puisque le prescripteur partage son avis de manière naturelle et spontanée sur un produit ou service. Ce type de promotion apparaît au sein du contenu relatif au quotidien de l'influenceur, ce qui rend le placement de produit moins intrusif (Reech, 2019).

1.7. Plus-value des influenceurs

A l'heure actuelle, collaborer avec des influenceurs peut être très bénéfique pour les marques. En effet, les entreprises peuvent voir bon nombre de leurs indicateurs clés croître suite à cette pratique. De fait, selon Global Web Index, 4 utilisateurs sur 10 dans le monde bloquent les publicités qui apparaissent sur leur navigateur (GlobalWebIndex, 2018). Aujourd'hui, les individus réclament de l'authenticité et accordent davantage de crédit aux recommandations provenant de personnes en qui ils ont confiance. Dès lors, les marques ont tout intérêt à atteindre leur audience et leur cible via l'intermédiaire de prescripteurs.

À la question "*As-tu l'impression d'être experte dans une thématique?*", Claire Marnette répond "*Il ne faut pas oublier que nous sommes des personnes lambdas, monsieur et madame tout le monde à la base. On n'est du coup pas du tout des experts, on n'a pas fait d'étude pour parler d'un produit.*" (Marnette, 2020). Dès lors, la relation entretenue avec sa communauté se rapproche davantage d'une relation entre copines, où son rôle est de témoigner et conseiller tel ou tel produit sur base de son expérience et qui donc, n'est pas le résultat d'études ou de recherches approfondies sur le sujet (Marnette, 2020).

La raison pour laquelle les influenceurs sont choisis au détriment des célébrités est le fait qu'ils ont la capacité de s'adresser à une audience de niche, permettant ainsi de générer l'engagement et la fidélité envers la marque promue. En effet, étant donné que chaque influenceur produit du contenu orienté dans un domaine particulier, les personnes qui les suivent y portent un intérêt.

Dès lors, afin de toucher une audience précise et définie, il est question de choisir un influenceur sur base de son domaine d'expertise (Lim, Radzol, Cheah & Wong, 2017).

1.8. L'authenticité des influenceurs

L'authenticité est le critère le plus important lorsqu'un utilisateur fait le choix de suivre un influenceur sur les réseaux sociaux. Afin d'être perçu comme authentique, l'influenceur doit, selon les internautes, refléter, à travers ses réseaux sociaux, une réelle passion et montrer un certain degré d'enthousiasme quant à ce qu'il transmet et communique. De plus, celui-ci doit partager des recommandations qui sont pertinentes et en lien avec les valeurs des abonnés et qui ajoutent une réelle plus-value (Rakuten Marketing, 2019).

Toutefois, le marketing d'influence est aujourd'hui dévalorisé et mal vu aux yeux des internautes. En effet, 80% estiment ne plus croire les dires des influenceurs (Rocco, 2022). Certains iront même à employer le mot « polémique » pour caractériser le métier d'influenceur (Milkywaysblueyes, 2020). Dès lors, afin d'accroitre le sentiment de confiance envers l'influenceur ainsi que son authenticité, celui-ci doit inclure au sein de sa communication des éléments autobiographiques et du storytelling. De cette manière, le message capte davantage l'attention puisqu'il semble sincère et une réelle connexion peut être établie entre l'influenceur et son audience (De Jan, De Veirman & Hudders, 2021).

Le degré de persuasion d'un influenceur envers sa communauté sera plus important dans le cas où celui-ci couple son authenticité avec son expertise. En effet, il est spécialiste dans un domaine particulier puisqu'il focalise son contenu et son profil autour d'une thématique précise telle que le fitness, la mode, la cuisine, ou autre. Ensuite, la notion de sincérité est perçue comme primordiale selon les abonnés. Ces deux facteurs couplés permettent donc le développement de confiance auprès de l'influenceur qui se voit alors octroyé un plus grand niveau de considération augmentant son pouvoir d'influence et de référence (De Jan & al., 2021). La perception des utilisateurs concernant un influenceur et sa crédibilité est positivement influencée par le nombre de *followers* qu'il détient sur ses réseaux sociaux (De Veirman et al., 2017).

En ce qui concerne la transparence, l'Autorité de Régulation Professionnelle de la Publicité (ARPP, 2017) a décidé d'ajouter des règles, via un message de divulgation, afin d'assurer la transparence entre les marques et les influenceurs. Ces derniers doivent impérativement, pour indiquer le caractère payant de la promotion, ajouter la mention "#Sponsorisé par" ou "#En partenariat avec" et éviter les hashtags informels et implicites tels que #ad, #sp, #sponso, etc (Jun, Lim, Nathaniel & Phua, 2017). Les réseaux sociaux contribuent même à cet impératif de

transparence comme Instagram, qui en 2017, ajoute une nouvelle fonctionnalité qui permet aux influenceurs d'indiquer dans leurs publications la mention "Partenariat rémunéré avec" (Matz, 2020).

1.9. L'impact du marketing d'influence

En partageant du contenu et en communiquant avec leur communauté, les influenceurs tentent d'avoir une incidence sur la manière de penser et sur le comportement d'achat de leur audience. Leur système de valeur peut, dès lors, également être affecté et donc, leur mode de vie. Pour certains, les influenceurs jouent le rôle de modèle et parviennent à transformer leurs habitudes de vie et leurs attitudes (Gajanova, Lizbetinova, Majerova & Nadanyiova, 2020). Selon une étude menée en Slovaquie (Gajanova et al., 2020), l'impact que peuvent avoir les influenceurs sur les utilisateurs sont les suivants : provoquer l'achat d'un produit promu (56%), susciter l'utilisation d'un certain service (42%), modifier et adapter leur mode de vie (35%), choisir une destination de vacances (29%) et reproduire les recettes partagées par les influenceurs (25%). Être abonné à des influenceurs sur les réseaux sociaux permet aux utilisateurs d'obtenir de l'information à propos de sujets intéressants et/ou tendances, tout en étant une source de divertissement. De surcroît, dans le cas où ceux-ci partagent du contenu motivant et inspirant, ils peuvent alors servir de source d'inspiration (Morton, 2020).

De plus, le marketing d'influence impacte les intentions d'achat ainsi que le comportement d'achat des consommateurs. Suite au nombre important de placements de produits et de publicités sur les réseaux sociaux, le comportement des consommateurs est dès lors davantage axé « produit ». De fait, le contenu des influenceurs incite les consommateurs et les utilisateurs présents sur les réseaux sociaux à considérer, voire acheter certains produits ou services. Les consommateurs actuels accordent davantage leur confiance aux témoignages et recommandations émises par des influenceurs sur les réseaux sociaux qui sont perçus comme semblables et proches contrairement aux publicités et médias traditionnels qui ont tendance à exacerber les consommateurs (Colliander & Dahlén, 2011).

Selon une étude menée en Asie (Lim et al, 2017), l'intention d'achat et l'attitude des consommateurs sont positivement influencées par la cohérence entre la personnalité de l'influenceur et le produit mis en avant par celui-ci. Toutefois, ces intentions peuvent être négativement impactées dans le cas où l'influenceur n'est pas considéré comme étant crédible, c'est-à-dire comme ayant l'expertise attendue. Enfin, son degré d'attractivité aux yeux de sa communauté n'influe aucunement sur l'attitude de celle-ci.

Toutefois, visionner le contenu d'influenceurs sur les réseaux sociaux peut aussi amener à des conséquences négatives ou néfastes comme la consommation de collations malsaines, suite à un placement de produit. De plus, être exposé au quotidien parfois idéalisé et grandiose de ces personnes influentes suscite un sentiment envieux à leur égard. En effet, les utilisateurs s'y comparent en termes de niveau de vie et de mode de vie, ce qui peut entraîner un sentiment d'infériorité. Un état d'esprit davantage matérialiste et fondé sur des stéréotypes peut alors naître ou être renforcé (Hudders & Lou, 2022).

Parmi la génération dite « Millennials », la moitié d'entre eux pensent en savoir plus sur les influenceurs qu'ils suivent sur les réseaux sociaux que sur leurs amis. En conséquence, 7 consommateurs sur 10 croient autant aux recommandations des influenceurs qu'à leurs amis. Leur impact est dès lors non négligeable : les internautes font de plus en plus confiance aux influenceurs, leurs décisions d'achats sont guidées par les dires des influenceurs et ces derniers permettent également aux consommateurs de découvrir de nouvelles marques. (Loeb, 2022).

1.10. Théories

1.10.1. Les 7 principes de persuasion de Cialdini

Robert Cialdini, célèbre psychologue américain et professeur de psychologie et marketing à l'Université de l'Arizona, a publié un livre intitulé « Influence : La psychologie de la persuasion ». Dans cet ouvrage, il y développe les 6 leviers sur lesquels la persuasion/l'influence est basée. Ces 6 principes-clés sont les suivants : la réciprocité, la sympathie, la cohérence et l'engagement, la preuve sociale, l'autorité et la rareté. De nombreuses années plus tard, il développa un septième pilier : le principe d'unité. Ce livre a pour but d'expliquer comment persuader autrui d'accepter une proposition.

Le premier principe est celui de la **réciprocité** : Les personnes ont tendance à donner en retour lorsque des faveurs ou marques d'affections leur ont été accordées, car elles vont en effet se sentir redevables.

Le second principe est celui de la **sympathie** : Il est plus facile d'être influencé par des personnes qui nous ressemblent, desquelles on se sent proches et auxquelles nous pouvons nous identifier. De plus, le fait d'apprécier ou non quelqu'un peut dépendre de divers facteurs tels que l'attrait physique, la ressemblance, l'humour, le fait que la personne fasse des compliments, …

Le troisième principe est celui de la **cohérence et de l'engagement** : Les personnes vont faire ce qu'elles ont déjà affirmé ou fait dans le passé et sont donc à la recherche de choses qui leur semblent familières. Les individus aiment se comporter de manière cohérente et aiment également que les autres fassent de même.

Le quatrième principe est celui de la **preuve sociale** : Les individus ont tendance à se tourner vers des personnes semblables lorsqu'ils doivent prendre des décisions, ou à rejoindre la majorité. Par exemple, si un grand groupe de personnes pense qu'une chose est juste, alors les autres vont avoir tendance à se ranger du même côté. Faire partie d'un groupe a donc tendance à rassurer.

Le cinquième principe est celui de **l'autorité** : Ce principe va de pair avec la crédibilité. Une personne faisant preuve d'une grande notoriété ou d'un leadership marqué va donc être perçue comme ayant plus de crédibilité. Dans une situation d'incertitude, les individus ont tendance à se fier aux experts, aux personnes qui semblent maitriser le sujet.

Le sixième principe est celui de la **rareté** : Les individus ont tendance à désirer davantage ce qui est plus rare ou exclusif. Au moins les choses sont disponibles, au plus les individus les veulent.

Le septième principe, qui a été rajouté de nombreuses années après la parution du premier ouvrage de l'auteur, est celui de **l'unité** : Les gens aiment faire partie d'un groupe. Les individus sont plus influencés par des personnes avec qui ils partagent un sentiment d'unité, d'appartenance, une certaine identité (Cialdini, 2004).

1.10.2. La théorie de l'apprentissage social

La théorie de l'apprentissage social, ou théorie sociale cognitive, développée dans les années 70 par le psychologue Albert Bandura (2001), souligne l'importance de l'observation et de l'apprentissage par imitation des comportements d'autrui dans le développement du comportement humain. Ce dernier est donc majoritairement appris par le fait d'observer et de copier. En plus d'observer les comportements d'autrui, les conséquences que cela induit sont également prises en compte. L'individu aura tendance à reproduire le comportement de la personne observée s'il se sent proche de cette personne, ou si ses actes sont valorisés ou récompensés. Si l'individu observe quelqu'un être gratifié pour un tel comportement, alors il sera davantage enclin à le reproduire. Il est alors question de « renforcements vicariants ».

Les facteurs cognitifs sont également impliqués dans le processus d'apprentissage social, notamment via le traitement de l'information. La manière dont l'individu va traiter les informations aura donc un impact sur son comportement. L'autorégulation est également une partie de ce modèle. Ce terme indique que l'individu va pouvoir exercer une influence sur ses propres actes en s'auto-observant et en évaluant et comparant ses propres résultats à ceux espérés pour, par la suite, adapter ses attitudes.

1.10.3. La théorie de la comparaison sociale selon Festinger et Friedmann

La théorie de la comparaison sociale proposée par Festinger en 1954 fait référence au fait qu'un individu, afin de réaliser un choix sage et optimal, va se comparer aux comportements d'autrui (e-Marketing.fr, s.d.).

e-Marketing mentionne : « *Plus généralement, la théorie de la comparaison sociale exprime le fait que pour se sentir bien et atteindre une performance optimale, un individu éprouve le besoin d'évaluer ses opinions, ses croyances, ses valeurs, ses compétences, ses émotions dans le but de mieux se comprendre lui-même.* »

À cela, Friedmann (2011) identifie 3 types de comparaison qui se manifestent en fonction du contexte. Tout d'abord, la comparaison dite *latérale* correspond au fait de se mesurer à des personnes semblables et similaires, soit égales, afin d'estimer ses performances ou de confirmer ses propres convictions. Ensuite, la comparaison *ascendante* survient lorsqu'un individu se compare à une personne qu'il juge supérieure à lui. Celle-ci est généralement vecteur de motivation, de courage et d'ambition. Enfin, la comparaison *descendante*, quant à elle, utilisée face à des personnes jugées inférieures ou plus faibles, permet de se rassurer (Friedmann, 2011).

2. Réseaux sociaux - Focus sur Instagram

2.1. Réseaux sociaux dans le monde

Les réseaux sociaux font aujourd'hui partie intégrante du quotidien des citoyens. En 2022, 4,7 milliards de personnes sont recensées comme étant actives sur les réseaux sociaux, soit 59% de la population mondiale (Kemp, 2022b). Au troisième quadrimestre de l'année 2021, ils y consacraient en moyenne 2h27 par jour et les réseaux sociaux constituent la catégorie d'application la plus utilisée à 43%, lors de l'utilisation de son smartphone (Kemp, 2022a). Les deux raisons principales pour lesquelles les internautes utilisent les réseaux sociaux sont les suivantes: rester en contact avec sa famille ou ses amis (47,6%) et combler son temps libre (36,3%) (Kemp, 2022a).

Toujours d'un point de vue mondial, la plateforme la plus utilisée est Facebook, suivie respectivement par YouTube, WhatsApp et Instagram. Néanmoins, en ce qui concerne les préférences des utilisateurs, le classement est différent avec en tête WhatsApp suivi par Instagram et Facebook (Kemp, 2022a). De plus, 70% des femmes préfèrent utiliser Instagram pour suivre leurs influenceurs préférés car la plateforme offre une expérience détaillée et spécialisée dans le domaine de la mode et de la beauté. Les hommes, eux, sont 65% à préférer YouTube qui regroupe un nombre important de *gamers* (Rakuten Marketing, 2019).

2.2. Instagram

Créé en octobre 2010, Instagram est un réseau social gratuit qui compte aujourd'hui plus de 1,4 milliards d'utilisateurs dans le monde et ce nombre ne cesse de croître (HypeAuditor, 2023). Le concept de la plateforme est de partager des photos et des vidéos. Deux ans après son lancement, Facebook perçoit le potentiel offert par Instagram et le rachète en août 2012 à un prix conséquent d'un milliard de dollars (Kemp, 2022b). Le réseau social offre de nombreuses possibilités pour ceux qui détiennent un smartphone, car il facilite le partage de photos de qualité, instantanément, grâce aux nombreux filtres qui peuvent y être appliqués. En 2022, 64,4% du contenu publié sur Instagram est sous forme de photos, suivi par les posts carrousels (18,8%) et les vidéos (16,8%). De plus, une messagerie instantanée y est intégrée afin de communiquer avec les autres utilisateurs (Geyser, 2023b).

Comme illustré sur la *Figure 2* ci-dessous, l'audience présente sur Instagram est principalement âgée entre 18 et 34 ans avec un nombre plus important de femmes (Geyser, 2023a). Plus précisément, 87% des utilisateurs se situent en-dessous de la barre des 35 ans et 48%, soit près de la moitié des utilisateurs d'Instagram, ont entre 25 et 34 ans (Geyser, 2023a ; HypeAuditor, 2023).

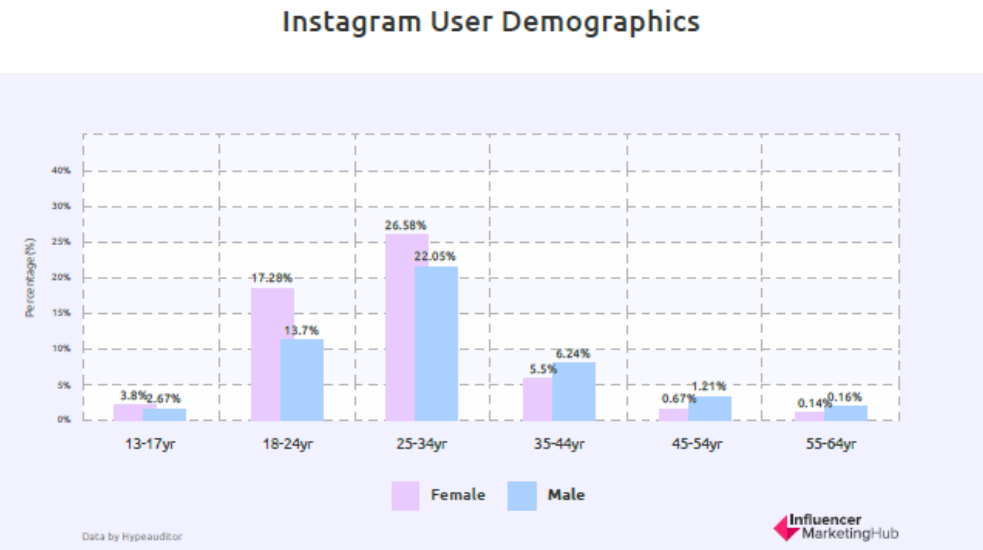


Figure 2 : Démographie des utilisateurs d'Instagram en pourcentage, selon le genre en 2023

Le succès qu'Instagram a connu ces dernières années s'explique pour différentes raisons. Tout d'abord, Instagram est une application qui est étroitement liée au narcissisme. En effet, son principe repose sur le fait de se mettre en avant, de contrôler la manière de se présenter aux autres et sur la création de relations superficielles. Instagram est donc considéré comme un environnement où le trait narcissique des personnes émerge (Sheldon & Bryant, 2016). De plus, Instagram est une application mobile qui peut être utilisée par les utilisateurs lorsque ceux-ci sont à divers endroits. Il n'y a donc pas de contrainte d'espace ni de temps pour l'utilisation de l'application. Enfin, Instagram est une application qui est simple à employer et les utilisateurs vont pouvoir notamment y trouver des courtes vidéos, des photos, et des contenus qui vont susciter de l'affection (Lee, Lee, Moon, & Sung, 2015).

Le réseau social Instagram est donc différent des autres plateformes car il est davantage centré autour de l'identité propre des utilisateurs plutôt que sur son aspect relationnel. Les relations sociales que l'utilisateur pourrait entretenir sont donc moins mises en avant, par exemple en comparaison avec la plateforme Facebook. De plus, c'est davantage la promotion de soi-même qui prime. Un exemple type de publication est le *selfie*, qui est très en vogue sur cette plateforme et qui permet aux utilisateurs de se mettre en avant. De plus, l'engagement social est très présent, notamment via les hashtags (Sheldon & Bryant, 2016).

2.2.1. Fonctionnalités

Au fil des années, le réseau social Instagram s'est développé via de nombreuses fonctionnalités additionnelles et s'est adapté aux tendances actuelles pour être à la page et répondre aux attentes des utilisateurs. De plus, Instagram s'est notamment fortement professionnalisé au cours du

temps. En septembre 2015, la plateforme introduit la possibilité pour les annonceurs de faire de la publicité et crée la mention “Partenariat rémunéré avec” en novembre 2017 (Matz, 2020). Toujours dans cette démarche professionnelle, Instagram permet aux utilisateurs de transformer leur profil traditionnel en un compte professionnel. Désormais, les internautes peuvent, via le bouton ”contact”, avoir des échanges par mail ou par téléphone avec des entreprises ou des professionnels. L’avantage pour l’utilisateur est la possibilité d’avoir accès à des statistiques et données très précises quant à l’engagement de son audience et au succès du contenu posté. Certaines publications peuvent également être *boostées* et faire l‘objet de promotions. Enfin, sous certaines conditions et après une vérification, un badge ”*vérifié*” est octroyé visant à prouver la présence physique et authentique d’une marque, célébrité ou personnalité publique (Instagram Help Center, s.d.).

En 2019, Instagram entame des démarches afin de masquer le nombre de *likes*. Seul l’auteur de la publication est autorisé à les voir. Le but étant de relâcher la pression quant à la course aux likes et de valoriser davantage la qualité du contenu plutôt que son efficacité (Gagnard, 2019).

En ce qui concerne le type de contenu favori posté par les influenceurs, 64% des utilisateurs ont une préférence pour les vidéos et 61% pour les photos contre 38% pour le contenu écrit. Ceci explique notamment le succès que rencontrent les réseaux sociaux tels qu’Instagram et TikTok (Rakuten Marketing, 2019). En 2023, cette tendance se confirme davantage avec une préférence de la part des utilisateurs pour le contenu vidéo à 72%, en comparaison à du contenu sous forme de texte (HypeAuditor, 2023).

Au sein du *feed*, l'algorithme d’Instagram a toujours affiché les publications dans un ordre chronologique jusqu’en 2022 où celui-ci a changé et met désormais en avant les posts qui génèrent le plus d’interactions. Afin de mesurer l’engagement sur Instagram, les variables suivantes sont prises en compte: *likes*, commentaires, nombre de vues, partages, enregistrements des publications et messages directs (Bouillet, 2023). Une des dernières nouveautés datant d’octobre 2020 est la suggestion de publications au sein du *feed* (Matz, 2020). Ces recommandations sont basées sur les précédentes actions des utilisateurs, le caractère récent du post ainsi que sur le niveau d’interaction entre l’auteur de la publication et la personne y étant exposée (Abidin, Highfield & Leaver, 2020). En 2023, 44% des utilisateurs affirment voir apparaître dans leur fil d’actualité du contenu publié par des influenceurs sans y être abonné, ce qui montre les effets des changements de l’algorithme Instagram (Reech, 2023).

a) Stories

En 2016, à la suite du succès du concept de contenu éphémère proposé par Snapchat, Instagram propose également une fonctionnalité similaire appelée *Stories*. Ces photos ou vidéos visibles seulement pendant 24 heures sont devenues très rapidement populaires et comptent aujourd'hui plus de 500 millions d'adeptes chaque jour (Geyser, 2023b). Il est possible d'y incorporer du texte, une localisation, des émoticônes ainsi que de la musique et des *tags*. Ce format plus spontané qui montre des moments de vie au quotidien est désormais le lieu de nombreuses publicités (Marin, 2017). Les *Stories* classiques constituent 82% du contenu posté sur Instagram avec diverses possibilités d'insérer des sondages (60%), des questions (48%) et des quizz (21%) (Reech, 2021).

Selon Milkywaysblueyes (Marnette, 2020), partager du contenu sous forme de S*tories* ou de vidéos est à privilégier contrairement aux photos, car cela permet d'entamer une conversation et de s'exprimer tout en étant en mouvements, qui a pour conséquence de favoriser l'engagement. De plus, l'aspect éphémère des *Stories* accroît le besoin de se connecter à la plateforme pour être certain de ne rien manquer.

b) Reels

Similaire au concept de vidéos qui défilent automatiquement de manière verticale présent sur TikTok, Instagram a incorporé cette tendance en ajoutant une section appelée *Reels*. Sa particularité réside dans le fait que les vidéos sont divertissantes, avec du contenu audio et des effets, et durent moins de 60 secondes (Instagram Business, s.d.). Les *Reels* correspondent au type de format le plus populaire sur la plateforme Instagram. Chaque vidéo est désormais automatiquement publiée sous ce format spécifique (HypeAuditor, 2023). Utilisés à 28% par les créateurs de contenu, les *Reels* constituent, pour les utilisateurs, une opportunité de découvrir le contenu tendance sans pour autant devoir fournir un effort, faire des recherches et être abonné à ces comptes divertissants (Reech, 2021).

c) Instagram Carrousel

En février 2017, le format Carrousel voit le jour. Il permet le défilement de multiples photos en une seule publication (Matz, 2020). Cela incite les utilisateurs à consacrer plus de temps sur chaque post et augmente le taux d'engagement face à celui-ci, en ajoutant un commentaire ou un *like* (Gué, 2023).

d) Lives

Le *live* est le format le moins utilisé avec un taux de 8% (Reech, 2021). L'intérêt est de se filmer en direct et d'interagir avec sa communauté, puisque celle-ci peut commenter le live ce qui permet des échanges instantanés. Les utilisateurs regardant la diffusion en direct peuvent laisser un avis, aimer ou répondre à un autre commentaire, réagir à la vidéo ainsi que la partager (Instagram, s.d.). De plus, lors de la diffusion d'un *live* sur un compte spécifique, celui-ci apparait avant toutes les autres *stories* que le spectateur perçoit sur l'accueil de la plateforme, ce qui permet d'éviter les impacts de l'algorithme et donc d'attirer plus facilement les *followers* à regarder ce contenu (Christison, 2022).

2.2.2. Instagram et l'Influence

Comme développé ci-dessus, Instagram offre de nombreuses opportunités aux influenceurs et aux créateurs de contenu d'exprimer leur créativité, grâce à l'ajout constant de nouvelles fonctionnalités. D'autre part, les entreprises et les professionnels peuvent utiliser Instagram comme un réel canal de vente et de communication où il est facile d'entrer en contact avec sa cible, mais également de collaborer avec des influenceurs.

Il n'est donc pas étonnant qu'Instagram soit la plateforme la plus utilisée des influenceurs. En effet, 94% affirment en 2020 préférer Instagram car c'est la plateforme où leur audience est le plus au rendez-vous et qui leur permet d'être le plus créatif. En effet, les influenceurs partagent quotidiennement leur mode de vie via les *Stories*, travaillent leur contenu afin d'avoir un *feed* harmonieux et élaboré et sont suivis pour leur type de contenu organisé autour d'un ou plusieurs thèmes particuliers. Toutes ces composantes expliquent l'intérêt et la fidélité des utilisateurs envers les influenceurs (Reech, 2021).

De fait, comme illustré ci-dessous, le marketing d'influence s'est principalement développé à travers le réseau social Instagram qui permet de toucher et d'influencer un nombre important de personnes (Geyser, 2023a). En effet, les publicités postées sur la plateforme ont notamment le potentiel d'atteindre 1,48 milliards de personnes (Kemp, 2022a). De fait, les utilisateurs ont l'opportunité de découvrir des astuces ainsi que des marques et des produits depuis une personne en qui ils ont confiance et ce, sur une plateforme qu'ils utilisent au quotidien (HypeAuditor, 2022).

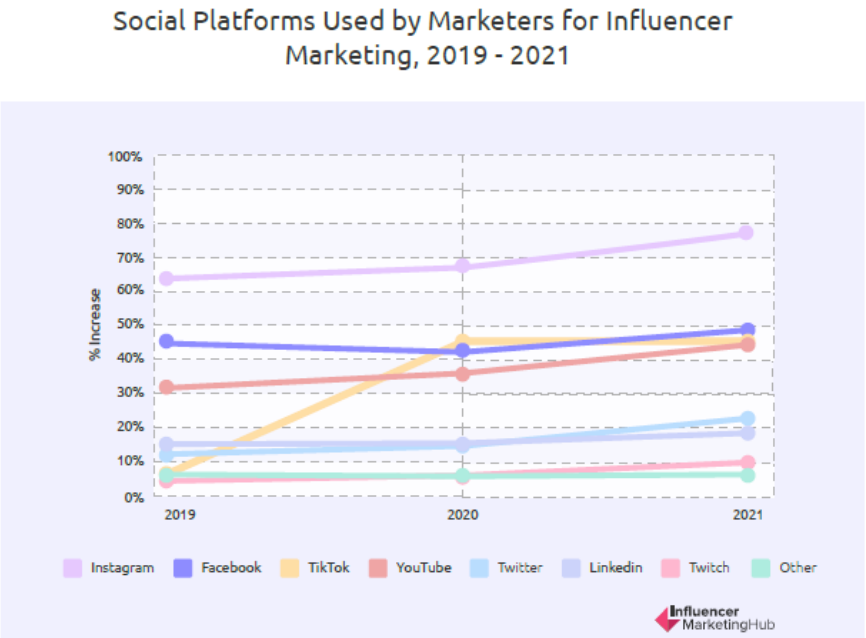


Figure 3 : Plateformes sociales utilisées par les marketeurs pour le marketing d'influence entre 2019 et 2021

En ce qui concerne le type de comptes suivis par les personnes actives sur les réseaux sociaux, les influenceurs et autres sortes d'experts représentent 22,6%. Le fait de suivre des influenceurs est un phénomène davantage observé parmi les personnes dont la tranche d'âge est de 16-24 ans. En ce qui concerne le taux d'engagement sur Instagram, celui-ci est plus élevé pour les vidéos que les photos avec des taux respectifs de 1,50% et 1,18% (Kemp, 2022a).

Suite à cet engouement autour du réseau social Instagram et des influenceurs qui alimentent quotidiennement la plateforme et divertissent leur communauté, les personnes qui découvrent ces pratiques pourraient se questionner sur le type de contenu qui suscite l'intérêt de ces millions de personnes. En moyenne, les influenceurs créent du contenu autour de 3 thèmes principaux (Reech, 2021). Néanmoins, le classement de ces catégories connaît de nombreux changements par suite de l'environnement actuel qui suscite l'intérêt grandissant pour le contenu relatif à la santé, le fitness, la cuisine et les vêtements. En effet, sur la plateforme Instagram, le nombre d'influenceurs au contenu relatif au fitness et au sport a connu une croissance de 10,89% en 2021. De plus, le nombre d'utilisateurs abonnés aux influenceurs spécialisés autour de la santé et la médecine sur Instagram a crû de 24,02% en 2021, tout comme le contenu relatif à la nourriture et à la cuisine à raison de 22,69% (HypeAuditor, 2022). Aux Etats-Unis et en Angleterre, de gros changements liés aux intérêts des utilisateurs ont également été observés suite à la pandémie du Covid-19 (Mander & Jeffries, 2020). En 2020 et dans ces deux pays, les nouvelles catégories les plus consommées sont tout d'abord l'actualité (26%), suivi par la nourriture (26%), la pratique physique (25%) et l'alimentation saine (22%). De fait,

depuis le Covid-19, 40% des utilisateurs affirment cuisiner davantage et 15% ont prévu de résilier leur abonnement dans une salle de sport en raison des avantages qu'apportent les entraînements à domicile (Mander & Jeffries, 2020).

Récemment, Instagram a annoncé vouloir permettre aux influenceurs d'avoir des revenus davantage prévisibles. Pour cela, les internautes devront souscrire à des abonnements payants pour avoir accès à du contenu exclusif. En contrepartie, les affiliés seront dotés d'un badge spécial qui permettra aux influenceurs de les identifier et de valoriser en priorité leurs interactions (Alcaraz, 2022).

2.2.3. Instagram et l'impact sur ses utilisateurs

Dans un classement établi par le RSPH en 2017 (Royal Society for Public Health, 2017), Instagram figure comme étant le réseau social le plus néfaste en termes de santé mentale et de bien-être devant YouTube, Twitter, Facebook et Snapchat. En effet, les utilisateurs du réseau social basé sur le partage d'images sont victimes d'anxiété, de dépression, de solitude mais également d'une mauvaise image relative à leur corps, d'un sommeil de mauvaise qualité, d'harcèlement et également d'un syndrome appelé « FOMO » - Fear of Missing Out. Ce dernier fait référence au fait que les utilisateurs sont confrontés aux profils auxquels ils sont abonnés qui partagent du contenu lié aux aspects positifs de leur vie. Il peut s'agir de moments en vacances, au restaurant, à une fête avec des amis, car le but est de partager à ses abonnés les moments gais et marquants du quotidien. Néanmoins, ce type de contenu, souvent idéalisé, fait effet miroir à la personne qui y est confrontée, ce qui fait émerger le sentiment que sa propre vie n'est pas aussi animée et qu'il manque quelque chose (RSPH, 2017).

Dans une étude menée en Australie par Sherlock et Wagstaff (2019), la fréquence d'utilisation de la plateforme Instagram a un impact négatif sur la santé mentale, le rapport à soi et à son corps et cause de la dépression ainsi que de l'anxiété. Cette étude apporte un élément nouveau qui prouve que le médiateur est la comparaison sociale qui a lieu sur Instagram. En d'autres mots, passer un temps conséquent sur ce réseau social génère de la comparaison aux profils exposés ; ce qui, *in fine*, provoque des symptômes et sentiments négatifs sur la perception qu'ont les utilisateurs d'eux-mêmes.

2.3. L'impact de l'utilisation des réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont considérés comme des outils ayant pour but d'inciter et d'orienter le comportements des utilisateurs. De fait, au plus le contenu qui y est proposé permet une forme

d'identification, au plus il est perçu comme accessible et réaliste aux yeux des internautes (Pilgrim & Bonhet-Joschko, 2019).

Dans la société actuelle, les médias sociaux qui connaissent le plus de succès sont ceux basés sur l'image (Anderson & Smith, 2018). Ce phénomène entraîne des répercussions néfastes sur la santé mentale des utilisateurs de ces plateformes. Ce sont surtout les femmes et les adolescents qui sont le plus touchés. Avoir une utilisation fréquente d'Instagram peut réduire l'estime de soi (Sherlock & Wagstaff, 2019) et peut induire à des signes de dépression (Donnelly & Kuss, 2016) ainsi qu'à de l'anxiété liée à l'apparence (Fardouly, Willburger, & Vartanian, 2018). Dans certains cas plus extrêmes, il a été prouvé qu'à force d'être exposés à des physiques idéaux généralement minces, certains jeunes développent des troubles du comportement alimentaire, car leur but premier est de correspondre à ces apparences afin d'obtenir davantage de *likes* sur leurs publications (Carrotte, Vella, & Lim, 2015).

De nombreux psychologues dénoncent et mettent en garde les utilisateurs face aux effets négatifs que les réseaux sociaux peuvent induire, car c'est sur ces plateformes que les adolescents sont obnubilés par leur propre image (Alves de Castro, 2021). Selon une étude à propos du paradoxe d'Internet (Kraut et al., 1998), l'influence négative que peut entraîner l'utilisation d'Internet est davantage observée chez les adolescents que chez les adultes. Ce constat se justifie par le fait que les jeunes passent de longues heures en ligne, ce qui peut causer de la dépression, de la solitude ainsi qu'une réduction relative aux interactions physiques qui contribuent pourtant à l'épanouissement et au développement des relations sociales lors de l'adolescence. De plus, à ce moment-là, le physique se développe et connaît de nombreux changements, ce qui peut perturber ces jeunes voire déformer leur perception de la réalité (Alves de Castro, 2021).

Sur ces plateformes, des standards de beauté inatteignables ou irréalistes y sont prônés ce qui entraîne le fait d'avoir une vision erronée de la réalité. Cet effet est davantage observé chez les jeunes femmes qui se disent être complexées et insatisfaites de leur corps suite à la vue d'autres femmes aux corps « parfaits ». Néanmoins, les hommes sont également concernés par ce sentiment d'insécurité, puisque de plus en plus d'hommes au physique dessiné sont exposés sur les réseaux sociaux et utilisent leur apparence comme moyen d'atteindre le succès (Hogue & Mills, 2018).

3. Le secteur du fitness

3.1. Origine et évolution du fitness

D'origine anglo-saxonne, le terme « fitness » signifie être en forme. De fait, selon un article publié par Fitadium en 2018, *« L'origine du fitness est tardive et vient de l'abréviation de Physical Fitness qui signifie forme physique et désigne un ensemble d'activités physiques, à visée de bien-être, de dynamisme, de souplesse et de condition physique, regroupant toutes les activités de cardio et aérobic avec ou sans accessoires (hors musculation)* ». Cette pratique est d'abord apparue aux Etats-Unis dont le but était de préparer au mieux les militaires pour la guerre. Par la suite, elle s'est étendue en France durant les années 80 et s'est popularisée via une émission d'aérobic appelée "Gym Tonic". Toutefois, celle-ci s'est élargie et diversifiée à partir des années 90. La pratique du fitness n'est donc pas nouvelle (Fitadium, 2018). En 2020, en Belgique, le nombre d'amateurs de fitness était estimé à plus de 1 million (Le Soir, 2020). De plus, selon une étude nommée « Global views on exercise and team sports » réalisée en 2021 par Ipsos étudiant les attitudes à l'égard de l'activité physique et du sport dans 29 pays, incluant la Belgique, le fitness est l'activité la plus pratiquée sur une semaine classique, avec un taux de 20% (Ipsos Global Advisor, 2021).

Autrefois assimilée et réduite au bodybuilding, l'image du fitness s'est développée au fil des années et désigne désormais la forme physique d'une manière générale. Celle-ci comprend la force physique telle que la mobilité et la coordination, ainsi que la force mentale qui, toutes deux, peuvent s'entretenir via le yoga, la musculation et toute autre activité visant à avoir une bonne condition physique. Dès lors, dans une recherche de bien-être, l'alimentation joue également un rôle important afin d'atteindre cet objectif à 360 degrés. Le fitness ne concerne donc plus uniquement les sportifs mais s'adresse également aux personnes désireuses de prendre soin de leur santé et de leur bien-être global. Les amateurs tout comme les passionnés de fitness ont donc accès à un large panel de possibilités allant de la pratique individuelle à la pratique collective, en salle ou à domicile, avec ou sans matériel, accompagné d'un coach ou non (ISPO, s.d.).

À l'heure actuelle, le fitness est de plus en plus présent dans le quotidien des citoyens (Fitadium, 2018). En effet, les consommateurs actuels tendent à adopter un mode de vie plus sain et équilibré, en plaçant le bien-être au centre de leurs priorités (Thompson, 2023). La pratique sportive en fait donc partie intégrante. De plus, dans un contexte stressant où le travail occupe la majorité du temps, le sport est dès lors davantage plébiscité, afin de se vider l'esprit, se

détendre, prendre soin de soi, s'octroyer du temps, être en bonne santé et également entretenir un lien social (Union Sport & Cycle, 2017).

Néanmoins, se mettre au fitness n'est pas chose aisée et peut paraître difficile, inatteignable ou encore décourageant. En effet, un frein principal peut être l'aspect financier dans le cas où il faut souscrire un abonnement dans une salle de sport ou faire appel à un coach sportif, ce qui peut s'avérer onéreux (Farah et al., 2021). Toutefois, les plateformes en ligne ont facilité l'accès à cette pratique et ce, pour tout type de niveau. En effet, de nombreuses vidéos sous forme de tutoriels sont disponibles en ligne et permettent aux spectateurs de reproduire facilement les mêmes gestes (Horner, 2021). Selon une étude menée au Brésil en 2021 (Farah et al.), les freins à la pratique d'une activité physique durant le Covd-19 ont été le manque de motivation et la fatigue, suivis par le manque de matériel ou d'espace propice au sport ainsi que le manque de temps.

3.2. L'industrie du fitness aujourd'hui

Selon une étude menée par Deloitte et EuropeActive (2022) concernant le marché européen de la santé et du fitness en Europe, le nombre de clubs de fitness a connu une croissance de 2% comptant 56,3 millions d'inscrits générant un chiffre d'affaires de 17,1 milliards d'euros. Cette croissance s'explique notamment par le nombre grandissant de salles de sport low-cost (Deloitte & EuropeActive, 2022). De plus, le secteur du fitness s'est vu chamboulé lors de la crise du coronavirus. En effet, durant cette pandémie, les clubs et autres installations de sport ont dû fermer. Les personnes désireuses de pratiquer une activité physique ont donc dû s'adapter et se sont naturellement tournées vers Internet (Horner, 2021). Une enquête menée par Les Mills (2021) a étudié les besoins de 12.157 adeptes de fitness, après cette crise planétaire dont les répondants venaient du monde entier. Il en ressort que 80% des inscrits auprès d'une salle de sport ont l'intention de continuer à utiliser les canaux digitaux afin de s'entraîner, incitant les clubs de sport à intégrer une offre digitale pour leurs membres, tels que les cours en ligne en temps réel. En ce qui concerne les tendances dans ce secteur au niveau mondial, la première place est occupée par l'entrainement en ligne (Thompson, 2021). Sous ce terme sont repris les cours donnés et suivis en temps réel et les séances « à la demande ». Enfin, la santé a pris une plus grande importance au sein des priorités et inquiétudes des citoyens davantage préoccupés par leur santé qu'avant la période de pandémie (Horner, 2021).

Les avancées technologiques ainsi que l'avènement des réseaux sociaux, tous deux couplés à la pandémie du Covid-19 ont principalement permis à l'industrie du fitness de se développer et

de se digitaliser (Thompson, 2023). En effet, il existe de plus en plus d'outils et d'accessoires avancés permettant de mesurer et de traquer ses propres performances et progressions physiques, comme les montres connectées et les applications mobiles (Thompson, 2023). Ces outils connectés évaluent également le niveau de sédentarité et de sommeil afin d'avoir une vue globale sur l'état de santé (Thompson, 2023). De plus, le smartphone devient de plus en plus le support utilisé par les sportifs grâce notamment aux services de localisation et à la possibilité de sauvegarder les données, d'avoir accès à des entraînements personnalisés et ce, quel que soit l'endroit ou le moment (ISPO, s.d.). L'avantage des réseaux sociaux, et des applications mobiles liées au sport dotées d'une fonctionnalité communautaire telles que Strava ou Nike, est qu'ils incitent les internautes à partager leurs progrès et à se motiver les uns les autres (ISPO, s.d.). Les réseaux sociaux sont également un lieu où les salles de sport, les coachs sportifs et les influenceurs dans le domaine du fitness publient du contenu engageant. En effet, selon Charles Savreux, le responsable de la communication pour Google et YouTube interviewé par France Télévisions, une augmentation de plus de 55% a été observée en 2020 sur la plateforme YouTube quant au nombre de vidéos publiées comportant "Faire des exercices à la maison" dans le titre (Anselmetti, 2020).

3.3. La comparaison sociale dans le sport et dans les communautés fitness en ligne

3.3.1. Focus sur les sportifs

Les sportifs qui ont une activité physique de manière intensive sont plus sujets à faire régime, à se restreindre et à perdre du poids car ils ont pour objectif de performer et d'atteindre un physique qui, selon eux, est idéal. Cette pression provient généralement de leur environnement sportif, c'est-à-dire de leurs entraîneurs qui font des remarques qui peuvent être négatives, ou de leurs coéquipiers, suite à la comparaison au sein de l'équipe. De par les objectifs exigeants fixés et de par une insatisfaction corporelle, ils sont sujets à avoir le sentiment de ne jamais atteindre leur idéal. À contrario, les sportifs qui pratiquent pour le plaisir et comme loisir, loin d'un contexte compétitif, sont davantage détachés de cette pression à la fois interne et externe (Bonanséa, Monthuy-Blanc, Aimé, Therme & Maïano, 2016).

Selon le modèle hiérarchique de Vallerand (1997) et la théorie de l'auto-détermination de Deci et Rayan (1985), la motivation des sportifs peut être double : à la fois, une motivation intrinsèque dans un but de prendre du plaisir et de s'amuser ou plutôt une motivation extrinsèque lorsque l'athlète veut obtenir une récompense telle qu'un trophée ou une valorisation aux yeux des autres, ou encore, éviter toute sanction.

La théorie de l'auto-détermination développée par Deci et Ryan (1985) affirme que les besoins psychologiques essentiels des individus favorisent leur motivation intrinsèque ainsi que leur bien-être. Dans le but d'atteindre cette satisfaction, 3 besoins fondamentaux principaux doivent être assouvis : le besoin de compétence, le besoin d'autonomie et le besoin de relation sociale. C'est-à-dire, avoir le sentiment de maitriser un certain savoir ou une compétence, être libre de prendre des décisions et d'agir seul, ainsi que se sentir connecté à d'autres personnes et faire partie d'un groupe. Lorsque ces 3 besoins sont satisfaits, une motivation concernant l'intérêt personnel et le plaisir de réaliser l'action est suscitée, tandis que dans le cas contraire, la motivation sera plutôt extrinsèque, visant à obtenir quelque chose ou suite à une pression sociale ou à des contraintes. Dès lors, les facteurs sociaux tels que les récompenses, la réussite, la défaite ou la compétition influent sur ces 3 besoins et donc, sur la motivation des individus.

Selon Vallerand & Losier (1999), « *la compétition fait partie intégrante du sport* ». De fait, la compétition permet d'évaluer ses propres capacités et de les mesurer à celles des autres, mais également de battre et surpasser autrui. Toutefois, selon la théorie d'auto-détermination de Deci & Ryan (1985), la compétition menacerait le sentiment d'autonomie et serait alors considérée comme une motivation extrinsèque, causée par la pression sociale et par la recherche de récompenses ou reconnaissance externe, plutôt qu'une motivation intrinsèque, purement pour le plaisir (Vallerand & Losier, 1999). De plus, le rôle du coach ou de l'entraîneur de sport ainsi que la perception du sportif envers lui, vont également influer sur la motivation. En effet, le coach, selon son attitude, va également avoir un impact sur la manière dont le sportif perçoit ses capacités et ses compétences (Vallerand & Losier, 1999).

En ce qui concerne les impacts de cette motivation en pratique, cela touche 3 niveaux. Sur le plan comportemental, les individus motivés sont plus enclins à se mettre en action ; sur le plan cognitif, la motivation va permettre l'apprentissage et enfin, sur le plan affectif, les sentiments ainsi que les émotions vont être positifs, tels que l'enthousiasme, la satisfaction et donc, le bien-être (Vallerand, 1997).

3.3.2. Focus sur les communautés fitness en ligne

Les communautés fitness en ligne, telles que Strava, Nike Run Club, RunKeeper, et tant d'autres, ne cessent d'accroître leur nombre d'adeptes (Devaux, 2023). La raison principale pour laquelle les sportifs ou les amateurs utilisent des applications en lien avec la santé et le fitness, est l'amélioration de soi (Millington, 2014). Ensuite, cela permet aux adeptes d'apprendre à prendre soin d'eux mais également d'en connaître davantage sur leur corps,

notamment grâce aux appareils connectés qui recensent leurs données personnelles et biométriques (Fotopolou & O'Riodan, 2017). De plus, les utilisations de technologies en lien avec le fitness seraient considérées, selon Millington (2016), comme des moyens de responsabiliser et d'autonomiser les citoyens tout comme des outils pour atteindre une bonne santé.

Strava, une application mobile, et même, un réseau social permettant aux sportifs de mesurer et de publier leurs performances, compte aujourd'hui plus de 100 millions d'inscrits (Devaux, 2023). La raison principale de son succès est l'aspect communautaire et social mis en place sur la plateforme qui influe sur la motivation des pratiquants. Sur cette application, comptant 75% d'hommes, existe également un algorithme qui impacte l'ordre d'apparition des publications en fonction du profil de l'utilisateur. De fait, il est possible, tout comme sur les réseaux sociaux, de consulter le profil de personnes proches comme des professionnels et athlètes, ainsi que d'ajouter des photos ou vidéos. De plus, les « j'aime » généralement utilisés sur Facebook ou Instagram, sont ici remplacés par des « kudos » qui servent comme moyen de féliciter les sportifs suite à leur performance (Devaux, 2023).

L'interconnexion, la proposition de challenges collectifs ainsi que l'accès aux données statistiques de ses prestations génèrent de la satisfaction et de la motivation à pratiquer du sport. Néanmoins, certaines dérives y sont observées où la motivation peut vite se transformer en addiction. De fait, grâce à la centralisation des efforts précisément mesurés et à l'historique des activités réalisées, certains vont constamment vouloir s'améliorer pour impressionner leurs proches au dépend de leur santé physique. De plus, être actif sur ce réseau social peut relever de la vantardise, notamment par le fait que les inscrits tentent de contrôler et d'améliorer leur image aux yeux de la communauté. Certaines personnes, par mimétisme, vont ressentir une pression à rejoindre le réseau social (Devaux, 2023). De plus, en réalisant certaines prouesses et en battant des records, les sportifs se voient attribués des trophées dont notamment le statut de « KOM » signifiant « King of Mountains », renforçant également l'esprit de compétition ainsi que la rivalité (Le Scan Sport, 2017). Lupton (2013) souligne également que le fait de voir des chiffres et des statistiques peut être motivant pour certains, mais aussi décourageant pour d'autres. Dans l'étude menée par Jesse Couture (2021), face à l'exposition répétée aux performances d'autrui, l'impact que cela peut avoir sur les inscrits dépend de certaines variables telles que leurs insécurités et leurs inquiétudes.

En résumé : « *Le succès de l'application Strava, qui a enregistré une croissance de 68 % en 2021, n'est ainsi pas si surprenant : permettre la quantification et la publicité de sa pratique*

sportive dans une société qui place l'activité physique et le dépassement de soi au sommet des valeurs sociales ne pouvait que fonctionner. » (Devaux, 2023).

3.4. Instagram, la plateforme de l'influence fitness

Les médias sociaux ont un impact considérable sur l'intérêt grandissant autour du secteur du fitness et de la nutrition. En effet, avant cet engouement, les consommateurs devaient trouver la motivation par eux-mêmes, en ayant un partenaire de fitness ou bien en consultant des magazines sur le sujet. Aujourd'hui, de nombreuses personnes trouvent leur motivation via les réseaux et notamment via la plateforme Instagram. Chaque jour, ce sont des millions de photos qui sont postées sur cette plateforme avec des hashtags liés aux domaines de la nutrition et du fitness. Instagram, pour rappel, est une application basée sur le partage de photos et les personnes désireuses de pratiquer du sport recherchent la plupart du temps une amélioration de leur physique. Elles vont dès lors vouloir partager leur progression et c'est pourquoi Instagram est la plateforme idéale et choisie (Wojdylo, 2015).

Concernant les habitudes et attitudes des adeptes de contenu fitness, des différences remarquables existent entre les hommes et les femmes. Ces dernières consomment généralement davantage de contenu fitness que leurs homologues masculins. De plus, la motivation est différente. Les personnes de genre masculin vont davantage vouloir montrer qu'ils performent dans leur domaine alors que les personnes de sexe féminin vont avoir tendance à se mettre en avant, de manière plus subtile. Dans un secteur très exploité, ce qui va faire la différence est la personnalité des professionnels que les utilisateurs ressentent à travers le contenu qu'ils consomment et la qualité du contenu proposé. Il est donc très important de créer des relations avec les utilisateurs car ces derniers consomment du contenu principalement pour la personne qui en est à l'origine (Tao, 2013).

Contrairement à Facebook, Instagram offre la possibilité d'ajouter des hashtags en lien avec chaque publication, qui permettent d'organiser et de rassembler le contenu autour d'un thème commun ou d'une tendance. Le terme « Fitspiration » est l'un des plus populaires sur Instagram et est originaire de la contraction entre les deux termes anglophones « Fitness » et « Inspiration » (Tiggemann & Zaccardo, 2016). De manière générale, cette tendance favorise la santé et le bien-être en incitant les personnes à faire de l'exercice, à manger sainement et à prendre soin de soi. Dès lors, la force et l'autonomisation sont au centre même de ce mouvement, tout comme l'état physique et la santé sont mis en avant (Tiggemann & Zaccardo, 2016).

Il existe également une autre tendance, nommée le « Thinspiration », mélange entre les mots anglais « Thin » et « Inspiration » - contenus qui mettent en avant la perte de poids et des comportements alimentaires restreints. À nouveau, être confronté à ce genre de contenu impacte négativement sa propre image corporelle. Néanmoins, cette tendance est beaucoup moins présente en ligne que celle du *Fitspiration*, qui est notamment fortement présente sur Instagram (Tiggemann & Zaccardo, 2016). L'impact que ce genre de contenu peut avoir sur les consommateurs sera développé plus loin dans ce travail.

3.5. L'influence et le secteur du fitness

Les influenceurs dans le domaine du fitness et du sport sont définis comme étant des personnalités présentes sur les réseaux sociaux dont le contenu est relatif à l'entrainement physique et à la nutrition. Également renommés "Fitfluencers", les influenceurs fitness se distinguent des influenceurs sportifs du fait de la création d'une communauté dont l'intérêt est porté autour du mode de vie sain, promu par celui-ci (Geyser, 2021).

Avant le boom des réseaux sociaux, la majorité des créateurs de contenu étaient des influenceurs hors ligne et cela valait également pour l'industrie du fitness. En effet, les coachs, les bodybuilders, les professionnels dans le domaine de la santé représentaient les influenceurs de ce secteur. Avant l'utilisation des réseaux sociaux, ils communiquaient via des canaux hors ligne, tels que des magazines. Ces influenceurs et leaders d'opinion ont toujours joué un rôle important dans le secteur de la santé car ils sont perçus comme des modèles et arrivent à faire passer des messages relatifs à ce domaine. Leurs fonctions sont diverses : informer les consommateurs, offrir des conseils axés sur la nutrition et l'exercice mais également fournir des recommandations sur des achats potentiels (Valente & Pumpuang, 2007). De plus, c'est un secteur où l'influence a une très grande importance. Le fait que la santé et le fitness soient intrinsèquement liés crée une forte relation entre les utilisateurs et le contenu qu'ils consomment (Tao, 2013).

Aux Etats-Unis et en Angleterre depuis 2020 et surtout suite à la pandémie du Covid-19, les influenceurs spécialisés autour du fitness, du bien-être, de la nutrition et de la santé ont connu une croissance quant à leur nombre d'abonnés (Mander & Jeffries, 2020). Effectivement, les cours collectifs ainsi que les salles de sport ont été forcées de fermer leur porte. Les citoyens désireux de pratiquer du sport et de bouger durant cette période, où tout déplacement était limité et contrôlé, ont dès lors commencé à se mouvoir à domicile. Ajouté à cela qu'ils étaient davantage devant leurs écrans, dans le but de rester connectés au reste du monde et de garder

contact, les influenceurs fitness et les coachs sportifs présents sur les réseaux sociaux ont connu un franc succès (Mander & Jeffries, 2020).

Pour citer un exemple concret, suivons le parcours de Sissy Mua qui compte aujourd'hui plus d'un million et demi d'abonnés sur Instagram (Instagram, 2023). Initialement Youtubeuse beauté depuis 2013, Sissy Mua a progressivement commencé à partager du contenu lié au sport (Ginies, 2020). Durant le confinement, l'idée lui est venue de faire bouger sa communauté en lui donnant rendez-vous chaque soir sur Instagram, pour une séance de sport de 45 minutes sous forme de *Live*. Avec 75.000 spectateurs quotidiens, Sissy Mua a développé une réputation d'experte dans ce domaine, dans lequel elle ne détient pourtant pas de diplôme (Ginies, 2020). Dans un but d'accompagner et de soutenir sa communauté à devenir la meilleure version d'elle-même, Sissy ainsi que son compagnon Tini ont créé une application mobile intitulée TrainSweatEat où un abonnement payant donne accès à une multitude de recettes, de conseils santé et bien-être, ainsi qu'à des programmes sportifs aux objectifs variés (de Meersman, 2020).

Les influenceurs fitness et santé sont des personnes célèbres qui proposent du contenu varié généralement se montrant en train de faire du sport, de cuisiner des recettes saines, de partager leur routine sportive, de donner un avis quant à certains compléments alimentaires ou tenues de sport. À travers ce contenu, le but est d'offrir des conseils bienveillants, de partager leur savoir et leurs compétences mais également de promouvoir les produits des marques avec lesquelles ils collaborent (Durau, Diehl & Terlutter, 2022). La croissance du secteur du fitness a également fait exploser le développement de marques de vêtements de sport, ensuite promues par des influenceurs notamment (Sternlicht, 2020). Afin d'engager les consommateurs et résonner en eux, les marques font en effet le choix de collaborer avec des influenceurs qui, en plus de promouvoir leurs produits, vont véhiculer un message positif à une grande échelle (Geyser, 2021).

Un rapport relatif aux influenceurs des médias sociaux (Alves de Castro, O'Reilly & Carthy, 2021) décrit ces intervenants comme suit : « *Les influenceurs des médias sociaux tentent d'impacter tous les aspects de la vie de leur audience cible* ». Concrètement, ils utilisent leur influence pour orienter les habitudes de consommation de leur communauté ainsi que leurs attitudes, opinions et comportements. Leur but peut être d'encourager l'utilisation ou l'achat d'un certain type de produit ou de service ou même de promouvoir un mode de vie particulier ou des habitudes alimentaires idéales (Alves de Castro et al., 2021).

3.5.1. Les caractéristiques essentielles des influenceurs fitness

Dans une étude réalisée sur des jeunes hommes provenant d'Angleterre (Djafarova & Thompson, 2020), 77% des répondants affirment que la qualité des photos postées par les influenceurs fitness est positivement corrélée au niveau de crédibilité qui leur est accordée. De plus, 61% estiment que le nombre de *followers* affichés sur le compte Instagram de l'influenceur en question augmente sa crédibilité. En outre, cette étude met le doigt sur le fait que l'insatisfaction des utilisateurs d'Instagram liée à leur propre corps incite ces derniers à chercher de l'information auprès d'influenceurs fitness qui sont perçus comme crédibles et compétents ainsi qu'à copier leurs habitudes et modes de vie.

Selon une étude relative à l'impact des influenceurs fitness présents sur YouTube sur l'intention des hommes et des femmes à faire du sport (Durau et al., 2022), il en ressort que les trois caractéristiques des influenceurs les plus déterminantes relatives à leur crédibilité et qui persuadent l'audience à pratiquer une activité sportive sont : la fiabilité, l'expertise et l'attractivité relative à l'influenceur en question. Toutefois, des nuances s'observent selon le genre. En effet, les femmes estiment davantage la fiabilité alors que les hommes valorisent davantage l'expertise. Les deux genres estiment tous deux l'attractivité comme étant la variable la moins importante.

De plus, ils sont qualifiés et perçus comme attirants, étant donné qu'ils mettent en avant leur physique dessiné et sportif, dans des tenues de sport aux coupes généralement flatteuses voire en maillot de bain. En effet, étant donné qu'ils promeuvent un mode de vie sain, ils doivent refléter l'énergie, la fraicheur et la joie tout en inspirant leur communauté à développer de bonnes habitudes (Jin et al., 2019). Néanmoins, parmi tous ces influenceurs fitness, il peut être difficile de distinguer ceux qui sont compétents et qui partagent des informations fiables et pertinentes. Étant donné que les réseaux sociaux servent également de source d'information, il est prudent de choisir les sources adéquates. Afin d'aider les utilisateurs à mieux s'y retrouver, les influenceurs fitness indiquent dans leur biographie Instagram leur profession, leurs diplômes, leurs spécialisations, l'entreprise dont ils sont fondateurs ou autres qui servent d'indicateur quant à leurs compétences (Instagram, 2023).

4. L'impact positif et négatif du contenu des influenceurs fitness sur Instagram

Une étude menée sur l'effet du contenu « Fitspiration » sur Instagram sur la santé et le bien-être des femmes aux Etats-Unis (Devereaux & McGrew, 2021) montre que l'exposition à des images ou vidéos d'entraînements sportifs ou de recettes saines augmente le niveau de

motivation à pratiquer du sport ou à cuisiner sainement. Toutefois, l'exposition répétée et quotidienne à ce contenu spécifique induit des effets négatifs. Le type de contenu en tant que tel est un des facteurs à l'origine de l'impact positif ou négatif auprès de l'audience touchée. L'impact sur les utilisateurs est positif lorsque le contenu est relatif à la nourriture et à l'action. A contrario, les images « avant-après » montrant l'évolution physique d'un individu, les poses non-naturelles ainsi que les selfies induisent des sentiments mitigés, positifs dans le cas où ils sont perçus comme motivants mais les réactions sont généralement négatives car cela entraîne une forme de pression afin de correspondre à ce profil (Devereaux & McGrew, 2021).

L'influence des référents dans le domaine du fitness a davantage d'impact sur les plus jeunes et sur les adolescents (Alves de Castro, 2021). En effet, comme énoncé plus haut, les jeunes sont ceux qui passent le plus de temps sur leurs smartphones et sur les réseaux sociaux où ils sont abonnés à des influenceurs de manière quotidienne. Par conséquent, une identification forte se crée, surtout à un âge où l'identité n'est pas encore tout à fait claire et définie. De ce fait, ils sont davantage susceptibles d'être influencés par les personnes qu'ils considèrent positivement et qui ont une identité ou personnalité similaire. Il a été prouvé que les jeunes qui admirent certaines personnalités sont plus enclins à imiter leurs comportements et à suivre ce qui a été suggéré (Bandura, 2001). Dès lors, dans le domaine du fitness, un influenceur faisant l'apologie d'un certain mode de vie alimentaire ou d'une pratique physique peut considérablement changer les habitudes de son audience. Les influenceurs ne servent pas uniquement de divertissement puisqu'ils sont également considérés comme des sources fiables pour des conseils et avis et ils servent aussi de compagnie (Alves de Castro, 2021).

Selon une étude menée aux Etats-Unis (Hidalgo-Garcia, 2022), les influenceurs fitness ont un réel impact sur le niveau d'activité physique des utilisateurs du réseau social Instagram. En effet, la pratique sportive est influencée par l'environnement social, physique et personnel. En règle générale, les citoyens souhaitant pratiquer une activité physique se réfèrent à des professionnels de la santé. Toutefois, les applications mobiles, les appareils connectés ainsi que les informations partagées sur les réseaux sociaux sont de plus en plus pris en compte. Ces nouveaux moyens technologiques servent de source de motivation et poussent à adopter un mode de vie équilibré. Ils influencent les habitudes sportives des citoyens car ils servent de support social et éducatif en termes de santé et de sport et agissent comme un lieu de comparaison sociale.

Toujours selon cette étude (Hidalgo-Garcia, 2022), les influenceurs fitness ont persuadé 68,1% de leurs abonnés à pratiquer une activité physique. Cette tendance a davantage été observée

chez les femmes avec un pourcentage de 82,3%. Néanmoins, les hommes et les femmes se sentent tous insatisfaits de leurs corps face à du contenu sur les réseaux sociaux mettant en avant un corps mince et idéal. De plus, parmi ceux incités à faire du sport, 81% font partie de la génération « Millenials ».

De surcroît, le fait que les femmes soient insatisfaites de leur physique les incite davantage à pratiquer du sport. La perception de leur apparence augmente dès lors qu'elles imitent les pratiques sportives promues par les influenceurs fitness. A contrario, les hommes prêtent moins attention à l'image qu'ils renvoient ainsi qu'aux normes sociales et sont, en conséquence, moins enclins à faire du sport, suite à la vue du contenu d'un influenceur fitness. La répercussion peut être positive dans le cas où l'influenceur parvient à inspirer son audience et à lui donner l'espoir d'aspirer à un mode de vie sain. Cependant, celle-ci peut également être négative si le contenu de l'influenceur auprès de sa communauté est une source de comparaison qui mène à l'insatisfaction (Durau et al., 2022).

La plupart du contenu relatif au hashtag « Fitspiration » tourne autour de l'apparence physique, en idéalisant notamment le corps de la femme qui doit être mince et attrayant (Tiggemann & Zaccardo, 2016). Ces publications promeuvent la pratique d'exercices physiques dans le but d'améliorer son apparence (Tiggemann & Zaccardo, 2016). Toutefois, ce type de contenu censé être encourageant et bienveillant relativement à la santé mentale et physique projette généralement des corps idéaux et minces (Tiggemann & Zaccardo, 2016). En effet, l'extrême maigreur est prônée et le poids est stigmatisé, ce qui peut donc avoir de réelles conséquences négatives sur les spectateurs (Boepple, Ata, Rum & Thompson, 2016). Il ressort de diverses études que la consommation de contenus qui prônent, de manière accrue, le fait d'être mince et la haute fréquence de publications de ce genre de contenu vont avoir des impacts négatifs sur les utilisateurs, au point d'en devenir néfaste (Boepple et al., 2016).

Bien que ces images relatant du contenu *Fitspiration* peuvent avoir un impact positif sur l'utilisateur au niveau de sa santé mentale et physique et peuvent constituer une source d'inspiration pour ce dernier, elles peuvent également avoir un impact négatif sur la représentation corporelle que l'internaute a de lui-même. En effet, le type de physique de femme qui est majoritairement présent sur ce genre de photos montre un corps mince et tonique, allant de pair avec les idéaux et standards de beauté des femmes (Tiggemann & Zaccardo, 2016).

Les contenus faisant partie de la tendance dite « Fitspiration » ont pour but d'accroitre au quotidien la motivation des utilisateurs, mais également de les inspirer dans l'atteinte de leur

objectif physique (Tiggemann & Zaccardo, 2016). Les influenceurs fitness font généralement la promotion de divers produits liés à l'exercice physique et à la nutrition, en plus de mettre en avant leur corps parfait et ont pour but de montrer le summum en ce qui concerne la santé et le fitness (Cwynar-Horta, 2016). Ces contenus, qui semblent à l'origine ne pas poser de problèmes, vont l'être car certaines affirmations ne sont pas correctes ou ne sont pas prouvées scientifiquement, ou vont mettre en avant certains extrêmes, notamment en normalisant des idéaux physiques surréalistes. Cela touche majoritairement les femmes qui sont plus impactées négativement, par exemple en les faisant tomber en dépression ou en créant chez elles des troubles alimentaires (Betz & Ramsey, 2017) (Holland & Tiggemann, 2016) (Kim et al., 2020).

Une personne ayant un rapport malsain avec son corps va ressentir plus d'effets négatifs sur sa santé mentale et physique. Il ressort d'une étude réalisée par Cataldo et al. (2021) que les jeunes de manière générale, et spécialement de sexe féminin, ayant une forte anxiété ou ayant peu d'estime d'elles-mêmes peuvent être impactés de manière négative par le contenu dit « Fitspiration ». Cela peut mener à vouloir contrôler de manière abusive ses habitudes alimentaires ou à pratiquer du sport de manière compulsive. Le visionnage de ce genre de contenu peut également impacter négativement la satisfaction que les jeunes ont de leurs corps.

À l'inverse, visionner des publications prônant le « body positive » tend à contrebalancer cet impact (Barron et al., 2021). Selon Cohen & al. (2019), le mouvement « Body Positive » prône l'acceptation de tout type de corps. Dès lors, celui-ci chamboule et fait opposition au contenu « thinspiration » ou encore « fitspiration » en montrant des physiques contraires aux normes de beauté généralement exposées sur les réseaux sociaux, comme par exemple, en montrant des corps avec des formes et des imperfections. Leur étude menée sur des jeunes femmes âgées entre 18 et 30 ans démontre que l'exposition à ce type de contenu permet de réduire l'insatisfaction corporelle et d'améliorer l'état d'esprit.

Internet joue un grand rôle dans le fait des véhiculer des idéaux physiques inatteignables et s'y comparer est, de nos jours, très accessible (Lev-Ari, 2014). Le corps et l'apparence deviennent donc des choses auxquelles beaucoup d'attention est portée, et les idéaux veulent être atteints par les utilisateurs, idéaux correspondant à des corps minces, mais musclés (Uhlmann et al., 2018). Les jeunes pensent donc pouvoir atteindre cet idéal de manière rapide et facile comme cela est montré par les influenceurs fitness. Et cela peut avoir un impact négatif sur eux en influençant l'image qu'ils ont d'eux-mêmes (Homan, 2010). Le fait que l'extrême minceur est prônée ainsi que la conception idéale de l'image du corps est notamment dû aux contenus Fitspiration et Thinspiration (Anixiadis, 2019). Cela va donc avoir des impacts sur les jeunes

adultes qui, pour la plupart, bien que conscients des dangers des réseaux sociaux, suivent à la lettre les recommandations et cela va donc affecter leur estime et confiance en soi (Klier et al., 2022).

Selon une étude qui examine comment les médias sociaux influencent l'image corporelle liée au sport, il en ressort que les contenus liés au sport sur les réseaux sociaux peuvent avoir comme conséquence positive d'apporter une motivation aux utilisateurs à faire du sport. Cependant, ils peuvent également exercer une influence négative sur l'image corporelle. Atteindre l'idéal physique est synonyme de pression sociale et d'efforts (Klier et al., 2022). Après avoir mené une étude sur des participantes dont l'âge varie entre 18 et 30 ans, Brown et Tiggemann (2016) démontrent que les personnes qui ressentent le plus d'insatisfaction corporelle sont celles qui sont exposées à du contenu publié par des célébrités perçues comme attirantes. À contrario, ce niveau d'insatisfaction est beaucoup moins élevé face à du contenu publié par des personnes lambdas.

Selon une étude menée sur la communication des influenceurs à propos du régime et du sport (Pilgrim & Bonhet-Joschko, 2019), il en résulte que les influenceurs parviennent à obtenir la confiance de leur communauté et donc, à créer une relation avec celle-ci en proposant du contenu visuel axé sur le physique. Leur communication est axée et vise essentiellement à dire que le régime alimentaire ainsi que la pratique d'une activité physique sont deux paramètres que les personnes désireuses d'obtenir un certain idéal physique peuvent contrôler. Ils dépeignent ce processus comme étant facile, grâce notamment à l'utilisation de compléments alimentaires ou au port de vêtements de sport moulants. De plus, quelle que soit la période de l'année, la saison ou le sujet abordé, les influenceurs affichent un corps identique. D'ailleurs, la quasi-totalité de leurs publications exposent au moins une partie de leur corps dénudée. Ces zones correspondent généralement aux abdominaux ou aux bras. Néanmoins, pour que les muscles soient visibles, cela induit un faible taux de graisse qui s'obtient ayant un mode de vie optimal et régulé. La boucle est donc bouclée et le fitness se résume alors à un rendu visuel attrayant et conforme plutôt qu'à de réelles performances. En conséquent, ils vendent la promesse que l'atteinte de cet objectif physique mène au bonheur. La conséquence de leur communication est l'assimilation et l'amalgame par les utilisateurs exposés à ce contenu entre la beauté externe et le bien-être, soit la santé mentale. Or, ce physique idéal n'est possible et atteignable qu'à la condition de reproduire ce qu'ils préconisent. Ce qui, *in fine,* incite à penser que le bonheur et le bien-être sont uniquement destinés aux personnes correspondant à ces normes et critères de beauté (Pilgrim & Bonhet-Joschko, 2019).

De plus, l'étude identifie 3 objectifs au travers de la communication des influenceurs. Un premier, visant à prouver ou démontrer un degré d'expertise afin d'engendrer l'engagement des abonnés. Un deuxième, destiné à paraître attirants aux yeux des utilisateurs. Le troisième, ayant pour but de créer une impression et un ressenti de similarité et de familiarité entre les deux intervenants. Suite à cela, l'étude démontre que les mineurs qui consomment ce type de contenu s'identifient aux influenceurs qu'ils regardent, notamment car ils assouvissent plusieurs de leurs besoins. La conséquence est la formation d'une relation de dépendance entre les influenceurs et leur communauté (Pilgrim & Bonhet-Joschko, 2019).

5. Concepts de perception et attitude

Le terme **perception** est défini comme suit : "*Processus au cours duquel un individu utilise un ou plusieurs de ses sens pour appréhender l'information qui lui parvient et interpréter un ou plusieurs stimuli auxquels il est soumis.*" (e-Marketing, s.d.). En effet, dans le cadre de ce mémoire, le but est d'étudier, entre autres, comment les utilisateurs d'Instagram, régulièrement exposés à du contenu proposé par des influenceurs fitness, sont impactés quant à la perception qu'ils ont d'eux-mêmes.

La **perception de soi** est définie selon l'American Psychology Association (s.d.) comme : « *La vision qu'une personne a d'elle-même ou de l'un des attributs mentaux ou physiques qui la constituent. Une telle vision peut impliquer une véritable connaissance de soi ou différents degrés de distorsion* ».

Le terme **attitude** est défini comme suit : « *Ensemble des prédispositions personnelles à l'égard d'un produit, d'un service, d'une idée, d'une organisation, d'un homme, reposant ou non sur des bases objectives »* (e-Marketing, s.d.). En d'autres termes, l'attitude est semblable à une intention. Cette dernière est basée sur le système de valeurs propres à chaque individu et repose sur trois éléments: un premier désigné « cognitif » relatif aux informations, un second appelé « affectif » lié aux émotions et un troisième nommé « conatif » relevant de l'intention. Toutefois, l'ordre d'apparition n'est pas prédéfini ou fixe, étant donné qu'il varie en fonction de l'environnement dans lequel l'individu se situe, des éléments qui l'entourent ainsi que de son niveau d'implication relatif au stimulus auquel il est exposé. Plusieurs techniques existent afin d'impliquer davantage la personne ciblée par le message (e-Marketing, s.d.).

Une définition davantage complète est également proposée: "*Les attitudes traduisent l'évaluation par l'individu de tout ce qui le touche de près ou de loin. L'individu développe une certaine attitude à l'égard de sa propre personnalité (le concept de soi), à l'égard de la société*

dans laquelle il vit, et bien sûr à l'égard des produits." (e-Marketing, s.d.). Ce qui est intéressant dans cette définition est la référence au concept de soi, qui est le concept recherché et étudié au sein de ce mémoire.

Enfin, l'internaute définit le terme attitude comme un « *Comportement que l'on adopte selon les circonstances* » (L'internaute, s.d.). Dans cette définition, la particularité est que la notion de comportement est associée à l'attitude.

Les diverses définitions énoncées ci-haut apportent les nuances nécessaires et permettent une meilleure compréhension de la question de recherche de ce mémoire.

6. Conclusion de la revue de la littérature

Le marketing d'influence est, depuis quelques années, au centre de beaucoup des stratégies de communication des entreprises. De plus, depuis l'arrivée d'Internet et l'avènement des réseaux sociaux, devenir influenceur est devenu plus fréquent et accessible. Les influenceurs, répartis en 4 catégories, méga-influenceurs, macro-influenceurs, micro-influenceurs et nano-influenceurs, sont généralement spécialisés dans un domaine, tels que la mode, le fitness, les voyages, … Ces personnalités sont des créateurs de contenu qui ont acquis une base solide d'abonnés grâce à leurs expériences et opinions partagées.

Instagram est la plateforme préférée des influenceurs et des utilisateurs. Celle-ci, qui est centrée autour de l'identité propre des membres au détriment des relations sociales au sein des communautés d'utilisateurs, est étroitement liée au narcissisme. Via ses différentes fonctionnalités, la plateforme offre de nombreuses possibilités aux influenceurs pour créer leur contenu et transmettre leur message à leur communauté. En 2021, une croissance des publications/partages dans les domaines du fitness, de la santé, de la cuisine et de la mode a été observée. Le Covid-19 a eu notamment un impact sur ces différents secteurs car durant cette période, les citoyens ont pratiqué des séances de sport à domicile et ont commencé à cuisiner davantage. Depuis lors, le secteur du fitness a connu une nette croissance et ce notamment sur les réseaux sociaux, où les influenceurs fitness sont de plus en plus présents.

Le fitness, terme anglo-saxon, regroupe des activités physiques ayant pour but le bien-être, le dynamisme, la souplesse et la condition physique. La pratique est apparue il y a plus de 40 ans en France, et s'est depuis lors développée, tout comme son image, pour aujourd'hui s'adresser à tout un chacun, hommes et femmes, amateurs et passionnés, … Depuis la crise du Covid-19, le nombre de pratiquants du fitness a crû, notamment via les nombreux entrainements à

domicile disponibles et aux changements de mode de vie des utilisateurs, désireux dorénavant d'un mode de vie plus sain et équilibré. L'entrainement en ligne est une des tendances actuelles dans ce secteur au niveau mondial. Les médias sociaux, et notamment la plateforme Instagram, jouent également un rôle important dans l'attrait croissant du secteur du fitness et de la nutrition. De nombreuses tendances circulent sur cette plateforme, notamment le contenu « Fitspiration » qui encourage à la pratique d'activités sportives mais qui peut projeter des physiques idéaux et des corps minces, et le contenu « Thinspiration » qui souligne les comportements alimentaires restreints et la perte de poids.

Les influenceurs fitness, également appelés "Fitfluencers" se distinguent des influenceurs sportifs du fait de la création d'une communauté dont l'intérêt est porté autour du mode de vie sain promu par celui-ci. Leurs fonctions sont diverses : informer les internautes, offrir des conseils axés sur la nutrition et l'exercice mais également prodiguer des conseils et recommandations sur des achats potentiels. Ils sont donc devenus des leaders d'opinions dans ce domaine. La relation étroite entre le fitness et la santé renforce également le lien entre l'influenceur fitness et sa communauté. De plus, ils partagent leur mode de vie, tout en faisant la promotion des marques avec lesquelles ils collaborent. En somme, les influenceurs fitness ont réussi à construire une communauté d'utilisateurs qui se regroupent autour de leurs modes de vie. Toutefois, il est parfois compliqué de distinguer les influenceurs compétents partageant des informations fiables et ceux qui ne le sont pas.

En outre, les référents essayent d'avoir un impact sur le comportement d'achat des utilisateurs mais également sur leur manière de penser ainsi que sur leur mode de vie, en communiquant avec ceux-ci. La confiance accordée aux influenceurs est de plus en plus grande, et elle l'est encore davantage lorsqu'ils sont perçus comme fiables et auxquels la communauté peut s'identifier. Les réseaux sociaux basés sur l'image, tels qu'Instagram, peuvent cependant entraîner des conséquences négatives sur les membres qui sont susceptibles de se comparer à ce qu'ils voient. À côté de cela, les retombées peuvent également être positives, notamment lorsque cela est source d'inspiration, de motivation ou d'adoption d'un mode de vie plus sain.

À l'heure actuelle, peu d'études ont été menées quant aux impacts positifs et négatifs que pourrait entraîner la consommation de contenu provenant de ces influenceurs fitness sur Instagram. À ce jour, quelques recherches ont été réalisées principalement hors Europe à ce sujet. Dès lors, alors qu'Instagram est une plateforme basée sur l'image et dont le contenu est accessible avec une portée internationale, il est intéressant d'étudier comment les utilisateurs perçoivent et intègrent ce contenu partagé par les influenceurs fitness auxquels ils sont

confrontés, volontairement ou non. De plus, suite à l'intérêt grandissant des citoyens quant à leur bien-être et leur santé, nous souhaitions apprendre si ce type de contenu peut y contribuer ou si, au contraire, il peut nuire à certaines personnes.

PARTIE II : METHODE DE RECHERCHE

1. Objectifs et méthodologie de l'étude

Suite à la revue de littérature élaborée en amont, diverses propositions en découlent en vue de répondre à notre question de recherche initiale qui est: **"*Comment le contenu des influenceurs fitness sur Instagram influence-t-il positivement et négativement l'attitude des utilisateurs envers leur mode de vie ainsi que la perception qu'ils ont vis-à-vis d'eux-mêmes?*".**

En effet, nous souhaitons étudier l'impact à la fois positif et négatif que peut entraîner le contenu des influenceurs fitness sur Instagram. Plus précisément, il s'agit de l'incidence sur la perception que les utilisateurs ont vis-à-vis d'eux-mêmes, de manière générale et relativement à leur apparence physique, ou à leur estime de soi ainsi que sur l'attitude qu'ils adoptent en réaction à ce type de contenu quant à leur mode de vie, que ça soit leurs habitudes alimentaires ou la pratique d'une activité physique.

Afin d'explorer ces aspects-là, nous allons tout d'abord en apprendre davantage sur la relation que les répondants entretiennent avec leur smartphone, les réseaux sociaux et plus particulièrement Instagram. En effet, une utilisation plus ou moins fréquente de ce dernier pourrait potentiellement impliquer des impacts différents. De plus, il est également intéressant, dans un premier temps, de savoir comment les répondants perçoivent les influenceurs fitness qui opèrent sur Instagram. De fait, certaines caractéristiques ou certains attributs pourraient jouer un rôle dans la relation entre ces influenceurs axés sur le fitness et leur audience. Les répondants ont peut-être des préférences concernant la manière dont ils s'expriment, les arguments mis en avant ou encore le type de contenu proposé, qui déterminent le degré de confiance, la proximité et l'identification envers ces influenceurs fitness.

Sur base de la revue de littérature, voici les principales propositions que nous souhaitons explorer via notre étude :

- L'exposition à du contenu fitness sur Instagram a des retombées positives sur les utilisateurs.
- Être confrontés à du contenu fitness sur Instagram pourrait entrainer un changement dans le mode de vie, dans les habitudes alimentaires ou sportives des utilisateurs.
- Le contenu fitness sur Instagram influence la motivation des utilisateurs à pratiquer une activité sportive.

- La consommation de contenu fitness sur Instagram peut entrainer l'apparition de comportements jugés néfastes pour la santé des utilisateurs.
- Les utilisateurs sont plus enclins à considérer les conseils donnés par les influenceurs fitness qu'ils suivent sur Instagram.
- La consommation de contenu fitness sur Instagram peut inciter les utilisateurs à accorder plus d'importance à l'apparence physique, au détriment de leur santé et de leur bien-être.

2. Méthode de collecte et élaboration de l'étude qualitative

Afin de vérifier et d'approfondir les grandes propositions établies ci-haut, mener une étude qualitative va permettre d'explorer des éléments de réponse quant à la question de recherche de ce mémoire.

En effet, mener une étude qualitative permet d'explorer des domaines encore non-étudiés ou peu présents dans la littérature. L'avantage de ce type d'étude est le fait que les informations reçues vont permettre de cerner certaines causalités et perceptions (Miles & Huberman, 1994). La nature des questions est donc ouverte afin de susciter une réflexion de la part des répondants et pour qu'ils puissent s'exprimer librement. Plus précisément, mener des entretiens individuels semi-directifs va permettre une certaine liberté et flexibilité au sein de l'interview. De fait, diverses questions seront posées aux répondants afin d'avoir un minimum de structure mais, surtout, celles-ci seront posées sous le principe de l'entonnoir. Le but étant de poser des questions générales dans un premier temps pour ensuite, aborder des sujets plus sensibles ou problématiques. Dans le cas où certains éléments de réponse ne sont pas mentionnés ou lorsque des informations complémentaires sont nécessaires, des questions sous-jacentes de relance seront posées, afin de couvrir chaque spécificité ainsi que d'éventuels freins ou motivations et ainsi obtenir des réponses profondes, complètes et sincères. Au fur et à mesure des entretiens, le questionnaire sera revu et réadapté si nécessaire, en fonction des précédents.

De plus, durant l'entretien, diverses techniques projectives seront insérées afin de plonger davantage les répondants dans une réflexion profonde face à une situation vague. *"Dans le domaine des études qualitatives, les techniques projectives sont des approches indirectes qui cherchent à révéler les opinions, motivations, sentiments, attitudes, ou bien même les valeurs des participants du groupe d'étude, pour une situation donnée"* (Survey Magazine, s.d.). L'intérêt d'employer une technique projective est, dans certains cas, de demander indirectement aux répondants d'exprimer leur ressenti ou leur perception quant au comportement que d'autres

personnes peuvent avoir ou quant à diverses situations. Le but étant de leur permettre de s'exprimer sans pour autant devoir se dévoiler ou parler d'eux-mêmes directement.

Les entretiens ont été réalisés soit en face à face majoritairement, soit par Teams, en fonction de la disponibilité et de l'organisation des répondants. Toutes les interviews ont été enregistrées afin d'avoir une retranscription exacte. Ces retranscriptions se trouvent en *Annexe 3*.

3. Échantillonnage et recrutement

En termes d'échantillon, nous avons voulu interroger un panel de répondants aux profils diversifiés afin d'obtenir des témoignages de personnes aux centres d'intérêts et aux habitudes différentes. Le but étant d'observer les attitudes et les perceptions des personnes qui utilisent Instagram et qui sont confrontées au contenu des influenceurs fitness, en y étant abonnées ou en y étant exposées sans nécessairement le vouloir.

Le principe de saturation va être utilisé pour définir la taille de l'échantillon. Au fur et à mesure des entretiens, nous allons collecter de plus en plus de données, qui vont, par conséquent, devenir de plus en plus riches. Nous arriverons au point où chaque nouvelle interview ne fournira plus de nouvelles informations. Nos entretiens vont donc se clôturer à ce moment-là car il sera alors question de saturation des données. Au total, 20 personnes ont été interrogées.

Concernant les vingt répondants, chacun d'eux a été choisi volontairement pour constituer notre échantillon en fonction du profil et de différents critères. Tout d'abord, la totalité des participants était inscrite et active sur le réseau social Instagram, qui est le focus de notre étude. Toutefois, le degré d'utilisation de la plateforme, ainsi que l'intérêt porté au sujet des influenceurs fitness étaient, quant à eux, variables en fonction de la personne interrogée.

Nous avons ensuite décidé de choisir l'âge et le sexe comme critères. Parmi les répondants, une part importante fait partie de la tranche d'âge entre 18 et 34 ans et un peu plus de la majorité sont des femmes. Cela se justifie par le fait que 87% de l'audience présente sur Instagram a moins de 35 ans et est majoritairement composée de femmes (Geyser, 2023a ; HypeAuditor, 2023). Toutefois, afin d'observer de potentielles différences entre les âges, des personnes de plus de 35 ans et de moins de 18 ans ont également été sélectionnées, dans une moindre mesure.

De par ces nuances d'âges, le statut des interrogés était forcément également différent, nous permettant d'avoir un panel de répondants à la fois élèves (adolescents), étudiants, jeunes travailleurs ainsi que des personnes étant dans la vie active depuis de nombreuses années, dans divers domaines d'activités. De ce fait, le niveau de connaissance relatif à la pratique d'une

activité physique, telle que le fitness, et à l'alimentation était également variable puisque plusieurs répondants suivaient ou ont suivi des études ou des formations s'y rapportant tandis que d'autres n'ont aucune notion à ce sujet ou bien, en ont certaines, de par leur intérêt et recherches personnelles.

De plus, nous avons interrogé des personnes aux profils variés en termes de mode de vie, tant au niveau de la fréquence de l'activité physique que des habitudes alimentaires. De fait, parmi nos répondants, quelques sont intensément sportifs tandis que d'autres le sont beaucoup moins voire pas/plus du tout. Nous avons donc voulu considérer la relation qu'ont les utilisateurs avec le fitness et l'alimentation. De plus, certains ont une alimentation dite « saine » et équilibrée, versus « mauvaise » pour d'autres, et le degré d'importance attaché à l'alimentation est également variable. La diversité de ces profils nous a notamment permis de déceler et d'identifier des divergences en termes d'opinions, de comportements mais surtout d'impacts face au contenu des influenceurs fitness sur Instagram.

En outre, tous n'étaient pas forcément abonnés à des influenceurs fitness. Dans ce cas, ils étaient alors exposés à leur contenu, tout en ne faisant pas partie de leur communauté. Cela nous a également permis d'explorer si le fait de suivre, ou simplement d'être exposé au contenu des influenceurs fitness sans y être abonné, influait sur les impacts observés ainsi que sur le degré de relation entre les utilisateurs et ces influenceurs et sur l'opinion qu'ils ont d'eux.

Un tableau récapitulatif des caractéristiques de chaque répondant illustre la justification de nos choix quant au profil de nos interviewés. Ce tableau est à retrouver en *Annexe 1*.

4. Guide d'entretien et analyse

Les 20 interviews réalisées ont été menées sur base d'un guide d'entretien, qui se trouve en *Annexe 2*. Celui-ci nous a permis d'avoir une ligne conductrice tout au long de nos interviews, afin d'aborder les différents thèmes et sujets nécessaires à la bonne compréhension de notre question de recherche. Les différents entretiens ont été enregistrés, avec l'accord au préalable de tous les participants. Cela nous a permis d'avoir une base de données fiable et complète.

Nous avons par la suite réalisé une analyse de contenu. Celle-ci se définit comme « *Une technique d'analyse d'un « discours » (article, interview, document, etc.) fondée sur un ensemble de procédures structurées de classification. C'est une méthode de description objective, systématique du contenu manifeste des données qualitatives* » (Obsomer et al., 1997).

L'unité d'analyse de contenu qui a été choisie est le thème ; c'est donc une analyse thématique. Le thème est « *Un groupe de phrases jugées équivalentes, car faisant référence à des situations, à des objectifs ou des concepts proches* » (Giannelloni & Vernette, 2001). Différents thèmes ont donc été établis afin de procéder au mieux à l'analyse des résultats. Les grands codes que nous avons identifiés sont le profils des répondants, l'utilisation d'Instagram, les influenceurs fitness, les impacts positifs, les impacts négatifs et les recommandations. Des verbatims ont été extraits des entretiens pour appuyer davantage les idées émises lors de l'analyse.

PARTIE III : ANALYSE

1. Contexte d'Instagram

Les réseaux sociaux font partie intégrante du quotidien d'une grande majorité de personnes et de la quasi-totalité de nos répondants. Les raisons de son succès sont nombreuses. En effet, les utilisateurs peuvent à la fois communiquer avec des amis, interagir, partager des *Stories* ou des photos, avoir accès à du contenu de personnes provenant du monde entier, plus ou moins célèbres, voir l'envers du décor ainsi que s'informer. De plus, Instagram est également, selon les répondants, un moyen de se divertir, d'être inspirés, d'avoir des idées et de rêver, notamment, grâce aux belles photos et au contenu dénommé « Instagrammable ».

Les nouvelles fonctionnalités d'Instagram telles que les *Reels*, et l'onglet *Découverte*, ainsi que les nouveaux paramètres de l'algorithme jouent un rôle primordial quant au type de contenu affiché aux utilisateurs en fonction de leur profil et de leurs centres d'intérêts. De fait, la plateforme regroupe tant des personnalités publiques provenant du monde entier que des personnes faisant partie de l'entourage proche. Les répondants évoquent d'ailleurs les termes de « voyeurisme », « curiosité mal-placée » et « espionnage » associés au fait de ressentir l'envie et le besoin de savoir et regarder ce qui se passe autour d'eux, dans un périmètre proche ou lointain.

Cependant, sur cette plateforme tant appréciée par les utilisateurs en général, ainsi que par nos répondants, y sont prônés et exposés des idéaux physiques et les standards de beauté actuels. De fait, le contenu posté sur la plateforme est de nature narcissique et basé sur l'image. Même si les normes de beauté ont toujours existé, que ce soit à travers la publicité ou dans les médias, l'avènement des réseaux sociaux et notamment d'Instagram a participé à l'exubérance de ces physiques jugés parfaits.

De fait, les répondants s'accordent à dire que les standards de beauté actuels prônés sur les réseaux sociaux, dont principalement Instagram, sont à la fois des corps minces et musclés, ce qui équivaut, selon nos répondants, à être sec, tonique et fin. Les normes sont évidemment perçues différemment pour les femmes que pour les hommes. Le danger étant que l'image que renvoient ces codes, semble pour certains, inatteignable.

> *« Alors même si maintenant, on voit un peu tout parce que tout le monde se prétend Fitgirl, de manière générale, sur Instagram, on prône plutôt des physiques qui sont minces et qui sont bien faits. » - Lucile*

> *« Un physique hyper galbé, hyper sec. C'est un physique, qui, pour tout le monde est quand même difficilement atteignable. » - Pierre*

> *« Surtout sur les réseaux, sur Instagram et tout ça, on voit quand même passer beaucoup de filles qui ont un corps de rêve. » - Lola*

De plus, Yeliz souligne le fait qu'être sec signifie avoir le moins de gras possible, or il est nécessaire pour le bon fonctionnement du corps humain, ce qui peut, à long terme, être nuisible car synonyme de privation.

> *« Pour moi, c'est être sec, donc on prend toujours le moins de gras possible dans le corps, et cetera. Alors que finalement, le gras, il est nécessaire aussi pour fonctionner et qu'en fonction de chaque personne, il y a plein de paramètres qui rentrent en compte. Et être sec en fait, pour certaines personnes oui mais pour une majorité, selon moi, ce n'est pas quelque chose qui est durable ou qui est tenable à long terme. Pour être sec, selon moi, c'est vraiment se priver à long terme et pour moi, ce n'est pas bon et ce n'est pas sain d'esprit. » - Yeliz*

De manière générale, la majorité des répondants associent les standards de beauté avec l'apparence physique et le corps en tant que tel, tandis qu'une minorité de répondants évoquent la beauté de manière générale, qui a trait au fait d'être beau et bien apprêté. Les répondants semblent donc porter leur attention sur le physique et les formes, plutôt que sur la beauté globale.

En outre, cette mise en avant se fait notamment via le contenu publié par les influenceurs aux corps généralement dessinés et idéalisés. Le métier d'influenceur est apparu il y a peu, notamment grâce à l'avènement des réseaux sociaux, ce qui crée de nouveaux comportements. Même sans forcément le dire explicitement lors des interviews, il est évident que les répondants s'identifient aux influenceurs auxquels ils sont abonnés. En effet, en règle générale, les répondantes de sexe féminin sont abonnées à des influenceuses tandis que les répondants hommes suivent des profils masculins. De plus, les utilisateurs consultent des profils qui ont la même passion, abordent des centres d'intérêts communs ou qui ont le même mode de vie qu'eux. Le but étant de se retrouver en eux et d'obtenir des conseils et astuces en lien avec ce qu'ils recherchent et ce à quoi ils s'intéressent.

Toutefois, le fait d'être abonné ou du moins exposé à du contenu de certains influenceurs sur Instagram va engendrer divers impacts sur nos répondants, de manière consciente ou non.

L'exposition aux photos et aux vidéos retouchées et embellies ainsi qu'à la vie « de rêve » de ces influenceurs va avoir un impact sur les besoins et la perception des utilisateurs.

Néanmoins, tous ces standards évoqués ci-haut semblent évoluer et avoir évolué au fil du temps, aux yeux d'une minorité de répondants qui observent une évolution positive, notamment grâce à la tendance du « Body Positive ». En effet, l'intérêt est de prôner l'acceptation de son corps, tel qu'il est, avec une ouverture d'esprit par rapport aux différences. Ce constat est notamment fait envers les physiques plus ronds qui sont davantage mis en avant dans les publicités et dans les magasins avec des vêtements grandes tailles. Cependant, cette tendance n'est pas encore une généralité et le fait qu'elle ne soit pas encore très répandue peut, peut-être, expliquer certains des impacts que le contenu des influenceurs fitness peut engendrer.

2. Les influenceurs fitness

L'utilisation intensive de la plateforme Instagram qui repose sur l'image et le narcissisme et qui permet l'accès à du contenu, tant de personnes proches que de personnalités célèbres et influentes, va avoir un impact considérable sur les utilisateurs.

De fait, certains utilisateurs, suite à cette exposition répétée, vont directement ou indirectement être en quête d'un mode de vie sain et équilibré et vont souhaiter obtenir un physique semblable à ceux prônés sur Instagram. Ces physiques, jugés idéaux, sont notamment incarnés par les influenceurs fitness qui sont l'exemple même de la discipline, en termes de sport et d'alimentation, qui leur permet d'avoir ce corps tant envié par de nombreuses personnes. Les utilisateurs vont donc être à la recherche de toutes sortes d'informations en lien avec la remise en forme telles que des idées d'exercices, des idées de recettes, et vont, au travers ces influenceurs fitness, puiser une source de motivation et d'inspiration. Ils vont alors, pour certains, jouer le rôle de coach sportif et de coach en nutrition mais vont également servir d'exemples. Néanmoins, selon notre étude, les influenceurs fitness ne sont pas perçus de la même façon aux yeux de nos répondants et les impacts qu'ils occasionnent sont également différents en fonction des profils.

Tout d'abord, les influenceurs fitness sont perçus, d'après les répondants, comme des personnes dont le contenu est axé autour de deux composantes principales : le sport et l'alimentation. Prôner un mode de vie sain et en bonne santé implique forcément d'aligner ces deux dimensions, ce qui rend leur contenu diversifié. Ce qui les distingue de personnes ordinaires, selon les répondants de notre étude, réside dans le fait qu'être influenceur fitness est leur métier. Cela signifie qu'ils partagent leur passion, qu'ils décident d'en vivre ce qui explique aussi que

leur mode de vie est fort différent d'une personne lambda. De plus, du fait que c'est leur métier, ils sont perçus aux yeux de certains répondants comme des personnes qui ont de vraies notions, qui sont spécialisées dans leur domaine et qui ont davantage de connaissances à ce sujet.

Les participants les définissent donc comme des personnes qui partagent sur Instagram leur expérience, leur mode de vie, leur parcours et leur évolution. C'est une approche quotidienne qui permet aux adeptes d'en savoir plus sur les influenceurs fitness et, dans certains cas, de s'identifier à eux. Ils sont dès lors considérés par certains comme des personnes « normales » qui font simplement plus de sport au quotidien. Autrement dit, pour quelques-uns, il est possible de s'identifier à eux car ils rendent le sport et l'alimentation saine davantage accessibles, en comparaison à des sportifs de haut niveau dont le physique et le mode de vie semblent inatteignables.

> *« L'influenceur il est entre le sportif et toi. Ce que je veux dire c'est que ce n'est pas un sportif de haut niveau, mais il a quand même beaucoup plus de bases et de connaissances que toi à ce niveau-là. Donc tu vas plus vite t'identifier à un influenceur qu'à un sportif parce que le sportif semble vraiment inatteignable quoi. C'est inatteignable parce qu'ils sont entourés de préparateurs physiques, entourés de coachs. Le sportif, l'athlète, il y a moyen qu'il ne sache rien au niveau alimentation parce qu'on fait tout à sa place. Alors qu'un influenceur fitness, tu le vois faire, il t'explique quand même. » - Pierre*
>
> *« Ils ont quand même des bons conseils à donner sur comment faire des pompes, comment faire des abdos, comment se nourrir pour faire une sèche, comment ils font, parce qu'ils l'ont fait. » - Pierre*
>
> *« Par exemple, l'influenceuse fitness que je suis, elle fait beaucoup de vidéos et sa dernière vidéo était intitulée « 3 manières d'avoir de beaux abdos ». Donc quand tu vois ça, tu te dis que faire 3 choses, ce n'est pas beaucoup et ça a l'air d'être facile. Ça rend le sport plus accessible car tu vois que ça ne prend que 10 minutes dans sa journée. » - Madeleine*

De plus, plusieurs interviewés voient en ces influenceurs une forme de mission qui est de motiver leur communauté à faire du sport.

> *« Je dirais que ce sont des personnes qui donnent envie aux gens de faire du sport ou bien de se bouger pour un peu s'améliorer et de ne pas rester assis à ne rien faire. » - Jules*

Certains s'accordent à dire que les influenceurs fitness sont authentiques et vrais, en admettant leurs erreurs ou en étant ouverts aux remarques et sont donc, humbles. Tandis que pour un nombre important de répondants, ces personnes s'auto-proclament « coachs sportifs » sans pour autant avoir le diplôme ou la formation adéquate, ce qui est perçu aux yeux de certains comme une dérive, et comme le nouveau métier à la mode. Pour d'autres, ce sont des célébrités ayant de bonnes compétences en communication, qui savent bien parler et se vendre ou encore des individus qui sont dans l'extrême, qui ne s'accordent aucun plaisir et qui ne vivent que pour le sport.

Face à l'exposition répétée, voire quotidienne, des publications faites par les influenceurs fitness, les répondants perçoivent et évaluent différemment le mode de vie, ainsi que l'apparence physique des influenceurs.

Tout d'abord, concernant leur mode de vie, la plupart sont conscients du fait qu'être influenceur fitness est un métier qui, selon eux, consiste à faire du sport toute la journée et à se consacrer à son physique à plein-temps. Certains y voient une forme d'inspiration quant au physique qu'ils ont obtenu, mais n'aspirent pas à avoir le même mode de vie. D'autres admirent le rythme de vie et les sacrifices réalisés. Néanmoins, un nombre important de participants ne parviennent pas à s'identifier à eux, car ils estiment que ça ne reflète pas la réalité. En effet, ils jugent leur propre mode de vie incompatible avec celui des influenceurs fitness, qui est dénommé à plusieurs reprises comme « extrême ». En effet, avoir une vie de famille et un métier autre que celui d'influenceur fitness rend incompatible le fait de pouvoir se consacrer autant au sport, à la bonne nutrition et à l'entretien son corps.

> *« Encore une fois, pour moi, toutes ces filles-là sont des filles qui font ça toute la journée. Ça ne reflète pas la réalité. À un moment donné, il faut se rendre à l'évidence parce que tu te dis « Ah ouais, moi aussi je veux le faire, moi aussi, je vais être comme ça » mais honnêtement, c'est difficile d'arriver à ça. Moi, aujourd'hui par exemple, avec le boulot que je fais, ce n'est plus possible. Je n'ai pas le temps de faire des préparations, des repas hyper sains, tout le temps tout calculer, tout bien préparer. J'ai pas le temps de passer des heures à ça. » - Lucile*

En ce qui concerne la perception qu'ont les répondants du physique des influenceurs fitness, les avis sont mitigés. D'une part, une majorité estime que ce type de physique est inatteignable, notamment de par le fait que c'est leur métier, voire inhumain avec une impression de photos retouchées ou de recours à la chirurgie, dans certains cas. D'autres ajoutent que les influenceurs fitness se montrent toujours à leur avantage, sans dévoiler la face cachée comme les défauts ou les imperfections, grâce aussi au fait qu'ils sont bien filmés, sous le bon angle, etc. Plusieurs répondants jugent, d'ailleurs, ce type de comportement comme l'envie de vouloir se montrer et mettre en avant son physique.

D'autre part, plusieurs apprécient, envient et tendent à avoir ce corps idéal mais se posent tout de même la question suivante : « à quel prix ? ». De plus, il est difficile pour certains de s'identifier à eux, en termes de mode de vie et surtout, de physique car ils ne proposent pas un contenu inclusif avec un objectif de représentativité et de diversité.

> *« Oui, je suis d'accord. Maintenant, elles ont toutes la même morphologie, il n'y en a pas une qui a un peu de kilos en trop. Elles ont toutes le ventre plat, tu ne vois pas un grain de cellulite, ni une vergeture. » - Amandine*

Malgré ces divergences d'opinions quant à l'image que renvoient ces influenceurs fitness, tous nos répondants, même s'ils ne sont pas abonnés à l'unanimité à leur profil, sont exposés d'une manière ou d'une autre à leur contenu, soit de par leur recherche personnelle, soit dans l'onglet « Découverte » ou bien ils ont été abonnés à eux par le passé. Dès lors, ils portent une attention au contenu proposé par les influenceurs, car celui-ci est en lien avec leurs centres d'intérêts, du moins, à un moment donné de leur vie. Ce constat se justifie par le fait qu'ils consomment ce type de contenu pour de multiples raisons. De notre étude, ressortent trois raisons principales : prendre des conseils, trouver de la motivation et avoir de l'inspiration.

En ce qui concerne les conseils, cela peut valoir aussi bien pour le sport de manière générale, que pour la réalisation d'un exercice bien spécifique, que pour l'alimentation ou cela peut également être, par exemple, des astuces ciblées pour les débutants. Les répondants suivent également les influenceurs fitness pour trouver de la motivation à faire du sport. La dernière des trois raisons les plus souvent citées est trouver de l'inspiration. Pour tout ce qui concerne le fitness et la nutrition, les utilisateurs sont à la recherche d'idées de recettes, de repas sains, d'idées d'exercices qu'ils ne connaissent pas encore, d'exemples d'exercices qui peuvent se faire à la maison ou à la salle pour d'autres, de nouvelles façons de bouger. Il arrive par exemple

à certains de prendre des notes durant les vidéos pour s'en souvenir plus tard et être capable de les refaire.

A côté de ces trois raisons principales, d'autres motivations ont été évoquées mais celles-ci reviennent à plus faible fréquence.

Tout d'abord, il semblerait que les utilisateurs suivent les influenceurs fitness pour se divertir, se changer les idées, rêver, notamment à travers la vie de rêve que certains montrent sur les réseaux. Pour d'autres, c'est pour se sentir bien dans leur corps, le faire pour soi dans l'optique d'être bien dans la vie quotidienne, vouloir se muscler en cas d'insatisfaction corporelle. Quelques-uns évoquent également que c'est pour se tenir au courant de l'actualité et s'informer, voir ce que d'autres personnes racontent. Certains vont suivre des influenceurs pour leur personnalité et leur mode de vie : ils aiment ce qu'ils font dans la vie, ont envie de suivre leurs aventures et perçoivent les influenceurs comme des personnes chouettes et simples. Plusieurs évoquent l'esthétique de l'influenceur soit car ils évaluent leur physique comme « beau » ou car ils espèrent un jour leur ressembler, mais encore l'attractivité de leur profil et/ou de leur *Feed* Instagram. Permettre de dédramatiser, de relativiser a également été mentionné. Pour ce faire, il faudrait suivre des influenceurs bienveillants qui déconstruisent les préjugés sur cette industrie qui met l'accent sur la performance. À côté de cela, certains évoquent la raison de l'accessibilité du contenu fitness. En effet, ce dernier peut se trouver sous sa forme gratuite et demande peu, voire pas du tout d'équipement dans certains cas. Mais également car les influenceurs fitness offrent un contenu qui peut être perçu comme utile et de qualité, tel que les programmes de sport, le contenu alliant fitness et nutrition, les alternatives plus faciles lors des exercices, … Le contenu intéressant, différent, donne donc envie à certains de s'abonner à des influenceurs fitness. Enfin, plusieurs les suivent dans le but de progresser, avec comme objectif final de se développer ou de performer dans un sport qui est autre que le fitness.

Dès lors, ce qui génère l'intérêt porté envers ces influenceurs fitness est notamment le contenu qu'ils proposent sur leur compte Instagram. En effet, c'est notamment par la particularité du contenu des influenceurs fitness et par leur personnalité qu'une relation va potentiellement naître.

L'élément qui est le plus ressorti lors des interviews est le fait que les influenceurs fitness partagent leur quotidien, leur routine sportive et leur mode de vie alimentaire, avec, par exemple, des vidéos intitulées « une journée dans mon assiette », ce qui permet aux utilisateurs d'avoir des idées, de bénéficier de conseils et d'établir une relation envers l'influenceur. Cela

étant, les répondants se dirigent plus vers des profils dont le contenu est diversifié, c'est-à-dire, où, à la fois le sport, via des exercices ou exemples de séances, et l'alimentation, via des recettes, sont abordés.

> *« Après, c'est plutôt leur routine et les exercices qu'ils font qui me plaisent. » - Amandine*

> *« Par contre, je suis beaucoup plus facilement une fille qui montre son quotidien, ce qu'elle mange, ce qu'elle prépare à manger, où elle va faire du sport, ce qu'elle utilise comme matériel, comme vêtements, comme alimentation. » - Céline*

Les répondants aiment la variété dans le contenu des influenceurs fitness et estiment qu'aborder uniquement le sport serait lassant. De plus, lier le sport à la nutrition permet d'amener une certaine cohérence dans ce qui est proposé.

> *« J'aime bien l'idée que la personne que tu suis pour le sport t'offre des conseils qui dépassent la routine sportive et que ça englobe plusieurs sphères dont l'alimentation parce que tout est lié. » - Manon W.*

Voir des images de recettes ou de plats permet à la majorité des répondants d'avoir des idées, d'avoir des alternatives et de s'en inspirer pour les reproduire par la suite, même s'ils ne sont pas tous unanimes sur le fait d'effectivement les reproduire par après.

Après avoir passé la phase de l'intérêt porté à l'égard du contenu et/ou de la personnalité de l'influenceur fitness en question, les répondants évaluent la qualité et la fiabilité de ce contenu, ce qui, *in fine*, va influer sur le niveau de confiance et la crédibilité qu'ils vont leur accorder. En effet, celui-ci est très variable car il dépend de nombreux critères. Il va avoir un impact sur la manière dont ils vont considérer ces influenceurs et sur l'attitude qu'ils vont adopter envers les conseils qu'ils partagent.

Tout d'abord, beaucoup estiment qu'avoir une formation ou un diplôme dans le domaine du fitness ou de la nutrition est un gage de confiance envers le contenu des influenceurs fitness sur Instagram. En effet, les répondants estiment alors qu'ils sont compétents, qu'ils connaissent leur domaine et qu'ils n'ont pas inventés ce qu'ils affirment. Le critère de la formation semble jouer un rôle important notamment à une époque où être influenceur devient de plus en plus en vogue et où il y a peu de barrières à l'entrée. En bref, tout le monde peut devenir influenceur, selon certains répondants. C'est-à-dire que de nombreuses personnes se disent être coach sportif, ou influenceur fitness alors qu'ils ne sont pas formés pour cela et cela se répercute par

le fait qu'il y a toutes sortes d'informations sur cette plateforme, des bonnes comme des mauvaises.

> *« Il y en a qui ont fait des études et qui ont vraiment un vrai diplôme. Je pense que ça c'est important parce qu'aujourd'hui tu trouves vraiment de tout et n'importe quoi. Aujourd'hui, être influenceur c'est un peu le nouveau métier à la mode, comme être youtubeur. C'est comme si aujourd'hui je m'auto-proclamais influenceuse alors que non, je n'ai pas les qualités, je n'ai pas les compétences. Je pense qu'il y a quand même des choses à savoir que ce soit sur la nutrition, sur les exercices sportifs sur ce genre de choses. Il y a des études pour ça. Moi j'aime bien suivre ceux qui ont vraiment fait des études. » - Lucile*

Ces influenceurs, formés, sont perçus comme des professionnels et la confiance que leur accordent les répondants est donc plus élevée que celle octroyée à ceux qui ne sont le sont pas.

Pour ceux qui n'auraient pas de diplôme en lien avec le fitness, l'expérience est également citée par quelques-uns comme gage de crédibilité. Un influenceur fitness réputé dans le secteur ou qui est dans le milieu depuis déjà plusieurs années et qui a donc fait ses preuves, va augmenter ses chances d'obtenir la confiance de certains répondants. La réputation est également citée.

Certains ont effectivement besoin de voir les résultats, de voir que le contenu que les influenceurs proposent sert à quelque chose, par exemple en montrant des photos avant-après de personnes ayant suivi leurs programmes. Effectivement, le physique de l'influenceur a également été cité dans une moindre mesure. S'il ne présente pas bien, cela semblerait impacter négativement la confiance que certains lui accordent. Cela s'applique également pour l'aspect esthétique de son *Feed* et de son profil. Pour certains, le physique des influenceurs fitness est leur carte de visite, c'est-à-dire que pour obtenir une certaine crédibilité aux yeux de leur communauté, leur pratique et leur mode de vie doivent correspondre à l'image qu'ils reflètent. De plus, communiquer à propos de leur évolution, principalement physique, est apprécié par les répondants. Ce type de contenu montre que tout est possible et cela permet d'établir une relation de confiance envers l'influenceur fitness. Les répondants jugent primordial qu'ils mentionnent la manière dont ils en sont arrivés-là, car ça leur permet de mieux comprendre le « comment ».

> *« Encore une fois, je trouve que c'est une manière aussi de construire une relation de confiance entre son audience et l'influenceur parce qu'elle nous montre en fait qu'elle*

> *n'est pas née comme ça, elle montre d'où elle vient et que c'est possible pour tous. » - Yeliz*

Le nombre d'abonnés semble également être un critère décisif sur le fait de croire ou non ce qu'ils disent. Toutefois, les avis sont controversés. Pour beaucoup, plus l'influenceur a une large communauté, c'est-à-dire plus il a d'abonnés sur son compte, plus ils lui accordent du crédit. En effet, une personne ayant une large communauté aura l'air plus professionnelle et ses *followers* vont avoir le sentiment que ses conseils sont bons. À l'inverse, certains vont croire davantage les influenceurs avec une plus petite communauté, car ils sont notamment perçus comme ayant plus à perdre et se doivent donc d'être honnêtes, à l'inverse de ceux avec une grosse communauté, qui vont sûrement faire des choses par intérêt et pour qui perdre quelques abonnés n'a pas la même importance.

> *« Là, ça dépend par contre du nombre d'abonnés dans le sens où je sais que les gros influenceurs, par exemple Juju Fitcats, etc. je sais qu'ils vont gagner énormément d'argent en étant en collaboration avec telle marque ou en faisant la promotion de tel produit et du coup je vais plus me méfier alors que une petite influenceuse, je sais que elle, elle a tout à gagner à être honnête avec ses abonnés et du coup je lui ferai plus confiance à elle en me disant que elle justement elle cherche la fidélité de ses abonnés alors que quand on a 3 millions, s'il y en a 100 qui partent c'est pas grave. » - Rachel*

Pour Manon G., les deux critères vont de pair.

> *« Finalement, un influenceur qui n'aurait pas beaucoup d'abonnés, je lui ferais confiance s'il a une formation dans le fitness, s'il est coach sportif de manière générale. Mais par contre, si tu prends une Sonia TLEV fitness, là elle a full abonnés aussi et je ne sais pas si elle a une formation dans le fitness, elle, enfin elle a dû d'office prendre des petites formations tu vois elle n'a pas dû avoir ça comme métier mais le fait qu'elle ait vraiment beaucoup d'abonnés, que ce programme soit reconnu, etc., ça donne confiance. Donc l'un finalement va sans l'autre dans ce que je veux dire. Il peut ne pas avoir beaucoup d'abonnés, si c'est un coach sportif, je vais avoir confiance en lui et l'écouter et à l'inverse s'il a beaucoup d'abonnés avec son travail qui est reconnu alors j'aurai confiance. » - Manon G*

Un autre élément qui semble pertinent est l'honnêteté et la transparence dont l'influenceur fait preuve. De plus, l'aspect naturel et authentique va impacter positivement la confiance accordée notamment en montrant que tout n'est pas toujours parfait, comme la plupart des utilisateurs

pourraient le penser. En effet, les répondants dénoncent le contenu des influenceurs qui est toujours très travaillé et qui ne montre que le positif. Dès lors, dès qu'un influenceur fitness se montre humble, vulnérable et finalement, « comme tout le monde », c'est à ce moment-là que les utilisateurs s'identifient et s'attachent à ces personnes. D'autant plus que cela a un effet déculpabilisant sur les personnes exposées à ce style de contenu.

> *« Je pense que j'aime bien les gens qui sont transparents et qui racontent un peu leur vie pour qu'on se dise qu'en fait, elle a une vie comme tout le monde, elle est hyper sportive mais ça lui arrive parfois de faire des excès ou ça lui arrive parfois de ne pas avoir envie de faire du sport pendant 2 jours. Donc, rester transparent, rester réel. » - Céline*

> *« Moi, je suis abonnée à une fille, ce n'est pas uniquement fitness, elle fait attention, donc elle fait quand même ses séances de fitness et tout. Mais encore une fois, elle a posté un truc, il n'y a pas si longtemps ou elle disait : « Bon, j'ai complètement craqué, je me suis retrouvée au resto, on a mangé comme pas possible. Mais au final, je ne regrette pas car c'était un chouette moment. Donc maintenant, cette semaine, je vais faire attention et je refais du sport. ». Donc c'est trop cool parce que tu vois que ça arrive à tout le monde. Même ces gens-là, qui sont fit, ça leur arrive aussi. » - Madeleine*

Par ailleurs, certains apprécient le fait que l'influenceur apporte des justifications et des propos basés sur la science, sur des chiffres ou sur sa propre expérience. Justifier ses propos permettrait donc à certains répondants d'avoir davantage confiance aux influenceurs qui le font, et de comprendre l'intérêt de reproduire les conseils donnés.

> *« Le deuxième aspect pour moi c'est important qu'il puisse justifier pourquoi on doit faire telle ou telle chose en plus du fait que ça soit intéressant. C'est à dire « qu'est-ce que réellement ça va m'apporter ? », de comprendre le pourquoi derrière. Je trouve que c'est intéressant pour la personne qui va le faire de comprendre vraiment ce qu'elle fait mais justement pour valoriser l'influenceur lui-même. Parce que donner un exemple type tout le monde peut le faire en regardant un exemple sur Internet et essayer de reproduire ça en vidéo mais je trouve que si on est capable de bien expliquer à la personne en quoi ça va lui permettre de sentir mieux ou quel aspect du corps elle va réellement travailler. Ça permet à l'influenceur de valoriser ses compétences et d'assurer à ses followers, en plus d'être un bon vidéaste, qu'il a de bonnes compétences*

derrière et qu'il a fait des études nécessaires sur le corps pour leur apporter les éléments nécessaires. » - Henri

« Moi j'aime beaucoup les conseils, mais qui sont comme je te disais, justifiés. Alors j'aime bien qu'on m'explique les choses, genre je suis un compte d'une fille, je ne sais plus son nom, elle explique un petit peu, genre le surentraînement, qu'est-ce que ça peut faire, ... J'aime bien quand même quand ils expliquent au niveau scientifique et que tout est justifié et que c'est construit. » - Rachel

Au contraire, un influenceur qui fait de nombreux placements de produits ou qui fait la promotion de choses qui ne semblent pas bonnes aux yeux des consommateurs, peut le décrédibiliser. En effet, les placements de produits font partie du quotidien des influenceurs fitness, et donc, de leur contenu. Les utilisateurs qui les suivent y sont donc souvent confrontés, d'une manière ou d'une autre. La plupart des répondants n'apprécient pas ce genre de contenu, n'y portent pas d'intérêt et ont tendance à passer la publication lorsqu'ils y sont confrontés. Certains vont tout de même s'y intéresser, c'est-à-dire qu'ils vont se renseigner sur le produit et voir si le produit peut leur être utile. Pour beaucoup, leur attitude va dépendre de la nature du produit et de la personne qui fait le placement de produits. Certains produits sont donc tout de même jugés comme utiles ou motivants et cela peut impacter le comportement d'achat des utilisateurs.

Faire des placements de produits à une fréquence élevée semblerait donc porter préjudice à l'influenceur et il faudrait également qu'il y ait une cohérence avec son type de contenu. Dès lors, les mises en avant de produits réalisés de manière naturelles sont davantage appréciées.

« Aussi, j'aime bien quand c'est un partenariat indirect. Par exemple, quand on voit la marque du pull sans l'identifier. Je préfère qu'il y ait un partenariat indirect plutôt que de dire « Salut les gars, voilà mon super beau pull ». Je préfère qu'il fasse une photo de lui vraiment lambda avec le pull, ça me marquera plus » - Sacha

La bienveillance est également citée, c'est-à-dire expliquer que chaque corps est différent, qu'on ne doit pas avoir comme but de leur ressembler et que c'est normal de ne pas atteindre les mêmes résultats. Les influenceurs tenant ce genre de discours renforcent la confiance que certains leur accordent.

Tous les critères repris ci-dessus vont donc avoir un impact dans la foi que les utilisateurs vont accorder aux influenceurs fitness. La tendance qui se dégage est que celle-ci est variable. La

plupart du temps, les gens sont méfiants ou n'appliquent jamais à la lettre tout ce que les influenceurs préconisent. Il ressort des interviews que pour beaucoup, il ne faut pas se fier entièrement à ce que les influenceurs fitness disent. Certains vont avoir besoin de comparer les dires de plusieurs personnes.

> *« Je compare chaque fois quand même et je ne vais pas me fier ou croire les yeux fermés à l'un d'eux même s'il est super musclé. » - Pierre*

Pour d'autres, la confiance se développe au fur et à mesure. Elle ne va pas être très élevée dans un premier temps et va grandir, soit au fur et à mesure du temps, soit en fonction des résultats ou des impacts par rapport aux conseils et contenus appliqués.

> *« Je pense que la confiance, elle s'acquiert au fur et à mesure du temps. Moi, je ne suis pas du genre à m'abonner aux personnes pour 2 semaines et puis me désabonner. Si je m'abonne à quelqu'un, c'est pour une bonne raison et donc je vais, je pense, m'attacher à la personne et donc avoir confiance en elle indirectement, vu que j'ai décidé de la suivre et qu'elle m'intéresse et que je vois que la personne a un peu les mêmes modes de pensée que moi, enfin, où je m'y reconnais un peu. » - Sacha*

De plus, les répondants ayant également de l'expertise dans ce milieu ne vont jamais se baser uniquement sur ce que les influenceurs disent, car ils ont eux-mêmes des connaissances. Au contraire, il semblerait que les répondants n'ayant pas de notions suffisantes à ce sujet vont avoir tendance à leur accorder davantage de crédit.

> *« Je n'ai pas d'expérience au niveau du fitness. Si elle va me dire « c'est comme ça qu'on fait un squat » ou « c'est comme ça qu'on fait telle chose » je ne peux pas vraiment remettre en question ce qu'elle va me dire parce que je ne vois pas pourquoi est-ce qu'on mentirait sur comment bien faire ça. » - Zoé*

De plus, une distinction est à faire entre la confiance accordée aux influenceurs qu'un utilisateur décide de suivre, et ceux qui sont exposés à leur contenu sans y être abonnés. La tendance qui se dégage est qu'il semblerait que les utilisateurs croient ceux auxquels ils sont abonnés mais pas aux autres. Cela pourrait être une des raisons pour lesquelles ils ne passent pas à l'étape de l'abonnement.

Très peu parmi les répondants se fient totalement au contenu des influenceurs mais il y en a tout de même quelques-uns, qui, par la suite, jugent si le contenu leur convient ou non.

> *« En fait si, de manière générale, je peux faire confiance aveuglément et ça ne me pose pas de problème si je m'en rends compte que ça ne me convient pas à moi, je me dirais juste parce que ça convient à d'autres et que moi, ça ne me convient pas. Donc voilà, je ne me pose pas 1000 questions par rapport à ça et je vais pas faire des recherches comparatives pour savoir. » - Manon G.*

> *« À vrai dire, j'ai totalement confiance. Ce qui est bien avec le fitness, c'est que tu peux tester chez toi par toi-même et tout de suite, tu sais te dire ce qui te convient et ce qui ne te convient pas. » - Madeleine*

Après avoir évalué et estimé la fiabilité des propos des influenceurs fitness, les utilisateurs vont réagir différemment et se comporter de diverses façons, face aux recommandations ou conseils émis par ces influenceurs.

Pour une minorité des répondants, ils n'ont pas de comportement spécifique, ils ne font rien, ils passent et ne font pas attention à ce que l'influenceur dit. Néanmoins, pour la plupart, leur comportement va dépendre de la nature du conseil donné. Ils vont donc effectuer une sorte de tri dans ce que les influenceurs proposent. Si c'est perçu comme logique, fiable, alors le répondant pourrait appliquer ce que l'influenceur préconise. Au contraire, si celui mis en avant par l'influenceur semble non-fondé ou incorrect, les utilisateurs pourraient avoir tendance à laisser passer l'information.

> *« Soit je m'identifie et je fais, et alors je prends une capture d'écran ou quoi, pour que ça reste dans ma mémoire. Soit, si ça ne me convient pas du tout et que je sais que ce n'est pas pour moi, alors je ne prends pas l'info et je la laisse passer. Mais j'essaie vraiment de trier les infos, mais des fois, effectivement, je m'identifie et j'essaye. » - Lola*

Certains vont chercher à appliquer les recommandations de leur côté, ou à s'en inspirer, que cela concerne l'alimentation ou l'activité physique. Ils peuvent notamment le faire dans le but de vérifier la véracité des propos. Si l'application du conseil ne se passe pas correctement, alors ils arrêtent de le mettre en application.

> *« J'essaie de l'appliquer. Enfin, en tout cas, j'essaie de m'en inspirer, que ce soit dans mon assiette ou au sport. » - Yeliz*

Certains vont prêter attention et reproduire ce qui est préconisé uniquement si cela est adapté à eux, à leur corps ou à morphologie, à leur mode ou rythme de vie. Ils regardent si cela peut leur

convenir avant de l'appliquer, si cela semble bon pour leur santé. La mise en application des conseils peut dépendre également du temps que l'utilisateur a, et s'il en a l'occasion.

> *« Je regarde si c'est applicable à mon mode de vie, à mon rythme de vie. Oui je regarde si ça me convient et si j'arrive à m'y tenir. » – Manon W.*

Pour d'autres, les astuces partagées vont rester dans un coin de leur tête et ils s'en souviendront lorsqu'ils seront dans la situation concernée. Par exemple, Jules, lorsqu'il était dans un magasin physique à la recherche d'une nouvelle paire de basket, s'est souvenu des recommandations prônées par un influenceur à ce sujet, et celui-ci a donc impacté son comportement et sa prise de décision.

Quelques-uns vont s'interroger et se remettre en question. Ils vont prendre en compte et considérer le conseil notamment s'ils pensent suivre les bonnes personnes. Pour d'autres, ils vont essayer d'en savoir davantage, ils vont se renseigner. Ils vont vouloir en discuter, récolter d'autres avis auprès de proches ou de professionnels. Ils vont y réfléchir et ne pas foncer tête baissée. La vigilance reste de mise.

> *« Je le garde en tête. Maintenant, ce n'est pas parce qu'il le fait, que je vais le faire d'office. Mais voilà, je le garde en tête et j'essaie quand même toujours d'avoir l'esprit critique et de réfléchir au pourquoi du comment et aux conséquences que ça peut avoir, que ce soit les conséquences positives et les conséquences négatives aussi. » - Amandine*

> *« Oui, je pense qu'il faut rester vigilant et je pense que si un jour je vois un conseil que je trouve bizarre ou qui m'intéresse mais que je ne sais pas si c'est vraiment très bon ou même par rapport à un produit qu'ils conseillent ou quoi, je pense que je demanderais à ma maman ou à un professionnel. » - Céline*

> *« Je me remets en question. Je vais prendre en compte le conseil. En fait les collaborations, les placements de produits, ça me saoule énormément, surtout dans le monde du fitness je me rends compte qu'au final les trucs protéinés et tout, j'y crois plus mais par contre les conseils, comme j'ai l'impression que je suis des bonnes personnes parce que j'ai fait un tri, quand elles disent quelque chose, je me remets en question en disant « Ah en fait peut-être que c'est vrai » genre le surentraînement je pense à ça parce que j'ai regardé ça, je me dis « est ce que peut être que moi aussi avant je me suis surentraînée » enfin je remets quand même en question. » - Rachel*

Par la suite, une forme de relation va naître. En effet, même si la plupart des répondants, à premier abord, affirment ne pas avoir de relation envers ces influenceurs fitness, sur base du fait qu'ils n'interagissent pas avec eux, ils sont tout de même exposés de manière régulière, voire quotidienne, à leur contenu et celui-ci va leur servir. De ce fait, les répondants, pour beaucoup, affirment aimer voir le quotidien de ces influenceurs. De plus, les conseils, les astuces et le partage d'expériences vont être perçus comme une forme de confidence aux yeux des répondants, qui vont, *in fine*, permettre une forme d'attachement et d'identification à ces influenceurs fitness puisqu'ils ne montrent pas uniquement des informations pratiques, mais également des ressentis et des informations personnelles, dont les répondants sont friands.

Ceux qui sont abonnés au profil d'un ou plusieurs influenceurs fitness, mais qui n'interagissent pas avec eux, sont considérés comme des abonnés « fantômes » qui entretiennent donc une relation distante avec les influenceurs.

> *« Je n'ai pas de relation. Comme je dis, moi je les utilise. En fait, c'est triste mais je les utilise pour leurs idées d'exercice et leurs idées de mode de vie parce que mine de rien, leur mode de vie, ça m'intéresse. » - Lola*

La majorité de nos répondants fait partie de ce type d'abonnés. De prime abord, ils n'ont pas l'impression que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram les impacte. Cependant, il semblerait qu'ils soient davantage impactés positivement que négativement. Ce profil de répondants se distingue de celui des utilisateurs qui ne sont pas réellement abonnés à des influenceurs fitness mais qui sont tout de même confrontés à leur contenu via l'onglet « Découverte » suite aux nouveaux paramétrages de l'algorithme, ou en faisant des recherches précises. Certains étaient abonnés à des influenceurs fitness par le passé mais ne le sont plus maintenant, soit pour cause de désintérêt ou pour cause de nuisance au niveau mental. Cette deuxième catégorie correspond à une minorité des répondants. Ils ont tendance à écouter et à s'intéresser aux conseils donnés par les influenceurs et également à se remettre en question. Enfin, les profils interagissant avec le contenu des influenceurs fitness, par exemple, en aimant les publications, ont tendance à se fier à ce qu'ils disent. Il semblerait donc que le degré de confiance accordée aux influenceurs soit positivement corrélé à l'intensité des interactions.

3. Impact positif et négatif du contenu des influenceurs fitness sur Instagram

Du fait de l'exposition régulière et répétée au contenu des influenceurs fitness sur Instagram, causée notamment par l'intérêt qu'ont les utilisateurs envers celui-ci, une relation plus ou moins forte va naître entre les influenceurs fitness et leur communauté. En effet, de par leur personnalité, les astuces et conseils qu'ils partagent et leur quotidien qu'ils exposent, cela va permettre une certaine forme d'identification de la part des utilisateurs. Selon ces derniers, les influenceurs fitness incarnent le physique idéal. De ce fait, en découlent deux réactions opposées chez nos répondants. Tout d'abord, le sentiment que l'atteinte de cet idéal semble pour certains, irréaliste ou impossible au vu de l'incompatibilité des modes de vie. Toutefois, pour d'autres, cette aspiration parait réalisable notamment par le fait qu'ils rendent le sport et l'alimentation saine accessibles via le partage de leur routine et de leurs habitudes quotidiennes. Ce constat provient du fait que les répondants, suite à la visualisation de contenu, vont tenter d'adopter de meilleures habitudes. Ils véhiculent donc le message qu'avoir un corps qui correspond aux standards de beauté est alors possible. De ce fait, dans une quête d'un mode de vie sain, équilibré, sportif ou dans une recherche d'idées ou encore d'évasion pour certains de nos répondants, ces derniers vont directement et indirectement, ainsi que consciemment et inconsciemment être impactés par ce type de contenu. En effet, nous avons observé que certains participants affirmaient ne pas être impactés par le contenu posté par les influenceurs fitness sur Instagram. Néanmoins, malgré ce premier constat, en posant davantage de questions, ceux-ci finissent par avouer, d'une manière ou d'une autre, que cela a tout de même une influence sur eux. Il semblerait donc que les utilisateurs soient davantage impactés par le contenu des influenceurs fitness que ce qu'ils en pensent. Le fait de suivre ce type d'influenceur serait donc un nouvel effet de mode ou une nouvelle tendance qui n'existait pas auparavant, ou du moins, qui était beaucoup moins populaire dans le mode de vie de la population.

En outre, l'alimentation et la condition physique sont des aspects pour lesquels les répondants ne sont pas indifférents de manière générale. En effet, dans l'ensemble, ils sont, à des degrés différents, concernés et sensibilisés au fait qu'il est important d'avoir une alimentation saine et de pratiquer une activité physique. De plus, ils attachent différents niveaux d'importance à l'apparence physique. Toutefois, l'exposition à du contenu d'influenceurs fitness sur Instagram n'a pas le même impact sur chacun d'eux. Dès lors, les conséquences, elles aussi, sont plutôt positives ou négatives.

3.1. L'impact positif du contenu des influenceurs fitness sur Instagram

Tout d'abord, selon les interviewés, le plus grand bénéfice retiré de ce type de contenu est le fait que ça les motive à faire du sport. En effet, voir d'autres personnes faire du sport et partager leur routine sportive incite les utilisateurs à faire de même, principalement pour les personnes qui ne sont pas sportives à la base, pour celles qui débutent et qui peuvent, dès lors, bénéficier de conseils ainsi que pour les personnes sportives initialement, mais qui ont besoin d'un coup de boost supplémentaire. De fait, selon les répondants, sans les influenceurs fitness, les gens seraient moins motivés à pratiquer du sport, que cela soit dans une salle de sport ou à la maison, ou à tout simplement, bouger. Certaines répondantes, fortement impactées par ce type de contenu, considèrent que cet engouement autour du sport et de la salle de sport provient des réseaux sociaux, donc notamment des influenceurs fitness ainsi que de la publicité.

> *« Je pense aussi qu'il y aurait énormément moins de jeunes de notre âge qui iraient à la salle et qui seraient motivés. Parce que je pense qu'aujourd'hui, nos faits et gestes viennent beaucoup des influenceurs des réseaux sociaux et je pense qu'il y aurait beaucoup moins de jeunes, enfin je dis des jeunes alors que ma maman est aussi sur Insta, mais il y aurait beaucoup moins de gens motivés. Ça changerait beaucoup, je pense. Parce que pour l'instant c'est un peu une mode d'aller chez Basic Fit, dans les salles de sport et tout et j'ai l'impression quand même que ça part aussi de ce qu'on voit sur les réseaux quoi. Par exemple, imaginons, on a 0 sport sur nos téléphones, 0 contenu sur le sport sur nos téléphones, je ne pense pas qu'on aurait plus ou autant l'envie d'aller à la salle de sport, de se bouger. Donc, je pense que les gens seraient moins motivés. »* - *Céline*

> *« Je pense quand même que l'engouement d'être sportif, ça vient quand même des réseaux sociaux et de la publicité. Si on n'avait pas tout ça, si on revient 100 ans en arrière, à l'époque de nos grands-parents, que qui était véhiculé dans les pubs et tout ça, c'était le travail. Ils travaillaient dur, mes grands-parents, ils ne prenaient pas 1 heure le soir pour aller faire leur jogging. Ils préféraient aller 1 heure dans les champs pour travailler. Ils dépensaient d'une autre manière. Donc je pense qu'on est clairement des petits moutons et que ça sort de là. Oui, je pense que les gens seraient quand même moins sportifs même si certains se la coulent encore très douce et que ça ne change rien à leur vie. »* - *Lola*

Certains ont effectivement vu un changement dans leur pratique sportive, car ils se sont mis à faire du sport de manière plus soutenue que ce qu'ils ne faisaient auparavant.

De plus, certains influenceurs font part à leur communauté que cela peut également être compliqué pour eux de faire leur séance de sport, et savoir que l'utilisateur n'est pas le seul à penser ça et que cela arrive même aux influenceurs fitness, constitue également une source de motivation. Quelques-uns perçoivent le fait de suivre les conseils donnés par ces influenceurs ou de reproduire leur pratique comme une impression de rejoindre une communauté qui est déjà active et adepte de ce type de pratique, et cet esprit communautaire agit comme une force. De fait, les influenceurs fitness sont perçus par plusieurs comme étant présents pour soutenir leurs abonnés qui se lancent dans l'aventure du sport. Quelques répondants abordent le fait que les personnes désireuses de faire du sport feraient davantage d'erreurs dans la reproduction d'exercices, sans l'existence des influenceurs fitness sur Instagram. En outre, il y a un caractère motivant car ce type de contenu véhicule l'espoir que tout est possible, le changement et l'amélioration sont atteignables si l'on s'en donne les moyens.

> *« Ce genre de ce genre de truc, moi je sais qu'inconsciemment ça me motive quoi. Je vois ça et je me dis « si elle a pu le faire, alors moi aussi » - Rachel*

Manon G. y trouve un moyen de se faire violence et de se confronter au corps qu'elle pourrait avoir si elle faisait plus de sport. Pour Jules, savoir qu'il y a toujours quelqu'un qui pourra être plus fort que lui, le motive à faire du sport.

> *« Ça m'aide à me dire qu'il y a toujours des gens qui auront un plus beau corps que d'autres. On ne peut pas être satisfait de ce qu'on a. C'est à dire qu'il y aura toujours des gens qui seront plus forts que vous dans certaines compétences. Donc au moins ça me pousse à continuer à faire ça, à faire ci pour m'améliorer. C'est une forme de motivation. » - Jules*

Suivre des influenceurs fitness permettrait de s'améliorer et de faire mieux dans une compétence pour, par la suite, avoir des retombées positives ou ~~d'~~ ouvrir des portes dans le sport qu'on pratique, par exemple être plus performant. Cela peut donc donner envie de travailler plus et de se dépasser. En outre, pour ceux qui observent des résultats visibles sur leur physique, cela les motive encore plus à continuer et à ne rien lâcher. Toutefois, certains perçoivent cela comme une forme d'incitation à faire du sport, sans réellement agir en conséquence derrière.

À l'inverse, la pratique sportive de certains a réellement été impactée, pas forcément dans le fait de pratiquer nécessairement plus de sport, mais cela peut malgré tout agir comme un rappel et inciter les personnes à faire du sport, bouger et s'améliorer dans une compétence. En règle générale, la période du Covid-19 couplée à l'avènement des influenceurs fitness a eu l'effet d'accroître la pratique sportive à domicile et de maintenir un certain niveau d'activité physique. Cependant, ce n'est pas pour cela que les utilisateurs interrogés vont adopter la même routine sportive ou reproduire identiquement chaque séance faite par ces influenceurs fitness mais cela va avoir pour effet de se maintenir en forme, de varier les exercices, de bouger davantage, d'une quelconque manière tout en se fixant des objectifs réalisables. Certains exercices vont également être reproduits et certains programmes sportifs vont être suivis, notamment car les utilisateurs n'ont pas les connaissances suffisantes ou l'argent nécessaire pour faire appel à un coach sportif qui développe ce type de programme.

> *« L'impact que ça a eu depuis le covid c'est plus de remplacer un prof réel par un prof virtuel. Et du coup ça a fait en sorte que je fais plus de sport chez moi qu'avant car avant je faisais plus de sport à l'extérieur. » - Nancy*

> *« Après, moi je sais que, par exemple, pour la course à pied, j'ai déjà téléchargé avant des programmes qui étaient faits par des influenceuses et tu sais que ça va aider parce que moi toute seule je n'avais pas les connaissances pour me faire un programme, je n'avais pas l'argent pour me prendre un coach et du coup je sais que quand je préparais mes semi-marathon, j'ai déjà fait ça donc s'il y avait un monde vraiment où ils n'existaient pas, je sais qu'à ce moment-là j'aurais peut-être eu plus de mal à me préparer. » - Rachel*

> *« Je pense que ce que j'aime le plus c'est qu'ils proposent des contenus pour aider les débuter à s'y (re)mettre. Je ne suis pas du tout un pro dans le domaine du fitness donc ce genre de contenu me correspond totalement. » - Thomas*

Avec le sport, vient l'alimentation. De fait, les influenceurs fitness intègrent dans leur contenu la dimension de l'alimentation ce qui a pour effet d'accroître l'envie et la motivation des utilisateurs à s'alimenter d'une meilleure façon.

> *« Sur Instagram, je vois souvent des photos d'influenceurs qui défilent et ça me rappelle qu'il faut que je fasse attention à ce que je fais, ne pas trop manger, etc. Mais ce n'est pas quelque chose qui va peser sur ma tête, ça reste plutôt dans le coin de ma tête. » - Jules*

En plus de donner de la motivation concernant la pratique d'une activité physique, les répondants observent également une influence positive dans le fait que les influenceurs fitness éduquent leur communauté à propos de l'alimentation saine, incitent à faire attention à ses habitudes alimentaires et abordent des notions spécifiques dans le domaine. Le fait que leurs dires soient toujours de bons conseils à prendre, également pour avoir une culture générale sur le sujet, a également été mentionné.

> *« Mais donc l'autre tranchant, c'est aussi que sans ça, je pense qu'on serait moins sensibilisés au fait que c'est important d'avoir un corps en bonne santé et que c'est accessible à tous. » - Yeliz*

Pour les personnes chez qui cela va au-delà de l'envie et qui parviennent à appliquer les conseils reçus, ils considèrent l'alimentation dans une perspective sportive. C'est-à-dire que leur façon de s'alimenter va être adaptée en fonction de leur pratique, soit manger davantage s'ils veulent grossir, soit manger plus protéiné s'ils veulent prendre du muscle ou trouver des aliments sains qui ne sont pas trop gras. En outre, pour beaucoup, le contenu des influenceurs fitness suscite l'envie de reproduire les recettes proposées et cela a pour principal impact positif d'avoir une multitude d'idées de repas et de recettes à faire soi-même.

> *« Par rapport à l'alimentation, je trouve ça positif parce que hormis placement de produits, parfois ils donnent des idées de trucs à faire, des barres énergétiques mais qui, au lieu d'aller les acheter toutes faites où il y a plein de produits chimiques, ils te montrent comment le faire toi-même donc je trouve ça vraiment super bien ou même des idées de repas un peu plus light. Donc, c'est vraiment positif, ça a vraiment un impact positif. » - Amandine*

Du fait que les influenceurs fitness partagent leur routine, leur pratique, leur quotidien et leur expérience, ce type de contenu rassure et fait déculpabiliser les utilisateurs qui constatent que les plaisirs font partie également de leur alimentation. De fait, certains influenceurs veillent à ne pas prôner la restriction, ni l'extrême. Certains répondants sont agréablement surpris lorsque les recettes proposées sont gourmandes et véhiculent le message qu'il faut manger de tout, et que c'est possible de se faire plaisir tout en se nourrissant de manière saine.

> *« On a tendance à croire que pour maigrir, il faut se restreindre et justement ce genre de post montre qu'on peut se faire plaisir tout en mangeant. Dans l'ensemble par rapport à ce que d'autres influenceurs peuvent faire, j'aime bien parce que ça casse l'idée de pour faire du sport et avoir un corps comme eux, il faut manger une salade*

> *verte, tous les jours. Vraiment le côté où on peut se faire plaisir mais il faut juste que les aliments qui sont dedans soient bons et soient sains. » - Nadège*

De plus, cela leur permet de s'auto-évaluer et d'être rassurés et réconfortés concernant le fait d'être dans le bon vis-à-vis de leur propre mode de vie en termes de sport et d'alimentation.

Pour finir, le contenu publié par les influenceurs fitness sur Instagram permet d'être informé tant sur l'activité physique que sur l'alimentation mais également sur le bien-être. En effet, le bien-être n'est pas uniquement atteignable par le sport ou les habitudes saines mais également par d'autres alternatives, tout comme le yoga, la méditation ou encore l'écoute de podcasts, présents dans le contenu de certains influenceurs fitness. Ceci donne donc des idées auxquelles les utilisateurs n'auraient pas forcément songé à appliquer, ce qui, *in fine*, leur permet d'évoluer dans la vie.

> *« Parce que je pense qu'en fait, on s'y identifie. Alors, pas spécialement au niveau du corps, mais au niveau de leurs idées, au niveau de leurs pratiques. Je donne un exemple, il y en a qui se sentent bien en faisant du yoga, de la méditation, en écoutant des podcasts. Donc des fois, quand je suis mal, je me dis que j'écouterais bien un podcast. Et en fait je n'y penserais pas, si je n'avais jamais entendu ça. Et c'est via les influenceurs qu'on peut puiser ça, et ils nous font quand même véhiculer cela. Pour moi, ça donne des idées pour évoluer dans la vie. » - Lola*

3.2. L'impact négatif du contenu des influenceurs fitness sur Instagram

Consommer du contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère de nombreux impacts positifs sur les répondants mais cela induit également des conséquences négatives sur ceux-ci.

Lorsqu'il s'agit des impacts négatifs, un peu moins de la moitié des répondants prétendent ne pas se sentir concernés. Il semblerait qu'il y ait des « bons influenceurs » et des « mauvais influenceurs ». Suivre ces derniers reviendrait donc à suivre les mauvaises personnes qui auraient davantage un impact négatif sur les utilisateurs que ceux jugés comme « bons ».

Parmi les impacts négatifs, tout d'abord, le contenu fitness sur Instagram semble générer une certaine pression chez les répondants. Celle-ci peut provenir des utilisateurs qui se l'imposent à eux-mêmes, ou de la part des influenceurs, ce qui semble être fréquent selon les utilisateurs. De plus, le réseau Instagram semble être encore plus propice à engendrer de la pression que d'autres réseaux tels que Facebook.

> *« Je suis sûre qu'il y a une pression sociale parce que finalement, on incite les gens à faire du sport mais dans le seul but d'avoir un corps de rêve et ça, malheureusement je pense qu'Instagram c'est encore pire que Facebook. » - Manon G.*

Il semblerait que certains influenceurs soient au courant de cette pression, et en jouent, pour, par exemple, attirer plus de monde à les suivre et agir de telle ou telle manière. La pression peut également se manifester sous la forme suivante : l'utilisateur a envie d'appartenir à un groupe et ressent une sorte de pression s'il n'en fait pas partie. Cela peut se manifester sous la forme de ne pas avoir acheté le programme de tel influenceur, et donc de se sentir un peu exclu. Mais la pression ressentie peut également être une pression à suivre tel influenceur si beaucoup de gens le suivent et l'apprécient. Depuis le coronavirus, il semblerait qu'une grande partie de la société se soit remise au sport. Il y a donc cette pression ressentie de devoir faire pareil, si cela n'est pas encore son cas personnel.

> *« Je pense que les réseaux ça peut être fort toxique et du coup je pense que quand on ne s'en rend pas compte il y a vraiment une pression qui se crée » - Rachel*

Cette pression peut également venir de la part des influenceurs eux-mêmes, qui la propagent malgré eux. En effet, les utilisateurs, en voyant les beaux corps des influenceurs par exemple, vont se rendre compte qu'ils n'ont pas ce même corps et vont donc se mettre la pression pour avoir ce même physique, car pour le moment, ils ne ressemblent pas à ce qu'ils voient. De plus, cela va encombrer l'esprit des utilisateurs et avoir un impact sur leur quotidien, par exemple sur leur sommeil.

> *« Ça prend quand même une grande place et, par exemple, le soir avant de dormir, quand je défile sur mon fil d'actualité et que je vois que du sport, je me dis « Allez demain, je vais au sport ». Si je voyais plus de loisirs, plus de voyage, après, c'est moi qui fais des choix aussi de ce que je regarde, mais si je faisais plus attention aux voyages et tout ça, je dormirais peut-être plus paisiblement et je mettrais peut-être un peu moins de pression. » - Lola*

En plus d'engendrer de la pression, cela peut également impacter la manière dont les utilisateurs se perçoivent, notamment en termes d'apparence physique. Certains utilisateurs vont alors avoir l'impression de ne pas avoir un physique « correct » ou vont se trouver « gras ». D'autres vont vouloir faire davantage attention ou se muscler. Ils ne se sentent plus bien dans leurs corps car cette exposition vient renforcer des complexes déjà existants ou en créer des nouveaux, au point,

pour certains de ne plus aimer leur corps, car l'image qui est prônée dans la société renvoie qu'il faut être mince et musclé pour être beau.

> *« C'est vrai que quand tu vois un beau corps, tu as tendance à regarder ton petit bourrelet en te demandant pourquoi toi tu n'as pas ce que les autres ont. Donc c'est sûr que ça t'impacte un petit peu. » - Jolhan*

> *« Et en fait finalement la société actuelle, c'est la course derrière celui qui aura le plus beau corps, qui sera mince, qui sera untel, qui sera beau, … Et ce n'est pas vrai et ça je trouve ça dommage et je sais très bien que moi j'ai des complexes qui sont arrivés liés à Instagram, liés à l'image que les hommes peuvent avoir des femmes et ça, c'est chaud. » - Manon G.*

Instagram semble alors jouer sur la naissance de complexes chez les utilisateurs, qui sont dans un schéma où ils ne sont jamais satisfaits du corps qu'ils ont. Les corps mis en avant sur Instagram ne reflètent donc pas un corps d'homme ou de femme qui est accessible à toutes et à tous. De plus, en regardant leur contenu, la perception qu'ont les gens sur leur corps va être impactée. Par exemple, ils vont se trouver peu musclés, alors que la comparaison est faite avec des influenceurs pour qui la pratique du fitness est le métier et qui y consacrent une très grande partie de leurs journées. Cela n'est donc pas représentatif de l'ensemble des corps présents dans la société. Les utilisateurs peuvent s'identifier au corps général qui est véhiculé sur cette plateforme ce qui joue donc sur l'image et la perception qu'ils ont de leur corps. Ils vont alors avoir le sentiment qu'ils ne correspondent pas du tout à l'idéal. Beaucoup aspirent à ces corps prônés sur les réseaux sociaux et cela peut donc, *in fine*, réduire la confiance en soi.

> *« […] finalement en tant que femme surtout, mais je pense qu'en tant qu'homme aussi je pense que c'est mixte, mais finalement on ne se sent plus bien dans notre corps et on développe des complexes qui n'ont pas à être parce que on se dit, il faut qu'on soit comme eux. » - Manon G.*

> *« Clairement, le fait de voir tous ces corps idéalisés sur Instagram ça a un impact parce que je crois que si on ne voyait pas ce genre de corps sur les réseaux, on s'en foutrait un peu tous de notre corps, on ne saurait pas qu'il y a mieux parce qu'on ne serait pas au courant. » - Jolhan*

Tout cela peut donc amener les utilisateurs à se comparer**.** Il y a cette envie d'avoir la même chose que ce qu'ils voient, car les influenceurs ont le profil que les utilisateurs souhaitent. Dès

lors, ces derniers peuvent très vite tomber dans la comparaison. De plus, celle-ci va se faire avec des personnes via les réseaux, en ligne et non pas dans la vie réelle. Passer beaucoup de temps sur les réseaux sociaux va engendrer le fait de se mesurer énormément aux personnes suivies.

> *« Concernant la perception de mon corps, ça a aussi un impact. Quand on voit une personne hyper musclée, hyper belle, on perçoit son corps différemment et on se dit qu'on n'est pas comme elle. Enfin, automatiquement, on la compare à nous-même et on se dit qu'on n'est pas les mêmes et qu'on n'a pas le même corps. » - Céline*

Mais il arrive également de comparer ses pratiques, sa routine. Voir un influenceur faire du sport peut engendrer le sentiment, chez l'utilisateur, qu'il doit faire pareil s'il veut arriver à la même performance, donc cela peut impacter les pratiques sportives. La comparaison peut également se faire au niveau de l'alimentation : mettre en parallèle ce qu'ils mangent par rapport à son alimentation personnelle, et peut-être aller jusqu'à les copier. Voir les recettes saines partagées par les influenceurs peut alors remettre en question l'alimentation des utilisateurs et leur faire croire qu'ils n'ont pas un mode de vie assez sain, chose que les influenceurs semblent avoir. Cela peut amener les utilisateurs a, dans l'extrême, faire une fixation et une obsession sur tout ce qui est sain. Le rapport à l'alimentation peut donc être fragilisé. Les utilisateurs vont par exemple commencer à faire attention à tout ce qu'ils mangent, ils vont changer leur manière de s'alimenter pour en arriver à se priver de tout plaisir et à complexifier chaque prise alimentaire.

De plus, selon une répondante qui est nutritionniste, la source d'information n'est pas idéale concernant l'alimentation. D'ailleurs, une autre ne s'y fie pas lorsqu'il s'agit de nutrition.

> *« Pour ce qui est alimentation, les influenceurs fitness, moi personnellement, je ne les suis vraiment que pour le sport et quand ils commencent à parler de nutrition, alors je ne me fie pas parce que on n'a pas les mêmes objectifs et OK, certains sont quand même légitimes d'en parler, mais je vais plus alors me diriger vers des comptes de nutritionnistes ou de gens qui ne sont pas forcément nutritionnistes mais qui vont proposer du contenu en lien avec des plats équilibrés. Et moi, c'est vraiment aussi de ma recherche personnelle sur l'alimentation quoi. » - Yeliz*

Voir ce genre de contenu peut donc entrainer une perte de motivation chez les répondants. Cela est décourageant, les utilisateurs se sentent nuls, incapables et ont le sentiment de ne jamais parvenir à leur ressembler. Notamment lorsqu'ils remarquent qu'ils n'y sont pas encore, que

leurs objectifs ne sont pas atteints. Cela peut induire les utilisateurs à se dévaloriser et ce sentiment semble se renforcer lorsqu'ils ne se sentent pas bien dans leur corps. Cette perte de motivation naît également à la suite du sentiment d'inatteignable. Pour certains, les influenceurs vendent du rêve, car ce qu'ils prônent peut sembler irréaliste pour les utilisateurs dont ce n'est pas le métier. Cela leur semble impossible, notamment par le rythme de vie différent, ce qui pousse les répondants à se fixer des exigences inatteignables.

> *« Et tu sais que tu voudrais ressembler à ça, mais que leur chemin est tellement long que tu as l'impression d'être devant un truc infranchissable quoi. » - Pierre*

Cela peut donc amener de la déception, du ras-le-bol et être démotivé. Au final, les *followers* désirent quelque chose qui est idéalisé et qui n'est pas la norme pour les personnes dont le fitness n'est pas l'activité principale. Cela va créer un conflit intérieur où la personne désire quelque chose qu'elle ne peut pas avoir. Cela peut également entrainer un sentiment de culpabilité chez les consommateurs car ils n'ont pas ce qu'ils souhaitent avoir, alors que les influenceurs, eux, l'ont.

> *« Mais je trouve que des fois c'est à l'extrême et que ça pousse les gens à l'anorexie, par exemple. C'est quand même lié à l'image que l'on véhicule de la femme qui est mince, belle, avec des abdos, qui ne mange pas de trop, qui ne boit quasi pas, qui ne sort pas trop. Alors qu'une femme, ce n'est pas ça quoi. » - Lola*

> *« On renvoie une image d'un corps qui pour la plupart des gens n'est pas atteignables avec leur train quotidien actuel. » - Manon G.*

Par la suite, cela peut induire un impact psychologique**,** c'est-à-dire, nuisant à la santé mentale, au point où la personne va développer un comportement malsain et dans certains cas extrêmes, des troubles du comportements alimentaires. De fait, certains vont pratiquer une activité sportive, ensuite vouloir contrôler leur alimentation pour aller de pair avec leur activité et vont compenser leurs excès ou leurs dérapages par davantage de sport. Cela entraine donc une sorte de cercle vicieux dans lequel ils tombent.

Par ailleurs, la santé physique des utilisateurs peut également être négativement impactée. Ceux qui ont pour objectif d'avoir le même corps que celui prôné par l'influenceur feraient toutes sortes d'exercices qui ne sont pas forcément bons ou adaptés pour eux et qui peuvent induire des risques de blessures. Cela peut également être dangereux si les influenceurs font la promotion de produits mauvais pour la santé. Avoir un comportement extrême dans la pratique

du sport semble également être mauvais car il faut une fréquence qui reste adaptée. Certains utilisateurs vont aller jusqu'à mettre leur santé physique en danger**.** Rachel par exemple, a été à un moment fort mince, trop mince, au point où cela n'était pas beau. Dû aux messages véhiculés sur Instagram, elle avait l'image qu'une fille sportive devait être très mince et que la beauté était la minceur. Elle a frôlé l'anorexie et a donc mis sa santé physique en danger. Plusieurs parmi les répondants ont eu des troubles du comportement alimentaire tels que la boulimie, l'anorexie ou l'hyperphagie. Quelques-uns n'ont pas été diagnostiqués comme tel, mais la limite était très fine, selon eux.

> *« Là, j'ai dû réapprendre à bien manger suite à mon anorexie. Parce que j'étais tombée dans une spirale où je ne mangeais plus de féculents, je mangeais l'équivalent d'un bol par jour au final, tout en me dépensant physiquement d'une manière ou d'une autre, en allant marcher, en ne m'asseyant pas, en faisant plein d'abdos dans ma chambre parce que c'était le Covid, on ne pouvait quand même pas sortir. Aussi, en faisant des gâteaux de manière très saine mais tout en me privant quand même de les manger, mais je les faisais enfin. Voilà, c'était vraiment la restriction à fond. » - Lola*
>
> *« J'ai l'impression qu'avant, au tout début quand je suis tombée un petit peu dans la trappe, c'était d'être très très mince, voir maigre. C'était vraiment la norme. Si tu étais sportive, tu étais mince. » - Rachel*
>
> *« Depuis toujours, je ne me goinfre pas, je n'ai pas de problème d'alimentation spécifique mais c'est vrai que pendant les 2 ans du confinement, je me privais de manger parce que je faisais du sport. Et donc, quand je faisais du sport je me disais, si tu manges, le sport que tu as fait avant, n'aura servi à rien. Donc je suis rentrée dans un cercle assez vicieux où je ne mangeais plus beaucoup. J'ai eu un moment un peu sombre où je ne mangeais presque plus. C'était vraiment pas simple, je le reconnais. Enfin, je le sentais bien que je n'étais pas du tout dans un mood sain. Je ne voulais pas manger parce que je ne voulais pas perdre ce que j'avais fait pendant 1 heure juste avant, qui était le sport. Quand je faisais du sport, je me sentais bien donc j'étais à fond dans ce truc-là et donc, j'ai vraiment arrêté de manger ou bien je mangeais fruits et légumes ou bien je mangeais des toutes petites quantités. C'était vraiment pas bon du tout sain. » - Céline*

Pour une répondante, cela la conduira à calculer toutes les calories mangées, à devoir tout planifier, et à en arriver à ne plus sortir. Cela peut également impliquer d'aller tous les jours à la salle de sport et se sentir mal lorsqu'on n'y va pas.

> *« Et par exemple, avec Flo, on a fait des périodes de sèche, on calculait tout, on mangeait poulet et riz tout le temps. Après c'est pas une vie, non plus parce qu'il faut tout le temps planifier. Quand tu es invité chez des gens, tu vas dire que tu ne manges pas ce qu'ils ont préparé et après tu en arrives à ne plus sortir parce que justement, ce n'est pas comme ça que tu dois manger. Donc du coup, on ne sort pas, on ne va pas au resto et on ne sort plus avec les gens. » - Lucile*

La quasi-totalité s'accordent à dire qu'en effet, être exposé à du contenu d'influenceur fitness sur Instagram peut occasionner des conséquences négatives sur certains types de personnes. Nous avons jugé pertinent de tenir compte de la perception que ceux-ci ont concernant l'impact négatif que cela peut potentiellement avoir sur certains profils. En effet, grâce à l'utilisation de techniques projectives lors des interviews, celles-ci ont permis aux répondants de s'imaginer à la place d'autres personnes ou d'aborder d'autres impacts les concernant. Selon nous, c'est une manière implicite de parler d'eux ou de dire des choses les concernant, sans pour autant avouer explicitement que cela les concerne.

Tout d'abord, d'après eux, en ce qui concerne les caractéristiques des personnes qui sembleraient les plus négativement impactées, les jeunes sont ceux qui sont le plus évoqués. Ces derniers, ayant moins de maturité, de recul et d'expérience, sont perçus comme la catégorie de personnes la plus vulnérable. A l'inverse, les personnes âgées de plus de 35 ans semblent être peu impactées car leurs habitudes en termes de fitness ou de nutrition étaient déjà établies avant l'avènement des influenceurs, notamment en consultant des livres de recettes. Elles ont donc plus de recul sur ce qu'elles voient.

> *« Les impacts les plus néfastes selon moi seraient sur les plus jeunes qui n'ont justement pas un esprit critique assez développé et qui subissent un peu la pression sociale et qui se feraient influencer par des posts un peu tout simples qu'on a vu précédemment où on pousserait les jeunes à espérer avoir le même corps en faisant un peu toutes sortes d'exercices qui ne sont pas forcément bons pour eux. » - Henri*

Ensuite, il s'agirait également des personnes qui se sentent mal dans leur peau et qui n'ont pas ou peu confiance en elles. Celles étant plus fragiles mentalement sont également citées.

« Oui clairement, ça peut avoir un impact négatif sur des personnes qui se sentent mal dans leur peau ou qui ont des troubles du comportement. Clairement, voir quelqu'un qui a des 6 pack ou qui est hyper dessinée, ça peut amener les gens à se dire « si je ne mange pas, peut-être que j'arriverais à ça, si je fais plein de sport, j'arriverai à ça » et ça peut devenir maladif. Ou bien que le sport prenne une place trop importante ou qu'on se prive pour avoir un corps qu'on n'aurait pas spécialement si on faisait du sport normalement ou si on mangeait normalement. Ou par exemple se sentir mal dans son corps sans spécialement tourner ça en mode « je maigris et je mange plus » mais plutôt dans le sens « je n'arriverais jamais à ça donc autant bouffer et tant pis pour moi ». Du coup, je pense que sur des personnes un peu plus fragiles mentalement, ça peut avoir des conséquences négatives. » - Mathilde

Les femmes sembleraient davantage victimes de l'exposition au contenu d'influenceurs fitness sur Instagram que leurs homologues masculins, car elles sont perçues comme ayant plus de complexes physiques que les hommes dans la société actuelle et car le culte de la minceur est davantage présent pour les personnes de sexe féminin. De fait, ce type de profil est plus propice à reproduire et appliquer les conseils et recommandations partagées par les influenceurs fitness sur Instagram.

Pour certains, l'esprit critique et la personnalité vont également jouer un rôle. Ceux ne faisant pas ou peu preuve d'esprit critique, ceux n'arrivant pas à discerner le vrai du faux, et ceux ayant une personnalité plus influençable ou suiveuse, vont être désignés. Sont également cités, ceux qui font preuve de peu de motivation dans la vie quotidienne ; mais aussi les personnes qui n'ont pas de connaissances dans le domaine. Enfin, les personnes en surpoids, en mauvaise forme physique et ne faisant pas de sport de manière régulière sont également évoquées.

« Pour moi, oui ça peut inciter à avoir un comportement négatif sur les personnes qui n'ont pas l'esprit critique, ni l'éducation du fait que soit ils sont trop jeunes, soit c'est dans leur personnalité d'être plus suiveurs, soit pas d'esprit critique. L'esprit critique, c'est quelque chose que l'on développe avec le temps ou grâce à notre environnement, en tout cas, si les gens autour de nous nous incitent à en avoir un ou pas. Donc pour moi, oui, c'est un impact quand même négatif sur ce type de personne. » - Yeliz

« Je pense que ça impacte plus déjà les gens qui n'ont pas confiance, les gens qui manquent de connaissances parce que je sais qu'il y a vraiment des filles qui achètent du thé en mode je vais vraiment perdre 2 kilos. Donc je pense qu'à partir du moment où

tu n'as pas de connaissances et que tu es vraiment mal dans ta peau, je pense que ces personnes-là sont plus vulnérables. Les jeunes aussi parce que je pense que moi quand j'étais plus jeune, je n'avais pas la maturité, je n'avais pas le recul donc je pense vraiment que quand tu es jeune, quand tu n'as pas de connaissance et quand tu n'as pas confiance en toi et qu'on te vend du rêve, tu es prêt à tout, t'es prêt à acheter n'importe quoi pour avoir confiance en toi donc je pense que c'est vraiment ces 3 types de personnes. Et, enfin je ne suis pas un homme donc je n'en sais rien, mais peut-être aussi les femmes parce que je sais que dans la société, on a plus de complexes physiques que les hommes, donc je sais qu'on est plus encline à suivre ce genre de contenu. » - Rachel

Ces personnes-là, aux yeux des répondants, semblent être les groupes de personnes étant les plus vulnérables aux potentiels impacts négatifs des influenceurs.

Selon notre étude, il semblerait également que les profils sportifs subissent moins d'impacts négatifs suite à l'exposition au contenu des influenceurs fitness sur Instagram, car ils peuvent notamment se fier à leurs connaissances sur le sujet et à leur expérience concernant la pratique d'une activité physique. De plus, les individus ayant une « mauvaise » alimentation semblent apprécier les publications axées sur la nutrition et vont davantage vouloir appliquer les conseils dans la réalité. Enfin, ceux ayant ou ayant eu un environnement familial accordant une grande importance à l'alimentation et la pratique sportive semblent également davantage être touchés négativement et seraient plus enclins à reproduire et adopter les conseils reçus.

4. Recommandations émises par les répondants

L'impact positif et négatif, engendré par la consommation de contenu des influenceurs fitness sur Instagram, dépend d'une part, des utilisateurs et d'autre part, des influenceurs fitness. Pour cela, des recommandations pourraient être émises tant au niveau du contenu des influenceurs fitness que de l'approche adoptée par les utilisateurs face à ce type de contenu.

4.1. Adaptation du contenu des influenceurs fitness

Comme mentionné précédemment, le contenu des influenceurs fitness sur Instagram peut avoir des conséquences négatives sur les utilisateurs. Dès lors, diverses recommandations ont été soulevées par les répondants à l'attention des influenceurs pour limiter ces effets négatifs.

Tout d'abord, nombreux sont ceux qui estiment que les influenceurs devraient être plus transparents, honnêtes et authentiques. Beaucoup pensent qu'ils devraient montrer qu'eux aussi sont des humains, qu'ils ne sont pas parfaits, qu'il y a des jours où ils n'ont pas de motivation,

qu'ils font également des écarts de temps en temps et qu'ils ont aussi leurs difficultés. Montrer la réalité de leur vie et leurs mauvais côtés, pour que leur audience puisse s'identifier à eux.

Dans cette quête d'authenticité, les influenceurs pourraient montrer davantage la réalité des choses, l'envers du décor et les secrets de leur évolution. L'accent pourrait donc être mis sur les témoignages, les évolutions au fur et à mesure, le processus pour arriver à un résultat similaire, le temps nécessaire pour atteindre les différentes étapes avant d'obtenir le résultat souhaité.

> *« Maintenant, ce qu'ils pourraient proposer, c'est montrer en fait finalement le résultat que on peut obtenir après un mois, 2 mois, 3 mois de travail en accordant une ou deux heures par semaine à ça. En fait, voir davantage les résultats que tu peux obtenir avec quel travail et quelle fréquence » - Manon G.*

D'autres recommandations, concernant les influenceurs fitness, ont également été citées notamment le fait d'être compétent dans son domaine, de connaître les produits promus ainsi que limiter le nombre de placements de produits. De plus, informer, sensibiliser et mettre davantage en garde les utilisateurs face à l'utilisation de certaines pratiques ou à la consommation de certains produits.

Ensuite, les influenceurs fitness devraient prôner davantage le bien-être et non l'idéal physique ; mettre l'accent sur le fait d'être bien dans son corps tout en prônant une bonne alimentation et une bonne santé. Il faudrait donc mettre en avant un équilibre entre alimentation et sport, sans oublier l'état d'esprit. Développer la santé mentale et/ou faire du développement personnel est également jugé par certains comme une piste d'amélioration.

> *« Ça, cet aspect-là, d'être bien dans ta peau, il est beaucoup moins prôné dans tout ce qui est fitness, le fait d'être et d'apprendre à être bien dans sa peau et s'accepter. » - Séverine*

Certains trouvent aussi que les influenceurs devraient davantage rappeler que tout le monde est différent, que faire du sport est quelque chose de personnel et que chacun a sa réalité. Toujours dans cette optique, ils pourraient également montrer plus de personnes « normales ».

Mieux cibler son audience et adapter son contenu en fonction ont également été évoqués. S'ils n'ont pas les compétences nécessaires, les influenceurs pourraient s'associer avec des personnes qui ont le savoir qu'eux ne détiennent pas. En effet, les influenceurs ne peuvent pas être experts dans tous les domaines et ils ne savent pas endosser toutes les casquettes à la fois. Concernant

l'abord de thématiques sur lesquelles ils ne sont pas experts, ils pourraient faire appel à des spécialistes.

> *« Pour moi un influenceur sportif ne sait pas tout faire, enfin ne sait pas toucher à tout. Il doit pouvoir s'entourer de personnes qui sont plus spécialisées justement dans l'état d'esprit par exemple ou alors dans la manière de s'alimenter avec des produits qu'on a. Je dirais ne pas se renfermer sur soi-même et s'ouvrir à d'autres personnes pour amener un contenu global plus intéressant. » - Henri*

À côté de cela, certains pensent que le changement ne doit pas venir des influenceurs mais bien de plus haut, comme par exemple, depuis la plateforme Instagram.

> *« Selon moi, il faudrait interdire ou en tout cas pénaliser de manière beaucoup plus forte les personnes qui ont vraiment une mauvaise influence sur les jeunes ou qui promeuvent des choses qui ne sont pas acceptables. Je pense que de toute façon, on ne saurait pas réguler en mettant plus en avant des personnes qui apportent des bonnes choses mais donc en pénalisant des influenceurs qui apportent des mauvaises choses ou en tout cas qui sortent de ce qu'ils doivent faire et qui à ce moment-là font des choses qui ne sont pas acceptables. Je dirais donc pénaliser plus fortement les personnes qui ont des moins bonnes intentions. » - Henri*

Étant donné la facilité à devenir influenceur, il faudrait qu'Instagram réglemente d'avantage tout ce qui est dit à propos de l'alimentation ou du sport, en contrôlant et règlementant par exemples les formations. La plateforme a également une fonctionnalité où il est possible de censurer le contenu nuisible et il faudrait également qu'Instagram continue de traquer cela.

4.2. Approche à adopter par les utilisateurs face à ce type de contenu

Suite aux effets nuisibles que peut occasionner la consommation de contenu partagé par les influenceurs fitness sur Instagram, c'est également aux utilisateurs d'adopter une approche pour bénéficier du positif qu'il est possible de retirer de ce type de contenu et éviter les potentiels impacts négatifs.

Pour la majorité des répondants, les utilisateurs ne doivent pas uniquement se baser sur les dires des influenceurs fitness. Au contraire, selon eux, il est important d'être abonné aux bons influenceurs, c'est-à-dire ceux qui prônent un équilibre entre le sport et l'alimentation, mais également d'en suivre plusieurs afin de pouvoir comparer les propos de chacun d'eux. De plus, il est jugé essentiel de demander l'avis à un professionnel spécialisé dans le domaine du sport

ou de l'alimentation. En effet, pour Lola, ancienne anorexique, l'accompagnement de professionnels semble lui avoir fourni les outils nécessaires pour faire face à ce type de contenu.

> *« Je dirais que moi, il y a 3 ans, c'était hyper nuisible pour mon moral, mon mental, ma perception physique, mon alimentation. Je pense que c'est vraiment ça qui a fait aussi déborder le truc. Mais vu qu'on m'a donné tous les outils pour pouvoir passer au-dessus de ça, on a travaillé énormément. […] Donc moi, j'ai les outils, c'est comme si j'avais une carapace par rapport à tout ça parce que j'ai les outils pour pouvoir trier les informations. […] Mais là, maintenant, ça me sert dans la vie de tous les jours parce que je sais qu'il y a des choses qui ne sont pas bien et qu'on ne peut pas faire. » - Lola*

La plupart des répondants estiment qu'il faut se renseigner, effectuer des recherches, diversifier ses sources et ne pas se baser uniquement sur l'avis des influenceurs. Le savoir serait donc une arme face au contenu nuisible. Quelques répondantes évoquent la sensibilisation et le rôle de l'éducation ou suggèrent l'instauration de formations et de préventions dans les écoles, quant à l'utilisation des réseaux sociaux.

Un autre élément cité à de nombreuses reprises est de développer et de faire preuve d'esprit critique mais également de réfléchir plus loin, penser aux conséquences positives et surtout négatives que cela pourrait engendrer et avoir une vue d'ensemble qui tient compte de divers paramètres liés à sa propre routine et à sa propre morphologie. Pour certains, c'est de la responsabilité de l'utilisateur de ne pas croire et reproduire tout ce qu'il voit sur les réseaux sociaux, de faire attention aux informations potentiellement fausses et de développer des outils afin de se protéger. Cet élément va de pair avec l'idée selon laquelle il faut savoir prendre du recul face à ce type de contenu, ne pas s'y identifier totalement et ne pas penser que tout ce qui est partagé, à travers les influenceurs fitness, reflète forcément la réalité, car ils sélectionnent ce qu'ils veulent bien montrer et tout le monde a des complexes et des moments plus difficiles.

Pour un nombre important de répondants, il est question de faire le tri afin de ne prendre que le bon qu'il y a à retirer du contenu proposé par les influenceurs fitness, en fonction de ce qui s'adapte à soi. Il s'agit donc, pour parvenir à cela, de se connaître, de savoir ce qui est bon pour soi et d'ensuite, apprendre à s'accepter, à être bien dans sa peau et à développer sa confiance en soi. En effet, selon quelques-uns, il faut d'abord développer un bon état d'esprit avant d'aborder ce type de contenu, plutôt que de penser que c'est grâce à ce contenu que les personnes vont aller mieux. Nombreux s'accordent à dire, notamment les répondants d'un âge plus mûr et/ou étant dans la vie active, que tout ceci se développe avec l'âge, la maturité, le

changement de priorités et la compréhension de la vie. Cela aide également à prendre du recul face à ce contenu et à se détacher de l'apparence physique qui devient alors moins importante.

> *« Et quand tu vieillis, tu acquières vraiment le lâcher-prise et au final, ce n'est pas important. L'important, c'est que tu sois bien dans ton corps et que tu t'aimes comme tu es, que tu sois grosse, petite, grande ou autre plutôt que de te comparer à elles. Mais ça, je pense que ça s'acquiert en grandissant, en vieillissant et avec la maturité. » - Amandine*

D'autres sont d'avis qu'il faut savoir s'accepter tel que l'on est, et dans le cas contraire, se donner les moyens d'atteindre ses objectifs. De plus, il s'agirait, selon certains, de trouver un équilibre entre l'alimentation et le sport, et d'établir une relation saine, avec des objectifs réalistes, pour éviter de tomber dans des extrêmes.

Certains font le choix de se désabonner de l'influenceur en question, sans hésitation, dans le cas où le discours serait opposé au leur et où ils ressentent un effet négatif sur eux, comme le fait de se sentir mal, ou de ressentir une pression de la part des influenceurs concernant un certain type de physique à avoir ; en fait quand l'influenceur fitness devient toxique.

Enfin, ont également été évoqués dans une moindre mesure le fait de privilégier du contenu vidéo à du contenu photo, de réduire le temps passé sur les réseaux sociaux et de prôner la bienveillance en s'intéressant aux autres et en essayant de déceler les raisons sous-jacentes qui expliqueraient un comportement extrême ou un mal-être dont on serait témoin.

Partie IV : Discussion

1. Discussion générale et apports théoriques

À travers ce mémoire, nous avons voulu explorer comment les utilisateurs étaient impactés négativement et positivement par le contenu des influenceurs fitness sur Instagram, en ce qui concerne leur attitude envers leur mode de vie et la perception qu'ils ont vis-à-vis d'eux-mêmes. Il est dès à présent intéressant de mettre en relation les résultats qui ressortent de notre étude ainsi que les informations reprises dans la revue de littérature afin de les comparer.

Les influenceurs fitness peuvent être considérés comme des « Fitfluencers » car, comme évoqué par Geyser (2021), ces derniers ont su créer une communauté regroupée autour d'un intérêt commun : la mise en avant d'un mode de vie sain. Alves de Castro et al. (2021) évoquaient les nombreux objectifs qu'avaient les influenceurs, notamment le fait d'exercer une influence sur les habitudes de consommation des utilisateurs ainsi que sur leurs comportements, attitudes ou opinions. Cela peut inclure l'utilisation d'un certain produit, mais également de faire la promotion de certaines habitudes alimentaires ou d'un certain mode de vie. Lors de notre étude, nous avons effectivement remarqué que les répondants étaient influencés sur ces différents aspects.

Selon Pilgrim et Bonhet-Joschko (2019), les influenceurs parviennent à ce que leur communauté leur fasse confiance et à créer une relation avec celle-ci. Notre étude révèle que la confiance accordée est mitigée et dépend de différents éléments. De plus, peu sont ceux qui considèrent entretenir une relation avec les influenceurs qu'ils suivent, ou non : la plupart du temps ce sont des abonnés fantômes qui n'ont pas d'interactions ou qui aiment consulter les publications de temps en temps. Étant donné qu'ils n'ont pas d'interactions avec ces influenceurs, les répondants estiment ne pas avoir de relation développée avec ceux-ci. Néanmoins, le fait d'être abonné, de se référer à eux et d'aimer voir du contenu en lien avec leur quotidien, leur mode de vie, soit leur vie personnelle sous-entend une forme de relation implicite. Ce postulat va dans le sens de la théorie de la relation parasociale de Horton & Wohl introduite en 1956, qui aborde l'existence d'une relation imaginaire et à sens unique entretenue envers ces célébrités sans pour autant les connaître.

En ce qui concerne le degré de persuasion qu'ont les influenceurs fitness sur leur communauté, comme vu dans la littérature, celui-ci augmente lorsque l'authenticité est couplée à l'expertise de l'influenceur (De Jan et al., 2021). De fait, nos répondants semblent plus enclins à adopter

les recommandations émises par les influenceurs fitness lorsque celles-ci sont fondées et justifiées et lorsque l'influenceur en question est préalablement jugé comme fiable et sincère.

Nous pouvons également faire un lien entre « Les 7 principes de persuasion » de Cialdini (2004) et notre étude. En effet, les influenceurs vont faire preuve d'influence et de persuasion sur leur audience. Un parallèle peut donc être fait. Tout d'abord, le principe de l'autorité se manifeste, pour une majorité des répondants, par le fait que l'influenceur ait suivi une formation ou ait un diplôme dans le domaine qui est un gage de confiance. La taille importante de la communauté est également un élément apportant de la crédibilité. Le principe de preuve sociale peut également être soulevé car le fait que de nombreuses personnes suivent cet influenceur peut rassurer certains utilisateurs quant à la véracité des propos tenus ou qualité des produits mis en avant. Le principe de la sympathie est également respecté. En effet les utilisateurs font davantage confiance à des influenceurs bienveillants. Le principe de l'unité se retrouve dans le fait que les utilisateurs aiment lorsque les influenceurs sont honnêtes et transparents et qu'ils assument également d'avoir des moments de relâche car cela permet de s'identifier à eux.

Les utilisateurs aiment lorsque les influenceurs dont ils consomment le contenu sont cohérents, qu'ils fassent par exemple la promotion de produits de manière raisonnable et qu'ils ne mettent pas en avant de nouveaux produits tous les jours. De plus, la rigueur et la discipline dont ils font preuve au travers de leurs pratiques traduisent la cohérence et l'acharnement en vue d'atteinte leurs objectifs. Il est alors question du principe de cohérence et de l'engagement. Le principe de rareté peut se retrouver dans le fait que les influenceurs fitness ont généralement un physique et un mode de vie spécial, non courant, et une forme de rareté pourrait être associée au fait que leur métier n'est pas accessible à tous et que leur contenu, souvent idéalisé, fait rêver et envier nos répondants. Cependant, nous n'avons pas pu établir de lien avec le principe de réciprocité dans notre étude.

Comme étudié par Durau et al. (2022), l'influenceur peut impacter positivement les utilisateurs en les inspirant et en leur donnant envie d'avoir un mode de vie plus sain. Notre étude l'a confirmé et le mode de vie sain inclut aussi bien des pratiques liées au sport qu'à l'alimentation. Dans notre étude, de nombreux autres impacts positifs ont été explorés tels que jouer un rôle de soutien pour leur communauté, rassurer et déculpabiliser, donner l'envie de s'entrainer plus et de se dépasser, et s'informer aussi bien sur l'alimentation que sur la pratique sportive ou sur le bien-être.

De plus, concernant l'impact positif que les influenceurs fitness occasionnent sur nos répondants, la plupart mentionne le gain de motivation à pratiquer du sport ou à mieux manger, ce qui corrobore les résultats de l'étude menée en Slovaquie par Gajanova et al. (2020) qui citait la modification et l'adaptation du mode de vie comme impact dans 35% des cas ainsi que la reproduction de recettes à 25%. Concernant ce dernier point, nos répondants affirment, en effet, en retirer de l'inspiration ainsi que des idées variées. L'étude menée sur l'impact du contenu *Fitspiration* sur Instagram sur les femmes aux Etats-Unis (Devereaux & McGrew, 2021) identifie également un niveau de motivation plus élevé. Cette dernière et nos résultats s'accordent sur le fait que cela peut en revanche également engendrer des impacts négatifs.

En effet, il ressort de notre étude que le fait que ces contenus mettent en avant la minceur va entrainer des conséquences négatives chez les utilisateurs, comme cité par Boepple et al. (2016). Ces contenus *Fitspiration* bien qu'ayant des retombées positives sur les utilisateurs, aussi bien en ce qui concerne la santé physique que mentale, peuvent également avoir des retombées négatives notamment en ce qui concerne l'image que les utilisateurs ont de leur corps. Cela confirme les propos tenus par Tiggemann et Zaccardo (2016).

Selon l'étude menée par Kraut et al. (1998) traitant du paradoxe d'Internet, les adolescents, en comparaison aux adultes, sont davantage victimes de l'utilisation d'Internet. Nos répondants s'accordent sur le fait que les jeunes sembleraient être la catégorie de personnes perçues comme étant la plus à même de subir les conséquences négatives de ce genre de contenu. Le terme « jeune » est celui qui a été cité. Nous n'avons donc pas obtenu une tranche d'âge de référence mais nous y voyons une similarité avec l'étude menée par Alves de Castro (2021) selon laquelle les jeunes et adolescents sont les plus impactés, bien que son étude ne fasse pas de distinction entre conséquences positives et négatives. Il semblerait, de manière générale, que la tendance se confirme. Cependant, selon notre étude, les jeunes adultes semblent également fortement impactés par ce type de contenu. Les deux études s'accordent également sur le fait qu'un influenceur fitness peut avoir un effet considérable sur les habitudes de son audience notamment via la mise en lumière d'une certaine activité physique ou d'habitudes alimentaires spécifiques.

Notre étude rejoint celle de Pilgrim et Bonhet-Joschko (2019) sur le fait que les utilisateurs peuvent gérer leur alimentation et leur pratique sportive dans le but d'obtenir un idéal physique, mais cela dans une moindre mesure et cela doit être nuancé car les idéaux prônés sont bien souvent considérés comme inatteignables ou surréalistes pour des personnes lambdas dont le fitness n'est pas la profession.

Comme ce qui ressort d'une étude menée aux USA (Hidalgo-Garcia, 2022), l'activité physique des utilisateurs peut être impactée par les « Fitfluenceurs ». Tout comme l'a démontré cette étude, les utilisateurs, aussi bien hommes que femmes, sont impactés par les normes de beauté prônant des corps fins et musclés, véhiculées sur les réseaux sociaux, et dans notre cas Instagram.

Lors de l'analyse de nos résultats, nous avons remarqué un parallèle avec la théorie de l'apprentissage social (Bandura, 2001). En effet, les utilisateurs d'Instagram étant confrontés au contenu d'influenceurs fitness, vont consommer ce contenu et vont le regarder. Si celui-ci leur plait, ils vont vouloir reproduire ce qu'ils ont vu, par exemple les recettes partagées, les séances d'exercices, les habitudes de vie des influenceurs, … Certains adoptent les mêmes comportements que les influenceurs en passant par une première phase d'observation et puis de reproduction. Les utilisateurs prennent également en compte les conséquences que cela provoque. En effet, s'ils voient que l'influenceur parvient à obtenir le corps de rêve en suivant tel programme, en mangeant de telle manière ou en ayant tel mode de vie, cela va également peser dans la balance. De fait, de nombreuses personnes idéalisent et envient les corps prônés par les influenceurs fitness sur Instagram. De plus, vu que ce corps idéal, musclé et fin, est mis en avant sur les réseaux, il est considéré comme valorisé et cela va donc renforcer la manière de se comporter des utilisateurs dans le but d'obtenir ce même corps. Il s'agit de comportement vicariant tel qu'expliqué par Bandura (2001). L'autorégulation, partie intégrante de ce modèle, se retrouve également dans le comportement de certains des répondants. En effet, plusieurs ont indiqué avoir une perte de motivation en consommant du contenu d'influenceurs fitness car ils s'auto-évaluent ce qui provoque chez certains le sentiment d'être nuls ou incapables lorsqu'ils n'arrivent pas à obtenir les résultats escomptés.

Selon le modèle hiérarchique de Vallerand (1997) et la théorie de l'auto-détermination de Deci et Rayan (1985), il existe deux types de motivation : une motivation intrinsèque et une motivation extrinsèque. La première est liée au plaisir, à l'amusement alors que la deuxième est liée au fait d'obtenir une récompense ou une valorisation aux yeux des autres. Selon notre étude, bien que certains répondants pratiquent du sport pour se sentir bien ou parce qu'ils aiment ça, beaucoup veulent atteindre les normes de beauté, l'idéal qui est tant prôné. On remarquera que la pression sociale est quelque chose qui est revenue de nombreuses fois lors de nos interviews ce qui nous amène à penser que dans la majorité des cas, la motivation est extrinsèque. L'étude ménee par Klier et al. (2022) met également en lumière cette pression sociale pour atteindre le

physique idéal, ainsi que les efforts nécessaires pour atteindre cet idéal, qui ont également été mis en avant lors de notre étude, notamment via les comportements extrêmes.

Il en est de même pour l'impact négatif que peut entrainer le contenu de l'influenceur fitness qui est de provoquer une attitude de comparaison qui va se transformer en de l'insatisfaction (Durau et al., 2022). Cependant, notre étude a exploré bon nombre d'autres impacts négatifs tels que le fait de créer des complexes, réduire la confiance en soi, fragiliser le rapport à l'alimentation, provoquer une perte de motivation, se fixer des exigences inatteignables, entrainer un risque sur la santé physique et mentale, provoquer un sentiment de culpabilité, …

Sherlock et Wagstaff (2019) démontrent que la cause qui suscite ce mal-être est la comparaison sociale. En effet, nos répondants, face au contenu des influenceurs fitness, se comparent de manière consciente ou non. En ce qui concerne les 3 types de comparaisons sociales identifiées par Friedmann (2011), la plupart des répondants de notre étude semble faire preuve de comparaison *ascendante*, c'est-à-dire, qu'ils se mesurent à des personnes qu'ils jugent et perçoivent comme supérieures à eux. De fait, les influenceurs fitness sont considérés aux yeux de la majorité des répondants comme des personnes qui ont un corps idéal, un mode de vie équilibré et sportif ainsi qu'un quotidien qui fait rêver certains. L'effet engendré par cette comparaison ascendante est le fait que les influenceurs fitness vont être pris en exemple et être considérés comme des modèles à suivre. Par un effet miroir, une insatisfaction personnelle va en découler qui va inciter certains des répondants à adopter de meilleures habitudes et donc, à reproduire ce que ces influenceurs perçus comme source de motivation et d'inspiration préconisent dans le but d'atteindre l'idéal véhiculé.

Par ailleurs, la comparaison dite *latérale* correspond au fait de se mesurer à des personnes semblables et similaires, soit égales, afin d'estimer ses performances ou de confirmer ses propres convictions. Selon Charlesworth (2018), les influenceurs digitaux sont des personnes ni supérieures, ni inférieures, mais bien semblables et égales. C'est justement ce sentiment de similarité qui va permettre l'influence qu'ils ont sur leur communauté. De fait, certains de nos répondants font également preuve de comparaison *latérale*. C'est-à-dire qu'ils perçoivent les influenceurs fitness comme des personnes normales à quelques détails près.

Comme mentionné dans des études réalisées par Betz et Ramsey (2017), Holland & Tiggemann, (2016) et Kim et al. (2020), ce sont les femmes qui semblent être le plus affectées par ces contenus, en normalisant des idéaux surréalistes. Selon Cataldo et al. (2021), ce sont les jeunes, et spécialement de sexe féminin, étant fort anxieuses ou ne faisant preuve que de peu d'estime

d'elles-mêmes qui peuvent être négativement impactées par le contenu *Fitspiration*. Nos résultats divergent de cette opinion, car bien que les jeunes, les femmes et les personnes étant plus fragiles mentalement semblent davantage touchées, d'autres catégories de personnes, telles que les hommes peuvent également être impactées. Les comportements abusifs et extrêmes qui peuvent en découler ont également été mentionnés lors de notre analyse.

Selon Klier et al. (2022), la plupart des jeunes adultes suivent à la lettre les recommandations et cela va donc avoir une influence négative sur leur estime et confiance en eux. Dans notre étude, certains répondant prêtent attention et appliquent ce que les influenceurs fitness recommandent. Cependant, une majorité est méfiante ou n'applique pas à la lettre tout ce qu'ils préconisent. Nombreux sont ceux qui sont conscients qu'il ne faut pas se fier à 100% à ce que les influenceurs fitness disent. Les comportements sont donc variables à ce sujet parmi les répondants.

De nombreux parallèles peuvent également être faits entre les applications de performance sportives, telle que Strava, et Instagram. En ce qui concerne les impacts positifs, nous remarquons que sur les deux applications, cela motive les utilisateurs à avoir une pratique sportive. Cependant, certaines des conséquences négatives qui sont ressorties à de nombreuses reprises lors de notre étude, peuvent être mises en parallèle avec l'utilisation d'application mobile liée au sport, telle que Strava. En effet, les utilisateurs de Strava sont à la recherche constante d'amélioration pour impressionner les autres utilisateurs, et cela peut aller jusqu'à mettre en danger leur santé physique. Les utilisateurs d'Instagram peuvent également avoir des comportements similaires dans leur quête du corps idéal, qui peut donc mener à des comportements extrêmes et parfois, des troubles du comportement alimentaires. Le côté vantard de l'application de sport rejoint également celui d'Instagram, où il est question d'impressionner, de se montrer. La pression sociale concerne également les deux applications (Devaux, 2023). La comparaison, matérialisée par des chiffres et statistiques sur Strava, mais également présente sur Instagram, peut constituer une source de motivation pour certains alors que pour la plupart, cela entraine une perte de motivation (Lupton, 2013).

2. Réponse à la question de recherche

Après avoir élaboré une revue de littérature, interrogé des répondants, analysé les résultats, et les avoir comparé avec la revue de littérature, il est à présent temps de répondre précisément et de manière concise à la question de recherche initiale qui est ***« Comment le contenu des influenceurs fitness sur Instagram impacte-t-il positivement et négativement l'attitude qu'ont les utilisateurs envers leur mode de vie ainsi que la perception qu'ils ont d'eux-mêmes ? ».***

Tout d'abord, il est important de mentionner qu'effectivement, le contenu des influenceurs fitness sur Instagram a un impact considérable sur les pensées, opinions, habitudes et comportements des utilisateurs. Bien que certains semblent convaincus de premier abord qu'ils ne sont pas impactés, notre étude nous a permis de creuser en profondeur et d'en arriver à déceler les conséquences sur les utilisateurs.

Nos résultats nous ont mené à la première affirmation que les impacts étaient aussi bien positifs que négatifs et qu'en fonction des profils des utilisateurs, l'intensité des impacts semblait varier.

Tout d'abord, en ce qui concerne les retombées positives, nous avons remarqué de le contenu impactait positivement de différentes manières. Les utilisateurs retirent principalement de la motivation en consommant ce genre de contenu, que cela soit pour faire du sport, mieux manger, adopter un rythme de vie plus sain, … Cependant, bien que les utilisateurs y trouvent un moyen de se motiver, cela ne signifie pas qu'il y a un changement effectif pour tous. Pour certains, il y a une adaptation favorable de leur pratique sportive ou dans la manière de s'alimenter. Les utilisateurs trouvent également, à travers les influenceurs fitness, une forme de soutien et d'aide mais ces derniers leur permettent également de s'éduquer en ce qui concerne le fitness et l'alimentation, et de s'auto-évaluer. En partageant leur réalité, incluant les moments moins bons, les utilisateurs s'identifient aux influenceurs et cela les rassure et leur permet de déculpabiliser. Cela amène certains utilisateurs à se surpasser, à travailler davantage. Le contenu de ces *Fitfluenceurs* peut donc avoir des retombées positives, que ce soit sur l'activité physique, l'alimentation mais également sur le bien-être. À travers les nombreux conseils, idées, partages d'expérience, ressentis, cela peut également être perçu comme une source d'inspiration.

Malgré tous les impacts positifs, des conséquences négatives peuvent également apparaitre suite à la consommation de ce genre de contenu. Il semblerait que les influenceurs pourraient être classés en 2 catégories, les bons et les mauvais, ces derniers entrainant davantage de retombées négatives que les premiers. Via la mise en avant d'un corps mince, musclé et idéalisé,

d'un mode de vie parfait, ce contenu génère chez les utilisateurs une forme de pression qui peut donc être nuisible pour ceux qui la subissent, et peut occuper une place très importante dans l'esprit des utilisateurs et donc perturber leur équilibre. De plus, nombreux sont ceux chez qui cela impacte la manière dont ils se perçoivent, et notamment en ce qui concerne leur apparence physique. Cela peut donc créer des complexes ou aggraver ceux déjà existants car ils ne correspondent pas à l'image qui est prônée sur la plateforme. Cela entraine donc les utilisateurs à se comparer à ce qu'il voit, bien que cela implique de comparer l'incomparable car les utilisateurs n'ont généralement pas le même mode de vie que les influenceurs fitness, pour qui c'est la majeur du temps le métier et auquel ils y consacrent une très grande partie de leur temps. Cette comparaison, avec des ces modèles non représentatifs de la société, peut aller jusqu'à réduire la confiance en soi des utilisateurs. En plus d'amener une comparaison sur l'aspect physique, cela peut également toucher l'alimentation. Le rapport à celui-ci peut donc être fragilisé et peut conduire à des comportements extrêmes, pouvant être nocif pour la santé des utilisateurs.

À l'inverse du sentiment de motivation créé chez certains, d'autres subissent une perte de motivation en consommant ce genre de contenu dû à une impression d'être nuls ou incapables, ce qui va les décourager. Dans la même idée, les influenceurs peuvent refléter une image qui semble inatteignable pour plusieurs. Un sentiment de culpabilité peut naitre chez certains. L'impact psychologique est donc bien présent, qui poussé à l'extrême, peut entrainer des troubles du comportements alimentaires et donc impacter la santé physique des utilisateurs.

Certains profils sembleraient plus vulnérables à ce genre de contenu, selon des critères tels que le sexe, l'âge, la fragilité d'esprit, les connaissances dans le domaine du fitness, … Les impacts positifs et négatifs sont donc nombreux et variés et les utilisateurs vont être affectés de diverses façons face au contenu d'influenceurs fitness sur Instagram.

3. Recommandations sociétales

Pour commencer, Instagram, étant un réseau social basé principalement sur l'image, comme vu dans la revue de littérature ; le narcissisme et la mise en avant de soi sont omniprésents. Instagram est la plateforme qui a été élue comme étant la plus néfaste en termes de santé mentale en comparaison aux autres réseaux sociaux tels que YouTube ou Facebook (RSPH, 2017). De ce fait, Instagram n'est, dès lors, sûrement pas la plateforme adaptée pour le bien-être physique et mental ni pour la recherche d'éducation aux sujets de l'alimentation et du sport. En effet, au vu des nombreux impacts négatifs identifiés sur les répondants de cette étude, la plateforme semble aussi être un des facteurs sources. Dès lors, il serait préférable pour les utilisateurs désireux de s'éduquer à propos du développement d'habitudes saines et sportives, d'employer d'autres plateformes telles que YouTube, par exemple, possédant davantage la composante éducative et bienveillante. Ce sont généralement des vidéos de longue durée qui sont publiées et que les utilisateurs choisissent de regarder en raison de leur intérêt porté au sujet abordé. Au vu de la durée des vidéos, le but est d'éduquer et d'informer en détail à propos d'un sujet précis. Par exemple, Justine Gallice, *Fitgirl* depuis une dizaine d'années, a lancé depuis quelques mois un nouveau format de vidéos YouTube intitulé « Fit Story » dans lesquelles elle retrace et analyse le parcours de célèbres influenceuses fitness des réseaux sociaux dans le but d'informer et de mettre en garde son audience quant à certaines pratiques ou dérives qui sont bien souvent méconnues du public. Autre exemple, Spotify regroupe depuis peu des podcasts qui sont des enregistrements audios créés tant par des personnes influentes que par des particuliers, traitant de thèmes variés. L'accent est mis sur la qualité du contenu audio et sur la portée du message plutôt que sur l'aspect visuel.

De plus, comme mentionné lors de notre étude, au vu du jeune âge et de la fragilité de certains utilisateurs étant exposés à du contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram, il serait judicieux que les jeunes adolescents soient sensibilisés et formés, notamment dans le milieu scolaire, quant à l'utilisation des réseaux sociaux et à la vigilance face au contenu retravaillé, idéalisé voire faux. Le but étant de mettre en garde les adolescents et de développer leur esprit critique afin qu'ils puissent prendre du recul et se détacher de la fausse réalité qui est parfois, voire souvent, présente sur ce type de plateforme. Toutefois, cette prévention pourrait également être enseignée aux personnes influentes sur les réseaux sociaux pour redoubler de vigilance quant à la manière dont ils s'adressent à leur communauté ainsi qu'à la véracité de leurs informations ou propos. Le but étant de veiller à ne pas tenir de discours culpabilisant quant aux personnes qui ne font pas de sport et d'éviter de véhiculer un physique retouché ou

un quotidien faux ou idéalisé mais plutôt de montrer la réalité des choses et de communiquer des objectifs réalisables et atteignables.

Par ailleurs, les réseaux sociaux étant omniprésents à l'heure actuelle, la responsabilité provient également de la plateforme Instagram elle-même. De fait, aborder des sujets relatifs à la santé, tant physique que mentale, tout en mentionnant l'alimentation et le sport, sont des composantes dont il faut être capable de maîtriser et de comprendre, aussi bien de la part des influenceurs fitness que des utilisateurs. Dès lors, une réglementation plus stricte pourrait être mise en place afin de censurer le contenu inadapté ou dangereux ainsi que de punir voire bannir les profils qui affirment des choses dangereuses ou fausses. De plus, les utilisateurs sensibles et susceptibles d'être atteints de mal-être ou de troubles mentaux suite à l'exposition à ce type de contenu pourraient être identifiés afin que l'algorithme mette moins en avant ces publications voire que des messages d'alertes leur soient diffusés.

De surcroit, les influenceurs sur les réseaux sociaux peuvent apporter beaucoup de bonnes choses mais également de mauvaises en fonction du type d'utilisateur y étant exposé ou de l'influenceur lui-même. Leur discours est destiné à leur communauté qui se compte en milliers d'abonnés. Celui-ci n'est donc pas adapté à chaque profil et peut ne pas correspondre à tout le monde. Les influenceurs fitness ne peuvent pas endosser le rôle à la fois de coach sportif, de coach en nutrition et de psychologue. L'accompagnement personnalisé et le suivi régulier de la part de professionnels est donc la solution vers laquelle se tourner lorsqu'un individu souhaite améliorer son mode de vie et/ou son état mental. En effet, la personnalisation et le suivi sont la clé pour obtenir des conseils adaptés à soi et pour pouvoir appliquer ceux-ci et augmenter ses chances de pouvoir ancrer ces habitudes et les faire perdurer dans le temps.

Néanmoins, tous n'ont pas l'opportunité ou même les moyens de faire appel à des professionnels. Les utilisateurs qui décident de s'abonner à ce type d'influenceurs ou du moins de regarder leur contenu sans y être abonnés, le font dans un but bien précis, en particulier, obtenir des idées d'exercices ou de recettes ainsi que trouver de la motivation et de l'inspiration. Dès lors, il serait recommandé aux utilisateurs de s'abonner à divers profils dont le domaine d'expertise est précis et propre à chaque discipline. Par exemple, si une personne a besoin d'accompagnement ou de conseils en termes de pratique sportive, un influenceur fitness disposant d'un diplôme ou une formation dans ce domaine bien précis conviendrait. Ensuite, si cette même personne veut coupler le sport à l'alimentation et est donc à la recherche d'informations quant aux bonnes habitudes alimentaires à adopter, un influenceur spécialisé dans le domaine de la nutrition tel qu'un diététicien ou un nutritionniste sont les profils les plus

adaptés. Enfin, si la personne ressent un mal-être plus profond, et que l'application de cette routine alimentaire et sportive ne suffit pas à résoudre tous ses soucis, il existe également des influenceurs orientés sur le bien-être mental et le développement personnel. Il s'agit donc de choisir les bons influenceurs et de les sélectionner pour leur domaine d'expertise en fonction de ses propres besoins.

4. Limites et pistes futures

Grâce à ce travail, nous avons tenté de répondre précisément et de manière complète à la question de recherche. Néanmoins, plusieurs limites et pistes futures sont à mettre en lumière.

Tout d'abord, notre étude porte sur l'analyse des dires et opinions de vingt répondants. Même si nous avons atteint le niveau de saturation quant à la richesse des réponses, il serait également intéressant de réaliser cette étude à une plus grande échelle et sur des profils aux caractéristiques très identifiées et différenciés, tels que sur les personnes plus faibles psychologiquement, etc. tels qu'identifiées précédemment dans l'analyse des résultats. Ceci permettrait d'obtenir une plus grande représentativité et une diversité accrue de répondants. De plus, nos résultats pourraient servir à l'élaboration future d'une étude quantitative qui viserait à mesurer l'importance des différents impacts, qu'ils soient positifs ou négatifs, mais également de tester les liens de causalité avec les critères exploré tels que l'âge, le sexe, la relation avec le fitness et l'alimentation, la pratique sportive, le fait d'être abonné ou non aux influenceurs fitness, … Ces potentiels liens pourraient servir d'hypothèses à tester.

De plus, puisque notre étude a été réalisée auprès de répondants belges, les standards, normes et critères de beauté sont propres à la culture Européenne, voire belge. De fait, les influenceurs fitness pris en exemple dans le guide d'entretien sont majoritairement francophones, également dans une volonté que les répondants puissent comprendre les descriptions et s'identifier au contenu montré. Les conséquences pourraient être différentes en fonction de la représentation des modèles dans d'autres pays ou cultures.

En outre, les réponses fournies par les vingt répondants ont été données à un moment précis de leur vie. Toutefois, la manière de répondre et les éléments fournis dépendent de l'état d'esprit dans lequel les répondants se trouvent à ce moment précis. En effet, les résultats des interviews auraient pu être totalement différents si celles-ci avaient été réalisées ultérieurement. Les sujets relatifs au sport, à l'alimentation ainsi que la perception qu'ont les répondants d'eux-mêmes dépendent du quotidien, de l'environnement, des objectifs et priorités actuelles. Tous ces paramètres peuvent varier au cours du temps et au cours des circonstances de la vie.

De plus, l'alimentation, la perception de soi et le sport sont des sujets assez sensibles et parfois difficile à aborder. Dès lors, les répondants n'ont peut-être pas tout avoué ou n'ont peut-être pas décrit l'exacte réalité de leur quotidien ou de leurs pensées. Les conséquences négatives relevées de par notre analyse, ainsi que les complexes, sont peut-être alors sous-estimés. D'autre part, les répondants en général ont une tendance à ne pas vouloir s'avouer être influencé. Les

impacts positifs sont donc potentiellement eux aussi sous-estimés. Enfin, les répondants ne sont peut-être pas non plus conscients de l'ampleur que l'exposition à ce type de contenu engendre réellement sur eux et nos techniques projectives n'ont peut-être pas réussi à creuser assez profondément.

En ce qui concerne l'élaboration du questionnaire, les illustrations utilisées lors des techniques projectives étaient uniquement des publications images issues d'influenceurs et d'influenceuses fitness dont la tranche d'âge oscille entre 20 et 30 ans. Dès lors, les répondants plus âgés que cette tranche d'âge se sont peut-être moins identifiés à ce contenu. Dans une prochaine étude, il serait judicieux de représenter le profil de différents influenceurs afin que chaque répondant puisse s'y identifier pleinement.

De plus, Instagram, réseau social basé sur les images, met davantage en avant les vidéos et propose un concept similaire à TikTok. Les répondants sont d'ailleurs adeptes de ce type de format car jugé plus percutant. Dès lors, montrer des vidéos à la place d'images lors des interviews aurait peut-être généré des réactions et réponses différentes.

En outre, nous avons fait le choix d'étudier l'impact à la fois positif et négatif du contenu des influenceurs fitness sur la plateforme Instagram. Toutefois, il serait intéressant de comparer les conséquences engendrées par d'autres plateformes qu'utilisent beaucoup les répondants, tels que TikTok, Facebook, Snapchat, YouTube, etc. En effet, l'algorithme, étant propre à chaque plateforme, est paramétré différemment ce qui influe sur le type de contenu auquel les utilisateurs sont exposés.

De plus, notre étude porte sur les influenceurs fitness qui couvrent déjà un grand nombre de pratiques telles que le cardio, le hiit, et d'autres. Toutefois, il serait également intéressant d'étudier si les impacts sont différents en fonction du type d'influenceur, c'est-à-dire, distinguer les différentes catégories d'influenceurs axés sur le sport et non pas uniquement sur le fitness, comme par exemple, pour des athlètes et sportifs de haut niveau. De fait, les compétiteurs sportifs, également célébrités, sont aussi sur les réseaux sociaux. Étant donné que le métier d'influenceur fitness est plutôt récent, il serait intéressant de comparer l'impact du contenu provenant de ces deux profils différents.

Par ailleurs, certains de nos répondants ont mentionné les bienfaits du mouvement « Body Positive » quant à l'évolution des normes et standards de beauté représentés dans les médias, la publicité et sur les réseaux sociaux. Dès lors, il serait judicieux d'analyser plus en profondeur ce type de contenu afin de voir s'il permet réellement de faire évoluer les choses positivement

et si les impacts négatifs suite à l'exposition de contenu d'influenceurs « Body Positive » sont moindres que ceux engendrés par les influenceurs fitness.

Enfin, notre étude s'est portée sur l'influence du contenu des influenceurs fitness sur Instagram. Cependant, comme ressorti de notre étude, les utilisateurs suivent en général des influenceurs dans divers domaines. Il est donc difficile de juger si les impacts cités tout au long de ce mémoire sont uniquement la conséquence du contenu d'influenceurs fitness ou si le fait d'être exposés aux publications d'autres personnalités/créateurs de contenu altère nos résultats. De fait, d'autres influenceurs axés dans différents domaines abordent également les thématiques relatives au fitness et à l'alimentation.

4.1. Modèle graphique

Après avoir analysé les résultats des interviews menées auprès des vingt répondants, nous avons établi notre propre modèle visuel repris dans la *Figure 4* ci-dessous. Dans ce modèle, sont repris les éléments clés qui émergent de notre étude, c'est-à-dire les différents impacts positifs et négatifs que peut engendrer le contenu des influenceurs fitness sur Instagram sur les utilisateurs. À cela, ont été ajoutés les facteurs qui semblent avoir un effet modérateur sur le degré d'impact. Dans le futur, d'autres études pourraient être réalisées se basant sur ce modèle pour évaluer l'intensité des différentes conséquences et la relation avec les facteurs identifiés.

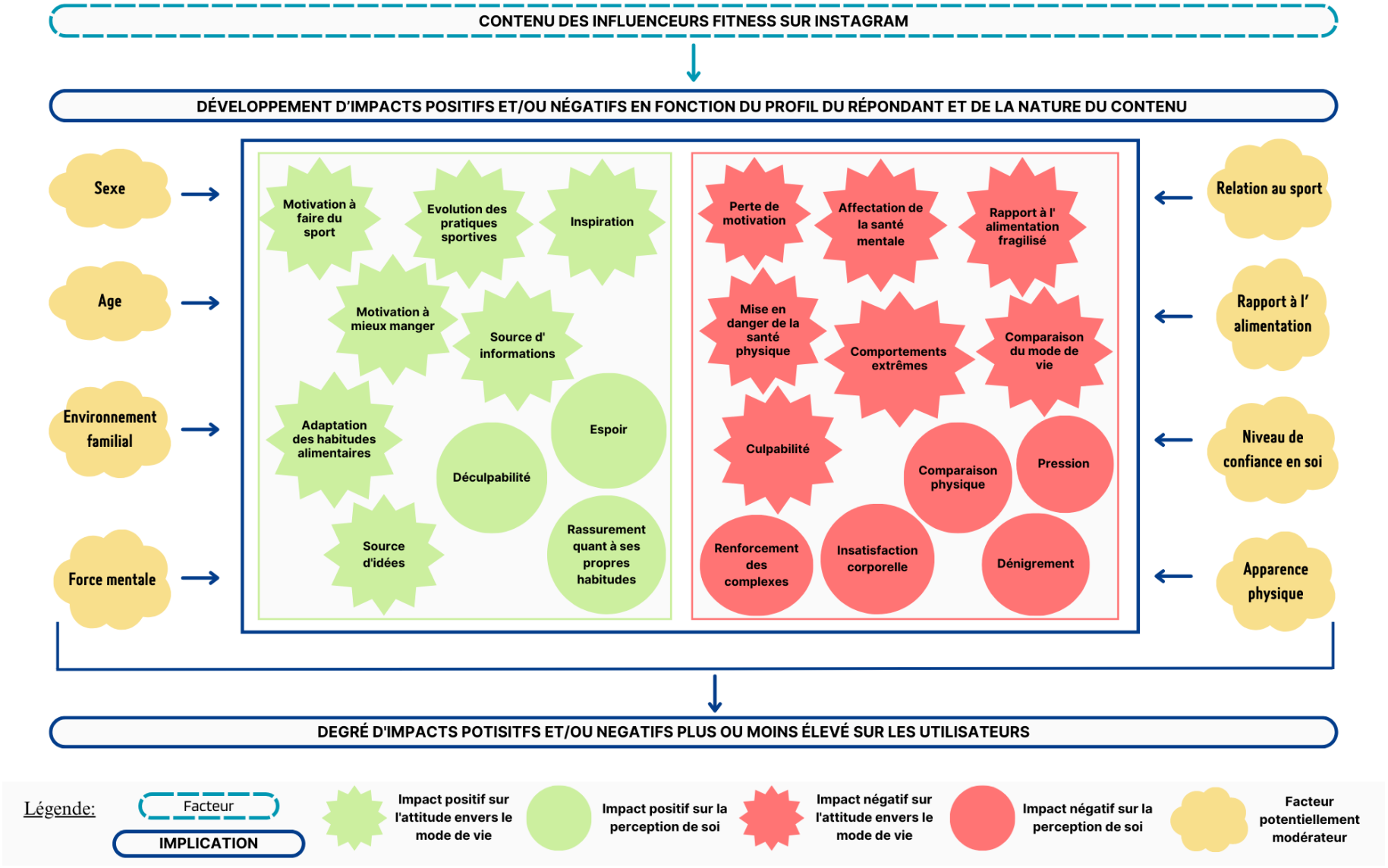


Figure 4 : Modèle illustrant les résultats en vue d'une perspective future

Conclusion

L'avènement des réseaux sociaux a fait émerger de nouvelles habitudes et de nouveaux comportements de la part des utilisateurs et des consommateurs. Instagram, une des plateformes les plus populaires, a permis la naissance de nouveaux métiers, dont celui d'influenceur qui est actuellement en vogue. De fait, ces personnes influentes ont réussi à se faire un nom en rassemblant une communauté plus ou moins large autour d'un domaine spécifique.

La pandémie du Covid-19 a notamment eu pour effet d'accroître l'importance du bien-être et de la santé. En effet, la totalité des répondants de notre étude sont un minimum conscients et concernés par l'importance d'avoir un mode de vie sain grâce à la pratique d'une activité physique et à une alimentation variée et équilibrée. Les utilisateurs, en quête d'un quotidien plus sain et d'inspirations, ont alors porté leur intérêt vers les influenceurs fitness qui incarnent, au vu de leur physique dessiné et de leur mode de vie exemplaire, la santé et le bien-être. C'est aussi parce qu'ils vulgarisent et rendent accessibles le sport ainsi que l'adoption d'habitudes saines grâce au partage d'idées d'exercices et de recettes à reproduire. Ce métier existant depuis peu, se fier à ces personnes influentes et appliquer leurs conseils sont donc des comportements nouveaux.

Effectivement, les influenceurs fitness ont un impact considérable sur l'attitude des utilisateurs envers leur mode de vie et la perception qu'ils ont d'eux-mêmes. Toutefois, les conséquences de l'exposition à ce type de contenu varient en fonction des profils, de la nature du contenu et de la manière dont celui-ci est perçu par les utilisateurs. En effet, les répondants de notre étude ont une multitude de paramètres différents tels que le niveau d'éducation, l'environnement familial, l'existence ou non de complexes, la présence ou non d'un esprit critique et la maturité, qui influent sur la manière dont ils perçoivent le contenu des influenceurs fitness et l'impact que cela va engendrer sur eux. Tester le lien entre ces paramètres et les incidences pourraient faire l'objet d'une étude quantitative dans le futur.

Du côté des retombées positives, les influenceurs fitness peuvent motiver les utilisateurs à adopter un style de vie plus sportif et plus sain. Le partage de routines d'entraînements, de conseils relatifs à la nutrition et de recettes variées incitent d'une manière ou d'une autre cette communauté à suivre ces recommandations. Les influenceurs fitness sont alors perçus comme une source de motivation et d'inspiration ainsi que comme un soutien qui répandent les clés et le savoir pour adopter un mode de vie identique au leur.

Ce qui semble renforcer le lien et la proximité entre l'influenceur fitness et les répondants, est le fait que l'influenceur en question partage son quotidien, se confie, se montre vulnérable, humble, authentique et transparent ; qu'il laisse transparaître que lui aussi est comme « tout le monde », a également des complexes, des imperfections et des insécurités ; que son mode de vie n'est pas 100% parfait, respecté à la lettre et constamment identique à ce qu'il préconise. Tous ces éléments permettent aux utilisateurs de se retrouver en eux, de se sentir compris et représentés, et renforcent le degré d'identification.

Malgré les nombreux avantages cités ci-haut, la consommation de ce contenu, parfois jugé parfait, irréaliste, non-représentatif de la réalité, voire faux, peut être nuisible et néfaste pour certains. En effet, les influenceurs fitness peuvent promouvoir des régimes restrictifs ou des pratiques excessives ainsi que des normes de beauté irréalistes ou inatteignables. L'exposition régulière voire quotidienne à des publications d'influenceurs fitness aux physiques idéaux crée une forme d'habitude chez les répondants, qui devient de plus en plus ancrée au point de devenir une norme. De ce fait et de cette perception-là, les utilisateurs sont amenés à se comparer, volontairement ou non, ce qui cause par la suite de l'insatisfaction corporelle. De plus, aux yeux de la société, pratiquer un sport et manger sainement sont deux comportements qui renvoient une image positive et qui sont bien vus. Dès lors, cela a pour conséquence d'accroître le sentiment de culpabilité et de susciter des comportements extrêmes de la part de plusieurs répondants qui sont tentés de reproduire ce qu'ils voient sans consulter un professionnel dans le domaine.

Au vu de la multitude et de la diversité des impacts causés par le contenu des influenceurs fitness sur Instagram, à la fois positifs et négatifs, il est clair que la communication des influenceurs fitness est destinée à un large public et reflète ce qui leur convient personnellement et ce en quoi ils croient profondément. Néanmoins, les conseils et les recommandations n'étant pas personnalisés, ce type de contenu peut ne pas être adapté à chacun puisque la morphologie et le métabolisme varient d'une personne à l'autre. De plus, les influenceurs fitness sont spécialisés dans un domaine particulier et ne peuvent pas toujours endosser toutes les casquettes étant donné leur manque de connaissances ou de formations dans certains domaines. Dès lors, il serait judicieux et préférable de se référer à différents influenceurs, voire plutôt, de faire appel à des professionnels de la santé qui peuvent apporter un suivi personnalisé. En effet, les problèmes sont parfois plus profonds ou complexes que pour pouvoir être réglés à l'aide du contenu des influenceurs fitness. En outre, certains de nos répondants ne sont pas totalement conscients de l'impact que cela entraîne sur eux. Il est dès lors primordial que les utilisateurs,

face à ce type de contenu, restent critiques et prennent du recul pour se protéger et prendre soin de leur santé physique et mentale. Enfin, cela pourrait également être de la responsabilité des influenceurs fitness d'être transparents, de montrer la réalité des choses ou encore de mettre en garde et de sensibiliser les utilisateurs.

La réflexion que nous apporte l'acheminement de ce mémoire démontre que les êtres humains ont toujours eu des modèles que ça soit dans le domaine de la mode, via les magazines et les mannequins, ou encore dans le domaine sportif avec les athlètes réalisant des prouesses. En effet, de tout temps, ont toujours existé des personnalités ayant réalisé et accompli des choses admirables. L'intérêt et le bénéfice retirés du fait d'avoir des modèles procurent l'inspiration et la motivation. Dès lors, la visualisation de ce type de contenu incite les individus à entreprendre des changements favorables sur leur mode de vie et de réaliser leurs objectifs personnels pouvant entraîner de la satisfaction, de la fierté et un sentiment d'accomplissement. Cela vaut également dans le cas des influenceurs fitness.

Toutefois, il est évident que l'exposition régulière aux physiques idéaux et à la perfection que véhiculent et qu'incarnent les influenceurs fitness sur Instagram peut être à l'origine de l'émergence ou du renforcement de complexes chez les utilisateurs. Constater que l'atteinte de ces standards de beauté semble inatteignable ou impossible peut dès lors provoquer des sentiments négatifs tels que la déception, la frustration ainsi que l'insatisfaction personnelle et corporelle. Comme le dit si bien Louise Aubery, alias *MyBetterSelf* (2023), anciennement influenceuse dans le domaine du sport et de la nutrition qui s'est ensuite spécialisée dans le développement personnel : « *C'est de l'impossibilité de correspondre à ces standards de beauté que naissent nos complexes.* ».

En conséquent, aspirer à atteindre ce physique perçu comme idéal induit la lutte constante contre ses propres défauts et différences et empêche l'acceptation de soi. Il est essentiel de prendre conscience de ce cercle vicieux et de ce conflit intérieur qui peuvent naître en se comparant aux normes de beauté prônées par les influenceurs fitness. Le but étant de remettre en question leur contenu qui ne représente pas toujours la réalité. L'idée serait alors d'arrêter d'aspirer à correspondre à cette perfection illusoire afin d'accéder à l'acceptation de soi qui est synonyme de paix intérieure.

En somme, au vu des paramètres qui constituent les différences et l'unicité de chaque personne, les besoins et les aspirations en termes de santé et de mode de vie varient et sont propres à chacun. Prendre du recul et rester critique face au contenu proposé par les *Fitfluencers* sont

nécessaires pour éviter les potentiels impacts négatifs et bénéficier du reste. Se référer uniquement à leurs recommandations peut ne pas être la solution idéale pour les personnes désireuses de développer des habitudes saines. Le recours à des professionnels de la santé constitue une opportunité de recevoir un suivi personnalisé.

Dès lors, la solution magique afin de cultiver une attitude favorable envers son mode de vie et de nourrir positivement la perception de soi-même ne serait-elle donc pas la combinaison suivante : l'adoption d'une posture critique face aux effets néfastes du contenu fitness, l'acceptation de soi et la quête d'un style de vie où la santé et le bien-être sont au cœur de chaque habitude et comportement ?

Bibliographie

Abidin, C., Highfield, T., & Leaver, T. (2020). Instagram: Visual social media cultures. New Media & Society, 23(9), 2854–2856. doi: 10.1177/14614448211010311

Alcaraz, M. (2022). *Instagram lance des abonnements payants.* En ligne https://www.lesechos.fr/thema/articles/instagram-lance-des-abonnements-payants-1380746, consulté le 11 janvier 2023.

Alves de Castro, C., O'Reilly, I., & Carthy, A. (2021). Social Media Influencers (SMIs) in Context: A Literature Review. *Journal of Marketing Management*, 9, 59-71. doi: 10.15640/jmm.v9n2a9

American Psychology Association. (s.d.). *Self-perception.* En ligne https://dictionary.apa.org/self-perception, consulté le 20 mai 2023.

Anderson, M., & Smith, A. (2018). *Social Media Use in 2018.* En ligne https://www.pewresearch.org/internet/2018/03/01/social-media-use-in-2018/, consulté le 12 mars 2023.

Anixiadis F, Wertheim EH, Rodgers R, Caruana B. Effects of thin-ideal Instagram images: the roles of appearance comparisons, internalization of the thin ideal and critical media processing. Body Image. 2019;31:181–90. doi:10.1016/j.bodyim.2019.10.005

Anselmetti, L. (2020). *Coronavirus : Youtube, applications, plateformes privées… les chiffres mirobolants du sport à la maison.* En ligne https://www.francetvinfo.fr/sports/coronavirus-youtube-applications-plateformes-privees-les-chiffres-mirobolants-du-sport-a-la-maison_4512011.html, consulté le 8 février 2023.

ARPP. (2017, 28 juin). Marketing d'influence et marques : les règles de transparence [Communiqué de presse]. https://www.arpp.org/actualite/marketing-influence-marques-regles-de-transparence/

Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communications. Media Effects: Advances in Theory and Research. *Lawrence Erlbaum Associates Publishers*, 121–153. doi:10.1207/S1532785XMEP0303_03

Barron AM, Krumrei-Mancuso EJ, Harriger JA. (2021) The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. Body Image. 2021;37:14–27. doi:10.1016/j.bodyim.2021.01.003

Bathelot, B. (2020). *Taux de conversion.* En ligne https://www.definitions-marketing.com/definition/taux-de-conversion/, consulté le 4 février 2023.

Bathelot, B. (2023a). *Marketing d'influence.* En ligne https://www.definitions-marketing.com/definition/marketing-d-influence/, consulté le 4 janvier 2023.

Bathelot, B. (2023b). *Micro-influenceur.* En ligne https://www.definitions-marketing.com/definition/micro-influenceur/, consulté le 9 janvier 2023.

Bathelot, B. (2023c). *Taux d'engagement.* En ligne https://www.definitions-marketing.com/definition/taux-d-engagement/, consulté le 4 février 2023.

Betz DE, Ramsey LR. (2017) Should women be "All About That Bass?" diverse body-ideal messages and women's body image. Body Image. 2017;22:18–31. doi:10.1016/j.bodyim.2017.04.004

Boepple, L., Ata, R.N., Rum, R., & Thompson, J.K. (2016). Strong is the new skinny: A content analysis of fitspiration websites. *Body image*, 17, 132-5. doi:10.1016/j.bodyim.2016.03.001

Bonanséa, M., Monthuy-Blanc, J., Aimé, A., Therme, P. & Maïano, C. (2016). Attitudes et comportements alimentaires inappropriés et caractéristiques psychosociales des sportifs : comparaison entre deux niveaux de pratique sportive. *Revue québécoise de psychologie*, *37*(1), 39–60. doi:10.7202/1040103ar

Bouillet, T., Influence4You, & Bouillet, S. (2023). *Influenceur, comment vivre de sa passion ?* (1st ed.). Books on Demand. En ligne https://www.perlego.com/book/3812113/influenceur-comment-vivre-de-sa-passion-100-pages-de-conseils-et-exercices-pdf

Brown, D. & Fiorella, S. (2013). *Influencer marketing. How to create, manage and measure brand influencers in social media marketing.* Indianapolis, USA: Que Pub.

Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body Image*, 19, 37-43. doi:10.1016/j.bodyim.2016.08.007

Carrotte, E. R., Vella, A. M., & Lim, M. S. (2015). Predictors of "liking" three types of health and fitness-related content on social media: a cross-sectional study. *Journal of medical Internet research*, 17(8), e205. doi:10.2196/jmir.4803

Cataldo I, De Luca I, Giorgetti V, et al. (2021) Fitspiration on social media: bodyimage and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerg Trends Drugs Addict Health.* 2021;1:100010. doi:10.1016/j.etdah.2021.100010

Charlesworth, A. (2018). Digital Marketing: A Practical Approach (3ème éd.). *Routledge.* doi.org/10.4324/9781315175737

Christison, C. (2022). *How to Use Instagram Live (No Sweating or Crying).* En ligne https://blog.hootsuite.com/instagram-live-tips/#:~:text=Instagram%20Live%20is%20a%20feature,above%20the%20main%20Instagram%20feed, consulté le 5 février 2023.

Cialdini, R. (2004). *Influence et manipulation : La psychologue de la persuasion.* First Editions.

Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546–1564. doi:10.1177/1461444819826530

Colliander, J., & Dahlén, M. (2011). Following the Fashionable Friend: The Power of Social Media. *Weighing Publicity Effectiveness of Blogs versus Online Magazines*, 51(1), 313-320. doi:10.2501/jar-51-1-313-320

Couture, J. (2021). Reflections from the 'Strava-sphere': Kudos, community, and (self) surveillance on a social network for athletes, Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 13:1, 184-200. doi:10.1080/2159676X.2020.1836514

Cwynar-Horta J. (2016) The commodification of the body positive movement on Instagram. Stream Interdiscip J Commun. 2016;8(2):36–56. doi:10.21810/strm.v8i2.203

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press. doi:10.1007/978-1-4899-2271-7

De Jans, S., De Veirman, M., & Hudders, L. (2021). The commercialization of social media stars: a literature review and conceptual framework on the strategic use of social media influencers, International *Journal of Advertising*, 40:3, 327-375, doi:10.1080/02650487.2020.1836925

Deloitte. & EuropeActive. (2022). *European Health & Fitness Market Report 2022.* En ligne https://www2.deloitte.com/de/de/pages/consumer-business/articles/report-european-health-fitness.html, consulté le 1 février 2023.

De Meersman, M. (2020). *On a testé l'application sportive "Train, Sweat, Eat" de Sissy Mua.* En ligne https://www.flair.be/fr/self-love/forme/on-a-teste-lapplication-sportive-train-sweat-eat-de-sissy-mua/, consulté le 5 avril 2023.

Devaux, J. (2023). *« Si ce n'est pas sur Strava, ça n'a pas existé » : les apps de suivi gâchent-elles le sport ?* En ligne https://www.numerama.com/tech/1223110-si-ce-nest-pas-sur-strava-ca-na-pas-existe-les-apps-de-suivi-gachent-elles-le-sport.html, consulté le 17 mai 2023.

De Veirman, M., Cauberghe, V., & Hudders, L. (2017). Marketing through Instagram influencers: The impact of number of followers and product divergence on brand attitude. *International Journal of Advertising*, 36(5), 798-828. doi:10.1080/02650487.2017.1348035

Devereaux, C., & McGrew, G. (2021). *The effets of Instagram's Fitspiration on the health and well-being of women*. En ligne https://www.unh.edu/inquiryjournal/spring-2021/effects-instagram%E2%80%99s-fitspiration-health-and-well-being-women

Djafarova, E., & Thompson, M. (2020). Exploring the credibility of fitness Instagram micro-celebrities on young British males. *Athens Journal Of Mass Media and Communications*, 6, doi: 131-146. 10.30958/ajmmc.6-2-4.

Donnelly, E., & Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, 1(2), 107.

Durau, J., Diehl, S., & Terlutter, R. (2022). Motivate me to exercise with you: The effects of social media fitness influencers on users' intentions to engage in physical activity and the role of user gender. *Digital Health*, 8. doi:10.1177/20552076221102769

e-Marketing. (s.d.). *Attitude*. En ligne https://www.e-marketing.fr/Definitions-Glossaire/Attitude-240593.htm, consulté le 4 mars 2023.

e-Marketing.fr. (s.d.). *Comparaison sociale (théorie de la).* En ligne https://www.e-marketing.fr/Definitions-Glossaire/Comparaison-sociale-theorie-241007.htm, consulté le 19 mai 2023.

e-Marketing. (s.d.). *Marketing d'influence.* En ligne https://www.e-marketing.fr/Definitions-Glossaire/Marketing-influence-242242.htm, consulté le 4 janvier 2023.

e-Marketing. (s.d.). *Perception*. En ligne https://www.e-marketing.fr/Definitions-Glossaire/Perception-242702.htm, consulté le 4 mars 2023.

Farah, B. Q., do Prado, W. L., Malik, N., Lofrano-Prado, M. C., de Melo, P. H., Botero, J. P., Cucato, G. G., de Almeida Correia, M., & Ritti-Dias, R. M. (2021). Barriers to physical activity during the COVID-19 pandemic in adults: a cross-sectional study. *Sport Sciences for Health*, *17*(2), 441-447. doi:10.1007/s11332-020-00724-5

Fardouly, J., Willburger, B. K., & Vartanian, L. R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380-1395. doi:10.1177/1461444817694499

Fitadium. (2018). *Naissance et histoire du fitness.* En ligne https://www.fitadium.com/conseils/naissance-histoire-du-fitness/, consulté le 4 février 2023.

Fotopoulou, A., & O'Riordan, K. (2017). Training to Self-care: Fitness Tracking, Biopedagogy and the Healthy Consumer. *Health Sociology Review*, 26(1), 54–68. doi:10.1080/14461242.2016.1246659

Friedmann, L. (2011). Se comparer aux autres. *Sciences Humaines*, 224, 13-13. doi:10.3917/sh.224.0013

Gagnard, L. (2019). *Instagram masque les likes partout, c'est officiel.* En ligne https://www.tomsguide.fr/instagram-0supprime-likes-partout-cest-officiel/, consulté le 11 janvier 2023.

Gajanova, L., Lizbetinova, L., Majerova, J. & Nadanyiova, M. (2020). Influencer marketing and its impact on consumer lifestyles. *Forum Scientiae Oeconomia*, 8(2), 109–120. https://doi.org/10.23762/FSO_VOL8_NO2_7

Geyser, W. (2021). *How Influencer Marketing in Sports Can Be Highly Effective.* En ligne https://influencermarketinghub.com/influencer-marketing-sports/, consulté le 8 février 2023.

Geyser, W. (2023a). *The State of Influencer Marketing 2022: Benchmark Report.* En ligne https://influencermarketinghub.com/influencer-marketing-benchmark-report/, consulté le 10 janvier 2023.

Geyser, W. (2023b) *What is Influencer Marketing? – The Ultimate Guide for 2023.* En ligne https://influencermarketinghub.com/influencer-marketing/, consulté le 10 janvier 2023.

Giannelloni, J-L., Vernette, E. (2001). *Études de marché (2e éd.).* Paris : Vuibert.

Ginies, L. (2020). *Sissy Mua, Pamela Reif... Ces "coachs" sportifs qui cartonnent depuis février.* En ligne https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/sissy-mua-pamela-reif-chloe-ting-sonia-tlev-ces-comptes-instagram-de-sport-qui-ont-explose-pendant-la-crise-280920-182600, consulté le 1 février 2023.

GlobalWebIndex. (2018). *Ad-blocking : A deep-dive into ad-blocking trends.* En ligne https://www.gwi.com/hubfs/Downloads/Ad-Blocking-trends-report.pdf, consulté le 4 février 2023.

Gué, V. (2023). *Carrousel Instagram : qu'est-ce que c'est et comment s'en servir ?* En ligne https://blog.hubspot.fr/marketing/carrousel-instagram#:~:text=Qu'est%2Dce%20qu',importe%20quel%20autre%20post%20standard, consulté le 11 janvier 2023.

Hidalgo-García, C., Lucha-López, M. O., Márquez-Gonzalvo, S., Monti-Ballano, S., Tricás-Moreno, J. M., Tricás-Vidal, H. J., & Vidal-Peracho, M. C. (2022). Impact of Fitness Influencers on the Level of Physical Activity Performed by Instagram Users in the United States of America: Analytical Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 14258. doi:10.3390/ijerph192114258

Hogue, J. V, & Mills, J. S. (2018). The effects of active social media engagement with peers on bodyimage in young women. *Body Image*, 28, 1–5. doi:10.1016/j.bodyim.2018.11.002

Holland G, Tiggemann M. (2016) “Strong beats skinny every time”: disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. Int J Eat Disord. 2017;50(1):76–9. doi:10.1002/eat.22559

Homan K. (2010) Athletic-ideal and thin-ideal internalization as prospective predictors of body dissatisfaction, dieting, and compulsive exercise. Body Image. 2010;7(3):240–5. doi:10.1016/j.bodyim.2010.02.004

Horner, U. (2021). *L'avenir du fitness: hybride, sain et partagé.* En ligne https://www.ispo.com/fr/marches/voici-quoi-ressemble-lavenir-du-secteur-du-fitness, consulté le 27 février 2023.

Horton, D., & Wohl, R. (1956). Mass Communication and Parasocial Interaction. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes, 19,* 215–229. doi:10.1080/00332747.1956.11023049

Hudders, L., & Lou, C. (2022). The rosy world of influencer marketing? Its bright and dark sides, and future research recommendations, *International Journal of advertising,* vol. 42, no. 1, 151–161. doi:10.1080/02650487.2022.2137318

HypeAuditor. (2022). *State of Influencer Marketing 2022.* En ligne https://hypeauditor.com/resources/whitepapers/state-of-influencer-marketing-2022/, consulté le 11 janvier 2023.

HypeAuditor. (2023). *State of Influencer Marketing 2023.* En ligne https://hypeauditor.com/resources/whitepapers/state-of-influencer-marketing-2022/, consulté le 10 mai 2023.

Instagram. (s.d.). *Aide Instagram.* En ligne https://help.instagram.com/699289326902954, consulté le 13 janvier 2023.

Instagram Business. (s.d.). *Instagram Reels.* En ligne https://business.instagram.com/instagram-reels, consulté le 11 janvier 2023.

Instagram Help Center. (s.d.). *Verified Badges.* En ligne https://help.instagram.com/854227311295302, consulté le 11 janvier 2023.

Ismail, K. (2018). *Social media influencers: Mega, macro, micro, or nano?* En ligne https://www.cmswire.com/digital-marketing/social-media-influencers-mega-macro-micro-or-nano/, consulté le 10 janvier 2023.

ISPO. (s.d.). *Fitness : plus qu'une simple tendance*, En ligne https://www.ispo.com/fr/theme/fitness, consulté le 4 février 2023.

Jun, H., Lim, J., Nathaniel J.E., & Phua, J. (2017). Disclosing Instagram Influencer Advertising: The Effects of Disclosure Language on Advertising Recognition, Attitudes, and Behavioral Intent, *Journal of Interactive Advertising*, 17:2, 138-149, doi:10.1080/15252019.2017.1366885

Kemp, S. (2022a). *Digital 2022 : Global Overview Report.* En ligne https://datareportal.com/reports/digital-2022-global-overview-report, consulté le 10 janvier 2023.

Kemp, S. (2022b). *Looking Ahead : Key Digital Themes For 2023.* En ligne https://datareportal.com/reports/looking-ahead-to-what-2023-holds, consulté le 10 janvier 2023.

Kim J, Uddin ZA, Lee Y, et al. (2020) A systematic review of the validity of screening depression through Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat. J Affect Disord. 2021;286:360–9. doi:10.1016/j.jad.2020.08.091

Klier, K., Rommerskirchen, T. & Brixius, K. (2022) #fitspiration: a comparison of the sport-related social media usage and its impact on body image in young adults. BMC Psychol 10, 320. doi:10.1186/s40359-022-01027-9

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., T, M., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox. A social Techology that Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*, 53, 1017– 1031. doi:10.1037/0003-066X.53.9.1017

Ipsos Global Advisor. (2021). Global views on exercise and team sports. En ligne. https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2021-08/Global%20views%20on%20sports%20and%20exercise%20Global%20Advisor.pdf

Lim, X. J., Rozaini, A., Radzol, M., Cheah, J.-H., & Wong, M. W. (2017). The Impact of Social Media Influencers on Purchase Intention and the Mediation Effect of Customer Attitude. *Asian Journal of Business Research*, *7*(2), doi:10.14707/ajbr.170035

Loeb, W. (2022). *Influencer Impact On Consumers Increasing – Facebook Has Less Power.* En ligne https://www.forbes.com/sites/walterloeb/2022/02/03/influencer-impact-on-consumers-increasing--facebook-has-less-power/?sh=3874731d4bad, consulté le 25 mars 2023.

La Langue Française. (s.d.). *Relation parasociale.* En ligne https://www.lalanguefrancaise.com/dictionnaire/definition/relation-parasociale, consulté le 5 janvier 2023.

Lee, E., Lee, J.-A., Moon, J. H., & Sung, Y. (2015). Pictures Speak Louder than Words: Motivations for Using Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(9), 552–556. doi:10.1089/cyber.2015.0157

Le Scan Sport. (2017). *Strava, l'application devenue incontournable pour les amoureux de la course à pied.* En ligne https://www.lefigaro.fr/le-scan-sport/2017/04/08/27001-20170408ARTFIG00093-strava-l-application-devenue-incontournable-des-amoureux-de-la-course-a-pied.php, consulté le 17 mai 2023.

Le Soir. (2020). *Les chiffres*. En ligne. https://www.lesoir.be/305590/article/2020-06-07/les-chiffres, consulté le 10 mai 2023.

Le Robert. (s.d.). *Influence*. En ligne https://dictionnaire.lerobert.com/definition/influence, consulté le 7 janvier 2023.

Le Robert. (s.d.). *Influenceur*. En ligne. https://dictionnaire.lerobert.com/definition/influenceur, consulté le 9 janvier 2023.

Lev-Ari L, Baumgarten-Katz I, Zohar AH. (2014) Show me your friends, and I shall show you who you are: the way attachment and social comparisons influence body dissatisfaction. Eur Eat Disord Rev. 2014;22(6):463–9. doi:10.1002/erv.2325

L'internaute. (s.d). *Attitude*. En ligne. https://www.linternaute.fr/dictionnaire/fr/definition/attitude/, consulté le 19 mai 2023.

Lupton, D. (2013). Quantifying the Body: Monitoring and Measuring Health in the Age of mHealth Technologies. *Critical Public Health*, 23(4), 393–403. doi:10.1080/09581596.2013.794931

Mander, J., & Jeffries, B. (2020). *The age of influence: how to personalize social media.* En ligne https://www.gwi.com/reports/age-of-influence, consulté le 5 mars 2023.

Marin, J. (2017). *Le succès d'Instagram, coup de maître orchestré par Mark Zuckerberg.* En ligne https://www.lemonde.fr/economie/article/2017/04/10/le-succes-de-la-plate-forme-instagram_5108806_3234.html, consulté le 10 janvier 2023.

Marnette, C. (2020, 5 avril). Je réponds à vos questions de mémoire / TFE sur le métier d'influenceur [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=KNxsQbQtdDk

Mathew, J. (2018). *Understanding Influencer Marketing And Why It Is So Effective.* En ligne https://www.forbes.com/sites/theyec/2018/07/30/understanding-influencer-marketing-and-why-it-is-so-effective/?sh=3c55f5c671a9, consulté le 3 janvier 2023.

Matz, C. (2020). *[Infographie] Marketing d'Influence : les chiffres clés d'Instagram.* En ligne https://www.reech.com/fr/blog/les-chiffres-cles-dinstagram, consulté le 10 janvier 2023.

Milkywaysblueyes. (2020). *Les blogueuses, ces emmerdeuses.* En ligne https://milkywaysblueyes.com/fr/blogueuses-metier-polemique/, consulté le 4 janvier 2023.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook. *Sage Publications*. doi:10.1016/s0272-4944(05)80231-2

Millington, B. (2014). Smartphone Apps and the Mobile Privatization of Health and Fitness. *Critical Studies in Media Communication*, 31(5), 479–493. doi:10.1080/15295036.2013.858918

Millington, B. (2016). Fit for Prosumption: Interactivity and the Second Fitness Boom. *Media, Culture & Society*, 38(8), 1184–1200. doi:10.1177/0163443716633190

Morton, F. (2020). Influencer marketing: An exploratory study on the motivations of young adults to follow social media influencers. *Journal of Digital & Social Media Marketing Vol. 8*, 2 156–165. En ligne https://www.researchgate.net/publication/346405643

MyBetterSelf. (2023, 5 févirer). Le retour du culte de la minceur. [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=ogGFP8aUhd0&ab_channel=MyBetterSelf

Newell, J.; Salmon, C.T. & Chang, S. (2006). The Hidden History of Product Placement. Journal of Broadcasting & Electronic Media, 50(4), 575-594. doi:10.1207/s15506878jobem5004_1

Obsomer C., Pondeville, S. Pellemans P., Une application de l'analyse transactionnelle, *Revue française du marketing*, n°163, 1997/3, pp. 88-99.

Paço, A., & Oliveira S. (2017). Influence marketing in the fashion and beauty industry. *Estudos em Comunicaçao*. 25(1), 119-136. doi:10.20287/ec.n25.v1.a07

Pilgrim, K., & Bohnet-Joschko, S. (2019). Selling health and happiness: How influencers communicate on Instagram about dieting and exercise: Mixed methods research. *BMC Public Health*, 19. doi:10.1186/s12889-019-6441-5

Rakuten Marketing. (2019). 2019 Influencer Marketing Global Survey Consumers. En ligne https://www.iab.com/wp-content/uploads/2019/03/Rakuten-2019-Influencer-Marketing-Report-Rakuten-Marketing.pdf

Reech. (2019). *Les influenceurs et les marques en 2019.* En ligne https://www.reech.com/fr/marketing-influence-etude-reech-2019

Reech. (2021). *Etude 2021 – Les influenceurs x Les marques.* En ligne https://assets.reech.com/hubfs/Ressources/french_influencers_study_2021.pdf

Reech. (2023). *Etude 2023 marketing d'influence – Les consommateurs x Les créateurs de contenu.* En ligne https://www.reech.com/fr/marketing-influence-etude-reech

Rocco, T. (2022). 80 % des jeunes ne font pas confiance aux avis des influenceurs. En ligne https://www.e-marketing.fr/Thematique/influences-1293/etude-barometre-2218/Breves/80-des-jeunes-ne-font-pas-confiance-aux-avis-des-373242.htm, consulté le 4 janvier 2023.

Royal Society for Public Health. (2017). *Instagram ranked worst for young people's mental health.* En ligne https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html, consulté le 7 mars 2023.

Sheldon, P., & Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.059

Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 482. doi:10.1037/ppm0000182

Sternlicht, A. (2020). *Gymshark, La Marque De Sport Star Des Réseaux Sociaux.* En ligne https://www.forbes.fr/business/gymshark-la-marque-de-sport-star-des-reseaux-sociaux/, consulté le 1 février 2023.

Survey Magazine. (s.d.). *Techniques projectives.* En ligne https://www.soft-concept.com/surveymag/definition-fr/definition-techniques-projectives.html#:~:text=Que%20signifie%20Techniques%20projectives%20%3F,%C3%A9tude%2C%20pour%20une%20situation%20donn%C3%A9e, consulté le 15 mars 2023.

Tao, D. (2013). *Want To Make Your Content Go Viral? Take A Lesson From The Fitness Industry.* En ligne https://www.forbes.com/sites/davidtao/2013/05/14/want-to-make-your-content-go-viral-take-a-lesson-from-the-fitness-industry/?sh=7002d56066e7 consulté le 29 janvier 2023.

Taylor, C. (2020). *Is COVID Making Marketing Influencers More Influential?* En ligne https://www.forbes.com/sites/charlesrtaylor/2020/07/30/is-covid-making-marketing-influencers-more-influential/?srh=2548c5d64200, consulté le 3 janvier 2023.

Tiggemann, M., & Zaccardo, M. (2016). 'Strong is the new skinny': A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology,* 23(8), 1003–1011. https://doi.org/10.1177/1359105316639436

Thompson, W.R. (2021). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2021. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 25(1), 10-19. doi:10.1249/FIT.0000000000000631

Thompson, W.R. (2023). Worldwide Survey of Fitness Trends for 2023. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 27(1), 9-18. doi:10.1249/FIT.0000000000000834

Traackr. (2017). *Le Guide du Marketing d'Influence.* En ligne https://fr.traackr.com/ressources/le-guide-du-marketing-dinfluence#

Uhlmann LR, Donovan CL, Zimmer-Gembeck MJ, Bell HS, Ramme RA. (2018) The fit beauty ideal: a healthy alternative to thinness or a wolf in sheep's clothing? Body Image. 2018;25:23–30. doi:10.1016/j.bodyim.2018.01.005

Union Sport & Cycle. (2017, 11 décembre). La France adepte du fitness : 1 Français sur 3 pratique en 2017. [Communiqué de presse]. https://www.unionsportcycle.com/telechargements?k=890243494&u=%2Factualites%2F2017-12-12%2Fla-france-adepte-du-fitness-1-francais-sur-3-pratique-en-2017&from=articles&f=21-11122017-cp-observatoire-du-fitness-union-sport-et-cycle-2017-ipsos_1235447458.pdf&d=20180125+05%3A55%3A34&i=129&vx=127040432

Valente, T.W., & Pumpuang, P. (2007) Identifying Opinion Leaders to Promote Behavior Change. *Health Education & Behavior,* 34(6), 881-896. doi:10.1177/1090198106297855

Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In M. P. Zanna (Ed.), Advances in Experimental Social Psychology (pp. 271-360). New York: Academic Press. doi:10.1016/s0065-2601(08)60019-2

Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, *11*(1), 142–169. doi:10.1080/10413209908402956

Jin, S., Muqaddam, A., & Ryu, E. (2019). Instafamous and social media influencer marketing. *Marketing Intelligence and Planning*, *37*(5), 567-579. https://doi.org/10.1108/MIP-09-2018-0375

Williams, K., Petrosky, A., Hernandez, E., & Page Jr, R. (2011). Product placement effectiveness: Revisited and renewed. Journal of Management and Marketing Research, 7(1), 1-18. https://www.researchgate.net/publication/266733618_Product_Placement_Effectiveness_Revisited_and_Rewened

Wojdylo, J. (2015). *How Instagram Changed the Fitness and Nutrition Industry*. En ligne https://wojdylosocialmedia.com/instagram-changed-fitness-nutrition-industry/, consulté le 29 janvier 2023.

Annexes

Annexe 1 – Profil des répondants

Prénom	Sexe	Âge	Statut	Pratique sportive	Alimentation	Environnement familial	Abonné à IF ?
Jules	Homme	16 ans	Élève en 5e secondaire	Quotidienne et variée (foot, tennis, escalade, danse)	Mange sainement chez lui mais fait des craquages à l'extérieur	Environnement familial très sportif avec une alimentation équilibrée	Oui
Pierre	Homme	22 ans	Étudiant en éducation physique et kinésithérapie	Intensive : dizaine d'heures par semaine	Bonne alimentation en général – équilibrée avec des plaisirs autorisés	Environnement familial très sportif avec une alimentation équilibrée	Oui
Sacha	Homme	22 ans	Étudiant en Master en Data Science	Arrêt total du sport depuis le début de ses études	Il mange ce qu'il aime sans se poser de question car il ne prend pas de poids.	Liberté concernant le sport et bonne alimentation au sein du foyer	Oui
Céline	Femme	21 ans	Étudiante en institutrice primaire	Anciennement addict au sport durant le Covid. Arrêt depuis.	Anciennement victime de TCA durant le Covid même si pas diagnostiqué. Plus ou moins rétabli.	Pas de parents sportifs. Alimentation variée car maman médecin mais plaisirs autorisés.	Ancienne ment durant le Covid
Madeleine	Femme	19 ans	Étudiante en pharmacie	Intensive : passion pour la danse >10h/semaine	Alimentation équilibrée qui varie en fonction des périodes.	Importance accordée au sport et à la bonne alimentation	Non (mais regarde le contenu)
Séverine	Femme	52 ans	Conseillère en nutrition/coach nutrithérapeute	Très sportive : course à pied 2x/semaine + semi-marathon	Alimentation saine avec des craquages de temps en temps	Environnement familial très sportif avec une alimentation équilibrée	Oui

Yeliz	Femme	23 ans	Étudiante en Management sciences	Reprise du sport récente (musculation, yoga, cardio)	Alimentation très instable, variable et compliquée dûe à une maladie	Inscription au sport de la part de ses parents dès le plus jeune âge – Liberté quant à l'alimentation	Oui
Lola	Femme	23 ans	Kinésithérapeute	Intensive : course 5x/semaine	Période d'anorexie durant le covid. Plus ou moins rétablie.	Parents très sportifs et alimentation très saine et équilibrée.	Oui mais tri imposé
Lucile	Femme	29 ans	Manager d'un hôtel	Anciennement addict au sport - Pas de sport actuellement à cause de son travail	Restrictions alimentaires par le passé – Mauvaise alimentation actuelle à cause de son travail	Importance accordée au fait de faire du sport. Pas de pression concernant l'alimentation.	Oui
Amandine	Femme	32 ans	Ostéopathe pour animaux	Reprise du sport post-accouchement suite à un diastasis	Mauvaise alimentation pour le moment par manque de temps	Importance raisonnable accordée au sport et à la bonne alimentation	Oui
Nancy	Femme	50 ans	Cadre au sein d'une banque	Course à pied régulièrement	Mauvaise alimentation, beaucoup de grignotage	Pas important	Oui
Henri	Homme	24 ans	Auditeur financier	Football 3x/semaine + course + séances de fitness irrégulières	Alimentation pas très bonne, dictée par la routine – à améliorer	Importance moyenne accordée au sport et à la bonne alimentation	Non (mais regarde le contenu parfois)
Nadège	Femme	28 ans	Courtière en assurances	Fitness 3 à 5x/semaine	Alimentation hyper carrée, y fait super attention. Compliqué car ancienne boulimique-anorexique (hyperphagie)	Peu d'importance	Oui
Mathilde	Femme	24 ans	Étudiante en ingénieur civil	Pratique variable. Fitness entre 1 à 3-4x/	Alimentation variée, essaye de bien manger tout en se faisant plaisir	Importance accordée au sport et à la bonne alimentation	Oui

Annexe 1

				semaine + course de temps en temps			
Jolhan	Homme	25 ans	À la recherche d'un emploi	Tennis 3x/semaine + pratique variée irrégulière d'autres sports	Alimentation normale mais mange en très grande quantité	Importance moyenne accordée au sport et à la bonne alimentation	Avant
Manon W.	Femme	21 ans	Étudiante en psychologie	Remise au sport progressive	Alimentation variée	Importance accordée au sport et à la bonne alimentation	Avant
Rachel	Femme	23 ans	Étudiante en gestion	Course 2-3x/semaine	Fait fort attention car veut rester dans les normes Avant : tendance anorexique donc rapport malsain mais cela s'est amélioré	Importance moyenne accordée au sport et à la bonne alimentation	Oui mais a fait un gros tri après sa période « malsaine »
Manon G.	Femme	25 ans	Responsable marketing	Danse 1x/semaine & course de façon irrégulière	Alimentation équilibrée, peu de grignotage A frôlé l'anorexie durant l'adolescence Parents : anciens obèses, donc rapport compliqué au poids	Alimentation importante et pratique sportive peu importante	Oui
Thomas	Homme	19 ans	Étudiant en sciences économiques	Basketball 3x/semaine	Bonne alimentation mais pas assez équilibrée	Importance moyenne accordée au sport et à la bonne alimentation	Oui, quelques-uns
Zoé	Femme	16 ans	Étudiante en 5ème secondaire	Sport à l'école 1x/semaine & régulier pendant les vacances	Alimentation saine, normale, variée	Alimentation importante et pratique sportive peu importante	Oui

Annexe 1

Annexe 2 – Questionnaire

Introduction et questions générales sur l'interviewé

Bonjour, présentation du motif de l'enquête, remerciements

« Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ? Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ? »

Questions générales concernant l'interviewé

- Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?
    - Question sous-jacente : Quel est votre sexe / âge / statut / centres d'intérêts / passions ?
- Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?
    - Question sous-jacente : Pouvez-vous me décrire la manière dont vous utilisez les applications que vous employez principalement ?

Mode de vie et habitudes

Pratique sportive

- Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)
- Pour quelles raisons pratiquez-vous cette/ces activité(s) physique(s) ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?
- Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Habitudes alimentaires

- De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation/la manière dont vous vous alimentez?
- Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?
    - Question sous-jacente : Décririez-vous votre rapport à l'alimentation comme étant sain, compliqué, facile, non-important, à améliorer ?
- À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

Perception physique

- Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous décrire/représenter physiquement? (Utilisation d'une technique projective : le dessin libre)
- Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?
- Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ? Si oui, pour quelles raisons ?
- Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

Utilisation d'Instagram

- Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?
    - Question sous-jacente : A quelle fréquence ? quotidiennement/fréquemment /rarement/jamais ? Combien de temps/heures en moyenne y passez-vous par jour ?
- Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

Perception des influenceurs fitness sur Instagram

- Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?
    - Question sous-jacente: Plutôt spécialisés dans le domaine du fitness, beauté, voyage, lifestyle ?

Définition (utilisée page 18) : Un influenceur, également appelé leader d'opinion, est dès lors défini comme étant un "créateur de contenu qui a accumulé une base solide d'abonnés […] et qui donne à ses adeptes un aperçu de sa vie personnelle et quotidienne, de ses expériences et de ses opinions" (De Veirman, Cauberghe & Hudders, 2017).

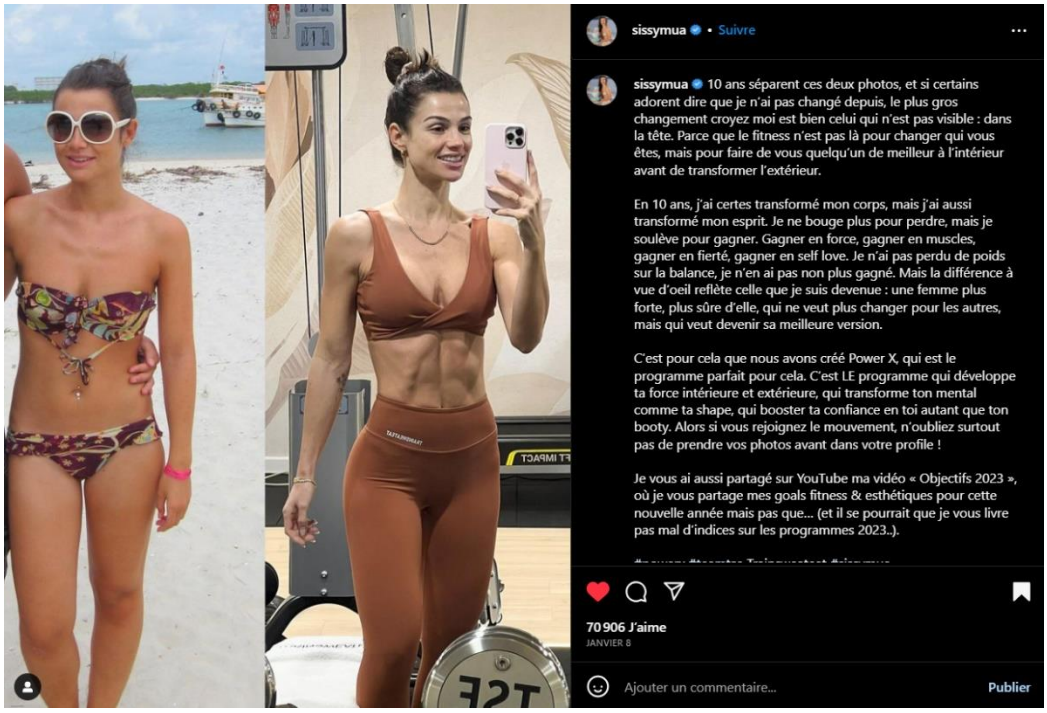
Les influenceurs fitness, également appelés "Fitfluencers" se distinguent des influenceurs sportifs du fait de la création d'une communauté dont l'intérêt est porté autour du mode de vie sain promu par l'influenceur (Geyser, 2021).

- Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?
- Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?
- Comment avez-vous découvert/entendu parler de leur profil Instagram?
- Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?
- Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?
- Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?
- Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?
- Selon vous, quels attributs / qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?
- Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …" ET
  "Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)
    - Question sous-jacente : Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?
    - Question sous-jacente : Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?
- "Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)
    - Question sous-jacente : Quel est votre avis concernant une hypothétique/possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur?
- Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Femmes

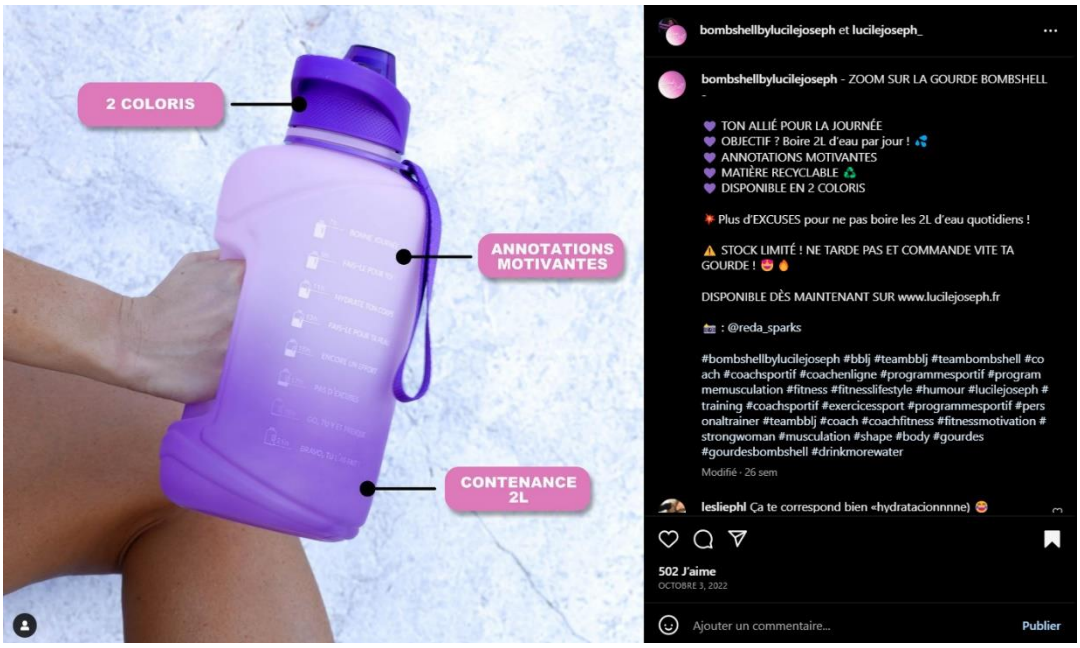
- Conseil

- Avant/après



Annexe 2

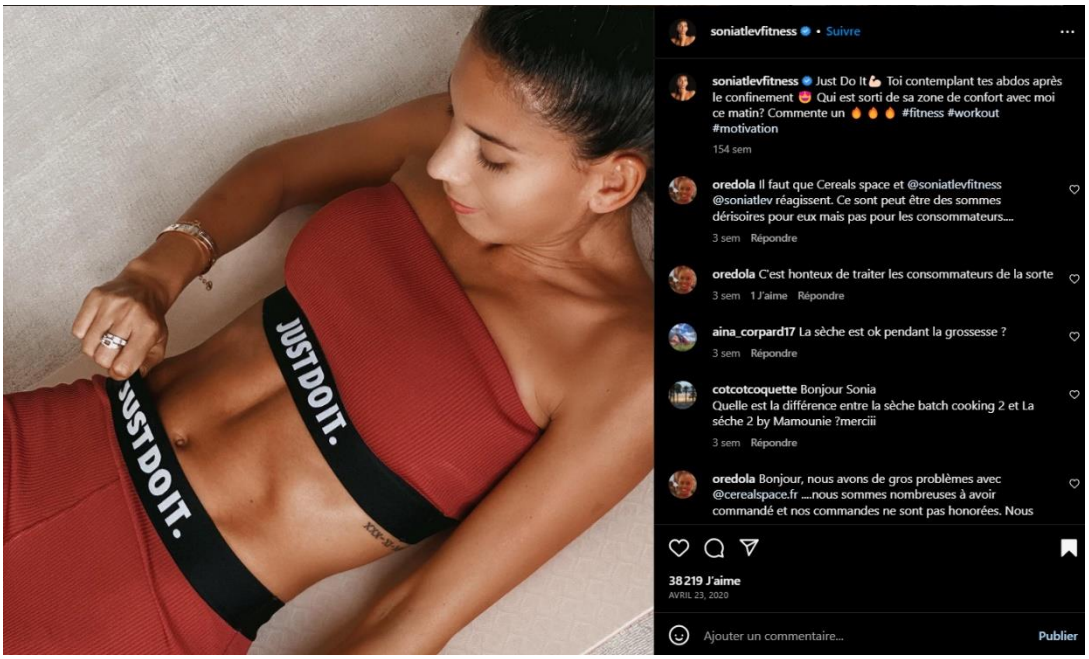
- Placement de produit



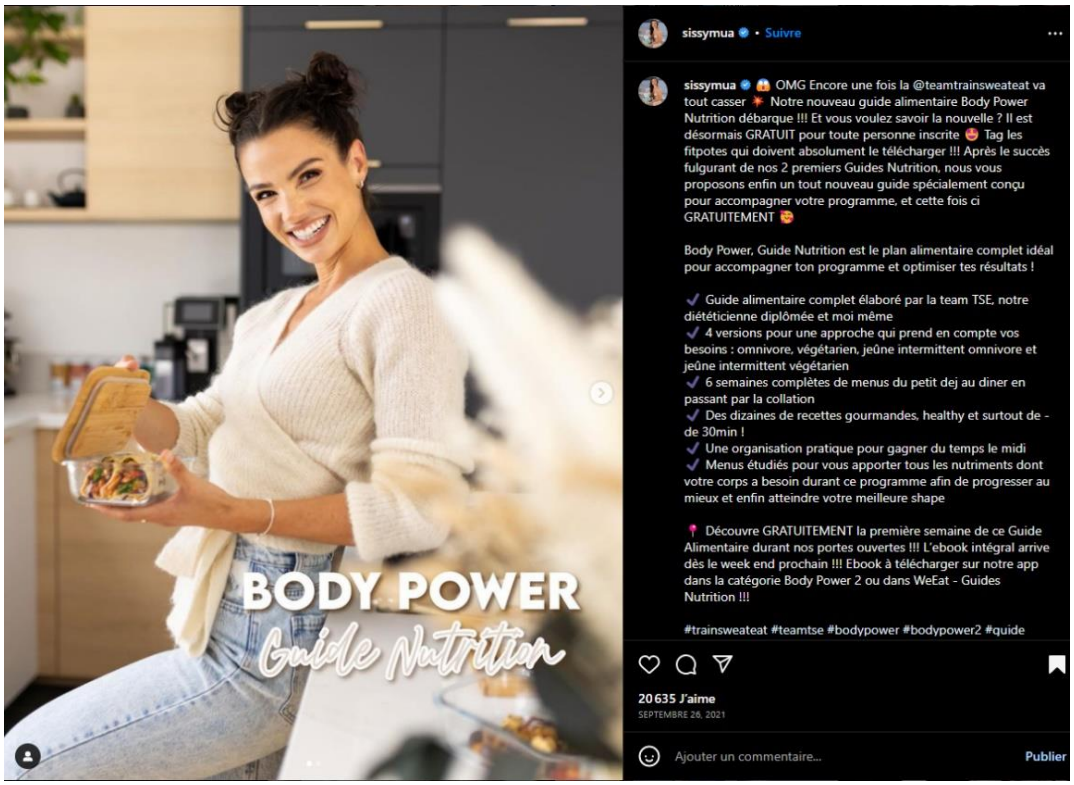
- Body positive / acceptation de soi

Annexe 2

- Idéal physique



- Conseil nutrition



Annexe 2

Hommes

- Conseil

- Avant/après

Annexe 2

- Placement de produit

- Body positive / acceptation de soi

Annexe 2

- Idéal physique

- Conseil nutrition

Annexe 2

Impact du contenu des influenceurs fitness d'Instagram sur les utilisateurs

- "Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?" (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)
- Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? / Comment le contenu des influenceurs fitness sur Instagram vous impacte-t-il personnellement?
    - Question sous-jacente : positif ou négatif dans quel sens ? Avez-vous des exemples à nous fournir ?
    - Question sous-jacente : même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?
    - Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?
    - Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?
- Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?
- Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram
    - Question sous-jacente: Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?
- Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?
- Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

Recommandations

- Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?
- Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

Conclusion

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Annexe 3 – Retranscription des interviews

Interview 1 : Henri

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

> *Oui pas de problème.*

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

> *Non.*

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

> *Bonjour, je m'appelle Henri Mailleux, j'ai 24 ans, j'habite à Forville (Fernelmont) et je travaille chez BDO depuis 6 mois. C'est ma première expérience professionnelle.*

Quel sont vos centres d'intérêt, vos passions ?

> *J'aime passer beaucoup de temps avec ma famille, mes amis et je joue au football depuis que j'ai 5 ans. Ça représente une part importante de ma vie car j'y vais au moins 3 fois sur ma semaine.*

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

> *C'est assez large et varié. Je dirais que c'est principalement pour communiquer avec mes proches. C'est pour des informations de la vie de tous les jours, que ça soit la boîte mail, les applications bancaires et les réseaux sociaux aussi évidemment. C'est assez large mais c'est vrai qu'il faut dire que j'utilise assez régulièrement mon GSM, à toutes les périodes de la journée et évidemment aussi pour me divertir et regarder pas mal de de vidéos qui partent un peu dans tous les sens.*

Question sous-jacente : Pouvez-vous me décrire la manière dont vous utilisez les applications que vous employez principalement ?

> *Il y a un peu de tout. Je pense qu'il y a une part où je ne me rends même plus compte que j'utilise certaines applications comme les réseaux sociaux. Je pense que c'est devenu ancré dans ma routine, c'est un des premiers réflexes que j'ai quand je me lève le matin ou même avant de m'endormir le soir. Evidemment ça a une part importante au niveau de l'information mais c'est aussi une manière de se divertir. C'est un « tue l'ennui ». C'est regarder ce qui se passe autour de nous même si on sait que c'est virtuel et que ce n'est pas réellement autour de nous. C'est voir ce que pensent les amis, ce que font les amis, ce que pensent les stars, ce que font les stars. C'est une manière d'avoir le sentiment d'avoir le monde autour de nous alors qu'on est tout seul chez soi par exemple.*

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

> *Je joue au foot depuis très longtemps ; c'est une part importante de mon temps : une saison dure au moins 8 à 9 mois sur l'année. Le reste du temps, au niveau des activités physiques, je fais beaucoup de course à pied que je fais individuellement autour de chez moi pour essayer de garder la forme. Là ça passe, en parlant d'application, par Strava où j'enregistre mes performances et où justement je peux les comparer avec celle des amis. Voilà ce qui me vient à l'esprit dernièrement par rapport à mes expériences sportives.*

Et pratiquez-vous le fitness ?

Depuis maintenant 2 ans, j'ai contacté via le football un coach individuel. Je trouvais qu'à 22 ans il était important de commencer un peu à mieux comprendre son corps et de savoir ce qui était bien ou non pour son corps. J'ai commencé des séances individuelles privées de 1h à 1h30 où le contact est très bien passé avec le coach. Le but était justement d'essayer d'avoir des effets au niveau du football qui reste ma passion. Donc j'ai appris à travailler des éléments que je n'avais jamais eu l'occasion de travailler. Ça m'a fait beaucoup de bien. C'est vrai que sur les derniers mois, maintenant que je travaille, c'est un peu plus compliqué de trouver du temps en dehors des heures de boulot et il y a aussi de la fatigue qui s'accumule par rapport à la période où j'étais étudiant. C'est la dernière grande expérience qui me vient à l'esprit concernant l'activité sportive. J'essayais de faire ça une à 2 fois par semaine étant donné que j'avais quand même mes entraînements de foot et mes matchs qui représentaient 3 jours semaine. Ça m'a vraiment fait beaucoup de bien et j'ai surtout senti l'effet dans la période de fête de fin d'année ou en tout cas la période un peu plus creuse où c'était difficile de trouver le temps. Je l'ai tout de suite senti pendant les périodes où j'avais moins l'occasion de le pratiquer. Ces derniers temps c'était un peu plus compliqué donc ça se présente quand j'ai le temps, quand je peux, mais pour moi je me sentais mieux quand j'avais l'occasion d'avoir ça une à 2 fois semaine.

Pour quelles raisons pratiquez-vous cette/ces activité(s) physique(s) ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

En ce qui concerne les séances de fitness, je dirais que c'était double : il y a une partie justement physique, bien être individuel. Je voulais me sentir bien dans mon corps, léger dans mon corps et léger d'esprit. C'est quelque part transpirer, suer pour se sentir plus léger dans la vie de tous les jours. Donc ça je dirais que c'était un élément important. Et le deuxième élément, qui était de nouveau lié à ma passion, c'était espérer souffrir un peu plus que les autres pour ressentir l'effet sur un terrain de football, ce que j'ai réellement ressenti par après. Donc c'était un double élément : à la fois pour se sentir bien dans sa peau et donc plutôt un point de vue physique et le deuxième c'était pour se sentir bien sur un terrain de football et la passion et pour justement prendre encore plus de plaisir sur terrain football.

Le sport, ou le fitness de manière générale, fait partie d'un équilibre de vie chez moi. J'aime bien me consacrer à fond dans le sport, transpirer pour me sentir plus léger d'esprit le soir même ou le surlendemain. J'ai toujours pris l'exemple que je n'ai jamais refusé d'aller à un entraînement de foot ou même de fitness la veille d'un examen parce que j'estimais que ça me faisait du bien de penser à autre chose et de me dépenser et que mon esprit allait être plus léger le lendemain pour passer l'examen. C'est une manière pour moi de m'organiser dans ma vie de tous les jours, de pouvoir me consacrer dans une vie plutôt professionnelle et à côté de ça avoir les loisirs, la famille. C'est trouver un équilibre entre tous les aspects de la vie on va dire.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ?

Alors au niveau des pratiques sportives, je dirais que c'est assez classique. Je fais partie d'une famille de 3 garçons. Si je parle de mes parents dans un premier temps : mon papa a toujours pratiqué un peu de sport quand il était plus jeune (du foot, un peu de tennis) mais jamais sur une durée très longue. Puis il a surtout fait du vélo depuis qu'on est né de manière assez régulière. Malgré ses 50 ans passés, il continue à faire du vélo et des kilomètres de manière assez régulière le week-end.

En ce qui concerne ma maman, elle était assez sportive quand elle était jeune mais maintenant elle ne pratique plus rien du tout. Etant d'une famille dont le sport fétiche est le football, mes 2 frères et moi-même avons tous commencé le football à un moment donné. Je suis le seul à l'heure actuelle qui joue encore. Mes 2 frères au bout d'un certain temps ont décidé d'arrêter tout en pratiquant des activités à l'extérieur qui leur permettait de rester en mouvement mais ils n'ont pas vraiment eu un sport dans lequel ils se sont investis à 150%. Voilà au niveau de la pratique du sport au niveau de de la famille.

Concernant l'alimentation, je ne dirais pas qu'on a toujours mal mangé mais on n'a jamais fait particulièrement attention à ce qu'on mangeait, dans la limite du raisonnable. Je dirais qu'on mange un peu de tout mais étant donné qu'il y a 4 garçons à nourrir je dirais qu'on n'a jamais fait trop attention aux quantités et à la qualité de tous les produits qu'on mangeait sur une semaine.

Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Je dirais qu'ils sont un peu liés tous les 2. Pour moi le sport a toujours été super important et encore à l'heure actuelle. En tout cas, mon envie de sport n'est pas moindre qu'il y a 20 ans. Mais du coup avec les années, je vais arriver à 25 ans et mes frères ont dépassé 20 ans, il faut forcément faire plus attention à ce qu'on mange parce qu'on ne digère plus de la même manière à notre âge. En tout cas ce n'est plus comme quand on avait 15-16 ans et qu'on pouvait se permettre de manger tout et n'importe quoi. Donc oui, je dirais que le sport est toujours aussi important et d'autant plus important par rapport à l'alimentation parce qu'on n'a jamais fait trop attention et le sport permet de compenser personnellement le fait que je ne fais pas attention à 100% à ce que je mange. Mais le jour où je serai amené à devoir arrêter une activité physique régulière en tout cas au que j'aurai une grosse blessure, ça risque peut-être d'être problématique au niveau de mon alimentation parce qu'à ce moment-là je pense que je prendrais vite du poids ou en tout cas je me sentirais moins bien dans mon corps. Je pense que les 2 éléments sont liés à l'alimentation et sport et le fait que le sport est toujours important fait que voilà ça compense un peu le fait qu'il n'y ait pas assez d'attention qui soient portés à l'alimentation.

De manière générale, il fallait avoir une activité une activité extérieure qui faisait que chaque enfant n'allait pas rester renfermé sur lui-même. Moi personnellement, j'ai un frère qui a arrêté le foot très tôt et qui ne l'a pas remplacé par un sport typiquement mais il est toujours à l'extérieur, est en mouvement durant le week-end. Donc le plus important aux yeux de mes parents c'était d'avoir une activité au sens large et d'avoir des centres d'intérêt et de ne pas rester enfermé entre 4 murs plutôt que d'avoir un sport qui était au centre de l'attention. On ne m'a jamais mis des objectifs ou une pression ou quoi que ce soit au niveau de de mon sport.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation/la manière dont vous vous alimentez?

Je dirais que ma manière de m'alimenter n'est pas très bonne car elle est dictée par la routine, par le peu de temps que j'ai parfois entre les journées de boulot, les séances sportives justement et les habitudes de cuisine de papa ou maman en tout cas de manière générale de la maison.

Typiquement ça veut dire que je vais être du genre à être un peu précipité le matin, à ne pas avoir le temps de déjeuner, à partir au boulot, à manger 3 tartines à midi et à rentrer 10 minutes à la maison à 18h avant de repartir au foot et à ce moment-là essayer de vite manger tout et n'importe quoi parce que je ne me suis pas assez bien nourri sur la journée. Après il y a la séance de sport qui passe par là et puis je vais peut-être remanger un petit bout avant de d'aller redormir. Mais donc il n'y a pas une manière réfléchie et posée sur mon alimentation sur ma journée. Si ça tombe je vais passer une journée entière à avoir mangé du pain uniquement et une crasse ou l'autre à côté si je peux dire. Je dirais donc que ma manière de m'alimenter n'est pas bonne et que je ne prends pas assez de temps pour la considérer.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

Je ne sais pas si je peux dire qu'il est un peu je-m'en-foutiste. Je suis conscient qu'il n'est pas bon mais je ne suis pas poussé à faire plus d'efforts ou à changer complètement car j'ai le sport de nouveau à côté qui compense et je me sens quand même à niveau dans le sport et je suis assez content de ce que je peux faire. Donc je pense que je pourrais être meilleur dans mon activité sportive si je faisais encore plus attention mais je n'en ressens pas toujours le besoin. C'est un peu malheureux à dire mais il faudrait peut-être un électrochoc ou le fait de me rendre compte que j'ai pris beaucoup de poids ou qu'il y ait une blessure importante qui arrive pour que j'ai vraiment une motivation extrême à changer un peu mes habitudes d'alimentation. Au fond de moi je sais que ce n'est pas très bon mais je ferme un peu les yeux là-dessus.

Décririez-vous votre rapport à l'alimentation comme étant sain, compliqué, facile, non-important, à améliorer ?

Je dirais à améliorer. Qui n'a pas non plus trop d'importance à l'heure actuelle mais qui en aura plus tard. J'ai vu d'ailleurs un diététicien un jour et c'est bien la preuve car après je n'ai pas eu de déclics pour changer ma manière de m'alimenter. Mais quand il a fait le point, enfin quand je lui ai décrit un peu ce que je mangeais, il m'a clairement dit que si je continuais à manger de cette manière-là dans 10 ans et qu'à ce moment-là je ne saurais plus avoir la même activité physique qu'à l'heure actuelle, alors forcément il y aurait des kilos en plus qui suivraient. C'est pour donner un peu un exemple de la situation.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

Je dirais que je n'y porte pas spécialement d'attention à l'heure actuelle mais en sachant que ça le sera davantage plus tard.

Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous décrire/représenter physiquement? (Utilisation d'une technique projective : le dessin libre)

Je dirais que je ne suis pas bien-portant mais assez costaud. J'ai des bras assez musclés. On dit aussi depuis que je suis jeune que j'ai des fortes jambes, assez musclées, chose qui est aussi liée à mon activité footballistique. Je suis très musclé des mollets et des cuisses. Je suis de taille moyenne mais en ayant un poids quand même assez consistant.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ?

Je dirais le bas de mon ventre parce que je trouve que le haut de mon corps est assez musclé et ça me convient. Mes jambes ont toujours été musclées et je pense que ça ne changera jamais. Je dirais que c'est un peu entre les deux et que si ça pouvait être un peu plus fit au niveau de la ceinture abdominale/du ventre ça pourrait être bien.

Avez-vous toujours pensé cela ?

Non c'est quelque chose qui vient je pense aussi après 20 ans, avec la consommation de boissons, de nourriture qui est assez aussi répandu dans notre société belge. Evidemment quand on a 15-16 ans on ne regarde pas encore à son ventre et la digestion est différente qu'à l'heure actuelle. C'est clair que quand on se rapproche de 25 ans, ce sont les aspects qui reviennent le plus souvent en tête donc je dirais que c'est assez récent.

Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Je dirais que de manière logique ça serait plutôt les footballeurs parce qu'ils ont un physique qui leur permet de jouer au meilleur niveau. Si vous voulez un nom particulier, j'ai toujours bien aimé quelqu'un qui ne joue plus maintenant mais qui était Vincent Kompany. Il a quand même souvent été blessé c'est vrai mais qu'il était extrêmement musclé tout en étant fit. C'est la première personne qui me vient à l'esprit.

Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

Je dirais que mon apparence physique est importante mais elle n'est pas non plus primordiale dans le sens où évidemment c'est important de se plaire à soi-même mais j'accorde encore plus d'importance à mon bien-être d'esprit, à comment je me sens dans ma peau plutôt que l'apparence que je peux renvoyer. Evidemment je vais mieux me sentir si je me plais à moi-même mais le plus important ça reste d'être bien dans son corps et surtout dans son esprit.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Je dirais que c'est principalement du divertissement. Il y a quelques années, c'était pour poster des éléments plus personnels mais ce n'est plus vraiment mon cas à l'heure actuelle. Maintenant c'est pour swiper dans le fil d'actualité, pour voir un peu ce que ce qui se passe ou ce que postent les amis et alors regarder un peu forcément ce qui je passe à un échelon supérieur si je peux dire ça comme ça au niveau des stars, au niveau des gens qu'on connaît, toute sorte de vidéos

et de photos qu'on n'a pas l'occasion de voir via les canaux traditionnels comme la TV. Je suis capable de me perdre pendant plusieurs minutes/heures dans un enchaînement de vidéos sur Instagram parce que, si on reste dans le football, j'ai toujours aimé cet aspect un peu privé ou en tout cas les éléments qu'on ne sait pas voir ou sentir à proprement parler via le journal classique ou via la TV. D'ailleurs je pense que les clubs l'ont bien compris. Tous les grands clubs maintenant ont leur communication qui se fait par les réseaux sociaux notamment par Instagram et qui permet d'avoir énormément d'abonnés pour voir des choses « inside » qu'on n'avait pas l'occasion de voir il y a 10 ans par exemple.

A quelle fréquence allez-vous sur Instagram et combien de temps/heures en moyenne y passez-vous par jour ?

Je dirais que j'y vais d'office un peu tous les soirs avant de m'endormir. Evidemment ça dépend un peu des journées mais je pense que je perds un quart d'heure ou une demi-heure sur Instagram en moyenne la journée ce qui est nettement moins important qu'il y a quelques mois quand je ne travaillais pas encore.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

Me divertir, quelque part sortir un peu de la routine et voir ce qu'on n'a l'occasion de voir dans une journée type de 8 à 19h. C'est principalement pour faire le vide dans ma tête mais tout en restant connecté à des éléments de la vie de tous les jours qui semblent être réels en tout cas.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Définition (utilisée page 18) : Un influenceur, également appelé leader d'opinion, est dès lors défini comme étant un "créateur de contenu qui a accumulé une base solide d'abonnés […] et qui donne à ses adeptes un aperçu de sa vie personnelle et quotidienne, de ses expériences et de ses opinions" (De Veirman, Cauberghe & Hudders, 2017).

Je ne dirais pas particulièrement mais ça dépend ce qu'on considère comme influenceur. Si tu reprends le cas des footballeurs, leur métier n'est pas d'être influenceur au sens strict du terme mais ce sont des personnes qui m'influencent malgré tout dans leur dans leur manière d'être. Donc cela dépend d'où on place la notion d'influence. Mais forcément il y a pas mal de sportifs de manière générale et pas seulement au niveau du foot, de personnes qui sont assez inspirantes.

C'est donc plus des influenceurs dans le domaine du sport ?

De manière générale oui parce que si je prends ma journée au niveau du boulot, je ne cherche pas à me renseigner ou à être influencé par des personnes qui sont directement liées à mon boulot. Et puis en dehors de ça évidemment il y a le foot qui prend beaucoup de temps donc les algorithmes font que mes vidéos et les publications que je vois sont souvent liées au football de manière générale et je ne suis pas plus intéressé que ça par la mode, par les vêtements, par la manière de vivre, par tous les produits qui peuvent être vendus ou dont certains influenceurs au sens strict font leur pub à l'heure actuelle. Principalement l'influence que je peux subir, si je peux appeler ça comme ça, sur Instagram est directement liée au football.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

D'une part je pense pouvoir me retrouver un peu en eux. D'une deuxième part, parce qu'il y a un côté un peu excitant ou un côté qu'on n'arrive pas à atteindre à notre propre niveau je trouve. Pour moi, ce sont des personnes qui ont plus ou moins les mêmes centres d'intérêt que nous ou en tout cas qui voient les choses de la même manière que nous mais qui ont beaucoup de choses à nous apprendre, qui sont inspirantes et sur qui on a envie de se baser. C'est regarder ce qui se fait de bien, ce qu'on aime et ce qu'on pourrait faire de mieux par rapport à ce qu'on voit sur les réseaux.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram?

Non pas au sens strict.

Pouvez-vous tout de même me citer des noms ? En connaissez-vous certains ?

Celui qui me vient le premier en tête c'est Tibo Inshape. Et je ne suis pas capable d'en citer beaucoup plus à part Sissi pour le côté fille. Je dirais donc que ce sont vraiment les 2 influenceurs qui me viennent en tête niveau masculin et niveau féminin. Ce qui me vient aussi en tête tout de suite par rapport à Tibo Inshape c'est quelques scandales ou quelques soucis qu'il a eu à certains moments lorsqu'il est sorti un peu de l'aspect sportif. Il doit être très bien comme influenceur fitness mais je sais qu'il a déjà eu un peu des propos sur d'autres problématiques de la société où ça a fait un peu scandale. Voilà ce que ça m'inspire. Je pense que c'est pas mal pour les jeunes mais c'est pas mal aussi que chacun reste dans ce qu'il fait de bien et n'essaye pas de se divertir ou de faire des choses qu'il maîtrise moins bien pour avoir encore plus d'attirance ou encore plus de followers. De manière générale, que ça soit pour le fitness ou pour d'autres aspects, je pense qu'il est important de trouver l'équilibre entre avoir beaucoup de followers et proposer quelque chose de bien de concret, d'intéressant aux gens et ne pas voir juste son petit intérêt personnel et à ce moment-là de vouloir voir trop grand et de dévier un peu de de ce qui peut être proposé aux gens lambda si je peux dire ça comme ça.

Comment avez-vous découvert/entendu parler de leur profil Instagram?

C'est via d'autres personnes, dans un premier temps, qui sont plus jeunes que moi enfin bien que je n'aie que 24 ans. Pour moi, enfin Tibo Inshape ou Sissi, c'est lié aux vidéos YouTube qu'ils ont faites et donc je les ai connus via d'autres réseaux sociaux dans un premier temps et pas forcément par Instagram. Je pense que dans un premier temps si on veut influencer d'un point de vue fitness, la plateforme YouTube via ses formats plus longs de vidéo clips était peut-être mieux adaptée. Mais à l'heure actuelle, selon moi, Instagram touche encore beaucoup plus de monde. La transition se fait ou s'est faite entre Youtube et Instagram et il y a plus de personnes qui utilisent Instagram dans mon réseau de connaissances à l'heure actuelle que YouTube. Mais c'est par rapport à certaines vidéos qui étaient faites sur YouTube dans un premier temps que j'ai connu des influenceurs fitness mais moins par Instagram.

Ça arrive que des vidéos de ce genre d'influenceurs arrivent dans ma page découverte. Après ce n'est pas forcément des schémas de vidéos très longs. Quand je suis sur Instagram et que je vois de l'influence fitness de manière générale, c'est en tout cas davantage pour expliquer un exercice typiquement qui peut être fait à la maison, dans la chambre avec tel ou tel objet de la vie de tous les jours et on voit l'exercice qui est fait sur 15 secondes. Mais soit je ne le vois pas, soit je ne prends pas le temps mais je ne vois pas des vidéos de plus de 3 minutes vraiment pour expliquer le fitness sur un Instagram ; c'est vraiment des vidéos très courtes et qui permettent de garder un élément très précis en tête.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Je trouve ça inspirant, intéressant mais j'ai toujours aussi un double sentiment parce que si on retourne au début de mon interview j'ai eu pas mal de séances aussi avec un coach privé qui évidemment n'est pas connu ou qui n'a pas la même notoriété que certaines personnes sur les réseaux sociaux. Il était toujours assez critique par rapport aux influenceurs fitness qu'il pouvait y avoir ou exister. Je ne sais pas si c'est un peu par jalousie ou par vérité mais ce que ça m'inspire c'est que d'une part c'est bien/ça peut être intéressant mais y a toujours le sentiment de dire « est ce que cette personne-là est vraiment un professionnel, à fait les études nécessaires derrière » pour être sûr que ce qu'elle propose est réellement bien pour mon corps. Je pense que j'ai aussi ce recul-là avec mon âge. Les personnes qui sont arrivées haut sur les réseaux sociaux ne sont pas forcément les personnes qui ont fait les études les plus hautes ou en tout cas qui sont les plus parfaites dans ce domaine-là. Je pense que c'est principalement des gens qui savent mieux se vendre, mieux parler ou en tout cas mieux utiliser les outils de communication. Ce que ça m'inspire c'est que ça peut être intéressant de savoir faire un exercice en 15 secondes dans ma chambre mais la contrepartie de ça c'est de dire « est-ce que typiquement mon dos ne va pas trop subir cet exercice-là » et « est-ce que la manière dont il montre la position du corps sur l'exercice est réellement bien pour moi ou pas ». Ça je n'aurai pas la réponse parce que ce

n'est pas en envoyant un message à l'influenceur directement que j'aurai l'information. C'est intéressant mais il y a quand même de la méfiance.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Pour moi, la relation que j'ai avec les influenceurs n'est pas très développée étant donné que je n'en suis pas un de manière régulière et je ne suis pas un rendez-vous quotidien ou hebdomadaire qu'un influenceur pourrait faire. Je chercherais plus à avoir une information de temps en temps ou en tout cas une séance très spécifique dont j'ai besoin à un moment donné que je veux essayer de rechercher par un mot clé sur Instagram pour avoir une séance particulière. Si à ce moment-là je vois qu'il y a quelque chose dont j'ai besoin et qui pourrait me plaire, alors je vais chercher, je vais essayer d'aller plus loin et de m'intéresser peut-être à la personne et de regarder un peu ce qu'elle propose d'autre. C'est la relation que j'aurais : trouver ou rencontrer une personne qui va permettre de m'apporter un exercice très spécifique dont j'ai besoin et puis alors peut-être plus après si affinité mais pas forcément me dire que je vais suivre quelqu'un de manière régulière. C'est donc une relation assez distante.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous pourriez suivre ce type d'influenceur ?

Je dirais un peu les mêmes que celles qui m'ont poussé à avoir un coach personnalisé. C'est, d'une part, me sentir bien dans mon corps, surtout le faire pour moi-même, pas pour les autres, pas pour l'image qu'on renvoie mais pour se sentir aussi bien dans la vie de tous les jours que dans le sport que je peux pratiquer.

Je les suis donc pour avoir des impacts positifs par la suite dans ce que je peux faire mais pas forcément pour, comment dire, si un influenceur si on prend un exemple très concret me pousse à faire 50 pompes je serais content de dire de faire 50 pompes parce que ça va plutôt me permettre de faire telle ou telle chose le lendemain ou alors par exemple d'être plus performant en football mais je ne cherche pas à pouvoir faire 50 pompes absolument pour le plaisir de faire des pompes. Je ne cherche pas à me développer purement et simplement dans le fitness au sens strict mais le fitness permet ou en tout cas ouvre des portes pour me permettre de développer me dans d'autres aspects sportifs, aspects plutôt compétition ou de sport collectif qui m'attire plus dans un second temps.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

Pouvoir nous apporter des éléments très concrets, très simples, très faciles à comprendre et surtout très facile à reproduire chez soi et qui restent surtout en tête. Qu'il n'y ait pas besoin de noter sur deux pages exactement ce qu'il faut faire mais quelque chose d'accessible, rapide et qui reste qui reste en tête.

Selon vous, quels attributs / qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

Dans un premier temps je trouve que ce qu'ils doivent proposer doit être inspirant. Evidemment si ça se fait dans un beau contexte et tout ça c'est encore mieux. Donc ils doivent pouvoir bien montrer les exercices ou ce qui doit être faisable dans la vie de tous les jours pour tout le monde. Je dirais que c'est vraiment le premier aspect : c'est de dire que ça soit cool que ça donne envie de faire pareil.

Le deuxième aspect pour moi c'est important qu'il puisse justifier pourquoi on doit faire telle ou telle chose en plus du fait que ça soit intéressant. C'est à dire « qu'est-ce que réellement ça va m'apporter », de comprendre le pourquoi derrière. Je trouve que c'est intéressant pour la personne qui va le faire de comprendre vraiment ce qu'elle fait mais justement pour valoriser l'influencer lui-même. Parce que donner un exemple type tout le monde peut le faire en regardant un exemple sur internet et essayer de reproduire ça en vidéo mais je trouve que si on est capable de bien expliquer à la personne en quoi ça va lui permettre de sentir mieux ou quel aspect du corps elle va réellement travailler. Ça permet à l'influenceur de valoriser ses compétences et d'assurer à ses followers, en plus d'être un bon vidéaste, qu'il a de bonnes

compétences derrière et qu'il a fait des études nécessaires sur le corps pour leur apporter les éléments nécessaires. Il faut pouvoir donner envie aux gens mais à côté de ça, pouvoir donner confiance aux gens et leur donner l'assurance que ce qu'on leur fait faire, ça a l'air cool mais surtout que c'est important pour eux.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …" ET "Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

« Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive je … » me questionne sur le produit en question dans un premier temps.

« Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram par la suite je … » chercherais à appliquer la même chose de mon côté pour voir si réellement je ressens le bénéfice qu'il évoque.

Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?

Je dirais qu'elle n'est pas très élevée dans un premier temps. Elle va augmenter par rapport à ce que je peux faire moi-même et par rapport aux impacts que je pourrais ressentir mais dans un premier temps personnellement je ne vais pas être du genre à accorder une grande confiance à un influenceur fitness.

Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Je suis d'humeur assez méfiante car pour moi il y a plein de centres sportifs de qualité qui existent autour de chez moi ou de manière générale avec des coachs sportifs privés qui peuvent s'associer dans des cabinets privés. Là je ne parle pas forcément de Basic Fit mais dans des structures encore beaucoup plus petites où il y a forcément des gens avec des compétences et de la qualité et qui n'ont forcément pas le temps ou en tout cas pas l'intérêt de se promouvoir sur les réseaux sociaux. Je suis assez méfiant et je me dis que ces personnes-là, que je ne connais pas, que je ne vois pas, sont peut-être à 10 km de chez moi mais ont plus de compétences que la personne que je vois derrière mon écran.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

« Lorsque mon entourage me parle ou me partage du contenu d'influenceurs fitness sur Instagram je ressens le besoin de … ou je ne ressens pas le besoin … » je ne ressens pas nécessairement le même le besoin de faire pareil mais j'encourage la personne à continuer si elle se sent bien de cette manière-là.

Quel est votre avis concernant une hypothétique/possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur?

Je trouve que ce n'est pas positif. Pour moi ça concerne plus les jeunes jusqu'à certain âge. Je pense qu'après 25 ans, on a l'esprit critique et le recul nécessaire pour analyser les choses mais que ça soit dans le fitness ou de manière générale il y a sûrement des influenceurs, sans citer de nom ou sans connaître, qui jouent sur cette pression sociale et qui jouent sur le fait que certaines personnes peuvent se sentir un peu mal dans leur peau pour attirer plus de followers et pour aller pousser plus de gens à les suivre et à essayer d'agir de telle ou telle manière. D'ailleurs il a un exemple de Tibo Inshape qui me vient à l'esprit : pour motiver ses abonnés à faire tel ou tel exercice, il avait montré l'exemple d'une telle ou telle personne ou avait tenu des propos un peu déplacés sur le corps d'une personne. Je trouve que la pression sociale n'est pas positive de manière générale et certains influenceurs vont jouer un peu de ça pour attirer plus de monde.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Post 1 - conseil

Annexe 3

Ce premier post m'inspire bien parce qu'à la fois on voit une personne musclée qui a l'air bien dans sa peau mais avec des sacs de nourriture à côté. C'est tout l'équilibre entre alimentation et sport dont on a discuté. On peut faire autant de sport qu'on veut et avoir une très mauvaise alimentation et donc ne pas en voir les effets et à l'inverse faire un peu moins de sport mais faire plus attention à sa manière de consommer dans la vie de tous les jours et avoir des effets intéressant pour son corps. Pour moi ça m'inspire et je trouve que c'est la manière dont il faut parler aux jeunes ou aux moins jeunes.

Post 2 – avant/après

Ce post, c'est typiquement ce qu'on voit depuis des années et des années sur les réseaux sociaux. C'est ce qu'on a vu et revu, c'est à dire une personne qui avait un tel physique à un tel moment et qui a évolué fameusement par rapport au deuxième moment mais on ne sait pas ce qui s'est réellement passé entre, qu'est-ce qu'a fait que cette personne-là entre le moment où il avait ce cors-là et ce corps là aujourd'hui ; est-ce que réellement la personne se sent mieux dans son corps… typiquement c'est un post qui alimente la pression sociale dont on parlait et qui n'aide pas le plus jeune ou en tout cas le plus vulnérable à se développer parce que ça donne envie d'avoir exactement le même corps mais on pourrait faire tout et n'importe quoi pour essayer de l'avoir et ne pas avoir les effets attendu.

Post 3 – placement de produit

Je suis un peu mitigé sur ce post parce que je trouve que par exemple ici la position de l'influenceur et la manière de tenir le produit ne sont pas forcément hyper naturels. De nouveau, on veut mettre en avant son corps et on fait la promotion d'un produit. Derrière le fait de vouloir le meilleur pour les gens, il y a une alliance entre 2 entreprises, il y a un intérêt d'argent. Si ça tombe, le produit en question vient de l'entreprise qui a donné le plus de d'argent possible pour le partenariat donc forcément l'influencer va en parler mais on peut se dire qu'il y a des produits de meilleure qualité qui auraient plus de bénéfices pour les gens mais ces entreprises n'ont pas le même budget et donc le produit ne serait pas mis en avant par cet influenceur. Sentiment un peu mitigé quand je vois ce genre de post.

Post 4 – body postive / Acceptation de soi

Je suis assez d'accord avec l'état d'esprit et avec ce qui est avancé. Je trouve qu'en tout cas au niveau du « mindset » c'est ce qu'il faut avoir si réellement on veut changer et être influencé positivement. Après ce n'est pas sur ce post là qu'on sait comment s'y prendre et quelles sont les actions qu'il faut entreprendre mais pour moi c'est déjà un bon début. De toute façon, tout le monde a des muscles différents, une taille différente, des capacités différentes donc je suis assez d'accord avec l'idée de dire que le mieux c'est de trouver le meilleur pour soi-même et le meilleur pour soi-même n'est pas forcément le meilleur pour celui d'à côté.

Post 5 – idéal physique

De nouveau on est dans ce que j'aime moins. « Mange tes fruits » ça veut dire tout et n'importe quoi. Certaines personnes ne mangent absolument pas de fruit et seraient capable d'avoir exactement le même corps que cette personne-là alors que quelqu'un qui mange ces 5 fruits et légumes par jour mais qui peut avoir un corps qui est fait d'une manière différente ne saurait jamais avoir exactement le même corps. De nouveau, ça nourrit un peu la pression sociale et on n'est pas proche de la réalité pour moi dans ce qu'il dit.

Post 6 – conseil nutrition

J'aime bien aussi ce genre de post parce que de nouveau on sort un peu du sport au sens strict mais on s'intéresse plus à l'alimentation. Forcément il y a aussi des intérêts argent-partenariat et tout ça mais si je peux refaire sortir un aspect qui me plaît c'est le fait de dire qu'il ne faut pas forcément tout changer et passer de tout au rien au niveau de l'alimentation. Des fois, des petits changements peuvent changer pas mal de choses dans l'aspect de certaines personnes et ça on ne s'en rend pas compte je pense dans la routine de tous les jours. Je suis assez d'accord avec ce qu'il y a avancé au niveau de ce post.

Annexe 3

“Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?” (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)

> *Pour moi ça ne changerait pas grand-chose par rapport à la situation actuelle parce que je suis persuadé que c'est comme dans tout, il y a des très bons influenceurs et des moins bons. Le tout je trouve pour les followers ou pour les personnes derrière, c'est de bien se renseigner, de mélanger à la fois l’avis de personnes qui ne sont pas forcément influenceuses sur Instagram et les avis de certaines personnes qu'on peut voir sur Instagram et avoir son propre esprit critique et faire sa propre analyse de la situation pour juger par soi-même par rapport à son corps, par rapport à son alimentation et par rapport à ce qu'on peut faire, ce qui ce qui serait le mieux pour soi-même tout simplement.*

Quelle est votre expérience personnelle concernant l’impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? / Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

> *Ça n'a pas réellement d'impact sur moi. La seule personne avec qui j'ai travaillé est un coach privé qui a quelques centaines de followers avec qui le contact passe très bien et où je prends quand même toujours énormément de plaisir à regarder les stories qu'il peut faire ou en tout cas les exercices qu'il peut faire faire à toutes sortes de personnes. Donc mon influence s'arrête à une personne qui ne peut pas être encore considéré comme un influenceur fitness selon moi.*

Même s’ils n’ont pas d’impact négatif sur vous, pensez-vous qu’ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d’impact ?

> *Oui, mais après je pense qu'il y a différents types d'influenceurs ou différentes personnes qui peuvent forcément influencer.*
>
> *Ils peuvent, selon moi, avoir des impacts sur tout le monde. Les impacts les plus néfastes selon moi seraient sur les plus jeunes qui n'ont justement par un esprit critique assez développé et qui subissent un peu la pression sociale et qui se feraient influencer par des posts un peu tout simples qu'on a vu précédemment où on pousserait les jeunes à espérer avoir le même corps en faisant un peu toutes sortes d'exercices qui ne sont pas forcément bons pour eux.*
>
> *Après, si on s'intéresse à une catégorie de personnes déjà d'un âge un peu supérieur je pense que ça peut être intéressant parce qu'il n’y a pas forcément des gens qui ont le temps ou l'envie ou l'argent d'aller concerter des coachs en cabinet privé. A ce moment-là, je pense qu'il peut être intéressant de s'intéresser à des petits exercices qu'on peut faire à tout âge qui sont accessibles à tout un chacun. Ça me fait un peu plus peur pour les gens qui n'ont pas encore l'esprit très critique mais ça peut être pour moi intéressant et c'est une forme d'accessibilité qu'on n'avait pas avant et c'est gratuit pour des personnes qui ont envie de faire ça un peu sur un coup de tête de temps en temps.*

Comment est-ce que vous percevez les conseils ainsi que le contenu des influenceurs fitness en ce qui concerne certaines habitudes alimentaires ou pratiques sportives ? Comment ce type de contenu résonne-t-il en vous ?

> *Je suis de nouveau assez méfiant. Un coach sportif n'est pas un nutritionniste et inversement un nutritionniste n'est pas un coach sportif. Après tout dépend d'un influenceur à l’autre. Si une personne est arrivée à certains niveaux sportifs, elle a forcément dû bien s'alimenter, s'entourer de bonnes personnes et avoir eu des bons conseils à certains moments. Mais j'aurais plus tendance à faire confiance à un influenceur qui va parler de produits accessibles à tout un chacun, au niveau je ne sais pas des légumes, au niveau de fruits par exemple, plutôt qu'à une personne qui va me vendre un produit protéiné à fond dont on ne sait pas vraiment ce qu'il y a dedans. Je me ferais plus vite influencer par quelqu'un qui me promeut des produits de la vie de tous les jours que je connais bien.*

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d’une activité physique?

A l'heure actuelle, niveau alimentation, ça n'a pas encore d'impact ou très peu. Au niveau physique, pas beaucoup non plus dans le sens où je peux un peu tomber par hasard sur quelque chose qui va m'intéresser, qui me plaît et où je vais un peu m'interroger et ça va peut-être me pousser à vouloir faire la même chose. Mais de manière générale, ça va être fort tourné par rapport à ma passion qui reste quand même le football. J'ai donc quand même forcément plus d'intérêt à voir des séances d'entraînement de foot qui peuvent être faites dans certains clubs ou certains influenceurs qui vont dans certains clubs en France ou à l'étranger par exemple faire des entraînements avec des joueurs professionnels. Donc je rattache quand même beaucoup ce que je vois à mes pratiques de la vie tous les jours mais ce que je peux voir sur les réseaux sociaux au niveau du fitness ne bouleverse pas mes habitudes de chaque semaine.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Assez méfiant. C'est vrai que des fois les résultats sont quand même assez impressionnants mais j'ai le sentiment qu'on ne sait pas forcément vraiment ce qu'on met dans notre corps donc je dirais que c'est de la méfiance.

Je ne me dis pas que « vu que c'est vendu par un influenceur c'est bien ou moins bien » parce que pour moi ce n'est pas ce qui va forcément influencer sur la performance sportive en tant que telle ou provoquer le changement radical d'une personne. Je pense que ça peut être bien, enfin ça ne me dérange pas, qu'un influenceur fasse le partenariat avec une petite marque qui par exemple aurait des valeurs ou qui alors à ce moment-là a un impact écologique social intéressant. Pour moi ce n'est pas directement lié à la performance sportive en tant que telle mais si c'est pour promouvoir des produits qui rendent le monde un peu meilleur, ça ne me dérange pas.

On sait qu'il y a de l'argent derrière les partenariats et si cette influencer-là nous fait la promotion de tel ou tel tapis c'est peut-être parce que c'est déjà une multinationale qui est derrière où il y a un paquet d'argent qui est mis en jeu et celui-là promeut ce tapis là parce qu'il est plus financé qu'un autre. Mais peut-être qu'il y a un tapis de meilleure qualité à 5 minutes de chez moi qui est proposé par le commerçant local. Je vais aussi avoir mon esprit critique par rapport à cela.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram-

C'est toujours le haut du corps pour moi qui est le plus mis en avant : toujours le ventre plat, les abdos, les pectoraux aussi pour les garçons, les fesses rondes pour les filles. Je trouve qu'on tourne toujours autour de ça alors que dans certains posts qu'on a vu, pour moi ce qui serait plus intéressant c'est de mettre encore plus en avant l'équilibre alimentation et sport et surtout bien insister sur le fait que chacun est différent et que chacun doit trouver son idéal à lui et mon idéal n'est pas le tien et inversement.

Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

C'est de dire que forcément si tu n'as pas les abdos ou les pectoraux qui sont vendus, ça va alimenter un peu la pression sociale autour de toi. Si tu vois que ton voisin du vestiaire a des pectoraux un peu un peu plus corrects on va dire, tu auras peut-être tendance à te dire que la norme serait d'avoir le sien mais pas les tiens. C'est tout ce qui fait qu'on peut rentrer dans un cercle un peu vicieux parce qu'alors à ce moment-là tu auras envie de faire l'effort d'avoir ça mais si tu as fait l'effort évidemment tu vas en parler autour de toi et tu vas pousser d'autres personnes à faire la même chose mais ça va engendrer des personnes qui vont se sentir mal aussi.

Le contenu des influenceurs fitness ne m'impacte donc pas énormément. Comme je disais précédemment, ça peut m'impacter si réellement j'ai besoin de quelque chose de très précis,

d'une information, d'une vidéo que je n'aurais pas pu trouver facilement sur internet il y a 10 ans d'ici. Mais ça n'a pas un impact quotidien hebdomadaire dans ma vie de tous les jours.

Vous n'avez pas remarqué un changement dans votre rapport vis-à-vis de votre corps ?

Non pas forcément mais après je pense que ça dépend de quel type d'influenceur on parle aussi. Les plus connus, si on revient avec l'exemple de Tibo Inshape, je pense qu'il a une communauté qui doit être extrêmement jeune aussi donc si on pense à ce genre d'influenceurs et c'est celui que j'ai en tête, la communauté est extrêmement jeune et donc moi je ne ressens pas vraiment d'influence.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Ce qui me vient à l'esprit c'est un peu les différents posts qu'on a pu voir ensemble. Je n'ai pas envie de dire oui comme je n'ai pas envie de dire non. Je pense que la réponse va être modérée. Il y a forcément des gens qui vont profiter de la pression sociale ou qui vont dire « mange des fruits » ou alors montrer le corps qu'ils avaient en 2011 et le corps qu'ils ont maintenant en 2023.

Pour moi ça n'apporte strictement rien au niveau du développement sportif ou alimentaire des jeunes ou des moins jeunes. Mais à côté de ça, il y a forcément des influenceurs qui pourraient avoir des impacts plus importants et plus intéressants et qui ont une réflexion plus posée entre alimentation et sport et qui permettrait aussi de plus développer l'état d'esprit des gens plutôt que de jouer sur la pression sociale. J'ai une réponse mitigée. Je sais qu'il y a des personnes qu'il ne faut absolument pas suivre comme d'autres qui apportent sûrement des choses plus intéressantes dans l'équilibre qu'il faut avoir, selon moi, entre l'alimentation et le sport.

Je dirais donc que ça peut être nuisible pour certaines personnes mais bien pour d'autres.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de *blessure, etc)* ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

De nouveau, je ne suis pas fort influencé par tout ça mais un influenceur qui permettrait de multiplier des posts sur l'état d'esprit, sur des exercices sportifs physiques au sens strict, des recettes ou la manière de s'alimenter. Pour moi, il faut la combinaison de ces différents aspects pour obtenir quelque chose qui dans l'ensemble est intéressant pour une personne. Parce que dans la vie de tous les jours, on se nourrit, on a des moments de moins bien et on fait du sport mais on n'est pas là à faire du sport 24h sur 24. Tandis qu'un influenceur qui serait du genre à montrer son corps sous toutes les positions, dans tous les lieux du monde et qui montrerait les X genres de pompes qu'on peut faire ou les X sortes d'abdos, à ce moment-là je me dirais que c'est trop axé sport et qu'il est trop axé sur lui-même. Pour moi, ce qui est intéressant, c'est la combinaison d'alimentation, d'état d'esprit et de sport au sens stricte.

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

Peut-être avoir des petits partenariats plus intéressants parce que pour moi un influenceur sportif ne sait pas tout faire, enfin ne sait pas toucher à tout. Il doit pouvoir s'entourer de personnes qui sont plus spécialisées justement dans l'état d'esprit par exemple ou alors dans la manière de s'alimenter avec des produits qu'on a. Je dirais ne pas se renfermer sur soi-même et s'ouvrir à d'autres personnes pour amener un contenu global plus intéressant.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

C'est un peu difficile à dire parce que pour moi ça vient avec l'esprit critique et ça vient un peu avec l'âge et la compréhension qu'on se fait de la vie de manière générale. Selon moi, le plus

gros danger est pour les plus jeunes qui sont influencés par des personnes qui voient uniquement leur intérêt personnel. Selon moi, il faudrait interdire ou en tout cas pénaliser de manière beaucoup plus forte les personnes qui ont vraiment une mauvaise influence sur les jeunes ou qui promeuvent des choses qui ne sont pas acceptables. Je pense que de toute façon, on ne saurait pas réguler en mettant plus en avant des personnes qui apportent des bonnes choses mais donc en pénalisant des influenceurs qui apportent des mauvaises choses ou en tout cas qui sortent de ce qu'ils doivent faire et qui à ce moment-là font des choses qui ne sont pas acceptables. Je dirais donc pénaliser plus fortement les personnes qui ont des moins bonnes intentions.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 2 : Mathilde

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui, pas de problème.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Mathilde, je suis étudiante en dernière année en ingénieur civil. Pour le moment, je fais mon mémoire. J'ai deux sœurs et un frère. J'habite avec mon copain à Louvain-La-Neuve.

Quels sont tes centres d'intérêts, tes passions ?

J'aime bien passer du temps avec mes copines, aller boire des verres, bien manger, faire à fête, lire et quand la motivation y est pendant certaines périodes, faire du sport.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

C'est surtout pour les réseaux sociaux, dont Instagram, Messenger et Facebook. Mais j'essaie de limiter à genre 3h par jour. Et c'est aussi un peu pour appeler, envoyer des messages et aussi pour regarder des recettes quand je n'ai pas d'idée de ce que je vais faire à manger.

Pouvez-vous me décrire la manière dont vous utilisez les applications que vous employez principalement ?

Par exemple Messenger c'est pour rediscuter avec les gens ; Facebook, c'est pour scroller, pour voir ce qui se passe dans la vie des gens que je connais ; et Instagram c'est surtout pour suivre des gens qui sont entre guillemets influenceurs sur les réseaux ; j'aime bien regarder ce qu'ils font de leur vie et leur quotidien.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

Quand j'étais plus jeune, j'ai fait de la danse pendant une dizaine d'années, puis j'ai arrêté pendant les humanités parce que j'avais plus trop envie d'en faire. Et puis en arrivant à l'université, j'ai un peu lâché le sport au début, puis j'ai essayé de me motiver à soit aller courir, soit faire des vidéos, notamment pendant le confinement avec Sissy Mua. Et du coup, depuis, j'essaie de suivre un peu de temps en temps, faire des vidéos de sport de Sissi dont j'ai l'abonnement et aller courir quand il fait beau.

Et à quelle fréquence pratiquez-vous ces activités sportives ?

Ça dépend des périodes. Là pour le moment, je m'y suis remise donc je dirais 3/4 fois par semaine mais sinon, si on m'a posé la question il y a un mois, j'aurais dit une fois par semaine maximum.

Pour quelles raisons pratiquez-vous cette/ces activité(s) physique(s) ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Pour se dépenser, se sentir bien dans sa peau, dans sa tête, pouvoir prendre l'air après une journée où je suis assise devant mon bureau et ça fait du bien de se dépenser un peu. Et pour essayer de perdre quelques kilos.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Oui, on nous a toujours incité à nous dépenser et à faire du sport, à faire plein d'activité quand on était plus jeune. Niveau nourriture, on a, on mange, on mange très rarement des fast Food ou genre une fois de temps en temps mais sinon, c'était toujours du fait maison. On n'a jamais été habitué à boire des sodas tous les jours. Mais par contre, on avait droit à beaucoup de bonbons et de chocolat. C'était donc quelque chose d'important mais on ne nous engueulait pas quand on avait pris un kilo par exemple. On était dans un environnement sain qui ne nous forçait pas à faire régime, et à faire du sport à outrance, il fallait qu'on se sente bien dans notre peau et on nous encourageait à ça.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation/la manière dont vous vous alimentez?

Je mange, de tout, je suis omnivore. J'essaie de limiter la viande, mais ce n'est pas facile. J'aime bien me faire plaisir avec des apéros de temps en temps et manger des salades à 12h. J'essaie de manger correctement, même si ce n'est pas facile et que j'ai envie de mettre de la crème partout. Et je mange des œufs en chocolat car c'est Pâques pour le moment. Mais en vrai, ça va je ne mange pas encore trop de dessert.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ? Décririez-vous votre rapport à l'alimentation comme étant sain, compliqué, facile, non-important, à améliorer ?

Sain, je dirais. Je n'ai jamais eu de problème de nourriture ou de troubles de comportement alimentaire.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

Pour moi c'est important. J'aime bien manger des bons repas et me faire à manger tous les jours avec des légumes à chaque fois ou enfin, sauf quand on fait des pâtes carbos, évidemment, mais voilà. Mais non, je fais quand même attention à ce que je mange et j'aime bien me préparer à manger et diversifier mon menu.

Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous décrire/représenter physiquement? (Utilisation d'une technique projective : le dessin libre)

J'ai un petit bidou, j'ai des cheveux quand même longs que j'aime bien. J'ai un peu des coucou mamie. Je suis de taille normale. J'ai les yeux vert bleu. Un nez un peu imposant de profil mais de face ça ne se voit pas. Je pense quand même souriant, du coup je me serais dessinée avec un sourire.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ?

Avoir un ventre plat et ne plus avoir trop de bourrelets et poignées d'amour.

Avez-vous toujours pensé cela ?

D'aussi loin que je m'en rappelle, oui sauf pendant le confinement où j'avais perdu des kilos.

Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Je trouve que ce n'est pas facile parce que sur les réseaux, on a souvent des personnes qui sont mis à leur avantage, ou en tout cas ils nous font croire. Par exemple, des personnes plus minces ou en tout cas ils nous font croire que c'est le cas. Pour le moment, je suis Alaya de Bootyd'enfer et elle, elle fait des photos ou des fois elle est hyper bien et des fois où elle est un peu normale, même si c'est une grande sportive.

Prenez-vous donc exemple sur elle ?

Non pas vraiment car elle est beaucoup plus musclée que moi et je ne serai jamais autant musclée. Mais il n'y a pas vraiment de personnes auxquelles je me dis, « je veux ressembler à

ça » mais évidemment quand je vois des personnes qui n'ont pas un pet de gras sur leur ventre et qu'on voit leurs abdos, je me dis que serait chouette d'avoir pareil.

Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

Je trouve que c'est important de se sentir bien dans sa peau et donc ça passe par le regard qu'on a dans le miroir de nous-mêmes. Mais il y a des fois où j'ai la même tête et je me trouve horrible et puis le lendemain, j'ai toujours la même tête et je me trouve fraiche. Ça a donc quand même de l'importance. Je ne me sens pas bien de sentir si je me sens dégueulasse ou si je ne me sens pas bien dans ma peau. Alors que si un jour où je suis bien, je m'en fiche de sortir genre comme ça quoi, c'est à dire les cheveux gras, après ma douche et le sport.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

J'y passe en moyenne 3H par jour.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

Pour m'inspirer, me divertir, …

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Oui je suis des influenceurs sur Instagram. Ça comprend des sportifs, tels que Alaya et Sissi Mua. Mais aussi plein de familles avec des enfants parce qu'ils partagent leur quotidien et c'est mignon, des gens qui font des voyages, également des trucs de mode et des trucs marrants.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

Parce que ça me divertit de voir ce qu'ils font ; pour avoir des bons conseils et des bonnes astuces. Pour ceux dans le domaine du voyage, pour avoir des bonnes idées de voyages ; ceux dans le domaine de la nourriture, pour manger bien sans se priver ou genre des idées de de séance de sport ou encore même, des bons plans pour acheter des chaussures.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Sissi Mua et Alaya, c'est les deux seules qui me viennent à l'esprit.

Comment avez-vous découvert/entendu parler de leur profil Instagram?

Alaya je sais que je la suivais, y a genre méga longtemps et son contenu ne m'intéressais plus donc je m'étais désabonnée et là, ça fait genre un an que je me suis réabonnée à elle, même un an et demi, je crois parce que ça collait de nouveau avec ce que j'aimais bien et Sissi Mua C'est surtout pour le confinement où j'ai entendu parler d'elle parce que comme il faisait plein de live et que plus personne ne pouvait faire de sport cette, ça a rassemblé du monde et du coup, je la suis.

Ah maintenant je pense à une autre. C'est Karoline Ro de BE strong mais genre elle, elle est trop mince. Je trouve qu'elle a un corps qui ne me tente pas.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Du coup dans ma tête j'en suis 3. Et il y en a dans un peu dans la même catégorie et une dans une autre. Sissy et Karoline Ro c'est plus des filles qui ont genre 35 ans, qui ont déjà un parcours dans un sport plus long et donc leur objectif c'est plutôt faire de la sèche et avoir des gros muscles entre guillemets. Alors que Alaya elle fait du fitness depuis leurs 5 ans je pense, mais elle a 23 ans donc c'est plus facile aussi de se reconnaître à elle niveau physique, elle a plus le même mode de vie que nous, même si au final elle fait beaucoup plus de sport que moi.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

J'aime bien voir ce qu'elles font en dehors du sport aussi, enfin ça me rassure de voir qu'elles ont un mode de vie où elles se font plaisir avec des pizzas, elles vont manger des sushis, elles font la fête. Mais après, quand je vois certains qui font des séances tous les jours, je me dis, «

comment c'est possible » Je dirais que je suis admirative parfois de ce que ces influenceurs arrivent à faire.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

C'est pour avoir des conseils, de la motivation, parce qu'on se sent moins seul, entre guillemets, à faire du sport quand il y a d'autres gens autour de la personne qu'on suit qui en font. Ouais, les conseils alimentation, sport.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

J'aime bien les vidéos « une journée dans mon assiette » ou bien des vlogs où elles filment tout une journée en mode normal et puis tu les vois faire des réunions, du sport, aller au resto, regarder la télé, etc.

Selon vous, quels attributs / qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

Je trouve que savoir que ces gens ont une formation en nutrition ou en fitness, c'est un plus. Mais ils qu'ils savent qu'ils ne savent pas tout. Par exemple s'ils font une FAQ, s'il y a une question où ils ne savent pas la réponse, ils ne vont pas mentir. S'ils ont une formation, je sais ce qu'ils vont raconter, et ce n'est pas eux qui l'ont inventé quoi. Et également savoir que, par exemple, les programmes qu'ils créent ou les vidéos qu'ils font, servent à quelque chose. Par exemple, les « Avant-Après » je trouve ça aussi cohérent avec le discours.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément :

"Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

Je l'écoute, mais je me demande si ça peut correspondre à mon mode de vie.

ET

"Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

Cela dépend du conseil : Si il me dit de ne pas manger des pâtes, je ne vais pas écouter son conseil mais s'il me dit qu'il faut boire de l'eau, oui, je vais boire plus d'eau. J'agis en fonction de la nature du conseil.

Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?

Si par exemple, ils font la publicité d'un produit, comme c'est des gens que je suis depuis longtemps entre guillemets, je sais qu'ils parleront du produit uniquement s'ils sont convaincus. Donc je me dis que s'ils parlent d'un truc, c'est que le produit est bien et que ça fonctionne ou en tout cas que c'est bon, ou ça a une bonne qualité. Donc à priori je fais confiance aux personnes que je suis.

Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Non, je cherche sur internet et je développe mon d'esprit critique à chaque fois qu'on me dit quelque chose quand même. Si par exemple on me dit « ces protéines-là sont trop bien », même si je ne consomme pas de protéines, mais je pense que si je devais en acheter je regarderai sur des blogs ou genre l'avis d'autres personnes. Si, par exemple, des tenues de sport il y a plusieurs qui font la même promotion, et si je vois que la personne fait beaucoup de sport avec cette tenue, c'est que c'est la bonne qualité. Si elle a plein d'ensembles, c'est que c'est quand même de la bonne qualité et que les trucs sont beaux.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

J'écoute et je m'intéresse. Et par curiosité, je pense que j'irais voir la chose/la personne dont on me parle.

Quel est votre avis concernant une hypothétique/possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur?

Je peux comprendre que, quand tu suis des gens mais après, pas spécialement des sportifs, mais avec des sportifs, tu as envie de te d'appartenir à un groupe, et donc peut-être t'investir un peu trop dans un certain truc et donc tu ressens une pression si tu ne fais pas partie de ce groupe-là. Par exemple en n'achetant pas le programme, tu as beau suivre la personne, si tu n'as pas le programme qu'elle propose, tu te sentiras moins impliquée entre guillemets sans le truc. Et donc il y a un peu une pression sociale.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Bah oui, je pense à ça me donne envie de me de faire mieux et de manger mieux et de faire plus de sport. Enfin, c'est un truc positif plutôt. Ce n'est pas une pression mode négative, c'est plutôt une pression qui qui tire vers le haut en mode « j'ai envie de manger mieux, de faire plus attention et bouger ».

Post 1 - conseil

Je suis d'accord avec ce qu'elle. C'est un peu discours que je me disais tantôt qu'au final. Parfois, tu te regardes dans le miroir et c'est juste qu'aujourd'hui tu te sens mal mais hier, ça allait et demain ça ira mieux. Mais après là, par rapport à la publication, je trouve qu'elle met une publication en mode « Je me sens mal » alors que sur la publication elle n'a pas un pet de gras. C'est un peu en contradiction, en tout cas ce n'est pas la photo que j'aurais mise avec le texte. Je verrais plus une photo moins travaillée moins sous un bon angle parce qu'en soit le texte est bien.

Post 2 – avant/après

Ça, par exemple, je trouve que c'est plus en accord, enfin, je trouve que les photos sont bien plus en accord avec le texte. Et je me dis que comme quoi, c'est possible et qu'avec la motivation, même si oui, ça là, ça lui a pris 10 ans à dire ce qu'elle est maintenant, si tu veux changer, il y a moyen de changer et de te sentir mieux, et c'est possible. J'aime bien voir les « avant-après ». Ça ne sera jamais un avant-après que moi je pourrais obtenir mais j trouve ça chouette de voir comment elle était il y a 10 ans et comment elle est maintenant

Post 3 – placement de produit

Le principe de la gourde est bien mais moi, j'aime pas du tout la pub comment la pub est faite-là, genre le « attention, stock limité » ça fait genre en mode il te force à acheter. Et ça, rien que pour ça, je n'aime pas, mais après genre, que ce soit des annotations chouettes, que ça soit une grande gourde, ça je trouve ça bien et ça, ça donne envie, mais ce n'est pas obligé de mettre que faut se dépêcher pour commander pour dire que c'est un chouette produits. C'est un peu survendu mais le produit pourrait m'intéresser.

Post 4 – body positive / Acceptation de soi

Je trouve ça bien qu'elle ait essayé de diversifier, entre guillemets, les gens qu'on voit sur les photos de sportives, même si pour moi elles n'ont clairement pas un corps lambda. Je n'ai pas la même chose quoi. Mais je trouve ça motivant de savoir que chacun a un corps différent par rapport au sport qui fait que ce n'est pas parce qu'on fait du sport tout de la même manière qu'on aura les mêmes résultats quoi.

Post 5 – idéal physique

Je pense que je veux bien son ventre ! Non mais vraiment, enfin la légende qu'elle c'est un peu en mode « je fais ma biche » donc ça colle bien avec la légende et en soit des photos une fois de temps en temps comme ça, ça ne me choque pas. Mais si c'est que ça. Sur son compte Instagram de sport, ça pose question. Voir ce genre de posts, une fois de temps en temps, ça ne me dérange pas. Enfin de ce que je comprends, la légende, c'est en mode « le confinement est fini, est-ce qu'on est en bombe ou pas » et ça va avec la légende je trouve.

Annexe 3

Post 6 – conseil nutrition

> *J'ai surement aimé ce post et j'ai aussi téléchargé le truc dont elle parle. J'aime bien les post de nutrition de ce genre, je trouve ça chouette et dans ces petits livres comme ça de nutrition il y a quand même beaucoup de conseils et le fait qu'il y ait des menus je trouve ça cool, même si je ne les suis pas spécialement mais au moins ça donne des idées.*

"Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?" (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)

> *Je pense que certaines personnes s'en portraient bien mieux car il n'y aurait pas de comparaison et que ça enlèverait des complexes à des gens. Enfin, des gens qui se comparent trop au final quelque chose qui n'est pas comparable. Enfin moi je sais que je n'ai pas comparé mon corps ensuite, Sissi enfin. On n'a pas du tout la même hygiène de vie, elle fait du sport tous les jours, moi pas. Mais vraiment, je pense que ça enlèverait des complexes à certaines personnes et par contre peut être aussi de la motivation du coup.*

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? / Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

> *Oui, ça me motive. Quand dans mon fil d'actu j'ai un poste pour, je sais pas, un programme de sport ou genre routine 5 Min Abdo ou des trucs comme ça, je me dis « pourquoi pas, pourquoi je ne testerais pas » ?. Donc ça me motive, donc ça a un impact positif sur moi.*

Même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

> *Oui clairement, ça peut avoir un impact négatif sur des personnes qui se sentent mal dans leur peau ou qui ont des troubles du comportement. Clairement, voir quelqu'un qui a des 6 pack ou qui est hyper dessinée, ça peut amener les gens à se dire « si je ne mange pas, peut-être que j'arriverais à ça, si je fais plein de sport, j'arriverai à ça » et ça peut devenir maladif. Ou bien que le sport prenne une place trop importante ou qu'on se prive pour avoir un corps qu'on n'aurait pas spécialement si on faisait du sport normalement ou si on mangeait normalement. Ou par exemple se sentir mal dans son corps sans spécialement tourner ça en mode « je maigris et je mange plus » mais plutôt dans le sens « je n'arriverais jamais à ça donc autant bouffer et tant pis pour moi ». Du coup, je pense que sur des personnes un peu plus fragiles mentalement, ça peut avoir des conséquences négatives.*

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

> *Quand on fait confiance à l'influenceur et qu'on sait que s'il nous en parle, c'est qu'il l'a vraiment testé et qu'il aime vraiment bien, alors pour moi, il n'y a pas de souci. Mais si par exemple une semaine cette personne fait la pub d'une protéine puis la semaine d'après une autre, puis la semaine d'après encore une autre, ça pose question . Ou si par exemple elle change de tenue de sport, de marque de tenue de sport tout le temps, c'est quand même étrange aussi donc ça décrédibilise ses propos. Il faut que ça soit cohérent en fonction de du contenu qu'elle partage.*

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram

> *Je trouve que pour le moment il y a quand même une vague en mode « Faites du mieux que vous pouvez et aimez votre corps comme il est ». Mais clairement, on les voit plus souvent à leur avantage qu'à leur désavantage et donc c'est bien beau de dire « il faut s'aimer comme on est » mais elles-mêmes ne montrent pas souvent les dessous, , leur photo où on voit un peu leurs boulets, ou leur cellulite par exemple. Mais je trouve qu'il y a quand même plus l'esprit de « Body positive » qu'il y a quelques années.*

Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

> *Je pense que si quelqu'un a un discours fondamentalement opposé à ce que je pense, je me désabonnerais automatiquement de cette personne parce que je ne vais pas sur Instagram pour avoir un truc négatif et que ça me mette dans un état où je me sens fort mal dans ma peau. Si le discours que les personnes que je suis ne correspond pas à ce qui me plaît ou genre si quelqu'un dit « t'es pas beau si t'as pas, par exemple des abdos, un écart entre les cuisses et qu'on voit toutes les côtes » alors ça ne me convient pas. Et dans ces cas-là je me désabonne directement du coup.*

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

> *Au niveau nourriture, j'aime bien voir que les gens qui font du fitness à fond, ont une routine alimentaire entre guillemets saine 80% du temps et que 20% du temps elle se font plaisir. Ça, je trouve ça rassurant. Au niveau de la fréquence de sport, je me dis juste que c'est leur métier. Comme moi je vais au laboratoire tous les jours pour étudier pour faire mon mémoire, eux, ils vont à la salle de sport tous les jours. Voir des gens faire du sport, ça me motive à faire du sport mais je ne me dis pas, il faut que je fasse 5x du sport par semaine pour me sentir en forme. Même après une séance de sport je suis contente et je me dis, je suis fière de moi, j'ai fait du sport.*

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

> *Je pense, ça dépend des gens et des personnes en tant que telles, qui sont suivies. Si tu vois une personne qui est tout le temps à son avantage, qui montre entre guillemets une vie parfaite, c'est vraiment culpabilisant alors que si tu vois une personne qui a une vie bien rangée pendant 3/4 du temps et puis que pendant 1/4 du temps elle fait tout ce que nous on pourrait faire, alors je trouve ça mieux. On s'identifie plus facilement un à quelqu'un qui en en mode de vie, où il y a un peu de nous dedans, où on peut plus s'identifier.*

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

> *Clairement, si par exemple, une personne dans le fitness enfin, entre guillemets, une personne réputée dans le fitness dit quelque chose, je vais plus avoir tendance à lui faire confiance que si c'est une Instagrameuse de téléréalité qui va dire quelque chose. Je dirais donc que c'est en fonction de la crédibilité et de la réputation.*

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

> *Pour moi, peut-être plus montrer des personnes normales mais pas que des « avant-après ». Aussi plutôt des évolutions de parcours et pas juste montrer « ok j'étais comme ça telle semaine, et x semaines plus tard je suis devenue comme ça » car on ne sait pas ce qui s'est entre temps. Je pense que ça pourrait être bien de montrer plus les évolutions de personnes, les témoignages, le processus de comment tu arrives à ça, faire peut-être du développement personnel. Après, j'ai l'impression de que les gens que je suis, ils en font aussi quand même, genre comment ils sont arrivés au stade où ils en sont aujourd'hui, qu'est-ce qui s'est passé dans leur tête et tout.*

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

> *Je dirais qu'il ne faut pas regarder les photos. Dans les vidéos, il y a déjà plus de vrai. Mais une photo c'est un moment où la personne a décidé d'afficher ce moment-là. Il ne faut pas croire que tout ce qu'on vous montre est réel. Clairement, les posts Instagram où les gens montrent*

leurs abdos, ce sont les posts où c'est eux qui ont choisi de mettre ça et c'est la photo où eux, se trouvaient le mieux.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 3 : Jules

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui oui.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Jules, j'ai 16 ans et je pratique du sport plus ou moins souvent on va dire.

Question sous-jacente : quel sont vos centres d'intérêts ?

Le sport, les amis et la famille.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Souvent, c'est pour regarder des vidéos, parler avec des amis ou s'informer sur différentes choses.

Quelles applications utilisez-vous principalement ?

Instagram et Youtube.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique?

Je fais du sport tous les jours et je varie quoi. J'essaie un peu de tout faire mais je ne suis pas concentré que sur un sport. Je fais du foot, du tennis, de l'escalade et du breakdance.

Pour quelles raisons pratiquez-vous cette/ces activité(s) physique(s) ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Parce que je kiffe et parce que ça m'aide à me surpasser. J'aime bien quoi, j'en ai besoin.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ?

J'ai toujours été poussé à faire du sport, donc nos parents nous ont tout de suite inscrits à plusieurs sports. Et niveau nourriture, avoir une maman nutritionniste ça aide beaucoup et donc souvent c'est des plats très variés et bons pour la santé.

Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

L'alimentation quand même et le sport un peu moins, mais si on en fait pas, ça va devenir un peu dur quoi. Ils nous ont toujours dit de faire du sport et même si on en fait pas beaucoup, il faut quand même en faire pour ne pas rien faire du tout.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation/la manière dont vous vous alimentez?

Alors mon alimentation ce n'est pas la meilleure. Je suis jeune donc je mange quand même très varié à la maison, je mange bien mais je fais beaucoup de craquages quand je vais à Namur ou quand je sors. Donc c'est varié à la maison, mais parfois, il y a beaucoup de grignotages.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

En vrai c'est pas c'est pas si simple que ça. On peut se dire voilà il faut juste faire ça, ce que j'ai fait pendant tout un moment. Pendant toute une période j'ai bien mangé mais c'est dur à

tenir quoi. Quand on est jeune, on sort, donc on va craquer, donc c'est un peu plus dur mais sinon je devrais quand même améliorer les grignotages car je grignote de trop.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

En vrai, je fais quand même attention parce que quand je vois les gens, et même des copains, je me dis qu'il ne faut pas que je lâche comme ça et que j'abandonne tout. Il faut que je reste quand même sur alimentation qui est saine et je peux me permettre des craquages de temps en temps.

Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous représenter physiquement?

Je me représente comme étant plutôt mince, sec et de taille moyenne.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

Non, en vrai non. J'aime bien tout et si j'ai envie d'améliorer, de changer un peu quelque chose, je vais le faire et ça va fonctionner après 2 à 3 mois. Mais pour moi j'ai un bon corps et je l'aime bien, il n'y a rien qui me déplaît.

Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Oui, pour certaines parties du corps, je me dis : Ah lui il a ça, c'est beau, c'est bien dessiné. Mais je vois que je n'arriverai pas à ça, ça ne va pas me poser problème. Souvent je me dis que j'aimerais bien ressembler à ce genre de personne avec un beau corps mais je sais très bien que ce n'est pas possible parce qu'on a pas du tout la même génétique donc je ne vais pas non plus râler là-dessus. On va dire que je prends des semi-exemples.

Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

Puisque je fais beaucoup de sport, c'est quand même important. Si j'arrête un peu le sport, je vais tout de suite perdre un peu de muscle donc et ça prend quand même une grosse place quoi l'apparence physique. Si je perds un peu, je vais me dire que je n'en ai pas envie et ça me ça me déplaît. Donc j'essaie quand même de faire attention et de garder le même physique et pas lâcher d'un coup.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Je regarde des vidéos essentiellement, je regarde des Reels et je parle à des copains.

A quelle fréquence utilisez-vous Instagram ?

Tous les jours. Depuis que j'ai enlevé TikTok, je passe beaucoup plus de temps sur Instagram, environ 2h, 2h30.

Pour quelles raisons avez-vous enlevé TikTok ?

Parce qu'utiliser TikTok ça me faisait perdre trop de temps.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

Pour justement remplacer TikTok. En fait, le fait de scroller c'est partout donc j'ai trouvé un autre endroit où scroller puisqu'Instagram a instauré aussi le concept de vidéos courtes.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Oui je suis des influenceurs principalement centrés autour de l'escalade, du ski et un de musculation.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

Parce que j'aime bien ce qu'ils font et ça me donne envie de m'améliorer et de faire mieux dans une compétence. Par exemple pour l'escalade, ça me donne envie d'encore plus travailler et me dépasser.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Annexe 3

Oui j'en suis deux : Eric Flag et Elio Avilamunoz.

Comment avez-vous découvert/entendu parler de leur profil Instagram?

Mon frère m'en a parlé et par la suite, j'ai été voir leurs vidéos. Elio, par exemple, c'est un jeune qui a un parcours sportif inspirant et qui maintenant s'est également mis au Street Workout, qui est aussi un ami d'Eric Flag, l'autre influenceur fitness que je suis.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Je dirais que ce sont des personnes donnent envie aux gens de faire du sport ou bien de se bouger pour un peu s'améliorer et de ne pas rester assis à ne rien faire.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Je n'ai pas beaucoup d'interactions à vrai dire mis à part regarder leur stories et leurs vidéos.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

Parce que ça m'aide à me dire qu'il y a toujours des gens qui auront un plus beau corps que d'autres. On ne peut pas être satisfait de ce qu'on a. C'est à dire que il y aura toujours des gens qui seront plus forts que vous dans certaines compétences. Donc au moins ça me pousse à continuer à faire ça, à faire ci pour m'améliorer. C'est une forme de motivation.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

Principalement les exercices qu'ils proposent. Au moins ils proposent des choses pour s'améliorer, ils montrent leur évolution, ça aussi j'aime bien. Donc pour résumer je dirais évolution, parcours et comment ils en sont arrivés là et à ce physique.

Selon vous, quels attributs doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

Tout d'abord, je dirais être fort dans la compétence qu'on présente. Être proche de ses followers et ne pas montrer uniquement des résultats ou montrer des exercices. Ne pas juste montrer son corps mais plutôt montrer comment la personne en est arrivé là et surtout comment les gens peuvent faire pour arriver à ça.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

Je ne vais pas regarder. Ça m'intéresse pas beaucoup sauf si c'est vraiment un truc révolutionnaire. Après un influenceur parle souvent de la même chose mais au travers de différentes marques. Donc que ça soit du matériel d'entraînement ou des barres de tractions qu'ils vendent, c'est la même chose quoi. Je vais regarder 10 secondes même pas et après me dire bon je peux en trouver partout donc pas de soucis.

Et celle-ci : "Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..."

Je vais essayer de les appliquer à la maison ou dans une salle de sport. S'il me conseille de bien manger ou de bien faire un exercice, je vais faire attention. Dès que je vais manger, je vais me rappeler de ce qu'il conseillait ou déconseillait. Je vais faire attention mais c'est un influenceur qu'on ne voit jamais à part sur les réseaux et lui ne nous voit jamais. Donc si j'ai envie de craquer et de ne pas suivre ses conseils, il ne le saura jamais. C'est plus au niveau mental que ça a un impact car je sais qu'il m'a dit de faire ça, c'est un conseil qu'il me donne, je le fais ou je le fais pas. Mais si je n'en ai pas envie, je ne vais pas faire semblant de suivre ses conseils.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je ressens le besoin d'aller regarder son contenu. Je me dis que je vais un peu m'intéresser parce que sinon, si tout le monde faisait ça, les influenceurs n'auraient pas beaucoup de

followers. Au moins je passe pas à côté de quelque chose. Si j'aime bien, je vais m'abonner. Par contre, si ça m'intéresse moins, c'est pas grave, au moins j'ai regardé ce qu'il faisait.

Quel est votre avis concernant une possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur?

À vrai dire, je ne ressens pas de pression sociale du fait de suivre ce type d'influenceur. Mais c'est vrai que j'ai des copains qui m'envoient des vidéos de personnes qui font du sport à la salle. Ils vont me dire de m'abonner à lui car il a un super beau corps. Mais ça ne m'intéresse pas parce que ce qu'il fait, ce n'est pas mon style de sport. Mais c'est vrai que pour certaines personnes, je pense, qu'ils pourraient avoir une pression sociale de suivre cette personne là parce que tout le monde le suit et tout le monde l'aime bien.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Post 1 - conseil

Si je vois un post comme ça, je vais quand même regarder parce que s'il donne des conseils par exemple pour prendre de la masse et que ça correspond à ce que je recherche, ça va m'intéresser. Et même si ce n'est pas ce que je recherche, c'est toujours de bons conseils à prendre et à savoir pour avoir une culture générale à ce sujet.

Post 2 – avant/après

Je me dis que le mec il a dû bien bosser quand même pour arriver à ça. Je vais quand même aller voir ce qu'il fait parce que si c'est juste montrer des photos, j'avoue que c'est pas trop intéressant. Mais sinon j'en vois partout des transformations physiques donc ce n'est pas quelque chose qui va me choquer ou qui va vraiment m'intéresser.

Post 3 – placement de produit

Alors ça clairement, ce sont des placements de produits, ce n'est pas quelque chose qui m'intéresse vraiment. En règle générale, je n'achète pas parce que je n'ai pas envie, ce qu'ils vendent ne m'intéresse pas. Pas que je ne leur fais pas confiance, la confiance n'a rien à voir là-dedans mais pour moi, tous les produits peuvent fonctionner. Il n'y a pas de faux ou de mauvais produits mis à part quelques-uns. Et aussi parce que je n'ai pas l'argent pour ça et parce que ça ne m'est pas d'une grande utilité d'acheter ça.

Post 4 – body postive / Acceptation de soi

Je me dis qu'il a complètement raison de partager ça. Parce que si c'était juste la photo, ça ne serait que montrer son physique. Mais la description qu'il ajoute, explique qu'il faut se contenter de son physique et pas être jaloux de celui des autres quoi.

Moi, ça me parle complètement parce qu'il a raison. Il y a des gens qui vont toujours être complexés par un autre physique alors qu'il faut quand même être content de ce qu'on a. Et si on veut avoir le physique de quelqu'un d'autre, il faut alors améliorer son physique et ne pas être jaloux des autres. Il faut savoir se contenter de ce qu'on a.

Post 5 – idéal physique

Si je vois ça, je passe et je ne regarde pas car c'est vraiment se montrer et montrer son corps donc c'est facile.

Post 6 – conseil nutrition

Ce post-là donne vraiment envie de manger ça. Mais souvent, comme la plupart des gens, je pense, c'est la flemme de préparer ça. En plus, moi j'ai déjà ça à la maison car souvent on mange des plats dans ce style, sain. Mais je me dis que c'est cool car au moins il va influencer certaines personnes, mais moi ça ne va pas me toucher fortement, ça ne va pas changer mon alimentation.

Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram? (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)

Annexe 3

Je dirais que ça serait un monde avec beaucoup de gens en surpoids ou bien des gens qui n'ont pas la motivation. Au moins, les influenceurs fitness motivent et, même si j'ai dit qu'il ne fallait pas être jaloux du physique des autres, si on n'envie pas un petit peu le physique de quelqu'un d'autre, les gens ne vont pas se bouger quoi. Si pour eux ils aiment bien être gros, c'est cool pour eux. Mais si tout le monde était content de ce qu'il avait et était gros, enfin en surpoids, ça ne serait pas l'idéal. Au moins les influenceurs ils sont là pour motiver les gens et dire qu'il fait du sport car ça va vous améliorer et ça vous ça va vous donner que des points positifs en fait. Comme ça au moins les gens sont au courant et ils vont se bouger alors que s'il n'y avait pas d'influenceurs, les gens se diraient que ce n'est pas grave puisque personne n'en parle et que tout le monde se ressemble.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ?

Quand j'ai découvert Éric Flag, ça m'a donné envie de faire du sport à la maison ou même de commencer l'escalade car j'ai vu des posts Instagram et je me suis abonné à cet influenceur. Par la suite, j'ai commencé à faire de l'escalade et plus de sport. Je trouve que ça donne envie. Je trouve que le gars est cool car en faisant la pratique qu'il montre sur les réseaux, il a eu un corps comme ça. J'espère que j'aurai un jour le même corps que lui. Enfin ça m'a donné envie de faire ce qu'il montre pour m'améliorer et pour commencer cette discipline car en plus ça a l'air cool. Donc moi j'ai eu ça pour Eric Flag qui m'a donné envie de faire du sport à la maison.

Même si ce type de contenu n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Si oui, sur quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

Oui. Je pense que certaines personnes en abusent. Il y a des gens qui veulent toujours le meilleur donc quand ils vont voir des photos d'influenceurs, ils vont se dire « Lui il a un beau corps, je veux et je vais être comme lui. ». Après quand il sera comme lui et qu'il va voir une autre photo, après, il voudra être encore mieux et encore mieux. Donc souvent, ça peut pousser les gens à être trop au point de complètement changer leur façon d'être. Oui, je trouve que ça peut clairement pousser les gens à être trop musclés avec la musculation donc ça peut être vraiment embêtant ça ou bien carrément changer la façon d'être de quelqu'un. Il va avoir un influenceur qui est sûrement sympa et du coup il va tout faire comme lui en fait. Il va tout changer, que ça soit l'alimentation, l'humeur pour être comme l'influenceur en question et donc le recopier.

Connais-tu certaines personnes à qui cela est arrivé ?

Au niveau de chaque aspect non mais par contre, je connais quelqu'un qui fait de la musculation et il a fait une énorme transformation physique. Mais maintenant, chaque fois qu'il voit des photos d'influenceurs encore plus musclés, il a envie de leur ressembler. Donc, il en fait toujours plus, ce qui, à un moment donné, va le rendre moche selon moi. Pour moi, être trop musclé c'est moche mais certaines personnes aiment ça. Mais ce sont souvent des personnes qui ne sont jamais contentes d'elles.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Souvent, les gens que je suis sur Instagram sont de bons conseils donc je vais les écouter et si j'ai envie, je vais essayer d'appliquer ça à la maison. Mais il y a aussi des gens qui disent et racontent n'importe quoi, donc si l'influenceur a, disons 100 000 abonnés, ils vont y croire. Je pense que les conseils peuvent être perçus comme très bien alors qu'ils sont très mauvais. Par contre, il y a des conseils qui sont très très bien, qui sont bien expliqués et qui sont bien donnés que les gens perçoivent et appliquent, ce qui améliore leur façon de faire et leur pratique sportive.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Annexe 3

Quand je vois un placement de produits, je me dis que ça doit sûrement être un produit comme tous les autres parce que finalement, ils font tous le même effet. Enfin tous, il y a bien sûr différentes catégories, mais souvent, c'est un peu la même chose au niveau des différents marques dont ils font la promotion. Donc souvent, je me dis qu'ils font ça pour gagner de l'argent parce que c'est leur métier et au fond je comprends complètement qu'ils fassent des placement de produits. Mais après, il y en a qui abusent des placements de produits et qui en font tout le temps, parfois avec des produits qui n'ont rien à voir avec leur type de contenu. Souvent, c'est intéressant pour savoir quels produits existent en rapport avec le sport, je vois que les influenceurs me proposent de prendre tel ou tel produit en fonction de telle pratique. Par exemple, en lien avec l'escalade que je fais, j'ai déjà vu des placements de produits pour de la magnésie donc, par la suite, si j'en trouve en magasin, je vais en acheter mais s'il faut commander sur internet alors je n'achète pas du tout.

Par contre, il y a d'autres influenceurs, qui même sans faire de placement de produits, ou alors je ne suis pas au courant, donnent des conseils concernant les meilleures chaussures à porter, par exemple, pour l'escalade en fonction du niveau ou si par exemple c'est pour de la grimpe en montagne. Donc, moi ça m'intéresse. Par après, quand j'ai dû aller acheter des chaussures d'escalade, je me suis souvenu des conseils donnés sur Instagram par l'influenceur pour faire le meilleur choix. Et pourtant, ce ne sont pas des placements de produits. En règle générale, je dirais donc que c'est en magasin, face au produit, que je vais me rappeler des infos que j'ai lues sur Instagram.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram ?

Souvent, ce sont des corps fins avec des abdos tracés, des beaux biceps et des bons dos. Face à ce type de physique, je vais me dire que c'est un beau physique mais ça ne va pas non plus influencer ma façon d'être sauf si vraiment j'ai envie d'avoir ce physique là, mais ça n'arrive pas souvent. Pour moi, j'ai un physique différent parce que j'ai les côtes qui sont en avant mais je sais que je ne vais pas pouvoir changer cet aspect-là, je sais que je n'aurai jamais le corps parfait qui correspond aux normes de beauté, mais j'essaie d'améliorer mon corps aux endroits où je suis bon et où je sais que j'ai un bon corps proche des normes de beauté. Mais souvent les normes de beauté, selon moi, c'est un peu bizarre parce que ça peut passer de ça à ça. Il y a 2 extrêmes, il y a des gens qui aiment bien les physiques fins et il y a des gens qui aiment complètement un autre style.

Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

À vrai dire, ça impacte quand même ma façon de voir mon corps on va dire. Il y a quelques années, j'étais fin, et puis grâce au sport, j'ai vu qu'en faisant du sport comme de l'escalade ou du foot, je prenais du muscle et que mes muscles commençaient à être tracés et visibles. Donc à ce niveau-là, je trouve ça cool. Donc maintenant quand je vois des influenceurs, je me dis que justement je n'ai pas envie de tout perdre d'un coup et devenir en surpoids ou sans muscle. Sur Instagram, je vois souvent des photos d'influenceurs qui défilent et ça me rappelle qu'il faut que je fasse attention à ce que je fais, ne pas trop manger, etc. Mais ce n'est pas quelque chose qui va peser sur ma tête, ça reste plutôt dans le coin de ma tête.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

En fait, c'est ça dépend des personnes. Pour certaines personnes, ça pourrait vraiment être nuisible au niveau physique et mental. Pour d'autres, ça peut les améliorer et les aider parce qu'ils vont avoir l'envie de s'améliorer en sachant s'arrêter à temps, avant que ça ne devienne dangereux. Alors que d'autres personnes vont quand même avoir cette mentalité de toujours vouloir plus, ce qui pour moi est nuisible. Donc pour moi, c'est pas tout noir ou tout blanc, c'est un peu des deux en fonction de la personne.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

> *En règle générale, je me fie à mon instinct. Quand il y a des influenceurs qui font des trucs dangereux, ça se voit qu'il faut pas faire ça à la maison, que tout ce qui est du parcours ou du Street Workout, ça peut être vite dangereux donc je sais très bien qu'il ne faut pas faire ça à la maison. Après, il y a des gens qui donnent des mauvais conseils, mais ça, quand tu regardes une vidéo, tu ne peux pas le savoir si tu n'es pas dans le domaine du sport.*

Est-ce qu'à la suite de conseils vous vous renseignez davantage ou est-ce que certains indicateurs relatifs aux influenceurs pourraient vous aider?

> *Je me fie quand même aux nombre d'abonnés que l'influenceur a sur son profil Instagram. Si je vois qu'il a 1 million d'abonnés, je me dis que ses conseils sont bons. Alors qu'un autre qui a 5000 ou 6000 abonnés, je vais moins me fier à ce qu'il préconise. Pourtant, je suis sûr que certains influenceurs qui ont énormément d'abonnés, donnent, malgré tout, de mauvais conseils mais on ne peut jamais vraiment savoir si c'est bon ou pas bon.*

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

> *Essayer que quand l'on devient influenceur dans un domaine, essayer de bien connaître le domaine. Éviter de se lancer comme ça et de faire des vidéos à la va vite. Savoir ce qu'on ce qu'on propose comme produit et ne pas donner de mauvais conseils. Donc vraiment être bon dans son propre domaine.*

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

> *Se renseigner sur le conseil qui a été donné ou alors demander à des professionnels comme des kinés ou des gens qui sont dans le sport. Des personnes que l'on peut voir en vrai et pas des gens que l'on voit uniquement sur les réseaux sociaux. Donc je dirais, demander l'avis à des professionnels plutôt qu'à des gens qui sont peut-être très bons dans le sport hein, mais on sait jamais, on n'a jamais une certitude à 100%. Donc pour moi, le mieux c'est de demander à des gens qui sont professionnels et qu'on peut voir dans la vraie vie.*

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 4 : Jolhan

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui pas de problème

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Moi c'est Johan Magain, j'ai 25 ans. J'ai fait un bachelier en marketing de 3 ans et après ça, j'ai fait un master de 2 ans en alternance à HEC à Liège. J'habite à Namur et je suis actuellement à la recherche d'un emploi.

Quels sont tes centres d'intérêts, tes passions ?

Ma passion, c'est le sport de manière générale, mais surtout le foot et le tennis. J'ai fait beaucoup de foot pendant 16 ans et j'ai fait du tennis pendant 4-5 ans. Là, ça fait 2 ans que je suis à fond dedans. Je suis passionné de sport.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

C'est comme mon 6e doigt ahah. Non mais on est tout le temps sur le smartphone. Enfin je n'ose même pas aller voir le temps d'écran qu'on est sur le smartphone. Ça doit faire peur. C'est vrai que dès que y a un moment où on est un peu seul, on utilise le GSM, dès que tu t'ennuies un peu c'est le GSM, même avant d'aller dormir tu vas sur ton gsm, tu te lèves, tu vas sur le GSM aussi. Quand t'es tout seul, tu vas sur le GSM donc c'est devenu le 6ème doigt.

Question sous-jacente : Pouvez-vous me décrire la manière dont vous utilisez les applications que vous employez principalement ?

Les applis que j'utilise le plus sont Facebook, Instagram et malheureusement TikTok. Ce n'est pas bien mais malheureusement j'y vais quand même. Là actuellement, comme je suis un peu à la recherche d'emploi, j'ai beaucoup de temps libre donc c'est un peu pour passer le temps de temps en temps. Mais sinon quand j'y vais c'est pour me divertir forcément, voir un peu ce qui se passe dans le monde même si, c'est vite résumé. Facebook, c'est pour voir ce qui se passe un peu dans le monde, enfin les actualités ; TikTok c'est vraiment pour les conneries, les divertissements et Instagram c'est plus voir de belles photos, un peu tout et n'importe quoi et se tenir au courant de l'actualité des potes et de l'entourage.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

J'aime bien faire un peu tout type de sport avec les copains. En soit, on me propose n'importe quel sport, j'irai, c'est juste que j'ai une pratique récurrente en tennis et en paddle actuellement. Mais si on me propose d'aller faire un foot, j'irai faire un foot, si on me propose une pétanque, j'irai faire une pétanque, si on me propose un bowling, j'irai faire un bowling. Je fais un peu de tout. En fait, à partir du moment où je me dépense et que j'ai une activité physique, c'est un peu tout ce qui compte.

En ce qui concerne le tennis et la fréquence à laquelle je pratique, ça dépend de si c'est en hiver ou en été. En été, je fais ça 3 fois semaine environ parce qu'il y a des tournois, il y a les interclubs, donc je suis souvent occupé. Je dirais donc à peu près 3 fois semaine. Les

entraînements durent environ 1h et les matchs c'est minimum 2h30 donc ça va de 2h30 à 3h30 quand c'est des matchs, donc ça prend beaucoup de temps.

Pour quelles raisons pratiquez-vous cette/ces activité(s) physique(s) ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Je fais du sport pour manger ce que je veux en fait. Comme ça, je ne suis pas freiné. Je fais du sport parce que j'en ai besoin, parce que si je ne fais pas de sport pendant une semaine, une semaine et demie, je vais devenir fou. C'est pour avoir une activité physique. J'ai toujours fait beaucoup de sport et c'est aussi pour entretenir une certaine ligne, on va dire. C'est quand même important car si tu ne fais pas de sport, tu prends vite du poids, surtout que je mange quand même beaucoup, donc sans sport, ça ne va pas. C'est quand même aussi principalement pour me défouler parce que j'ai besoin d'aller au sport. Et puis j'aime bien faire du sport.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Mon grand-père a toujours fait beaucoup de tennis. Je crois que c'est ça qui m'a donné envie. Je joue au tennis depuis que je suis petit où je jouais au tennis avec lui. Ma maman ne sait pas ce que c'est le sport. Donc non, elle fait elle ne fait pas de sport. Mon papa était sportif quand il était jeune, il a un peu arrêté et là il reprend beaucoup à la salle de fitness, il court beaucoup. Il y va régulièrement. Je crois que 2-3 fois semaine il fait du sport. C'est un rythme qu'on a pris parce que lui aussi prend très vite du poids et donc ça permet d'équilibrer un petit peu même si ça ne fait pas tout. Donc voilà en termes de sport. Et en en termes d'alimentation, on a toujours mangé équilibré, mais c'est juste un petit peu gras. On aime bien manger. En fait, on mange très équilibré, c'est juste qu'on mange beaucoup, beaucoup. En fait on mange sain mais on mange en grande quantité donc c'est ça qui nous fait un peu défaut. Mais sinon oui, mon père et moi on fait du sport aussi pour faire attention à ça et par plaisir aussi. Donc les 2 sont liés.

Comme tout petit mec quand j'avais 6-7 ans, j'avais forcément envie de faire du foot et j'ai commencé le foot à cet âge-là environ. Et puis j'en ai fait pendant 16 ans. J'ai arrêté à 22 ans. Ça a toujours été une envie pour moi de faire du sport, enfin, mes parents ne m'ont jamais mis la pression avec le sport. C'était plus un supplice pour eux de me conduire au sport qu'autre chose.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation/la manière dont vous vous alimentez?

J'essaie d'être le plus raisonnable possible. Après, j'aime bien avoir des petits craquages comme tout le monde mais je m'alimente bien, je déjeune, enfin, j'essaie de déjeuner en tout cas, même si ce n'est pas quelque chose qui me fait plaisir. J'essaie de déjeuner équilibré, je dîne plus ou moins équilibré enfin ça dépend. Je prends quand même beaucoup de sandwich à midi parce que je n'aime pas me faire des tartines, c'est quelque chose qui me qui me saoule de faire ma boîte à tartine la veille ou même le jour même. Donc je vais beaucoup acheter des trucs sur la route et le soir pour l'instant je suis encore chez les parents donc c'est mes parents qui font à manger mais c'est vrai que ma maman fait très bien à manger, très équilibré quand même. Elle fait toujours beaucoup de légumes parce qu'on aime bien manger des légumes, on mange beaucoup de viande aussi. Enfin on mange beaucoup de tout. Tout en grande quantité.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

Je suis un amoureux de la nourriture. C'est vrai qu'on a toujours beaucoup aimé manger, que ce soit mon frère, moi ou mon père. La nourriture est très importante pour nous et tout type de nourriture, la nourriture saine, la malbouffe. On aime bien tout.

Mon rapport à l'alimentation a toujours été quelque chose de normal. Après j'essaie toujours de faire attention, enfin je sais que si je vais faire un craquage pour une fête, enfin pour Noël ou quoi, alors le lendemain j'essayerai d'aller faire du sport pour essayer un peu de me sentir mieux, pour éliminer car je me sentirais mal d'avoir trop mangé ou quoi. En fait j'ai vu mon père qui a pris beaucoup de poids en mangeant beaucoup et ils ont fait un régime à 2 avec ma

maman et donc moi je n'ai pas envie de subir entre guillemets la même chose. Je préfère faire attention sur le long terme.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

C'est quand même quelque chose auquel je porte de l'attention. J'ai envie de faire attention, et surtout Manon, ma copine, fait beaucoup attention à la nourriture, à l'alimentation, donc il faut que je fasse attention aussi.

Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous décrire/représenter physiquement? (Utilisation d'une technique projective : le dessin libre)

Je suis une personne classique, on va dire. Je suis plus ou moins bien proportionné, je l'étais mieux avant, un peu moins maintenant. Je trouve que je suis assez large d'épaules, avec un petit peu de muscle, même si ça ne se voit pas trop, car j'en ai perdu, surtout au niveau du ventre.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

Avoir un beau ventre musclé avec des abdos ; avec des pectoraux, mais ça demande trop d'efforts sportifs, enfin trop de muscu et ce n'est pas ce que je préfère. Ça a toujours donné envie. Quand tu voyais des belles tablettes de chocolat, moi je les mangeais les tablettes, je ne les avais pas sur mon corps.

Sous question : Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Je n'ai pas de corps, on va dire comme ça sur lesquels je fantasme. C'est juste quand je vois un beau corps, je me dis « il est pas mal foutu » mais de là à dire une personne comme ça. Souvent les acteurs, ils ont des beaux corps, et les sportifs aussi, forcément. J'aurais tendance à dire un peu Ronaldo.

Sous question : Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

C'est très important quand même. J'aime bien être propre sur moi on va dire, soigné. Le matin, je peux passer une demi-heure à chercher quoi mettre, si ça ne va pas ensemble, je ne m'habillerai pas. L'apparence physique a toujours beaucoup compté pour moi. Enfin, j'ai toujours été très soigné, enfin soigneux de de moi-même, donc oui, l'apparence physique c'est important.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Question sous-jacente : A quelle fréquence ? quotidiennement/fréquemment /rarement/jamais ? Combien de temps/heures en moyenne y passez-vous par jour ?

J'y vais très régulièrement, dès que j'ai du temps libre. Je ne sais pas si j'aurais le temps de regarder le temps d'écran mais c'est à mon avis la 2ème application que j'utilise le plus pour voir un peu ce qui s'y passe, pour avoir les stories, où sont les gens dans le monde, ce qu'ils font et aussi pour les photos. Je regarde un peu de tout mais j'ai quand même pas mal de sportifs aussi sur Instagram. Je suis pas mal de comptes de tennis ou de foot donc ça me tient au courant des dernières news sportives. Je suis quand même plus de potes, mais je n'ai pas énormément de pro ou quoi que ce soit sur Instagram, que je suis. C'est quand même très ciblé quoi, je veux dire, j'en ai peut-être 4 ou 5 sur le tennis, 4 ou 5 sur le foot. C'est vraiment ceux que je préfère et que j'aime suivre parce que dès qu'il y a une personnalité qui me saoule un peu trop avec trop de contenu, je vais me désabonner. Je ne suis que ceux que j'ai envie.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

Pour me divertir, pour voir un peu l'actualité de mes proches, et pour en savoir davantage sur la vie/les coulissses des sportifs que je suis.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Définition (utilisée page 18) : Un influenceur, également appelé leader d'opinion, est dès lors défini comme étant un "créateur de contenu qui a accumulé une base solide d'abonnés […] et qui donne à ses

adeptes un aperçu de sa vie personnelle et quotidienne, de ses expériences et de ses opinions" (De Veirman, Cauberghe & Hudders, 2017).

Les influenceurs fitness, également appelés "Fitfluencers" se distinguent des influenceurs sportifs du fait de la création d'une communauté dont l'intérêt est porté autour du mode de vie sain promu par l'influenceur (Geyser, 2021).

Question sous-jacente: Plutôt spécialisés dans le domaine du fitness, beauté, voyage, lifestyle ?

> *Mode, non, surtout pas voyage non plus. C'est vrai que ça fait beaucoup de sportifs. En fait quand je suis sur Instagram, c'est pour le pour le sport. 90% de ceux que je suis, à mon avis c'est du sport.*
>
> *Il y a tous mes idoles, on va dire, Messi, Ronaldo, Nadal, Djokovic pour le tennis ici. J'ai aussi toute l'équipe du Barça parce que je suis un grand fan donc, toute l'équipe, je la suis. Ça me fait quelques sportifs quand même mais je ne fais pas vraiment attention à qui je suis, je n'en ai pas énormément.*
>
> *En ce qui concerne les influenceurs fitness, avant, je suivais Tibo InShape mais il me saoulait un peu, donc je me suis désabonné il n'y a pas si longtemps. Je vois le style de contenu qu'il publie. Il y a en a un autre que je suivais aussi. Je crois que c'était Thibault Geoffray quelque chose. C'est du contenu que je suis mais que je ne regarde pas spécialement parce que c'est du sport, mais ce n'est pas le sport qui m'attire le plus. Je sais plus pourquoi je les suivais. A l'époque je regardais les vidéos Youtube de Tibo InShape et lui il faisait des vidéos aussi un peu nutrition, enfin, comment manger, comment faire ses shakers, ... Je suivais davantage ce genre d'influenceurs avant.*

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

> *Pour voir leur actualité. C'est parce que j'aime bien la personnalité. Si je prends par exemple l'exemple de de Nadal, c'est pour un peu voir les coulisses quand il est au tournoi de Roland Garros, quand il est à Wimbledon, c'est plus pouvoir l'intérieur, enfin l'envers du décor. En fait, c'est un peu pour ça que je les suis. Si je pense à Messi, c'est plus pour voir des photos dans les vestiaires enfin, voire un peu, l'intimité du joueur et pas juste ce qu'on voit sur enfin à la télé.*

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

> *Plus pour le moment mais avant, comme je viens de le dire, je suivais Tibo Inshape et Thibault Geoffray. Et même dans mon onglet explorer, je n'ai pas beaucoup de compte de fitness mais beaucoup des publications sur des recettes ou des plats car ça je regarde quand même pas mal. En fait, j'aime bien de temps en temps cuisiner un petit peu par-ci par-là même si je ne cuisine pas beaucoup. C'est vrai que je pioche souvent des recettes sur insta. Si je vais dans la barre des recherches là actuellement, je n'ai que des trucs de nourriture. Mais ce ne sont pas que des trucs spécialement sains.*

Comment avez-vous découvert/entendu parler de leur profil Instagram?

> *Tibo Inshape, je le suivais beaucoup quand j'étais un peu plus jeune sur Youtube, parce que c'est vrai que c'était le coach muscu par excellence. Je suivais un peu sa vie. C'est vrai que quand tu vois sa carrure, tu te dis, « il doit être balèze quand même dans le milieu ». Donc oui, je l'avais suivi comme ça pour un peu suivre son activité, mais c'est vrai que je me suis un peu éloigné de la muscu. Avant, je faisais un peu de muscu. Là, depuis, je me suis un peu éloigné de la muscu, ce n'est plus trop quelque chose qui m'attire et je crois que Thibault Geoffray, je l'avais suivi surtout pour des recettes. Mais c'était également il y a un petit temps, en même temps que Tibo InShape. C'était pour avoir des idées sur quelles protéines prendre même si je n'en ai jamais pris. C'était pour avoir des idées sur comment s'alimenter pour avoir du muscle.*

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

> *Souvent trop parfait. Parce que tout est retouché aussi, enfin je pense. Enfin peut-être moins dans les influenceurs mecs, je pense que c'est un peu plus le cas dans les influenceurs filles,*

mais j'ai l'impression que oui certes, ils ont des beaux corps mais tout est un peu retouché aussi pour faire l'effet « Woaw ». C'est à prendre avec des pincettes. Il y a beaucoup de bla-bla.

Il ne montre pas la réalité selon toi ?

Oui et non parce que tu as un petit peu leur vie, mais tout est un peu fake. Une fois qu'il y a de l'argent de la part des sociétés pour les sponsorings par exemple, ils font semblant d'aimer un truc alors que si ça tombe ils ne l'aiment pas du tout. Je trouve qu'il y a un peu de faux dans tout ça. Après savoir la vérité du faux, je n'en ai aucune idée.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Un peu superficiel malgré que oui, certes, ils ont fait beaucoup de muscu pour avoir ce qu'ils ont. A vrai dire je n'y connais pas grand-chose sur l'envers du décor de de leur compte tout simplement.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

Pour avoir des idées de recettes. Tibo Inshape, c'était aussi surtout pour avoir des idées d'exercices parce qu'ils mettaient quand même pas mal d'exercices à faire. A ce moment-là, j'essayais de reproduire les exercices qu'il faisait. Ça tenait au courant de l'actualité. C'était surtout pour ça.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

Ce sont plutôt des éléments qui ne plaisaient plus, les sponsorings. Et c'est d'ailleurs pour ça que je me suis désabonné. Plus rien n'est vrai. En fait, ce n''est plus eux qui vont acheter un truc et qui vont en faire la promo. C'est juste la société qui vient te démarcher, qui dit « vend ça pour moi » et si ça tombe il n'en a rien à faire. Enfin, le nombre de fois que j'ai vu des pubs proposées par les influenceurs qui faisaient semblant de boire un shaker. Tout est devenu un peu fake, il y a des sponsorings partout, enfin, l'argent est partout, donc il n'y a plus rien de vrai, c'est ça qui est un peu embêtant. Ce n'est plus leur volonté à eux, mais la volonté des sociétés.

Selon vous, quels attributs / qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

C'est compliqué comme question. Je me dis que, par exemple, si on prend le cas de Tibo Inshape, il a quand même de l'expérience là-dedans, ça fait quand même quelques années qu'il fait du sport. Donc même s'il n'a pas fait spécialement d'études là-dedans, le mec est quand même balaise. Je crois qu'il a fait ses preuves donc il a une certaine crédibilité aussi. Si tu as un petit gringalet qui vient faire des vidéos de muscu, qui n'a pas 3 muscles, il sera pris à la rigolade. Je dirais donc de l'expérience et peut-être des compétences par exemple s'il a fait des études là-dedans.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

Je passe.

ET

"Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

Je passe aussi. Je ne fais pas vraiment attention à ce qu'il dit.

Question sous-jacente : Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?

Je n'ai pas vraiment confiance en ce qu'ils disent.

Question sous-jacente : Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Il y en a qui se retrouvent là-dedans et qui ne vivent que pour ça, parce qu'ils n'ont pas, on va dire, l'esprit critique de pouvoir analyser et avoir un certain recul là-dedans. Donc c'est vrai que même des fois, quand tu vois des rassemblements, enfin je prends l'exemple de Tibo Inshape parce que c'est celui que je connais le plus mais quand tu vois des rassemblements de tous ces fans dedans, à des événements, ils boivent tous ses paroles, ils sont tous amoureux, ils croient dur comme fer à ce qu'il dit. Et donc tu te dis que c'est bien, ils sont à fond dedans, mais c'est un peu dommage pour eux. Enfin, après il y en aura toujours qui seront à fond dedans et qui vont être in Love de leur influenceur préféré.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je ressens quand même le besoin de voir en quoi ça consiste parce que si on me l'a partagé, c'est que ça pouvait quand même m'intéresser. Si mon père ou mon frère m'envoie une vidéo de fitness, je la regarderai parce qu'il juge ça intéressant que je la voie.

Question sous-jacente : Quel est votre avis concernant une hypothétique/possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur?

C'est vrai que quand tu vois certains influenceurs, tu as l'impression d'être un peu moche et gras. C'est vrai que tu te compares toujours quand même un petit peu à eux. T'as toujours cette envie d'avoir la même chose, mais ce n'est juste pas possible parce qu'eux font ça à temps plein, enfin ils vivent pour ça. Donc c'est vrai, ils vendent beaucoup de rêves pour au final pas grand-chose sauf celui qui s'y met à 1000% et qui ne fait que ça de sa vie, qui passe sa journée à la salle de sport. Mais donc c'est vrai que c'est un peu imaginaire et inatteignable, on va dire.

C'est vrai qu'on pourrait ressentir une petite pression mais j'essaie en fait de garder les pieds sur terre par rapport à ça en disant que c'est juste peut-être une personne sur 100 qui a un corps ainsi et que oui forcément il va le montrer partout mais que voilà c'est tout beau tout flamme mais que ce n'est pas possible pour tout le monde. Enfin, je veux dire quand tu travailles, quand plus tard tu auras des enfants, tu dois faire le souper, c'est compliqué de garder toujours cette même alimentation, d'avoir une vie saine comme ça et donc il faut s'y consacrer à 100%.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Post 1 - conseil

Déjà, ça m'énerve de le voir tenir des paquets comme ça, torse nu. Enfin je veux dire, c'est vraiment montrer pour montrer. Ça fait un peu « Achète ça et tu auras le même corps » alors que rien à voir. Pour moi c'est un peu « too much ». Et je trouve ce sont un peu des conseils bidon, je enfin dire, je pourrais écrire un post avec la même chose. Pour moi c'est un peu bidon parce que tout le monde pourrait dire de manger équilibré et de faire du sport. Ça ne sert pas à grand-chose ce genre de post. Mais il montre quand même qu'il ne faut pas se priver de tout non plus que tu peux quand même faire certains écarts.

Post 2 – avant/après

Je trouve ça un peu gros. Ok, on voit l'évolution mais le nombre de photos qu'on a vu comme ça. Ce n'est pas le genre de truc qui qui motive, je trouve ça un peu un peu ridicule.

Post 3 – placement de produit

En sois moi il faut déjà y aller pour me faire acheter quelque chose avec une pub sponsorisée parce que vu que j'ai fait des études dans le marketing, je connais un peu tout ce qu'il y a derrière. Donc c'est vrai que je ne me laisse pas facilement avoir par les placements de produit et je trouve tout un peu chiqué parce que voilà il y a de l'argent derrière et que tu ne sais même pas si lui aime vraiment bien le produit. Donc non ce n'est pas quelque chose qui m'attire les placements de produit.

Post 4 – body postive / Acceptation de soi

Je ne sais pas quoi en penser, à part qu'il a l'air un peu maigrelet. Il a la peau sur les os. Mais ce qu'il dit, c'est déjà un peu plus réaliste, il ne vend pas tout et n'importe quoi. C'est un peu plus les pieds sur terre donc j'aurais tendance à plus croire quelqu'un qui est plus réaliste que quelqu'un qui va te promettre monts et merveilles.

Post 5 – idéal physique

J'espère devenir comme lui en mangeant 4 bananes et 2 fraises par jour ahah. Non mais c'est un peu ridicule. Il donne l'impression que si on mange des fruits alors on aura ça, alors que ça a sûrement été retouché, enfin je pense au moins un peu. Je pense que de base sur la photo il ne devait sûrement pas être aussi bronzé ou aussi musclé. Enfin je suis peut-être le rageux, le jaloux dans cette histoire. Pour moi c'est trop.

Post 6 – conseil nutrition

Il a l'air assez cool de ce que je peux voir de temps en temps même si je ne suis pas le plus grand fan du tout et la plupart du temps je zappe ses posts ou ses stories. Mais c'est vrai que quand je vois une recette comme ça, j'avoue qu'elle donne envie de la tester. Lui j'ai l'impression qu'il est un peu plus authentique, c'est un peu plus naturel, un peu plus vrai. Je ne sais pas si ça peut être juste un sentiment comme ça, je ne sais pas ce qui me fait dire ça, mais c'est ce que ça m'inspire.

"Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?" (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)

Honnêtement, je crois qu'il aurait moins de personnes qui feraient du sport ou qui essayeraient de se lancer. Il y aurait moins de monde dans les salles de sport telles que Basic fit, je crois. Parce qu'il n'y a rien à faire, je crois que ça donne envie à beaucoup de personnes de voir des beaux corps bien sculptés comme ça, et ils vont donc se dire « je vais essayer d'aller 2 mois à la salle pour avoir la même chose » alors que les résultats se font apparaître après quelques mois. Donc il y aurait moins de monde qui ferait de la muscu.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? / Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

Question sous-jacente : positif ou négatif dans quel sens ? Avez-vous des exemples à nous fournir ?

Ça ne m'impacte pas du tout, enfin je pense. J'ai toujours eu beaucoup de recul par rapport à ça.

Question sous-jacente : même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

Ça a d'office un impact sur des gens, c'est certain. Et surtout on a vu sur les personnes un peu plus faibles psychologiquement ou qui sont dans des périodes un peu plus compliquées. Quand je regardais les vidéos de Tibo Inshape, les gens qui le suivaient c'était beaucoup de personnes qui avaient des passages un peu plus compliqués dans leur vie, qui avaient pris du poids ou alors qui étaient anorexiques. Et, justement, Tibo Inshape leur a donné envie de se mettre au sport, d'avoir une motivation, d'aller à la salle, enfin voilà de bouger. Donc je pense que pour ceux qui sont un peu plus faibles d'esprit, enfin ce n'est pas péjoratif, mais voilà ça a un impact sur eux je pense.

Je pense que l'impact est positif parce que ces personnes-là, ça leur permettra de sortir un peu de cette phase moins bonne : soit ils vont prendre du poids s'ils étaient anorexiques, soit ils vont en perte s'ils étaient en surpoids. Je crois que ces personnes-là se donneront à 100% pour essayer d'arriver à leurs objectifs donc, je crois que c'est plus pour ceux qui sont les plus faibles mentalement. Je ne pense pas qu'un influenceur fitness peut avoir un impact négatif à part s'il conseille des piqûres que tu prends pour faire gonfler les muscles par exemple. Je ne sais plus comment ça s'appelle mais je sais que ça existe notamment pour tout ce qui est bodybuilder, ils en font souvent. Donc oui ces trucs là ça a des impacts négatifs mais je crois que les influenceurs

dont on a parlé précédemment par exemple, n'exercent pas une mauvaise influence car du moment où c'est du sport, ça ne peut te faire que du bien.

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Je n'ai pas l'impression que ça m'impacte. Sauf si je vois de temps en temps, une bonne petite recette, j'aurais peut-être envie de la faire comme celle que tu m'as montré qui me donne envie. Donc oui ça m'impacte un petit peu parce que je vais avoir envie de la faire au soir.

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Clairement, le fait de voir tous ces corps idéalisés sur Instagram ça a un impact parce que je crois que si on ne voyait pas ce genre de de corps sur les réseaux, on s'en foutrait un peu tous de notre corps, on ne saurait pas qu'il y a mieux parce qu'on ne serait pas au courant. Mais c'est vrai que quand tu vois un beau corps, tu as tendance à regarder ton petit bourrelet en te demandant pourquoi toi tu n'as pas ce que les autres ont. Donc c'est sûr que ça t'impacte un petit peu.

Il faut prendre du recul et je prends du recul. Alors voilà, je suis un peu entre les 2 en me disant « oui, ça a un impact parce que oui il y a des beaux corps mieux que moi » mais d'un autre côté, ils y passent beaucoup trop de temps et je ne saurais pas y passer autant de temps et arriver à ça donc c'est juste relativiser quoi par rapport à tout ce que tu vois.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Les tenues de sport, ça pourrait éventuellement m'intéresser, même si je n'en ai jamais acheté. Mais tout ce qui est protéines et tout, je trouve ça un peu bidon. Quand tu ne t'y connais pas, tu as l'impression que tu vas prendre de la protéine et que tu vas prendre 4 kilos de muscles en un mois alors que ce n'est absolument pas ça. Et je ne pense pas que tout soit bien expliqué de la part des influenceurs non plus. Je crois que les plus naïfs vont prendre de la protéine au début et ils vont se dire qu'ils n'ont pas de muscles qui poussent. Ils vont croire que ça pousse comme ça, alors qu'au final, il faut faire du sport régulièrement et c'est juste un complément alimentaire en plus qui va t'aider. Je ne pense pas que c'est en prenant une énorme quantité de protéines que tu vas avoir des muscles qui vont pousser. Je crois qu'on a est un peu mal informé aussi. C'est peut-être fait exprès de leur part pour acheter encore et encore aussi.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram ?

Avoir des abdos. Tout le monde parle toujours des abdos. Enfin, quand tu es en été et que tu es au bord de la piscine, tout le monde parle tout toujours d'abdos ; c'est vraiment la norme on va dire. Et j'ai l'impression que chez les filles il y a encore plus d'idéaux qui sont prônés, par exemple avoir un ventre plat, avoir un cul bien bombé.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Non parce que je pense que ça fait partie du sport, donc le sport ne sera jamais mauvais. Donc non, je ne pense pas que ça pourrait avoir des effets nuisibles. Des retours que j'avais vu dans des vidéos, c'étaient des gens qui s'étaient donnés à fond et qui y étaient arrivés. Donc c'est vrai que je ne sais pas si quelqu'un se donne à fond là-dedans et qu'il n'y arrive pas, je ne sais pas ce qui se passe après. Je pense qu'à partir du moment où ça fait partie du sport, je crois que le sport n'est pas mauvais, c'est plus le côté mental qui prend le dessus et pas le côté sportif parce que le sport ne peut pas faire de mal, c'est plus le mental. Si la personne se dit «je fais du sport

et je n'arrive pas à ce que je veux » selon moi c'est juste un problème de mental et pas un problème de sport.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

Je pense que c'est en fonction de l'expérience et du recul que l'on a sur le sujet.

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

Qu'on soit plus informé, peut-être avoir beaucoup d'informations sur ce dont il parle, sensibiliser. Enfin je ne sais pas s'il faut sensibiliser, mais selon moi, c'est surtout l'information, être bien informé du produit ou de la chose. Je crois qu'il y a un manque d'information aussi.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

Moi je ne pense pas qu'il y ait beaucoup de côtés négatifs. Je dirais qu'il faut prendre ce que on arrive à prendre des influenceurs au niveau même du contenu et tout ça. C'est normal qu'un moment il faille se dépasser mais il ne faut pas se fixer des objectifs trop hauts directement. Moi je comparerais un peu ce qu'on me propose et prendre ce qui s'adapte au mieux à la personnalité et au rythme de chacun. Et aussi être conscient/se rendre compte que de toute façon sur les réseaux il y a des choses qu'on ne montre pas et que c'est normal que parfois ce soit plus dur et que c'est pas pour autant qu'ils doivent abandonner ou se démotiver.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 5 : Thomas

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui pas de problème

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non, je n'ai pas de question.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Question sous-jacente : Quel est votre sexe / âge / statut / centres d'intérêts / passions ?

Je m'appelle Thomas, j'ai 19 ans, je suis un étudiant en deuxième année de bachelier en économie et gestion à Namur, j'aime le basket et le sport en général. Mais j'aime également jouer à des jeux vidéo, et regarder des séries.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Je l'utilise majoritairement pour les réseaux sociaux (TikTok, Twitter, Instagram) ou pour écouter de la musique. Je pense que j'y passe quand même beaucoup de temps par jour. Je l'utilise aussi parfois pour envoyer des sms ou discuter via les réseaux.

Question sous-jacente : Pouvez-vous me décrire la manière dont vous utilisez les applications que vous employez principalement ?

Tiktok et Twitter sont les deux applis que j'utilise le plus. Je ne poste presque jamais sur les réseaux sociaux, je regarde plutôt le contenu d'autres personnes, et ce sont principalement des personnes connues, des célébrités, des sportifs.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

Je fais du basket 2 à 3 fois par semaine dans un club et je fais du renforcement musculaire de temps en temps à la maison. Quand j'ai entrainement ou match de basket, cela dure environ 1h30. J'ai commencé le basket à l'âge de 5 ans et depuis je n'ai jamais arrêté. Concernant le renforcement musculaire, je n'ai pas une pratique constante. Il y a des périodes où je vais en faire de façon régulière, par exemple pendant le confinement, mais des périodes où je ne vais plus en faire du tout.

Pour quelles raisons pratiquez-vous cette/ces activité(s) physique(s) ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Mes motivations principales à faire du sport sont de garder la forme, être en contact avec d'autres personnes, m'amuser. Ça m'aide également à me vider la tête après une journée intensive de cours passée à l'université. Mes coéquipiers de basket sont devenus de vrais amis avec le temps donc le fait de les voir me motive également aussi.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation ?

> *Faire du sport a toujours été important dans la famille quand j'étais plus jeune. Ma famille m'a toujours encouragé à faire du sport, et c'était la même chose pour mes 3 sœurs. Nos parents nous ont toujours inscrits à des activités sportives, ou non sportives telles que le théâtre, la musique, mais je pense qu'ils voulaient quand même qu'on fasse du sport. Après, ce n'était pas non plus quelque chose qui était une priorité pour eux, on n'avait pas de pression de leur part concernant la pratique d'une activité physique.*
>
> *Au niveau de l'alimentation, on a toujours mangé de manière équilibrée mais ce n'était pas quelque chose qui était poussé à l'extrême. Je pense qu'on a toujours mangé de manière correcte mais tout en se faisant plaisir, en mangeant des sauces, en cuisinant au beurre etc. Ma maman a toujours voulu nous faire plaisir en cuisinant des bons petits plats.*

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation/la manière dont vous vous alimentez?

> *Je dirais que mon alimentation est bonne mais elle n'est pas assez équilibrée. J'ai tendance à manger peu de fruits et légumes, et à manger beaucoup de sucreries, dessert, biscuits, … Mais je suis quelqu'un qui est très fin et grand, et je ne grossis pas du tout rapidement, voire pas du tout, donc ça ne m'encourage pas à manger de manière plus saine.*

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

> *Il faut se manger assez mais je ne passe pas beaucoup de temps à regarder ce que dois/devrais manger. C'est quelque chose auquel je porte très peu d'attention. Je mange ce qui me plait.*

Question sous-jacente : Décririez-vous votre rapport à l'alimentation comme étant sain, compliqué, facile, non-important, à améliorer ?

> *Je dirais que mon rapport par rapport à mon alimentation est sain, normal. Je n'ai pas de souci par rapport à ça.*

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

> *Je n'y porte pas beaucoup d'attention, je ne fais pas d'effort au quotidien pour mesurer ou contrôler ce que je mange. Je mange ce qu'il y a à la maison, et ce que j'aime.*

Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous décrire/représenter physiquement? (Utilisation d'une technique projective : le dessin libre) à explique comment tu te décrirais si tu devais te dessiner

> *Un corps long et fin, sans trait particulier. Je suis assez grand, je suis assez sec, mais je suis quand même très fin. J'ai quand même des muscles parce que la pratique du basket me muscle, mais je ne suis pas imposant. J'ai juste une large carrure.*

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

> *Oui, être plus musclé, surtout au niveau des abdos et des bras. Et oui j'ai toujours pensé cela.*

Sous question : Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

> *Le joueur de basket professionnel Paul George, son physique lui permet de combiner puissance et rapidité tout en restant un objectif « atteignable ».*

Sous question : Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

Annexe 3

Je dirais que c'est quelque chose qui est peu important, je n'y prête pas forcément beaucoup d'attention. Par exemple, je m'en fiche un petit peu de comment je suis habillé, souvent ce sont mes sœurs qui choisissent mes vêtements si on a une occasion, et je leur fais confiance car moi cela m'importe peu. Après cela reste dans la limite du raisonnable, je ne vais quand même pas m'habiller comme un clown.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Je l'utilise très peu, je regarde les stories et les publications récentes quelques fois par jour. Je ne poste presque jamais de contenu, je ne regarde jamais la partie Explorer.

Question sous-jacente : A quelle fréquence ? quotidiennement/fréquemment /rarement/jamais ? Combien de temps/heures en moyenne y passez-vous par jour ?

Je dirais que j'y passe environ 10 minutes par jour.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram ?

Pour être au courant de ce que mes amis font et pour suivre des influenceurs.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils ?

Définition (utilisée page 18) : Un influenceur, également appelé leader d'opinion, est dès lors défini comme étant un "créateur de contenu qui a accumulé une base solide d'abonnés […] et qui donne à ses adeptes un aperçu de sa vie personnelle et quotidienne, de ses expériences et de ses opinions" (De Veirman, Cauberghe & Hudders, 2017).

Les influenceurs fitness, également appelés "Fitfluencers" se distinguent des influenceurs sportifs du fait de la création d'une communauté dont l'intérêt est porté autour du mode de vie sain promu par l'influenceur (Geyser, 2021).

Surtout des gens qui ont été connus grâce à YouTube (Squeezie, Mister, Freddy Gladieux, Jérôme Niel, Mr Poulpe) ou en rapport avec le basket (Trashtalk). Je suis aussi quelques influenceurs « fitness ».

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

Car leur contenu m'intéresse et/ou ils postent des stories drôles. J'aime beaucoup regarder des vidéos qui me font rire.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Là comme ça je pense à deux : Brieuc Le Dantec et Fleckinho (Nicolas Fleck).

Comment avez-vous découvert/entendu parler de leur profil Instagram?

Je pense que pour la plupart, j'ai découvert leurs profils via Tiktok. Et c'est seulement par la suite que je les ai suivis sur Instagram.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Certains se prennent pour des dieux car ils ont des muscles mais d'autres restent « normaux » et donnent des conseils efficaces et utiles. Donc je pense vraiment qu'il y a différents styles d'influenceurs fitness.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Je ne fais rien d'autre que regarder leurs contenus, je ne pas un fan. Je ne commente pas leurs publications par exemple.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

Ils donnent des conseils pour débutant et ils me motivent à faire du sport. Je dirais donc que c'est pour trouver de la motivation, mais aussi pour m'informer car je trouve qu'ils peuvent vraiment donner des conseils ou astuces qui sont très utiles.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent ?

Je pense que ce que j'aime le plus c'est qu'ils proposent des contenus pour aider les débuter à s'y (re)mettre. Je ne suis pas du tout un pro dans le domaine du fitness donc ce genre de contenu me correspond totalement.

Selon vous, quels attributs / qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils ?

Reconnaitre que c'est l'ensemble de leurs efforts (sportif, alimentaire repos ...) qui fait le physique total, et pas juste un exercice spécifique. Je pense que ça relève donc de la transparence, ou de l'honnêteté.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

Je me méfie s'il parle d'un complément alimentaire car ça ressemble à un placement de produit, sinon je regarde comment je peux essayer de faire l'exercice ou si je mange déjà cet aliment.

ET "Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

Je me suis mis à faire certains types d'exercices plus régulièrement, alors qu'avant je ne le faisais pas ou bien très rarement.

Question sous-jacente : Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez ?

Je suis seulement des influenceurs qui sont compétents, généralement je les crois quand ils ne font pas de placement de produits. Les placements de produits sont selon moi quelque chose qui décrédibilise vraiment l'influenceur.

Question sous-jacente : Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Ce n'est pas une bonne idée, il faut vérifier que ce qu'ils disent est juste et encore plus quand il s'agit de placements de produits. Mais d'un point de vue personnel, je ne me sens pas vraiment concerné. Enfin j'ai en tout cas l'impression que je n'applique jamais à la lettre tout ce qu'ils disent.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je ne ressens pas de besoin particulier, je les laisse parler.

Question sous-jacente : Quel est votre avis concernant une hypothétique/possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur ?

Je ne vois pas de pression sociale par rapport à ça. Je ne vois pas comment le fait de suivre une personne sur internet peut amener de la pression sociale.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Post 1 – conseil

En général, je scroll sans lire le texte, je sais déjà comment les muscles grandissent. Du coup je ne trouve pas que ces conseils soient pertinents pour moi. En fait, le titre du poste qui est noté sur l'image ne m'intéresse pas donc je ne vais pas m'attarder à ce genre de post.

Post 2 – avant/après

Je ne ressens rien de particulier. Un exemple n'est pas suffisant, chacun a une génétique, un métabolisme et un objectif différent. Les conseils qui ont fonctionné pour lui ne marcheront peut-être pas pour moi. En plus, « l'après » n'est pas beau et ça ne me motiverait certainement pas à faire comme lui.

Post 3 – placement de produit

Je ne regarde pas ce genre de contenu, je scroll sans faire attention, je sais que je n'achèterais jamais ce genre de produits, surtout s'il est vendu par un influenceur que je ne connais pas. L'image ne me donne pas envie de lire la description du post.

Post 4 – body postive / Acceptation de soi

Je trouve que ce post est motivant. Quand je vois ça, ça me motive à faire du sport, il a un physique qui a l'air idéal mais atteignable quand même.

Post 5 – idéal physique

Ça me motive à faire du sport, il a un physique qui a l'air idéal mais atteignable quand même. C'est sûr qu'il contracte à fond pour la photo mais je pense que dans tous les cas, il a quand même un corps très musclé.

Post 6 – conseil nutrition

Je regarde si la recette à l'air intéressante et facile à faire rapidement. Cela pourrait être intéressant un jour mais en général je passe les posts nutrition car je ne cuisine pas souvent.

"Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?" (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)

Les gens arrêteraient de se croire experts en nutrition, en anatomie ou en muscu car ils arrêteraient de suivre des influenceurs qui se prennent pour des génies et qui donnent des conseils inutiles voire faux.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? / Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement ?

Ça me motive à faire du sport et à me mettre des objectifs réalisables donc je dirais que ça a uniquement un impact positif. Ça n'a pas d'impact négatif sur moi de voir tous ces corps musclés etc. car je me sens bien dans mon corps, même si évidemment il y a toujours des choses à améliorer.

Question sous-jacente : positif ou négatif dans quel sens ? Avez-vous des exemples à nous fournir ?

Je dirais positif car j'ai commencé à faire certains exercices qui m'ont aidé sur certains muscles grâce à un influenceur et aux exercices qu'il montrait sur son compte.

Question sous-jacente : même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

Certaines personnes peuvent complexer en comparant leur physique à l'idéal montré par les influenceurs. Donc oui je pense que ça peut avoir un impact négatif sur certaines personnes, en créant des complexes chez ces personnes. Je dirais que ça arrive davantage chez les femmes que les hommes.

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

J'essaie de manger plus et mieux quand je veux prendre du poids.

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Je ne vois pas d'impact de leurs contenus par rapport à ça me concernant.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Si c'est un placement de produit je me méfie, en général c'est « de la merde ». Si c'est spontané d'un influenceur que je connais, je vérifie si c'est aussi bien que ce qui est dit et je regarde si ça peut être intéressant pour moi.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram-

Pour les hommes c'est le corps tout musclé avec les épaules larges, le 6 pack et des gros biceps. Pour les femmes c'est un corps mince mais avec des fesses musclées.

Question sous-jacente: Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

Ça ne change pas grand-chose.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Ça dépend des influenceurs, certains peuvent être bénéfiques mais certains font la promotion de produits/de mode de vie/ d'objectifs qui peuvent être dangereux pour les utilisateurs. La majorité des influenceurs passent leurs vies à vendre des produits qu'ils n'utilisent pas toujours, ils font la pub de tout ce qui passe dès que l'argent suit. Il y a forcément des produits qui pourraient être intéressants mais ils sont noyés dans une multitude de produits inutiles.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu ?

Je vérifie si d'autres influenceurs que je connais déjà ont un avis sur les produits/exercices que je vois. Donc je dirais que c'est vraiment la comparaison avec des influenceurs que j'estime être de bons influenceurs fitness.

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

> *Je trouve qu'ils devraient rappeler que faire du sport est personnel, il ne faut pas avoir des objectifs irréalisables dès le début. Ils devraient donc mieux informer sur le temps que mettent les résultats à apparaitre, ils devraient être totalement transparents et dire la vérité.*

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles ?

> *Arrêter de suivre les influenceurs qui passent leur temps à vendre des produits/formations. S'ils font ça uniquement pour l'argent, ils risquent de dire des choses dangereuses.*

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 6 : Nadège

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui, aucun souci pour moi

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non, je n'ai pas de questions.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Nadège, j'ai 28 ans, pour mes centres d'intérêt du coup y a le sport pour le coup, j'aime beaucoup tout ce qui est art et compagnie, genre aller au musée, au théâtre, ce genre des choses. Dans la vie, je suis dans les assurances, donc je travaille dans un cabinet de courtage en assurance, je travaille depuis 5 ans, c'est ce que je faisais à côté de mes études de psycho. Et c'est juste que maintenant je me suis spécialisée dans la gestion de sinistres.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

C'est très vaste je pense comme tout le monde. C'est pour le téléphone, message, réseaux sociaux. Internet, musique, photo, vidéo. C'est pour un peu de tout en vrai, on ne va pas se mentir, GPS aussi.

Question sous-jacente : Pouvez-vous me décrire la manière dont vous utilisez les applications que vous employez principalement ?

Ce que j'utilise le plus, ça va être snap mais c'est plus à des fins de message, je n'utilise plus trop les SMS comme ça. Moi 90% de mes messages, c'est par insta ou snap, moi je suis beaucoup sur Snap. Et après Insta ça va être pour regarder des vidéos, mais pour le coup de food ou de sport, beaucoup.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

J'ai commencé par de la danse, j'ai fait beaucoup de danse quand j'étais petite pendant une bonne dizaine d'années. Après j'ai totalement arrêté le sport pour aller plus dans des trucs artistiques genre théâtre, impro, etc. Après j'ai été à la salle de port et depuis je n'ai jamais arrêté d'aller à la salle, et je fais beaucoup, tout ce qui est muscu. Enfin, vraiment la pratique en salle de sport. Et pour le coup, j'en fais quand même pas mal, j'en fais entre 3 à 5 séances par semaine. Et niveau du temps passé, ça va dépendre, je peux passer, 1h30, 2h00, 2h30. Ça va vraiment dépendre de ce que je fais, de mon état de fatigue mais le minimum ça va être 1h00-1h30 quand même.

Pour quelles raisons pratiquez-vous cette/ces activité(s) physique(s) ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Alors à la base, ça a été pour perdre du poids parce que j'avais pris beaucoup de poids, quand j'étais plus jeune. Je t'avoue que maintenant, c'est plus un exutoire, ça me permet de me défouler,

d'enlever des mauvaises ondes, et parce que j'aime ça, tout simplement. Alors, ça sert aussi pour tenir en termes de poids mais la raison numéro une, c'est vraiment parce j'aime ça et que ça permet de me défouler.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Je n'ai pas spécialement été poussée à faire du sport parce que moi j'ai une maman qui est très sportive, de base et un papa qui l'est pas du tout. Ce n'est pas quelque chose d'obligatoire, on nous incitait à faire des activités mais par exemple quand je partais dans le théâtre, ça les a pas dérangé que j'arrête le sport. Pareil, ils n'ont pas une nutrition de fou, ce n'était pas fast foods, tout ce qu'était fast food, il n'y en avait jamais à la maison. Il y avait des fruits, il y avait légumes, fruits, féculents, tu vois tout ça mais maintenant ce n'est pas aussi poussé que ce que je vais faire chez moi. Si je vais chez mes parents je vais grossir.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation/la manière dont vous vous alimentez?

Alors c'est un peu vaste. Pour le coup, je vais faire hyper attention à ce que je mange alors hors période de stress tu vois si je suis en examens je ne vais pas faire attention mais si je fais attention, honnêtement, ça va être hyper carré enfin je vais faire attention à prendre des aliments complets genre des pâtes complètes, riz complet, pain de mie complet, viande blanche essentiellement, fruits, légumes énormément. Je fais vraiment attention à ce que je mange. Oui, j'essaie de faire attention quand même. Je grossis vite donc si je ne veux pas ressembler à un boudin, …

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

Je dirais qu'il est très compliqué parce que je suis ancienne boulimique-anorexique enfin c'est de l'hyperphagie que j'ai fait donc ça a été très compliqué pendant longtemps, là ça va mieux, hors période de stress. Donc mon rapport à la nourriture. Donc avant c'était plus compliqué mais maintenant on va dire que c'est plus stable, avec le temps, j'ai appris de mes erreurs et j'ai appris à gérer ça aussi. Forcément, il y a 3-4 ans en arrière, je pouvais ne pas manger pendant 3 jours donc après, ça voulait dire des crises de boulimie. Et donc c'était plus compliqué à gérer.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

C'est quand même une priorité, j'y fais hyper attention.

Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous décrire/représenter physiquement? (Utilisation d'une technique projective : le dessin libre)

Alors moi je suis toute petite pour le coup. Alors de base avant d'avoir repris mes études en assurance, j'étais quand même assez fine parce que je faisais beaucoup de sport, donc j'étais assez musclé. Mais là en ce moment j'ai un peu repris donc je dirais bien en forme, on va dire. Après je ne suis pas obèse mais très musclée par contre, mais grassouillette quand même.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

Alors oui et non, parce qu'en soit pendant la période où je n'étais pas en stress où j'avais pas d'examens et tout, j'avais un corps que j'aimais bien et je n'aurais pas changé quoi que ce soit. Et là actuellement, je dirais, être plus fine quoi. Mais rien qui nécessiterait de la chirurgie, rien de tout ça. Je sais qu'avec du sport et de la bonne alimentation, je peux retrouver le corps que je veux.

Annexe 3

Sous question : Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

> *Prendre comme exemple, non, dans le sens où on n'a pas tous le même corps, on n'a pas tous la même morphologie. Après il y a des gens, enfin des gens que je suis du coup sur les réseaux, je pense notamment à une fille qui, elle, est à même corps que moi, à peu près. Donc ouais, je vais essayer, enfin c'est quelqu'un que je suis. Après, je ne vais pas me dire « Ah elle a fait ça, donc il faut que je mange pareil qu'elle », je ne veux pas être comme ça. Mais c'est vrai que j'aime bien regarder sa page, regardez ce qu'elle fait en termes de sport etc. Et elle est très body positive donc c'est une bonne chose. Elle s'appelle Nienke, elle est hollandaise.*

Sous question : Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

> *C'est quelque chose que je trouve important pour mon bien-être à moi. Avec le temps, en grandissant c'est moins en moins important mais ça reste important.*

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

> *Alors je t'avoue que moi de base je ne suis pas une fille d'Instagram, je suis plus Snapchat. Mais c'est soit pour envoyer des messages, soit pour regarder des vidéos. Je t'avoue que pour le sport, j'aime bien Instagram parce qu'y a pas mal d'influenceurs que je suis, des coachs sportifs ou juste des gens qui font du sport et j'aime bien piquer des idées d'exercices, de m'inspirer et tout donc ça c'est assez pratique. Et au niveau du temps que j'y passe, je n'en ai aucune idée. J'y vais un peu tous les jours.*

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

> *Ce n'est pas pour le sport que j'ai installé l'application mais c'est pour ça, que j'y vais plus régulièrement. Ouais, ça va être surtout les trucs de sport et après comme tout le monde, être en contact avec ses potes alors. Non mais je pense que ouais dans les vidéos que je regarde le plus, les gens que je suis ça va plus être des sportifs. Donc je dirais qu'il y a plus un objectif de m'informer. Mais je vois aussi pas mal de trucs de mode, de vêtements*.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Définition (utilisée page 18) : Un influenceur, également appelé leader d'opinion, est dès lors défini comme étant un "créateur de contenu qui a accumulé une base solide d'abonnés […] et qui donne à ses adeptes un aperçu de sa vie personnelle et quotidienne, de ses expériences et de ses opinions" (De Veirman, Cauberghe & Hudders, 2017).

Les influenceurs fitness, également appelés "Fitfluencers" se distinguent des influenceurs sportifs du fait de la création d'une communauté dont l'intérêt est porté autour du mode de vie sain promu par l'influenceur (Geyser, 2021).

Question sous-jacente: Plutôt spécialisés dans le domaine du fitness, beauté, voyage, lifestyle ?

> *Je dirais des influenceurs sport et mode.*

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

> *De base, c'est vraiment pour le côté divertissement. Pour voir un contenu dans trucs que j'aime bien.*

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Les 4-5 que je suis le plus :

- *nienkkeworkouts pour la partie sport et elle a une page pour le body positive sous le nom de nienkke*

- *Ashleigh_jordan : elle fait de super vidéos elle pour le coup*
- *fitgurlmel*
- *senada.greca*
- *nhickmvila : il a une vraie technique en sport, lui il est calé ce n'est pas du contenu pour vendre justement, c'est hyper technique et motivant et on y voit aussi ses objectifs perso donc c'est hyper inspirant*

Comment avez-vous découvert/entendu parler de leur profil Instagram?

Ça va dépendre, ça peut être un coach qu'on m'a conseillé, ça peut être une vidéo. Tu sais quand tu regardes une vidéo de sport et tu sais, on va t'en remettre d'autres, ça peut être une vidéo sport que j'ai vu et du coup je vais cliquer sur le profil et j'aime bien ce que la personne fait ou ça va être un coach sportif d'une personne connue et je me dis tiens pourquoi pas le suivre. Par exemple, dernièrement j'ai suivi la coach sportive de Kim Kardashian qui pour le coup a vraiment une bonne page. Donc ça va vraiment dépendre du profil.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Je trouve que ce sont des gens inspirants. Et alors moi, je vais surtout suivre des pages où il te donne des conseils, où ils vont te donner des tempos, ils vont te donner des exercices d'un type par exemple pour les abdos. Il y a un côté dans le sport, je ne vais pas dire inspirant parce que ça, j'ai envie de te dire ce qu'ils nous montrent et ce qu'ils font réellement, c'est à 3 mondes, mais après c'est le concept où il y a une vraie notion de sport et pas juste « je fais ma séance à la salle et je te montre ce que je fais ».

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Alors je t'avoue que je regarde des vidéos et j'aime bien, j'enregistre et je me dis « tiens comme ça, la prochaine fois je pourrais refaire ça ou ça ». Ça ne va pas plus loin. Si je dois faire confiance à quelqu'un, j'irai plus voir un coach ou une personne à la salle, que je vais voir régulièrement et qui sera vraiment ciblé sur mon corps. Parce qu'honnêtement un exercice qui marchera sur toi ne marchera pas sur moi. Il pourra te convenir mais comme il n'aura pas le même effet sur moi donc tu peux pas te dire « tiens, elle a des abdos, je vais faire ça » parce qu'en plus comme je t'ai dit ce qu'elle fait devant la caméra, ce qu'elle fait dans la vie y a vraiment 3 mondes.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

C'est pour me divertir et avoir de l'inspiration.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

Les vidéos de sport pour le coup. J'aime bien les trucs détaillés pour le coup par exemple, j'en suis une où elle va t'expliquer le tempo qu'elle utilise pour tel exercice et dire « là ça va cibler ça c'est important pour ça » ça j'aime bien car c'est là où tu apprends plus. Après si elle te dit juste la position sans expliquer quoi que ce soit, ce n'est pas non plus oufissime.

Par exemple, les avant-après je trouve que c'est nul dans le sens où là tout de suite je peux te faire un avant-après en 30 secondes. On sait tous que ça triche, que c'est une question de position, donc je t'avoue que à part si tu fais 300 kilos et que tu me fais un après à 50 kilos, j'y crois moyen aux avant-après. Donc ça fait rêver mais ça, je m'en fiche totalement, ce n'est pas ce qui m'intéresse.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : “Lorsqu’un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l’utilisation d’un certain produit alimentaire ou d’une pratique sportive, je …"

Ne l’écoute pas. Je t'avoue que je fais totalement abstraction, clairement je ne vais pas l'écouter.

ET “Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je...” (Utilisation d’une technique projective : complétion de phrases)

Peux le faire si c’est est adapté à ma morpho et à mon corps.

Question sous-jacente : Qu’en est-il de la confiance que vous leur accordez?

Question sous-jacente : Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Je fais plus confiance à un coach réel. Mais disons que c'est compliqué. Je pense que c’est vraiment du que la par cas. Parce que c'est compliqué pour quelqu'un derrière le rideau. Il y a des conseils qui vont s'adapter à tout le monde. Mais c’est souvent au cas par cas et donc que c’est trop général ça ne va pas être forcément adapté à toi. Après la différence c'est que ça fait un moment que je suis dedans, que je fais du sport donc je pense qu’il y a des trucs que j’ai fait, j'ai eu un coach sportif attitré, donc il y a des trucs que je sais quand je vais entendre sur les réseaux, je me dire « il a raison, ça me semble cohérent » ou parfois tout le contraire, je vais me dire « non mais lui, il nous prend vraiment pour un con ». J’ai mon expertise donc je ne me baserais pas uniquement sur ce qu’ils disent.

“Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d’influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je ressens le besoin d'aller consulter son profil Instagram, aller me renseigner sur la personne.

Question sous-jacente : Quel est votre avis concernant une hypothétique/possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d’influenceur?

Je pense encore une fois que c'est cas par cas. Je pense que dans la majorité des cas, enfin de tous ceux qui ne font pas de sport de manière régulière, il va y avoir cette pression sociale et surtout là actuellement depuis le covid. Tout le monde va dans des salles, tout le monde fait du sport, c'est redevenu à la mode, donc y a ce côté pression sociale. Maintenant moi, je le ressens pas comme tel, dans le sens où déjà mes potes dès que je maigris ils m'insultent. Et puis surtout, ce que je vois sur les réseaux, j'ai conscience/je le vois vraiment avec du recul. Je ne me dis pas « Ah je veux ce corps-là, je vais faire ça » parce que vraiment cette conscience de c'est facile de tricher, ce qu'elle fait et ce qu'elle nous montre, c'est différent. Elle a un corps et on a peut-être pas du tout la même morphologie. Enfin, il y a trop de paramètres et du coup non, moi je le ressens pas comme une pression sociale. C’est clairement inconscient.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Post 1 - conseil

Alors j'aime bien la photo en fait ce que j'aime bien pour le coup, quand tu regardes au niveau de son ventre, alors elle est mince la fille ils n’ont peut-être pas pris le meilleur des modèles, mais ça ne fait pas non plus « corps hyper musclé », ça ne fait pas non plus trop retouché et je trouve ça assez important. Après, dans ces conseils, c’est compliqué de dire des trucs comme ça quand t’es super belle sur la photo ? Genre, des gens ne vont clairement pas se reconnaître parce que des corps comme ça, tu n’en as quand même pas énormément. Après la photo doit quand même être retouchée parce que vu des couleurs, ça m’étonnerait que ça soit un One shot.

Mais après, les trucs de motivation comme ça, les petits conseils et tout, je pense que c'est une bonne chose, surtout pour ceux qui font du sport et qui commencent, et ce n'est pas tous ceux qui commencent qui ont tout de suite des résultats. Des fois, il faut attendre un petit peu avant de vraiment les voir et je pense que c'est motivant de voir des messages comme ça et d'avoir conscience que tu peux faire du 38 comme du 40 et ça ne sera grave quoi.

Post 2 – avant/après

C'est ce que dit tout à l'heure en fait ces 2 photos elles ne doivent pas être hyper éloignées. Je doute. Je pense qu'elle a dû mettre « 10 ans séparent ces 2 photos » mais je n'en suis pas totalement convaincu non plus. Il y a peut-être un peu de temps qui sépare, mais. en soit, tu sers le vent, tu contractes, tu prends une position. Tu remarqueras que les 2 positions ne sont pas pareilles : sur la première elle est toute recourbée et sur l'autre, elle a les épaules bien en arrière. En fait, c'est que des positions qui changent et tu peux avoir encore de fou en 2 secondes donc tu vois dans ce genre de cas quand je vois un avant après comme ç, je n'y tiens pas trop compte parce que peut-être qu'il y a 10 ans, peut-être qu'il s'est juste passé une semaine. J'y crois pas forcément.

Post 3 – placement de produit

Pour le coup, j'aime bien ce genre de produits parce que ça marche vraiment, alors pas forcément cette marque parce que je ne la connais pas forcément, mais le côté annotations motivantes, le fait d'avoir un truc de 2 L, c'est-à-dire tout dans la même bouteille, ça a un côté assez motivant de te dire voilà, j'en suis là, j'en suis là, ça peut être bien. Et en termes d'avoir plusieurs coloris, ça marche.

Par contre ça va me saouler d'avoir ce genre de publications sur les comptes d'influenceurs fitness parce que je sais que je ne vais pas l'acheter donc je ne vois pas trop d'intérêt maintenant je sais que ça peut être un bon produit, mais je ne vais pas sur Instagram pour voir ça, je vais sur Amazon pour voir ça.

Tu n'es pas le genre de personne à aller commander ce genre de produit ?

Je ne te dis pas, si c'est un truc comme ça là par exemple, si je vois cette bouteille-là, je peux me dire que si ça marche oui, mais je vais aller voir mais ce n'est pas tellement ce qu'elle va me dire qui va faire que je vais l'acheter, c'est parce que je pense que ça peut être utile.

Post 4 – body postive / Acceptation de soi

Elle se fout un peu de notre gueule. Elle nous dit 4 corps différents mais non ils ne sont pas différents. En fait, la photo en elle-même est très jolie mais le commentaire. Le corps qui est acceptable fait partie de corps différent et là tous les corps sont similaires. Elles ont pratiquement toutes le même corps.

Post 5 – idéal physique

La photo est jolie, après elle contracte quand même. Moi, quand je vois ça, je me dis c'est les abdos que j'avais avant le confinement. C'est l'effet inverse.

Post 6 – conseil nutrition

J'aime bien les posts nutrition comme ça. On a tendance à croire que pour maigrir, il faut se restreindre et justement ce genre de pote montre qu'on peut se faire plaisir tout en mangeant. J'aime bien ce genre de post, elle je ne sais pas trop ce qu'elle fait parce que je ne regarde pas trop ces postes nutrition. Dans l'ensemble par rapport à ce que d'autres influenceurs peuvent

faire, j'aime bien parce que ça casse l'idée de pour faire du sport et avoir un corps comme eux, il faut manger une salade verte, tous les jours. Vraiment le côté où on peut se faire plaisir et mais il faut juste que les aliments qui sont dedans soient bons et soient sains.

"Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?" (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)

Ça serait chiant. Je ne sais pas. En plus j'en suis pas mal enfin j'en suis quand même quelques-uns, j'en regarde quand même beaucoup. Non, moi j'aime bien, donc ça serait bizarre s'il n'y en avait plus du tout. Je pense que j'aurais peut-être moins d'inspiration mais pas moins de motivation, non parce que pas besoin d'eux pour être motivée mais d'inspiration oui, parce que des fois il y a un exercice que tu vas tellement faire et qui va te saouler et ça permet de travailler le même muscle, mais avec d'autres exercices. Elles ont de la ressource, elles ont des bonnes idées.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? / Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

ça ne m'impacte pas vraiment vu que j'ai quand même une expertise sur le côté.

Question sous-jacente : même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

Je pense que oui, c'est sûr, même ça un impact, c'est forcé. Je dirais que ça va dépendre des personnes. Je pense que ça aura un impact, surtout sur les personnes qui ne font pas forcément de sport, qui ne sont pas forcément là-dedans. Par contre, positif ou négatif, ça va dépendre parce qu'il y a certains, ça va leur donner le petit coup de jus qui leur manquait pour y aller. Et justement, ils vont voir plein de vidéos, il y aura plein de trucs à tester, donc ça peut être vraiment une source de motivation. Pour d'autres ça va être « Je n'y arriverai jamais, je ne pourrais jamais en faire autant » et donc du coup, ça peut vraiment les tuer.

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Dans la pratique de fitness, non, dans l'alimentation, bah après je ne suis pas fermée, il y aura peut-être des trucs où je me dis « tiens ça, ça peut être pas mal ». Mais non, après toute façon, la base de la nutrition elle est la même pour tout le monde j'ai envie de dire. Donc non, ce n'est pas eux qui vont nous donner de trucs.

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Non parce que, comme je te dis, tu modifies facilement les choses. Y a des photos, t'as l'impression que j'ai des photos où je suis une bombe atomique alors que je n'ai pas autant d'abdos dans la vraie vie. Après moi je ne mets pas de filtres.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Les compléments alimentaires, il y a beaucoup de gens qui pensent que ça substitue un repas donc malheureusement ça peut être hyper dangereux parce que ton corps il a besoin d'autres

choses, c'est que des compléments. En plus, apparemment, c'est ce que je viens de lire aujourd'hui, ça vient surtout en cure et comme quand tu fais une cure de vitamine, tu n'es pas censée le prendre en continu. Moi perso je n'en prends pas parce que ce n'est pas trop mon truc. Par contre vêtements de sport, moi je suis très fan parce que parce que c'est cool d'être joli à la salle. Enfin, même si tu finis toute transpirante, c'est mieux d'être avec des habits que tu aimes. De toute façon si tu aimes un peu la mode, de toute façon, tu as envie d'être bien même quand tu vas à la salle, de mettre des jolies tenues. Ça donne aussi envie d'y aller aussi quoi. Donc ça c'est cool après je n'irai pas acheter ceux des influenceurs parce que ça coûte une blinde.

Donc je trouve quand même que parfois ils font la promotion de certains produits qui peuvent être quand même des produits utiles comme les habits de sport ou les compléments. En soit, ça peut être utile, mais c'est juste qu'il ne faille pas que ce soit utilisé à mauvais escient.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram ?

Alors il y en a mais de moins en moins dans le sens où maintenant, on prône aussi d'être un peu plus gros par exemple donc je dirais qu'il y a différentes tendances. Il y a la tendance de « on est gros, on est bien ». Je ne sais pas si tu as suivi ce qu'il est passé avec Kim Kardashian, si tu veux pendant des années, elles ont fait de la chirurgie esthétique en mode grosse fesse, gros seins, pas de ventre. Et là, elles sont en train de tendre vers autre chose, qui est moins à la mode, elles reviennent vers des corps hyper naturels, hyper fins. Elles, elles sont en train de justement, elles sont toujours contre tendance hein pour justement attirer le Buzz et je pense que du coup on va voir ce côté d'un côté team Kardashian avec des corps hyper mince, hyper musclés et mais qui prônent le sport en ce moment donc c'est quand même une bonne chose et de l'autre côté les corps « on est gros, on veut manger de la junk food et on vous emmerde ». Arès y aura toujours une tendance de corps, de toute façon, il faut bien qu'il se passe sur les réseaux. Les corps normaux on va dire reviennent quand même plus à la mode.

Question sous-jacente: Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

Ça ne m'impacte pas vraiment.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Oui c'est dangereux de prôner la minceur surtout aux près des plus jeunes, avec les corps qui grandissent. C'est rare d'être toute mince dès le début ou alors c'est que tu as une bonne morpho donc ça, ça cause des problèmes, surtout, qu'il y a beaucoup de chirurgie esthétique et qu'ils ne prennent pas en compte les plus jeunes, mais c'est aussi dangereux dans l'autre sens parce que, à force de prôner la junk food, les corps limite dans l'obésité et tout ça peut être dangereux parce que du coup on va plus faire attention et le sport, ça reste quand même hyper digitale, pour sa santé quoi. Là on ne parle pas de physique là on parle vraiment de santé. De dire qu'être obèse ce n'est pas grave, faut accepter comme on est, c'est vrai qu'il faut s'accepter comme on est, mais manger de la junk food et pas faire de sport ce n'est pas une bonne chose non plus. Et je pense que ça peut aussi amener les gens à avoir des troubles alimentaires.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

L'expérience. Il y a des trucs que tu sais parce que tu auras connu la bonne personne.

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

Je pense qu'il commence de plus en plus à le faire parce que la bonne méthode c'est d'être honnête, de parler de la chirurgie pour que les gens aient conscience qu'il y a de la nourriture et du sport mais aussi de la chirurgie. De montrer éventuellement ce qu'ils mangent, la fréquence à laquelle ils font du sport, parce que bien souvent, ils ont tendance à ne pas le montrer, ils vont faire 2 à 3 séances de sport par jour, et ils sont là à te montrer juste une séance tous les 3 jours. Forcément tu n'auras pas les résultats et donc ça c'est une bonne chose aussi. Ce sont des petits trucs comme ça, je pense plus d'honnêteté.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

Il faut juste de manière générale et pas qu'avec le sport ou l'alimentation, il faut juste avoir conscience que ce n'est pas la vraie vie. C'est une image de ce que pourrait être la vie, mais ce n'est pas la vraie vie. Du coup, si tu te bases que là-dessus, t'auras pas vraiment la réalité.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 7 : Manon W

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui pas de problème.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non je ne pense pas.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Bonjour, je m'appelle Manon, j'ai 21 ans, je suis étudiante en psychologie en master 1, j'adore la lecture, passer du temps avec mes amis et ma famille, j'aime écouter de la musique.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

J'utilise beaucoup mon smartphone pour aller sur les réseaux sociaux mais également pour passer des appels, pour aller sur des applications de vente de vêtements.

Question sous-jacente : Pouvez-vous me décrire la manière dont vous utilisez les applications que vous employez principalement ?

Je vais tous les jours voir mes réseaux sociaux pour voir les nouvelles du jour et quand j'ai du temps j'aime bien me perdre sur les réseaux et regarder des vidéos. J'utilise Instagram, Facebook, Messenger et TikTok principalement.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

J'ai eu des problèmes de santé dès l'âge de mes 11 ans ce qui m'a obligé à arrêter le sport pendant de nombreuses années. J'ai essayé de reprendre à un moment mais je n'étais toujours pas prête physiquement et là récemment j'essaie de me remettre tout doucement au sport grâce à des programmes de renforcement musculaire principalement.

Pour quelles raisons pratiquez-vous cette/ces activité(s) physique(s) ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Ça me fait du bien, ça me vide la tête. J'aimerais avoir un corps plus tonifié donc c'est aussi pour être musclée.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Mon entourage m'a toujours conseillé de faire du sport. On est quand même attentif à nos notre alimentation même si on se fait quand même souvent plaisir. Ce n'est pas un régime restrictif mais tout le monde y prête attention.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation/la manière dont vous vous alimentez ?

J'essaie de manger à tous les repas donc matin - midi - soir sauf quand je n'ai pas le temps le matin. Alors dans ce cas-là je prends un fruit vers 10h00 environ. En général je mange froid le midi et chaud le soir et j'ai d'office un féculent, une viande et des légumes à mon repas chaud. Le midi souvent c'est du pain avec une soupe.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

Je pense qu'il est relativement facile même si enfin je me prive pas du tout mais quand je sens que j'ai trop exagéré pendant quelques temps j'aime bien quand même après reprendre un rythme un peu plus sain et faire plus attention. Mais je pense que mon rapport à l'alimentation est quand même relativement sain.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

Ça dépend vraiment des périodes mais parfois je fais fort attention et parfois pas mais ce n'est pas une obsession.

Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous décrire/représenter physiquement? (Utilisation d'une technique projective : le dessin libre)

Je me ferai plutôt fine. Je ne suis pas musclée ; en fait je ne suis pas tonique mais je n'ai pas de trop de graisse. J'ai des fines jambes, j'ai des bras fins, j'ai un ventre plat, je n'ai pas de fesses et je n'ai plus beaucoup de poitrine.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

Oui tous : j'aimerais bien être beaucoup plus musclée enfin plus tonique c'est à dire que j'aimerais avoir les abdos marqués par exemple, avoir tout, tout plus musclé mais pas mais pas plus fin. Et j'ai toujours pensé ça sauf un moment où j'avais pris énormément de poids et où là je voulais maigrir.

Sous question : Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Non pas spécialement. Parfois je vois des photos sur les réseaux sociaux et je me dis « Oh elle est belle » mais je ne me prends pas trop ça comme objectif même si je serais contente d'arriver à ce corps-là mais je ne mets pas tout en œuvre pour avoir un corps comme ça. Je n'ai pas vraiment un corps que je prends comme objectif.

Sous question : Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

Quand même une grande place. J'aime bien me préparer tous les jours, je fais attention aux vêtements que je porte et oui j'aime bien maquiller, me coiffer, …

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Je vais sur Instagram tout le temps. Quand je n'ai rien à faire je vais aller Instagram. C'est le premier réseau sur lequel je vais mais ça dépend de ce que j'ai à faire la journée donc je n'y vais pas autant tous les jours. Mais c'est le réseau sur lequel je passe le plus de temps.

Question sous-jacente : A quelle fréquence ? quotidiennement/fréquemment /rarement/jamais ? Combien de temps/heures en moyenne y passez-vous par jour ?

Je dirais que j'y passe environ 1h30/2h00 par jour.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

J'aime bien voir les photos de mes amis, aller stalker, j'aime bien regarder des courtes vidéos qui apparaissent dans mon fil d'actualité un peu par hasard. Je regarde des comptes de nourriture pour avoir des recettes, des conseils, de marques de vêtements, voilà un peu de tout.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Définition (utilisée page 18) : Un influenceur, également appelé leader d'opinion, est dès lors défini comme étant un "créateur de contenu qui a accumulé une base solide d'abonnés […] et qui donne à ses adeptes un aperçu de sa vie personnelle et quotidienne, de ses expériences et de ses opinions" (De Veirman, Cauberghe & Hudders, 2017).

Les influenceurs fitness, également appelés "Fitfluencers" se distinguent des influenceurs sportifs du fait de la création d'une communauté dont l'intérêt est porté autour du mode de vie sain promu par l'influenceur (Geyser, 2021).

Je ne suis pas beaucoup d'influenceurs mais ceux que je suis vraiment et dont je regarde le contenu ce sont plutôt des influenceurs lifestyle ou alors des influenceurs comme Juliet Bonhomme qui correspondent plus à la catégorie des influenceurs responsables. En tout cas avec des bonnes adresses, des conseils, des idées de vêtements et tout ça… un peu de tout.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale ?

Ça me donne des idées au quotidien, ça me montre des choses que moi je ne vis pas dans ma vie donc ça me fait un peu rêver parfois. C'est pour me divertir.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram ? Pouvez-vous me les citer ?

Non plus actuellement, mais je l'ai déjà été. C'était Pamela Reif (Pamela_rf), Sissy Mua (sissymua), Chloe Ting (chloe_t).

Comment avez-vous découvert/entendu parler de leur profil Instagram ?

Par YouTube ou alors par des copines quand je cherchais justement des programmes de sport et qui m'avaient conseillé ces influenceuses-là.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Ça dépend lesquels. Parfois je trouve que c'est motivant parce qu'ils proposent des moments pour faire du sport donc ça c'est motivant mais parfois c'est justement décourageant parce qu'eux ils ont le profil qu'on aimerait bien mais nous on ne l'a pas tout de suite.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

A un moment j'étais très fan de Pamela Reif, je la suivais sur tous les réseaux, je regardais tout et je la trouvais super inspirante et puis en fait j'ai arrêté parce que ça me prenait trop de place dans la tête (le sport et tout).

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

J'aime bien leurs programmes de sport, je les trouvais belles et le contenu en plus qu'elles proposaient, par exemple des recettes saine et tout ça, je trouvais ça intéressant d'avoir un autre aspect aussi enfin pas l'aspect que sport en tant que tel mais tout ce qui allait à côté.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent ?

Le fait qu'elle parle/qu'elle soit agréable pendant la vidéo, que ce soit des vidéos parfois sur des musiques et donc c'était motivant et aussi le fait que c'était accessible à tous.

Selon vous, quels attributs / qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

C'est en fonction de ce que j'entends d'eux. Par exemple s'il y a des gens qui ont fait leur programme et que ça a marché, j'aurais plus tendance à suivre leurs conseils. Donc je dirais que c'est en fonction de leur expérience aussi et de leur communauté, du nombre d'abonnés tout ça.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

Je me renseigne sur les composants ; je regarde si ce sont des choses dont j'ai besoin et si je ne peux pas voir venir ce que ça pourrait m'apporter par un autre moyen.

ET "Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

Je regarde si c'est applicable à mon mode de vie, à mon rythme de vie. Oui je regarde si ça me convient et si j'arrive à m'y tenir.

Question sous-jacente : Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?

Ça dépend lesquels. Ceux qui ont un programme, on va dire, qui a été suivi par beaucoup de personnes et qui ont fait leurs preuves, j'aurais plus tendance à faire confiance que si jamais c'était quelqu'un qui me disait comme ça un conseil sans vraiment de construction derrière.

Question sous-jacente : Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Justement je ne me base pas que sur leur avis ; je me renseigne pour voir si c'est vraiment bien ce qu'ils montrent enfin ce qu'ils conseillent.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Regarder le profil pour voir si c'est quelque chose qui pourrait m'intéresser en fonction de ce que mon entourage me dit de base parce que parfois je me dis directement que ça ne me correspondra pas.

Question sous-jacente : Quel est votre avis concernant une hypothétique/possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur?

Personnellement je ne ressens pas la pression de suivre des influenceurs qui font du sport parce que pour moi il y a d'autres moyens de se mettre au sport que ça. Ce n'est pas vraiment une pression que je ressens c'est plus une aspiration.

Donc c'est positif ?

Ça dépend de mon état d'esprit parce que parfois quand je ne me sens pas bien dans mon corps, ça me démotive mais parfois quand justement j'ai envie de mieux me sentir dans mon corps alors là c'est une aspiration.

Et est ce que tu penses que ça peut être une pression pour d'autres personnes ?

Oui parce que parfois je pense qu'il y a des personnes qui ont besoin de plus qu'uniquement suivre des influenceurs et suivre leur programme. Il y a des personnes qui ont besoin de plus que juste un suivi sportif et donc ça pourrait mettre pression parce que le support sportif ne suffirait pas alors qu'eux pensent que oui vu que c'est parfois ce que les influenceurs peuvent

dire. Et donc c'est une pression parce qu'ils n'arrivent pas et ne voient pas ce qu'ils pourraient faire de plus.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Post 1 - conseil

Je trouve ça un peu hypocrite de donner des conseils quand les gens se sentent mal dans son corps avec une photo de l'influenceuse en maillot où elle a l'air quand même bien parce que les gens qui se sentent mal n'ont pas envie de voir quelqu'un qui leur rappelle pourquoi ils se sentent mal. Ils ont besoin de voir, je ne sais pas, des corps plus dans la norme et peut-être pas aussi musclés et pas aussi fins.

Post 2 – avant/après

J'ai un peu du mal à comprendre le but de cette publication. Je respecte le fait qu'elle se sente mieux dans son corps maintenant mais le corps qu'elle avait avant est déjà l'objectif que certaines personnes se mettent et elle, elle dit que c'est un corps dans lequel elle se sentait mal. Donc je ne comprends pas très bien. Je trouve que les « avant-après » sont intéressants mais quand c'est spectaculaire. Là je veux dire il y a à mon avis la plupart des personnes qui suivent cette influenceuse qui peuvent très bien dire que son corps était très bien dès le début et donc ne peut-être pas se s'identifier à elle.

Post 3 – placement de produit

Je trouve que la création de produits comme ça, ça peut être motivant parce qu'en effet c'est compliqué parfois de boire assez d'eau pour la journée et donc je trouve que c'est bien de créer des outils qui permettent d'y penser en dehors de quand on fait du sport. Parce que justement ce n'est pas que faire du sport, c'est tout ce qui va à côté dans le rythme de vie et ça, ça permet de prendre en compte ce qui est aussi important pour la santé physique.

Par rapport au placement de produits, j'ai toujours un peu de mal avec cette pratique-là parce que là si c'est l'influenceuse qui a créé sa marque et qui veut en faire la pub elle fait passer ça comme si c'était un truc nécessaire etc. mais en fait c'est juste pour elle s'en mettre plein les poches. Donc je comprends l'objectif de faire cette gourde-là et tout ça mais je trouve que faire un placement de produit ça enlève un peu l'objectif premier de la vente du produit.

Post 4 – body postive / Acceptation de soi

Je trouve le texte très bien, très positif mais j'ai un peu du mal avec le fait qu'ils disent que c'est 4 sportives qui ne se ressemblent pas parce qu'au final elles ont quand même un corps assez semblable même si oui au premier regard on voit qu'elles sont différentes mais le corps qu'elles ont en tant que tel n'est pas si différent que ça. Mais je trouve ça bien d'un côté pour montrer la diversité et en même temps ce n'est pas vraiment ce qui est dit dans le texte.

Post 5 – idéal physique

Je trouve le texte et la photo hyper culpabilisants parce que ce serait pour regarder nos abdos après le confinement mais je ne pense pas que tout le monde ait ses abdos après le confinement donc ça par exemple je trouve que c'est un post qui met une pression en disant que « en principe après le confinement tu devrais avoir des abdos » alors que ce n'est pas le cas.

Post 6 – conseil nutrition

J'aime bien l'idée que la personne que tu suis pour le sport t'offre des conseils qui dépassent la routine sportive et que ça englobe plusieurs sphères dont l'alimentation parce que tout est lié.

Annexe 3

Et je trouve que c'est bien d'avoir des choses qui se rejoignent parce que c'est plus cohérent et plus motivant.

“Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?” (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)

En fait, dans mon Instagram il n’y a pas vraiment d'influenceurs fitness donc pour moi ça ne changerait rien mais peut-être que pour certaines personnes ça enlèverait de la pression de voir des corps si musclés sans qu'elles aient envie de les suivre. Mais pour moi ça ne change rien.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l’impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? / Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

De temps en temps ça peut être motivant de voir comme ça une publication de temps en temps ; ça rappelle qu’il faut se bouger mais étant donné que je n'en suis pas ça ne m’impacte pas directement.

Question sous-jacente : même s’ils n’ont pas d’impact négatif sur vous, pensez-vous qu’ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d’impact ?

Ça peut avoir un impact positif sur les personnes qui sont super motivées, qui ont la force mentale de se lancer dans un mode de vie sportif et peut-être plus sain parce que c'est motivant et c'est rejoindre, on va dire, une communauté de gens qui suivent justement les programmes sportifs et tout ça. Mais pour ceux qui se sentent mal dans leur corps et qui ne sont peut-être pas prêts ou en tout cas qui ne sont pas motivés à faire du sport ou alors qui en ont fait mais qui n’ont pas vu le résultat attendu je pense que justement ça peut être négatif et ils doivent se sentir encore plus mal dans leur corps.

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d’une activité physique?

Quand j'étais à fond dans les programmes de sport, je faisais attention à tout ce que je mangeais parce que je me disais « vu que je fais du sport c'est bête de manger mal entre guillemets à côté » . Mais c’est un cercle vicieux parce que vu que j'avais commencé le programme je mangeais mieux enfin en tout cas je ne mangeais plus de trop on va dire et donc je me disais « pour avoir des résultats si je mange ça il va falloir que je fasse encore plus de sport » donc oui c’est un cercle vicieux.

Donc ça vous a motivée à faire plus de sport quand vous suiviez les influenceurs ?

Oui.

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Quand je voyais les corps tout musclés, j'aurais bien voulu le même, c'est pour ça que je les suivais, et puis en fait je me suis rendu compte que ça ne me rendait pas spécialement mieux de les suivre donc j'ai arrêté de les suivre. Mais je ne me suis jamais sentie pas assez fine enfin je pense que j'ai quand même une image de moi assez objective mais c'était juste peut-être pour mieux me sentir dans mon corps. Et puis au final vu que j'avais l'impression que ça ne changeait pas grand-chose j'ai arrêté d'autant faire attention à ce que je voyais sur Instagram.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

> *J'ai beaucoup de mal avec tout ce qui est alimentation donc par exemple les compléments alimentaires, les barres protéinées, les shakers et tout ça, parce que je ne vois pas trop ce qu'il y a dedans qu'on ne pourrait pas trouver dans une alimentation saine. Mais par exemple tout ce qui est plus accessoire de sport et tout ça je trouve ça intéressant parce que parfois ce sont des bonnes marques qu'on ne connaît peut-être pas spécialement et ça fait découvrir des marques. En général ce sont des beaux vêtements de sport ce qui fait qu'on se sent bien dedans et ça motive à faire du sport.*

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram ?

> *Il faut avoir un corps tonique mais quand même fin. Il y a beaucoup de programmes pour s'affiner et avoir des belles fesses. C'est surtout être fin et être bien musclé.*

Question sous-jacente: Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

> *Ça m'impacte parfois quand je vois que je prends du poids à certains endroits. Je me dis qu'il faut peut-être que je fasse plus attention ou alors muscler cette partie-là pour que ce soit du muscle et pas de la graisse mais je ne change pas grand-chose dans mon rythme de vie pour atteindre l'idéal j'ai l'impression.*

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

> *Je pense qu'au départ il n'est pas spécialement nuisible parce que faire attention et faire du sport ce n'est pas nuisible jusqu'au point où ça devient une obsession pour la personne qui le fait. Selon moi, avant de commencer un programme sportif, il faut quand même avoir un peu les pieds sur terre et bien avoir l'idée/l'objectif qu'on veut en tête pour ne pas tomber justement dans faire du sport à outrance, perdre trop de poids, se priver de manger, ... parce que parfois on nous conseille de pas manger entre les repas et donc il y a des gens qui ne mangent plus entre les repas mais alors qui diminuent leurs repas et donc au final ils n'ont pas assez d'apport donc je pense que ça peut être nuisible quand ça dépasse l'objectif que les gens se fixent.*

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

> *Ça dépend. Si c'est des choses que j'ai parfois déjà entendues j'aurais tendance à me dire que c'est fiable si plusieurs personnes disent la même chose sur des conseils sportifs mais parfois quand ce sont des idées que je n'ai jamais entendues et que même moi ça me semble bizarre, j'aurais tendance à ne pas les faire ou si je me dis que je vais faire un exercice mais que je sens que l'exercice ne travaille pas l'endroit qu'il est supposé travailler alors je me dis que ce n'était peut-être pas fiable, enfin parfois c'est en essayant que je me rends compte que c'était peut-être pas très fiable.*

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

Annexe 3

Je pense qu'ils doivent rester transparents et montrer que ça reste des êtres humains. Ils n'ont pas tout le temps ce qu'ils montrent sur les réseaux ; enfin ils ont d'autres choses à côté du sport dans leur vie, ils doivent parfois aussi faire des excès même si ils se rattrapent et peut-être qu'ils devraient plus montrer les jours par exemple où justement c'est à l'opposé on va dire de ce qu'ils prônent pour montrer que c'est normal de parfois avoir un écart, de ne pas faire son sport tous les jours enfin de montrer que c'est normal parfois d'avoir un peu des failles, de pas s'y tenir, qu'il y a des jours où c'est un peu plus dur, des jours où on n'a pas envie, ... montrer pour que l'audience puisse s'identifier aux influenceurs.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

Je dirais qu'il faut prendre ce qu'on arrive à prendre des influenceurs au niveau même du contenu et tout ça. C'est normal qu'à un moment il faille se dépasser mais il ne faut pas se fixer des objectifs trop hauts directement. Moi je comparerais un peu ce qu'on me propose et prendre ce qui s'adapte au mieux à la personnalité et au rythme de chacun. Et aussi être conscient/se rendre compte que de toute façon sur les réseaux il y a des choses qu'on ne montre pas et que c'est normal que parfois ce soit plus dur et que ce n'est pas pour autant qu'ils doivent abandonner ou se démotiver.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 8 : Rachel

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Evidemment.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non, je n'ai pas de question.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Rachel, j'ai 23 ans, je suis étudiante en gestion à Louvain-le-Neuve, en stage et bientôt dans le monde du travail. Au niveau personnel, rien de très spécial, je fais du sport donc je fais la course à pied. Je suis énormément sur les réseaux sociaux, beaucoup trop d'ailleurs. Et je n'ai pas de loisir, j'aime beaucoup la photo mais je n'ai pas de loisirs particuliers.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Ouais, alors je crois que c'est principalement pour discuter avec les gens donc ce soit par appel ou par message donc pour, la discussion. Beaucoup aussi, photos, vidéos enfin, beaucoup de contenu à ce niveau-là. Et alors réseaux sociaux. Je dirais ça principalement. Pour des notes aussi, les emails beaucoup. Et beaucoup, beaucoup de musique aussi et des podcasts.

Question sous-jacente : Pouvez-vous me décrire la manière dont vous utilisez les applications que vous employez principalement ?

Alors celle que j'utilise le plus c'est clairement Instagram. Donc c'est principalement pour les réseaux sociaux. En fait les applications genre WhatsApp, SMS etc. je les ouvre beaucoup mais genre c'est très vite, vite, je réponds, je referme. Alors que les réseaux sociaux je les ouvre moins fréquemment mais par contre quand je les ouvre, je peux rester vraiment des heures dessus. Et alors sur Instagram, je publie beaucoup de stories donc éphémères, mais pas énormément de photo/posts qui vont rester longtemps parce je n'ai pas vraiment de photos, je me dis Ah je vais la mettre sur mon feed » mais c'est beaucoup pour regarder que les autres font quoi, un peu du voyeurisme. Les réseaux sociaux, c'est principalement ça.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

J'ai fait du basket pendant très longtemps dans une équipe féminine du coup, pendant genre, 8-9 ans. Après, j'ai arrêté parce qu'on avait été championne du Hainaut, genre 2 fois et du coup, ça devenait trop de pression et j'avais une boule au ventre et tout donc j'ai arrêté le basket. Puis y a eu quand même un petit temps où j'ai arrêté le sport et là depuis 6 ans, je fais la course à pied, toute seule ou avec ma maman et là c'est vraiment il n'y a pas de pression, n'y a pas d'horaire. Je cours quand j'ai le temps et quand ça s'organise. Je pense qu'au niveau du sport c'est un peu le parcours.

En fait y a un moment où c'était un peu malsain mais y a un moment je faisais énormément de sport, genre j'allais presque courir pas tous les jours mais vraiment, j'étais bien à 5 fois semaine. En vrai je ne sais pas trop dire pourquoi, j'aimais beaucoup et en fait à ce moment-là, c'est vrai que ce moment je suis arrivée à l'université et j'étais en kot et ça n'allait pas trop mentalement parlant et du coup j'allais je faisais beaucoup de sport parce que j'avais ça à faire. J'ai quand même tenu ça sur le long terme. Et après, je me suis blessée aux hanches et donc j'ai dû arrêter pendant pas mal de temps et là j'ai repris depuis quelque temps, mais du coup là je suis à 2-3 fois maximum mais vraiment avec le stage et tout je suis à 2 fois semaine donc maintenant je

fais comme je peux je vais dire quoi quand j'ai le temps. Je mets plus autant de pression qu'avant. Et maintenant avec du coup avec mon problème de hanche je fais petit à petit donc là je sais courir plus ou moins 30-40 minutes sans avoir mal et du coup genre j'augmente de plus en plus.

Pour quelles raisons pratiquez-vous cette/ces activité(s) physique(s) ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Honnêtement, pour être hyper transparente, avant c'était physique. Je pense que j'aimais bien quand je courais mais me mettre vraiment à commencer à aller courir c'était pour me dire « Ah hier on a été au resto, j'ai pris un dessert donc je vais aller courir ». J'ai vraiment eu une période un petit peu malsaine où vraiment je faisais du sport pour un peu compenser, ça faut être honnête. On parlait des réseaux sociaux, mais je pense aussi que voir les autres faire du sport, du coup j'en faisais aussi en me disant « si les autres le font, il faut que je me bouge aussi ». Et maintenant j'ai l'impression en tout cas j'espère que j'ai un peu switcher de mentalité. Je suis plus en mode genre maintenant je le poste plus sur les réseaux enfin y a un moment où je postais tout le temps mes séances de sport et c'est fou ce que je vais dire vraiment mais y a un moment je me suis dit « si je ne le poste pas, les autres ne pas le savoir et en fait ce que ça sert à quelque chose ? ». Et maintenant du coup j'ai eu une grande discussion avec mon copain et il me disait genre « Cours mais ne dis rien à personne en fait ». Et maintenant je le fais et je me rends compte que je le fais pour moi. Et je le fais parce que du coup, comme j'ai dû arrêter de courir à cause de mes hanches genre c'est bête mais je montais les escaliers ou quoi et j'étais essoufflée et je me suis dit « Rachel là ça ne va pas » et donc là je reprends le sport pour vraiment sentir physiquement en forme pour être bien mais plus comme avant pour compenser etc. donc voilà mes raisons.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation ?

En fait mes parents nous ont inscrits à la musique, au scout, au sport, parce que je pense qu'ils voulaient vraiment qu'on touche un peu à tout mais ils n'ont jamais forcé à continuer genre mon petit frère, il a arrêté très vite la musique, moi j'ai arrêté plus vite les scouts, donc on arrête un peu quand on voulait, mais je pense que mes parents voulaient un peu qu'on fasse de tout. Après, mes parents ont été sportif, mon papa c'est un cycliste. Enfin je veux dire, j'ai toujours vu mon papa partir en vélo les dimanches matin, les mardis, les jeudis. Et ma maman, elle a commencé à courir bien avant moi, donc on va dire que le sport a toujours été présent, mais ils ne m'ont jamais forcé, il n'y a jamais eu de pression. C'était plus une hygiène de vie quoi. Tu vois mes parents ils y allaient parce qu'il faut se bouger quoi.

Au niveau alimentation, nous on est une famille où on mange très brut dans le sens où si on mange de la purée, on pèle les patates quoi, tu vois ce que je veux dire ? Mes parents nous ont toujours appris à manger brut, donc on n'a jamais eu de plats transformés. Enfin, c'est bête mais le mercredi après-midi, parfois, on prenait des pizzas Doctor Oetker c'était un peu la fête à la maison, tu vois pour te dire que voilà, donc, on a toujours envie de très brut, donc j'ai envie dire, on a toujours bien mangé. Mais encore une fois, il n'y a jamais de pression à ce niveau-là. Mes parents sont très chills à ce niveau-là, donc au niveau de l'éducation il n'y a jamais eu de de pression.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation/la manière dont vous vous alimentez?

Alors, pour être honnête, je pense que j'ai toujours fait attention à ce que je ne mangeais pas, parce que j'ai toujours fait attention à mon physique parce qu'une grande partie de ma confiance en moi est posée sur mon physique. Je sais que si maintenant je viens à être en surpoids, ma confiance en moi va vraiment chuter et donc du coup voilà, je ne veux pas non plus être maigre mais je sais que je veux rester dans les normes tu vois, genre voilà ce que je sais que j'ai des bonnes cuisses, ça ne me dérange pas, mais je fais quand même attention. Et du coup, je ne vais pas te mentir, j'ai toujours fait attention à ce que je mangeais. Après moi j'ai un palais très sucré donc autant les McDo, les chips et tout je n'aime pas, autant moi les desserts j'aime vraiment bien et du coup je me fais quand même plaisir. Mais je ne vais pas te mentir,

moi je fais plus attention que mes frères et que peut-être certaines de mes copines, que mon copain ou quoi.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

Question sous-jacente : Décririez-vous votre rapport à l'alimentation comme étant sain, compliqué, facile, non-important, à améliorer ?

Du coup avant, quand je faisais énormément de sport, mon alimentation était vraiment malsaine parce que je ne mangeais vraiment pas beaucoup pour tout le sport que je faisais et c'était toujours très très sain. Et encore une fois, je pense qu'avec la maturité et un peu le ras-le-bol aussi de toujours devoir faire attention genre voilà, maintenant, je pense que c'est beaucoup plus sain. Je fais encore attention genre je ne vais pas manger MacDo 3 fois par semaine, mais je me laisse beaucoup plus de plaisir. Après je ne l'ai pas dit mais je ne bois pas d'alcool, c'est peut-être un truc à dire, je ne bois pas d'alcool, j'aime pas ça donc il y a ça aussi qui rentre en compte dans mon alimentation.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

Sur une échelle de 1 à 5 je dirais genre 3 et demi quoi. Parce qu'en plus, moi j'aime bien bien manger, pas en quantité, mais en qualité et c'est bête, mais quand je suis au stage j'envoie un message souvent à ma maman pour lui demander ce qu'on mange au soir et si elle me dit qu'on mange une lasagne je suis trop contente. Donc tu vois j'apporte beaucoup d'importance aussi au plaisir gustatif. J'aime bien bien manger. Je dirais quand même 3 et demi parce que j'y portes quand même de l'attention.

Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous décrire/représenter physiquement? (Utilisation d'une technique projective : le dessin libre)

Je pense que je suis assez consciente de ma morphologie dans le sens où je sais que j'ai toujours eu un haut du corps normal tu vois mais par contre je sais que j'ai des bonnes cuisses et je sais que pendant tout un moment, genre mes fesses et mes cuisses, je sais que c'est ma morphologie et pendant tout un moment j'ai voulu justement genre hyper mincir enfin perdre du poids au niveau des cuisses et en fait je me suis rendue compte que je n'arrivais pas et que ce que je perdais c'était du haut du corps et donc je perdais vraiment tu sais des bras etc. Et je me suis dit « en fait je suis faite comme ça » donc je pense que je me dessinerai genre normale au niveau du corps, puis j'ai quand même des bonnes cuisses, je sais que j'ai des hanches et puis normal. Je dirais plus que j'ai une morphologie en A.

Sinon je me trouve quand même musclée. On rigole toujours avec Charlie (mon copain) parce que je dis toujours que je manque de tonique. Je ne dis pas que je suis flasque mais j'aimerais bien que mes cuisses et tout, que ce soit beaucoup plus musclé, qu'il y ait plus de tonique mais bon après je ne fais plus autant de sport qu'avant donc je ne peux pas me plaindre.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ?

Du coup on revient à la même chose mais je dirais mes cuisses. En vrai au début j'avais mon bidou mais encore j'ai l'impression que tout le monde a un petit bidou donc ça me décomplexe enfin ça me complexe beaucoup moins qu'avant. En fait je fais vraiment un focus sur mes cuisses.

Avez-vous toujours pensé cela ?

En fait, je ne sais pas comment expliquer mais il y a toute une période de ma vie où je n'ai pas eu conscience de mon corps. Tu vois quand tu fais des activités, etc., tu profites de la vie et en fait quand je suis rentrée genre en 5e secondaire, là j'ai pris conscience de mon corps. Est-ce que c'est parce que j'ai mes règles ou quoi, je n'en sais rien mais genre j'ai pris conscience de mon corps, il a changé, j'ai commencé à avoir une poitrine et c'est là où je me où je me suis vu dans le miroir différemment, donc je dirais que c'est à partir de ce moment-là.

Sous question : Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

Annexe 3

Oui beaucoup parce que je n'ai pas très confiance en moi dans la vie de tous les jours et du coup j'ai l'impression que le physique tu vois, c'est ce truc où que c'est bizarre que dire mais tu peux contrôler dans le sens où tu vois genre je sais que je peux faire attention à ce que je mange et pas prendre 15 kilos comme ça en 6 mois et du coup je sais que c'est un truc sur lequel j'ai le contrôle. Alors que genre tu vois, je sais que je n'ai pas énormément de culture générale et des fois, c'est quelque chose qui me complexe et du coup, je devrais lire 36000 livres et le journal et ça j'ai l'impression l'effort pour ce que ça apporte, il est-il est moins par rapport à au fait de rester stable au niveau de mon poids. Je ne veux pas perdu du poids je ne veux pas en prendre, je veux juste rester sable et du coup je fais un peu attention.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

J'aime bien faire des belles photos. Du coup, quand je fais des belles photos ou quoi ou que je fais quelque chose d'intéressant dans ma journée, j'aime bien mettre des petites stories. Alors maintenant que j'en parle, je me demande pourquoi je mets des stories : est-ce qu'honnêtement c'est parce que j'aime bien faire des photos ou est-ce parce qu'il se passe quelque chose d'intéressant et du coup, je le montre aux gens. Parce qu'au final, le soir, quand je mets ma série dans mon lit en pyjama, je ne fais pas de Story, donc peut-être qu'il y a un truc d'inconscient qui se passe aussi en me disant « Regardez-moi je fais un truc intéressant ». Donc y a peut-être ça, et c'est peut-être inconscient. Donc j'aime bien poster des stories et alors voir la vie des autres, autant mes amis ou des gens proches que des gens beaucoup moins proches, des influenceurs, des créatrices de contenu.

Question sous-jacente : A quelle fréquence ? quotidiennement/fréquemment /rarement/jamais ? Combien de temps/heures en moyenne y passez-vous par jour ?

En vrai beaucoup de temps. Après ça change en fonction tu vois genre quand tu bosses, quand t'es en vacances et tout. Mais non, en vrai, je pense que je suis allez, je le trouve pas mais je pense que je suis au moins je dirais bout à bout au moins 2 bonnes heures sur Instagram par jour, même 3h je dirais parce que le soir ça va vite.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

Je dirais que c'est pour me divertir, m'inspirer et alors un petit peu quand même des fois un peu une curiosité mal placée. Genre t'as envie de voir ce que les autres font, leur journée et tout.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Définition (utilisée page 18) : Un influenceur, également appelé leader d'opinion, est dès lors défini comme étant un "créateur de contenu qui a accumulé une base solide d'abonnés […] et qui donne à ses adeptes un aperçu de sa vie personnelle et quotidienne, de ses expériences et de ses opinions" (De Veirman, Cauberghe & Hudders, 2017).

Les influenceurs fitness, également appelés "Fitfluencers" se distinguent des influenceurs sportifs du fait de la création d'une communauté dont l'intérêt est porté autour du mode de vie sain promu par l'influenceur (Geyser, 2021).

Question sous-jacente: Plutôt spécialisés dans le domaine du fitness, beauté, voyage, lifestyle ?

Alors il faut savoir que j'ai fait un gros tri dans les influenceurs parce que justement ma période malsaine là mes parents m'ont dit « Il faut que tu fasses un tri, parce que ce que tu vois ça, ça impacte aussi la façon dont tu te vois et dans tes habitudes ». Donc j'ai fait un gros tri. Avant, je suivais beaucoup, beaucoup d'influenceuses femmes fitness et je me rendais compte que c'était malsain parce que je me comparais, etc. Du coup, là j'ai fait un gros tri, maintenant j'ai quand même encore des influenceurs fitness mais j'ai l'impression que c'est les influenceuses saines. Sinon je suis aussi des influenceurs lifestyle, mode, bouffe, je n'aime pas cuisiner donc ça m'intéresse pas plus que ça, et voyage.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

Je pense que c'est parce que quand t'es influenceur, t'as des opportunités de vie, ils vivent des trucs que nous on n'a pas l'occasion de vivre dans notre train-train quotidien et du coup ça me

fait un peu rêver. Tu vois c'est bête mais les filles qui vont à Coachella bah je sais que moi je n'ai pas l'opportunité, ça me fait un peu rêver de voir ce genre de chose. Aussi pour m'inspirer parce que tu vois dans les influenceuses de Belgique, je pense à Barbara Schumacher, je la suis parce qu'elle met plein d'adresses et du coup c'est chouette aussi d'avoir après des adresses ou aller. Donc je dirais l'inspiration, les conseils et alors un peu me faire rêver.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Il y a Sissy Mua que je suivais un moment mais je ne sais pas si je l'ai retiré. Il y avait Justine Galice. Elle est je la suis sur Youtube, il y a une Française Alaya, que je suis aussi. C'est quand même beaucoup des influenceuses. Il y a aussi une influenceuse anglaise qui s'appelle Natacha Océane sur Youtube, elle a genre 3 million d'abonnés. Elle, j'aime énormément ses vidéos parce qu'en fait elle tout est basée sur la science et du coup elle explique sa nutrition, elle explique ses entraînements de running et elle explique tout basé sur la science et ça, ça m'intéresse énormément, donc ça je regarde beaucoup. Sinon comme ça j'en ai plus trop.

Comment avez-vous découvert/entendu parler de leur profil Instagram?

En vrai, c'est beaucoup les Reels, où en gros je vois leur contenu et leur compte me plaît, du coup je vais voir sur le compte, je scroll et je me dis « Ah OK ». Ou alors des fois, il y a des événements, avec des collaborations entre 2 filles et du coup je vais voir un peu ce que l'autre elle fait. Donc c'est vraiment petit à petit que ça s'est fait parce que je scroll et que je tombe dessus.

Donc tu as quand même beaucoup de de contenus fitness qui apparaissent sur ta page explorer Instagram ?

Oui, c'est ça, exactement. Je pense que l'algorithme fait aussi que, il sait que j'aime bien ça et du coup il me le propose.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Je pense que comme je te dis, j'ai fait un gros tri et du coup, avant, c'était fort superficiel et ce que j'aime bien ici, c'est que j'ai, il y a beaucoup même des filles parce que j'en ai une ici et du coup genre c'est des filles que je suis aussi pour le running. Et donc je dirais plus qu'elles sont motivantes et inspirantes. Elles postent leur session de la journée où je me dis « Ah je pourrais faire la même chose » ou même des fois un peu déculpabilisant, ce qu'il n'y avait pas avant. Par exemple il y a une que je suis, elle sait qu'elle s'était blessée, qu'elle faisait plus de sport ni rien, c'est con mais Juju Fitcats, j'ai oublié de le dire avant, en gros elle a un problème au cœur, elle disait qu'elle ne s'était plus entraînée, etc. et moi ça me fait penser aussi avec mes hanches et du coup c'est des culpabilisant aussi.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Alors moi je suis une abonnée fantôme : je ne me like rien, je ne commente rien, je sais même pas pourquoi. Des fois vraiment quand le post ou quand vraiment le contenu est incroyable et que j'aime vraiment bien, là je vais liker, par exemple si c'est une vidéo YouTube ou quoi que j'aime vraiment bien ou alors un post que je trouve vraiment très chouette, que ce soit la description ou la photo, là je like, mais sinon je t'avoue qu'en termes d'interaction je ne sais pas pourquoi je n'en ai pas.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

En vrai, je pense que les influenceurs fitness, c'est pour me donner la motivation de faire du sport. Parce que si je voyais tous les gens être affalés dans le canapé, je ne sais pas si vraiment je pratiquerais du sport. Là je vois qu'elles posent des contenus en mode « Oh, je reviens de ma course ». « Oh, je reviens de ma séance de running » et je suis en mode « Aller bouge-toi » donc je pense que c'est aussi pour la motivation, me motiver.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent ?

Moi j'aime beaucoup les conseils, mais qui sont comme je te disais, justifiés. Alors j'aime bien qu'on m'explique les choses, genre je suis un compte d'une fille, je ne sais plus son nom, elle explique un petit peu, genre le surentraînement, qu'est-ce que ça peut faire, ... J'aime bien quand même quand ils expliquent au niveau scientifique et que tout est justifié et que c'est construit. J'aime bien aussi les gens où il y a une préparation et qu'à la fin ils font leur course finale et qu'il y a cette récompense et tout moi ça me donne toujours un peu d'émotion. Body positive mais ça ce n'est pas les influenceurs fitness, ça c'est plus des influenceuses que je suis pour le Body positive.

Selon vous, quels attributs / qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils ?

Je pense que les connaissances, genre il y a des influences qui ont des diplômes et tout, je pense que ça peut quand même jouer mais je pense que c'est aussi la transparence. Je trouve ça hyper important quand elles montrent qu'elles sont crevées et qu'elles ne font pas leurs trucs parce que du coup nous ça nous déculpabilise. On se dit qu'n fait elles sont comme nous. Donc ça c'est vrai que des influenceuses transparentes c'est quelque chose que j'aime beaucoup, qui connaissent leur domaine genre comme je disais, qui justifient, qui savent de quoi elles parlent, etc. Et j'aime bien aussi le côté très esthétique d'Instagram. J'aime bien qu'elles savent prendre des belles photos et les photos sont belles, etc. J'aime bien aussi donc c'est vraiment je crois c'est mes 3 critères principaux.

Et le nombre d'abonnés ce n'est pas spécialement quelque chose auquel je fais attention parce. En fait je vais dire aussi pour les critères que c'est aussi l'interaction qu'ils ont avec leurs abonnés. Tu vois genre je prends l'exemple de Barbara Schumacher qui n'est pas du tout dans le fitness mais genre elle, je ne l'ai jamais entendu parler, je n'ai jamais entendu le son de sa voix et du coup je me sens beaucoup moins proche d'elle que d'une autre fille qui, elle, se filme en face cam et qui explique et tout donc je suis fort aussi attachée à l'interaction qu'elles ont avec nous plein écran.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

Je passe.

ET "Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

Je me remets en question. Je vais prendre en compte le conseil. En fait les collaborations, les placements de produits, ça me saoule énormément, surtout dans le monde du fitness je me rends compte qu'au final les trucs protéinés et tout, j'y crois plus mais par contre les conseils, comme j'ai l'impression que je suis des bonnes personnes parce que j'ai fait un tri, quand elles disent quelque chose, je me remets en question en disant « Ah en fait peut-être que c'est vrai » genre le surentraînement je pense à ça parce que j'ai regardé ça, je me dis « est ce que peut être que moi aussi avant je me suis surentraînée » enfin je remets quand même en question.

Question sous-jacente : Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?

Là, ça dépend par contre du nombre d'abonnés dans le sens où je sais que les gros influenceurs, par exemple Juju Fitcats, etc. je sais qui vont gagner énormément d'argent en étant en collaboration avec telle marque ou en faisant la promotion de tel produit et du coup je vais plus me méfier alors que une petite influenceuse, je sais que elle, elle a tout à gagner à être honnête avec ses abonnés et du coup je lui ferai plus confiance à elle en me disant que elle justement elle cherche la fidélité de ses abonnés alors que quand on a 3 millions, s'il y en a 100 qui partent c'est pas grave.

Question sous-jacente : Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Je ne pense pas que je fais ça. Je pense que j'ai quand même un certain recul là-dessus et je sais que tout n'est pas vrai sur Instagram, et tout n'est pas à prendre donc ça donc je sais que ce n'est pas le cas personnellement.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je ressens le besoin d'aller voir. Je ne dis pas que je m'abonnerais, mais je sais que je vais aller voir un petit peu genre si une pote me dit « Ah bah regarde y a une nouvelle » je vais aller voir et puis je me ferai mon propre avis et je m'abonne ou je ne m'abonne pas. Donc je ressens le besoin d'aller voir.

Question sous-jacente : Quel est votre avis concernant une hypothétique/possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur ?

Je pense vraiment que c'est le cas, mais ça peut être inconscient. J'en ai été victime il y a quelques années. Du coup, je pense que vraiment que j'ai été assez mature et tout et même mes parents ils m'ont à un moment dit « Oh là ça ne va pas » parce que je pense que les réseaux ça peut être fort toxique et du coup je pense que quand on ne s'en rend pas compte il y a vraiment une pression qui qui se crée. Enfin moi je sais que, pour te dire à un moment, quand j'ai fait le semi-marathon de Paris à un moment je regardais genre quand la fille elle montrait son plan d'entraînement, des fois, je faisais un screen et je zoomais pour voir comment était son plan, voir si je pouvais améliorer le mien. C'était vraiment hyper malsain, donc je me mettais vraiment une énorme pression et même au niveau physique, tu n'auras jamais le même corps qu'une autre fille et t'as l'impression que tu peux et du coup ça te met aussi une pression. Par contre, je ne l'ai jamais fait mais j'avais vu une vidéo d'une fille sur Youtube qui disait « Arrêtez de manger la même chose que genre « What I eat in a day » tu vois parce que t'aurais jamais le même corps qu'elle » mais toi ça peut te mettre la pression en se disant « En fait si elle a le corps comme ça en mangeant comme ça, mais moi je peux le faire aussi ». Donc je pense qu'il y a une réelle pression et que soit t'en es victime, soit tu arrives à t'en détacher, mais je pense qu'elle est présente. Et il y a des influenceuses qui mettent une pression malgré elle, genre, elles aiment le sport, elles ont percé sur les réseaux, et elles ne se rendent même pas compte qu'elles mettent la pression aux autres.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Post 1 - conseil

Ah oui, Karoline, je la connais mais je ne la suis pas. En fait, je trouve qu'il y a un contraste entre la photo et ce qu'elle dit parce que genre si je vois juste comme ça la description je trouve ça super positif tu vois elle dit « t'es pas moins belle qu'une autre, enfin moins belle qu'hier etc. » et en fait après tu vois la photo et ça te fait tellement culpabiliser parce que la fille elle est super bien foutue. Donc je trouve qu'il y a une réelle contradiction entre ce qu'elle dit et ce qu'elle montre. Ça me dérange quand même pas mal.

Post 2 – avant/après

Ce genre de ce genre de truc, moi je sais qu'inconsciemment ça me motive quoi. Je vois ça et je me dis « si elle a pu le faire, alors moi aussi ». Donc d'un côté, il y a vraiment, il y a 50-50 il y a vraiment cette motivation et puis y a cette culpabilité en me disant « purée en fait elle a pu le faire, elle a su mettre tous ses complexes à la poubelle et moi je n'en suis pas capable » donc en fait il y a encore une fois cette pression et cette motivation. C'est hyper contradictoire. J'avais déjà vu ce post-là.

Donc d'une manière générale, les avant-après c'est quelque chose qui te motive ?

En fait, c'est très difficile à répondre, je pense qu'il faut vraiment prendre en compte, c'est pour moi, il y a vraiment cet inconscient et conscient qui joue. J'ai envie de dire que ça motive, tu vois et peut-être qu'inconsciemment ça me fait culpabiliser parce que moi je n'ai pas eu d'avant-après d'après.

Annexe 3

Je trouve ça chouette parce que ça prouve que tout le monde peut le faire mais bon après elle monte ses 2 photos mais elle n'explique pas tous les sacrifices qu'elle a fait à côté. Si ça tombe, la fille elle n'a plus eu de potes pendant des années, elle a mangé de la salade, elle se bute à la salle, donc tu vois c'est que des photos.

Post 3 – placement de produit

C'est compliqué en fait. D'un côté je me dis que là elle promeut juste le fait de boire 2 l d'eau, ce n'est pas mauvais, tout le monde sait que c'est bon de boire de l'eau, moi je n'en bois pas assez. Au final peut-être que en achetant une gourde comme ça, peut-être que je boirais mes 2 l d'eau donc je ne trouve pas ça malsain. Et d'un côté c'est aussi le jeu des influenceuses, c'est gagner de l'argent sur des placements de produits et là elle fait un placement de produit pour une gourde pour boire plus d'eau donc ça honnêtement ça ne me dérange pas. Si maintenant tu m'avais montré un placement de produit avec du thé Détox Perdre 2 kilos en 3 semaines, là par contre je t'aurais mis un warning en disant ça me dépasse. Tu vois donc là ça ne me dérange pas plus que ça en fait. En fait c'est en fonction du produit genre si le produit je pense que c'est un vrai produit qui peut être utile, ça ne me dérange pas mais si c'est un peu une arnaque ou vendre du rêve ça j'aime pas du tout.

Post 4 – body postive / Acceptation de soi

Elle est hyper contradictoire, elle se contredit je trouve parce qu'elle dit « Oui on pense que quand on est sportif, on va avoir un certain physique » je suis désolée mais les 4 filles sur la photo pour moi, elles sont musclées, sportives, il n'y a aucune inclusivité, il n'y a aucune diversité. Alors oui, elle a choisi une personne de couleur de peau noire mais pour moi elle aurait dû montrer des femmes qui étaient en surpoids mais qui font du sport ou peut-être des femmes, je dis n'importe quoi, mais par exemple où il leur manque une main, mais elles font du sport enfin, vraiment montrer une réelle diversité, une réelle inclusivité mais là pour moi c'est pas le cas donc voilà, pour moi le texte ne colle pas avec la photo, elle recherche des like pour son texte, mais je pense pas qu'elle soit vraiment crédible sinon elle n'aurait pas fait une photo comme ça avec des filles hyper sportives.

Post 5 – idéal physique

Alors moi je ne peux pas me la voir, celle-là, je ne l'aime pas du tout. Pour moi, elle a un corps qui est inhumain. Je ne comprends même pas, après 3 grossesses, comment elle peut être comme ça. En fait elle n'apporte rien. Tu vois « Just do it », elle monte ses abdos, il n'y a pas un réel fond derrière ce post. Elle se montre juste. Moi ce n'est pas quelque chose qui m'attire, je ne vais pas m'arrêter sur la photo. C'est ce genre de photo, et justement ce genre de filles auxquelles je me suis désabonnée quand j'ai fait un tri. Je les ai enlevé parce que ça ne m'apporte rien en fait et au contraire, ça me fait culpabiliser.

Post 6 – conseil nutrition

Ah mais ça c'est Sissy. Ça ne me dérange dans le sens où genre c'est gratuit. Et parce que je sais que Sissy elle ne prône pas la restriction, etc. donc ça ne me dérange pas. Parce que je la connais et parce que je me suis renseignée, mais genre je sais qu'il y a des influenceuses fitness qui le font et genre qui vraiment mettent en avant une très mauvaise alimentation et que si tu es sensible et si tu n'as pas les connaissances pour, tu tombes vite là-dedans et tu vois, tu peux avoir des troubles alimentaires. Après, c'est gratuit, donc je peux très bien télécharger, aller voir un peu ce que c'est, avoir des idées recettes, mais je sais que moi je ne suivrai pas un guide. Je pense que ça peut être dangereux ce genre de contenu pour les filles qui n'ont pas de connaissances.

"Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?" (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)

Honnêtement je pense qu'on peut très bien vivre sans. Arès, moi je sais que, par exemple, pour la course à pied, j'ai déjà téléchargé avant des programmes qui étaient faits par des influenceuses et tu sais que ça va aider parce que moi toute seule je n'avais pas les

connaissances pour me faire un programme, je n'avais pas l'argent pour me prendre un coach et du coup je sais que quand je préparais mes semi-marathon, j'ai déjà fait ça donc s'il y avait un monde vraiment où ils n'existaient pas, je sais qu'à ce moment-là j'aurais peut-être eu plus de mal à me préparer. Après, je sais très bien que je peux vivre sans, mais là, si on revient au tout début de l'interview, la question c'était « pourquoi tu les suis » moi c'était pour ma motivation et donc du coup je sais que je pourrais vivre sans c'est juste que peut-être que je ferai moins de sport, je ne ferais peut-être pas de sport mais je sais que de base on peut vivre sans influenceur et sans Instagram.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? / Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

Il m'impacte clairement. Moi je suis vraiment victime d'Instagram, il m'impacte clairement. Après je pense qu'il y a du bon et du mauvais comme dans tout. Il m'impacte parce que genre je sais que c'est très motivant et j'ai genre Alaya, je sais que la dernière fois elle avait mis une story et tu vois, on voyait son bidou qui était un peu racrapoté, elle avait des petits bourrelets et je me dis « en fait cette fille-là elle est sportive, elle a des bourrelets comme tout le monde quand elle est assise ». Du coup moi ça je pense que quand tu suis les bons influenceurs fitness, je pense que ça peut être très bénéfique pour toi parce qu'autant ça te motive et ça te déculpabilise parce qu'elle montre les bonnes choses, elle montre la face cachée du sport autant si tu suis les mauvaises personnes, ce que je faisais avant, je pense que ça m'a impacté quand même très négativement. Je pense vraiment que ça dépend des personnes que tu suis en fait.

Question sous-jacente : même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

Je pense que ça impacte plus déjà les gens qui n'ont pas confiance, les gens qui manquent de connaissance parce que je sais qu'il y a vraiment des filles qui achètent du thé en mode je vais vraiment perdre 2 kilos. Donc je pense qu'à partir du moment où tu n'as pas de connaissances et que t'es vraiment mal dans ta peau, je pense que ces personnes-là sont plus vulnérables. Les jeunes aussi parce que je pense que moi quand j'étais plus jeune, je n'avais pas la maturité, je n'avais pas le recul donc je pense vraiment que quand tu es jeune, quand t'as pas de connaissance et quand t'as pas confiance en toi et qu'on te vend du rêve, tu es prêt à tout, t'es prêt à acheter n'importe quoi pour avoir confiance en toi donc je pense que c'est vraiment ces 3 types de personnes. Et, enfin je ne suis pas un homme donc je n'en sais rien, mais peut-être aussi les femmes parce que je sais que dans la société, on a plus de complexes physiques que les hommes, donc je sais qu'on est plus encline à suivre ce genre de contenu.

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Oui clairement. Je te dis, avant, je me comparais beaucoup et je voyais les filles qui couraient limites tous les jours et du coup, je me suis dit « Purée mais moi aussi, en fait, je dois courir tous les jours si je veux faire comme elles, le même temps qu'elles ». Du coup il y a un moment où j'étais vraiment en mode beaucoup, beaucoup dans la comparaison. Et au niveau alimentation, pas tellement. En fait, c'est juste qu'au niveau de mon alimentation je me disais « il faut que je mange très très clean si je veux performer en course », mais je n'ai jamais vraiment mangé comme une influenceuse. C'est juste que je voyais qu'elles mangeaient hyper protéinée, elles mangeaient de la salade, des légumes. Du coup je me dis « je vais manger aussi comme elles » mais moi c'était vraiment au niveau sportif que j'ai vraiment fait une fixette pendant longtemps et là ça a vraiment impacté ma pratique sportive, clairement.

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Ah oui, ouais clairement. Il y a un moment où j'étais quand même fort mince parce que justement, je faisais beaucoup de sport et je mangeais du coup très clean. Et donc il y a un

moment, ouais, j'étais vraiment fort, fort, mince, ce n'était pas beau, ce n'était pas bien et là, les parents ont mis un warning. Alors je ne dis pas que c'était que à cause des influenceuses, je vais pas tout remettre sur le dos mais je pense quand même que c'était une grande partie de ce que je voyais donc oui à un moment ça a impacté autant ma santé physique que ma santé mentale.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Je suis très partagée parce que en fait ça dépend du produit et ça dépend de la personne. Genre si je sais que la personne, par exemple Natacha qui fait plein de vidéos basées sur la science, elle, elle explique ses programmes de Running, elle explique pourquoi elle met des jours de repos, pourquoi pas donc là je sais que moi ça m'intéresse et j'en ai déjà acheté et ça a super bien marché parce que je lui fais confiance parce que je sais. Niveau bouffe, ça ne me m'a jamais intéressé. Au niveau vêtements de sport, moi je fais confiance aux grandes marques du genre Nike, je n'ai jamais vraiment fait attention aux plus petites marques telles que Oceansapart. Et alors, tous les produits perte de poids pour moi c'était vraiment warning, genre vraiment, je passe. Il n'y a pas de façon miracle pour perdre du poids.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram ?

En fait ça a quand même évolué un peu comme avec la société. J'ai l'impression qu'avant, au tout début quand je suis tombée un petit peu dans la trappe, c'était d'être très très mince, voir maigre. C'était vraiment la norme. Si tu étais sportive, tu étais mince. Puis après c'est passé, avec un peu les physiques un peu sud-américains très très très musclé et je pense que maintenant il y a vraiment ce truc d'avoir un ventre plat, avoir des fesses et des cuisses musclées mais tout en étant très sèche. Donc, il faut être mince et en même temps avoir des formes mais il faut avoir les formes au bon endroit. Donc pour moi ça a évolué, mais pour l'instant, c'est ça.

Question sous-jacente: Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

Oui clairement. Comme je t'ai dit, quand je faisais pleins de sport et tout c'est parce que je voulais être mince parce que je pensais qu'une fille sportive elle devait être mince et que la beauté c'était la minceur. Alors que genre maintenant je sais très bien que, en fait, parce que j'ai totalement switché, moi je sais que maintenant le visage c'est le truc le plus important pour moi quand je regarde quelqu'un et que du coup le corps est vraiment passé après alors qu'avant c'était vraiment ça. Donc oui ça a clairement impacté. Avant, si je voulais être belle, je devais être très très mince et si je disais aux autres que je courais alors je devais avoir un corps de sportive.

Alors que maintenant je sais très bien que genre je sais que j'ai une pote qui fait du sport, elle est un peu plus forte mais je la considère sportive parce qu'elle va à la salle, tout le temps donc maintenant je pense que j'ai un peu changé ma façon de voir les choses, mais oui ça a clairement impacté la façon dont je me voyais.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Donc oui, pour moi y a vraiment des limites à ne pas dépasser et pour moi il y a clairement des fois des limites qui le sont. Pour moi vendre un thé détox, pour moi, c'est faire perdre de l'argent aux gens et ça en devient dangereux parce que les filles mentalement parlant, je trouve que tu peux vraiment partir dans tous les sens. Alors moi il y a des années j'ai acheté le Cellublue, le truc pour la cellulite mais en fait maintenant je me dis que je suis vraiment une tête à claque en fait donc j'ai fait ça donc j'avais acheté la ventouse et en fait donc à quel point je te dis que c'est dangereux, je le faisais, mon copain trouvait ça hyper ridicule mais je le faisais quand même et

en fait le problème c'est une ventouse donc moi j'ai un petit peu de cellulite derrière les cuisses et ça me complexe énormément et en fait j'ai acheté ça et en fait si tu veux comme c'est une ventouse j'avais des petites veines qui avaient éclaté tu vois donc j'avais un peu j'étais un peu rouge derrière les cuisses à force de faire ça. J'ai fait ça deux semaines et je me suis dit qu'en fait c'était super dangereux et du coup j'ai arrêté et ça me faisait mal en fait. Enfait quand tu étais assise, comme t'avais un petit peu des vaisseaux sanguins qui avaient pété, ça me faisait mal et je me suis dit « Woaw c'est tellement dangereux ». Et c'est le genre de trucs où je me suis dit que ça dérive complètement. Faire un placement de produits pour une gourde 2 litres, ça ne me dérange absolument pas, mais il y a des trucs genre Cellublue c'est warning. J'ai acheté ça, mais je regrette.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu ?

Déjà parce que je regarde qui met ce contenu en avant. Aussi je pense que j'ai quand même acquis une certaine expérience avec tout ça. Et alors je pense avoir des connaissances aussi genre je sais ce qui va marcher, ce qui n'a pas marché et avec l'expérience je me suis rendue compte qu'en fait peu de choses marchaient genre si tu veux changer ton corps bouge toi. Franchement fais du sport, va marcher, bois plus d'eau ; c'est bête mais l'eau je sais que c'est super bon pour la santé. Donc on sait ce qui marche, c'est très simple ce sont des trucs basiques de la vie, c'est juste que les gens sont fainéants et les gens ne se bougent pas et du coup ils achètent n'importe quoi parce qu'ils croient que ça va être l'astuce. Tout ça pour dire que je c'est par rapport à la personne qui met en avant le produit, par rapport à mes connaissances et mon expérience. C'est vraiment les 3 trucs que je prends en considération.

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

Après ça dépend, mais moi je sais que je ne suis quand même pas très cartésienne mais donc je te dis personnellement quand c'est basé sur la science et tout, ça me rassure énormément. Je pense que donner un argument pour perdre du poids, pour prendre du muscle pour être n'importe quoi, pour moi, il faut justifier, tu ne peux pas balancer un truc comme ça dans la nature. Pour moi tu dois être justifié, ça doit vraiment être basé sur des chiffres, son expérience ou n'importe quoi, mais vraiment je pense que justifier ses propos, pour moi, c'est super important.

S'il y avait un influenceur devant moi, je lui dirais aussi de trouver un peu son « Why », son pourquoi. Genre est-ce que vraiment ce dont il a envie c'est faire de l'argent et alors go et fais tous les placements de produit que t'as envie ou alors est-ce que ton pourquoi c'est vraiment aider les autres et là pose toi des questions sur les partenariats que tu fais et sur les informations que tu donnes aux gens. Pour moi ce serait vraiment aussi de poser des questions sur qu'est-ce qu'ils veulent et ce qu'ils ont vraiment envie de faire.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles ?

C'est un peu facile mais pour moi suivre les bonnes personnes. Pour moi, c'est super important. Après, encore une fois c'est subjectif, pourquoi elle est mieux que l'autre. Mais bon, je pense qu'au fond, toi tu sais quand une personne est bien pour toi ou moi. C'était très difficile de me désabonner à certains comptes, mais je pense qu'au fond de moi je savais qu'elle était nocive. Je pense que plus on passe du temps sur les réseaux etc., plus ça devient une obsession. Donc moi je sais que j'essaie aussi de passer beaucoup moins de temps sur les réseaux. Donc je dirais suivre les bonnes personnes, ne pas non plus passer sa vie sur les réseaux et prendre du recul en fait sur chaque truc qu'on voit vraiment. Je sais que dès qu'on dit un truc ou dès qu'on voit quelque chose on peut croire que, alors que les retouches photo, ça se fait très vite. Je veux dire les informations ou les avant-après ça se peut que la personne elle a mis 6 ans mais qu'elle écrit

qu'elle l'a fait en 3 semaines donc prendre du recul sur tout ce qu'on voit et tout ce qu'on entend. C'est facile à dire mais je pense vraiment qu'il faut le faire donc ce serait mes 3 conseils.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 9 : Manon G

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui, pas de souci

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Moi, c'est Manon. Je travaille depuis quelques mois, je pense que ça aura une importance sur ma pratique sportive. Je suis responsable marketing, je suis toute seule, donc je développe le département marketing et je m'occupe aussi du volet immobilier, donc vraiment la gestion courante immobilière de l'entreprise immobilière.

Je suis mince, taille normale pour une fille, donc pas petite, pas grande. Je vis toujours chez mes parents. J'ai 25 ans. Au niveau de mes centres, déjà le shopping, les vêtements, j'adore la cuisine, ça me calme. Et j'adore le sport, mais malheureusement c'est le genre de truc que je remets à plus tard. Je ne sais pas pourquoi parce que j'adore et je me sens vraiment bien quand j'en fais.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Comme ma mère dirait, c'est mon 6e doigt. Déjà SMS appel je suis également une grande utilisatrice des réseaux sociaux comme Facebook, Instagram et Snapchat. Je ne suis pas sur TikTok parce que je savais très bien que j'allais rapidement devenir accro donc j'ai décidé de garder un œil sur l'utilisation de la plateforme, vraiment d'un point de vue marketing, mais moi, personnellement, je n'y suis pas. C'est vraiment ça. J'y suis pour mon privé, mais aussi pour mon boulot étant donné que je m'occupe des réseaux sociaux, donc je suis aussi dessus donc par exemple le week-end quand il y a des commentaires, des partages et tout je réponds à partir de mon GSM.

Question sous-jacente : Pouvez-vous me décrire la manière dont vous utilisez les applications que vous employez principalement ?

Alors Instagram, j'ouvre l'application, une des seules choses que je fais finalement, c'est regarder les stories. Je vais davantage regarder les stories que le fil d'actu maintenant, une fois que je regardais assez de Story parce que je les regarde jamais toutes, j'en regarde maximum une dizaine et puis j'arrête après je descends un peu le feed et puis voilà ça s'arrête là donc voilà par rapport à Instagram. Et puis aussi pour de l'espionnage, donc si j'ai envie d'aller voir un compte quelconque, j'utilise Insta. Pour Facebook, là, par contre je ne regarde jamais les stories Facebook, à l'inverse d'Insta. Je vais être plutôt vraiment descendre le feed dans Facebook et enfin voilà, je scroll et je regarde des vidéos. Voilà comment perdre facilement du temps.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

Alors moi j'ai toujours adoré le changement en termes d'activité sportive. Je regrette sincèrement que mes parents ne m'aient pas forcée, à continuer une activité telle que la danse par exemple. Je trouve ça dommage, mais voilà, ils ont toujours été à l'écoute de nous et donc moi j'ai fait de tout. Je suis passée de la danse classique au judo, à l'équitation, à la gym, au volley, enfin, j'ai vraiment fait de tout. Donc ça, c'était pendant ma jeunesse. Et puis, étant donné

que je n'ai pas une activité physique, que j'ai vraiment pratiquée, dans lequel je me suis améliorée, j'ai commencé la zumba, les trucs vraiment de fitness en groupe. Pendant le confinement là j'ai vraiment fait du fitness, à la maison. Puis malheureusement j'ai eu le COVID et donc là en fait j'avais fait des mois et des mois mais avec le COVID j'ai arrêté pendant quelques semaines et donc après ça je n'ai pas repris à 100%. J'ai tenté de reprendre mais voilà, je le fais et puis j'arrête et puis je le refais et puis j'arrête. Puis, cette année, j'ai recommencé à courir, mais de nouveau j'ai eu quelques petits soucis qui se sont enchaînés, infections, grippe enfin, bref ça, tout s'est enchaîné. Donc voilà, je n'ai pas été courir et puis ils faisaient moins de 5° donc moi quand il fait moins de 5° je n'y vais pas et donc là j'ai recommencé il y a quelques temps mais je ne suis pas assez régulière. Et puis cette année j'ai fait aussi de la danse et ça c'était trop bien et ça par contre je m'y suis vraiment tenue parce que j'aime trop. Et la danse, c'était toutes les semaines pendant 1h00 ou 1h30. Et pour la course, je dirais que j'y vais une fois toutes les deux semaines avec vraiment la volonté d'y aller une à 2 fois semaine. Et quand je cours c'est entre 30 et 40 minutes.

Pour quelles raisons pratiquez-vous cette/ces activité(s) physique(s) ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Clairement, c'est le physique. Il rentre en première place. Et puis le bien-être psychologique. Mais le bien-être psychologique, je l'ai surtout avec la course à pied. Je trouve que ça, ça crée quelque chose en soi, qui génère vraiment du bien alors que le fitness à proprement parlé quand tu le fais chez toi, j'ai pas du tout le même ressenti. Donc en fait, en fonction de ce que je vais pratiquer, mon objectif premier sera différent. La course à pied et la danse par exemple, c'est vraiment le bien-être psychologique. Alors que le fitness à la maison, ça va être vraiment l'aspect physique qui va être le plus important. Du coup je prends moins de plaisir à faire du fitness chez moi que d'aller courir ou d'aller à la danse.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Mes parents étaient obèses. Donc notre alimentation a énormément évolué et maintenant on mange quand même fort sainement genre quand je compare avec chez mon copain par exemple, on mange beaucoup plus sainement et des plus petites quantités chez moi que chez lui même si on ne mange pas mal chez lui mais je veux dire, on mange quand même de manière générale, moins de frites, moins de moins de crasses. On est quand même plus équilibrés par rapport à ça. Et donc comme ils étaient forts au niveau de la pratique physique il n'y en avait pas beaucoup. Et d'où le fait aussi que on a beaucoup, ma sœur et mon frère c''était la même chose, on a énormément changé d'activité physique parce que mes parents n'étaient pas eux-mêmes sportifs et donc ils nous ont pas donné le goût au sport. Mais voilà, en grandissant, je me suis rendu compte que, par exemple, à l'école, j'adorais courir enfin genre, j'étais bonne et j'adorais courir ; fumer n'a pas aidé mais j'étais bonne et j'aimais courir. Et donc voilà, mais je ne peux pas me dire que je suis une grande sportive et mes parents ne sont pas des grands sportifs et donc ils ne nous ont pas inculqué cette valeur-là. Le changement au niveau du poids de mes parents, et leur opération s'est faite quand j'avais 10, 11 ans. A savoir que ça a eu un énorme impact psychologique sur moi, j'ai vraiment la phobie de grossir et ça se répercute aussi sur mon couple parce que pour moi, mon copain ne peut pas grossir de trop, non plus. Et par rapport à ça, l'aspect physique a énormément d'importance parce que mes parents ont été forts, qu'ils en ont souffert et donc je ne veux pas vivre ça. Et quand j'étais jeune/ado donc 14-15 ans, j'ai été à 2 doigts d'être anorexique parce que j'avais peur de grossir et donc je faisais 46 kilos pour 1,70m.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation/la manière dont vous vous alimentez? Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

Question sous-jacente : Décririez-vous votre rapport à l'alimentation comme étant sain, compliqué, facile, non-important, à améliorer ?

Je dirais qu'il est bon, j'arrive à manger et à me faire plaisir. Si j'ai envie d'un pain au chocolat le matin, j'irai le chercher. J'ai envie d'une pizza ou d'un cuite le soir, j'irai, mais j'arrive toujours à trouver le bel équilibre pour maintenir mon poids stable. J'essaie quand même de manger varié et d'avoir quand même au moins pas mes 5 fruits et légumes par jour, clairement ; quand j'y suis-je suis heureuse ; mais au moins en avoir 2-3 par jour pour quand même dire d'avoir un apport en vitamine, qui est bon.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

D'une part, je suis un peu phobique du poids et donc je fais quand même attention et donc je réfléchis beaucoup à mon alimentation. Mais d'autre part, je n'y porte pas une attention forte au point que je dois manger équilibré. Je ne suis pas non plus du genre à faire hyper attention le matin, le 12h00, le soir, je suis toujours très sur des légumes, un peu de viande, un peu de féculents. Je pèse enfin tu vois, je ne suis pas dans cette dynamique mais j'y apporte de l'attention, dans le sens où j'y fais attention de manière générale. Je ne pèse pas mes aliments, je ne suis pas du tout là-dedans. Je sais qu'il y a des personnes qui vont faire hyper attention, qui vont manger fréquemment la même chose parce que c'est sain alors comme moi, je ne suis pas du tout là-dedans et genre je peux prendre l'exemple cette semaine ça va être la une semaine horrible en mode, crasse et tout mais ce n'est pas grave, tu vois à côté ? De ça, je fais quand même un peu attention à ce que je déjeune ou tu vois j'équilibre, je ne grignote pas. Ça j'ai énormément de change aussi et je grignote plus entre les repas. Tu vois ou si je grignote, c'est vraiment un petit morceau de chocolat ou un fruit ou quoi mais je fais attention ou alors du houmous, là je suis dans ma période houmous.

Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous décrire/représenter physiquement? (Utilisation d'une technique projective : le dessin libre)

Alors je me dessinerai avec une tête quand même un peu ronde, mais une petite tête parce que je n'ai pas une grosse tête. Fine, pas de sein donc plate. Avec un tronc un peu plus grand que les jambes parce qu'apparemment j'ai des jambes plus courtes que mon tronc. De manière générale en tout cas, je ferais un équilibre, mais pas des grandes jambes. Mince mais pas musclé, vraiment.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ?

Je voudrais avoir une plus grosse poitrine, si j'avais une baguette magique. J'aurais des fesses un peu plus remontées, plus rebondies, plus musclées si je pouvais claquer des doigts. Et des jambes peut-être un tout petit peu plus grande mais ça viendrait à la fin. Et puis le reste voilà, je pense que personne ne se trouve parfait, mais c'est vraiment ça qui me complexe.

Avez-vous toujours pensé cela ?

Il faut savoir que j'avais de belles fesses avant bien musclées et plus grosses parce que j'étais un peu plus grosse et donc j'avais de plus belles fesses. J'aimerais retrouver mes fesses d'avant. Donc mes fesses, non, c'est récent et puis ma poitrine par contre c'est quand même assez récent. Je n'avais pas un tel complexe, ça a toujours été quelque chose en mode je savais que je n'avais pas de poitrine mais je n'étais pas spécialement complexée, et c'est vraiment depuis quelques années que je suis complexée de ma poitrine.

Sous question : Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Il y a des filles que je trouve super belles et super bien proportionnées. Maintenant que je les prenne en exemple, je ne dirais pas parce que je sais qu'on est tous différents. Mais oui, il y a des personnes que je trouve hyper bien proportionnées et c'est donc super joli. Ce ne sont pas des stars mais plutôt des personnes de la vie que je connais, telle que ma prof de danse. Mais si tu veux une star, Blake Lively. Pour moi, elle c'est le must du must. Elle est incroyable, elle vient d'accoucher, elle a déjà un corps de dingue. Mais je pars du principe que on ne peut pas se comparer à des stars parce qu'eux, une partie de leur job, c'est entretenir leur physique. Tu vois les influenceurs et tout c'est ça leur job, c'est entretenir leur physique et montrer un physique

que Monsieur, Madame tout le monde qui se lève à 06h00 du matin, qui part bosser et qui rentre le soir et qui doit faire le souper qui doit faire telle ou telle chose ne peut pas se permettre d'avoir.

Sous question : Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

Oui, l'image que je renvoie est super importante pour moi malheureusement.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

En moyenne sur Instagram, mon application me dit que c'est en moyenne 30 minutes. Mais ça me semble bizarre, j'aurais plus dit, c'est 1h00 par jour. Mais donc 30 minutes car c'est la vérité selon mon application. Et du coup c'est la majorité du temps pour les stories et aussi pour le feed que je regarde aussi, mais plus vaguement.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

Regarder la vie des autres. Donc dans les stories, c'est vraiment ça. Et alors quand les posts, c'est pour avoir des recettes, des conseils. Voilà ce genre de chose, trouver un peu de l'inspiration.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Définition (utilisée page 18) : Un influenceur, également appelé leader d'opinion, est dès lors défini comme étant un "créateur de contenu qui a accumulé une base solide d'abonnés […] et qui donne à ses adeptes un aperçu de sa vie personnelle et quotidienne, de ses expériences et de ses opinions" (De Veirman, Cauberghe & Hudders, 2017).

Les influenceurs fitness, également appelés "Fitfluencers" se distinguent des influenceurs sportifs du fait de la création d'une communauté dont l'intérêt est porté autour du mode de vie sain promu par l'influenceur (Geyser, 2021).

J'en suis quand même beaucoup étant donné que j'ai travaillé dans le marketing d'influence lors de mon stage chez J&Joy. Donc par rapport aux influenceurs que j'aime suivre, c'est plutôt Lifestyle. C'est vraiment ça de manière générale. J'en suis un peu pour la cuisine, mais je ne regarde pas au quotidien, genre leur vie, leur Story et tout m'intéresse moins. Et alors je suis quelques influenceurs sportifs et des influenceurs voyages.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

Parce que j'aime bien leur contenu, j'aime bien ce qu'ils dégagent, j'aime bien la manière dont ils parlent, ce qu'ils racontent. Je trouve qu'ils dégagent quelque chose qui moi me plaît et donc je vais regarder. De manière générale, c'est vraiment ça et ce n'est pas parce qu'ils partagent un type de contenu en particulier ou en tout cas un style de contenu. C'est plutôt parce que j'apprécie la personne, enfin je ne la connais pas mais j'apprécie ce qu'elle propose et la manière dont elle est.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Oui, Sissy Mua. Je suis aussi abonnée à comment c'est Sonia TLEV fitness. Je pense que Tibo Inshape je suis aussi abonnée à lui. Il y a aussi le mec de Sissy Mua, Fitwtini. Je sais que j'en ai 2 ou 3 autres, mais comme ça je ne sais pas. Il y a aussi Julie Debatty, elle je l'aime vraiment bien, elle est plus authentique.

Comment avez-vous découvert/entendu parler de leur profil Instagram?

Alors je pense que Sonia TLEV c'est suite à une pub sponsorisée. Sissy Mua c'est pendant le confinement parce toutes mes copines faisaient ses programmes donc je me suis demandé qui c'était et donc j'ai été voir et je suis aussi une autre qui a un programme, mais je ne me souviens plus de son nom. C'était des filles qui proposaient des programmes et tout et donc voilà de manière naturelle, je me suis inscrite, enfin j'ai commencé à les suivre, j'ai acheté le programme de Sonia TLEV et voilà.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Je ne les trouve pas inspirantes du tout. Personnellement, ils ne m'inspirent pas en termes de « Je voudrais être comme eux ». Leur corps clairement, il est inspirant, mais à côté de ça, je sais de nouveau que c'est leur taf et donc en fait ce qui est hyper ambivalent, c'est que d'un côté, je rêve d'avoir leur corps et d'un autre côté, je me dis clairement que je ne peux pas accorder autant de temps que ce qu'elles elles en accordent à ça. C'est leur taf et donc elles ne peuvent pas se permettre de dire un jour « on ne fait pas notre entraînement » . en fait c'est ce qui est super compliqué.

Mais je trouve que c'est chouette qu'elles proposent, c'est cool, c'est des conseils, elles sont là pour, pour motiver, pour essayer de soutenir quand on se lance la dans l'aventure et tout donc ça c'est bien, mais enfin, je les trouve pas inspirante.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Je like mais je ne suis pas une fan. Je ne vais pas suivre toute les stories, tous les posts enfin, genre non, mais par contre oui quand il y a une publication qui passe ou quoi, je vais liker le post.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

Parce qu'ils donnent des infos sur le lancement de leur nouveau programme, ils donnent quand même des petits conseils parfois. En fait je les suis parce que je crois que j'aime bien marteler et me dire « Regarde Man ce que tu pourrais avoir comme corps mais que ne t'as pas ». En fait je ne sais pas vraiment pourquoi je les suis, c'est bizarre, mais ce n'est pas eux à qui je vais regarder les stories mais par contre, Sissy Mua a fait une vidéo sur son histoire enfin, comment elle en est arrivée là et tout et ça par contre ça m'a vraiment intéressé et j'ai été voir la vidéo sur YouTube tu vois parce que c'est plus authentique.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

Les conseils. Par exemple, Sissy Mua elle va te dire sa routine du jour le matin. Ça, je trouve ça cool. Et il n'y a rien à faire, elle publie une photo en maillot, tu vois qu'elle est hyper bien foutue et tout du coup tu likes parce que oui elle est jolie, enfin tu ne vas pas dire le contraire donc tu likes. Et donc je ne vais pas faire ma rageuse en mode « Je ne te suis pas parce que tu as un beau corps », donc voilà mais c'est un intérêt différent que par exemple l'influenceuse Milky où par exemple elle son contenu est tellement travaillé que je vais la suivre parce qu'elle est hyper inspirante en termes de contenu, et de création visuelle.

Selon vous, quels attributs / qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

Finalement, un influenceur qui n'aurait pas beaucoup d'abonnés, je lui ferais confiance s'il a une formation dans le fitness, s'il est coach sportif de manière générale. Mais par contre, si tu prends une Sonia TLEV fitness, là elle a full abonnés aussi et je ne sais pas s'il a une formation dans le fitness elle, enfin elle a dû d'office prendre des petites formations tu vois elle n'a pas dû avoir ça comme métier mais le fait qu'elle ait vraiment beaucoup d'abonnés, que ce programme soit reconnue, etc., ça donne confiance. Donc l'un finalement va sans l'autre dans ce que je veux dire. Il peut ne pas avoir beaucoup d'abonnés, si c'est un coach sportif, je vais avoir confiance en lui et l'écouter et à l'inverse s'il a beaucoup d'abonnés avec son travail qui est reconnu alors j'aurai confiance.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

Ne fais plus confiance parce que j'ai déjà été un beau pigeon, des produits des influenceurs.

ET "Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

Vais tenter de le mettre en pratique si j'en ai l'occasion et le temps.

Annexe 3

Question sous-jacente : Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?

J'ai confiance en eux de manière générale, en tout cas dans ce que je suis j'ai confiance parce que finalement, les pratiques dans le fitness se re semblent toutes maintenant. Je pense qu'il y a clairement des moyens qui sont mis, par exemple, chez Sissy Mua avec son application et tout qui font que tu as encore plus confiance et le fait que ce soit en vidéo, son programme et tout, ça permet de bien faire le mouvement, d'avoir quand même plus conscience de ce que tu dois faire que sur des dessins avec le programme de Sonia TLEV par exemple. Ce sont des petits éléments qui ont quand même un impact finalement dans la pratique sportive mais de manière générale, dans ce que les influenceurs que je suis en tout cas propose, j'ai confiance parce que si je les suis, c'est parce que ce qu'ils proposent est qualitatif et donc ma confiance suit.

Question sous-jacente : Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Si c'est comment faire un squat, tu vois un petit conseils sur comment se positionner pour le mouvement, je crois que je vais faire confiance, de toute façon je ne risque rien, tu vois, il est 10 cm plus bas ou 10 cm plus haut je ne risque pas grand-chose. En fait si, de manière générale, je peux faire confiance aveuglément et ça ne me pose pas de problème si je m'en rends compte que ça ne me convient pas à moi, je me dirais juste parce que ça convient à d'autres et que moi, ça ne me convient pas. Donc voilà, je ne me pose pas 1000 questions par rapport à ça et je vais pas faire des recherches comparatives pour savoir.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je ressens le besoin de faire du sport pour avoir le même corps qu'eux. Le fait que ça soit mon entourage m'en parle va faire que je vais plus m'intéresser au contenu. Parce que de manière générale, tu peux passer au-dessus d'une publication sur Instagram comme ça sans faire trop attention, likez et puis voilà que si on l'envoie, d'office tu vas lire plus en profondeur, tu vas te dire « Tiens, on me l'envoie, pourquoi ? ». Et puis, si on te l'envoie, ça dépend qui te l'envoie et pour quelle raison mais si on te l'envoie, c'est qu'il y a une raison qui était propre à toi, et donc je pense que l'impact est encore différent.

Question sous-jacente : Quel est votre avis concernant une hypothétique/possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur?

J'en suis convaincue qu'il y a une pression sociale, ce n'est pas encore la réponse à la question, mais pour donner mon avis moi, je suis sûre qu'il y a une pression sociale parce que finalement, on incite les gens à faire du sport mais dans le seul but d'avoir un corps de rêve et ça, malheureusement je pense qu'Instagram c'est encore pire que Facebook. Instagram met en évidence un corps de femme qui finalement n'existe pas, ou existe si tu mets tout ton temps à profit pour ça. Et donc moi je trouve que la pression sociale elle est clairement là et c'est dommage parce que finalement en tant que femme surtout, mais je pense qu'en tant qu'homme aussi je pense que c'est mixte, mais finalement on se sent plus bien dans notre corps et on développe des complexes qui n'ont pas à être parce que on se dit, il faut qu'on soit comme eux. Et en fait finalement la société actuelle, c'est la course derrière celui qui aura le plus beau corps, qui sera mince, qui sera untel, qui sera beau, … Et ce n'est pas vrai et ça je trouve ça dommage et je sais très bien que moi j'ai des complexes qui sont arrivés liés à Instagram, liés à l'image que les hommes peuvent avoir des femmes et ça, c'est chaud.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Post 1 - conseil

Ça c'est vrai, on a clairement toutes des jours où on se trouve immonde et c'est horrible. Je trouve ça chill, ce sont des petits conseils sympas en mode pour se faire du bien principalement psychologique et non pas physique. Maintenant voilà, moi je suis pas du tout pour la haine sur les réseaux sociaux et mettre des commentaires négatifs et tout, mais je peux comprendre qu'il y en ait, si elles ne se sentent vraiment pas bien dans leur corps et qu'elles se disent « Tu dis ça mais t'as vu ton corps ? ».

Post 2 – avant/après

Ça, c'est un post que j'ai vraiment bien aimé de Sissy Mua parce qu'elle a montré qu'elle avait un corps comme tout le monde avant et que maintenant elle a le corps qu'elle a, mais elle a vachement bougé ses fesses pour la voir. Maintenant c'est des sacrifices, c'est développer un nouveau rythme de vie et tout donc perso j'admire. Mais de nouveau, enfin, c'est son travail et donc elle peut s'y consacrer à 1000%. Elle aurait un boulot comme tout le monde à temps plein des enfants et tout, et là je ne suis pas sûre qu'elle aurait encore ce corps-là. Mais d'une manière générale, j'aime bien les avant-après, je trouve que ça motive, on se dit que c'est possible.

Post 3 – placement de produit

Je passe au-dessus. Ma sœur s'est acheté un truc chez Primark avec les heures à laquelle elle doit boire, arriver à telle ligne machin c'est débile. Elle se promène avec sa gourde 2 L et demi, enfin c'est déconné. Moi, j'ai une gourde comme ça, ça ne me servirait pas parce que je bois beaucoup donc ça ne me servirait clairement pas et j'en aurais aucune utilité. Parce que c'est une gourde. Mais tu mets un mascara qui fait des supers longs cils, peut-être que là j'accorderais de l'intérêt. Mais là, la gourde, vu que je bois déjà beaucoup de manière générale, ça ne me servirait pas.

Donc si j'aime bien le produit qui est mis avant, ça ne me dérange pas de voir des placements de produits mais tant que l'influenceur ne fait pas trop de placements de produits. Parce qu'un influenceur qui fait beaucoup de placement de produits, moi ça me dérange de ouf et j'arrête. Il faut garder de l'authenticité.

Post 4 – body positive / Acceptation de soi

Même si ce sont toutes des filles qui sont quand même minces, dans l'ensemble ils montrent quand même des différentes morphologies au niveau de la photo. Et ça c'est cool. Et ça ne montre pas des filles hyper musclées genre gros seins, gros cul, c'est subtil et discrets. Je trouve qu'elles ont clairement des corps différents, ça se voit. Celle qui est de couleur de peau noire, elle a un corps beaucoup plus sportif de manière générale. Celle à l'opposé, elle est plus musclée des épaules, elle a des gros seins mais ses jambes, ça ne te met pas un cul vraiment exagérément opulent en évidence. Celle devant tu vois qu'elle a des abdos et pas de sein. Celle derrière, tu vois qu'elle est bien proportionnée mais pas hyper musclé. Elles sont fermes mais pas hyper musclées et à montrer des gros seins et des grosses fesses à outrance. Donc j'aime bien ce post.

Post 5 – idéal physique

La photo est jolie, c'est son corps malheureusement enfin heureusement pour elle c'est cool mais ses abdos c'est ce qu'elle a donc la photo est jolie. Moi, à la limite, les abdos ça ne me dérange pas de les voir moi ce qui me dégoutte et qui me rend jalouse, c'est les grosses fesses hyper musclées et sans cellulite. Et en ce qui concerne le texte, ça ne me choque pas parce que je crois qu'on est à peu près toutes pareil quand on a fait une séance de sport, on se matte quand même un peu en mode « Est-ce que quelque chose a changé ? ». Donc ça ne me choque pas.

Post 6 – conseil nutrition

Le post est super chouette, il est orienté sur le fitness avec la nutrition, mais genre, elle est habillée, elle en fait pas des tonnes et des caisses donc c'est cool. Et la photo est canon. D'une manière générale, j'adore les posts sur la nourriture, les recettes, des conseils pour des plats sains, plus équilibrés, plus variés et tout ça, j'adore. Mais qui ont l'air bons.

"Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?" (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)

Comme il y a 50 ans ou 30 ans ou même 10 ans. Monsieur et Madame tout le monde qui se sentirait en besoin de faire du sport parce qu'ils ne se sentent plus en harmonie avec leur corps, mais qui se comparent à ce moment-là non plus à des personnes qui ont 100% de leur temps à consacrer à ça, mais à leurs collègues, à leurs amis qui sont dans le même cas qu'eux mais engageraient un coach sportif ou iraient à la salle. Maintenant clairement les exigences en

termes de morphologie de corps seraient différentes. Sans les influenceurs tout court envfait les influenceurs stars, influenceurs sportifs, les exigences en termes de morphologie je pense seraient vraiment différentes.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? / Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

Je pense clairement que si je voyais moins ce genre de contenu, j'aurais moins de complexes. Il faut savoir que c'est vraiment depuis que je suis avec mon copain actuel et que je suis sur Instagram que je complexe de ma poitrine. Ça n'a rien à voir avec lui mais par rapport à son environnement, qui est quand même un environnement où ils sont plus dans le jugement. Et par rapport à Instagram, et tous ces posts avec ces filles qui ont des grosses poitrines, qui ont un gros cul, un beau cul. En fait, tu te compares immanquablement à ces personnes-là, tu te projettes et tu te dis « Moi, je voudrais ça aussi ». Tu regardes les filles sur le site de vêtements Shein, tu fais ton shopping, tu te projettes en disant « si j'avais ce corps, ça m'irait trop bien, c'est trop canon ». Et puis tu le reçois, tu l'essayes et toi tu ressembles à un sac parce que ça ressemble pas du tout à ça parce que t'as pas de grosse poitrine, tu n'as pas de gros cul. Et donc finalement ça impacte hyper négativement parce que, comme je l'ai dit, on finit par être trop exigeant envers soi-même et avoir des exigences qui sont inatteignables avec notre rythme de vie et notre train de vie et donc on est non-stop dans un schéma où finalement on n'est pas satisfait de ce qu'on a et du corps qu'on a alors que finalement, moi, je pars du principe qu'on est toute jolie. Dans mon groupe de danse, il y en avait 2 plus fortes, et pour moi elles étaient incroyables, elles dansent trop bien, elles sont en harmonie avec leur corps, elles sont trop belles enfin, et elles sont fortes et moi je suis là à me prendre la tête parce que j'estime que je voudrais des plus grosses fesses et une plus grosse poitrine alors que je suis mince et que toutes les filles rêvent d'être mince. Et donc je trouve ça dommage parce que finalement les réseaux sociaux et principalement Instagram et TikTok je pense mais je suis pas sur TikTok donc je peux pas voir, mais ça reflète un corps de femme qui n'est pas celui qu'on peut tous avoir et dernière chose, les hommes voient un corps de femmes qui n'est pas celui qu'ils auront enfin avec eux et donc chez la femme, ça crée encore plus un mal-être parce que tu te dis qu'ils veulent et attendent de nous un corps qu'on peut pas leur offrir et ça c'est horrible.

Question sous-jacente : même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

J'aurais tendance à dire déjà plus les femmes. Ça, c'est mon point de vue. Maintenant, je sais que les hommes seraient aussi très sensibles à ça, mais je pense que les femmes le sont plus. Et je pense que oui, la génération de jeunes maintenant va être encore plus impactée que ce que nous, on est impacté. Clairement une femme de 40, 50 ans, je pense qu'elle est moins impactée que nous, en tant que jeune de 25-30 ans.

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Par rapport à la nourriture, ça va m'inciter à manger plus varié et à avoir des idées de recettes qui sont bonnes mais plus diversifiées, plus variées. Par contre moi, tout ce qui est protéines et tout non merci donc, c'est mort. Et par rapport à la pratique du sport, ça m'incite à en faire plus, mais ce n'est pas pour autant que je trouve la motivation d'en faire plus et là c'est un problème parce que ça crée un conflit à l'intérieur de moi où j'ai envie de faire du fitness mais je n'en fais pas et donc je me dis « Man ce n'est pas bien ».

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Je pense que ça n'influence pas la santé physique, mais la santé mentale, ça, l'influence d'office parce qu'on se compare à des personnes qui ont un corps de dingue, qui ont une alimentation de dingue alors que nous on n'a pas la possibilité de faire ça. Et donc de nouveau, c'est un

conflit intérieur qui est créé, qui est généré par ces personnalités là et sans le vouloir parce qu'elles veulent apporter du bien-être et aider les gens mais ça crée en fait à l'intérieur de soi. Du coup je dirais que ça impacte négativement la manière dont moi je perçois mon corps

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Alors, commençons par les compléments alimentaires et protéines. Je ne suis pas contre, je crois que si je prends vraiment goût à faire du fitness sur du long terme, je me dis « Why not en prendre pour m'aider » mais voilà mon frère en a pris, ça l'a aidé à perdre beaucoup de poids et tout donc nickel c'est trop bien pour lui maintenant moi voilà moi je veux surtout aussi en faire pour me tonifier. Je ne serais pas moi partisan de ça, donc, de manière générale, je passe un peu ces placements de produit.

Les tenues de sport, malheureusement c'est bien mis en évidence, c'est bien mis en valeur, ça montre que ça te fait un super cul incroyable. Donc en tant que pigeon, tu tombes dans le panneau, t'en achètes, ça coûte une fortune par rapport à un truc de chez Primark qui te fait un cul plat mais bon voilà. Donc je suis réceptive aux placements de produits des vêtements de sport maintenant Oceansapart ça par exemple, c'est mort. Moi je ne dépense pas 100€ pour une tenue de sport. Je préfère les mettre ailleurs.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram ?

Ventre plat avec des abdos dessinés, bras musclés, pas trop en tout cas pour les femmes, là je parle vraiment pour les femmes ; bras musclés mais pas trop, mais bien fermes où on voit quand même que ça commence à se dessiner. Les abdos sont clairement dessinés avec le début des tablettes. Ça c'est clair, c'est ce qu'ils prônent. Je n'aime pas ça personnellement, mais bon voilà. Un beau gros cul bien musclé ou tu vois qu'il n'y a pas 1g de cellulite, tu te demandes comment ils font et ce qu'ils bouffent ; des protéines peut-être. Et alors des cuisses bien musclées, ça clairement. Bien ferme quoi, pourquoi je n'ai pas ça ahah ?

Question sous-jacente: Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

Clairement un impact sur moi et du coup je voudrais avoir ça. En fait ce qui me concerne, moi, c'est mon complexe fesses et petits seins. Mais outre ce complexe qui naît, c'est en fait ce conflit intérieur où je veux avoir ça et en même temps quand je rentre après le boulot, j'ai la flemme, j'ai juste envie de souper et de regarder un film devant Netflix, ce n'est pas de faire du sport quand tu rentres à 19h.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Physique, non. En fait, si physique clairement pour les jeunes. Parce que les jeunes, ils ont moins de réflexion et moins de prise de recul et donc ils pourraient appliquer à la lettre ce qu'ils entendent sans se soucier de ce que ça pourrait impacter chez eux. Donc au niveau des jeunes, je pense qu'au niveau risque physique, il y en a. Risque mental, c'est chez les jeunes et chez les plus vieux qui sont en tout cas touchés par cette problématique où on renvoie une image d'un corps qui pour la plupart des gens n'est pas atteignables avec leur train quotidien actuel. Et donc par rapport à ça, il y aura des impacts mentaux, il y en a déjà et je pense que ça va s'empirer parce que les jeunes actuellement ne se retrouveront plus.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

C'est l'expérience. Et puis je pense que c'est aussi le fait de mûrir ; quand on grandit, tu sais que ce n'est pas la réalité que tu peux avoir parce que toi tu bosses etc.

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

C'est compliqué parce que c'est le corps qu'ils ont. C'est très compliqué parce que c'est leur taf, et que, moi je serais coach sportive et je ferai ça toute la journée et j'aurais un autre corps que j'ai, ce sera mon vrai corps et ce que je refléterais à ma pote qui est assise à un bureau toute la journée, ce n'est pas sa réalité, c'est la mienne, mais ce n'est pas la sienne. Et donc c'est ça qui est compliqué. Maintenant, ce qu'ils pourraient proposer, c'est montrer en fait finalement le résultat que on peut obtenir après un mois, 2 mois, 3 mois de travail en accordant une ou deux heures par semaine à ça. En fait voir davantage les résultats que tu peux obtenir avec quel travail et quelle fréquence.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

Prendre les conseils et les programmes qu'on propose, les adapter à leur quotidien et se dire que, quoi qu'il arrive, la pratique d'une activité physique leur fera du bien, qui verront des effets mais plus à long terme s'ils n'ont pas la possibilité d'appliquer ça tous les jours.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 10 : Zoé

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non je n'ai pas de question

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Zoé, j'ai 16 ans, j'aime bien dessiner, lire et écrire. Ce sont mes centres d'intérêt principaux. Je suis étudiante en 5ème année de secondaires.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Je l'utilise pour parler avec mes amis, pour réviser parfois, je joue à des jeux. Instagram c'est un peu le seul réseau social que j'ai. Après j'ai aussi Duolingo. Je vais sur Instagram un peu tous les jours, après je ne passe pas non plus énormément de temps dessus, je regarde un peu. A mon avis je dois y passer 30-40 minutes dessus, enfin en fait ça dépend ce que je fais, si je parle avec quelqu'un ou alors si je regarde un truc en particulier.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique ? (Fréquence, type de pratique, etc)

Avant quand j'étais plus jeune, je faisais du sport par exemple du basket, de la danse et tout mais j'étais un peu nulle en tout alors j'ai arrêté. Là depuis cet été je me suis remise à faire du sport et plus pendant les vacances parce que du coup quand j'ai école, j'ai un peu moins le temps et le week-end j'ai vraiment la flemme. Mais du coup pendant les vacances je fais plein de sport comme ça après je peux ne rien faire pendant les semaines qui viennent après. On a un vélo elliptique à la maison du coup j'essaye de faire un max et là ces vacances-ci j'ai prévu d'aller courir.

Justement pendant les vacances j'essaie de faire un peu de tout puis après quand c'est l'école, on fait du sport à l'école mais après ça dépend quel sport on fait. Là par exemple pour le moment on court beaucoup, donc ça fait quand même au moins une fois par semaine où je cours 5 km et c'est déjà pas mal. Et parfois je fais une vidéo de fitness ou quoi ici dans ma chambre mais parfois je rentre de l'école même si j'ai de base envie, je ne le fais pas spécialement et puis le week-end il faut que je travaille donc je n'ai pas spécialement envie non plus. Donc je dirais que je ne fais pas du fitness ça de manière régulière, c'est plus une fois de temps en temps. Et quand c'est les vacances, je vais plus prendre le temps donc je vais peut-être aller mettre une vidéo et la faire, ou bien aller faire du vélo elliptique.

Pour quelles raisons pratiquez-vous cette/ces activité(s) physique(s) ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

En fait ce n'est même pas pour maigrir ou quoi que ce soit, c'est juste que je me sens mieux quand je fais quelque chose en fait. Je préfère être active et je me sens mieux après car j'ai l'impression d'avoir utilisé ma journée à faire quelque chose et en fait oui pour devenir un peu plus musclée aussi. A la base je pense que c'est pour m'occuper mais en plus vu que ça a un impact sur mon corps c'est encore mieux.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation ?

> *Mes parents, lorsque je voulais faire une activité quand j'étais petite, disaient oui. J'ai fait des sports mais j'ai aussi fait des cours de dessin et tout donc en soi, ce n'était pas que ce soit un sport c'était juste que je fasse quelque chose. Après mes parents parfois ils ont des petites zines en mode « on va acheter un vélo elliptique, on va acheter un rameur » et genre pendant 6 mois c'est à fond et puis après ça se calme mais du coup il y a moyen à la maison de faire des trucs. Si je demande pour qu'ils me conduisent quelque part pour faire quelque chose en particulier c'est oui. Ils ne me mettaient donc pas du tout la pression pour que fasse du sport parce qu'en plus ils ne sont pas du tout compétitifs donc si j'avais envie de faire quelque chose en dehors de l'école alors ils me laissent faire cette activité.*
>
> *Et en termes d'alimentation, pour moi, on mange bien enfin je veux dire on ne mange pas des fast foods tous les jours. Pour moi vraiment on a une alimentation saine. Et si là je commençais à manger des crasses tout le temps ils me diraient stop.*

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation/la manière dont vous vous alimentez?

> *Je pense que je mange sainement. Je mange un peu de tout et je n'ai pas l'impression d'être dans des excès par exemple de manger trop de viande ou des machins comme ça. On essaie de ne pas manger de la viande tout le temps mais je n'ai pas l'impression de manger comme un cochon.*

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ? Question sous-jacente : Décririez-vous votre rapport à l'alimentation comme étant sain, compliqué, facile, non-important, à améliorer ?

> *Je dirais qu'il est sain, enfin normal. J'aime bien manger, je n'aime pas TROP manger.*

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

> *Pas trop je pense. En fait, après ça je pense que c'est le cas pour tout le monde, parfois on se réveille un matin et on se dit « Oh purée je suis énorme » ou des trucs comme ça et après on est là pendant la journée on se rend compte qu'on rentre de l'école on mange des biscuits ou des choses comme ça et je suis là en mode « Ahhh » mais après vraiment ça dure un jour et puis après c'est bon.*

Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous décrire/représenter physiquement? (Utilisation d'une technique projective : le dessin libre)

> *Je pense que je suis grande mais je ne suis pas une géante non plus. Sinon en fait je ne sais pas de trop. Je me ferai un peu enfin fine, avec des grandes jambes. Et je suis un peu musclée.*

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

> *Je ne sais pas trop. J'aime bien mon corps du coup je ne pense pas que qu'il y a pas un machin que j'aimerais changer vraiment mais je ne sais pas, je pense que là c'est un peu compliqué d'y réfléchir. Je n''ai pas un gros complexe. Je pense que j'aimerais bien ne plus avoir à épiler mes sourcils parce que ça me saoule mais à part ça franchement je ne vois rien d'autre.*

Sous question : Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

> *Je ne sais pas trop mais en fait ce sont des actrices que je trouve super belles et parfois tu vois t'es là tu regardes tu te dis « Ah j'aimerais tellement ressembler un peu ». J'aime bien Margot Robbie, je trouve qu'elle est belle.*

Sous question : Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

> *En vrai, si je devais évaluer sur une échelle de 1 à 5, je dirais 4. Ça a de l'importance pour moi, après je ne suis pas obsédée par ça enfin j'ai l'impression. J'ai un rapport assez sain à mon image mais après j'aime bien prendre du temps pour moi. C'est quand même important mais ce n'est pas non plus une obsession, j'aime bien quoi.*

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

> *Il y a beaucoup de comptes, pas spécialement que je suis c'est juste que je les vois dans les recommandations. C'est plus là-dedans que je regarde. J'ai beaucoup de trucs de déco ou alors de mode enfin des trucs comme ça. Il y a aussi des chanteurs que j'aime bien et je suis aussi quelques comptes de fitness. Sinon je parle et je regarde les stories des gens.*

Question sous-jacente : A quelle fréquence ? quotidiennement/fréquemment /rarement/jamais ? Combien de temps/heures en moyenne y passez-vous par jour ?

> *30/40 minutes par jour environ je dirais.*

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

> *En fait il y a beaucoup de contenu que j'aime bien et le fait que les gens puissent réagir. Par exemple, j'adore Pinterest donc je passe beaucoup plus de temps sur Pinterest que sur Instagram mais Instagram c'est un réseau où les gens peuvent réagir, donner leur avis dans les commentaires et tout ça. Par exemple y a certains trucs, par exemple des comptes de vêtements ou des trucs comme ça, où j'aime bien pouvoir voir ce que les gens en pensent. Je trouve ça fun. Donc je dirais que c'est quand même pour me divertir mais aussi un peu interagir.*

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Définition (utilisée page 18) : Un influenceur, également appelé leader d'opinion, est dès lors défini comme étant un "créateur de contenu qui a accumulé une base solide d'abonnés […] et qui donne à ses adeptes un aperçu de sa vie personnelle et quotidienne, de ses expériences et de ses opinions" (De Veirman, Cauberghe & Hudders, 2017).

Les influenceurs fitness, également appelés "Fitfluencers" se distinguent des influenceurs sportifs du fait de la création d'une communauté dont l'intérêt est porté autour du mode de vie sain promu par l'influenceur (Geyser, 2021).

Question sous-jacente : Plutôt spécialisés dans le domaine du fitness, beauté, voyage, lifestyle ?

> *Il y a un compte fitness que je suis, c'est Sissy Mua. Après il y a des comptes fitness où je ne suis pas abonnée mais je regarde de temps en temps parce qu'il n'y a pas tout qui m'intéresse. Ce n'est pas spécialement que je vois leur contenu dans la page explorer mais c'est plus du genre que je suis au courant que telle ou telle influenceuse elle fait du fitness et du coup je vais sur sa page mais je ne m'abonne pas et je regarde juste le contenu.*
>
> *Sinon après ce sont plus des influenceuses un peu plus de mode et tout enfin elles montrent comment elles s'habillent. Et il y a aussi des youtubeurs que j'aime bien aussi. Par exemple, une que je regarde souvent ses trucs c'est Emma Chamberlain parce que je l'aime trop, elle est super cool. Elle partage beaucoup de choses en lien avec la mode et elle a un podcast sur Spotify.*

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale ?

> *En fait c'est parce que j'aime bien voir ce qu'ils font. Quand je suis un influenceur c'est vraiment que je me dis « OK à peu près tout va m'intéresser » donc quand je vois une publication je suis contente de la voir. Je ne vais pas vraiment retenir ce que je vois après parfois ça dépend. Quand ce sont plus des influenceuses de mode, parfois je vois une tenue et je me dis « OK ça j'enregistre, si je trouve ça je le prends et genre je pense à ça ». Mais après je ne les regarde pas en mode « purée j'aimerais trop être elle » ou des trucs comme ça. Mais quand c'est plus pour du sport, là je regarde les conseils parce que parfois il y a des trucs où je me dis qu'avant je le faisais mal. Donc les influenceurs fitness que je suis c'est plus pour avoir vraiment des informations on va dire pratique enfin des vraies informations et des informations utiles pour faire des exercices ou des choses comme ça.*

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram ? Pouvez-vous me les citer ?

> *Sissy Mua*

Comment avez-vous découvert/entendu parler de leur profil Instagram ?

En fait c'était plus pendant le confinement où je parlais avec des amies et qu'elles m'ont justement parlé de tel ou tel influenceur.

Est-ce que des fois dans ta barre de recherche explorer du coup tu vois quand même du contenu fitness ?

Un peu et du coup parfois je vais voir. Mais c'est juste qu'il y a certains influenceurs fitness où leur publication c'est juste des photos d'eux en mode ils sont super beaux et du coup moi je me dis un peu « et moi là ? ».

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Ça dépend lesquels. Par exemple celle que je suis, Sissy Mua, je n'ai pas l'impression qu'elle se la pète. Justement ce que j'aime bien c'est qu'elle montre à quel point ça peut être compliqué parfois de se dire « Ah il faut que je m'y mette » et tout mais du coup enfin moi ça motive. Du coup pour moi c'est plus inspirant. Ça me donne de la motivation pour faire des trucs parce que je vois quelqu'un le faire. Donc elle j'ai l'impression qu'elle est plus authentique et vraie mais après c'est Instagram donc d'office sur certaines photos que tu vois, tu dis que c'est probablement retouché. Je trouve que c'est compliqué d'être vrai sur les réseaux sociaux parce que c'est une image de toi que tu veux montrer mais oui je n'ai pas l'impression que ce soit faux la manière dont elle montre son mode de vie et tout.

Et du coup ceux que tu ne suis pas est-ce que tu trouves qu'ils sont différents ?

En fait parfois c'est juste que je cherche un peu juste pour avoir des nouveaux trucs d'exercices ou des machins comme ça et il y a peut-être une publication qui va m'intéresser en fait par exemple où un de leurs entrainements est montré, tu vois une petite vidéo qui montre pendant 5 minutes ce qu'il faut faire. Mais en vrai quand il y a trop de publications du style « la barre chocolatée que j'ai mangé ce matin » alors là je m'en fiche donc je ne les suis pas. C'est plus quand j'arrive sur le compte que je vois si ça peut m'intéresser ou pas.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness?

Je ne suis pas fan. Vraiment c'est plus utile pour moi. Je veux dire quand je vois une publication, je ne suis pas heureuse d'en voir une en mode « trop bien elle a posté » c'est juste « Ah ça peut potentiellement m'intéresser » et si ça ne m'intéresse pas alors je ne regarde pas.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ? Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

Je dirais que c'est plus pour voir quand ils expliquent les exercices parce que parfois pour certains trucs je ne sais même pas que ça existe et puis après je vois et là je trouve ça trop cool. Tout ce qui est plus alimentaire, je regarde plus sur Pinterest quand ils montrent toute la recette qu'il faut faire, enfin ça je préfère. Je préfère les vidéos d'une manière générale.

Selon vous, quels attributs / qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

Je ne sais pas de trop. Pour moi en fait c'est juste une question de motivation. Si tu vois que la personne dans sa vidéo elle n'a pas l'air contente de te montrer l'exercice, alors ça ne va pas. Pour moi il faut que la personne ait l'air motivée, même potentiellement un peu trop motivée parce qu'il faut donner envie selon moi. Et je trouve qu'il faut être honnête aussi, il ne faut pas montrer, disons je ne sais pas, du sport pendant 1h00, et puis tu te rends compte en fait ça a été coupé mais super bien coupé et qu'en fait elle a fait des pauses de 10 min après chaque exercice. Il faut être fidèle à l'image que tu renvoies.

Et je pense aussi que le nombre d'abonnés qu'ils ont va avoir un impact sur le fait de croire ou non ce qu'ils vont dire. Après il faut que je regarde mais si je vois un compte avec 10 abonnés ou alors un compte avec 500.000 abonnés, je vais plus aller sur celui où il y en a plus parce que pour moi c'est plus professionnel, enfin a priori.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : “Lorsqu’un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l’utilisation d’un certain produit alimentaire ou d’une pratique sportive, je …"

Je m’y intéresse.

ET “Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je...” (Utilisation d’une technique projective : complétion de phrases)

J'y prête attention, je vois si le conseil peut s’appliquer.

Question sous-jacente : Qu’en est-il de la confiance que vous leur accordez ?

J'accorde de l'importance par rapport au nombre d'abonnés. Et comme je disais avant, je vais un peu aller voir dans les commentaires ce qu'en pensent les gens parce que quand tu vois que dans les commentaires tout le monde est là « non ça ne marche pas, je me suis fait mal » je me dis non. Je mets de la confiance quand j'ai l'impression que ça mérite de la confiance.

Question sous-jacente : Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis ?

En fait à priori je ne sais pas, enfin je veux dire que je n’ai pas d'expérience au niveau du fitness. Si elle va me dire « c'est comme ça qu'on fait un squat » ou « c'est comme ça qu'on fait telle chose » je ne peux pas vraiment remettre en question ce qu'elle va me dire parce que je ne vois pas pourquoi est-ce qu'on mentirait sur comment bien faire ça.

Pour tout ce qui est plus « comment faire un truc » je vais croire à priori parce que je ne vois pas pourquoi est-ce qu'on me mentirait mais si c'est plus en mode faire la promotion de la barre de céréales qui fait maigrir en un mois ou alors du thé minceur alors là non je m'en fiche parce que je sais qu'ils sont payés pour.

“Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d’influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je ne ressens pas le besoin d'aller voir ou de faire particulièrement plus de sport parce que je suis déjà des gens et j'ai l'impression que je fais déjà du sport du coup.

Et est-ce que le fait que ça soit par exemple ton entourage qui te partage quelque chose ça va avoir un impact ?

En sois vraiment si j'ai une amie qui est super motivée par rapport à un compte Instagram et elle me dit que c'est trop bien, et que vu qu’elle sait que je fais du sport le contenu pourrait me plaire, alors là je vais regarder mais je ne vais pas le prendre en mode « Ah elle me partage un compte fitness, elle me trouve grosse ». Après c'est aussi quelque chose que j'oublie aussi quand on me dit « va voir ça » et puis après quand je rentre à la maison, j’ai oublié ou bien je ne sais plus.

Question sous-jacente : Quel est votre avis concernant une hypothétique/possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d’influenceur ?

Je pense que oui il y a une pression. J'aime mon corps, maintenant mais si je faisais 50 kilos en plus, je ne sais pas si je l'aimerais donc en soit je ne peux pas dire. Je pense que oui ; on est dans une société où être mince c'est quand même le gros critère de beauté. En fait quand on voit des mannequins qui sont un peu plus forts on va dire que c'est du body positive et du coup je trouve que ça fait en mode « tu es moche mais on est positif par rapport à ça » alors que non, tout le monde est beau et je pense que je ne penserai pas en voyant quelqu'un d'un peu fort dans la rue « oh purée cette personne est moche » non, mais par rapport à moi je ne sais pas comment je me sentirai. Donc je pense qu’il y a quand même une pression que les gens peuvent ressentir s’ils ne correspondent pas à ce qu'ils ce qu'ils voient sur les réseaux.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Post 1 - conseil

Annexe 3

En fait je ne sais pas trop quoi en penser parce que ce qui est écrit c'est super bien je trouve mais après la photo ce n'est pas top. En fait je trouve que ça parle de se trouver beau et j'imagine qu'elle a posté une photo où elle se trouve belle et c'est bien mais je trouve que c'est un peu comme si c'était un prétexte pour poster une photo d'elle en bikini au bord de sa piscine. En plus vu qu'on ne sait pas si les photos sont retouchées sur Instagram je ne sais pas si c'est vrai. Je trouve que c'est le genre de trucs où justement si tu fais un commentaire en dessous, tu dis « pourquoi tu ne trouves pas belle aujourd'hui » tu ne postes pas nécessairement une photo de toi où tu es idéalisé au max. Parce que si ce que ça se trouve elle est maquillée, … Je trouve un peu que ce n'est pas en adéquation avec la photo mais en fait je sais pas trop quoi en penser parce que si elle se trouve belle sur la photo et que le but c'est de se trouver beau on ne peut pas lui en vouloir de poster une photo d'elle où elle est jolie. Mais les gens sur Instagram n'ont pas envie de poster une photo d'eux au réveil le matin.

Post 2 – avant/après

J'aime bien ce qu'elle a écrit en dessous, qu'elle ne faisait pas du sport pour perdre mais justement pour gagner enfin pour se sentir bien par rapport à elle-même. Surtout que sur la photo qui date d'avant, souvent quand ce sont des photos comme ça tu vois la photo disons avant où tu sais la personne faisait je ne sais pas peut être 100 kilos et puis après tu vois la photo enfin un « avant-après » ou tu es là « ah ouais d'accord » mais non du coup là j'aime bien le fait que ce ne soit pas en mode qu'elle ait fait du sport avec un objectif de perdre le plus de poids possible, c'était plus pour se muscler. D'une manière générale, j'aime bien voir des photos « avant-après » mais parfois je trouve ça un peu malsain enfin par exemple quand c'est des photos où tu vois qu'il y a 10 ans il pesait 100 kilos enfin parce que je me dis que si on a un bon rapport avec son corps ce n'est pas embêtant de voir ce genre d'image mais pour quelqu'un qui se trouve un peu gros ça va être en mode « ok je fais pas d'efforts » parce que tout le monde n'a pas le temps de faire du sport et tout, il suffit d'être un peu occupé et t'as pas le temps de faire ça. Donc quand ce sont des photos avec vraiment des changements comme ça au niveau du poids, ça me gêne un peu parce que je me dis « OK je ne me sens pas concernée » mais parfois même il y a des gens avec mon physique qui se trouve super gros donc du coup en fonction de la personnalité je trouve que ça peut avoir un effet pas toujours positif. Franchement si tout le monde se sentait super bien par rapport à son corps ou alors pas que tout le monde se sente bien mais que tous les gens qui consultaient ce genre de de profil se sentaient bien, alors il n'y aurait pas de problème. Mais dès qu'il y a un rapport un peu malsain avec son corps je trouve que ça peut être problématique.

Post 3 – placement de produit

Je ne vois pas trop l'intérêt enfin c'est une gourde. Ce n'est pas parce qu'il y a un petit 2L qui est écrit au-dessus que ça veut dire que nécessairement tu vas boire les 2L. Je n'achèterais pas ce genre de produits surtout que je me dis que ça doit surement coûter quand même un peu plus cher qu'une gourde normale que tu achètes dans les supermarchés. Limite les gourdes avec un capuchon où il y a les petites gradations, mais je ne sais pas je ne vois pas trop l'utilité en fait. D'une manière générale, je n'aime pas de trop les placements de produits. Enfait non, ce n'est pas que je n''aime pas trop mais c'est juste que je pense pas du tout être le public pour ça. Moi je n'achèterais jamais rien parce que quand je veux acheter un truc en ligne je demande à mon père de le faire car je ne suis pas très douée au niveau de tout ça donc je laisse mon père le faire donc du coup j'ai vraiment le temps de réfléchir avant. Je ne fais pas d'achats compulsifs en ligne.

Post 4 – body postive / Acceptation de soi

C'est bien je trouve enfin de rappeler que le sport c'est avant tout pour soi et puis qu'après c'est pour les autres et que ce n'est pas parce qu'on n'a pas directement le physique directement de rêve ou des trucs comme ça que ça veut dire que ça ne compte pas. Mais encore une fois enfin c'est comme la photo avec la fille qui disait « oui il faut se trouver belle » enfin elle dit que c'est une photo de 4 femmes avec un corps totalement différent mais ce n'est pas vrai. Elles sont toutes comme ça, peut-être qu'il y en a une qui a les épaules plus musclées ou je ne sais pas qui

a le ventre un peu plus plat mais dans l'ensemble c'est la même chose. Donc ce n'est pas la meilleure photo pour représenter ce qu'elle dit mais après dans le message c'est chouette.

Post 5 – idéal physique

Là du coup je trouve que c'est moins hypocrite que les autres posts. Ce sont ses abdos, elle en est fière. Après je veux dire comme pour les autres c'est des photos super bien prises. C'est sincère un peu, c'est dire « j'ai des super beaux abdos et toi après avoir fait l'entraînement que je te propose de faire, toi aussi t'en auras ». Du coup c'est moins hypocrite que les autres je pense. Après, il y a peut-être aussi un petit côté en mode « si t'as fait le confinement t'es aussi censé avoir ces abdos-là » mais je n'ai pas trop pensé comme ça directement. Mais en fait c'est parce que je n'ai vraiment pas de notion de à quel point le sport peut avoir un effet différent sur plusieurs personnes donc j'imagine qu'il y a certains exercices qui font moins muscler, enfin oui vu qu'on a tous un corps différent j'imagine. Mais de base ce que je me dis c'est que je suis contente pour elle car elle a des abdos.

Post 6 – conseil nutrition

Si elle, elle trouve qu'elle a une alimentation super saine et que ça ferait du bien aux autres d'avoir une alimentation comme elle, elle a, pourquoi pas. Mais après je pense que c'est le genre de truc que si on veut trouver un livre de recettes saines, on n'est pas obligé d'acheter expressément celui-là. Je suis sûre qu'il y en a des moins chers qu'on peut trouver n'importe où enfin même dans les supermarchés, j'imagine qu'il y a moyen de trouver le truc pour manger bien quand on fait du sport.

Je ne suis pas le public pour ça mais je pense qu'il y a sûrement des gens qui l'ont acheté et si elle a senti qu'il y a des gens qui allaient acheter son livre et elle se dit « ok je peux me faire de l'argent là-dessus et en plus c'est mon alimentation et je trouve qu'elle est bien » alors pourquoi pas. Je trouve qu'on ne peut pas en vouloir aux gens de se faire de l'argent parce qu'ils sentent qu'ils peuvent en faire.

"Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?" (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)

Je pense que ce serait pareil que le monde actuel. Parce que je trouve que les influenceurs fitness ce n'est pas le problème au niveau des influenceurs en mode que les gens vont comparer leur corps à ça parce que a priori le fitness le but c'est de comparer ton corps enfin pas de comparer mais tu es là parce que tu as envie de faire du sport. Donc peut-être qu'il y a un objectif au niveau du corps en tête ou alors juste une idée de « j'aimerais bien me muscler » parce que on ne peut pas se dire « je vais faire du sport intensément en suivant un programme » sans se dire après « mon corps va un peu changer quand même » enfin à priori ça bouge un peu. Donc pour moi ce serait normal, ça ne changerait rien. Ce sont des influenceurs style de téléréalité où je trouve que là les gens vont comparer leurs corps en se disant « ils sont trop beaux, j'ai trop envie d'être pareil » alors que ce n'est pas vrai.

Donc tu ne penses pas que les gens vraiment se comparent à ces influenceurs ci ?

Non mais je pense que s'ils se comparent, c'est plus sainement que par rapport à d'autres. Mais en fait je pense qu'il pourrait quand même y avoir un peu une perte de motivation si les influenceurs fitness n'existaient plus. Enfin quand je parle de moi, je n'ai pas besoin de compte Instagram fitness pour me dire que je vais faire du sport, c'est plus moi tout d'un coup qui me dit « bon il faut que je me bouge un peu » mais j'imagine qu'il y a des gens qui ont besoin de voir ça pour se motiver du coup j'imagine qu'il y aurait un manque de motivation. Parce que s'il y a vraiment des gens qui regardent les influenceurs et qui se laissent vraiment influencer et qui suivent d'autres influenceurs à côté, je pense que y aurait un manque de motivation.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? / Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement ?

Question sous-jacente : positif ou négatif dans quel sens ? Avez-vous des exemples à nous fournir ?

Annexe 3

Ça ne m'impacte pas trop, c'est plus que parfois ça me motive. Par exemple si je suis dans le fauteuil, je ne fais rien et puis je vois qu'elle est en train de faire du sport ou alors qu'elle montre un truc et je me dis « Ah purée je pourrais faire ça au lieu de ne rien faire ». Je ne pense pas que ça a un impact négatif sur moi car les jours où je n'ai pas trop confiance en moi par rapport à mon corps, j'essaie justement de pas regarder ce genre de trucs parce que je sais que du coup c'est juste me faire du mal encore plus. Donc oui sur moi l'impact est plus positif.

Question sous-jacente : même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

J'aurais plus tendance à dire que ça a plus d'impact négatif sur les femmes parce que je pense qu'au niveau du physique les mecs ont aussi une pression et tout, en mode « il faut que je sois musclé, il faut que je sois grand » mais je pense qu'il y a plus cet espèce de culte de la minceur chez les femmes que chez les hommes. Donc j'imagine que ce sont plus des femmes enfin surtout les influenceurs que moi je suis ce sont des femmes du coup je pense plus les femmes. Je pense que l'impact négatif que ça peut avoir c'est qu'elles se comparent trop et qu'elles veulent avoir quelque chose qui au final est un peu idéalisé et que les influenceurs, eux c'est leur métier et nous ce n'est pas le nôtre.

C'est surtout qu'ils ont le temps. Par exemple Sissy Mua, c'est son métier et j'ai l'impression qu'elle a déjà de l'argent à la base et en plus elle a une entreprise par rapport à ce qu'elle fait, par rapport à son fitness donc je ne sais pas si c'est son métier à la base mais c'est devenu son métier. Du coup elle a d'office du temps pour faire ça parce qu'elle se consacre que à ça donc je me dis pour quelqu'un qui travaille et qui n'a pas nécessairement le temps, ça doit être frustrant de voir. Et je pense que c'est parce qu'il y a des gens qui ont des états d'esprit différents et que c'est comme j'ai dit, quand moi je ne me sens pas bien je ne regarde pas parce que je sais que ça me fait du mal mais y a des gens qui le font donc je ne pense pas que c'est les influenceurs, c'est plus un ensemble de choses.

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Je pense que c'est un impact sur le sens où parfois je vois et je me dis « ok je pourrais manger un peu plus sainement » ou « OK je pourrai peut-être bouger un peu plus » mais ça impacte aussi ma motivation parce que parfois franchement je pourrais rester dans mon lit toute la journée et juste ne rien faire et puis je me dis « ce serait peut-être mieux d'écouter de la musique en fixant le vide en courant plutôt que juste en restant assise ». Donc ça a même un petit impact.

Et je ne pense pas que ça peut impacter ma santé parce que franchement quand je n'en peux plus je m'arrête donc je ne vais jamais pousser trop loin.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Je m'en fiche un peu. Après parfois je regarde et par rapport aux tenues de sport ou des trucs comme ça mais ça c'est par rapport à moi c'est parce que je trouve que j'achète déjà des vêtements tout le temps. Parfois je vois et je me dis « ok j'aimerais peut-être bien ça, ou j'aimerais peut-être bien ça » mais après je ne pense pas que je fais assez de sport pour sentir le besoin de devoir acheter des trucs particuliers.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram

C'est être musclé et mince. Après je pense qu'à partir du moment où on investit beaucoup de temps, enfin ce n'est pas mon cas, mais je pense qu'il y a des gens qui se disent « ok maintenant

là tous les jours je fais au moins 01h00 de sport je mange ça à 12h00 je me fais un horaire et tout » d'office tu auras un physique type à partir du moment où on a un mode de vie particulier.

Et est-ce que du coup fin et musclé c'est aussi bien pour les filles que les garçons selon toi ?

En fait non parce que je pense que pour les filles il faut être musclée mais d'une certaine manière. Ce n'est pas mon avis mais je veux dire on voit moins une fille avec des gros muscles aux bras qu'un mec qui a le physique de The Rock. Donc pour les filles ce serait plutôt musclé mais en étant fine et pas imposante alors que les mecs ce serait plus imposant, montrer ses muscles etc.

Question sous-jacente: Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

Pas vraiment non, je ne pense pas.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Je pense qu'il y a certaines personnes qui seraient capables d'acheter tous les livres de cuisine, d'acheter tous les compléments alimentaires et tous les trucs comme ça. Mais en fait je trouve que ça dépend. Je pense que certains influenceurs ne sont pas honnêtes par rapport à ce qu'ils vendent, par exemple les compléments alimentaires ce n'est pas quelque chose que t'es censé prendre comme ça enfin c'est le médecin qui donne des compléments alimentaires s'il y a besoin mais on ne va pas commencer à manger des protéines non-stop toute la journée. Dire ça, ce n'est pas normal et je pense que oui certains influenceurs veulent se faire de l'argent et du coup ils s'en fichent un peu de l'impact qu'ils peuvent avoir. Donc je pense que pour certains influenceurs ça peut vraiment être nuisible et dangereux. C'est comme tout à l'heure quand tu me demandais ce qu'étaient les qualités d'un influenceur fitness, faut être honnête, il faut dire « Vous ne pouvez pas faire autant d'heures de sport par jour car c'est dangereux » ou « Manger uniquement ça, ça ne va pas ».

Et en ce qui concerne la santé physique ?

Je pense que ça a un impact sur la santé physique, oui. Il y a d'office des gens qui doivent se blesser de temps en temps mais après ça c'est aussi nous qui choisissons de faire confiance à ces gens enfin je veux dire ils ont besoin qu'on leur fasse confiance mais après si nous on voit un exercice et qu'on se dit « moi je n'ai pas de tapis, je fais ça sur mon carrelage, je n'ai pas des chaussures adaptées, je n'ai rien » si après on choisit de le faire alors c'est un peu notre responsabilité. On n'est pas obligé d'écouter et de croire tout ce qu'on voit non plus.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

Je pense que parfois je vois des trucs et je me dis « ok ça je ne suis juste pas capable de le faire » et je n'ai pas les moyens de faire, par exemple je n'ai pas l'espace et donc je vais pas commencer à la tester. En fait, vu que je n'ai vraiment pas d'expérience au niveau du fitness, je n'ai jamais été dans une salle par exemple, donc a priori je les crois. C'est plus par rapport à moi que je me fais une idée en mode « ok ça je ne sais pas faire ». C'est un peu mon esprit critique qui prend le dessus.

Je pense que le fait de savoir si la personne a une formation dans le domaine va aussi avoir de l'importance. Et je pense que ça c'est un peu le cas de tout le monde. Quand c'est un truc un peu bancal, peut-être que c'est une personne super chouette et par exemple le fleuriste il fait super bien du sport mais je ferais plus confiance à quelqu'un de pro dans le domaine. Mais à première vue je veux dire, si après je me dis « oui mais je vais quand même regarder le fleuriste » et que je vois que c'est super bien alors je le suivrais.

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

> *Pour moi il faudrait être sûr qu'il y ait vraiment zéro retouche sur les photos. Parce que là on est en mode « OK tu vas avoir un corps incroyable » mais tu ne peux pas vendre un truc qui est irréalisable parce que des gens qui veulent ce corps-là. Il faudrait rappeler souvent que on n'a pas tous le même corps et que ce n'est pas parce qu'on a envie d'avoir le corps de l'influenceur que ça veut dire qu'on va l'avoir à la fin parce qu'on n'a pas la même morphologie et si ça ne marche pas, si après 2 semaines on n'a pas les mêmes résultats, ce n'est pas grave, ça arrive.*

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles ?

> *Je leur dirais d'avoir l'esprit critique car je trouve que l'esprit critique c'est super important. En général, quand on est sur les réseaux sociaux, il faut l'avoir. Si on arrive et qu'on est naïf et qu'on croit tout ce qu'on voit alors d'office on se trouvera nul à partir d'un moment. Donc je dirais avoir l'esprit critique et aussi savoir où on en est par rapport à nous et choisir de s'exposer à certains contenus par rapport à notre santé mentale. Parce que si on sait qu'on est proche d'être anorexique et que ça ne va pas être possible de vivre ça sainement alors il faut savoir se stopper à partir d'un moment.*

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 11 : Nancy

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui, pas de problème.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non aucune.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

J'ai 50 ans, j'ai 3 filles, une qui est née en 1999, une en 2000 et en 2003. Je travaille en tant que cadre chez Belfius. Mon mari est indépendant, j'habite à Liège et mes hobbies, c'est le sport, donc j'aime beaucoup le sport. J'ai fait pas mal de cours dans une salle de fitness. Je faisais les cours collectifs. J'ai fait aussi du spinning. Et je fais beaucoup de courses à pied. Enfin, je faisais pour le manger un peu, un peu arrêté, mais je vais reprendre de la course à pied. J'ai fait avec une de mes filles pendant 2 ans du crossfit. C'est vraiment à la mode maintenant. J'étais une fan avant, mais en fait, j'allais sur le temps de midi à Liège et le soir j'allais courir donc j'aimais vraiment bien le sport et à cause du COVID ça a vraiment diminué et voilà donc ici j'en fais un peu moins.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Tu as Facebook, les mails, les mails communs, Messenger, Snapchat temps en temps avec ma filleule et Insta. Moi je ne fais rien à part de temps en temps voir mes filles.

Pour quelles raisons pratiquez-vous cette/ces activité(s) physique(s) ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Alors déjà la première chose parce que j'aime bien, j'aime bien de me dépenser de m'entretenir. Et la 2e chose qui vient même en premier, c'est que je suis très nerveuse et très stressée et ça me permet de me détendre et d'être moins stressée.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Ce n'était pas du tout des choses qui étaient jugées comme importantes. Donc cette passion on va dire vient de moi.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation/la manière dont vous vous alimentez?

Alors je mange très mal donc c'est à dire que j'essaye de manger mais je grignote beaucoup sur le côté. Voilà, et alors j'essaye de d'éviter de grignoter, mais c'est très difficile pour moi. Sinon au niveau de mon alimentation, je déjeune, dîne et mange, aller j'essaye de trouver des nouvelles recettes mais ça je pense qu'on en discutera après des nouvelles recettes avec certains que je suis pour avoir des idées de menus. Donc au niveau des repas, j'ai envie de dire matin-midi-soir c'est bon et c'est vraiment sur le côté que je grignote beaucoup. C'est une des raisons pour lesquelles je fais du sport aussi.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

J'aime beaucoup le sucré. Je ne suis pas une fine fourchette comme on dit chez nous. Voilà, j'aime bien les plats classiques.

C'est plutôt compliqué pour moi parce qu'il faut avoir les idées pour faire à manger, etc. Si jamais je devais vivre seule, je ne me ferais pas à manger tout le temps, donc c'est pas vraiment nécessaire pour moi d'avoir des repas tout le temps.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

Maintenant ici, j'essaie de faire des plats sains et équilibrés pour les filles et pour moi, enfin pour la famille.

Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous décrire/représenter physiquement? (Utilisation d'une technique projective : le dessin libre)

Je suis une femme de taille moyenne avec un poids stable, normal. Ni grosse, ni mince, normale.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

Peut-être être plus grande et plus élancée. Mais je n'ai pas toujours pensé ça.

Sous question : Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Non pas du tout

Sous question : Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

Je pense que c'est important pour moi parce que aller, par exemple, si je devais être grosse ou quoi, je ne sortirais pas bien dans ma peau donc je pense que c'est quand même important, l'apparence physique. Et aussi le fait de faire du sport et de l'entretenir. Mais ce n'est pas quelque chose qui est omniprésent, ce n'est pas à ce point-là du tout.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Donc Instagram, je l'utilise en fait pour voir des recettes, voir des cours de fitness et suivre un peu les filles ou les personnes que je vois qui postent des trucs mais personnellement moi je ne l'utilise pas enfin je ne mets rien au niveau de mon profil. Donc sur mon profil il n'y a rien du tout, je ne suis pas quelqu'un qui va montrer « Ah tiens j'ai fait un gâteau » ou telle recette ou telle ou telle chose mais par contre j'aime bien de suivre de temps en temps des gens ou de la politique aussi. Donc des recettes, des idées de de fitness aussi, etc.

Question sous-jacente : A quelle fréquence ? quotidiennement/fréquemment /rarement/jamais ? Combien de temps/heures en moyenne y passez-vous par jour ?

Non je ne vais pas tous les jours. Quand j'utilise quand j'ai besoin de trouver une recette et peut être alors tous les jours si je vais faire mon cours. Je suis Justine Gallice et Thibault Geoffrey, c'est eux que je suis. Et alors de temps en temps je vais voir sur leur profil pour faire un cours de gym alors là si je le fais tous les jours, c'est une demi-heure ou 1h00 mais alors là je veux dire que j'y vais tous les jours et si c'est pour des repas ou quoi que j'ai envie d'avoir une idée, j'y vais de temps en temps.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

En fait à mon avis, c'est parce qu'eux diffusaient leur truc sur Insta que j'ai été là-dessus. Il y en a aussi sur Facebook ou quoi, c'est parce que tu parles de Insta, c'est juste pour ça quoi. Parfois il y a aussi des recettes qui sont partagées sur Facebook. Je ne saurai pas te dire pourquoi, c'est par habitude.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils? Question sous-jacente: Plutôt spécialisés dans le domaine du fitness, beauté, voyage, lifestyle ?

Donc ce que je suis le plus, c'est fitness. J'aime encore bien. Certains, au niveau politique aussi, j'aime bien et il y a aussi ceux qui présentent des recettes.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

Pour avoir des idées, des idées de recettes, des idées d'exercice de fitness et la politique c'est parce que j'aime bien.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Je suis abonnée à plusieurs influenceurs fitness. Mais malheureusement, mis à part Thibault Geoffray et Justine Gallice, je ne saurais pas te citer les autres. Ce sont des gens comme que je suis comme ça.

Comment avez-vous découvert/entendu parler de leur profil Instagram?

Parce qu'il les propose, en fait. Sur insta, il te les donne, je pense qu'il les propose ou alors Insta il dit « tiens y en a tel qui suit » alors je vais voir peut-être aussi. C'est ça, y a une partie où il y a un tel ami qui suit tel ou tel influenceur ou quoi et du coup je vais voir si ça m'intéresse et si ça m'intéresse alors je parfois je les suis.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

C'est une personne simple qui a réussi dans la vie, qui montre des exercices et qui a fait ça de son métier, rien de plus. Voilà, rien de de spécial.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Je n'ai aucune interaction.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

En fait, ça a commencé avec du COVID. J'ai commencé, donc on avec ma fille, la plus jeune, on a commencé à suivre pour avoir des idées d'exercices à faire chez nous. C'est simplement comme ça que ça a commencé et c'est pour avoir des idées d'exercices et être motivé à ne pas le faire seul, mais avoir quelqu'un qui qui montre et qui fait les exercices avec moi.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

J'aime bien parce dans le contenu, c'est accessible, ça ne dure pas trop longtemps, ça dure une demi-heure et aussi l'interaction, donc il parle avec la personne, même s'il ne nous voit pas. Ils parlent et ils motivent.

Selon vous, quels attributs / qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

Déjà le physique, ça joue beaucoup. Et la façon de présenter les exercices, etc. donc, que ce soit naturel. Parfois j'en ai déjà vu et je n'aimais pas du tout parce que c'était ça paraissait un peu faux, trop théorique et moins naturel.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

Je ne fais pas attention, je ne suis pas.

ET "Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

Je ne fais rien non plus

Question sous-jacente : Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?

Ce n'est pas vraiment la confiance, c'est plus un besoin d'avoir des exercices pour m'entraîner parce qu'au niveau sport ou avoir des idées pour faire des repas au niveau alimentation c'est plus ça mais ce n'est pas vraiment une relation de confiance. C'est plus des idées qui me donnent avoir des idées. Mais voilà s'ils me disent qu'il faut faire ça, ça, ça, non ce n'est pas le genre de choses que je vais suivre.

Question sous-jacente : Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Annexe 3

Je ne me base pas sur leur avis, puisque je ne les suis pas.

“Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d’influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je ne ressens pas le besoin. Là je n'ai aucun besoin donc je voulais pas spécialement aller le voir, mais j'irai peut-être voir mais je ne ressens pas le besoin d'aller voir. J'irai peut-être voir par curiosité, mais je n’ai pas le besoin de. Je donne un exemple si quelqu’un me dit « j'ai suivi tel influenceur » alors j’irai voir voilà par curiosité, mais je n'en aurais pas besoin.

Question sous-jacente : Quel est votre avis concernant une hypothétique/possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d’influenceur?

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Post 1 - conseil

Je ne suis pas intéressée, ça ne m'attire pas. Je ne saurais pas te dire pourquoi. Ce n’est pas quelqu'un que j’irais suivre. Si ça devait être une influenceuse par exemple, je trouve qu'elle cause trop et que voilà, c'est trop poseur pour moi.

Post 2 – avant/après

Ça par contre j'aime bien et pourquoi j'aime bien, c'est au niveau des abdos, j'aime bien les abdos marqués.

Post 3 – placement de produit

Ça, ça ne m’attire pas non plus, non ? Mais à un moment donné, j'ai pris de la poudre protéinée, tu vois avec de l'eau, et ça me plaisait pas donc j'ai arrêté. Donc tout ce qui est allé bidon comme ça et tout ça ne m'attire pas.

Et les poudres protéinées que tu avais acheté c'était suite à ce que tu voyais des influenceurs fitness ?

Non c’était suite au crossfit. Il y en a beaucoup qui en prenaient donc avec Laurie, on s'est dit, on prendrait bien ça pour après un sport et tout ça, mais on a arrêté parce qu’on n'aimait pas. C'était plus par rapport à ça.

Post 4 – body postive / Acceptation de soi

Elles sont toutes bien foutues. Elles sont toutes belles et sportives et y en aucune qui est forte. Je ne ressens rien de spécial, je trouve que ce sont de belles mannequins.

Post 5 – idéal physique

Je ne la connais pas. Mais j'aime bien les abdos, tu vois, j'aime bien les abdos marqués. Voilà donc ça, j’aime bien comme photo.

Post 6 – conseil nutrition

J'aime bien ça par exemple, oui. Donc si c'est des conseils nutrition, j'irai voir pour avoir des idées encore, pour manger sainement et avoir des idées pour moi et pour les filles. Donc je pourrais appliquer les conseils qu'elle donne ou les recettes qu'elles proposent.

“Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?” (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)

Pour moi ça ne changerait rien en tout cas. On a connu un moment où il n’y en avait pas, on allait faire nos sports, on avait des livres de recettes, on avait des livres de sport donc c'était différent. Donc si jamais il n’y avait pas eu d'influenceur, ça ne changerait rien à mon niveau. Non, je ne serai pas plus malheureuse. Je trouverais autre chose.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l’impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? / Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

Question sous-jacente : positif ou négatif dans quel sens ? Avez-vous des exemples à nous fournir ?

> *Ça ne m'impacte pas du tout parce que comme je t'explique, je n'ai pas d'impact spécifique par rapport à ça. Je l'utilise parce que ça me donne des idées etc. mais je pourrais m'en passer sans problème. Ça n'a ni impact positif ni négatif sur moi.*

Question sous-jacente : même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

> *Je n'en aucune idée ça, je ne sais pas. Je t'avoue que je n'ai jamais connu personne suit vraiment en influenceur. Si quelqu'un suit un influenceur et qu'il est vraiment fan de lui, si jamais l'influenceur arrête, est-ce qu'il y aura un impact sur la personne et est-ce qu'elle est tellement fan qu'elle va être triste, je n'en sais rien, je ne sais pas. Je n'ai jamais vraiment connu quelqu'un qui était fan d'un influenceur. Par contre ce que tu racontes avec les femmes plus fortes, qui seraient en surpoids, et qui pourraient complexer justement de voir des gens qui sont sportifs et qui sont bien en se disant « Je n'y arrive pas » ou se sentir décourager, je suis d'accord avec toi mais c'était déjà aussi bien avant quand on avait des photos de revues, de revues de femmes, et cetera. Ben aussi, on voyait toujours des belles femmes en maillot avec les photos retouchées, etc., et c'était le même impact donc je ne pense pas que ce soit lié à l'influenceur. Je crois que c'est en général.*

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

> *Ce que je veux dire ici, c'est je vais chercher des idées, ça n'a pas spécialement d'impact donc s'ils me disent oui, « manger de la salade tous les jours pour maigrir » mais je ne le ferai pas, c'est plus avoir des idées. Ça m'impacte au niveau de trouver de la nourriture saine, plutôt dans ce sens-là, trouver de la nourriture saine et manger sain, manger pas trop gras.*
>
> *Et ça impacte ma pratique sportive dans le sens où quand je sais que je vais faire du sport, je vais peut-être manger plus protéiné ou faire attention à ce que je déjeune, si je vais aller faire une course, un jogging ou un truc comme ça, alors je ferais attention ce que je mangerais et parfois je peux prendre des idées aussi à ce niveau-là.*
>
> *L'impact que ça a eu depuis le covid c'est plus de remplacer un prof réel par un prof virtuel. Et du coup ça a fait en sorte que je fais plus de sport chez moi qu'avant car avant je faisais plus de sport à l'extérieur. Ça me fait faire moins de sport, mais ça me force à en faire encore un peu. J'ai diminué fortement et j'en fais moins qu'avant, mais ça me permet d'en faire chez moi. Enfait avant, je ne travaillais pas au même endroit que maintenant. Avant, j'avais la salle de fitness à côté, donc, j'y allais tous les jours à midi, puis je suis rentrais chez moi et puis de temps en temps, j'allais courir tandis qu'ici on est toujours en télétravail donc j'ai pas de salle de fitness près de chez moi et du coup j'ai commencé à faire des cours par moi-même sur le temps de midi ou après ma journée, mais c'est moins motivant puisqu'on n'est pas accompagné, on n'est pas avec des gens et on est tous seuls quoi. C'est pour ça que j'en fais moi.*

Question sous-jacente : Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

> *Pour moi, ça renvoie peut-être le corps musclé, tu vois le comme je dis, j'aime bien de voir, aller les abdos etc. donc peut être si je devais dire que je suis influencée, c'est peut-être par rapport à avoir un corps musclé. Donc voilà j'aime bien de voir les filles qui sont musclées et les filles qui ont des abdos donc c'est plutôt ça. Le fait de voir ça, ça me motive à avoir des abdos. Donc si je vois ça, alors je vais essayer de suivre ce qu'elle dit ou ce qu'elle fait pour arriver à tel résultat.*

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Donc les barres protéinées ça n'a pas d'impact. Mais par contre, j'en achète, parce que j'ai connu ça avant donc par les coachs que j'avais en réel, donc pas en influenceur mais en réel. Donc ça, oui j'en prends, mais ça n'a rien à voir avec les influenceurs.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram-

Ce sont des gens qui sont bien foutus qui sont toujours musclés et tu vois, tu vois rarement une femme en surpoids donner un cours de fitness. C'est toujours des gens musclés et qui ont qui ont l'air bien dans leur peau.

Question sous-jacente: Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

Non. Ça ne va pas me faire complexer par exemple. Par contre, ce j'aime bien par exemple, je vais voir de abdos, je vais peut-être essayer de de faire des exercices, etc. pour pouvoir un peu renforcer le ventre mais pas de là à être complexée.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Non je dirais que le contenu proposé est bienveillant.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

Mon approche, c'est que je connais mes limites et j'ai fait du sport bien avant, donc je sais ce qu'on peut faire, ce qu'on ne peut pas faire par rapport au sport donc je parle des influenceurs sportifs.

Je m'y connais quand même parce que je fais pas mal de sport depuis pas mal d'années donc c'est peut-être ma connaissance de moi-même et de mes limites qui font que je sais ce que je peux faire, ce que je ne peux pas faire. Mais je n'ai jamais vu un influenceur qui faisait des choses qui n'étaient pas bonnes. Maintenant, je n'ai peut-être pas regardé les bons non plus. Mais voilà il y en a peut-être, je n'en sais rien, mais je n'en ai jamais vu moi. Je me fie donc à mes connaissances.

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

Je n'en ai aucune idée. Allez, par exemple, j'ai donné l'exemple, moi ce que j'aime bien chez Justine Gallice, mais pareil, j'ai une Laurie (ma fille) qui n'aime pas du tout, c'est moi ce que j'aime bien, c'est qu'elle parle et qu'elle dit aussi quand elle a difficile. Tu vois quand c'est un exercice difficile et qu'elle a plus dur et qu'ils montrent leur faiblesse, entre guillemets aussi. Et ça te permet de voir que tu n'es pas la seule à souffrir et elle parle en même temps.

Tandis que Laurie, elle n'aime pas ça. A la limite, elle aime mieux une fille robot qui va te montrer les exercices et puis qui qui va se taire. Donc peut être moi, c'est quelqu'un qui a une interaction avec la personne et qui parle et qui mentionne ses difficultés aussi.

Par exemple, parler de sa vie personnelle pour essayer de créer une relation, ça Justine Gallice elle le fait mais ça ne m'intéresse pas. Mais ça pourrait peut-être être intéressant pour d'autres personnes. Mais moi je n'en ai pas spécialement le besoin et du coup c'est peut-être aussi par rapport à mon caractère, je ne partage rien non plus sur les réseaux sociaux donc c'est peut-être plus par rapport à mon caractère à moi. Ça peut plaire ça oui j'en suis consciente.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

Ne regarder que ce qui l'intéresse, ne pas s'identifier aux personnes. Dans le sens où je leur dirais que les influenceurs fitness, ils font ça toute leur vie et c'est leur métier et que nous, on fait ça de temps en temps, donc on ne saurait jamais avoir leur niveau ou leur corps.

Quand on est ado, le fait qu'on change de corps, qu'on devienne une femme aussi, qu'on grossit, etcetera donc j'ai connu ça avec mes 3 filles aussi et voilà donc, c'est pour ça aussi que j'essaie d'avoir une alimentation saine, d'éviter d'acheter des trucs pour grignoter et qu'elles soient bien dans leur peau tout en étant pas spécialement parfaite non plus.

Le fait de faire attention je crois que c'est venu au fur et à mesure. Donc d'origine, j'ai une maman qui ne cuisine vraiment pas bien du tout, donc c'était tout le temps en boîte de conserve et cetera, donc c'est peut-être pour ça que je n'aime pas trop l'alimentation non plus. Je ne suis pas spécialement une fine bouche comme on disait tout à l'heure. Et c'est vrai que je faisais des plats assez simples. Et puis quand elles ont grandi, et cetera, j'ai essayé de changer et c'est le fait d'avoir des idées et tout en ayant des idées, essayer de manger plus sainement.

Je trouve que c'est important de s'entretenir mais pas avec excès non plus. Quoi donc je n'aimerais pas que mes filles deviennent des grosses patates comme on dit chez nous, mais par contre, j'essaie qu'elle reste bien dans leur peau et qu'elles mangent sainement tout en étant pas spécialement musclé comme les influenceurs etcetera. Mais voilà qu'elles sont bien et qu'elles ne deviennent pas trop grosses, je n'aurais pas voulu avoir une fille qui soit qui soit en surpoids, j'aurais fait attention.

Et par rapport à mes filles, la plus jeune regardent beaucoup ce genre de contenu mais les deux plus grandes non. Ce que je partage avec elles, c'est plutôt les recettes. Quand on a des idées de recettes, on a un groupe Family comme on appelle ça, et on s'envoie les recettes dans le groupe Family pour avoir des idées pour manger, et cetera. La plus jeune est plutôt comme moi et les 2 autres moins.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés

Interview 12 : Pierre

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui bien sûr.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non pas vraiment.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Pierre, j'ai 22 ans, j'habite Namur et je fais des études d'éducation physique et de kinésithérapie.

Quel sont vos centres d'intérêts ?

Le sport, la musique, voir des amis, voir ma copine et ma famille.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

J'utilise mon téléphone surtout pour parler avec des personnes ou alors pour aller sur les réseaux sociaux, genre Instagram, Facebook. Ce sont les 2 grosses choses que je fais majoritairement sur mon téléphone.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique ?

J'ai toujours fait du sport depuis que je suis tout petit. J'ai fait beaucoup de tennis jusqu'à 18 ans, 2 fois par semaine. Le sport que j'ai toujours fait, c'est le football et puis en plus de ça, j'avais des sports secondaires entre guillemets comme l'athlétisme, la natation et cetera. Puis j'ai tout arrêté, à part le foot, pendant 2-3 ans. Donc je n'ai plus que fait que du foot pendant 2-3 and à raison de 2 à 3 fois semaine avec les entraînements et le match. Depuis 2 ans, je fais beaucoup plus de natation. J'ai recommencé beaucoup plus la course à pied, j'ai recommencé le vélo aussi beaucoup plus. Donc le triathlon, entre guillemets. Et j'ai toujours continué le foot, donc je dois m'entraîner une petite dizaine d'heures plus ou moins par semaine.

Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Dans le cadre de mes études, donc pour réussir. J'en fais aussi pour voir des amis. J'aime bien la compétition dans le foot, j'aime bien sentir que je me dépasse. J'aime bien me fixer des objectifs et puis sentir que je dépasse mes objectifs. Sinon, avec mes parents, j'ai toujours été, entre guillemets dans ce monde-là. Mes parents sont très sportifs donc j'ai été éduqué avec le sport donc au final, je n'ai même pas spécialement besoin de raison pour faire du sport, c'est juste qu'il y a toujours eu du sport dans ma vie, donc pourquoi arrêter ?

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ?

Mes parents sont très sportifs depuis une grosse dizaine d'années. Avant, ils faisaient du sport, mais pas de manière régulière et à l'heure d'aujourd'hui, ils ont fait des marathons et mon père a fait des Ironman et cetera. Donc, le sport a toujours été présent. J'ai grandi entre guillemets, en voyant mes parents faire du sport. Donc c'était quand même prépondérant quoi. J'ai toujours vu mes parents faire des grandes choses à ce niveau-là. Donc, automatiquement, ça m'a conditionné, j'ai l'impression d'une quelconque manière.

Concernant l'alimentation, ma mère est nutritionniste et mon père est pédiatre, donc forcément, ça a toujours été hyper important de bien manger, de faire attention à soi, de tout ce qui est en

rapport avec la santé donc le sport et l'alimentation.

De plus, je suis diabétique. Donc à partir du moment où je suis devenu diabétique, ça a pris une plus grosse place dans ma vie, le fait de bien manger, le fait de bouger. Donc ça a toujours été important. On a grandi avec de très bonnes notions à ce niveau-là et ça continue encore maintenant même en étant étudiant. Ma mère fait attention à ce qu'on mange, elle fait attention mais ça ne veut pas dire que on mange tout le temps bien. C'est normal, il y a des moments où on mange comme tout le monde. On fait des écarts mais on ne mange pas des brocolis tous les jours quoi, on mange aussi des pizzas. Moi je aussi de mon côté mais de manière hyper raisonnable.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation ?

Bonne. C'est plus par période quoi. Comme j'ai dit, il y a des moments où on mange bien, enfin où je mange bien que ce soit moi dans mon logement étudiant ou chez mes parents. Et il y a des moments où on mange moins bien, mais de manière générale, si je devais dire un mot sur la façon dont je mange, je dirais bien.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

Ça a toujours été, entre guillemets, un peu compliqué parce que vu que ça prenait une grosse place dans la vie à la maison, ça a toujours été compliqué le rapport à la nourriture. Du fait qu'on a été éduqué avec la bonne alimentation, avec de bonnes notions pour se bouger, c'est très bien mais il y a aussi toute une partie négative parce que dès qu'on fait des écarts, automatiquement, il y a d'office plus de chances qu'on nous fasse des remarques.

Quand j'étais adolescent et que j'allais manger en ville, un Quick, un McDo, un n'importe quoi, on ne le disait même pas à nos parents parce que on savait qu'on allait avoir des remarques et qu'on allait, pas être jugés, mais mes parents n'aiment pas ce côté-là. Donc le rapport que j'ai avec mon alimentation est compliqué parce qu'on est beaucoup plus jugés par nos parents parce qu'ils sont justement dans ce monde-là. On a plus de remarques sur nos physiques parce que dès qu'on grossit un peu, on nous le fait remarquer. Et donc, il y a quand même un rapport assez malsain dans tout ça parce que c'est très bien de bien manger, mais tu ne peux pas enfermer des enfants quand ils grandissent dans ce qu'ils doivent manger. Tu ne peux pas leur dire « OK, vous mangez ça, ça, ça et vous ne mangez pas ça, ça, ça et ça ». Ce n'est pas comme ça que ça fonctionne. Parce que c'est comme avec la cigarette, on dit on dit aux enfants, vous ne pouvez pas faire ça. Donc un jeune quand on lui dit qu'il ne peut pas manger des hamburgers, c'est là que ça devient quelque chose à cacher, ça devient une espèce de limite qu'on peut franchir alors que c'est bien moins grave que la cigarette, enfin dans une certaine mesure. Mais ça reste quand même une limite qu'on franchit en tant que jeune. Des limites aussi faciles à franchir, on les franchit parce qu'il y a ce truc où on a envie de découvrir, on veut faire comme les autres qui n'ont pas spécialement la même éducation, les mêmes valeurs, et cetera.

En résumé, j'ai un rapport à l'alimentation qui est bon maintenant parce je commence à grandir, je prends du recul par rapport à tout ça. Les remarques que mes parents font, évidemment, je les prends en compte. Quand on me dit que j'ai grossi, ça me touche automatiquement et j'essaie de faire plus attention à ce que je mange. Maintenant, c'est dans une moindre mesure par rapport à avant quoi. Avant, s'ils me disaient que j'avais grossi, j'avais vraiment du mal et ça m'impactait beaucoup.

Alors, est-ce que vous mangez bien plutôt pour correspondre à ce que vos parents préconisent ou attendent de vous ou, au contraire, c'est ancré en vous et vous en êtes convaincu ?

Au début, je pense que je le faisais plus parce que mes parents le voulaient. Maintenant, de par mes études, de par justement toute l'éducation que j'ai eue, je l'ai encré en moi. Je sais ce qui est bon, ce qui n'est pas bon. Je ne peux pas dire que tous les jours que je mange super bien. Je sais qu'il faut bien manger pour être en forme et pour être en bonne santé. Avec les études que je fais, il faut faire du sport tous les jours et évidemment je ne vais pas aller m'empiffrer ou manger des burgers tous les jours de la semaine, ça n'a aucun sens. Donc je le sais, je n'en ai

pas envie, je n'ai même pas envie d'aller manger des burgers parce que ça va à l'encontre de ce que je fais au quotidien et même de ma démarche professionnelle et future. Mais avant, comme je vivais chez moi et que c'était mes parents qui faisaient à manger, je ne me posais même pas la question. Je ne me dis pas, c'est bien, ce n'est pas bien. Je prenais ce qu'il y avait à manger quoi.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

C'est quelque chose auquel je fais attention. Quand je fais les courses le week-end avec ma copine pour la semaine, on fait quand même attention. Maintenant, il y a 2 poids, 2 mesures. J'achète des chips, des frangipanes, j'essaie de boire de l'eau tout le temps, mais je bois aussi de temps en temps de l'alcool. Maintenant, ça n'arrive jamais qu'on prenne par exemple des frites ou des croquettes ou qu'on cuisine des plats surgelés, ça n'arrive jamais.

Quand on fait nos courses, on fait attention à ce qu'on achète, on achète en général des bons produits mais aussi des trucs qui sont moins bons. Donc je fais attention, c'est quelque chose auquel je fais, entre guillemets, très attention, mais je fais aussi attention à la part de plaisir que je peux retirer de l'alimentation. Parce que si je faisais très attention, que c'était quelque chose de prépondérant dans ma vie, je devrais mettre de côté toute la partie plaisir qu'il y a dans la nourriture et dans le fait de manger parfois un aliment un peu plus mauvais qu'un autre.

Pourriez-vous à l'aide d'un dessin vous décrire et vous représenter physiquement ?

Je me représenterais avec un physique plutôt musclé. J'ai des épaules assez larges, des jambes plutôt musclées et des bras relativement musclés aussi. Je n'ai pas d'abdominaux dessinés et je trouve que mon dos pourrait être plus musclé.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

Oui, j'aimerais bien plus abdos, peut-être un dos plus musclé et être un peu plus grand, 5 cm plus grand. Les épaules, ça va. Peut-être être un plus sec, pas de beaucoup, mais un peu plus sec.

Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Oui, il y a un ami à moi, Cody Simpson et Elio que je prends un peu en exemple. Je pense que c'est tout à ce niveau-là.

Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

C'est quand même important. L'apparence physique, c'est la première chose que l'on voit chez quelqu'un, donc c'est vraiment quelque chose qu'on doit soigner. Mais que ça soit même au niveau des habits, de la peau, les cheveux. Je ne pourrais pas être bien dans ma peau en ayant 10 kilos de trop. Ça, je ne pourrais pas. Donc c'est quelque chose que je trouve de super important parce que ça reflète vraiment une partie de nous et ça reflète un peu la personnalité. Quelqu'un qui est bien dans son corps, il n'a pas peur d'avoir mal quand il fait du sport, il fait attention et il ne va pas se laisser aller dès qu'il voit un gâteau, se jeter dessus. Il faut une certaine discipline pour ne pas grossir, pour être un minimum musclé. Pas chez tout le monde, mais chez certaines personnes, environ 9 sur 10, il faut quand même un peu de discipline. Et cette discipline, c'est un trait de caractère. Donc si tu es discipliné là-dedans, il y a beaucoup plus de chances que tu sois discipliné dans ta vie professionnelle, dans tes relations sociales. C'est quelque chose de super important surtout dans les métiers avec du contact social et les métiers que j'envisage impliquent beaucoup de contact social. Donc je trouve ça super important de bien présenter. Par exemple, si un coach sportif est un peu grassouillet, tu te demandes quelle crédibilité a-t-il ? S'il ne sait pas se gérer lui-même, dans quelle mesure peut-il me gérer, moi, avec mes problèmes ?

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Je regarde des vidéos marrantes. Je regarde les photos que les gens postent, les Story. Je regarde aussi les photos de certaines personnalités, certains sportifs. Il y a beaucoup de sport

en fait dans mon fil d'actualité, que ça soit des sports comme la formule 1, le foot, des gens qui nagent. Je vois beaucoup de contenu lié au sport, donc automatiquement, je regarde la vie de ces gens-là, ce qu'ils mangent, ce qu'ils boivent. C'est le concept d'Instagram. En fait, je regarde la vie de ces gens-là car voir la vie de ceux qui me suivent ou ceux que je suis, m'intéresse au final que très peu sur Instagram. Enfin ce n'est pas spécialement ça que je regarde, je regarde plus les gens qui m'intéressent, les gens qui sont intéressants, même pas sportivement parlant, mais qui ont une vie intéressante et sur des sujets qui m'intéressent. Donc, me concernant, le sport ça en fait forcément partie.

A quelle fréquence utilisez-vous Instagram ?

Tous les jours environ 1h30.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram ?

Parce que la plateforme est bien, c'est hyper simple d'utilisation, on peut faire plein de trucs. Il y a plein de personnes dessus. Je pense que c'est aussi pour faire comme tout le monde.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Oui je suis des influenceurs. Des Influenceurs de voiture, de fitness comme TiboInShape. Sinon, je suis beaucoup de sportifs et de personnalités publiques qui pour moi ne sont pas des influenceurs mais qui influencent malgré eux. Moi, ce qui m'influence beaucoup sur Instagram, ça ne va pas être les gens qui font la promotion de certaines choses. Ca va plus être des vrais sportifs, enfin pas que je considère les influenceurs fitness comme non sportifs car ils le sont tout autant qu'un tennisman ou qu'un footballeur professionnel mais quand on essaie de me vendre quelque chose, je suis beaucoup moins ouvert, j'ai l'impression de me fermer par rapport à ça. Alors que si je vois cette chose-là dans les mains de Messi, Ronaldo, Nadal, n'importe, je pourrais en dire 1000, je vais plus me dire qu'ils influencent malgré eux, sans avoir l'étiquette d'influenceur.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale ?

Parce que leur contenu est intéressant quand même, ils ne font pas que de l'influence. Un influenceur fitness, ce n'est pas spécialement quelqu'un qui vend des gélules. Là, je pense à Eric Flag qui est très connu et qui fait du Street Workout et cetera, il a déposé sa marque et il vend plein de matériel pour se muscler, mais spécialisé au niveau du Street Workout pour faire des dips et cetera. Lui, il fait ça, mais moi je ne me dis pas que je vais acheter ses produits. Je le regarde parce qu'il donne des conseils et il montre ses entraînements. Tu le vois à vivre normalement, tu vois sa vie d'influenceur et tu vois son mode de vie et comment il parvient justement à être comme il est.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Si oui, pouvez-vous me les citer ?

Oui. Eric Flag, TiboInShape,et Elio me viennent d'abord en tête. Après, je suis aussi de plus en plus de personnes qui font du triathlon mais eux ce sont des athlètes, pas vraiment des influenceurs fitness.

Comment avez-vous découvert leur profil Instagram?

TiboInShape, c'est via Youtube et comme il fait la promotion de son Instagram dans ses vidéos YouTube, j'ai commencé à le suivre aussi sur Instagram. Eric Flag, aussi via YouTube.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Je dirais qu'ils sont hyper rigoureux, ils sont inspirants Ils ont plein d'idées de contenu parce qu'ils arrivent à diversifier très fort leur contenu, je trouve.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

On ne peut pas dire que ce sont des relations mais quand ils publient quelque chose, ça m'intéresse. Après, je ne suis pas aux aguets, je n'attends pas la sortie de leurs vidéos ou de leurs articles comme le jour de Noël mais ça m'intéresse quand ils publient du contenu surtout quand ce sont des sujets qui m'intéressent car forcément il y a des sujets qui m'intéressent plus que d'autres. Donc je n'appellerais pas ça une relation mais oui quand ils parlent d'un sujet qui m'intéresse, je les écoute mais ça ne m'est jamais arrivé de leur envoyer un message poser une question. Je pourrais le faire mais je n'en ressens pas le besoin.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

En fait ça a commencé parce qu'à un moment je n'étais pas satisfait de mon corps, je voulais me muscler et chercher des exemples, des trucs comme ça. Et du coup je suis tombé sur ces profils-là sur YouTube et c'est comme ça que j'ai commencé à m'intéresser à eux.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent ?

Ils ont du contenu diversifié. Ils ne font pas que du fitness. Ils sont ouverts à d'autres sports même si leur sport de base pour lequel on les a connus est le fitness. Ils vont courir, ils essaient de nouveaux challenges, et cetera. Ils ne mettent pas tout le temps en avant leurs produits qu'ils vendent. Ça, c'est quelque chose qui me freine un peu. Par exemple, TiboInShape, pendant tout un moment, il faisait tout le temps de l'auto-promo, en veux-tu en voilà donc ça me freine. Après, on a l'impression qu'ils sont proches, ils ne se prennent pas la tête, en général, ce sont des gens qui sont simples. Ils ne se prennent pas pour le roi de la salle ou de la muscu. S'ils font des erreurs, c'est possible qu'ils fassent des erreurs, ils le disent. Quand ils disent des trucs, en général, ils sont sûrs d'eux mais s'ils font une erreur ce n'est pas grave. Ils sont ouverts à toutes les remarques.

Selon vous, quels attributs doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils ?

Ils doivent avoir un background et des vrais résultats. S'ils vendent, comme par exemple TiboInShape, de la Whey ou des barres céréales, il faut qu'il y ait des vrais résultats, il faut que ça soit affiché quelque part. Eric Flag il vend des produits de Street Workout, on le voit utiliser son matériel, on voit que c'est de la bonne qualité. Donc ils ne doivent pas être persuasifs parce que ce n'est pas ça leur rôle. Ils doivent pouvoir mettre de la crédibilité sur quelque chose qu'ils vendent. S'ils vendent quelque chose, il faut que le consommateur croie en cette chose. Et pour qu'ils croient que cette chose fonctionne, ça doit fonctionner sur la personne qu'on regarde qui la propose.

Il y a aussi le côté simple, je trouve, pas prise de tête, ça c'est important. Et puis le côté détaché de ça aussi, c'est-à-dire, le fait qu'ils vendent quelque chose mais ils ne disent pas tout le temps qu'il n'y a que ça qui peut fonctionner et ils ne parlent pas que de ça dans leurs vidéos. S'il fait une vidéo sur les abdos, il ne va pas terminer sa vidéo en disant qu'il vend des gélules.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

Je regarde et si ça m'intéresse j'essaie d'en savoir plus. Il faut vraiment qu'au premier regard, que la première fois qu'on voit ce qu'ils veulent vendre, il faut que ça soit intéressant. Si on propose quelque chose en lien avec l'alimentation, il faut que cela marque et que ça percute. Donc, si c'est percutant, je vais plus me renseigner et si pas, alors je skip et je passe.

Et celle-ci : "Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

Je pourrais faire plus attention à ses conseils lorsque je reproduis ses mouvements. Je ferais quand même plus attention et je me remettrai plus en question. Ça ne me dérange pas d'appliquer ces mouvements si ça me paraît plus ou moins logique.

Qu'en est-il alors de la confiance que vous accordez aux influenceurs fitness ?

J'ai quand même confiance en ces personnes-là parce que ce ne sont pas les influenceurs qui sont les plus malhonnêtes. Au pire, de la Whey, si elle n'est pas bonne, c'est quand même des protéines. Du matériel de Street Workout, tu vois si c'est bien ou pas. Il y a des preuves qui sautent aux yeux et il y a des résultats, je pense. Et puis, ils montrent tellement leur vie, que ce n'est pas du Mytho s'ils sont musclés ou fit. Alors confiance, ce n'est peut-être pas le bon terme, mais il n'y a aucun problème à croire ce qu'ils disent.

Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis ?

Je ne base pas sur l'avis d'un seul. S'il y a 2 influenceurs fitness, qui vendent les mêmes produits ou les mêmes sortes de produits, j'essaie de voir ce que l'un dit et ce que l'autre dit. Je compare chaque fois quand même et je ne vais pas me fier ou croire les yeux fermés à l'un d'eux même s'il est super musclé.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je ressens le besoin de l'écouter. Le contenu, en général, c'est à propos de choses intéressantes, ça ne peut pas être des choses qui sont inintéressantes en fait. Donc je vais voir parce que ces personnes-là, même si ils sont débiles, et je ne pense pas qu'ils le soient, ils ont quand même des bons conseils à donner sur comment faire des pompes, comment faire des abdos, comment se nourrir pour faire une sèche, comment ils ont, parce qu'ils l'ont fait. Et leurs résultats, c'est leur corps donc c'est comme si leur carte de visite, c'était leur corps. Donc voilà donc je vais voir son souci, je suis preneur de tout.

Quel est votre avis concernant une possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur ?

Je ne ressens pas spécialement de pression sociale outre mesure. Je suis abonné et j'ai aucune honte de suivre ces gens-là. J'ai aucun souci vis-à-vis de ça franchement. Je suis si c'est intéressant et j'ai aucun problème à montrer à mon entourage.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

<u>Post 1 - conseil</u>

La publication, elle est clean, elle est épurée. Mais j'ai l'impression qu'écrire une légende, c'est pas aussi percutant que de faire une vidéo. Mais ici je trouve que ça fait un peu too much. Sa carte de visite, il la donne un peu pour tout et pour rien. Donc là il est torse-nu en montrant son sac de course, il n'est pas obligé. S'il a fait des vidéos avant, on sait que le mec, il n'est pas gros, qu'il sait s'y prendre, alors pour moi, il y a aucun problème à remettre un t-shirt.

<u>Post 2 – avant/après</u>

Les avant-après, c'est quand même toujours un peu spécial parce que déjà, on ne sait même pas si c'est le même mec. On ne sait pas ce qui est arrivé, si ça a été vraiment 10 ans. Maintenant c'est très bien, pour arriver à ça, il a fait quelque chose. Il y a des résultats donc comment il y est parvenu, en voyant ce post, ça ne prouve rien, ça prouve juste qu'il a bien travaillé, qu'il a fait beaucoup d'exercices mais on ne sait pas lesquels.

<u>Post 3 – placement de produit</u>

En fait, on voit tellement la vie des influenceurs fitness à travers leurs vidéos, on sait comment les shootings se passent, on sait qu'ils font des shootings, donc qu'ils se mettent en scène pour des placements de produits. Et moi ça me gêne qu'ils se mettent en scène pour des compléments. Pour moi, tu n'es pas obligé de te mettre en scène pour des compléments car tu n'as besoin de rien prouver. Si on voit son Instagram, on voit ses différents posts et on peut voir des vidéos à limite où il est torse nu, il n'y a pas de souci. Mais pour des compléments, ce n'est pas en le voyant torse nu ou en voyant une femme en maillot avec une boîte de compléments entre les mains, que je vais plus acheter ça que si je vois juste la boîte de compléments avec la description, j'ai pas besoin de voir toute cette cinématique autour.

Post 4 – body positive / Acceptation de soi

Franchement, c'est bien, il n'y a rien à dire. La photo va avec ce qu'il dit. C'est intéressant, après, il ne m'apprend rien mais c'est bien dit. Je pourrais aller voir son profil pour voir ce qu'il fait et comment il fait. Pour moi, tu peux t'inspirer de quelqu'un, mais à partir du moment où cette personne-là est plus musclée que toi et que tu arrives à ton physique idéal en étant moins musclé que lui, il n'y a pas de problème. Maintenant tu peux t'inspirer de lui, ça peut être une source de motivation.

Post 5 – idéal physique

Quand je vois ça, je me dis juste waw il est bien foutu. Il n'est pas arrivé à ça en ne faisant rien et en buvant des jus de fruits quoi donc c'est évident qu'il doit être hyper rigoureux et qu'il doit être à fond dans son truc quoi. Il a l'air fort heureux.

Post 6 – conseil nutrition

Si je vois ça, je me dis que je pourrais m'inspirer de repas comme ça pour quand je n'ai pas d'idée. Maintenant, c'est évidemment que c'est plus facile à dire qu'à faire parce qu'en général, quand on n'a pas d'idée, on pense pas à faire ça. La photo est super bien, ça a l'air hyper sain, enfin, c'est hyper sain. Donc je pourrais aller voir son profil pour voir ce qu'il mange.

Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?

Je pense que les gens feraient beaucoup plus d'erreurs quand même dans leur pratique sportive, que ce soit en salle ou non, les exercices seraient moins bien faits. En fait, les seules personnes à qui on pourrait s'identifier, ça serait les sportifs et l'influenceur il est entre le sportif et toi. Ce que je veux dire c'est que ce n'est pas un sportif de haut niveau, mais il a quand même beaucoup plus de bases et de connaissances que toi à ce niveau-là. Donc tu vas plus vite t'identifier à un influenceur qu'à un sportif parce que le sportif semble vraiment inatteignable quoi. C'est inatteignable parce qu'ils sont entourés de préparateurs physiques, entourés de coachs. Le sportif, l'athlète, il a moyen qu'il ne sache rien au niveau alimentation parce qu'on fait tout à sa place. Alors qu'un influenceur fitness, tu le vois faire, il t'explique quand même.

Donc je pense que les gens feraient beaucoup plus d'erreurs dans leurs exercices, ils feraient moins attention à ce qu'ils mangent, ils auraient moins toutes ces notions de macronutriments, de kilocalories parce que peu de personnes parlent de sèches, de prise de masse, etc. mais les influenceurs fitness, eux, en parlent.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ?

Alors ça ne m'impacte pas dans ce que j'achète car je n'ai jamais acheté un produit qu'ils vendent. Mais ça m'impacte évidemment dans la réalisation de ce que je fais, dans ce que je mange, ce que je pense, dans la récupération. Leurs conseils, je les utilise donc ça m'impacte évidemment. Il y a des programmes de muscu que j'ai déjà fait. Alors, il y a du contenu qui est « pute à cliques », comme les programmes d'abdos que j'ai aussi déjà fait qui te permettent d'être plus dessiné mais tu ne deviens pas tracé de la tête aux pieds et tu ne deviens pas une montagne de muscles. Il ne faut quand même pas non plus trop rapidement s'identifier à ces gens-là quoi. Tu peux trouver la motivation mais pas non plus se dire que comme eux font ça, moi si je fais ça, je vais être comme eux. Non parce que derrière, il y a des heures de salle et de muscu. Si ça tombe, avant ils étaient comme moi et grâce à la salle, ils sont devenus comme ils sont.

Pour moi l'impact est positif mais il y a des impacts négatifs je pense parce que tu peux facilement déçu de toi si tu fais un truc et que tu ne vois pas de résultat. Tu peux te dire punaise eux ils sont hyper beaux, hyper musclés et moi non alors que j'ai fait un de leur programme par exemple. Donc tu peux être déçu de toi mais je pense que la proportion de gens déçus est moins grande que la proportion de gens motivés, qui arrivent à s'y identifier et qui en tirent des aspects positifs.

Même si ce type de contenu n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Si oui, sur quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

> *Oui, sur les personnes qui sont motivées à changer et sur les personnes qui sont conscients qu'ils doivent faire plus de sport et qui doivent changer. Au moment où quelqu'un veut changer, la motivation, il l'a. Donc, il n'a plus qu'à avoir quelqu'un qui, en plus de lui donner plus de motivation, lui dise quoi faire s'il est complètement perdu.*

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique ?

> *Je perçois bien ces influenceurs. Je ne me suis jamais dit qu'ils étaient à côté de la plaque. Je me dis qu'ils ont d'office automatiquement plus de connaissances que moi alors, peut-être que c'est moi qui me mets le doigt dans l'œil ou pas mais leur vie, c'est ça. Moi, ma vie, pour le moment, c'est mes études. Alors oui, il y a des choses que je connais mieux qu'eux par rapport à la physiologie, mais sur l'alimentation, même sans faire forcément d'études, ils ont quand même fait des recherches et des démarches pour appuyer leurs propos. Ils ne vont pas faire des vidéos d'eux pour passer pour des débiles et pour passer pour des gens qui disent n'importe quoi. Donc je ne me suis jamais dit que ce qu'ils disaient étaient ridicule. Donc je ne fais pas tout ce qu'ils disent, parce qu'ils disent c'est beaucoup de choses, mais si je suis dans la situation où je peux faire quelque chose et que justement je vois qu'ils en parlent alors pourquoi pas essayer.*

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram ?

> *Pour moi c'est très bien. Alors oui, il y en a qui sont moins bons ou moins bien que ce à quoi on s'attend mais ça c'est comme tout. À partir du moment où le packaging est bien et à partir du moment où les gens le vendent bien, tu peux te faire une fausse idée du produit quoi. En général, ce sont des gens qui vendent des choses qui sont efficaces, qui sont chouettes. Ce ne sont pas des produits où je me dis que si j'achète, c'est de l'argent perdu car je pense que ce sont des bons produits.*
>
> *En plus les influenceurs fitness, du moins, ceux que je suis, sont quand même suivis par beaucoup de personnes. Donc, si leurs produits étaient mauvais, pas efficaces ou complètement nuls, on le saurait déjà et ça se serait dit sur Instagram. Donc je pense que je me fie plus à l'avis de la majorité. Si je vois que ça m'intéresse et que les gens ne font pas de reproches alors je pense que ce sont de bons produits.*

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram ?

> *Un physique hyper galbé, hyper sec. C'est un physique, qui, pour tout le monde est quand même difficilement atteignable. Ces gens-là, c'est leur métier, ils font que ça, ils vivent pour ça, ils ont des revenus pour faire du sport. C'est leur métier donc leur physique est quand même difficilement atteignable. Il est atteignable parce que eux l'ont fait mais c'est très compliqué d'avoir le physique que ces gens-là prônent. Après, il y a des influenceurs qui ne prônent pas spécialement un type de physique et ça de plus en plus je pense. Je pense que de plus en plus d'influenceurs font attention à ne pas prôner un physique idéal. Ils prônent la motivation des gens qui les suivent, la rigueur mais c'est quand même rare des influenceurs qui prônent leur physique en disant « Il faut être comme moi ». Comment eux sont, c'est un physique que je trouve difficilement atteignable pour la plupart des gens.*

Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

> *Ça peut être le seul point négatif, c'est que quand tu regardes leur contenu, après tu dis « Punaise, je ne suis quand même pas très musclé. » alors que si ça tombe, tu es plus musclé*

que 8 voire 6-7 personnes sur 10 personnes. Donc quand tu les vois, tu te dis waouh. Mais il ne faut pas culpabiliser trop vite car quand tu les regardes, généralement c'est dans ton lit ou c'est quand tu es sur ton téléphone à ne rien faire.

Comment cela impacte-t-il l'attitude la relation que vous entretenez avec la nourriture ou avec la pratique d'une activité physique ?

Automatiquement, oui quand même parce que pour leur ressembler ou pour avoir un physique qui leur ressemble, il faut automatiquement faire attention à ce que tu manges, à ce que tu bois. Je pense que personne ne se dit qu'en mangeant n'importe quoi et en buvant du coca et de la bière du matin au soir et en allant tous les jours à la salle, il va être comme eux. Si tu regardes et si tu es intéressé, tu fais attention à ce que tu manges, tu fais attention à ce que tu consommes.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Je trouve qu'il n'est pas du tout nuisible ou dangereux. Pour moi, il est légitime et bon pour la santé.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être ? Quelle est votre approche face à ce contenu ?

Je regarde les anciennes publications. Je regarde si la personne a l'air de s'y connaître, si elle a beaucoup de personnes qui la suivent, s'il y a des résultats. Si la personne est honnête, généralement ça se sent, et il y a des gens, par contre où, ce qu'ils disent est à prendre avec des pincettes. Donc je me fie à moi-même, je ne vais pas demander à quelqu'un d'autre s'il croit cette personne ou non. Et si je ne suis pas sûr de ce que je vois, je regarde un autre influenceur, et s'ils disent la même chose, tant mieux, je vais alors me fier à celui que je suivais depuis le plus longtemps. Moi, grâce à mes études, il y a quand même beaucoup de choses pour lesquelles j'ai des bases. Donc, je sais si ce qu'ils disent c'est du bullshit ou si c'est plutôt honnête et utile.

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

Continuer comme ils font parce que, de mon point de vue, ils ont une influence positive. Maintenant, je dirais peut-être encore plus prôner la motivation et le fait de ne pas prôner un physique idéal. Mettre en avant la rigueur et surtout dire qu'à partir du moment où on aime son corps, c'est le principal. Mais encore là, c'est un sujet hyper touchy parce qu'il y a aimer son corps et aimer son corps. Si on s'aime en pesant 120 kilos et qu'on fait 1m60, alors il y a quand même une notion de santé et une notion de santé clinique qui doit percuter dans la tête des gens.

Donc je dirais prôner le fait d'être bien dans son corps tout en prônant une bonne santé, une bonne alimentation. On n'est pas obligé d'être aussi musclé qu'eux, mais on peut s'identifier et essayer de les recopier pour certaines choses. On est pas obligé de les recopier à 100% mais si on recopie un influenceur fitness à 3%, un deuxième à 4%, on prend le positif de chacun.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles ?

Les écouter tout en étant conscient que c'est un métier et qu'ils ne font pas ça qu'1h par jour. Ils sont quand même entourés, ils ont quand même des connaissances que tu n'as pas. Donc les écouter dans une certaine mesure mais ne pas non plus trop forcer et trop vouloir leur ressembler. Pour moi, ce n'est pas nécessaire d'essayer de recopier quelqu'un à 200% si tu vas à l'école, si tu as fait des études, c'est un boulot qui te prend du temps. Toi le temps que tu passes sur ta chaise, sur ton bureau, dans ton cabinet ou n'importe où dans ta vie professionnelle et active, ce n'est pas du temps que tu passes à la salle ou de temps que tu passes à faire du sport.

Donc quand même avoir une relation au sport qui est saine et qui n'empiète pas sur ta vie professionnelle et ta personnelle. Il faut vraiment que ça soit un autre chapitre dans ta vie.

Un influenceur, ce n'est pas le pape quoi, ce n'est pas toujours des paroles saines, ils ne lisent pas la Bible. Il faut quand même prendre certaines choses avec des pincettes. Eux, ils trouvent que leur métier, c'est le plus beau du monde, comme un avocat ou un plombier trouve que son métier est le plus beau du monde. À partir du moment où tu es ce que tu fais, tu vends ton métier, peut-être parfois trop.

Donc savoir parfois prendre les choses avec des pincettes, mais sinon franchement, il faut être à l'écoute de ces gens-là si on veut évoluer, si on veut avoir un meilleur physique, une meilleure alimentation parce qu'eux sont plus au courant que toi. C'est comme si, pour savoir bien t'alimenter, tu devais lire un bouquin de 3000 pages. Si tu fais, entre guillemets, attention à ce que les influenceurs disent, c'est comme si ce bouquin était résumé en 50 pages quoi.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés

Interview 13 : Lucile

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui sans souci.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non, on peut commencer.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Alors j'ai 29 ans, bientôt 30. Mes centres d'intérêts, je dirais voyager, le sport, on ne va pas se sentir même si depuis le COVID c'est plus trop ça, mais c'est pas grave. Après, comme tout le monde, la mode, le shopping, ce genre de choses.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Alors je l'utilise beaucoup pour les réseaux sociaux. Alors plus trop Facebook mais Instagram. J'utilise Pinterest surtout depuis que j'ai acheté une maison, forcément je cherche un tas d'idées de déco car il y a pas mal d'inspirations là-dessus. Et puis Tik Tok, je ne publie pas, mais je regarde et je passe beaucoup de temps à regarder. Le problème, c'est que quand tu commences, c'est difficile de s'arrêter. On se le dit, on le sait mais on continue.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique?

Quand je suis arrivée à Lyon, je ne connaissais pas grand monde. J'avais mon taf c'était tranquille donc j'avais beaucoup de temps, entre guillemets, à tuer. C'est là que je me suis mise d'ailleurs, à aller à la salle de sport. A l'époque, j'y allais 6 jours sur 7 pendant 2 heures et puis après, au fil du temps, une fois que j'ai rencontré Flo, mon compagnon, parce qu'on s'est rencontrés à la salle de sport, au début, on était pareils, on y allait 6 jours sur 7, 2h par jour. Et puis à un moment donné on a aspiré à d'autres choses et on y allait de moins en moins jusqu'au COVID où on a complètement zappé. Mais aujourd'hui, j'aimerais bien m'y remettre. Pour le moment, on a un partenariat avec l'hôtel où je travaille avec une salle de sport un peu plus loin et j'essaye d'y aller mais c'est vrai que jusqu'à présent je faisais des grosses journées, donc ce n'est pas facile de trouver la motivation. Mais tu vois par exemple dans la maison, on a prévu d'aménager le garage en salle de sport. Au moment du COVID, on avait acheté pas mal de matériel, on avait acheté un Rack à squats, un banc, une barre, on avait acheté tout un tas de trucs et du coup on compte transformer le garage en salle de sport.

On a du mal aujourd'hui, avec les boulots qu'on fait, à trouver la motivation. Y aller après le taf, c'est pas parce que c'est chez toi que forcément c'est plus facile hein. De temps en temps, on était plus motivés, tu dis bon j'y vais et puis t'es là chez toi, c'est facile de dire non aussi. Et puis dès que t'as pas envie, tu franchis la porte et tu es de nouveau dans ton canapé quoi.

Mais en résumé, je dirais que je fais du fitness, de la musculation et du cardio.

Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Alors, au départ, c'était pour une question de physique et vraiment de se dire, que tu t'entretiens et puis après, ça devient comme on dit, ça devient une drogue. Donc, au départ, c'était vraiment pour un aspect esthétique et se dire tu fais du fitness pour t'entretenir. Et puis j'avais été m'inscrire à la salle de sport en essai parce que jusque-là je n'en avais jamais vraiment fait. Et puis j'ai vraiment pris un plaisir.

Après, j'avais commencé ça aussi parce que j'aurais voulu faire la gym et le problème, c'est que comme je travaillais dans l'hôtellerie, c'est compliqué en termes d'horaires et en fait, c'était le sport le plus facile. Tu as des salles qui sont ouvertes jusqu'à 23h, qui ouvrent super tôt et du coup c'était facile. Après, je ne pouvais pas faire les cours collectifs parce que c'était chaque mercredi soir et moi j'y allais le matin ou inversement.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ?

Le sport a toujours été important parce que moi, mon frère et ma sœur a toujours tous toujours fait du sport. Ma sœur, elle a toujours fait de l'équitation. Mon frère, il a fait du tennis depuis tout petit, moi j'ai fait pas mal de choses même si principalement c'était de la gymnastique. Donc oui, on en a tous toujours fait depuis qu'on est petits.

C'était important au sein de mon éducation mais je vois ça aussi de cette manière-là. Je veux que mes enfants fassent du sport de un parce que je pense que c'est important pour se dépenser, pour avoir une activité physique, pour la santé et puis c'est aussi un moyen de rencontrer des gens, c'est un moyen de se vider l'esprit et se changer les idées après une journée.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation?

Alors il fut un temps, le temps où on allait tout le temps à la salle de sport, on était hyper hyper carré là-dessus. Forcément on faisait hyper attention parce que tu n'as rien sans rien et puis ça devient vite un cercle vicieux. Comme tu vas à la salle de sport, ça devient un mode de vie. On était vraiment rentrés dans un mode de vie. Aujourd'hui, je travaille dans un hôtel, on est au petit déjeuner, on débarrasse le petit déj, on prend ce qui traîne, on mange à des heures décalées. Je ne fais plus forcément attention, je fais plus autant attention. Mais ça me manque quand même d'avoir une alimentation saine. Et puis, aujourd'hui, il y a plein d'idées et d'inspirations sur Instagram. Enfin, moi j'adorerais tester toutes les recettes que je vois et qui sont saines.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

Honnêtement, je dirais facile. Après, moi je suis quelqu'un qui ne mange pas beaucoup et aujourd'hui, je n'ai plus forcément une alimentation très régulière. Après je fais quand même attention à ce que je mange, on ne va pas se mentir. J'ai la chance de comme je ne mange pas beaucoup, je mange mal, mais ça ne se voit pas trop quoi. Globalement ça.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

Honnêtement, on fait quand même attention et il y a quand même une question de santé et une question esthétique aussi où on fait attention à ce qu'on mange inévitablement..

Comment vous décrieriez-vous si vous deviez vous représenter physiquement à l'aide d'un dessin ?

Je me représente comme assez mince quand même. Après, aujourd'hui, c'est vrai que le fait de ne plus faire de sport, mon corps n'est plus aussi tonique qu'à l'époque.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

J'aimerais bien avoir un ventre genre grave plat, et je changerai aussi mon écart entre les cuisses, car je trouve qu'elles sont grosses à l'intérieur.

Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Je ne dirais pas que c'est genre une obsession et tout. Maintenant oui, je pourrais te donner par exemple des filles qui ont un physique auquel j'aimerais ressembler, oui.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Ah franchement, oui, honnêtement, aujourd'hui, je ne regarde plus Facebook. Tu l'ouvres le matin et le soir et puis tu le fermes. Sur Facebook, il n'y a plus rien aujourd'hui. Donc, j'utilise principalement Instagram.

A quelle fréquence utilisez-vous Instagram ?

Allez, je passe peut-être tout cumulé, peut-être 2 heures.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

J'utilise plus Instagram parce qu'en fait, dessus, tu as de tout alors que sur Facebook, c'est vachement limité, c'est uniquement des gens avec lesquels tu es ami et non pas des gens que tu suis. Sur Instagram, tu arrives à suivre tout un tas de personnes parce que tu vas cliquer sur l'un puis après tu vas voir autre chose. Puis après, il y a des trucs qui se paramètrent tout seul et tu as des profils qui vont apparaître, tu as des images qui vont apparaître en fonction de ce que tu regardes.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Oui, honnêtement, et c'est surtout sur le fitness et la nutrition.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

C'est surtout quand j'ai commencé à aller à la salle, j'ai commencé à suivre un tas de comptes parce qu'ils y en avaient certaines qui mettaient des programmes, il y en a qui donnaient plein de conseils. Je suis dans gens que je connais et ceux que je ne connais pas, qui sont influenceurs, ce sont surtout des profils sportifs.

Pouvez-vous alors me les citer ?

Justine Gallice, MMJ Hautil, JujuFitCats, Chloé di Francesco, Virginie Mum Fit, Fit By Clem.

Comment avez-vous découvert leur profil Instagram?

Par exemple, Justine Gallice, ça commencé parce qu'elle est sur la région Lyonnaise et elle allait à la salle de sport où nous on allait. Pour le reste, c'est du fait de regarder un profil, après tu dévies sur un autre profil parce qu'elle a tagué untel, etc.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Alors je trouve qu'il y a quand même beaucoup d'imposteurs. J'aime bien regarder mais après je trouve qu'aujourd'hui tout le monde se prétend coach sportif alors qu'ils n'ont pas forcément des diplômes. En fait, aujourd'hui je trouve que tu as vraiment de tout et de n'importe quoi. Aujourd'hui, quand tu es sur Instagram et que tu regardes les comptes des gens, c'est untel est Fit girl, c'est Fitgirl de partout et quand tu les regardes, tu te dis bon que tu n'es pas sûr que ça soit vraiment Fitgirl. Je pense qu'au départ il y en avait beaucoup qui étaient de vrais sportifs, coachs, ou autre avec de bons conseils, et aujourd'hui, de moins en moins.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Je n'ai aucune interaction ni relation avec ces influenceurs fitness, je regarde simplement le contenu qu'ils proposent, sans aller plus loin.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

Souvent, je vais regarder ce qui m'intéresse en fonction de ce qu'ils font, de ce qu'ils postent, de ce qu'ils publient. Par exemple, je vais être à la recherche de nouveaux exercices à faire à la salle, je vais suivre ceux qui vont apparaître avec des programmes et c'est comme ça que je vais suivre untel et pas untel.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

Souvent, j'aime bien ce qui est tout ce qui est recettes et des choses comme ça parce que j'aime bien essayer de nouvelles choses. Après, j'aime aussi tout ce qui est relatif à des exercices à pouvoir faire à la maison.

Selon vous, quels attributs doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

Il y en a qui ont fait des études et qui ont vraiment un vrai diplôme. Je pense que ça c'est important parce qu'aujourd'hui tu trouves vraiment de tout et n'importe quoi. Aujourd'hui, être influenceur c'est un peu le nouveau métier à la mode, comme être youtubeur. C'est comme si aujourd'hui je m'auto-proclamais influenceuse alors que non, je n'ai pas les qualités, je n'ai pas les compétences. Je pense qu'il y a quand même des choses à savoir que ce soit sur la nutrition, sur les exercices sportifs sur ce genre de choses. Il y a des études pour ça. Moi j'aime bien suivre ceux qui ont vraiment fait des études et non pas ceux qui sont devenus influenceurs parce qu'ils ont décidé de le devenir et qu'ils sont suivis par beaucoup de personnes. Aujourd'hui, tout le monde crée son programme sportif alors qu'à la base je sais pas, ils ont étudié la mécanique par exemple.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

Je testerais. Après, tous les conseils sont bons après je testerai mais je jugerais par moi-même.

Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis ?

Ça, je ne fais pas. Non, il y a des choses que je lis, il y a des choses que j'écoute, mais après je cherche au-delà et je ne me fie pas à une seule personne. Ce n'est pas parce qu'untel va faire ci, que je fais me dire que c'est ça qu'il faut faire et qu'il n'y a que ça. Aujourd'hui, en plus, on entend tout et n'importe quoi.

Et celle-ci : "Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

Je pourrais faire plus attention à ses conseils lorsque je reproduis ses mouvements, ou je ferais quand même plus attention, je me remettrai plus en question. Et j'appliquerais. Ça me dérange pas d'appliquer ces mouvements si ça me paraît plus ou moins logique.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je pense qu'on en discuterait et je pense qu'on lancerait la conversation sur le sujet. Après, c'est moi, c'est quelque chose dont j'aime bien parler, que ce soit le sport, la nourriture, ce genre de truc. C'est quelque chose que j'aime bien. Après, je ne resterais pas focalisée sur la personne en elle-même mais plutôt sur le contenu.

Quel est votre avis concernant une possible pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur?

Je pense que oui pour certaines. Enfin, je pense que, comme tout le monde est dedans, mine de rien, on est quand même toujours en train de regarder, en train de se comparer. Mais que ça soit dans le sport ou dans tout, c'est vrai, tout le monde montre toujours le beau côté des choses, on est toujours en train de se dire « Ouais, t'as vu la vie qu'elle a ? ». Mais après, on n'a pas forcément le revers de la médaille, ni le fin fond de l'histoire. C'est toujours tout beau, tout rose mais derrière, on ne sait pas tout non plus. Mais aujourd'hui, oui, mine de rien, on est toujours en train de se comparer et c'est mal. Moi, il y a des moments où ça va moins, je me dis qu'il faut arrêter parce que ça ne reflète pas la réalité non plus quoi.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

<u>Post 1 - conseil</u>

Moi quand je vois ça, je me dis que la photo a été retouchée. Mais après, tu vas quand même lire parce que tu vois qu'elle est bien physiquement donc tu lis quand même mais d'un autre côté, tu te dis que cette photo elle a été retouchée. Ça ne reflète pas forcément la réalité non plus.

Post 2 – avant/après

Je me dis qu'elle a bien travaillé. Ça donne envie, on ne va pas se mentir. Quand tu vois ça, je suis aussi abonnée à elle, tu dis que c'est possible avec un peu de travail. Après, le truc c'est que ces gens-là ont la vie qui va avec. Pour en arriver là, elle fait ça toute la journée alors que nous, avec la vie et le mode de vie qu'on a, honnêtement, pour pouvoir devenir comme ça, c'est un mode de vie mais pour moi, tu ne peux pas avoir un travail à côté. D'avoir essayé, honnêtement, ce n'est pas possible parce qu'elle fait attention à tout ce qu'elle mange, elle a le temps de cuisiner, parce qu'elle ne travaille pas. Quand t'as un boulot, tu te lèves le matin, tu es debout à 5h30, tu prends un petit-déj et de temps en temps, tu n'as pas forcément le temps de préparer, tu prends ce que tu trouves. Tu as beau préparer un déjeuner avec des fruits, des choses comme ça, tu ne manges pas toujours comme tu veux. Le boulot fait que tu ne peux pas forcément avoir leur physique car pour moi, les gens comme ça, ils n'ont pas de travail.

Post 3 – placement de produit

Je suis un peu la pigeonne qui va acheter justement, on ne va pas se mentir. J'en ai acheté des trucs pour être honnête, et plein de trucs en plus, des conneries. À l'époque, quand j'allais au sport, il y avait plein de produits protéinés, on en a acheté sur Prozis. On a acheté tout un tas de trucs. A un moment donné, notre salon, il y avait un bar, on aurait dit un laboratoire, avec des poudres, etc.

Je n'étais pas satisfaite des produits. Honnêtement, pour moi, on a mis beaucoup d'argent dedans, pour pas grand-chose. Par contre, pour les accessoires, c'est différent. On a acheté du matériel de sport, des haltères, des bandes élastiques et ça c'est efficace. Mais tout ce qui est complément alimentaire et les choses comme ça, pour moi, ça ne vaut rien.

Post 4 – body postive / Acceptation de soi

Je pense que je regarde, je me compare un peu et puis après je passe, je continue à scroller.

Post 5 – idéal physique

Encore une fois, pour moi, toutes ces filles-là sont des filles qui font ça toute la journée. Ça ne reflète pas la réalité. À un moment donné, il faut se rendre à l'évidence parce que tu te dis « Ah ouais, moi aussi je veux le faire, moi aussi, je vais être comme ça » mais honnêtement, c'est difficile d'arriver à ça. Moi, aujourd'hui par exemple, avec le boulot que je fais, ce n'est plus possible. Je n'ai pas le temps de faire des préparations, des repas hyper sains, tout le temps tout calculer, tout bien préparer. J'ai pas le temps de passer des heures à ça. Alors oui, plutôt que de passer 2 heures sur Instagram, c'est clair que je pourrais aller passer 2 heures à la salle de sport mais après, c'est pas la même fatigue mine de rien. Faire une activité sportive, c'est fatiguant aussi, surtout quand tu as ta journée de travail c'est compliqué.

Mais après, c'est clair que ça reste motivant et quand tu vois tout ça, tu dis qu'en t'y mettant un peu, c'est possible.

Post 6 – conseil nutrition

Ouais, j'aime bien lire honnêtement. Encore une fois hein, il y a un peu de tout. Il y en a qui vont te dire qu'il faut faire comme ça ou que ce n'est pas bon de le manger à tel moment, t'en as une autre qui va me dire le contraire. Après, j'aime bien regarder. C'est surtout les recettes, honnêtement, que je regarde et pas tant les propriétés mais tout ce qui est recette, ça donne des idées et c'est sympa.

Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram? (Utilisation de la technique projective suivante: déprivation)

Je pense qu'on vivrait mieux. Je pense qu'on aurait tous moins de complexes. Après, quand tu prends un peu de recul, quelque part, c'est bien. Et à la fois, ces gens-là, à la fin, tu les envies et à la fois, tu ne les envies pas parce que tu dis que finalement la seule chose, pour laquelle ils vivent c'est pour les autres, pour le regard des gens, pour ce que les gens vont commenter, pour

ce que les gens vont dire. C'est un peu à double tranchant mais oui, je pense qu'on vivrait mieux sans.

Nous, on se le dit pour plein de choses, pas que pour le fitness. On se dit souvent que nous on a été la meilleure époque où on n'avait pas encore tous ces réseaux sociaux qui venaient polluer notre quotidien. Après, on passe du temps dessus donc aujourd'hui je ne pourrais pas dire que je ne regarde plus Instagram. Je ne vais pas dire que je n'utilise plus du tout les réseaux sociaux mais je sais que ce n'est pas bien non plus. C'est vrai que c'est dur de couper parce que tu es toujours obligé de regarder mais d'un côté, c'est une perte de temps. On vivait mieux quand on n'avait pas tout ça.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ?

Moi je pense que c'est vraiment à double tranchant. A la fois, on y trouve du bon, parce que ça m'a motivé à aller au sport, t'as des bonnes choses, j'ai appris des recettes cool à faire. Et à la fois, ça te met une certaine pression et tu te dis que tu veux toujours plus, tu veux toujours faire mieux, tu es toujours en train de te comparer. Tu es toujours en train de regarder et te dire que tu aimerais bien ressembler à ça.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Au niveau de l'alimentation, tu le sais, mais il faut manger sainement. Tu te dis que c'est parce qu'elles mangent comme ça que du coup, elles y arrivent, donc tu fais pareil. Moi, j'ai fait, comme on voit partout, des programmes de sèche, des trucs comme ça. Mais c'est compliqué de tenir et puis, encore une fois, c'est ces gens-là, ils font que ça alors que moi j'ai un taf à côté. Et par exemple, avec Flo, on a fait des périodes de sèche, on calculait tout, on mangeait poulet et riz tout le temps. Après c'est pas une vie, non plus parce qu'il faut tout le temps planifier. Quand tu es invité chez des gens, tu vas dire que tu ne manges pas ce qu'ils ont préparé et après tu en arrives à ne plus sortir parce que justement, ce n'est pas comme ça que tu dois manger. Donc du coup, on ne sort pas, on ne va pas au resto et on ne sort plus avec les gens. Donc je pense que oui, mine de rien, ça a un impact sur nous. Aujourd'hui, on a pris beaucoup de recul par rapport à tout ça et on n'est plus dans les extrêmes. On a eu cette période, mais aujourd'hui, c'est passé, on est passé à autre chose. Aujourd'hui je sais qu'on ne retomberait plus dans ces extrêmes. Après, pendant cette période, c'était sympa. De temps en temps, on regarde les photos et quand on voit ça, on se dit que ça nous manque le temps où on était à fond dedans. Mais aujourd'hui, on aspire à d'autres choses, que ça soit moins prise de tête, on a d'autres priorités..

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram ?

Alors même si maintenant, on voit un peu tout parce que tout le monde se prétend Fitgirl, de manière générale, sur Instagram, on prône plutôt des physiques qui sont mince et qui sont bien faits.

Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

Ça m'impacte car je me compare, je regarde et donc ça m'impacte inévitablement.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Il y du bon mais je suis mitigée en fait parce que forcément je regarde, j'utilise et voilà, il y a des choses qui sont bien mais je trouve qu'il y a quand même un effet qui est néfaste et puis néfaste pour les jeunes. Ouais, je suis un peu mitigé. Par exemple, je sais pas, j'aurais une fille qui traîne toujours sur Instagram et ce type de contenu, je ne serais pas forcément pour.

Oui, ça m'impacte sur le comportement. Ce n'est pas possible de regarder sans que forcément ça t'impactes. Je pense que ça quand même un impact sur les gens et pas forcément positif. Des jeunes qui seraient moins bien, et même moi, des périodes où je suis moins bien mentalement, tu sens que l'impact n'est pas le même que quand tu es bien dans ta peau. Tu ne perçois pas les choses de la même façon en fonction des périodes donc c'est bien la preuve que ça a un impact sur la vie des gens.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

Parce que aujourd'hui, j'ai pris du recul dessus. Je ne suis plus à fond dedans. Je regarde, je lis, je prends ce qui m'intéresse mais je fais le tri. Je ne suis personne pour juger si ce qu'elle dit est bien ou pas bien mais je fais le tri par rapport à ce qui m'intéresse et ce qui peut m'être utile et bon..

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

Pour que ça soit positif, les gens que j'estime fiable et que j'aimerais suivre, il faudrait que ça soit des gens qui ont un travail et qui arrivent à manier un peu tout et à montrer comment s'organiser pour pouvoir faire les choses bien tout en ayant un travail. Pas dans les extrêmes parce que ces filles-là, à part faire du contenu sur Instagram, avoir des codes promo et des choses comme ça, on ne va pas sentir, elles n'ont pas un vrai travail. Alors c'est peut-être méchant de dire ça parce que c'est un vrai travail mais pour moi, ce n'est pas pareil que de se lever les matins aux petites heures, avoir un réveil avec un patron qui t'attend. Et je pense que ça, ça aurait un impact positif d'avoir des gens qui arrivent à montrer ces choses-là, tout en ayant un travail.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

Je pense que c'est savoir faire la part des choses. Elle est pas toujours facile à faire, mais c'est vraiment prendre du recul, savoir ce qu'on veut et essayer de trier un peu tout ce qu'on voit parce que je trouve qu'aujourd'hui tu vois vraiment de tout et je pense qu'il faut vraiment prendre ce qui qui nous intéresse en fonction des objectifs qu'on a. Essayer de ne pas s'y perdre et, malheureusement, de ne pas se faire forcément trop influencer non plus. Après, c'est compliqué parce que quand tu commences, ça devient un mode de vie, tu en veux toujours plus, tu veux toujours mieux et après tu rentres vite dans un truc où ça devient un peu les extrêmes aussi.

Super merci d'avoir répondu à toutes mes questions. Avez-vous d'autres choses à ajouter à ce sujet, des réflexions, des pistes, des ressentis ?

Justement, tu m'aurais posé toutes ces questions il y a 3 ans, je pense que je n'aurais pas du tout eu le même discours parce que du temps où j'étai à fond dedans avec mon chéri, on passait nos soirées à regarder ça. Aujourd'hui, je le fais beaucoup moins parce qu'aujourd'hui, je passe plus de temps à regarder d'autres choses, comme des choses pour la maison. Entre guillemets j'ai grandi, j'ai évolué, je fais vraiment le tri dans tout ce que je vois. Mais oui, il y a une époque, où on était à fond dedans, c'est soit Flo, soit moi, on était une machine, on allait tous les jours. Quand on n'allait pas à la salle de sport, on se sentait mal. Et puis quand je repense qu'on y passait 2 heures, à un moment donné, tu te dis c'est pas une vie non plus.

Donc si je comprends bien, c'est difficile de se détacher et de lâcher prise par rapport à tout ça ?

Oui, alors on l'a fait parce qu'on s'est mis en couple et parce qu'on a aspiré à d'autres choses, à profiter et à faire d'autres choses que d'aller à la salle de sport. Après, il y a les boulots qui ont fait aussi qu'on était fatigués, on n'avait plus la même motivation à y aller donc c'est dur aussi. Après comme moi, je suis venue travailler ici, Flo était seul donc il a perdu la motivation,

à y aller tout seul. Quand on y va à 2, tu te motives l'un l'autre et quand il va tout seul, c'est pas la même chose. Moi j'y allais moins, j'avais moins le temps d'y aller et petit à petit, on a décroché comme ça et encore plus suite au Covid. Après, il y a des moments où on se rebooste, on se motive, on se dit qu'on y retourne mais je sais qu'aujourd'hui on n'aura plus jamais le même mode de vie. Et d'ailleurs, je n'en veux plus. Honnêtement, c'était hyper restrictif. Il faudrait, de temps en temps, au niveau de l'alimentation, un peu mieux remanger et pratiquer une activité physique, c'est bien aussi. Il faut arriver à trouver le juste milieu. Il n'est pas facile à trouver. Par contre, souvent, c'est tout ou rien. J'aimerais m'y remettre, honnêtement. Comme ici je vais me retrouver seule pendant quelques semaines, je me suis dit puisque maintenant je vais me retrouver toute seule plutôt que de rester dans ma chambre d'hôtel à ne rien faire, la semaine, on a un partenariat avec une salle de sport en face, je me dis allez, je vais essayer de bosser, d'y aller au moins 3 fois sur la semaine. Et voilà, plutôt que de rester sur mon téléphone à regarder des conneries, je me dis que ça me fera du bien. Ça me permettra de m'aérer l'esprit et retrouver un juste milieu.

Mais le truc, c'est d'arriver à trouver un juste milieu qui soit vraiment tenable et durable parce que souvent, c'est les extrêmes, on passe d'un extrême à un autre, et ce n'est pas bien non plus.

Le juste milieu est vraiment difficile à trouver et c'est dommage parce que c'est vraiment tout ou rien. Il y avait des journées où on se disait qu'on avait mal mangé parce qu'on avait été au resto ou bruncher le matin, tu pouvais être sûre que le reste de la journée allait être foutu. Tu passes d'un extrême à un autre, te dis que comme tu as déconné hier, le lendemain tu ne peux plus rien manger. Tu passes vraiment d'un extrême à un autre et ce n'est pas bien. Le problème, c'est que quand tu commences, tu ne peux pas t'arrêter, que ça soit au niveau de la nourriture ou du sport.

Par contre, je n'ai jamais réussi à me tenir au fait de faire du sport à la maison. Pourtant, j'aimerais bien mais je n'arrive pas à m'y tenir. Là, je vois beaucoup de personnes sur Instagram qui font du Pilate ou des exercices à faire avec un mur. Je me disais que j'essayerais bien mais je me dis que je vais payer un abonnement et puis je suis sûre qu'en fait je ne vais jamais le faire. Après quand j'avais commencé à aller à la salle, il y avait un coach qui m'avait fait un programme et puis toutes les 6 semaines, on le rechangeait, on décidait d'autres séries. Donc j'allais à la salle avec ma feuille, je suivais ce qui était inscrit sur cette feuille. J'avais des exercices définis avec le nombre de répétitions et de séries à faire. Aujourd'hui, quand j'y retourne, je flâne, quand j'ai mal aux jambes, je fais autre chose ou j'arrête. Alors qu'avec un programme défini à l'avance, ça fonctionne mais si tu n'as pas un programme prédéfini à l'avance ça ne va pas fonctionner non plus.

Donc voilà, en gros, il faut trouver un juste milieu qui est, malheureusement, compliqué à trouver mais je serais très intéressée de lire ton travail quand il sera fini car le sujet m'intéresse énormément.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 14 : Yeliz

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Evidemment.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Alors moi, c'est Yeliz, j'ai 23 ans, je suis en dernière année de Master en sciences de gestion. Je suis actuellement en stage dans une équipe marketing chez Spécial Olympics Belgium. Et pour ce qui est de mes hobbies, je suis quelqu'un d'assez sociable donc j'essaye premièrement de voir des amis et passer du temps aussi en famille. Je fais quand même du sport, je m'y suis remise ici depuis quelques mois. Je fais aussi du crochet et j'aime beaucoup aussi tout ce qui est culturel et l'art, les sorties un peu plus culturelles.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Oui, alors moi je l'utilise beaucoup. En moyenne, par jour, je suis à 6-7h d'utilisation. La principale raison c'est que je passe beaucoup de temps sur les réseaux sociaux, donc en général c'est Tik Tok et Instagram qui me prennent le plus de temps. J'utilise mon smartphone pour me divertir, donc sur les réseaux sociaux mais aussi pour être en contact avec mes amis, donc c'est un peu l'utilisation que j'ai de mon smartphone.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

J'ai toujours fait du sport depuis que je suis toute petite. C'était intense jusqu'à mes 18 ans. Je faisais du basket, donc du sport collectif 3-4 fois par semaine. J'ai fait quelques années de sport à la salle de sport. En fait, quand je me mets au sport, c'est toujours à une fréquence de 3-4 fois par semaine, mais j'ai eu une période de 2 ans durant laquelle je n'ai plus rien fait et ici j'ai repris depuis 2 mois à raison aussi de 3-4 fois par semaine. Ici, c'est de la musculation, du yoga et j'essaie d'ajouter de temps en temps des activités collectives du style step, séances de cardio, etc.

Pour quelles raisons pratiquez-vous ces activités physiques ? En d'autres mots, quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Pour les sports que je pratique maintenant, pour ce qui est de la musculation, c'est juste que j'avais envie de me renforcer musculairement parce que j'ai aussi un peu des maux de dos. C'est aussi pour l'apparence physique, pour me sentir mieux dans ma peau et plus confiante. Pour ce qui est du yoga, c'est aussi pour le bien-être, donc, c'est plus pour tout ce qui est stress, ça me permet un petit peu de lâcher prise. En même temps, c'est aussi pour tout ce qui est souplesse et le corps en général puisque voilà, j'ai quand même mal au dos, donc j'essaie de faire attention à ça.

Pour ce qui est des sports collectifs, quand j'ai fait du basket, à la base, je ne voulais pas en faire. J'y étais inscrite parce que ma sœur voulait en faire et finalement, moi j'ai continué après pendant 9 ans et le sport collectif ça me plaisait et j'avais des amis et puis, en fait, c'était vraiment un bon moyen de se défouler.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Alors, je n'ai pas des parents qui sont très sportifs mais on nous a inscrites au sport, donc ma sœur et moi, quand j'étais plus jeune parce que justement, elle avait des problèmes au dos alors qu'on était très jeunes et donc le docteur nous a conseillé de commencer à faire du sport. Et du coup, j'ai aussi suivi. Donc mes motivations c'était plus du fait que nos parents nous ont inscrites.

Alors pour ce qui est de l'alimentation, on cuisine beaucoup, donc tout ce qui est plat transformé, préparé, c'est non ou à raison, de temps en temps, une fois par mois, aller au Quick et cetera. Mais j'estime que j'ai toujours bien mangé, mais par contre, on ne m'a jamais interdit les pâtisseries et moi, ça a toujours été quelque chose que je consommais énormément quand j'étais petite et encore maintenant, j'aime beaucoup, tout ce qui est sucré, les pâtisseries, etc. Mais donc je n'ai jamais eu non plus un environnement familial qui m'a interdit des choses. Je mangeais vraiment ce que je voulais, mais l'avantage c'est qu'on a toujours mangé des choses qu'on cuisinait nous-mêmes et donc pas des choses transformées. Donc, j'estime que c'était sain, mais sans être toxique. Moi je mangeais vraiment tout le chocolat que je voulais et maintenant, je pense qu'en grandissant, maintenant, mes parents sont quand même plus sensibilisés. Ma sœur et moi, on s'est beaucoup intéressées au sujet du sport, quand on a commencé à avoir cette conscience, mais pas quand on était enfants. Maintenant, je dirais qu'on est tous un peu concernés et qu'il y a un environnement familial qui prône le fait de quand même de bien manger et de bouger.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation?

Alors moi, je la décrirai quand même de saine mais bon sain, c'est très subjectif. C'est plus dans le sens où maintenant j'essaie vraiment de manger équilibré donc j'ai intégré plus de légumes, et cetera ces derniers mois, mais c'est sain, sans me priver. Donc je mange sucré mais, par contre ,je ne mange pas gras mais ça, faut que je le précise, c'est à cause de problèmes de santé qui m'interdisent de manger gras donc ça aussi je pense que ça a eu un impact sur mon alimentation depuis 2 ans.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

En fait, ce n'est vraiment pas constant, c'est un peu les montagnes russes, donc moi je pense que c'est quand même compliqué dans le sens où je suis en bonne forme donc je n'ai jamais été grosse quand j'étais petite. Mais pourtant, je me suis quand même toujours pris la tête malgré le fait que mon environnement était sain. J'ai eu ma période où j'étais fort dans le sport, et cetera, là, je me privais. Mais je pense qu'à l'époque, ce n'était pas sain la manière dont je me privais. Aujourd'hui, comme je l'ai dit, je ne me prive pas mais j'essaye un peu de faire attention. J'essaie, pour les plats principaux, de bien manger, mais c'est pas pour autant que je vais être complètement à fond et par exemple faire une sèche et ne pas manger de sucre. Mais donc je dirais quand même compliqué parce que j'ai l'impression que ça me prend quand même beaucoup la tête et je pense que ce qui joue aussi, c'est mes problèmes de santé, enfin ma maladie qui fait que moi, je dois aussi me prendre la tête par rapport à ça et donc trouver des alternatives et c'est un peu compliqué quoi. Et il y a beaucoup de tentations autour de moi et psychologiquement aussi, c'est un peu compliqué. En fait, c'est un équilibre à trouver et ce n'est pas facile quand même.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

Sur une échelle de 0 à 10, je dirais 7 quand même.

Si vous deviez vous décrire physiquement à l'aide d'un dessin, comment vous représenteriez-vous ?

Le premier élément qui me vient à l'esprit, c'est que je suis petite. Je suis fine mais pas non plus tonique quoi. Mais pas pour toutes les parties du corps, donc j'estime que pour le bas du corps, je me trouve quand même assez tonique et pour tout ce qui est haut du corps et mon ventre, je

trouve que je ne suis pas sèche. Et sinon, je trouve que j'ai une carrure au niveau des épaules qui est quand même développée.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

Du fait que je suis petite par rapport à la moyenne, je sais qu'au fond de moi j'aurais toujours voulu être plus grande et je pense que ça c'est aussi le regard de la société. Ça n'a pas été facile en grandissant et ça ne l'est toujours pas alors que j'ai 23 ans et je trouve que les gens ne sont quand même pas toujours bienveillants. Donc ça je pense que ça va même si moi j'essaie de m'accepter comme je suis. Mais c'est un peu compliqué au vu du des remarques que je peux recevoir. Donc je pense que j'aurais aimé changer ma taille et je pense que j'aurais voulu avoir plus de poitrine et des fesses plus bombées.

Et j'ai toujours pensé ça, pour la taille, la poitrine, également et les fesses, pas forcément. Et je crois que j'ai toujours une obsession sur le ventre plat aussi donc c'est quelque chose qui a toujours été le cas.

Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Oui. En fait, puisque je passe énormément de temps sur les réseaux sociaux, je me compare énormément aux filles que je suis. En fait, pas forcément des filles qui font du sport, enfin dont les comptes sont axés sur le sport, c'est plus des nanas que je suis qui parlent de mode, qui parlent de beauté et tout. Mais sinon je n'ai pas une idole dans les stars et cetera. C'est plus vraiment ce qui est un peu prôné sur les réseaux sociaux, la tendance d'être fine, plate, grande et élancée.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Une utilisation qui me prend beaucoup de temps, en fait une trop grande utilisation je pense. Parce que d'un point de vue, ce n'est pas qu'une perte de temps parce que j'ai conscience que si je passe du temps dessus, c'est parce que ça m'inspire aussi pour beaucoup de choses. Donc ça, c'est une source d'inspiration et de divertissement, mais je trouve que c'est une perte de temps parce qu'OK, c'est bien de s'inspirer, mais il y a une partie du temps que je pourrais passer à être productive, créative.

Combien de temps en moyenne y passez-vous par jour ?

Par jour, environ 3 heures.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

Moi j'aime bien tout ce qui est esthétique et design, donc je pense que c'est une application qui met vraiment ça en avant. Et d'ailleurs, on voit bien que les contenus qui sont un peu, on appelle ça « Instagramable » attirent, en tout cas, plus de regards. Donc moi je pense ça d'Instagram parce qu'en fait il y a du contenu très diversifié quoi, il y a vraiment de tout.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Moi je suis majoritairement des personnes qui montrent leurs tenues. Donc tout ce qui est mode, beauté, beaucoup de recettes, des comptes de cuisine aussi, des comptes de voyage et de sport. Je suis aussi des amis, mais ça, ce ne sont pas des influenceurs.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

Premièrement, c'est le divertissement. Deuxièmement, je mettrais l'inspiration. En fait, je suis aussi des gens dont la personnalité me parle donc, par exemple, les Story donc pas que pour des contenus photos, c'est aussi beaucoup pour ce qu'ils partagent sur leur vie, et cetera en général. Et j'ai toujours appris énormément en fait. Même si c'est un divertissement de base, je sais que je me suis inscrite sur les réseaux quand j'étais très jeune et je voyais un peu certaines filles comme mes grandes sœurs. Donc moi je suis les influenceurs aussi pour tout ce qu'ils ont à apporter d'un point de vue connaissance ou expérience, et cetera.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Ceux qui me viennent à l'esprit, c'est Sissy Mua. Et je suis aussi pas mal de personnes internationales. Donc là, les noms qui me viennent à l'esprit, c'est Whitney Simmons et beaucoup d'autres. Mais je ne retiens pas leurs noms parce que je zappe.

Comment avez-vous découvert ou entendu parler de leur profil Instagram?

Je pense que, Sissy Mua, c'était par son YouTube que je consommais énormément quand j'étais adolescente et les autres, c'est par c'est l'algorithme d'Instagram et aussi la partie découverte. A cause de l'algorithme, il y a des nouveaux comptes qui se mettent dans mon fil d'actualité et donc je vais regarder.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Ceux que moi je suis, je dirais qu'ils sont bienveillants et j'aime beaucoup le fait qu'en fait, je suis beaucoup de comptes qui expliquent en détail comment faire les mouvements, donc ce n'est pas juste montrer quoi, c'est quand même assez éducatif. Donc voilà, je dirais éducatif.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Ce n'est pas la catégorie d'influenceurs avec lesquels je vais vraiment m'investir ou m'engager sur leur compte. Donc je like seulement mais je ne passe pas du temps à regarder leur Story comme je pourrais le faire pour d'autres influenceurs, ni à commenter. Donc je dirais que c'est une relation qu'à un sens, vraiment à sens unique, pour cette catégorie-là.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

Pour m'éduquer et m'inspirer, pour avoir de nouvelles idées d'exercices à faire, pour avoir de nouvelles façons de bouger. Et aussi un peu pour dédramatiser toute cette industrie qui montre qu'il faut de la performance, qu'il faut faire telle chose comme ça. Mais en fait, il y en a beaucoup que je suis qui sont, comme je disais, bienveillants. Et c'est un peu pour montrer aux gens lambdas qui ne veulent pas faire de la musculation leur carrière, leur dire si vous voulez bouger de cette façon, voilà tel exercice. Et aussi, ils montrent beaucoup d'alternatives. Et je trouve ça assez sympa.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

Le fait que ce soit éducatif, que ce soit quand même diversifié et aussi que ce soit « Beginner Friendly » donc montrer comment faire et que ça soit adapté à tout le monde, donc pas forcément des gens qui s'y connaissent. Et aussi j'aime bien évidemment parce que c'est bien tourné. En tout cas, le format souvent est assez attractif.

Selon vous, quels attributs ou qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

Moi je pense que c'est important quand même qu'ils nous montrent des résultats. Ensuite, je dirais l'honnêteté. Et aussi en fait montrer toujours un peu leur background, dans le sens où ils vont, nous expliquer un peu que chaque corps est différent et donc eux, est-ce qu'ils ont commencé le sport il y a 10 ans, est-ce qu'ils étaient avant obèses, comment ils se nourrissent, quel est leur style de vie ? En fait, de façon à pouvoir se rendre compte que l'on n'est pas tous les mêmes et que si on n'a pas les mêmes résultats qu'eux, que c'est normal. La bienveillance, pour moi, c'est important et aussi de nous expliquer qu'en fait, on ne doit pas leur ressembler mais qu'ils sont là juste pour nous inspirer.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

Je l'écoute.

"Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..."

Annexe 3

J'essaie de l'appliquer. Enfin, en tout cas, j'essaie de m'en inspirer, que ce soit dans mon assiette ou au sport.

Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?

Encore une fois, moi je parle de ceux que moi je suis, mais c'est parce que j'estime que j'ai confiance en eux et que je les trouve bienveillants. Mais c'est vrai que c'est quand même une industrie où j'ai l'impression qu'il y a 2 profils : il y a les gens vraiment qui essaient de te montrer la réalité et pas de tout embellir et de nous nous dire qu'en 2 semaines, on obtiendra un tel fessier, non. Donc ça c'est plus ce que moi je consomme, mais bien sûr il y a une partie qui est très loin de la réalité en fait, et loin de la réalité des gens lambda. Donc ce qu'ils font, c'est plus parce que finalement, eux, ils en ont fait leur carrière et que ce sont des gens qui font des compétitions, et cetera. Et donc, moi je trouve qu'il y a aussi une partie qui n'est pas très juste et pas très honnête sur le fait qu'ils ne sont pas comme les gens qui consomment leur contenu.

Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

En fait, j'essaie quand même de ne pas me baser complètement sur leur avis. C'est à dire que j'ai toujours eu un œil critique. En tout cas, j'estime que j'ai toujours eu un œil critique. Et que, pour tout ce qui est alimentation, je trouve que ça c'est quand même le plus important de ne pas tomber dans les travers de se priver, de vouloir suivre le régime de quelqu'un alors qu'on est vraiment tous différents, qu'il faut prendre en compte plein de paramètres. En fait, ça m'a toujours intéressé. Donc depuis mon jeune âge, même en fait depuis que j'ai commencé à consommer les réseaux, j'ai quand même été toujours curieuse sur le côté. Et donc, même mes cours de sciences, je m'y suis toujours fortement intéressée et j'allais même voir plus loin en faisant mes propres recherches sur Internet, et cetera donc dans des articles scientifiques et donc pas seulement sûr ce que disent les influenceurs. Donc je dirais que je ne me base pas uniquement sur leur avis. J'essaie toujours un peu de diversifier mes sources et j'essaye de rester critique.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je les remercie et j'essaie un petit peu d'aller voir le compte qui m'ont conseillé, je vais voir oui.

Quel est votre avis concernant une hypothétique pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur?

Oui, en parlant de confiance en soi, en fait, c'est vrai que c'est à double tranchant, dans le sens où je trouve que ça m'inspire à faire mieux, à bouger et à aller de l'avant, ou en tout cas d'atteindre un objectif précis. Mais ça met quand même une pression parce que ce sont des gens qui ont le corps qui est prôné sur les réseaux sociaux et auxquels on aspire tous, enfin beaucoup d'entre nous, je pense.

Donc je ne ressens une pression sociale de mon entourage ou de la société en général, non. Mais c'est vrai que finalement, les réseaux sociaux, ça fait partie de la société j'ai envie de dire. Et je trouve que les algorithmes et ce qui est accepté dans la société, oui, au final, il y a une pression sociale mais qui est faite finalement par des intelligences artificielles. Mais, donc oui, il y a une certaine pression.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

<u>Post 1 - conseil</u>

Ça, je trouve que c'est positif de véhiculer ce genre de messages. J'aurais liké et peut-être commenté en la remerciant, parce que je trouve ça bienveillant.

<u>Post 2 – avant/après</u>

Encore une fois, je trouve que c'est une manière aussi de construire une relation de confiance entre son audience et l'influenceur parce qu'elle nous montre en fait qu'elle n'est pas née comme ça, elle montre d'où elle vient et que c'est possible pour tous. Elle montre qu'en fait elle était normale, enfin je n'aime pas dire normale mais plutôt qu'elle était comme la moyenne dans la société. Au final, tout le monde peut y arriver.

Post 3 – placement de produit

Les placements de produits des influenceurs fitness, ça, je skip toujours. Ça, ça ne m'intéresse pas. Je ne consomme pas forcément les produits qu'ils proposent.

Post 4 – body positive / Acceptation de soi

En fait, je trouve ça sympa. L'initiative est cool parce que voilà, elles veulent être positives et montrer qu'il y a différents types de morphologies. Mais en fait, j'ai l'impression qu'au final, elles font quand même toutes parties de la même catégorie qui est quand même assez fit et fine. Ce qui manque en fait, c'est de la représentation parce que l'initiative est chouette, mais ce n'est pas représentatif. Il aurait fallu qu'il y ait d'autres profils en fait.

Post 5 – idéal physique

Si je vois ça, pas de réaction en particulier. Je pense que j'aurais juste liké, mais je n'ai pas d'opinion et ça ne me motive pas plus que ça.

Post 6 – conseil nutrition

En fait, ce que je disais tout à l'heure, c'est que pour ce qui est alimentation, les influenceurs fitness, moi personnellement, je ne les suis vraiment que pour le sport et quand ils commencent à parler de nutrition, alors je ne me fie pas parce que on n'a pas les mêmes objectifs et OK, certains sont quand même légitimes d'en parler, mais je vais plus alors me diriger vers des comptes de nutritionnistes ou de gens qui ne sont pas forcément nutritionnistes mais qui vont proposer du contenu en lien avec des plats équilibrés. Et moi, c'est vraiment aussi de ma recherche personnelle sur l'alimentation quoi.

Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?

Un monde où les gens auraient plus facile et plus de facilités à s'accepter, donc l'acceptation de soi. Aussi, moins de façon de se comparer et peut-être aussi moins de troubles liés à l'alimentation, les troubles du comportement alimentaire.

Je pense quand même qu'encore une fois, ça véhicule les idées que la société met en avant. Mais en même temps, c'est à double tranchant encore une fois. Et je crois que ça dépend aussi de l'éducation et de l'esprit critique de chaque personne, de sa personnalité. Donc est-ce que tu es facilement influençable et cetera ? Mais donc l'autre tranchant, c'est aussi que sans ça, je pense qu'on serait moins sensibilisés au fait que c'est important d'avoir un corps en bonne santé et que c'est accessible à tous.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

En fait, ça m'inspire donc pour moi, il y a un côté positif, c'est inspirant et éducatif comme je l'avais dit, donc j'en consomme. Il y a ces points positifs là, mais aussi des impacts négatifs parce que ça fait que depuis mon algorithme, tous les jours, je peux me comparer et avoir du mal avec le corps que moi j'ai.

Même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

Oui, moi je pense que ça peut générer des troubles du comportement alimentaire. C'est un sujet très vaste sur lequel tout le monde donne son avis. Moi je ne suis pas légitime d'en parler, mais de ce que j'observe, je pense qu'il y a quand même plusieurs niveaux différents. Pour moi, oui ça peut inciter à avoir un comportement négatif sur les personnes qui n'ont pas l'esprit critique,

ni l'éducation du fait que soit ils sont trop jeunes, soit c'est dans leur personnalité d'être plus suiveurs, soit pas d'esprit critique. L'esprit critique, c'est quelque chose que l'on développe avec le temps ou grâce à notre environnement, en tout cas, si les gens autour de nous nous incitent à en avoir un ou pas. Donc pour moi, oui, c'est un impact quand même négatif sur ce type de personne.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Si ça impacte la relation que j'ai avec le sport ? Oui, parce que ça me motive et ça m'inspire. Mais sur l'alimentation, non, parce que j'essaie vraiment de me détacher de ce que les influenceurs fitness disent sur l'alimentation.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Par rapport à mon corps en même temps, ça me motive et j'aspire à être comme ça, mais j'ai quand même l'esprit critique de me dire que je ne serai jamais comme cette personne. Mais en tout cas me dire : « Ah, je pourrais être plus tonique ou avoir cette partie du corps plus développée » et cetera. En fait, encore une fois, être plus critique sur soi-même. En fait, c'est un équilibre à trouver entre le fait que ça peut t'inspirer, mais ça peut vite avoir une mauvaise influence sur toi et psychologiquement à ne pas être bien dans sa peau. Donc je pense qu'en même temps, ça m'inspire, mais en même temps ça dépend. En fait, quand je ne faisais pas de sport et que je ne faisais pas attention à ce que je mangeais, en tout cas, j'avais des périodes où on se lâche plus facilement, à ce moment-là, je me sentais plus coupable, ça générait de la culpabilité parce que je ne faisais pas ce qu'il fallait et ce qui est bien pour soi. Maintenant que je me suis remise au sport, c'est plus le côté qui m'inspire qui ressort. Et pour la confiance en soi et pour le physique, ça fait que je n'aime pas vraiment le corps que j'ai actuellement.

Et vous pensez cela malgré le fait que vous faites du sport ?

Je fais du sport mais j'aurais toujours quelque chose à me dire. Je n'ai pas encore atteint mes objectifs, donc c'est peut-être ça qui fait que parfois, ce que je vois, ça m'inspire mais parfois, je vais me dire ah non je n'y suis pas encore ou être triste car je n'ai pas encore le ventre plat quoi.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Moi, j'essaie vraiment de rester loin de tout ce qui est les produits alimentaires qu'ils proposent. Comme je l'ai dit, dès que ça parle de compléments alimentaires, de protéines et cetera, je n'écoute pas parce que je préfère me renseigner. En fait, pour moi, ce n'est pas une bonne source d'information pour mon profil. Et donc je ne vais pas forcément consommer ce contenu-là. Et pour tout ce qui est vêtements et cetera, je ne m'attarde pas plus que ça.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram-

Pour moi, c'est être sec, donc on prend toujours le moins de gras possible dans le corps, et cetera. Alors que finalement le gras, il est nécessaire aussi pour fonctionner et qu'en fonction de chaque personne, il y a plein de paramètres qui rentrent en compte. Et être sec en fait, pour certaines personnes oui mais pour une majorité, selon moi, ce n'est pas quelque chose qui est durable ou qui est tenable à long terme. Pour être sec, selon moi, c'est vraiment se priver à long terme et pour moi, ce n'est pas bon et ce n'est pas sain d'esprit. Donc, en résumé, je dirais sec avec un ventre plat, les fesses bombées, en tout cas, du côté des femmes. Du côté des hommes, c'est avoir une carrure importante et également être sec.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

> *Encore une fois, j'ai un avis mitigé dans le sens où, pour moi, en fonction de l'influenceur dont on parle, ça peut être nuisible ou positif. En fait, pour moi, ce n'est pas qu'en fonction de l'influenceur, c'est aussi d'un point de vue de l'audience, de la personne elle-même, donc sa personnalité, l'éducation, le fait d'être jeune, plus âgé, et cetera. Ça joue aussi sur le fait que ce soit nuisible ou pas.*

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

> *Je pense que ça vient vraiment du fait que je me sens éduquée sur le sujet, donc je ne vais pas tout écouter à la lettre. J'ai mon esprit critique qui me dit que je me suis déjà renseignée, que j'ai étudié à l'époque, donc je pense qu'il y a ça qui joue.*
>
> *Donc je dirais ça, ce qui vient de moi mais aussi d'un point de vue de l'influenceur lui-même. Je pense qu'on peut directement discerner une personne qui est bienveillante, d'une personne qui ne l'est pas. Voir aussi comment la personne est avec sa communauté, est-ce qu'elle essaye de partager plus ou en tout cas de donner du contexte à ce qu'elle partage, dire moi je viens de tel profil, ou moi, j'ai telle santé ou moi j'ai telle alimentation. Donc je pense qu'il y a quelque chose qui vient des 2 côtés je dirais.*

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

> *Premièrement, mieux cibler leur audience. C'est-à-dire que si, dans leur audience, il y a des gens qui veulent faire du sport mais juste parce qu'en tant qu'être humain, c'est dans notre biologie de se dire on doit bouger, c'est important pour aussi plus tard ne pas avoir des problèmes de santé internes. Donc discerner des gens qui font du sport pour le plaisir et discerner les gens qui veulent de la performance ou qui veulent en faire une partie importante de leur vie, et ce n'est pas le cas de tout le monde. Donc je pense que premièrement, on peut mieux cibler. Et donc, si tu te rends compte que la majorité de ton audience, elle est plus d'un tel ou tel type, alors tu adaptes ton contenu.*
>
> *Deuxièmement, je pense que construire la confiance ou en tout cas construire une relation réelle avec ton audience et donc partager sur ton contexte personnel, ton background, c'est important. Et donner tous les aspects, parce que c'est facile de dire en 3 mois, j'ai eu tel résultat physique parce que j'ai fait tel 4 exercices. Ben non, en fait, peut-être que tu as modifié ton alimentation, peut-être que tu as fait d'autres choses. En plus, je pense qu'il y a d'autres choses qui jouent et je crois qu'on ne prend pas assez en compte le côté psychologique qui peut aussi influencer des performances ou des changements de physique.*

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

> *Pour moi, c'est un peu le mantra que j'ai depuis le début, avoir l'éducation et un esprit critique. Pour l'éducation, écouter pendant les cours en secondaire comme les sciences mais aussi aller plus loin parce que si c'est un sujet qui vous intéresse, alors ne pas écouter aveuglément ce que les gens disent sur les réseaux sociaux qui OK, ont une expertise dans le sport mais, on nous a toujours appris que plus tu as de sources et plus tu te diversifies, mieux c'est. Donc chercher d'autres façons, faire de la recherche d'informations de manière différente et auprès d'autres sources.*
>
> *Et concernant l'esprit critique, je pense c'est déjà quelque chose qu'on essaie de nous apprendre à l'école mais j'ai l'impression qu'à l'école, on nous apprend à avoir un esprit critique dans le cadre de travaux en maths, en français. Mais finalement, c'est quelque chose qu'il faut*

comprendre et qui touche à plusieurs sphères dans la vie. Pour développer un esprit critique, je pense que c'est de la sensibilisation. On dit les utilisateurs, mais, s'ils sont jeunes, il y a les parents, il y a aussi l'environnement. Donc si est témoin d'un ami ou quelqu'un qu'on connaît, qui finalement a l'air de suivre à la lettre des choses qu'il voit sur Internet, mais qui ne se pose jamais de questions derrière, aussi peut-être mieux en parler. Donc, je pense que c'est aussi l'environnement et la bienveillance les uns envers les autres et aussi de s'intéresser à comment va la personne et essayer de comprendre ce qui explique le fait qu'elle a tel comportement, c'est-à-dire pourquoi elle va à la salle 5 fois par semaine mais finalement, elle a l'air de ne pas être bien dans sa peau, alors peut-être s'intéresser aux raisons sous-jacentes.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 15 : Sacha

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui oui.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non pas trop.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Moi, je m'appelle Sacha, j'ai 22 ans. Je suis étudiant en master 1 à l'Université de Namur en Data Science. J'aime bien l'automobile, la mode, la moto. Je m'intéresse un peu au sport mais sans plus.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Mon téléphone me sert à communiquer essentiellement sur Instagram, WhatsApp, Messenger et par Mail. Sinon, le reste du temps, je l'utilise pour le contenu qu'il y a sur Instagram, sur Auto Scout et sur Facebook.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

Depuis que je suis jeune, je fais beaucoup de sport, du tennis, du vélo, et cetera à raison de 2 fois par semaine. Mais depuis que j'ai commencé mes études, donc en 2019, je ne fais plus du tout de sport.

Pour quelles raisons pratiquiez-vous ces activités physiques ? Quelles étaient vos motivations à faire du sport ?

J'ai l'impression que j'avais plus de temps et ça m'était un peu plus imposé. Comme je devais faire un sport, je devais y aller même quand je n'avais pas envie d'y aller. Alors que maintenant, je n'ai plus vraiment de pression. Du coup, si je n'ai pas envie, je n'y vais pas mais la conséquence c'est que je ne fais plus rien.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Au sein de mon entourage, c'est important de faire du sport, mais on ne va pas me forcer à en faire si je ne veux pas. C'est assez libre. Mes parents ne sont pas du tout sportifs par exemple. Après, pour ce qui est de l'alimentation, manger quand même sainement, mais on ne se limite pas ou on ne va ne pas manger certains aliments parce qu'ils sont jugés mauvais pour la santé. Mais en revanche, on ne mange pas des aliments gras et pas bons tous les jours.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation?

Je dirais que je ne calcule pas le nombre de fruits et légumes que je mange par jour, ni la quantité de viande ou de poisson que je mange par semaine, par exemple. Mais je dirais que globalement, je mange quand même quelques légumes, surtout le soir, de la viande ou du poisson, ou des pâtes également pour les repas du soir. Sinon pour le repas du midi, c'est plutôt des sandwichs donc que ce soit jambon, fromage ou américains ou alors les plats du jour à l'arsenal. Et le matin, je ne mange pas, malheureusement.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

C'est un peu compliqué parce que j'aime bien certaines choses et du coup quand j'ai envie de manger quelque chose, ce sont ces choses-là que j'ai envie de manger. Du coup, je ne fais pas vraiment pas attention à ce que je mange. Je ne vais pas calculer de savoir si c'est gras ou non, juste ça me fait plaisir. Mais bon c'est parce que j'ai de la chance, entre guillemets, je ne prends pas de poids donc c'est pour ça que je ne fais pas attention. Je pense que si j'avais peut être des problèmes de poids ou quoi, j'aurais tendance à regarder ce que je fais et ce que je mange.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

J'aime bien, enfin j'aime bien manger ce que j'aime bien mais ce n'est pas forcément des bonnes choses quoi. Donc ce qui est accorder de l'importance à la nourriture, dans le sens où il faut que j'essaie que ce soit de la nourriture bonne pour moi et mon corps, non, je ne fais pas attention.

Si vous deviez vous décrire physiquement à l'aide d'un dessin, comment vous représenteriez-vous ?

Je dessinerais quelqu'un d'1m83 de haut, 72 kilos, donc assez fin voire maigre, quand même.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ?

Oui, être un peu plus gros aux jambes. Je trouve que les gens ont plus de prestance et de charisme en ayant des jambes plus larges. Sinon, être un peu plus musclé mais bon, ça, c'est de ma faute.

Avez-vous toujours pensé cela ?

Oui, toujours.

Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Oui, mais après, je ne me donne pas les moyens pour. Donc je me dis, c'est chouette, cette personne-là est très bien physiquement, mais je ne vais pas me donner les moyens pour ressembler à ça quoi. Malheureusement aussi, je n'ai pas le temps.

Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

C'est quand même assez important, mais je crois que je m'accepte un peu comme je suis, malgré que je ne voudrais pas être comme ça, donc c'est important.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Moi c'est surtout pour le contenu automobile. J'aime bien suivre quand même quelques personnalités qui m'intéressent, les suivre dans leur quotidien. Sinon, le reste me sert à publier du contenu sur les différents comptes automobiles et de sneakers que j'ai. Donc, histoire de publier du contenu, faire de la publicité et avoir un contact avec la communauté Instagram. Mais sinon, de mon côté personnel, c'est plutôt suivre les actualités automobiles et quelques personnes que je trouve intéressantes.

A quelle fréquence ? Combien de temps/heures en moyenne y passez-vous par jour ?

4 heures par jour.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

En fait, Facebook, je trouve ça un peu vieillot avec peu d'utilisateurs qui publient du contenu intéressant et les gens ne s'affichent plus là-dessus du tout. Donc tu ne sais pas trop suivre ce que les gens font parce que malheureusement, c'est ce qu'on aime bien sur Instagram.

Tik Tok, je trouve que c'est un peu cheap et le format vidéo te fait perdre énormément de temps dans ta journée, donc j'essaie de ne pas télécharger l'application parce que je ne l'ai pas et j'essaie au maximum de tenir pour ne pas la télécharger parce que sinon je pense que je vais passer du temps à mort dessus pour rien.

Snapchat, c'est utile pour envoyer quelques photos aux amis, rien de spécial.

Annexe 3

Mais Instagram, ouais, là il y a du contenu des marques officielles, du contenus des constructeurs automobiles officiels. Les pilotes, les personnalités sont dessus, elles publient au quotidien des trucs de Lifestyle, des photos, des tutos, des Story, des pubs, plein de trucs. Puis, il y a du repartage, c'est un moyen de vendre. Si quelqu'un a une entreprise, via Instagram, c'est un bon canal de vente. Il y a moyen de faire pas mal de publicités, de jeux concours. Les gens aiment bien se taguer dans les commentaires, de faire plusieurs comptes avec des trucs différents, c'est assez open et t'as du contenu à mort dans tous les niveaux, dans tous les domaines et c'est le meilleur réseau social, je pense.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

J'ai du mal avec la définition d'influenceur ?

Définition (utilisée page 18) : Un influenceur, également appelé leader d'opinion, est dès lors défini comme étant un "créateur de contenu qui a accumulé une base solide d'abonnés […] et qui donne à ses adeptes un aperçu de sa vie personnelle et quotidienne, de ses expériences et de ses opinions" (De Veirman, Cauberghe & Hudders, 2017).

Alors oui moi, je suis plutôt des personnes pour le contenu automobile donc notamment par exemple des pilotes ou des anciens pilotes, des personnes qui au quotidien testent, essayent des voitures. Ça, j'aime beaucoup. Sinon, il y a une seule personne que je dirais, qui est influente réellement, c'est Hugo Philippe. C'est le seul gars influenceur que je suis, je pense. C'est le seul gars qui publie son lifestyle et que je ne suis pas pour les voitures qu'il conduit ou parce que c'est un ancien pilote ou parce qu'il a monté une entreprise de ouf ou parce que c'est un sportif.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

En fait, c'est bien l'approche quotidienne que tu peux avoir avec ce genre de personne. Si tu aimes bien ce qu'ils font dans la vie, tu vas essayer de savoir encore plus ce qu'ils font et c'est ça qui est bien dans ce fait là. Après, pour répondre à la question pourquoi, parce que d'office si tu suis un influenceur, c'est parce que tu aimes bien ce qu'il publie comme contenu. Donc d'office, tu as envie d'en savoir plus, tu as envie de suivre son aventure entre guillemets.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Un, Hugo Philippe. Et aussi, Gio boy, qui est un athlète, pratiquant de fitness, et qui fait aussi de la course à pied. Ce sont les 2 seuls gars que je suis qui font beaucoup de sport.

Comment avez-vous découvert ou entendu parler de leur profil Instagram?

C'est une bonne question. Gio boy, parce qu'il faisait des vidéos à la salle de sport, quand je m'intéressais à ça. Donc c'est là que je me suis dit que j'allais commencer à le suivre. Et Hugo Philippe, parce qu'il était mannequin Hugo Boss. Je crois qu'une fois, j'étais tombé sur son compte et qu'il publiait plein de trucs, du coup, je l'ai suivi.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

C'est donner des conseils sur les exercices à faire, sur comment récupérer, comment se comporter. Alors si tu es un peu influenceur, tu vas publier les repas que tu manges le midi ou le soir, un peu ton lifestyle pour que les gens s'identifient à ce que tu fais et qu'ils se disent « Ah OK, donc lui il se permet ça, donc ça veut dire que moi, en fait, je pourrais me permettre et aussi faire cette sortie là le samedi soir, et être quand même bien physiquement ». Je pense que ça c'est une composante.

Il y a aussi une autre composante, c'est genre s'ils ont des contrats avec disons, des vêtements de sport, si tu vois que le gars, il met des vêtements de sport tous les jours avec une certaine marque et que tu trouves que ça lui va bien, indirectement, ça va te pousser à acheter. Ou si, par exemple, il promeut des protéines, des compléments alimentaires, et tu vois qu'en fait, le gars, il a un beau physique, tu te dis que c'est aussi grâce à ça, donc ça c'est leur moyen à eux d'avoir de l'influence sur nous quoi.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

> *Malheureusement, comme je ne fais pas de sport, ils ne m'impactent pas vraiment. Mais je suis quand même un peu ce qu'ils font, j'aime bien voir ce qu'ils font au quotidien, mais ce n'est pas essentiellement pour le sport, c'est aussi pour leur vie autour.*

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

> *Parce que justement le gars, ok il est influenceur fitness, mais après, il a souvent de beaux vêtements, il s'habille bien, et cetera. Donc, c'est intéressant de voir ce genre de contenu pour même avoir des idées. Enfin, moi je me dirais que je mettrais bien un pantalon comme ça parce que ça lui va bien. Ça va au-delà du fait que c'est un influenceur fitness en fait.*

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

> *J'aime bien quand ils sont à la salle et qu'ils montrent quelques exercices, c'est cool à voir, ça peut donner des idées. Sinon, j'aime bien voir comme ils s'habillent et comment ils se sentent au quotidien et ce qu'ils font mis à part le fitness. Par exemple, voir ce qu'ils entreprennent sur le côté, je trouve ça super intéressant.*

Selon vous, quels attributs ou qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

> *C'est compliqué. Je pense qu'il faut déjà avoir cerné la personnalité de la personne pour savoir si le gars il est du genre à essayer de te refiler tout plein de produits hyper débiles juste pour se faire un peu d'argent sur ton dos ou si c'est vraiment un gars qui partage ce qu'il pense être bon pour lui. Donc s'il pense que c'est bon pour lui et que tu as bien cerné la personne, je pense qu'à ce moment-là tu peux être impacté par ce qu'il vend, enfin, par ce qu'il essaie de te vendre et donc à ton tour l'acheter aussi quoi. Mais ça, ça se passe autant pour les vêtements que pour les compléments alimentaires ou des trucs comme ça. Et si tu vois que le gars, par exemple, il met un t-shirt de sport 4 fois par semaine de la même marque, ça veut dire que le T-shirt est de bonne qualité. Si tu vois le produit passer une fois, qu'il fait tout le temps de la pub et qu'en réalité, au-delà du fait qu'il fait des vidéos avec le T-shirt en question, tu le vois après, à d'autres moments avec. C'est à dire que le produit est bien et que lui le valide et donc, moi, à mon tour, je pourrais le valider quoi.*

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

> *Je regarde ce qu'il propose. Dans le cas où c'est un produit qui ne m'intéresse pas, je skip directement la Story. Et dans le cas où, c'est un produit qui pourrait m'intéresser, je vais regarder. Je vais d'abord écouter ce qu'il dit et puis si c'est vraiment intéressant, je vais cliquer sur le compte Instagram souvent qu'il identifie et regarder la description, et cetera, et en fait attendre de voir s'il republie du contenu pour voir si c'est vraiment chouette.*

"Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

> *Je me pose des questions et je me remets en question. Si la phrase est vraiment intéressante et que justement je pensais à ce qu'il dit, qu'on a un intérêt dans le même domaine et que lui, a un avis qu'il énonce sur Instagram dans un certain domaine auquel j'accorde de l'importance, je vais me remettre en question là-dessus et me dire « Ah tiens, il fait ça, alors ça veut que dire que … ». Donc voilà.*

Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?

> *Je pense que la confiance, elle s'acquiert au fur et à mesure du temps. Moi, je ne suis pas du genre à m'abonner aux personnes pour 2 semaines et puis me désabonner. Si je m'abonne à quelqu'un, c'est pour une bonne raison et donc je vais, je pense, m'attacher à la personne et donc avoir confiance en elle indirectement, vu que j'ai décidé de la suivre et qu'elle m'intéresse*

et que je vois que la personne a un peu les mêmes modes de pensée que moi, enfin, où je m'y reconnais un peu.

Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Je prends leur avis en compte, mais ce n'est pas la voix de la raison, quoi. Genre, c'est bien d'avoir leur avis et je pense qu'ils ont raison sur plein de trucs, mais il faut pas écouter que ça quoi parce que c'est un cas et pas un autre.

“Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d’influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je ressens le besoin de m'y mettre de temps en temps, de me dire que ça serait quand même cool de faire du sport. D'ailleurs, j'y pense un peu tous les jours du fait aussi de voir le contenu qu’ils partagent. Mais je n’ai pas le déclic ni, entre guillemets, l'envie de mettre énormément de temps là-dedans, pour l'instant.

Quel est votre avis concernant une hypothétique pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d’influenceur?

J'ai l'impression que justement, les influenceurs fitness que je suis, ils ont toute la journée devant eux pour faire du sport. Du coup, je me dis que je pourrais faire de même mais je remarque que dans ma journée, j'ai du mal à accorder du temps à ça et à coordonner ça. Alors, je me braque un peu là-dessus et je me dis que je pourrais aussi faire du sport, mais je n'ai pas le temps.

Mais sinon, au niveau de la pression, il y a quand même une petite pression quand tu vois que justement le gars il fait du sport 3 à 4h sur la journée, tu te dis que toi tu ne fais rien sur la semaine. Ce n'est quand même pas ouf quoi.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Post 1 - conseil

Déjà la description, elle est trop longue. Les sacs ne sont pas très parlants. On ne sait pas trop où il veut en venir. Sinon le gars, il a l'air cool, ça a l'air honnête mais les sacs je ne vois pas trop à quoi ça sert et la description elle est trop chiante quoi.

Post 2 – avant/après

Ça, ça dépend si tu aimes bien le physique, ce genre de physique déjà de un. Mais, il y a quand même 10 ans entre les 2 photos donc voilà, en 10 ans, il peut se passer tout et n'importe quoi. Tu ne sais pas ce que lui, il a pris. Au final, tu te demandes un peu, quel est l'intérêt ? Tu ne sais pas combien de temps, ni combien de fois il a dû s'entraîner pour obtenir ce physique-là. Et ça lui plaît peut-être à lui, mais moi personnellement, pas trop. Après, je préfère encore une description comme ça, que le long texte d'avant. Tu vois ça comme une belle progression mais bon 10 ans, c’est un peu ridicule quoi.

Post 3 – placement de produit

Trop chiant car ce n’est pas naturel. Le gars, je ne sais pas ce qu'il fait. On dirait qu'il est vraiment juste à un shooting et qu’il met en avant un produit. On dirait une bière derrière, ça ne doit d’ailleurs surement pas être une bière, mais ça me fait penser à ça. Donc, je lui accorde encore moins d'importance. On dirait qu'il contracte ses muscles, c'est un peu chiant. Et le pot de protéines, pour moi, c’est un peu bateau.

Post 4 – body positive / Acceptation de soi

C’est intéressant. Tu sais que quand tu vois ce genre de photo, qu’il faut lire la description. D'ailleurs, j'ai directement voulu voir s'il en avait écrit une. C'est cool. En lisant son texte, je trouve que ça a du sens et que le texte est marquant. Après, il devrait peut-être en poster plus souvent pour que je sois vraiment impacté mais c’est pas mal.

Post 5 – idéal physique

De nouveau, c'est afficher son physique quoi. Tu vois que le gars, il vit que pour ça. Après, il a l'air cool et sympa mais tu te dis que c'est le genre de personne à passer sa journée à se regarder. Et ça, tu le vois vite malheureusement. Alors que si tu es un minimum naturel, tu n'es pas comme ça quoi. Après, j'ai du respect pour lui mais j'ai l'impression qu'il calcule le nombre de millilitres qu'il boit et ce que, ce qu'il a entre les mains et qu'il va boire, va lui apporter.

Post 6 – conseil nutrition

Ça dépend de l'heure à laquelle je vois cette publication, mais je dirais que ça donne faim. L'image est bien faite, c'est frais, il y a de la couleur. Je me dis que j'irais bien manger quelque chose directement ou je me dis que j'essaierais bien de cuisiner car ça a l'air sympa et ça a l'air d'être fait maison. Mais par contre, je ne vais pas me dire que je dois faire attention à ce que je mange.

Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?

Je pense que tout d'abord, les gens se laisseraient quand même un peu plus aller. Genre là, en voyant d'autres personnes faire du sport, tu as envie de faire du sport. Si tu vois que plein de gens font du sport, tu as envie de faire du sport. Et bien souvent, les influenceurs, ils aiment bien repartager les personnes de leur communauté qui font aussi du sport et montrer qu'ils ne sont pas tous seuls. Donc, il y a quand même un esprit de communauté. Il y a quand même une petite force qui fait que c'est ça qui motive les gens à faire du sport. Je dirais aussi que sans ces influenceurs, tu ferais peut-être un peu moins attention à ce que tu manges. Tu ne vas peut-être pas prendre les bons produits, tu vas peut-être souhaiter avoir un autre physique du fait de que ce que tu vois à travers les personnes que tu suis.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

Je n'ai jamais acheté de compléments alimentaires ou des trucs comme ça mais je pense qu'une fois que tu es dedans et que, comme dans mon cas, tu ne prends pas de poids, à un moment donné, il ne faut pas se leurrer. Si tu veux prendre un peu de poids et faire de belles performances, il faut suivre ce qu'ils disent ou prendre les compléments qu'eux prennent parce que je pense que c'est inévitable et bien manger aussi.

Donc selon, vous l'impact est plutôt positif ou négatif ?

Pour moi, l'impact est plutôt positif. Mais ça dépend vraiment de la personne que tu suis et de quelle manière elle va t'impacter. Parce que si tu suis un gars qui fait du sport 7 jours sur 7, 4 heures par jour, c'est vraiment abusé mais toi aussi tu vas faire ça alors que ce n'est pas bon pour la santé. Mais comme tu vois que le gars il le fait, tu crois que c'est bien donc ça c'est une première composante.

Après, parfois, dans le cas où ils ont peu d'influence, ils commencent à mettre des légendes, à dire ce qu'ils pensent sur plein de sujets. Et comme tu les suis, tu vas croire qu'il faut penser comme eux aussi, donc ça c'est un peu les aspects négatifs. Aussi le fait que tu peux être un peu matrixé. D'accord, c'est bien les influenceurs fitness mais il n'y a pas que ça dans la vie. Tu vois un gars qui fait ça tout le temps, mais la réalité, ce n'est pas ça. Donc, il ne faut pas oublier qu'il fait aussi plus de sport pour montrer parce que de un il y a plus de gens qui le suivent et du coup ça fait marcher sa chaîne. Du coup, il a envie de faire encore plus de sport et partager plus de trucs donc ce n'est pas uniquement parce que c'est bon pour la santé.

Même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

J'ai un avis mitigé. Malheureusement, sur les personnes qui ont un physique un peu plus compliqué. Tu as toujours envie de ressembler aux personnes que tu suis mais malheureusement, elles n'y arrivent pas parce qu'ils n'ont pas le même physique et que la génétique est différente. Malheureusement, on ne sait pas y faire grand-chose.

Du coup, ça pourrait être négatif parce que le gars qui voit que ça fait 2 ans qu'il fait du sport comme le gars qu'il suit sur Instagram, mais qu'il n'a pas du tout les mêmes résultats, à un moment, il va se poser des questions et se dire, qu'il faudrait prendre autre chose ou se piquer. Donc ça, c'est un impact négatif.

Aussi, ça instaure un modèle précis d'homme, c'est-à-dire, c'est ce que l'on voyait dans les publications que tu présentais, c'est qu'il y a un modèle unique et idéal de l'homme. Et malheureusement, ça non plus ce n'est pas une vérité. Donc ça, c'est les aspects négatifs.

Aussi, les plus jeunes, j'ai l'impression qu'ils se font plus facilement influencer par ça. Et ça peut être négatif pour les filles par exemple, qui verraient des idéaux masculins et du coup qui délaisseraient leurs copains parce qu'ils ne ressemblent pas à ça et ils ne ressembleront jamais à ça, parce que malheureusement, ils n'ont pas du tout la même façon de penser, ni l'envie de faire autant de sport.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Parfois, quand ils publient des recettes, oui, indirectement, le soir ou le midi, j'essaie de manger ce qu'ils ont mangé pour faire un peu attention. Sinon au niveau du sport, je retiens quand même les exercices parce que j'ai quand même en tête d'essayer de recommencer à faire du sport, donc je regarde ce qu'ils font et ce qui est bien. Malheureusement, je procrastine un peu.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Personnellement, je trouve que ça te donne des remords parce que tu ne ressembles pas à ça. Et tu sais que tu voudrais ressembler à ça, mais que leur chemin est tellement long que tu as l'impression d'être devant un truc infranchissable quoi. Du coup, ça peut être encore plus décourageant et tu te dis que tu ne sauras jamais lui ressembler. Lui, il ressemblait déjà à ça, à cet âge-là et moi, non, moi je suis comme ça maintenant et je suis fin mais lui, pourtant, génétiquement, il est mieux. Du coup, ça a un impact quand même sur moi et je me remets peut-être plus facilement en question. Je me dis que moi quand je porte un pull que lui porte, je ressemble à un cône voire je ne ressemble à rien. Donc c'est dévalorisant.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Moi c'est vraiment si je vois que l'influenceur utilise ça au quotidien, je pourrais être influencé par ce qu'il essaie de me vendre. Mais si, comme je disais tantôt, il publie une fois tous les 2 mois et que tu vois juste que c'est un placement de produit sans plus et qu'il n'y prête pas trop attention, c'est mort. Les vêtements de sport, c'est pareil, si le gars il met juste une photo comme ça, où il porte un pull d'une certaine marque de sport, je ne vais pas être intéressé. Mais si je le vois utiliser tout le temps ce vêtement ou produit, et que malheureusement, j'ai envie de lui ressembler, je vais indirectement vouloir acheter aussi le pull, dans le cas où il le met tous les jours, ou du moins, souvent. Aussi, j'aime bien quand c'est un partenariat indirect. Par exemple, quand on voit la marque du pull sans l'identifier. Je préfère qu'il y ait un partenariat indirect plutôt que de dire « Salut les gars, voilà mon super beau pull ». Je préfère qu'il fasse une photo de lui vraiment lambda avec le pull, ça me marquera plus.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram ?-

Pour les garçons, des gros bras, des grosses jambes et être large et fit en même temps. Et les filles, c'est plutôt les fesses et les abdos. Les garçons, c'est plutôt le haut du corps qu'ils entretiennent et les filles, c'est plutôt le bas du corps.

Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

Je remarque que je ne corresponds pas du tout à l'idéal. Ça m'inquiète un peu, de temps en temps, sans finalement trop m'inquiéter. Enfin, je n'ai pas le temps de m'inquiéter de ça en fait. Mais la raison aussi pour laquelle je n'ai pas le temps de m'occuper de ça c'est parce que je ne me sens pas vraiment mal physiquement donc ça aide.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Je ne pense pas que ce soit bienveillant. En fait, ça dépend de la personne. Si le gars il a tendance à faire des partenariats avec des marques, tu sais que ce n'est pas bienveillant. Tu sais que le gars, il n'est pas là pour te partager ses bonnes adresses et les trucs qu'il utilise. C'est juste pour faire un peu de thune et partager des contenus. Par contre, si le gars il montre juste ce qu'il a acheté, naturellement, là, je trouve ça bien. Ça me pousserait 15 fois plus à l'acheter qu'autrement. Déjà, moi je n'aime pas quand il dit que c'est un partenariat rémunéré, quand il met des arobases pour influencer, pour taguer le compte de la marque. En gros, il ne faut pas trop afficher, il ne faut pas trop faire de partenariats, il faut que ça ait l'air naturel. Et du coup si je remarque que ça ne l'est pas, pour moi, c'est du bullshit.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

En fonction de comment l'influenceur présente. Je ne sais pas si c'est le cas pour tout le monde mais moi je vois vite quand le gars il essaie de te vendre son truc hyper nul ou pas. De nouveau, ça revient au fait que si le gars il utilise au quotidien un tel produit sans à chaque fois le mettre en valeur et subtilement montrer au bout de la table ses compléments alimentaires par exemple, de manière involontaire, tu te dis que c'est un produit qu'il affectionne et que ça n'est pas forcément un partenariat.

Ça se voit souvent au caractère ou au look de la personne. Si tu vois qu'un certain influenceur est nerveux, qu'il fait énormément de sport et qu'il mange tout le temps, tu vas remarquer qu'il y a un problème et que ce n'est pas naturel. Aussi, si tu vois que le matin, il prend 15 gélules comme ça pour avoir une meilleure récupération, pour pouvoir faire plus de répétitions sur un exercice, malheureusement, tu vas directement voir qu'il y a un problème. Il faut que ça ait l'air naturel et il ne faut pas que ce soit un truc contraignant. Par exemple, quand je vois des gars qui prennent des gélules le matin au déjeuner c'est horrible quoi. Par contre, quand ils proposent des compléments alimentaires ou quoi, ça, ça me dérange moins, je ne me dis pas que c'est nuisible.

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

En fait, le problème c'est que si les influenceurs font semblants d'utiliser certains produits ou certaines pratiques au quotidien, soit ça va fausser tout le monde, soit tout le monde va penser comme ça et reproduire ça au quotidien, donc ça pourrait être encore pire.

Mais, ce qui pourrait impacter positivement, c'est du côté des influenceurs, d'arrêter de vivre de ça parce que malheureusement si tu vis de ça, tu sais comment t'enrichir et comment gagner des sous. Donc, malheureusement, tu vas accepter peut-être plus de partenariats avec des produits ou marques pas très biens.

En fait, ça dépend du niveau. Si tu ne vis pas que de ça, je pense que ça peut t'apporter de bons conseils. Mais s'il vit pour ça, alors pour moi, il a un avis biaisé parce que c'est son moyen de gagner sa vie. Donc d'office le gars, il va te le vendre de la meilleure de façon. Alors que si le gars, il a un job à côté, qu'il a une entreprise et que, de temps en temps, il montre un produit ou marque, c'est que ça lui fait vraiment plaisir. Sauf dans le cas où c'est l'influenceur le fondateur de la marque qu'il promeut alors c'est encore différent, là, pour moi, ça a plus de sens et d'intérêt.

Je dirais aussi proposer davantage de recettes et d'exercices. Pour les recettes, c'est un peu à prendre ou à laisser parce que c'est toi qui doit le préparer par après. En général, les recettes je trouve ça bien parce que ça te donne plein d'idées et puis au moins, ça te fais découvrir plein de trucs. Je trouve ça beaucoup mieux que de te vendre un produit parce que malheureusement te vendre un produit, ça veut dire que le gars, il va essayer de gagner de la thune dessus. Alors que la recette c'est gratuit quoi. Enfin, la recette, c'est juste lui qui a kiffé faire ça et qui te le propose. C'est toi qui doit aller acheter les légumes, donc lui il ne va rien gagner là-dessus.

Pour les exercices, tu vas le tester par toi-même mais ça, je trouve ça bien de proposer des exercices. Après, il faut une belle structure quand même je crois pour comprendre. Il faut bien montrer l'exercice pour pas que les gens se blessent inutilement et adoptent des mauvaises pratiques.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

Tout d'abord, je ne suivrais pas une et une seule personne. Ça permet de comparer un peu les différents statuts de chaque personne et leur caractère et comment ils fonctionnent. Grâce à ça, tu vas voir un peu ce qui ressort globalement de plusieurs comptes et tu vas pouvoir peut-être déceler les trucs un peu spéciaux que tu n'aurais peut-être pas vus auparavant si tu suivais une personne en particulier. Donc ça, c'est déjà un moyen de voir un peu ce qui est bien ou pas.

Si c'est pour le contenu publicitaire si malheureusement il y a un gars qui partage un peu ce qu'il kiffe et un autre qui partage plein de trucs sponsorisés, là je trouve ça va avoir beaucoup moins de valeur. Donc là, tu vas pouvoir aussi voir ce qui est positif chez l'un et l'autre. Tu vas voir qui profite un peu de toi. Mais le mieux c'est vraiment de suivre plusieurs personnes comme ça, tu sais comment il fonctionne, ce qu'il propose. Et quand tu retrouves ce que tu cherchais chez l'un et que tu le retrouves chez l'autre, c'est bien.

C'est la fin de cette interview. Merci d'y avoir participé. Avez-vous d'autres choses à ajouter sur le sujet ?

Non, pas vraiment, il y avait pas mal de questions donc je pense qu'on a bien couvert le sujet.

Interview 16 : Séverine

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non, du tout.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

J'ai 52 ans, 53 bientôt. Je suis maman de 4 enfants et je suis nutritionniste. Concernant mes centres d'intérêts, c'est les voyages, le sport, les amis et ma famille.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Je l'utilise pour mon travail puisque comme j'ai une page de nutrition, je publie des photos et puis je suis tout le temps en train de regarder malheureusement pas mal de trucs et je suis inondée. Voilà, c'est surtout ça et puis je regarde des séries. Facebook aussi, mais c'est surtout ma page, j'essaie d'alimenter cette page et donc je suis tout le temps en train de regarder ce qui se passe. Des photos à gauche à droite, mais je suis quand même souvent sur ma page Facebook. J'utilise principalement Facebook, Instagram, Netflix et je vais aussi souvent sur Internet.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

C'est surtout la course à pied que j'ai commencé quand j'avais 37 ans. Au début, c'était avec une copine 2 fois par semaine. Et puis après, c'est devenu plus régulièrement. J'ai commencé à quand même faire un peu plus de sport. C'est devenu plus présent dans ma vie. Le fait de faire des consultations de nutrition et d'en parler tout le temps dans mes consultations, c'est très présent. J'en fais, je dirais, ça dépend quand j'ai des trucs prévus ou si j'ai des objectifs précis. Si je veux faire un marathon, je peux m'entraîner 5 à 6 fois par semaine. Ici, pour le semi-marathon de Namur, je m'entraînais 3 à 4 fois par semaine. Mais par moment, je peux ne rien faire pendant 3 mois donc voilà c'est très variable en fonction des objectifs que j'ai mais j'ai toujours quand même des objectifs qui ne sont quand même pas très éloignés. C'est quelque chose d'important dans la vie quand même.

Pour quelles raisons pratiquiez-vous ces activités physiques ? Quelles sont vos motivations à faire du sport ?

Alors pour être en forme, pour ne pas prendre de poids et parce que ça me procure du bien-être et ça me déstresse. Quand je le fais, alors pas avant, mais quand je l'ai fait ou quand je suis en train de le faire, après je suis super contente.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Mes parents, peut-être pas au début, mais ils sont sportifs. Ils ont commencé le sport quand je devais avoir une dizaine d'années. Je faisais du tennis, mais vraiment tout le temps, tous les jours. Moi, chez moi, j'ai été élevée dans le fait qu'il fallait tout le temps faire du tennis et du sport. Ma maman, encore maintenant, elle fait du fitness donc c'était super présent. Nos vacances, même en étant toute petite, c'était partir en montagne, on allait marcher et on pouvait marcher 7 heures par jour. Donc oui, j'ai été vraiment baignée dans un milieu comme ça.

Au niveau de l'alimentation, ce n'est pas qu'on ne faisait pas attention mais ça n'a jamais été un sujet de préoccupation, l'alimentation. On mangeait bien, on ne mangeait pas de sucreries. Mais ce n'était pas du tout comme c'est ici actuellement, je m'en rends compte. Aujourd'hui, c'est plus important et on en fait un peu une maladie quoi. Petite, je mangeais des frites une fois par semaine tu vois mais ce n'était pas omniprésent. Je pense que pour ma maman, c'était quand même quelque chose qui était important pour elle. Mais elle ne nous a pas transmis ça d'une mauvaise façon.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation?

Alors, l'alimentation de la famille, c'est une alimentation saine. J'essaie le plus possible qu'on mange bien. Mais mon alimentation, parfois, je mange bien et puis par moment, je grignote mais par la suite, je me rattrape. Par rapport à d'autres personnes, ça va, je gère quand même mais ce n'est pas du nickel. Par exemple, j'essaie, je commence bien mon petit-déjeuner mais ça arrive de craquer avec des petits trucs moins sains. Mais de manière générale, on mange bien.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

J'ai envie de mettre 2 trucs dedans. Il y a un côté compliqué parce que c'est quelque chose qui est omniprésent chez moi. Dès que je mange trop, je me dis que je ne peux pas. Il y a un côté compliqué et puis j'aimerais bien te dire, j'ai un rapport facile, mais je ne suis pas persuadée que ce soit si facile que ça en fait.

Et cela, malgré vos connaissances justement sur le sujet, du fait de votre métier ?

Je connais tout à fait bien l'alimentation. Je sais comment il faut s'alimenter mais je sais très bien que l'émotionnel joue beaucoup dedans et que parfois, je peux déraper complètement. Donc ça fait toujours peur et ce n'est pas quelque chose d'acquis en fait. C'est une chose pour laquelle tu peux te dire que c'est super en ce moment ça va c'est bien mais jusque quand ? Donc c'est quand même quelque chose d'un peu compliqué.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

Pour moi, c'est super important. Ce rapport, ce rapport que c'est quand même un peu compliqué. Ça ne devrait pas prendre autant d'importance, mais c'est important parce que je sais qu'on peut prendre du poids. Parce que ça m'est arrivé de prendre du poids quand même, à une certaine période de ma vie, j'ai pu prendre 15 kilos en plus, que ça soit dû à l'alimentation, au stress ou à des changements de vie. En fait, chaque fois que je partais en voyage, je revenais avec 15 kilos en plus ou quand j'ai connu une séparation, j'avais pris du poids. Je sais que je ne sais pas toujours si bien gérer l'alimentation. Donc, maintenant, ce qui a, c'est que comme je connais et que je sais ce qu'il faut manger, je sais ce qu'il faut faire pour ne pas trop déraper. C'est comme ça, ça fait tout le temps partie de ma vie quoi. Je sais que je dois manger à tel moment, je sais qu'à midi je dois manger sinon si je ne mange pas à midi, je vais craquer le soir. Le moindre petit coup de mou, je vais grignoter, et après c'est parti. En fait, c'est omniprésent.

Si vous deviez vous décrire physiquement à l'aide d'un dessin, comment vous représenteriez-vous ?

Je me représenterai comme quelqu'un de petit. Alors je ne vais pas dire ronde mais pas fine, pas maigre. Je ne sais pas dessiner mais pas fine. Je me dessine avec un gros ventre. Bon, je sais que c'est tronqué, hein parce que j'ai déjà vu des photos. Mais voilà, je me représenterais comme petite et trapue.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

Alors oui, j'aimerais bien déjà être plus grande et plus musclée au niveau du ventre. Ça, j'aimerais bien. Ça n'a pas toujours été comme ça. C'est vraiment depuis que j'ai 18 ans quand j'ai commencé l'université. Parce que jusqu'à mes 18 ans, je ne me suis jamais vraiment posé de questions. Je me trouvais quand même plutôt bien, je ne me posais pas de question. Et puis

j'ai pris du poids quand je suis arrivée en première année et depuis lors, je me trouve un peu grassouillette. Mais donc oui ça c'est clair que si je pouvais, j'aimerais être plus grande.

Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Oui, Charlotte Gainsbourg, Vanessa Paradis, Suzanne Lindon, c'est la fille d'un acteur de cinéma, Vincent Lindon. Ce sont des physiques un peu androgynes.

Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

C'est une chose importante mais pas dans les vêtements. C'est plus, moi me sentir bien. Mais ça n'occupe pas une grande place. Je peux sortir de chez moi habillée n'importe comment, je m'en fous un peu. Ça n'a pas une place importante, c'est moi, intérieurement, me sentir bien. Mais je ne veux pas plaire absolument parce que je sais bien que les personnes à qui j'aimerais bien ressembler, ce ne sont pas les critères de beauté de la plupart des personnes. Donc non, ça n'occupe pas une grande place. J'aimerais bien y ressembler mais ce n'est pas non plus maladif hein. Tu vois, je me sens bien dans ma peau et je me suis tout bien sentie dans ma peau. Mais je sais que voilà, si je pouvais avoir une baguette magique, ça serait chouette.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Instagram, je regarde ça depuis un an. Du temps de mon ancien métier, je n'avais pas Instagram. J'ai eu Instagram quand j'ai dû aller travailler chez Pédia + et là ils m'ont demandé pour avoir une page Instagram. J'ai commencé mais au début, je ne regardais jamais, je ne comprenais pas vraiment le système. C'est plus quand j'ai commencé à mettre des photos pour ma page. Donc je l'utilise de plus en plus. En fait, avant je ne regardais pas beaucoup et puis j'ai commencé à mettre des photos et maintenant je regarde à la limite plus maintenant Instagram que Facebook. Et c'est bien une bonne heure par jour quand même, parce qu'il y a plein de trucs qui m'intéressent et puis je m'abonne et puis je regarde. Je trouve ça sympa les stories, je trouve ça intéressant parce qu'il y a de la musique, je trouve ça bien. Et puis, comme j'aime bien les voyages, je trouve plein de choses de voyage, ça, j'adore. J'adore vraiment tous les trucs de voyages. Donc beaucoup plus que Facebook en fait parce que ce sont des belles photos. Je trouve qu'il y a des accroches qui sont qui sont intéressantes. J'aime vraiment bien donc je dirais une bonne heure par jour.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Je suis fan de Fanny Mes Envies qui fait du sport. Ensuite, Charlotte Gainsbourg mais ce n'est pas une influenceuse, enfin c'est une personnalité publique. Et je suis quelques personnes aussi dans le milieu du fitness, de la nutrition et des voyages. Mais ça change hein. Pendant 6 mois, je vais vraiment regarder régulièrement quelqu'un et puis après j'oublie et je ne le vois plus.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

Pour tout ce qui est nutrition et fitness parce qu'il y a des idées de recettes, parce qu'il y a des petits messages qui sont intéressants et que je peux parfois moi utiliser. La façon de parler ou des petites accroches qu'ils ont et que j'utilise. Fanny Mes Envies parce qu'elle a une vie de rêve et je trouve ça super tout ce qu'elle fait. Les personnalités aussi pour voir un peu ce qu'ils font. Et les voyages, les photos, la musique, ça fait rêver.

Si je comprends bien, vous êtes abonnée à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Fanny Mes Envies, elle tu vois vraiment sa vie, elle fait des marathons. Healthy Family, ce n'est pas fitness, c'est plus des recettes. Aurélien Coaching, mais lui il m'énerve un peu parce qu'il a les cheveux gras. Et Mincir Sans Cardio, il donne des conseils de nutrition et il montre des exercices pour maigrir, lui j'aime encore bien. Mais Mincir Sans Cardio, c'est celui que je regarde le plus.

Comment avez-vous découvert ou entendu parler de leur profil Instagram?

Par hasard. En fait, ce n'est jamais quelqu'un qui m'a dit, tiens regarde, va t'abonner, c'est chouette. Par contre, moi je le dis et j'en recommande à mes patients pour la nutrition. Par exemple, Family Healthy, je le propose. Mais personnellement, c'est leur contenu qui m'a accroché quand je regardais mon fil d'actualité.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Pour moi, c'est quelqu'un qui qui donne des infos sur des exercices à faire chez soi, des exercices de fitness et qui allie ça avec la nutrition et le bien-être.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Pas du tout. Je regarde mais je n'interagis pas. Maintenant, pour Fanny Mes Envies, quand elle fait quelque chose de bien, qui m'impressionne, je vais féliciter mais c'est plutôt rare.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

Fitness, c'est vraiment parce que je suis dans le domaine et que ça m'intéresse aussi. Ça m'intéresse d'avoir les petites idées qu'ils donnent en nutrition, voir ce que d'autres personnes racontent et si c'est en adéquation avec ce que moi je dis sur ma page. Aussi pour leurs exercices, c'est sympa. Moi, je ne les fais pas mais c'est pour mes patients car je sais que ça peut aider certaines personnes

Et puis le fait de regarder ça, ça me met toujours un peu dans la tête le fait de prendre soin de moi, ça m'aide à penser au fait qu'il faut que je fasse du sport. C'est motivant. Quand je vois mon fil d'actualité, comme je suis des influenceurs fitness et des acteurs de cinéma, tu regardes et je trouve ça motivant.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

Des conseils de nutrition, j'aime bien. Et puis alors quelques exercices, mais ça dépend lesquels. Le garçon que je suis, c'est parce qu'il tourne ses vidéos à Bali, le cadre est chouette.

Selon vous, quels attributs ou qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

Quand ils donnent des conseils de nutrition, je vais me baser sur ce qu'ils disent. Si je trouve que c'est ok ce qu'ils disent, alors je vais avoir tout de suite plus confiance. Par contre, s'il y en a un qui raconte un truc un peu débile, là tout de suite, je ne vais même pas écouter, ni regarder ce qu'il fait en fitness même s'il propose peut-être de chouettes trucs, ça ne va pas du tout m'intéresser. C'est sur ce que je connais que je vais juger.

Physiquement, il faut aussi que ça aille. Aurélien par exemple, il ne présente pas bien, il a les cheveux gras. Je ne vais pas le supprimer mais ils doivent être bien. Maintenant, je remarque que ce sont plutôt des hommes que je regarde. Je ne sais pas pourquoi mais je regarde peu de filles, au final.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

Je me renseigne.

Et la suivante : "Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..."

J'essaie de m'en souvenir pour m'en rappeler et appliquer mais pas sûr. Parfois, ça passe, tu vois, tu entends, ça rentre par une oreille, tu te dis que c'est intéressant et ça sort par l'autre oreille. Il faut l'entendre quelquefois avant de me dire que je vais l'appliquer. Je trouve que ça passe vite sur toutes ces pages. Je pense que si tu vas en consultation chez quelqu'un, les gens vont plus s'appliquer. Enfin, je le vois bien quand j'ai des gens qui viennent chez moi, je vais répéter pendant 1 heure quelque chose mais ils vont quand même le faire plus facilement que si je leur disais de s'abonner à un influenceur. Je ne suis pas persuadée qu'ils le feraient.

Pour quelles raisons ça fonctionne mieux alors que de voir quelqu'un ?

Parce que tu es resté pendant 1 heure avec la personne qui t'a expliqué. Déjà comme ça, même en ayant expliqué, ce n'est pas si facile. Je le vois bien, il faut parfois 2 à 3 consultations avant que les personnes ne mettent à faire du sport. Je vois que ce je leur dis, ils le comprennent mais ça ne se fait pas si facilement. C'est bien mais c'est parfois un peu du blabla et pas personnalisé. C'est fort général même si ce que je vais dire dans mes premières consultations, je dis exactement la même chose à tout le monde. Parce que l'alimentation de base et saine, c'est la même pour tout le monde. Je commence par les règles de base. Mais comme sur Instagram, ça passe vite, je ne pense pas que ça ait vraiment une influence. Parce que moi, comme je suis dans le domaine, je suis peut-être plus touchée mais je ne suis pas persuadée que ça touche autant d'autres personnes.

Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?

Je leur fais confiance oui mais bon, sans plus.

Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Je compare, je me renseigne. Et puis je regarde un peu partout. Surtout dans le domaine du fitness et de la nutrition, je me renseigne vraiment.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …"

Je ressens le besoin de regarder.

Quel est votre avis concernant une hypothétique pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur ?

Non, pas de pression sociale. Je les suis pour moi, c'est personnel.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

<u>Post 1 - conseil</u>

Je ne lis pas tout ça, c'est trop long. Et puis la photo, ça ne me parle pas du tout.

<u>Post 2 – avant/après</u>

Ça je regarde toujours. Je vais toujours un peu regarder parce que je suis dans le domaine et parce que j'en reçois aussi de mes patients auxquels je demande aussi de faire ça. Ça, ça me parle même s'il y a aussi des choses fausses là-dedans. Ça me parle quand même parce que ça montre qu'on peut changer son corps et il y a des personnes chez qui c'est vraiment impressionnant ce qu'elles font. Donc oui, ça, ça me parle.

<u>Post 3 – placement de produit</u>

Il faut vraiment que je connaisse la personne qui le fait quoi. Par exemple, Fanny Mes Envies, de temps en temps, elle fait des placements de produit. Comme elle fait du marathon et comme elle fait des choses qui m'intéressent, alors je regarde ce que c'est. Donc, il y a des personnes pour qui, ça peut m'intéresser. Mais voilà, si je vois un truc passer comme ça sur mon fil d'actualité, je ne vais pas regarder si je ne connais pas la personne qui le fait. Si c'est Fanny Mes Envies, là je vais regarder parce que c'est quelque chose que j'aime bien faire.

<u>Post 4 – body positive / Acceptation de soi</u>

Ça, ça me parle davantage. De fait, tous les corps sont différents, donc je trouve ça bien.

<u>Post 5 – idéal physique</u>

Quand je vois des chouettes photos, un peu comme ça, je vais aussi regarder parce que je trouve que ce sont des photos qui sont belles et qui sont un peu motivantes. Ce sont des photos que je pourrais utiliser sur ma page de temps en temps. J'aime bien mettre des publications ou des photos un peu motivantes comme ça quand les personnes regardent, elles se disent « Ah, tiens,

c'est vrai, je dois aller courir. ». Donc, ça oui, j'aime bien quand il y a des petites choses un peu motivantes, des citations motivantes des photos qui sont sympas, ça, je trouve ça bien.

Post 6 – conseil nutrition

Là aussi, ça j'aime voir. J'aime bien parce que c'est mon domaine, et je pourrais regarder. Mais bon maintenant ce n'est pas que je vais m'abonner à tout quoi. Je vais regarder et puis, si je vois qu'il y a des choses qui peuvent être intéressantes dans les plats ou quoi, je regarde. Clairement, pour moi, c'est important.

Est-ce que vous allez par exemple appliquer ce qu'il ou elle conseille ?

Personnellement, quasi rien. Moi non car je suis encore à l'ancienne. J'ai des bouquins de cuisine et je regarde ça, point. Alors, je suis intéressée parce que je trouve qu'il y a des choses qui sont sympas. Les photos sont chouettes et je vais donc pouvoir les réutiliser. Aussi parce que je sais que même les jeunes, ils vont plus fonctionner avec ça donc je leur conseille des sites sur lesquels aller voir. Mais moi, je n'ai pas le temps de commencer à cuisiner. De temps en temps, il y a une publication que je vais reposter mais moi je n'applique pas. Je regarde, mais je n'applique pas.

Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?

Pour moi, ça ne changerait pas grand-chose. J'ai l'impression quand même que les personnes faisaient du sport avant.

Donc est-ce que ça a apporté quelque chose, le fait d'avoir des influenceurs fitness sur Instagram, c'est un peu ça la question. Je dirais que oui, peut-être plus de personnes qui font du sport à la maison. Avant les influenceurs fitness, il y avait la télévision donc il y avait déjà des petites émissions de télévision ou des cassettes vidéo d'Aérobic. Il y a toujours eu des personnes qui faisaient du sport, maintenant, c'est moins en vue mais pour moi, ça ne changerait pas grand-chose de ne plus avoir d'influenceurs fitness. Je n'ai pas l'impression que ça révolutionne.

Je trouve que ça aide à avoir des idées beaucoup plus facilement. Moi, je ne les utilise pas mais je vois bien, par exemple, ma fille, elle utilise les recettes. C'est bien d'avoir du contenu lié à la nutrition. Mais par contre, au niveau du fitness, moi, ce n'est pas ça qui va m'aider à faire du sport à la maison. J'ai beau avoir quelqu'un qui me dit qu'il faut sauter, je ne saurais pas quoi. Moi, j'ai besoin d'aller chez un kiné qui me dit de le faire. Donc pour moi, ça ne changerait pas spécialement mon quotidien. Maintenant, chez les jeunes peut-être étant donné qu'ils sont plus là-dedans.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

En fait, quand je regarde ce type de contenu, je me dis qu'il faut que je fasse un truc moi. Si je vois beaucoup de contenu d'une certaine page, ça va me rappeler que moi ça fait longtemps que je n'ai plus rien publié parce que je pense que c'est bien d'être actif. Il y a des personnes, j'imagine, que ça aide. Mais moi, personnellement, ça ne m'impacte pas, ça me fait juste penser à mes patients à qui je dois communiquer.

Par contre, Fanny Mes Envies, elle raconte un peu sa vie, elle raconte le fait qu'elle va se marier, elle fait du sport tout le temps, ça, ça m'impacte plus. Là, en la voyant, je me dis « Purée, elle est comme ça, parce qu'elle fait du sport tout le temps, elle est super dynamique. ». Donc, ça, ça m'impacte, le fait de voir des gens qui font plein de trucs de leur vie. Alors, je me dis que si elle a cette vie-là, c'est qu'elle se bouge pour l'avoir. Et ça, ça m'impacte plus que de voir un influenceur qui va me dire « Aller, aujourd'hui, nous allons faire des abdos. ». C'est plus le fait de voir une fille que j'admire, bon, sans la connaître, mais sa façon d'être va plus m'aider à bouger.

C'est pour ça que je mets de temps en temps des photos dans ma page maintenant, chose que je ne faisais pas avant. Des photos de que ce soit de la famille, de notre vie. Avant, je ne faisais pas parce que parfois, c'est un peu bateau, je m'en rends bien compte, et tu imagines la vie des gens et ça peut être complètement faux. Que tu donnes une image qui n'est pas spécialement vraie mais d'un autre côté, les gens ça les aide peut-être à se bouger en me voyant par exemple faire mon jogging avec mon fils. Il y a des gens, ça va les motiver à aller courir. Ça fait plus bouger, je trouve, que des petits cours.

C'est plus le fait qu'ils intègrent leur quotidien et qu'ils racontent leur vie, qui crée une relation. Par exemple, quand je vois Fanny Mes Envies, faire un truc, ça va plus m'impacter parce qu'elle montre plus sa vie. Elle fait du sport comme moi mais il y a tout ce qui a autour. Elle n'est pas qu'influenceuse fitness, elle ne donne pas ses cours de fitness ou de nutrition donc ça m'aide à bouger. Donc clairement, pour moi, l'impact est positif.

Pour moi, c'est ça l'aspect super positif d'Instagram, de voir tous ces gens qui bougent, tous ces jeunes qui voyagent en sac à dos, choses qu'à notre époque, on ne s'en rendait pas compte. Maintenant, même celui qui ne voyage pas, il se rend compte que même à 25 ans, partir 3 mois en sac à dos, c'est possible. C'est motivant. Donc, pour moi, tout ça est quand même fort positif.

Même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

Oui, sur des personnes plus fragiles, qui ne sont pas bien dans leur peau, qui n'arrivent pas à faire la part des choses dans tout ça, entre le pas vrai, le pipeau et qui se disent « tu as vu leur vie comme elle est belle». Si tu n'arrives pas à faire la part des choses, c'est clair que tu as l'impression d'avoir une vie moche par rapport à tous ces influenceurs.

Déjà au niveau nutrition, quand tu vois toutes ces filles bien foutues et que toi tu n'y arrives pas, tu te dis que tu n'es pas capable et ça cause une perte de confiance totale. Et puis c'est une chaîne sans fin puisque tu es tout le temps là-dessus, sur Instagram, tu ne vois que ça, donc je dirais perte de confiance et tu te renfermes, tu te sens de moins en moins bien. Mais pour tout, que ce soit pour l'aspect nutrition, ton corps, les voyages, les vêtements.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Pour moi, ils ne m'impactent pas tellement parce que j'étais déjà là-dedans avant qu'ils arrivent. Avant les influenceurs fitness sur Instagram, je travaillais déjà là-dedans, je me renseignais déjà sur la nutrition, je faisais déjà des marathons. Ce n'est pas eux qui ont changé ma façon de vivre, ça ne m'impacte pas vraiment ce qu'ils disent. Moi, je ne suis pas une influenceuse, mais dans mon boulot, je le suis un peu puisque je travaille là-dedans.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Un peu quand même. Les voir, ça m'impacte car je me dis que je dois faire du sport, et j'y pense. Quand je vois tout ça, je me dis que je suis dans le bon. Ce que je regarde, c'est en vitesse, et je me dis que je fais du sport, que je mange bien. Donc, pour moi, il y a un côté rassurant. Ce sont des choses que je savais déjà avant, je n'ai pas besoin d'eux pour savoir si je suis dans le bon.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Ça en fait, comme je travaille là-dedans, je ne regarde jamais tout ce qu'ils proposent. Par exemple, pour les compléments alimentaires, moi j'ai des professionnels qui viennent m'expliquer tout donc je ne vais pas commencer à regarder ce qu'ils proposent. Mais pareil, les tenues de sport, je déteste acheter des choses par internet. Je peux me dire que c'est beau et

joli mais je ne vais pas, par la suite, chercher et acheter pour moi. Je n'ai jamais rien acheté par Instagram ni par Facebook, je suis de l'ancienne génération, tout ça, je ne fais pas.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram-

Un corps plutôt sportif, athlétique, fin, que tout le monde n'a pas quoi. Ce qui n'est pas évident donc c'est pour ça que plein de gens ne se sentent pas si bien en voyant ça.

C'est un idéal, qu'on ne peut pas vraiment atteindre sauf si tu fais ça, à temps-plein. Mais le problème des personnes qui regardent ça c'est que tu ne t'occupes pas de ton corps à temps-plein. C'est comme les mannequins par exemple, c'est beau, mais ta vie ce n'est pas ça. Donc, il faut arriver à avoir un peu de recul par rapport à ça. Il faut tendre vers ça, tendre à avoir un corps comme ça, sportif et être en bonne santé, être bien dans ta peau. Ça, cet aspect-là, d'être bien dans ta peau, il est beaucoup moins prôné dans tout ce qui est fitness, le fait d'être et d'apprendre à être bien dans sa peau et s'accepter. Tout le monde a des défauts, tout le monde a un corps qui est différent, donc il faut avoir du recul. Et ce corps là, ce n'est pas possible sauf si tu le travailles tout le temps. Les influenceurs, par exemple, le petit gars que je suis, il est à Bali, il ne fait que ça mais dans 5 ans, il ne sera plus là quoi. Donc, c'est pour ça que les jeunes tombent un peu dans le panneau parfois.

Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

Ça impacte quand même parce que tu te dis que tu as envie d'y arriver, tu te dis que tu peux y arriver à être la plus sportive possible mais dans une certaine mesure, raisonnablement.

Justement de votre métier, est-ce que vous observez des patients qui tendent vers un même physique avec les mêmes objectifs ?

Non. Je vois des personnes qui veulent perdre du poids, qui veulent se sentir mieux. Et de toute manière, c'est comme cela que je vais leur parler mais je ne leur dis jamais d'avoir un certain poids. Avoir un poids, ce n'est pas ça le plus important, c'est se sentir mieux. Les objectifs sont différents aussi en fonction des personnes. Aux personnes plus âgées, je vais leur dire que l'objectif c'est de pouvoir aller marcher avec ses petits-enfants toute une après-midi sans être essoufflé. C'est ça, avoir des objectifs, savoir rentrer dans une robe que tu as envie de mettre pour un mariage. Ça, c'est plus des objectifs atteignables. Donc, c'est rare que j'aie quelqu'un qui vienne chez moi en me disant « J'ai envie d'être comme elle » parce que je pense quand même que la plupart des exemples, on sait bien que ce n'est pas atteignable ou compatible.

Quand tu vois des personnes comme ça que tu suis sur Instagram, je me dis qu'il faut que je me maintienne, ça m'aide à rester en activité et me maintenir en forme. Je trouve qu'il y a du bon à prendre de tout ça.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Moi je dirais, sûrement pas nuisible, bienveillance, je ne dirais pas non plus. Motivant, je dirais qu'il y a un côté motivant. Maintenant, encore une fois, je pense qu'il faut du recul. Il y a des personnes qui ne se rendent pas compte que ce sont des gens qui sont là pour vendre des trucs. Mais je dirais qu'il y en a quand même pas mal, quand tu te renseignes, qui ne racontent pas que des conneries. Je trouve que ce sont des personnes qui partagent leurs expériences, ça, c'est intéressant. Je trouve qu'il a un côté quand même intéressant dans le partage des expériences. Par exemple, j'ai vu une fois une diabétique sur Instagram, j'ai vu sa photo passer sur laquelle elle avait un capteur et je la voyais courir. C'est une fille qui est une diabétique depuis une vingtaine d'années et je trouve ça chouette aussi. Tu te rends compte qu'une personne, avec son histoire, arrive à faire passer des messages forts et encourageants. Donc je trouve qu'en général c'est motivant et inspirant, tu vois des histoires inspirantes et motivantes.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

> *Parce que je pense que je connais. Moi je vais me baser sur la nutrition. Dès que je sens que ce qu'ils disent, ça ne va pas, je ne m'y fie pas. Ça c'est le problème, effectivement, pour quelqu'un qui n'y connait rien, je le vois bien, ils commencer à ne plus manger, à ne plus manger le soir ou que de la soupe au choux pendant 3 jours. Ça, je pense avoir le savoir dans le domaine.*

Vous fiez-vous alors à d'autres paramètres ou indicateurs comme le nombre d'abonnés ou s'il est indiqué la profession comme coach sportif ou coach en nutrition dans leur bio Instagram ?

> *Je ne le fais pas parce que je pense qu'en lisant 2-3 trucs, j'arrive à me dire non, je ne le fais pas. Mais, c'est vrai que si je n'étais pas dans le domaine, j'essaierais de regarder. Par contre, je ne me fierais pas au nombre d'abonnés mais peut-être sur leur formation. Maintenant, est-ce que c'est vraiment leur formation ? Est-ce vrai ce qu'ils écrivent ? Donc, ce n'est pas évident. Mais le nombre d'abonnés, je ne sais pas si c'est très fiable quoi.*

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

> *C'est difficile parce que moi, je trouve que ce qui peut être négatif, c'est que toutes ces personnes qui regardent ça, par la suite, se disent qu'ils ne sont pas capables et qu'ils sont nuls. Et ça, c'est le côté qui est négatif parce que quand tu vois Instagram, c'est toujours des super filles, des supers garçons et tout a l'air de rouler. C'est ça l'impact négatif.*
>
> *Mais comment faire pour éviter ça ? Ce n'est pas facile. D'un côté, c'est avoir des influenceurs fitness de styles différents où tout le monde pourrait s'y retrouver. Avoir quelqu'un qui qui est bien foutu, qui a l'habitude de faire du sport, tu vas t'y retrouver chez quelqu'un qui propose des trucs un peu actifs et tout ça. Mais des dames de 55 ans qui ne sont pas très bien, proposer du contenu adapté avec des dames. Je pense qu'il y a déjà ça mais vraiment l'idée d'avoir des profils complètement différents, auxquels on peut s'identifier. Se sentir plus proche d'un certain influenceur et espérer que les personnes vont se diriger vers lui. Je pense que c'est comme ça que ça se passe quoi. C'est d'aller vers les personnes qui te ressemblent et qui vont t'aider.*
>
> *Ensuite, il faudrait aussi qu'ils développent un peu plus le côté psy. Mais d'un côté, ils n'ont pas la formation et ils ne vont pas raconter ce qu'ils ne connaissent pas. Tout ça, c'est pluridisciplinaire. En fait, déjà simplement le fait que tu as un coach sportif qui parle de nutrition, déjà ce sont 2 choses différentes. Alors maintenant moi je peux le faire aussi, mais souvent quand je parle à mes patients, je parle de nutrition et concernant le fitness, je conseille 2-3 petits exercices mais je n'y connais rien donc c'est m'aventurer sur un terrain qui n'est pas le mien.*
>
> *Là, c'est aussi souvent quand ils font du fitness et qu'ils commencent à parler d'alimentation, ce n'est pas toujours fiable. Alors, maintenant, il y en a qui ont vraiment des formations même si ce n'est pas vraiment leur domaine. Mais c'est maintenant, il faut un aspect un peu plus psychique, plus des psychologues qui peuvent aider. Mais de nouveau, ce sont des personnes différentes donc ce n'est pas ce n'est pas évident. Même moi à mon niveau, je ne sais pas suivre tout le monde. Il y a des personnes à qui, clairement, je vais leur dire d'aller voir quelqu'un ou se faire aider par quelqu'un d'autre. Quand ça touche à des problèmes de ton histoire qui fait que tu gères mal ton alimentation, que tu ne te sens pas bien, ou que tu ne te sens jamais bien, je ne sais pas l'aider. C'est pour ça qu'il n'y aura jamais aucun influenceur qui arrivera à avoir toutes les casquettes. Ce n'est pas possible. Donc, c'est pour ça qu'il faut suivre des profils différents parce que ce n'est pas personnalisé du tout.*

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

Parler à des personnes de confiance qui leur disent quoi faire. Le problème avec Instagram et les influenceurs fitness, c'est que tu es tout seul derrière ton écran, c'est ça qui est compliqué. Moi, ce que je fais avec mes patients, c'est leur dire que concernant la nutrition, il y a ça à faire pour avoir confiance ou bien telle recette à reproduire et pour le fitness, je vais leur dire 2-3 trucs.

Mais ce n'est pas évident, car on recherche tous des choses différentes. C'est pour ça qu'on a tous des profils différents mais ils doivent faire attention aux informations complètement fausses.

Alors, pour quelqu'un qui n'y connaît rien et qui est seul derrière son écran, comment parvenir à distinguer ce qui est bon ou mauvais à prendre en considération ou à appliquer?

Moi je trouve que c'est vraiment l'avis d'un professionnel qui peut t'aider. Si tu connais quelqu'un qui est dans le domaine et qui te dit quoi faire, c'est ça qui va t'aider. Si je n'y connaissais rien et que je voulais suivre tous les conseils que je vois sur Instagram, je demanderais l'avis à un professionnel. Moi, récemment, je suis encore allée chez le kiné qui me dit quoi faire en fonction de mes objectifs.

Vous qui êtes dans le métier, est-ce que vous voyez une différence depuis qu'il y a l'avènement autour des influenceurs fitness, est-ce que voyez une différence du fait que les gens se fient à ça?

Non, ça ne remplace pas l'avis d'un professionnel. En fait, ça passe quoi, c'est une passade. Les gens, ils vont regarder, puis ils vont abandonner. Les gens abandonnent. Il n'y a jamais personne qui va regarder ça et qui va se fier au petit gars sur Instagram. Je suis certaine qu'il n'y a personne qui va faire ses exercices tous les jours. C'est pareil pour les cours d'Anglais, ça a l'air super intéressant. Mais je suis sûre que les gens font ça un petit peu, parce qu'il faut se motiver tout seul et que ça, c'est super compliqué. Je le vois déjà en consultation comme c'est compliqué que les gens reviennent et donc alors je peux imaginer que quelqu'un qui suit ça, abandonne.

Donc la plus-value de voir un professionnel, alors justement, c'est peut-être la personnalisation, chose qu'on ne retrouve pas dans le contenu des influenceurs fitness sur Instagram ?

Oui c'est ça, il faut vraiment que ce soit personnalisé et entrer en contact avec la personne. Comment ça peut être personnalisé avec des petits messages ? C'est quand même bon à prendre parce que c'est quand même motivant. Tu vois plus de choses. En fait, tu vois que les gens bougent plus, tu vois que les gens font du sport, tu vois que les gens voyagent, tu vois que les gens parlent anglais. Donc si tu es quelqu'un qui est déjà un peu motivé ça va, je pense que ça peut t'aider, ça va te donner le petit boost pour faire les choses parce que ce n'est pas éducatif.

Je pense que les personnes qui, au départ, ne sont pas très bien, ce n'est pas ça qui va les aider, à la limite, ça va peut-être plus les enfoncer qu'autre chose. Ils n'ont peut-être pas eu l'éducation qu'il fallait, ils n'ont peut-être pas le courage. Mais maintenant, pour certains types de personnes, ça peut donner envie. À côté de ça, ce n'est pas que du bon, c'est pour ça que les personnes abandonnent.

Déjà, moi je l'observe avec mes patients même si c'est à une toute petite échelle. Je leur ai déjà demandé ce qu'ils voulaient voir sur ma page, plutôt le fait de mettre des photos de moi ou de ma famille. Mais est-ce que ça les motive vraiment ? Quand je mets des photos, je me rends bien compte que mes messages ne sont pas adaptés à tout le monde. Il y a des personnes qui doivent se dire, en voyant par exemple, que j'ai fait un semi-marathon, qu'elles n'y arriveront jamais. Parce que je suis régulièrement des personnes qui sont en excès de poids, pas bien dans leur peau et tout ça. Et au final, je ne fais pas ma publicité parce qu'elles savent bien qu'au fond elles ne vont pas arriver à ça parce qu'elles n'ont pas le courage, pas l'envie, pas le corps. Tout le monde ne se retrouve pas dans ces messages. Ça peut booster certaines personnes mais à côté de ça, d'autres doivent être démotivées. Donc pour moi, il faut que tu t'abonnes à des personnes qui te conviennent bien et si tu vois que ça te démotive ou que ça a une influence négative, alors changer ou aller voir un professionnel. Aussi, il est noté nutritionniste mais ce n'est pas toujours fiable, on ne sait pas ce qu'il y a derrière. Donc, ce n'est pas évident. J'ai

aussi pas mal de patients qui ont des abonnements et je vois des plus jeunes qui sont arrivés à se motiver chez soi mais souvent ce sont des applications payantes parce que justement ce sont des personnes calées dans ce domaine qui expliquent comment faire les exercices pour justement pas se blesser, et cetera. Donc voilà, un peu ma vision des choses sur le sujet.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 17 : Madeleine

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui, évidemment.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Madeleine, je suis étudiante en bachelier en pharmacie. Je fais de la danse comme activité extrascolaire. Je suis une personne sociale, j'aime bien être avec des gens, je ne suis pas du tout solitaire. J'adore le sport, j'adore la vie, enfin bref. Donc, mes centres d'intérêts sont principalement la danse, les voyages, la famille et les amis.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Je l'utilise pour mes cours quand même, pour lire mes mails. Et sinon, en dehors de ça, les réseaux sociaux, j'utilise, je dirais, 2 heures par jour. Ça dépend vraiment des périodes. Quand je suis dessus, c'est ou bien pour les réseaux sociaux, donc Instagram, Snapchat, Facebook ou bien c'est pour faire des photos et des vidéos, ça aussi c'est un de mes passe-temps. Et enfin, je l'utilise aussi car j'ai une application pour mon diabète.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

Depuis que je suis toute petite, depuis mes 5 ans, j'ai commencé la danse dans mon village, dans un tout petit truc, et j'ai tout de suite adoré. Ensuite, j'ai commencé vraiment dans mon école de danse à faire un peu des cours de danse et en même temps, j'étais encore petite, donc je faisais plein de trucs. Je faisais aussi de la natation, du tennis. Enfin, j'ai un peu touché à plein de trucs en étant petite. Et depuis 10 ans, j'ai tout arrêté pour juste continuer la danse et pouvoir faire que de la danse. Mon niveau par rapport à la danse, ça a toujours été super bien. Enfin, je veux dire, j'ai tout de suite adoré la danse et c'est devenu une passion, toute petite. Je savais très bien que j'allais en avoir besoin enfin tout le temps. Et les autres sports, ça m'a juste ouverte, dans le sens que, grâce aux autres sports, je sais que j'aime le sport en général et pas que la danse. Donc, c'est ça, ça m'a vraiment ouvert l'esprit. Je suis contente d'avoir fait d'ailleurs plusieurs sports quand j'étais petite. En partant aux États-Unis après ma rhéto, comme je ne faisais pas de danse là-bas, j'ai recommencé à faire de la course à pied, de la natation et j'aimais bien. Ça prouve que j'adore le sport en général.

Pour quelles raisons pratiquiez-vous ces activités physiques ? Quelles étaient vos motivations à faire du sport ?

La danse, c'est plus un art mais ça m'aide à extérioriser, j'en ai besoin surtout quand j'ai trop de trucs dans la tête, je sais que c'est la danse qui va pouvoir m'aider. Et même quand ça va, j'aime bien danser, écouter de la musique, danser. Quand j'étais petite, mes motivations c'était pour avoir une activité extrascolaire et pour m'occuper. Mais quand on a 20 ans, on voit beaucoup de gens arrêter le sport. Mais moi, mes motivations à faire de la danse, c'est pouvoir extérioriser et aussi parce que, évidemment, le corps change à 20 ans donc j'ai vraiment envie d'avoir une activité sportive, de faire un truc et la danse, bien que ça soit un art, c'est aussi sportif, niveau cardio, niveau musculaire. Et au niveau des autres sports, je ne fais pas d'autres sports car je suis déjà super occupée avec la danse. Mais, par exemple, l'année prochaine je

vais koter donc j'ai dit à ma maman pourquoi pas une fois essayer d'aller courir un jour ou quoi parce que c'est vrai que courir ça m'intéresse. C'est juste que je ne le fais pas et donc comme je ne me trouve pas bonne à courir, je ne le fais jamais. Par contre, des fois je fais des séances d'abdos chez moi quand je n'ai pas de cours de danse, pour muscler mon corps. C'est plus pour moi, parce que je sais que j'aime bien et que ça me fait du bien.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

En ce qui concerne le sport, depuis que je suis petite, mes parents font du sport donc on a toujours été éduqué là-dedans. Pour l'alimentation aussi, on a toujours une bonne alimentation. Après, moi personnellement, dans l'alimentation, je sais bien qu'il y a eu des moments où j'ai été un peu matrixée par ça alors que je n'en n'avais pas vraiment besoin. Et encore maintenant, je sais que je suis dans une période où je suis encore un peu matrixée. Des fois, j'en parle avec ma maman parce que, c'est vrai qu'elle parle tout le temps de la bonne nourriture et des fois, j'ai l'impression que c'est elle qui me donne cette sensation qu'il faut que je ne pense qu'à ça, même si je sais que ce n'est pas le cas et que ce n'est pas ce qu'elle veut faire. Mais du coup, je pense qu'on a été élevés dans un environnement de sport et de nourriture hyper bien et hyper sain. Et, évidemment, quand tu changes, entre tes 18 et 20ans, ça change les choses. Depuis ce moment-là, c'est moi qui me fait mon propre plat et des fois je me sens super mal car je me vois bien qu'à la maison on est fort axés sur notre physique mais je pense pas que ce soit la maison, je pense que c'est moi toute seule parce que je change et donc évidemment, je le vois et donc c'est moi qui me met des barrières, qui me fait des idées. Mais sinon, dans la maison, on a toujours été soutenu, moi, quand je ne me sens pas bien, on se soutient, donc ça a toujours été super bien avec ma famille.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation?

Saine. Je mange peu de féculents, c'est fort axé légumes et fruits, je mange des protéines pour le midi. Après, je ne suis pas du tout du genre à être matrixée. Quand je suis avec des copines, je vais manger normalement, je ne vais pas commencer à me prendre la tête sur le moment. C'est plus des fois je vais regretter alors que je ne devrais pas. C'est l'âge. Mais sinon, je mange super sainement.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

J'adore. J'adore poster sur Instagram, des petites photos, j'adore faire de belles assiettes. Je ne suis pas dans un état d'esprit ou je mange parce que je dois manger. Parce que si je n'ai pas envie de manger, au final, je ne mangerai pas. Mais juste, quand je mange, j'ai envie que ça soit beau. Pour moi, c'est un chouette moment.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

Je fais quand même fort attention. Quand je me compare un peu avec d'autres gens, je vois bien que je fais hyper fort attention par rapport à d'autres gens. Après je me dis que c'est aussi beaucoup parce que je suis dans un état d'esprit où je suis hyper fort dans le sport. Et on a toujours envie d'avoir un corps bien, c'est-à-dire d'être fine, musclée. Des fois, je me mets un peu trop la pression avec ça et je me rends bien compte par exemple ici, cette année, tout le premier quadrimestre, j'étais super cool, je n'y pensais jamais et j'étais super bien. J'en avais justement parlé avec ma maman en lui disant que j'avais bien vu que mon corps changeait mais c'était aussi dû aux guindailles. Donc j'ai eu des périodes durant lesquelles je pensais que j'avais un peu pris du poids mais ça repartait parce qu'après pendant le blocus je ne suis plus sortie et j'ai pris du recul, ça m'a fait trop du bien. Et ici, c'est vrai que là j'y repense plus, suite à ma rupture, il y a également d'autres éléments qui se mettent en plus et je pense que ça vient de là. Je pense que ça ne vient pas du tout de moi. C'est surtout quand j'étais plus jeune, quand j'étais en 4ème et 5ème humanité, c'est à ce moment-là que je faisais méga gaffe, mais en même temps, faire méga gaffe justement c'est le pire truc parce qu'au final, tu as tout le contraire de ce que tu voudrais comme résultat.

Annexe 3

Mais en ce moment en tout cas, ça va. C'est juste les circonstances extérieures font que ça ne va pas toujours. Mais sinon ça va. En tout cas, ici, début d'année, si on regarde par rapport au Q1 et que je ne regarde pas les trucs de maintenant qui se passent, j'ai hyper aimé. Enfin, je me rends compte que j'ai pris de la maturité, je pense, grâce aux États-Unis où là-bas, j'ai vu un désastre social. L'alimentation là-bas, c'est un truc de ouf. Et puis même, j'avais l'impression de manger sainement là-bas mais je voyais bien que même manger sainement là-bas, c'est impossible. Donc, quand je suis rentrée, j'ai quand même pris de la maturité là-bas en me disant qu'il y a plus important, que le poids, ça se prend, ça se perd. Donc maintenant, je suis quand même beaucoup plus cool avec ça par rapport à il y a quelques années, je dirais qu'il y a 3 ans.

Si vous deviez vous décrire physiquement à l'aide d'un dessin, comment vous représenteriez-vous ?

Je me représente de taille normale. Je n'ai pas un visage fin ni rien rond donc je dirais entre les deux. Mon ventre est super plat. J'ai quand même des fesses, ma poitrine, je dirais qu'elle est normale. J'ai des grosses cuisses. C'est plus mes cuisses et mes fesses que je mettrais plus grosses que la moyenne.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ?

Mes cuises, je sais qu'elles sont hyper musclées avec la danse étant donné que j'en fais beaucoup. Mais je sais aussi que j'ai pris un peu dans les cuisses, donc c'est vrai que ce serait là que j'aurais envie de perdre du poids.

Avez-vous toujours pensé cela ?

Dans mes cuisses, c'est nouveau, parce que je me suis musclée dans les cuisses aux États-Unis. Je pense que c'est de là et comme j'avais pris aussi du poids, par la suite j'ai perdu un peu mais la graisse reste un peu. Mes cuisses, depuis les Etats-Unis, sont quand même plus rondes. Mais avant ça, je n'y ai jamais vraiment pensé. Je pense que ça a toujours été quand même un peu mes cuisses parce que mon ventre a toujours été super plat, je n'ai jamais eu de vraiment complexe par rapport à mon ventre. Et mes fesses sont un peu plus rondes, mais je veux dire, je n'ai pas de complexe parce qu'elles sont musclées donc ce n'est pas de la graisse. Si on me l'avait demandé, je pense que j'aurais déjà dit mes cuisses.

Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Les actrices de cinéma, dès que je regarde des films, tu te dis qu'elles sont trop belles. J'ai beaucoup ça avec Zendaya que je trouve trop jolie. J'aime bien comment elle s'habille, ce n'est pas que son physique, c'est tout. Et sinon, physiquement, dans les gens de tous les jours, je ne me compare pas parce que je ne pense pas que ça me ferait du bien. Il y a des fois des personnes pour lesquelles je me dis qu'elles ont un beau corps mais je suis pas du tout en train de comparer en me disant que je voudrais leur corps.

Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

Ça prend de la place, parce qu'évidemment, tous les jours, tu y penses un peu. Parce qu'on est des filles, on se regarde dans le miroir, on se maquille donc on se voit de plus près. Donc, je pense que ça prend de la place mais ça ne prend pas le dessus sur moi. J'arrive à quand même réguler et, et comme toujours, c'est en fonction des moments. Il y a des moments où je vais y penser tout le temps et il y a des moments où je ne vais pas du tout y penser. Ça prend de la place mais pas trop de place non plus, ni trop peu.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Je l'utilise quand même souvent. Je scroll beaucoup mais ce n'est pas pour ça que je l'utilise le plus. C'est plus pour moi, je poste plein de trucs dessus comme des Stories. Après, je communique quand même beaucoup dessus avec certaines amies sur Insta. Mais je l'utilise raisonnablement, je ne suis pas tout le temps sur mon téléphone parce que ça me saoule vite.

A quelle fréquence ? Combien de temps/heures en moyenne y passez-vous par jour ?

Annexe 3

Sur Instagram, je dirais 1 heure par jour, peut-être des fois plus.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

Instagram, plus que d'autres réseaux sociaux pour les photos. Déjà rien que ça, j'adore les photos, j'adore regarder des photos, même pas spécialement celles des gens que je connais mais par exemple, quand tu vas sur la page découverte, il y a plein de photos. Tu vois des beaux plats, des recettes, donc pour ça, j'adore. J'aime bien Instagram aussi pour partager des vidéos de moi qui danse. Je trouve qu'en ce moment, les jeunes sont tous sur Instagram donc c'est aussi pour ça. Donc surtout les Story, pour poster, je poste quelques trucs et ça me sert aussi à communiquer.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Oui, je suis une influenceuse de téléréalité, ça ne m'aide pas beaucoup dans la vie, mais je le fais. Je suis aussi des influenceuses de mode.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

J'aime bien parce que tu peux voir des gens que tu ne connais pas et regarder un peu leur vie. Souvent, ils ont une vie qui est super opposée à la mienne, ils ont l'air de vivre sur leur paradis et ils ne font rien de leur vie mis à part ça. Donc tu aimerais bien avoir une petite partie de cette vie-là à rajouter dans ta vie. Enfin, je sais bien moi que dans le contenu bien-être, santé, ils postent de la nourriture, ils montrent leurs séances de sport, etc. J'aime bien et je suis en train de regarder sa vie mais je ne connais même pas leur nom donc je ne suis pas une fan ni à m'accrocher à une personne et à me dire que je voudrais sa vie. C'est juste que de par le métier que j'aimerais faire plus tard, pourquoi pas poster du contenu un peu similaire en lien avec la nutrition. Je sais bien que le monde des réseaux, ça évolue et donc, quand je vois ça, c'est vraiment des trucs dont j'ai envie de m'inspirer pour plus tard. Pour l'instant, pas du tout. J'ai envie d'avoir mon petit compte Insta, normal, avec mes photos avec mes copines. Mais après, avoir un compte sur lequel poster des photos ou vidéos de nourriture et partager ta vie en générale, ta routine, je trouve ça super cool parce que ça touche quand même des gens. Enfin, je le vois bien et même sans les suivre, des fois, sur mon fil d'actualité, je vais voir une fille qui va faire du sport j'appuie dessus, je suis juste en train de regarder quels exercices elle fait et je prends note comme ça quand je m'entraîne chez moi, je reprends et je me rappelle de ce qu'elle a montré dans sa vidéo.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Oui, justement, je me suis abonnée à une influenceuse fitness ce matin. Sinon, à 99% du temps je ne suis pas abonnée à ces influenceuses fitness mais je vois apparaître tous les jours, leur contenu dans l'onglet découverte. Je tombe sur du contenu fitness, par exemple, j'ai vu une fille qui montrait des exercices pour les abdos donc des fois, quand tu es en manque d'idées, c'est vrai que c'est chouette.

Comment avez-vous découvert ou entendu parler de leur profil Instagram?

Justement, souvent, ça apparaît dans l'onglet découverte étant donné que je ne m'intéresse qu'à ça. Donc je vois souvent des plats sains, des couchers de soleil avec des meufs qui sont super belles et après, je vois aussi des routines workout.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Moi, j'aime bien. Après, je sais qu'il y a des influenceurs fitness qui sont moins bien, ça m'est déjà arrivé d'être sur un compte et de trouver le contenu nul. Mais ceux sur lesquels je tombe et que j'aime bien, ils ont des bonnes idées parce qu'ils ont des bonnes accroches pour que, justement tu t'abonnes et que tu reproduises ce que tu vois. Par exemple, l'influenceuse fitness que je suis, elle fait beaucoup de vidéos et sa dernière vidéo était intitulée « 3 manières d'avoir de beaux abdos ». Donc quand tu vois ça, tu te dis que faire 3 choses, ce n'est pas beaucoup et ça a l'air d'être facile. Ça rend le sport plus accessible car tu vois que ça ne prend que 10 minutes dans sa journée. Mais le ¾ du temps, tu regardes quand même la personne qui le fait.

Par exemple, la fille dont je parle, ce n'est pas vraiment mon idéal féminin, enfin, si je devais ressembler à quelqu'un, ça ne serait pas spécialement elle, mais comme elle montre sa vie et son évolution, car avant elle était plus grosse, je trouve ça intéressant. Alors que quand je vois des filles qui montrent uniquement leurs abdos saillants qui sortent de leur ventre, tu te rends bien compte que ce n'est pas avec 10 minutes d'abdos par jour que tu vas arriver à ça.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Je n'interagis pas. Je regarde juste, à la limite, je like des fois.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

Parce que déjà, les autres influenceurs, ça ne m'intéresse pas fortement. Après, si je suis des influenceurs plus axés sur le fitness que par exemple sur la mode, c'est parce que, de nouveau, c'est beaucoup plus accessible pour moi. Une influenceuse de mode, elle est gentille mais pour acheter les vêtements qu'elle met en avant, il faut de l'argent et il faut aussi que tu te sentes bien dans ta peau pour les acheter. Donc c'est pour ça que je regarde plus les influenceurs fitness et bien-être, parce que je trouve que c'est plus accessible. Alors que si je veux faire du shopping, je sors de chez moi et je vais en faire. Alors que le sport, si tu n'as pas d'idées et que tu n'es pas du genre à faire du sport en équipe ou à t'inscrire dans une salle de sport, c'est vrai que c'est super accessible, il n'y a qu'à prendre un tapis et voilà.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

Les idées, parce que, comme je suis déjà une personne sportive, ce n'est pas la motivation qu'il me faut. C'est plus des idées que je recherche. Ensuite, leur façon de faire. Ce que je veux dire par là, c'est que quand je fais une séance d'abdos, dans ma tête, il faudrait que cette séance d'abdos me fasse devenir la personne la plus musclée du monde et donc quand tu regardes des trucs comme ça, tu vois bien que ce n'est pas à faire seulement en un jour. Tu vois que ce sont des personnes qui font ça régulièrement et ils te rappellent que ce n'est pas uniquement une seule partie du corps que tu dois muscler mais que c'est un processus continu et complet. Donc, ils m'aident à réaliser que tu vois bien que ces gens-là, pour avoir ce corps là, ils bossent pour et c'est leur métier aussi. Ce n'est pas simplement poster une vidéo. Donc j'aime leurs idées et la réalité qu'ils véhiculent.

Selon vous, quels attributs ou qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

Déjà, qu'ils partagent leur vie, sans non plus être trop dans le personnel. Par exemple, je me souviens une fois être tombée sur le compte Insta d'une fille qui fait plein de vidéos donc dans ses Story à la une, on revoyait son parcours depuis janvier et c'est elle qui explique ce qui s'est passé dans sa vie, qui a fait qu'elle a changé. Elle partage aussi le fait qu'elle a créé son compte pour se libérer de tout ça et se reprendre en main et c'est ça qui est trop cool parce que tu dis qu'en fait, tu n'es pas la seule à ce que des fois tu as des trucs qui t'arrivent, que tu as envie de te reprendre en main, que ça prend du temps. Donc, ce que tu voyais, ça datait mais au moins tu voyais son évolution. Donc, tu voyais que le sport c'était continu et qu'elle le faisait vraiment à fond. Donc, ce qui est important c'est de ne pas cacher quoi. Je déteste, par exemple, les bêtes vidéos avec que des exercices parce que tu te dis que c'est bien beau mais tu te demandes si la personne elle ne fait pas d'autres choses sur le côté pour avoir ce corps là. C'est ça qu'on se demande toujours. C'est pour ça que j'aime bien les comptes qui ne sont pas fixés que sur le fitness, la nourriture ou le bien-être. J'aime bien que ça soit des gens qui parlent de leur vie en général, qui parlent de leur alimentation, de leurs workout. Moi, je suis abonnée à une fille, ce n'est pas uniquement fitness, elle fait attention, donc elle fait quand même ses séances de fitness et tout. Mais encore une fois, elle a posté un truc, il n'y a pas si longtemps ou elle disait : « Bon, j'ai complètement craqué, je me suis retrouvée au resto, on a mangé comme pas possible. Mais au final, je ne regrette pas car c'était un chouette moment. Donc maintenant, cette semaine, je vais faire attention et je refais du sport. ». Donc c'est trop cool parce que tu vois que ça arrive à tout le monde. Même ces gens-là, qui sont fit, ça leur arrive aussi.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : “Lorsqu’un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l’utilisation d’un certain produit alimentaire ou d’une pratique sportive, je …"

J'écoute. Par contre, concernant les produits promus, je ne prends pas du tout en compte, je n’ai pas du tout confiance en ces produits. Mais les conseils fitness, j’écoute et je prends.

“Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je...” (Utilisation d’une technique projective : complétion de phrases)

Je mets en place pour le faire aussi. Parce que de nouveau, cette vidéo avec les abdos, elle donnait 3 consignes par rapport aux abdos et parmi ces trois-là, il y en avait une que je savais mais les 2 autres, je sais que là maintenant, je peux les mettre en place.

Qu’en est-il de la confiance que vous leur accordez?

À vrai dire, j’ai totalement confiance. Ce qui est bien avec le fitness, c’est que tu peux tester chez toi par toi-même et tout de suite, tu sais te dire ce qui te convient et ce qui ne te convient pas. Même pour les influenceurs, c’est tellement complexe le fitness, que c’est difficile de donner des conseils ou des pratiques qui conviennent à tout le monde. Je pense qu’il y a des exercices qui peuvent ne pas t’aller mais tu peux arrêter et essayer autre chose. Donc ça, tu dois aussi avoir ton propre jugement dans le sens où ce n’est pas une question de confiance. J’ai confiance en leurs conseils mais je pense qu’on n’est pas tous pareils donc il faut prendre ça en compte.

Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Moi, je ne me base quand même pas uniquement sur leur avis parce que, j'ai la chance, avec la danse, d’être entourée de professeurs de danse à qui je peux poser mes questions. Donc je sais bien qu’au niveau renforcement musculaire, je leur pose beaucoup de questions ça m’est déjà arrivé de leur envoyer des messages en leur demandant des idées que je pourrais faire. Donc, je ne me base pas que sur leurs avis. Je pense aussi que se baser que sur un seul avis, c’est compliqué de faire la part des choses. C'est pour ça que les gens ne se basent et reproduisent que ce qu’ils voient sur les réseaux sociaux, je pense, qu'ils doivent vraiment toucher aux plus de comptes différents possibles pour savoir ce qui leur convient le mieux. Après, moi, comme j’ai déjà dit, je ne m’abonne pas vraiment, c’est plus, je vois et quand il y a une info ou une publication qui me plait, je me dis que c’est une bonne idée à prendre. Donc j’enregistre sur Instagram et je garde en mémoire. Et en même temps, je discute avec mes profs de danse, je vais à la danse donc j’ai aussi d’autres avis.

“Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d’influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

Je ressens le besoin de regarder et de checker.

Quel est votre avis concernant une hypothétique pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d’influenceur?

Non, je ne pense pas parce que ça ne m'est jamais arrivé de suivre quelqu’un parce que tout le monde le suit. C’est plus de la curiosité de me dire que je vais aller regarder mais je ne m’abonne jamais. Je pense qu'il y a sûrement des gens qui ont la pression et qui font ça, mais moi c'est pas du tout mon cas. Donc, je pense que c'est en fonction de mon entourage. Et si c'était le cas, j’essaierais de faire plus attention à ce que dit mon entourage.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

<u>Post 1 - conseil</u>

J'aime bien le texte. Mais je pense que si j'avais vu la photo avant, je n'aurais jamais lu le texte. Mais quand tu lis le texte, ce qu’elle dit c’est vrai. C’est un chouette truc mais je n’arrive pas à m’identifier à elle et je sais qu’elle ne se met pas à ma place.

<u>Post 2 – avant/après</u>

Déjà, je lirais la description parce que c'est le genre de trucs qui m'intéresse. Ça, c'est vraiment le genre de truc que j'aime. J'aime bien le fait que sûrement c'est une fille qui ne se sentait pas bien et qui a commencé à faire du sport. Je me dis pourquoi pas mais je ne me dis pas qu'elle est beaucoup plus belle comme ça et que du coup, moi, il faudrait que je fasse pareil. Parce que sur la photo d'avant, elle n'avait pas l'air moche non plus. Ça m'intrigue, j'aime bien voir des avant-après, donc je lis la description mais je ne me dis pas que je dois ressembler à ça.

Post 3 – placement de produit

Ça dépend quel placement de produit. Souvent, comme je dis, je n'aime pas perdre mon temps donc je ne reste jamais très longtemps sur mon téléphone. Je reste un peu, puis j'arrête et après j'y retourne un peu puis j'arrête. Et donc c'est comme ça que, sur une journée tu peux passer beaucoup de temps sur ton téléphone. Mais du coup, je n'en arrive jamais au point d'en arriver à voir des publications comme ça.

Post 4 – body positive / Acceptation de soi

Ça, j'aime bien. En plus, là, elle pourrait même faire un placement de produit pour ses vêtements. Ça me touche beaucoup plus. Alors qu'un placement de produit comme celui d'avant, où on voit uniquement le produit, ici, la photo est intrigante, il y a une belle description. Ça j'aime bien, ça me parle. Et puis, c'est vrai qu'au niveau des corps, les 4 filles sont quand même musclées et c'est quelque chose que les femmes jugent fort parce que dès que tu as des bras musclés, on va dire que tu ressembles à un homme et ici, elle n'a pas du tout l'air d'être un homme, elle n'est pas du tout masculine.

Post 5 – idéal physique

C'est le genre de contenu que je pourrais voir dans mon fil d'actualité, je pourrais par la suite aller voir son profil. C'est cool, je suis contente pour la meuf, cool sa vie. Mais ça ne me touche pas plus que ça parce qu'elle a tellement le corps dont tout le monde rêve avec des abdos. Elle demande qui est sorti de sa zone de confort le matin et moi je me dis, non, moi, ce matin j'étais de mauvaise humeur. Donc pour moi, elle pourrait faire ça d'une manière plus naturelle en disant que ce matin, elle s'est levée du mauvais pied mais finalement, j'ai fait du sport et je me sens mieux. Ici, pour moi, c'est vraiment du contenu pur fitness mais du coup, c'est du contenu fitness qui me plaît moins parce qu'elle te dit « fais-le, n'arrêtes pas » mais tu n'as pas le comment du pourquoi.

Post 6 – conseil nutrition

J'aime bien. Déjà, la photo est cool, la fille est souriante. Tu vois qu'elle n'a pas l'air de manger 3 grains de riz non plus. C'est cool parce que parfois, justement, tu peux voir des influenceuses fitness qui disent de faire attention à l'alimentation et qui préconisent le fait de manger 3 haricots alors qu'ici ça a l'air d'être déjà plus nourrissant. Ça, j'aime bien, je pourrais liker. Ça, c'est le type de publication qui pourrait me faire aller sur son compte et regarder ce qu'elle poste d'autre.

Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?

Un monde dans lequel il y aurait des gens beaucoup moins motivés à faire du sport. Parce que je pense que des gens qui n'ont pas trouvé la motivation en étant plus jeunes à faire du sport et qui se sont que focalisés sur ça depuis les réseaux sociaux, c'est vrai qu'il y aurait moins de motivation de la part de quand même beaucoup de personnes.

Après, je pense qu'il y aurait aussi plus de personnes justement, qui seraient enjouées à aller faire des sports, les gens seraient plus amenés justement à se réunir pour aller dehors et faire du sport. Même, il faut courir parce que je trouve que, la course, c'est super solitaire et ça pourrait justement devenir un sport beaucoup moins solitaire parce qu'évidemment, tout le monde est dans le même panier donc tout le monde se rassemblerait pour se motiver à aller courir. Je pense que les gens qui sont vraiment à fond dans le sport, ils ont vraiment envie de de courir et donc, je pense qu'ils arriveraient à trouver la motivation par eux-mêmes. Alors qu'il y a d'autres personnes qui ne sont pas dans le même cas qu'eux et pour des personnes qui n'ont

jamais eu vraiment l'envie et qui percevaient ça comme une corvée, ils vont perdre la motivation.

Donc, je pense qu'il y a un penchant des deux côtés. D'un côté, il aurait une augmentation de la motivation et de l'autre côté, une baisse de motivation. Pour moi, personnellement, s'il n'y avait plus d'influenceurs fitness, je me focaliserais sur la danse. Je ferais toujours mes abdos sur le côté mais je serais moins informée. Parce que moi, l'intérêt de suivre des influenceurs, c'est d'être informé, avoir des idées donc c'est vrai, qu'alors, je serais sûrement moins informée. J'aurais toujours mes professeurs de danse mais tu perds quand même en informations.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

Je pense que l'impact positif, c'est le fait que ça t'apporte des conseils et des idées.

Le mauvais impact, c'est que tu peux très vite tomber dans la comparaison avec ce genre de personne et te dire que tu veux son corps et trouver bizarre le fait que je fais tout ce qu'il demande et que je n'arrive pas à avoir son corps. C'est vrai que ça m'est beaucoup plus vite arrivé de me comparer à quelqu'un comme ça sur un réseau que tu regardes que d'une personne dans la vraie vie. Parce que les gens dans la vraie vie, ils ont chacun leur truc, tu les vois plus de manière réelle alors que là, évidemment, c'est une fille qui en train de faire ses abdos, tu ne vois que ses muscles. Donc, c'est logique, tu ne vois que la bonne partie alors que si ça tombe, sous son short, elle a des cicatrices. On n'en sait rien donc je pense que ça amène de la comparaison à laquelle il faut faire attention. C'est pour ça, je pense, que je ne m'abonne pas et que je n'essaie pas de m'accrocher non plus à ça parce que, surtout à mon âge, je pourrais être fort à me comparer. Mais d'un autre côté, j'aime bien parce que ça donne des bonnes idées et ça donne de la motivation. Même quand tu es quelqu'un de motivé, ça te donne encore plus de motivation.

Même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

Oui. Je pense que ça pourrait avoir des impacts négatifs sur les personnes qui ne sont pas motivées en temps normal parce qu'ils vont essayer d'aller trouver de la motivation chez les influenceurs fitness. Alors, oui ça te donne de la motivation, mais cette personne-là vient pas chez toi et ne te dit pas de te lever. Ce n'est pas un coach personnel non plus. Donc c'est vrai que, pour ces gens-là, je pense qu'ils vont se sentir mal et ça va être d'autant pire. Ils vont culpabiliser de ne pas avoir fait le sport qu'ils devaient faire donc au final, ils sont d'autant plus mal. Ils vont se dire qu'ils en ont marre, que ça les saoule.

Et puis après, il y a les personnes qui ont des physiques plus ronds et qui ont tendance à plus se comparer. Voir ce type de contenu peut aussi mener à la comparaison. Même pour les mecs qui ne sont pas forcément musclés et qui voient ça, ils vont aussi se dire que malgré l'entraînement ils ne ressemblent pas à ce qu'ils voient sur les réseaux sociaux.

C'est parce que j'arrive à faire la part des choses et que j'essaye de que ça ne prenne pas trop le dessus sur moi. Et aussi parce que je n'ai pas à me comparer non plus. Mon corps est bien, je ne suis pas en train de dire que je suis trop grosse, ce n'est pas du tout le cas. Mais je sais qu'il y a des gens pour qui, par contre, c'est le cas et qui regardent ce genre de truc pour certainement trouver des moyens de s'améliorer et au final, ne trouvent que de la comparaison.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Ça confirme la position que j'ai avec le sport et la nourriture. Et même par rapport à la nourriture, j'ai des fois eu des passes où je me disais que je n'avais pas le droit de manger parce que je n'arrivais pas à perdre de poids donc je n'arrive pas à manger. Et là, en fait, je remarque que les influenceurs fitness, ils mangent. Ils ne sont pas en train de faire famine chez eux, à ne

rien manger. Donc, ça m'aide à fortement relativiser par rapport à la nourriture et me dire que ce n'est pas grave, surtout quand je suis dans des périodes où j'ai plus de mal avec la nourriture.

Au niveau du sport, ça confirme et même, ça me réconforte dans le sens où je me dis que j'ai une immense chance d'avoir un sport dans lequel je me sens bien. Parce que c'est vrai que je ne pourrais pas faire du sport qu'en faisant du fitness comme les influenceurs fitness font. Parce que trouver la motivation, juste avec le contenu fitness, ça doit être compliqué. Moi, je le fais parce que quand je ne sais pas aller à la danse, j'ai quand même envie de faire du renforcement musculaire. Donc ces gens-là, c'est vrai qu'ils donnent de la motivation surtout qu'ils proposent plein d'exercices du coup, je les fais. Alors que des gens qui ne font jamais rien, c'est différent. Donc, ça me réconfort aussi là-dedans, dans l'idée que je suis dans le bon.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Évidemment, d'office quand tu regardes le corps de ces personnes-là, justement, souvent ça correspond aux stéréotypes du corps idéal que tout le monde veut. Donc, quand tu es dans des mauvais moments où tu penses justement à ton corps, tu pourrais de nouveau, encore plus y penser donc, ça n'aide pas. Ou alors, au contraire, tu pourrais te dire que tu n'es pas si différente, je fais moins souvent du sport qu'elle, je fais qu'une fois de temps en temps mes abdos, elle est plus musclée que moi mais est-ce que j'ai vraiment envie de lui ressembler ou d'avoir le même mode de vie qu'elle ? Donc par rapport à la perception que j'ai de mon corps, oui, ça m'impacte. Par rapport à ma santé, ça me touche, je suis contente de faire tout ça parce que je pense que c'est hyper important. Et pour mon bien-être, je sais que j'en ai besoin donc j'aime bien et de nouveau, ça me réconforte là-dedans. Et pour mon corps, entre les deux, ça dépend des passes. En tant que fille, je pense que ça arrive encore plus qu'à un mec et encore, je n'en sais rien. Donc ça impacte plus la perception que j'ai de mon corps que ma santé ou que ma relation avec la nourriture.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Moi, je suis hyper touchée par ça, plus pour les vêtements de sport, pour le moment, que par le reste. Donc ça, j'aime bien. Quand je regarde une publication et que je vois des brassières de sport, ça me touche et je pourrais acheter. Ça m'est déjà arrivé pour des concours de danse, que je tombe sur une publication de fitness qui fait la promotion de brassières et qu'on se retrouve à acheter grâce à eux. Après, les compléments alimentaires, je ne suis pas du tout là-dedans. Au niveau des thé détox ou protéines, pour l'instant, je n'arrive pas à y croire, comme pour les poudres protéinées qu'ils mettent dans leur eau, je suis dubitative. Ce n'est pas comme ça que je me suis musclée et ce n'est pas comme ça que je suis, à acheter et boire de la poudre, pas à ce point-là.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram-

Fort axé sur le ventre du style, avoir des abdos machin, c'est devenu LE truc un peu stéréotypé. Sinon, je pense que maintenant c'est fort axé sur les abdos et beaucoup moins, la tendance des gros seins et des grosses fesses. Il y a eu une période, où, c'était beaucoup plus ça qui était prôné. Mais actuellement, en tous cas, quand je regarde mon Feed Instagram, c'est plus avoir un corps fin et un ventre plat. Après, je pense peut-être ça aussi du fait que c'est ce que je regarde sur Instagram. Et encore, ça m'arrive aussi de voir des filles en maillot, en vacances, etc. qui n'ont pas du tout un ventre plat, qui ont un petit ventre mais qui sont super contentes. Donc je pense que c'est aussi le fait d'être bronzée, d'être au soleil, etc. Je dirais qu'il y a moins de stéréotypes fixes comme il y a déjà eu auparavant. Je trouve que maintenant, c'est beaucoup plus ouvert au niveau de la couleur des cheveux, la longueur des cheveux. Donc que tout corps est admis même si je trouve que cette idée du ventre plat, on la retrouve encore beaucoup et

aussi l'idée de « on bronze au soleil, on se sent bien, peu importe notre corps ». Donc c'est comme ça que je le vois, quand on sera bronzé, on pourra enfin se sentir bien et c'est vrai parce que quand on est bronzé, on se sent beau, peu importe son corps. Je sais bien que quand je suis en vacances, bronzée, je n'y pense pas une seule seconde alors que je suis en maillot. Par exemple, quand je suis rentrée des Etats-Unis, j'ai regardé des vidéos que j'avais faites en vacances cette année, j'avais déjà perdu un peu de poids depuis les Etats-Unis mais mon ventre n'était pas super musclé et je posais quand même en maillot, je m'en fichais. Comme quoi, je trouve que la période à laquelle tu regardes ça, en fonction de ton état d'esprit du moment, tes perceptions changent. Alors que quand il fait moche, qu'il pleut, on est un peu psychotique et on n'arrive pas à être positif donc on se focalise encore plus sur son corps. Donc, je dirais que sur les réseaux sociaux, c'est rare de voir des filles en hiver, sous leurs couvertures en maillot ou en crop top, parce qu'évidemment, elles ne montrent pas ça, elles te montrent leurs photos de vacances. Et c'est vrai, c'est comme nous, quand on poste des photos sur Instagram, c'est en été, quand on se sent beau, qu'on est bronzé. Donc après, ça passe pour des stéréotypes en te disant qu'il n'y a que ça qui est prôné sur les réseaux mais au final, est-ce vraiment des stéréotypes ? Je ne pense pas.

Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

Ça m'impacte parce que quand je vois ça, je me dis « oh mais pourquoi cette meuf est trop belle » et après quand tu prends du recul, tu te dis que c'est parce qu'elles sont en vacances. Donc, oui, évidemment, tu y penses. Quand je vois ce genre de contenu, je like et après j'y repense en me disant que je viens de liker des photos d'une fille que je ne connais pas, c'est bizarre. Je like juste parce qu'elles sont dans l'ambiance que j'aimerais bien être à ce moment-là.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Positif, je ne vois pas comment ça pourrait être négatif. Enfin, c'est vrai qu'il y a certaines choses où il faut qu'ils mettent en garde, surtout que maintenant, des enfants de 10 ans sont aussi sur les réseaux sociaux. Donc, le fait que des enfants commencent à manger des protéines et aillent à la salle de sport, ils n'ont pas l'âge et c'est pour que tout ton corps soit déréglé par après. C'est pour ça qu'il faut que les influenceurs fassent attention à ça parce que les influenceurs que l'on regarde maintenant, j'imagine qu'ils n'avaient pas de téléphone à 10ans. Donc j'imagine, qu'ils sont moins touchés par ça. Mais c'est vrai que si un influenceur veut se lancer maintenant, c'est vrai que c'est un des conseils qu'on devrait lui donner pour qu'en début de vidéo, il y ait une certaine limite d'âge pour faire certaines choses. Après, par exemple, faire des abdos, si un enfant de 10 ans en fait, ce n'est pas grave, il ne va rien lui arriver mais c'est plus au niveau de la nourriture et des boissons énergisantes qu'ils doivent faire attention. Sinon, je trouve que c'est vraiment du contenu positif.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

Quand je n'arrive pas à me mettre à la place de ces personnes, souvent je n'essaie pas. J'essaie d'appliquer ce qui pour moi, pour ma santé personnelle, me semble bien. Mais par exemple, je me méfierais d'une influenceuse qui n'a pas de vie, qui fait un régime de malade au niveau de la nourriture, où elle est plus en train de boire des smoothies à la protéine, qu'elle fait des abdos tous les jours et qui s'invente une vie pour ses abonnés. Dans ce cas-là, je ne me dis pas que si je n'y arrive pas c'est parce que j'ai un problème et qu'il faut que je sois comme elle parce que je pense que c'est beaucoup trop poussé. Peut-être que cette fille est vraiment comme ça, mais ce n'est pas comme ça que tu dois partager les choses pour toucher les gens. Parce que pour moi, la qualité première, c'est que ça doit être des gens à qui tu peux te référencer, à qui tu peux te dire qu'il a une vie normale. Et sinon, en règle générale, ce qui est bien avec Instagram, c'est qu'il y a la possibilité de censurer le contenu nuisible. Donc ça, je pense que c'est bien et qu'il

faut qu'Instagram continue de traquer ça. Même du contenu de filles anorexiques qui se prennent en photo, c'est une chose de faire un avant-après, mais sur les réseaux sociaux, je ne pense pas que ce soit une bonne chose pour certaines personnes de voir ça. Parce que, justement, ça peut être fort dans le sens inverse et transmettre le message que la personne qu'elle est devenue après, en ayant perdu du poids, est plus belle qu'avant. Donc certaines personnes vont vouloir y ressembler et tomber dans l'anorexie. Donc pour moi, des forums de santé, pourquoi mais sur Instagram, ça reste une plateforme sur laquelle il y a des gens très jeunes. Moi, je le vois bien avec mes élèves de danse, elles ont 11 ans et elles ont Instagram. Et à force de scroller, tu tombes sur des publications qui ne sont pas adaptés aux enfants. Il y a quand même certaines choses pour lesquelles il faut faire attention, même au niveau du fitness, même si ce ne sont pas des comptes de ventes de fusils, ce n'est pas si grave que ça et pourtant, ça peut quand même toucher à fond les gens.

Pour répondre à la question, je dirais que quand je n'arrive pas à m'identifier à la personne et me dire que cette fille en particulier, ça pourrait être moi, je ne regarde pas et je ne prends pas les infos. Et après, quand il y a des exercices que je fais à la maison pour lesquels ça me fait mal, alors je me dis que je n'ai pas assez d'informations que pour le faire seule chez moi. Mais sinon, le reste je fais et si je commence à douter, j'arrête. Ces gens-là n'ont aucune emprise sur moi

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

Il faut qu'il y ait un équilibre entre le fitness, le régime alimentaire et l'état d'esprit de la personne. Donc je dirais qu'il faudrait un équilibre entre ces 3 branches, que ça ne soit pas juste du contenu où la fille elle mange des salades ou bien une page qui ne propose que du sport. Parce qu'il y a des comptes avec que des citations pour prôner le fait d'être bien dans sa peau mais ce n'est pas vrai, tu n'arrives pas trop à t'identifier à ça. Alors qu'un équilibre des 3, avec des fois où la fille explique qu'aujourd'hui ça ne va pas, qu'elle s'est blessée, montrer que ça arrive et que ce n'est pas grave. Montrer qu'elle est allée voir quelqu'un qui lui a prescrit quelques exercices à faire qu'elle, par la suite, nous partage au lieu de faire un truc avec ses pieds parce qu'elle s'est faite mal aux pieds, en profiter pour se muscler alors les bras. Au lieu de faire une bête vidéo en disant qu'on va se muscler les bras, plutôt dire pourquoi elle a choisi les bras. Donc voir du contenu authentique. Mais, je trouve qu'il y en a quand même de plus en plus des comptes authentiques donc ça, j'aime trop. Et après, comme c'est Instagram, les influenceurs fitness, comme c'est leur métier, ils doivent montrer leur vie et ce qu'ils font au quotidien.

En ce qui concerne la confiance, vous basez-vous sur, par exemple, le nombre d'abonnés de l'influenceur en question ou sur la description inscrite sur leur profil Instagram ?

Le nombre d'abonnés, non mais la description Instagram, oui à fond. Je me base aussi sur le rendu du Feed Instagram de l'influenceur sans même cliquer sur une photo. Par exemple, j'aime bien quand le profil reflète plein de couleurs avec des photos de nourriture appétissante, de personnes, d'un peu de tout. C'est que je disais avant, aller sur une page et ne voir que des vidéos de sport, je ne vais pas regarder car c'est tout le temps la même chose. Donc je dirais, la personne en tant que telle et le rendu de son Feed Instagram, en général.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

Tout d'abord, je dirais qu'il faut être dans un bon esprit. Il ne faut pas regarder du contenu fitness suite au fait qu'on n'est pas bien. Je pense qu'il faut d'abord aller bien et trouver des choses qui vont bien dans notre vie, donc avoir un bon état d'esprit pour ensuite aller voir ce type de contenu. Il faut que ça soit quelque chose qui apporte du positif dans notre vie plutôt que de considérer ça comme quelque chose qui va nous guérir. Parce que j'en ai déjà fait l'expérience, ça ne guérit pas. C'est un influenceur, donc ce n'est pas comme s'il allait venir te parler. Après, je dirais qu'il faut consommer ça avec un bon état d'esprit et avec de la

motivation. Si tu as envie d'aller voir un compte fitness et que tu as envie de suivre ses conseils, il faut y aller avec de la motivation et que tu sois motivé parce que sinon tu n'arriveras jamais à prendre les bons conseils, tu ne prendras que les mauvais. Donc en résumé, je pense que le meilleur trop c'est de le faire parce que tu vas bien et non pas pour aller mieux.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 18 : Amandine

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Bien-sûr.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non, on peut commencer.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Amandine, j'ai 32 ans, je suis ostéopathe pour animaux et j'ai fait à une époque un peu de de sport, un peu de salle, sinon, je monte, quand j'ai le temps, à cheval.

Quels sont tes centres d'intérêts, tes passions ?

Les animaux, essentiellement. Le domaine médical aussi et tout ce qui va avec, donc fatalement, l'alimentation aussi. Le sport, ça l'a été, ça l'a été un peu moins, et puis là, ça recommence parce que post-accouchement, on s'est rendu compte que j'avais un diastasis. Donc, si tu veux, tu as tes abdominaux de chaque côté, ils sont rejoints au milieu par la ligne blanche et pendant ta grossesse, ils doivent s'écarter pour ensuite se remettre. Mais chez certaines femmes, comme dans mon cas, la ligne blanche reste un peu distendue. Donc justement, je suis sujet pour un mémoire, aussi parce qu'avant on disait qu'il fallait vraiment renforcer ça d'une certaine manière. Et en fait, maintenant, il y a d'autres études qui ont été faites qui démontrent qu'il faut totalement faire l'inverse pour renforcer ce niveau-là. La kiné fait son mémoire sur moi et a pour but de montrer qu'en faisant des crunchs, tu es en position horizontale, mais qu'en te mettant en négatif, donc encore plus incliné, donc par exemple, sur une balle, en remontant tu as encore 2 fois plus d'effets sur tes abdominaux. Donc actuellement, je me réintéresse un petit peu au sport mais toujours avec l'anatomie et les muscles en tête. Tout ça, j'aime bien. Je ne fais pas des abdos tous les jours mais si je veux avoir des effets, il faut le faire régulièrement. Je dois aussi faire du renforcement au niveau du périnée. Après, c'est mon côté Ostéopathe qui joue aussi un rôle pour savoir quel exercice faire et comment ça joue dessus.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Beaucoup, beaucoup Instagram. Un peu Facebook, mais beaucoup moins maintenant. Mais ouais, beaucoup Instagram. En tout, je passe quelques heures sur mon téléphone par jour, et sur Instagram, environ 2 heures. Ce qui est bien avec Instagram, c'est que quand tu commences, c'est un peu comme Tik Tok, mais après, moi, Tik Tok, ça ne m'éclate pas mais je sais qu'il y a plein de gens qui, quand ils commencent, ils ont du mal à s'arrêter. Et pour moi, Instagram, c'est pareil parce que tu tombes sur un truc, donc après, tu vas voir ce que la personne a mis comme autre publication, puis ensuite, tu sais switcher sur autre chose, sur un autre compte. Avant je n'étais pas trop sur Instagram, mais maintenant, beaucoup.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

Tout d'abord, l'équitation, beaucoup, beaucoup, beaucoup. Et puis, à un moment donné, j'ai fait de la musculation, j'allais à la salle de sport Kube quasiment tous les jours ou tous les 2 jours. J'allais souvent un peu courir aussi. Maintenant, le problème, c'est qu'aux alentours de chez moi, les chemins ne sont pas vraiment praticables donc ça abîme les genoux d'aller sur le macadam. Un peu à la maison, aussi, à un moment donné, j'ai fait le Top Body Challenge,

c'était pas mal. Mais, le problème, c'est quand c'est chez toi, c'est toujours moins motivant à faire.

Pour quelles raisons pratiquiez-vous ces activités physiques ? Quelles étaient vos motivations à faire du sport ?

Le Summer body, que je n'ai encore jamais atteint. Et puis ça fait du bien, il faut avoir le courage mais c'est vrai que c'est le côté « après », tu te sens bien de t'être dépensée, c'est la libération d'endorphine et cetera. Donc ouais, c'est vraiment ce côté-là qui est bien. Et puis, c'est quand même bon, après je veux dire c'est vrai que je fais moins de sport mais par exemple ne serait-ce que d'aller marcher, aller marcher avec la poussette, ça fait du bien de prendre l'air, de s'oxygéner que de rester enfermer. Maintenant, en Belgique, ce n'est pas toujours facile d'aller dehors. Mais voilà, c'est le côté de prendre un peu l'air et de s'oxygéner le cerveau.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Je ne vais pas dire que ça n'a pas été important. On a toujours fait du sport. C'est vraiment principalement depuis que je suis petite que c'est vraiment l'équitation. Après, j'ai aussi fait un peu de boxe, un peu de tennis, un peu de danse. En ce qui concerne l'alimentation, c'est vrai qu'on a toujours essayé de manger équilibré. Maintenant ce n'est pas toujours facile, mais je veux dire, on a toujours essayé de manger équilibré. Ensuite, j'ai habité en France les 10 premières années de ma vie. Et en France, c'est une autre mentalité, parce qu'en fait, tu ne manges pas comme en Belgique, des tartines à midi. Donc tu manges chaud, le midi et le soir. Et donc c'est vrai que j'ai gardé ce truc là et donc maintenant, parfois, de devoir manger du pain, j'ai un peu du mal. Après, il faut avoir le temps et cetera mais je trouve ça plus sain, ne fusse que de manger une salade, un truc comme ça, plutôt de manger du pain.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation?

Pour le moment très mal. Oui, pour le moment, ce n'est pas c'est pas l'idéal mais sinon c'est vrai que j'aime bien bien manger. Mais, le problème, c'est qu'il faut avoir le temps, c'est surtout ça. Ce n'est pas une question de ne pas vouloir manger sainement, mais c'est qu'il faut avoir le temps en fait. Et ça, c'est compliqué à l'heure actuelle de pouvoir tout gérer et de se dire que je peux passer 1h30 tous les jours rien que pour faire la cuisine quoi. Maintenant, j'essaie toujours d'inclure les fruits et les légumes.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

Alors j'adore bien manger. Je ne suis pas difficile donc c'est très facile de manger, je veux dire, je vais m'adapter très facilement à ce niveau-là. Quand j'ai le temps, j'aime bien faire à manger, faire des bons trucs, que ce soit sain. Parce que, parfois, on peut manger des trucs super bons mais qui sont sains aussi quoi. Donc c'est assez facile.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

Un peu quand même. Maintenant, c'est une question de temps. En fait, c'est toujours une question de temps et aussi ne fusse que de te dire que tu essayes de manger bio ou des trucs comme ça. Mais après, ça, c'est le côté budget aussi parce que pouvoir manger 100% bio, ça coûte un certain budget et vu la crise actuelle, ce n'est pas toujours facile non plus. Mais c'est quand même quelque chose auquel je fais attention.

Si vous deviez vous décrire physiquement à l'aide d'un dessin, comment vous représenteriez-vous ?

Une petite baleine. Disons qu'à l'heure actuelle, 4 mois post accouchement, j'ai encore un peu de ventre donc on pourrait faire un beau petit ventre, quelques petites vergetures qui sont apparues quand même il n'y a pas longtemps. Mais après, je m'estime quand même contente, parce que quand je vois parfois certaines, par exemple, sur les réseaux sociaux, certaines ont accouchées, elles n'ont déjà plus rien, donc on se pose des questions. Mais il y en a qui ont vraiment du mal ou même dans mon entourage qui ont vraiment du mal à perdre, même des

mois, voire des années après leur accouchement. Donc voilà, il y a encore un peu de boulot. Maintenant quand ma sangle abdominale sera déjà bien remise, ce sera déjà un peu mieux. Et puis de toute façon, à un moment donné la peau est détendue donc ça prend du temps.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

Quand j'étais plus jeune, j'aurais bien aimé avoir des plus gros seins, ça c'est vraiment le truc. Et puis au final, en vieillissant, tu te dis que finalement bon, c'est très bien quand tu as les seins que tu as. Ah oui, si, mes oreilles, j'ai mes oreilles un peu décollées, donc voilà il y en a qui disent que ça se voit, d'autres pas. Mais, encore une fois, je crois que c'est vraiment quand tu es plus jeune, que tu attaches beaucoup d'importance à ça parce qu'en plus, les jeunes ne sont pas toujours super gentils non plus. Après, je crois qu'après tu acquières de la maturité puis en fait, surtout tu t'en fous de ce que les autres pensent. Après, peut-être le ventre. Maintenant, je n'ai jamais été grosse non plus donc je veux dire que ce sont des petits détails quoi. Mais bon, après la perfection n'existe pas de toute façon. Tu abdiques vite quand tu te vois un défaut.

Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Non, pas spécialement. Maintenant, quand tu vois sur Instagram les influenceurs et ce genre de personnes et tu dis qu'ils abusent et ils réabusent de la chirurgie surtout quand tu vois des photos d'il y a 10 and et des photos de maintenant. La dernière, c'est Jessica Thivenin, qui s'est fait refaire, elle, c'est exagéré et donc je me dis punaise comment tu peux arriver comme ça ? Donc, non, je ne prends pas exemple. Après, ça m'arrive de me dire qu'une telle est bien foutue mais je ne me dis pas que j'aimerais bien lui ressembler. Après, de toute façon, tu as le corps que tu as donc tu n'auras quand même pas la même chose. Après, c'est à toi à t'en donner les moyens. Si tu as envie que tes abdos ressortent, alors, fais du sport et arrête de bouffer comme un porc.

Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

Ça dépend des jours. Un petit peu mais ce n'est pas c'est pas ça qui va primer. J'aime quand même bien être apprêtée quand je sors mais si une fois je n'ai pas le temps d'avoir mes cheveux lisses, que je fais un bête chignon, tant pis, je m'en fous. Encore une fois, c'est une question de temps, de te dire que tu as le temps de faire tes cheveux, de faire un brushing, je n'ai pas toujours le temps. Il y a quelques années tu te maquillais mais tu ressemblais plus à la limite à un pot de peinture et maintenant, tu te maquilles beaucoup moins, finalement c'est très bien aussi et tu gagnes du temps.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Alors, dans mes recherches, il y a quelques mois, c'est beaucoup l'alimentation, avoir des idées de repas parce que tu tournes toujours autour de la même chose donc ce n'est pas facile. Le but c'est vraiment d'avoir des idées de repas, de salade, des choses comme ça, des trucs qui sont un peu sains, des produits que tu n'as pas l'habitude de travailler, tu te dis que ça pourrait être pas mal de tester donc ça c'est déjà une chose. Après, il y avait aussi un petit peu quand même de sport, plutôt des exercices que tu peux faire chez toi. Pas le truc qui va te prendre 3h mais plutôt où tu te dis que tu prends 10 minutes par jour, 10 minutes, ce n'est pas grand-chose dans ta journée et si tu fais ça tous les jours, tu as des résultats moins vite, mais tu auras quand même des résultats sur du long terme. Là, avec la petite, c'est beaucoup chercher des exemples d'activités pour bébé et pour enfants. Parfois, la mode aussi, les vêtements, ça j'aime encore bien parce que ça te donne certaines idées de styles ou des choses auxquelles je n'aurais pas pensé à associer avec ça. Donc, principalement ça et les voyages aussi. Tu te dis que ça a l'air pas mal, c'est toujours du beau contenu sur Instagram en général. Mais parfois, c'est vrai que ça donne des idées de belles choses à voir quand tu es dans une telle région, des lacs à voir par exemple. Donc c'est vrai que c'est pas mal.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

Parce que sur Instagram, tu es sur du mondial en fait. Ce sont des publications partagées par tout le monde. Et tu as les hashtag que tu retrouves si tu mets par exemple œuf en chocolat dans ta barre de recherche, tu vas avoir plein de contenu en rapport avec ce hashtag. Alors que Facebook, tu dois être ami avec les gens ou être dans des groupes. C'est beaucoup plus ciblé alors qu'Instagram c'est plus général et tu as plus de contenu en fait.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Alors oui, je suis quelques influenceurs axés sur le sport, quelques influenceurs de téléréalité aussi, parce que c'est drôle. Et puis, maintenant que je suis maman, je suis des influenceuses qui sont mamans. Et quelques cavaliers aussi.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

Bonne question. C'est un peu divertissant. Alors parfois, tu vois aussi la connerie, tu vois la conneries des gens, par exemple, quand ils font des placements de produits, c'est juste horrible. Enfin, moi ça me saoule quand par exemple, une influenceuse est enceinte et fait un placement de produit pour les produits So Shape, alors qu'en fait c'est super mauvais. Tu te dis qu'en fait soit ils sont très très cons, soit ils ne le prennent pas. Et quand tu regardes bien leurs vidéos, tu ne les vois jamais manger tout devant toi. Donc tu te dis qu'à mon avis ça doit être dégueulasse les produits qu'ils te vendent. En termes d'équitation ou en termes de sport, ça me donne toujours des idées de leur routine ou de ce qu'ils font donc, c'est vrai que parfois ça donne des idées.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Oui, Tibo In Shape, sa copine Juju Fit Cats. Sonia Tlev du Top Body Challenge. Fit By Clem, qui est coach sportive, qui vient aussi d'avoir un bébé. Le couple Justine Gallice et Thibault Geoffrey. Je suis aussi des coachs sportifs qui ne sont pas influenceurs. Et j'en suis aussi d'autres mais qui sont moins connus comme Elodie Fit Training.

Comment avez-vous découvert ou entendu parler de leur profil Instagram?

Pour certains, je ne saurais pas dire car ça fait quelques années que je les suis. Donc soit ce sont des gens qui t'en parlent ou alors ça apparaît parfois dans mes recherches. Il y en a qui sont passés à la télévision aussi, qui font des petites vidéos qui apparaissent sur Facebook. Donc, c'est un peu du bouche-à-oreille et du hasard. Parfois, tu en suis un et puis tu en vois un autre donc tu cliques, tu vas voir son profil, ça a l'air pas mal ce qu'il fait donc tu t'abonnes et voilà.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Aucun, je ne réagis jamais parce que je ne les connais pas. Je regarde simplement. Après, je prends ce qu'il y a à prendre parce que ce n'est pas parce qu'ils sont coachs ou qu'ils sont célèbres sur Instagram que ce qu'ils disent c'est forcément la vérité. Donc tu prends ce qu'il y a à prendre et tu fais ton propre truc.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

C'est un peu de la curiosité. Au niveau de tout ce qui est fitness, cavalier et cetera, c'est vraiment pour avoir des idées, pour voir comment eux ils font, te dire « Eux, ils font comme ça alors que moi je faisais ça comme ça. Eux, ils font ça en plus, ça pourrait être pas mal. ». C'est pour l'échange de procédés, enfin l'échange n'est que dans un seul sens.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

Leurs placements de produit, ça, ça me saoule. Tu vois vraiment que c'est du marketing et concernant les produits qu'ils présentent, je n'en ai pas encore vu un d'intéressant sauf peut-être la ventouse pour la cellulite. Après, ils te vendent ça comme quelque chose de miraculeux or, à un moment donné, si tu ne manges pas bien et que tu ne fais pas de sport à côté, clairement, ça ne fonctionne pas. Après, c'est plutôt leur routine et les exercices qu'ils font qui me plaisent.

Selon vous, quels attributs ou qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

> *Il faut qu'ils restent, entre guillemets, vrais. Et ne pas mentir car tu le vois à 300 kilomètres, enfin, si tu es un petit peu réfléchi, tu le vois très vite quand ce qu'ils te montrent c'est un peu n'importe quoi ou que ce n'est pas logique. Après, l'avantage que j'ai c'est d'être ostéopathe et le savoir au niveau de l'anatomie. Alors, je ne suis pas une pro en anatomie humaine et en musculation mais parfois, tu en vois certains et tu te dis que ce qu'ils font ça ne va pas parce que justement, j'ai le côté réfléchi et le côté médical derrière. Encore une fois c'est super subjectif mais il faut avoir un réflexe de réfléchir et d'avoir un esprit critique par rapport à ça.*
>
> *Donc en résumé, pour les caractéristiques, je dirais de rester authentique, de ne pas en faire de trop et de rester naturel.*

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

> *Alors pour un produit, j'ai un peu de mal parce qu'à un moment donné, ce n'est pas miraculeux, ce n'est pas ça qui va faire que tu vas devenir musclé. Alors oui, les protéines ça va un petit peu t'aider mais si tu prends des protéines et qu'à côté tu ne fais pas de sport, tu vas arriver à rien. Ce qu'ils ne disent pas c'est que si tu prends des protéines mais que tu ne bois pas assez, tu freines tes reins donc ce n'est pas bon non plus. Il y a plein de choses comme ça qu'ils ne disent pas, par exemple, comme les anabolisants. Mais le particulier qui se dit je vais prendre des protéines, je vais développer mes muscles super et qui en fait, s'abime les reins parce qu'il n'a pas bu assez, ce n'est pas intelligent. Donc concernant les produits, ce n'est pas quelque chose auquel je crois vraiment. Après, concernant les pratiques sportives, tu te dis pourquoi et je fais beaucoup de recherches. Par exemple, pour les abdos, on beaucoup parlé de faire l'inspiration pour avoir le ventre plat, tu vois un influenceur fitness qui en parle, puis un deuxième, après, tu regardes un peu sur internet les études, tu en parles avec kiné ou avec un ostéo et par la suite, tu es capable de te dire que ce qu'il raconte c'est bon. Mais, quand même veiller à toujours garder un esprit critique par rapport à ça.*

"Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

> *Je le garde en tête. Maintenant, ce n'est pas parce qu'il le fait, que je vais le faire d'office. Mais voilà, je le garde en tête et j'essaie quand même toujours d'avoir l'esprit critique et de réfléchir au pourquoi du comment et aux conséquences que ça peut avoir, que ce soit les conséquences positives et les conséquences négatives aussi.*
>
> *Mais les conséquences négatives, ils n'en parlent jamais. Il n'y a jamais un influenceur qui va dire que si on prend un tel produit, on risque telle chose. Et parfois, ça peut arriver parce que, par exemple, l'autre fois j'en parlais avec ma kiné, en général, les gens font super mal leur crunchs. Alors bon, ça n'a pas un impact vraiment négatif mais ça n'a un impact positif non plus.*

Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?

> *Moyen parce que ça reste des influenceurs quand même, ça reste du réseaux sociaux. Je vais plus avoir tendance à croire des gens qui ont un diplôme, qui sont vraiment dedans, que quelqu'un qui s'est dit, tiens, je vais me mettre comme influenceur sportif et je vais montrer un peu ce que je fais aux gens. Donc voilà, toujours l'esprit critique par rapport à ça.*

Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

> *Je ne crois pas que ce soit la meilleure des idées. Après c'est personnel. Je pense qu'il y a du très bon à prendre et des choses qu'il ne faut pas prendre en compte. Ça dépend de la personne, ça dépend de tes motivations, enfin, ça dépend de plein de choses. Se baser à 100% sur ce qu'ils racontent, pour moi, ce n'est, c'est pas du tout ce qu'il faut faire.*

“Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d’influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

> *Ça dépend ce qu'il partage. S’il partage un truc qui n'est vraiment pas bon, généralement, je suis capable de prouver et de démontrer le contraire, non pas uniquement parce que je suis ostéo mais aussi parce que je suis ouverte d’esprit pour en discuter par exemple avec ma kiné. J’en parle également beaucoup avec ma sœur qui est fort là-dedans en se disant « Ah, tu as vu elle, ce qu’elle fait, ça a l’air pas mal mais moi je ferais plutôt comme ça ».*

Quel est votre avis concernant une hypothétique pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d’influenceur?

> *Concernant ce genre de contenu, non pas du tout, aucune pression. Même parfois quand certains me demandent « Untel, tu ne le suis pas ? Il est drôle. ». Je dis que non je ne le suis pas mais, par la suite, je peux demander son nom et aller voir son compte. Le problème, c'est Instagram, c'est infini tu ne peux pas non plus te dire que tu suis tous ceux qui font du sport ou tous ceux qui font du cheval. Il y a encore des gens à découvrir et des gens avec qui tu adhères à leur manière de faire et d'autre pas. Donc, aucune pression.*

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

<u>Post 1 - conseil</u>

> *Alors là, le problème, c'est justement un peu drôle parce qu'elle tient un discours disant que tu ne peux pas être toujours être au top tous les jours et, en fait, elle met une photo où la photo est juste canon, où elle est juste méga bonne et une photo qui, à mon avis, a été retouchée, et cetera. Et tu vois que la photo n'a pas été prise en mode naturel, je sors de mon lit, je suis dégueu. Donc, là tu te dis qu’elle abuse. Son post ne correspond pas à sa photo. Ça peut, en effet, arriver qu’il y a des fois où tu te sens moins belle et cetera mais alors, ne mets pas ça comme photo. Alors, mets plutôt une photo où, vraiment, ce jour-là, tu ne te sens pas spécialement belle, mais où tu oses le montrer aux gens parce que tu assumes qu’on n’est pas toujours tous au top.*

<u>Post 2 – avant/après</u>

> *Ah oui Sissy Mua, je la suis aussi. En fait, tu te dis qu’il y a une belle évolution donc que la fille elle a quand même dû vachement bosser. Maintenant, moi, je préfère la version d’elle d’avant, initiale. Car la photo du après, je trouve que c'est trop. Sur la première photo, c’est peut-être pas assez, on devine quelques abdos mais la photo d’après, c’est de trop. En plus, elle rentre son ventre en inspiration pour vraiment faire tout ressortir, on voit ses côtes. Donc là, tu te dis elle est anorexique. Alors, oui ok, il y a une évolution, elle a bossé mais à quel prix ? C’est peut-être de trop aussi.*

<u>Post 3 – placement de produit</u>

> *Alors là, tu te dis que tu vas cliquer dessus, qu'ils vont nous montrer que la gourde va coûter genre 50 balles et c'est une gourde en fait. Alors, l’annotation motivante, on s’en fiche parce qu’à la limite tu peux la faire toi-même à peu de choses près. Contenance de litres, c’est le contenu d'une bouteille. Et 2 coloris, on s'en fout parce que de toute façon on s'en fout qu'elle soit bleue, verte ou rose, personnellement. C'est du placement de produit un peu débile parce que c'est une gourde quoi. Ils vont te le montrer et dire vous avez 10% avec mon code promo et tu te dis que c’est une gourde quoi, et qu’il y a des gens qui achètent ça, quoi.*

<u>Post 4 – body positive / Acceptation de soi</u>

> *Oui, je suis d’accord. Maintenant, elles ont toutes la même morphologie, il n’y en a pas une qui a un peu de kilos en trop. Elles ont toutes le ventre plat, tu ne vois pas un grain de cellulite, ni une vergeture. Elles sont bien coiffées, bien maquillées, tu te demandes si elles ont vraiment fait une séance de sport quoi.*

<u>Post 5 – idéal physique</u>

Elle, Sonia, j'aime bien. Bon, c'est placement de produit, et cetera, c'est encore un peu exagéré mais elle, elle bosse. Elle, tu vois qu'elle bosse, son mari, il bosse aussi et ils ont le corps qu'ils méritent. Elle a quand même du mérite par rapport au corps qu'elle a, ce n'est pas trop, clairement. Elle, j'aime bien et là, tu te dis que la fille, elle a bossé, enfin moi j'aime bien un corps comme ça, quoi, ce n'est pas de trop. C'est motivant parce qu'elle est motivante. Elle est motivante parce qu'en plus, elle fait beaucoup pour sa famille et tu vois que son cousin, son frère et sa maman sont un peu plus forts, enfin, un peu plus gros et tu vois qu'elle les motive et tu vois qu'il y a une évolution, et cetera. Et puis, elle fait les séances avec toi aussi, c'est vrai que ces motivant. Elle, j'avais fait le Top body Challenge et j'avais des résultats à cette époque-là. Elle fait des Lives sur Instagram et quand tu regardes ses Story, tu vois qu'elle fait vraiment du sport, même n'importe où, en vacances elle fait son sport quoi. Sinon, elle fait des ebooks. J'en avais pris un, ce n'est pas des vidéos donc c'est vrai que c'est un peu un peu chiant mais c'était des exercices à faire, des circuits training. Et Sissy Mua, elle aussi j'avais fait à une époque ses vidéos. C'est vrai que c'est pas mal, aussi parce que tu n'as pas l'impression d'être toute seule non plus. Ça a des pour et des contres. Les 2 sont bien.

Post 6 – conseil nutrition

Ça ne me parle pas trop parce que pour des conseils sur l'alimentation, mets plutôt du contenu où tu es vraiment en train de préparer ce dont tu parles. Là, c'est déjà fait et entre guillemets, on ne voit même pas, tu ne fais pas attention vraiment au fait qu'il y a de la nourriture et tu te demandes même ce que c'est. Tu pourrais même croire que c'est un Dürüm. C'est beaucoup trop centré sur elle et qu'elle est super bien coiffée, super bien apprêtée et super jolie. Ça concerne la nutrition mais ça ne met pas en valeur ce qu'elle veut présenter.

Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?

Un monde où on irait davantage à la salle, on regarderait peut-être plus des bouquins aussi. J'en ai quelques-uns de bouquins de sport et au final, tu ne les regardes pas parce que tu dis, tiens, je regarderai plus tard et en fait, c'est beaucoup plus facile de regarder une vidéo qu'un livre. Un monde où il faudrait se bouger un peu plus, aller en salle, faire appel à des vrais coachs qui sont là. Parce que le problème c'est que, les exercices, si tu ne les fais pas bien, tu peux te faire mal au dos ou n'importe où. Alors que quand, tu es en salle ou quand tu as un coach qui est là, si tu es mal mise, il va redresser ta position, et cetera. Alors que le problème de tous ces influenceurs fitness, même des eBooks ou sur les photos, si tu ne fais pas bien ton exercice, tu peux vite te faire mal.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

Il m'impacte pas spécialement en fait. Au final, ça donne juste des idées et puis après tu fais toujours à ta sauce, tu fais vraiment à ta manière. Ça te donne des idées et puis après parfois, tu peux en parler avec des professionnels, voir ce qu'ils en pensent et éventuellement les mettre en place. Mais de là à se dire de reproduire tous les jours ce qu'ils disent et qu'on verra bien, c'est pas l'idéal.

Donc pour vous, l'impact il est plutôt considéré comme positif ?

Par rapport à l'alimentation, je trouve ça positif parce que hormis placement de produit, parfois ils donnent des idées de trucs à faire, des barres énergétiques mais qui, au lieu d'aller les acheter toutes faites où il y a plein de produits chimiques, ils te montrent comment le faire toi-même donc je trouve ça vraiment super bien ou même des idées de repas un peu plus light. Donc, c'est vraiment positif, ça a vraiment un impact positif. Au niveau des exercices, il faut quand même toujours garder un esprit critique. Même avec l'alimentation, il faut toujours garder un esprit critique parce qu'à un moment donné si tu vois un gars qui fait des repas avec beaucoup, beaucoup de protéines mais qu'au final tu ne fais pas de sport à côté, ce n'est pas bon, tu vas grossir. Manger le matin des flocons d'avoine avec de la banane et du beurre de cacahuète, si tu n'as pas le sport approprié à côté, tu vas grossir et tu vas te demander pourquoi est-ce que

lui il mange ça et il maigrit alors que moi, je mange ça et je grossis. C'est justement parce que tu n'as pas le sport à côté qui va faire que tu dépenses toutes les protéines que tu as ingérées. Donc, oui, il faut toujours garder un esprit critique par rapport à tout ça.

Même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

Ça peut avoir un impact négatif sur les gens qui n'ont pas d'esprit critique et qui vont se dire que c'est bien sans aller plus loin. La personne va se dire : « Ok, lui, il fait ça, il est super bien foutu, il parvient à avoir des abdos, donc je vais faire comme lui », sans aller plus loin. Ça peut avoir aussi un impact négatif sur des gens qui manquent de confiance en eux. Par exemple, en voyant leurs placements de produits, fatalement, quand quelqu'un qui manque de confiance en soi et qui voit un post disant « Regarde, si tu mets ça et ça, ça va aller, ça va booster ton métabolisme. » donc sur ce genre de personnes, oui. Encore une fois, sur des gens qui manquent de connaissances dans ce domaine-là, dans le domaine du sport et de l'alimentation. Quand tu vas vraiment plus loin que bêtement leur contenu, quand tu discutes en salle de sport avec d'autres, tu te rends compte que ce qu'ils disent ou que ce qu'ils font n'est pas toujours bon à prendre, surtout pour les personnes qui manquent de connaissances à ce niveau-là.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Aussi bien pour la nourriture que pour le sport, en règle générale, c'est motivant. C'est quand même motivant parce que tu te dis que, si tout est bien fait, si le programme est bien adapté, et cetera, il y a des impacts auprès de tout le monde. Donc ça, ça me motive quand même à me dire de faire attention parce que parfois, juste en faisant un rééquilibrage alimentaire, tu en vois certains qui ont déjà perdu du poids donc tu te dis que si tu arrêtais de manger mal, sans pour autant partir dans des extrêmes, mais en disant que tu manges un peu sainement, ça va déjà aller mieux, je vais le voir donc oui, c'est motivant.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Ça, ça ne ça n'impacte pas en tant que tel. Je ne me dis pas que je suis obèse par rapport à elle. Tu te dis juste qu'elle a bossé, qu'elle est quand même vachement bien foutue, j'aimerais bien être un peu tracée mais ce n'est pas pour autant que ça va me rester en tête et que je vais être obnubilé par ça. Tu passes 2 posts plus bas, j'ai déjà oublié quoi. Donc ça n'a pas non plus un impact réel. Ça a un impact dans le sens où je me dis que je pourrais me bouger un peu, que ça me ferait du bien mais ce n'est pas une obsession. Ça ne me fait pas non plus culpabiliser ni me dénigrer. Il y a récemment eu une polémique sur Maddy quand elle a accouché parce qu'elle a mis une photo où elle était genre méga bonne et donc, évidemment, ça te renvoie au fait que quand toi tu accouches, tu es au bout de ta vie, tu es dégueulasse. Alors qu'elle, ses cheveux étaient parfaits, son maquillage était parfait. J'avais l'impression qu'elle avait adopté le gosse à peu près avec quoi. Donc, encore une fois, pour des gens qui manquent un peu de confiance ou qui ne sont pas bien à ce moment-là, ça te fait plonger encore plus bas parce que tu te dis, qu'à côté, tu ne ressembles à rien. Maintenant, après, il faut pouvoir passer au-dessus quoi et réaliser que la fille elle a mis 4 heures pour se préparer, même post-accouchement, au lieu de profiter avec son bébé. Après, tu te dis tant mieux pour elle, chaque personne a son corps et voilà.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

De la merde, de la pure grosse merde, c'est n'importe quoi. Pour moi, c'est un peu profiter des gens, c'est profiter de la naïveté des gens et se faire un peu d'argent sur leur dos. Alors, les tenues de sport, quand tu regardes bêtement, il y en a qui sont très jolies mais quand tu vois que

ça coûte 100€, tu te dis que c'est mettre 100€ dans un bête legging pour faire du sport et transpirer dedans.

Pour les compléments alimentaires, le problème, c'est qu'encore une fois, si ce n'est pas utilisé à bon escient, c'est plus négatif et là, tu peux avoir des problèmes de santé quand même. Il y en a, avec leur berlingots et substituts de repas comme So Shape, qui vont remplacer leur repas par ça et, entre guillemets, qui vont manger, disons, un hamburger le soir, mais ils ne vont rien manger à midi donc le truc super mauvais aussi.

Concernant les thés détox, je ne dis pas que ça ne fait pas effet, maintenant, un bon thé bio que tu vas payer 4 fois moins cher fera tout aussi l'affaire clairement donc voilà.

Leurs placements de produits, c'est juste un moyen pour eux de gagner de l'argent et de profiter un peu de la naïveté des gens.

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram-

Ils ne le font pas directement parce qu'après ils se prendraient les foudres du public mais ils prônent quand même la beauté, le fait d'être jolie, de toujours être bien apprêtée et que tu dois être mince, donc, le stéréotype parfait de l'homme ou de la femme.

J'ai justement découvert Flaviie2 une influenceuse, ce qu'elle met, c'est super drôle, En voyant la première vidéo, je pensais que la fille était bizarre mais en fait, en allant voir un peu plus son contenu, tu vois qu'elle se moque ouvertement des influenceurs. Et je trouve ça bien d'avoir aussi des gens comme ça, où la fille n'est pas spécialement mince, et qui s'habille avec des habits de chez Kiabi ou de chez Primark. Alors que les influenceurs, ils sont toujours habillés avec des vêtements de marques comme Gucci ou Channel. Dans la vraie vie, c'est impayable. Et justement cette fille-là, elle a lancé sa propre marque de vêtements de grandes tailles donc je trouve l'initiative chouette.

Comment cela impacte-t-il l'attitude envers vous-même et votre mode de vie ainsi que la perception que vous avez de vous ?

Alors, je me souviens plus exactement de quand je me suis vraiment mise sur Instagram, je pense que, surtout pour les jeunes, ça peut te donner des modèles, ça peut te faire culpabiliser ou ça peut te dénigrer et te faire sentir mal parce que tu te dis qu'elles sont super belles. Et quand tu vieillis, tu acquières vraiment le lâcher-prise et au final, ce n'est pas important. L'important, c'est que tu sois bien dans ton corps et que tu t'aimes comme tu es, que tu sois grosse, petite, grande ou autre plutôt que de te comparer à elles. Mais ça, je pense que ça s'acquiert en grandissant, en vieillissant et avec la maturité.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Pour certains, concernant l'alimentation, ça peut être quand même nuisible sur la santé, parce que je suis sûre qu'il y en a qui ont déjà eu des gros problèmes en remplaçant tous leurs repas par des compléments alimentaires. C'est comme leur brûleurs de graisses aussi, Anaca3, qui passent même à la télévision, tu te dis que c'est le summum de penser qu'en prenant ça, tu vas maigrir et brûler des graisses pendant la nuit. Il faut m'expliquer comment métaboliquement tu vas parvenir à perdre du poids en dormant. Brûler des calories, oui, mais perdre du poids, ce n'est pas possible, c'est trop facile et ça se saurait si la solution miracle existait. Donc un peu nuisible quand même. Je pense que c'est nuisible pour les gens qui n'ont pas d'esprit critique, pour les gens qui manquent un peu de confiance en eux, qui ne sont pas bien dans leur corps et qui vont qui vont se dire qu'en prenant ça, ça va aller mieux, ils vont maigrir. Même parfois dans les vêtements, les gaines qui affinent la silhouette, tu te dis que si vraiment tu ne te sens pas bien dans ton corps, au lieu de mettre une gaine, fais un peu de sport, mange un petit peu mieux. Donc oui, ça reste nuisible pour une partie de la population.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

> *De par ma formation dans le médical, j'arrive à aller plus loin que de croire bêtement qu'en prenant un brûleur de graisses, je vais perdre du poids. Aussi, du fait que j'ai été beaucoup en salle, quand tu discutes avec des professionnels qui te disent qu'il faut rester les pieds sur terre. Tu peux prendre tous les produits que tu veux, si tu ne fais pas de sport à côté, ça n'ira pas. Ou bien justement, les professionnels en salle, si tu leur dis que tu as commencé à prendre un tel produit, ils vont te mettre en garde et te dire d'arrêter car ça ne sert à rien, ça en est même ridicule. C'est vraiment en parlant avec des professionnels au lieu de te lancer directement en te fiant aux influenceurs fitness qui préconisaient ça.*
>
> *Tu vois que les personnes produits, je ne dis pas que tous les produits sont mauvais, les protéines ça peut aider, mais encore une fois si c'est intégré dans un régime adapté en fonction de ton entraînement. Donc te lancer les yeux fermés, intégrer de nouvelles choses dans ta routine sans tenir compte du reste, ça ne va pas.*

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

> *Par rapport aux exercices, c'est compliqué parce que, pour moi, ils devraient plus insister sur les positions et les bonnes postures à avoir. Le problème c'est qu'ils n'ont pas un regard de correction sur ton exercice donc ça c'est très compliqué. Après, c'est peut-être un peu leur job de trouver une manière de faire ou d'expliquer pour être sûr que la personne qui va le reproduire ou l'appliquer, fasse correctement l'exercice. Après, au niveau de l'alimentation et des produits, le problème c'est que c'est leur gagne-pain. Donc, forcément, ils ne vont pas te dire de ne pas prendre tel produit car il n'est pas bien, au contraire.*
>
> *Pour moi, il faut qu'ils mettent davantage en garde leurs abonnés. Il faut qu'ils précisent que s'ils veulent prendre le produit spécifique dont ils font la promotion, alors ils doivent l'intégrer dans un programme ou en parler avec une nutritionniste ou un coach sportif qui est formé en nutrition.*

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

> *Toujours garder l'esprit critique. Je n'ai pas dit que tout ce qu'ils disaient n'était pas bon à prendre ou que ce n'était pas vrai, mais veiller à ne pas ne pas croire tout ce qu'ils disent. Et surtout se renseigner. Il y a certaines pratiques, notamment, le gainage, si tu fais correctement ton exercice, tu sais que ça a une influence positive sur tel type d'abdo en fonction de l'exercice. Maintenant, il y a d'autres conseils ou pratiques qui ne sont pas adaptées à certaines personnes, si par exemple, tu as des problèmes de genoux, il y a certains exercices qu'il ne faut pas faire. Et ça, je trouve qu'ils ne le disent pas. Donc, toujours se renseigner auprès de professionnels si jamais il y a des problèmes quoi.*

C'est la fin de l'interview, je n'ai pas d'autres questions, vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Avez-vous d'autres choses à ajouter sur le sujet ou quelque chose de personnel à partager ?

> *Avec plaisir. Si, j'aimerais justement ajouter une réflexion. Je me demande justement : Est-ce que ça ne devrait pas être plus contrôlé parce que n'importe qui se présente comme influenceur fitness, à donner des conseils sportifs, des conseils en nutrition et quelque part, ce sont des gens comme toi et moi qui n'avons pas formation sur le sujet. Est-ce qu'il ne faudrait pas plus réglementer les formations ?*
>
> *Par exemple, quand j'allais à la musculation, je connaissais un coach qui avait une formation dans le sport et plusieurs diplômes, donc lui, il sait de quoi il parle. Il a même fait une formation*

en nutrition en plus. Lui, c'est vraiment un professionnel, donc entre guillemets, tu peux lui faire confiance.

L'autre fois, sur TF1 à une émission, ils ont donné le nom de 3 influenceurs qui allaient être poursuivis par la justice parce qu'ils conseillaient des choses qui pouvaient causer du diabète. Et le malheur, c'est qu'il y a peut-être beaucoup de jeunes qui, comme les influenceurs vendent tellement bien leur corps, veulent y ressembler, surtout si c'est aussi simple que ça n'a l'air.

Je trouve qu'il y a trop peu de contrôle et de nouveau, on va aller sur une dérive surtout pour les gens qui n'ont pas confiance en eux, qui n'ont pas cet esprit critique de se dire que les protéines, si tu oublies de t'hydrater, c'est très mauvais pour la santé.

Initialement, on montre du doigt l'influenceur sur Instagram, mais moi je pense, qu'au départ, que ça devrait être plus contrôlé de l'autre côté, au niveau de la part d'Instagram quant à ce que font et disent les influenceurs fitness.

Je suis consciente que c'est leur réputation qui est en jeu, mais bon, une réputation, par rapport à la santé d'un individu, ça n'a pas le même poids ni la même gravité. Il suffirait d'une personne, victime, qui irait plus loin dans les démarches, pour que ça ait peut-être des conséquences sur l'influenceur à l'origine de ces problèmes. Et que ça soit le rôle d'Instagram, de davantage réglementer tout ce qui est dit à propos de l'alimentation et du sport.

Donc le problème c'est que leurs placements de produits, c'est leur gagne-pain, mais à quel prix ? Ce qui entre en jeu, c'est la conscience professionnelle de ces influenceurs. Quand tu vois l'argent qu'ils gagnent au détriment, parfois, de la santé de certaines personnes, je ne pense pas qu'ils ont cette conscience professionnelle.

Maintenant, tout le monde peut devenir influenceur et c'est une dérive. Donc je me demande si les salles de sport n'ont pas vu une diminution dans leurs nombre d'abonnements suite à l'avènement des influenceurs fitness et aussi, suite au Covid qui empêchait les gens d'aller à la salle de sport. Alors qu'à la salle de sport, normalement, en principes, tu as des professionnels qui te disent si jamais tu fais un exercice de la mauvaise façon. Je sais que chez Basic Fit, il y en a plein qui n'ont pas de formation mais à la salle Kube où j'allais avant, il y en avait un qui avait une bonne formation. Mais le danger de faire du sport seul chez toi, c'est de ne pas avoir la bonne position et risquer de travailler un muscle à l'inverse de comment il faut le travailler ou te faire mal au niveau articulaire.

Donc en résumé, il faut garder l'esprit critique, il ne faut pas croire tout ce que tu vois. Surtout sur les réseaux sociaux, tout est toujours beau, c'est du beau contenu, la personne va toujours être bien. De temps en temps, tu en vois certains poster des photos où ils ne sont pas à leur avantage en assumant. Par exemple, je suis Douze Février qui est brûlée sur une grande partie de son corps, elle partage tout ce qu'elle a vécu, son ressenti. Elle est très jolie mais elle est brûlée et elle montre quand même ses cicatrices. Même, dans les influenceuses mamans, tu vois qu'après l'accouchement, le ventre n'est toujours pas plat, qu'elles ont aussi des vergetures, de la graisse. Elles le montrent et c'est bien car ça au moins, les personnes sont authentiques et elles ne mettent pas que du contenu positif et parfait.

Le problème, c'est que dans le milieu du sport, si tu mets du contenu où tu montres que tu restes toujours gros, c'est compliqué quand même. Mais par exemple, Justine Gallice, elle avait fait une photo avant-après, d'elle au lever, avec le ventre super plat et bien dessiné et puis une photo d'elle, juste après le petit-déjeuner, où elle a le ventre tout gonflé. Donc quand tu vois ça, tu te dis que ça va parce qu'à moi aussi ça arrive tous les matins, en ne buvant qu'un thé, j'ai déjà le ventre gonflé donc tu te demandes ce qu'il s'est passé. Donc, là c'est bien parce que ça rapproche un peu plus, tu as l'impression de voir une personne un peu plus réelle plutôt que la personne parfaite.

Comme ils prônent la bonne alimentation, ils ne peuvent pas être gros, mais tu ne peux pas non plus être au top, non-stop et manger correctement tous les jours. On ne peut pas être parfait non-stop, 7 jours sur 7, 24 heures sur 24. Et quand tu vois leurs publications, le problème c'est que tu as l'impression que c'est parfait non-stop et tu te demandes comment ils ont autant de

temps pour cuisiner hyper sain, pour faire leurs séances de sport, pour être toujours présentable avec un beau brushing, etc. Ils ne te montrent que le beau et moi je n'ai pas le temps de faire tout ça aujourd'hui.

Interview 19 : Céline

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Oui, oui.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non, non.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Céline, j'ai 21 ans, je suis des études d'institutrice primaire. J'ai quelques passions comme la céramique, la poterie, le modelage. J'aime aussi cuisiner, être avec ma famille. Et je suis quelqu'un de très sociable.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Je pense que je fais partie des personnes qui sont beaucoup sur leur téléphone. Je suis vraiment beaucoup sur mon téléphone, je fais plein de choses avec. En fait, j'ai l'impression qu'il ne se passe pas 1 heure sans que j'en ai besoin pour des choses utiles, comme pour des choses plus amusantes, pour s'occuper. J'utilise, comme applications Tik Tok souvent parce que je trouve ça très intéressant même s'il y a beaucoup de préjugés sur cette application que je comprends. Je trouve que j'y trouve beaucoup de choses intéressantes, comme des recettes, du sport, des influenceurs que j'aime bien qui partagent des choses, des vidéos marrantes, amusantes, sur les animaux. Sinon, Instagram, Messenger, Facebook, un petit peu. Evidemment, les messages et j'adore faire des photos avec mon téléphone, j'adore ça et les vidéos aussi.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

Concernant mon expérience personnelle, je n'ai jamais vraiment adoré le sport. Je n'ai jamais été une grande fan. Je me rappelle en primaire, c'était vraiment une phobie pour moi d'aller à la gym. Je n'aimais pas trop le côté rivalité, le fait qu'il y aura un gagnant, il y aura un perdant. Enfin, ça me stressait beaucoup parce que je ne faisais pas souvent partie des gagnants. Mais par contre, ça a été comme ça pendant plusieurs années et quand est arrivé le confinement, je me suis intéressée au sport de ouf. J'ai commencé à bien aimer, j'ai suivi Pamela Reif sur Youtube. Ses vidéos m'ont permis d'avoir un quotidien hyper sportif et je faisais du sport tous les jours. Je voyais des changements sur mon corps, ça me rendait hyper heureuse. J'ai fait ça pendant 2 ans, plus ou moins, le temps du COVID. Et puis depuis quelques temps, j'ai changé d'études et je me suis un peu calmée avec ça. Je ne fais plus trop de sport et je le ressens personnellement, ça ne me rend pas positive, ça me manque. J'aimerais bien recommencer mais je n'y arrive pas trop à m'y remettre. Mais sinon, je ne suis pas une grande sportive. Quand j'étais petite, j'ai fait un peu de tennis aussi, mais encore une fois, je n'aimais pas le côté compétition, ça ne me correspondait pas malheureusement.

Pour quelles raisons pratiquiez-vous ces activités physiques ? Quelles étaient vos motivations à faire du sport ?

Premièrement, je pense 90% c'était pour le fait d'avoir un beau corps. Je trouve qu'on est dans une génération où tout le monde se regarde l'un entre l'autre. Aussi notre âge, j'étais dans un groupe de copines, pas hyper sain et du coup, on faisait un peu une compétition entre nous et on voulait vraiment être les plus belles. Je ressentais ça, c'était qui sera la plus belle, la plus musclée, qui aura les plus belles formes ? Je pense que c'est ça aussi qui m'a donné envie de

faire du sport. Et puis aussi, il y a quand même un petit côté où, j'avais besoin de m'occuper vu qu'on était en plein confinement et qu'on ne faisait rien. Clairement, on ne faisait rien du tout, donc j'avais besoin de m'occuper. Et aussi, j'aimais bien être en bonne santé, bien m'alimenter, ça me faisait du bien. Je me sentais bien dans ma peau, moi-même, je me sentais vraiment bien et ça, je pense que ça jouait quand même beaucoup aussi. Donc, je mettrais quand même 20%, je retirerais un peu des 90% pour l'apparence physique pour en mettre un peu plus dans ce point-là.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Non, pas du tout. En fait, moi je n'ai pas du tout eu des parents qui sont stricts par rapport à ça. Enfin, plus ma maman parce qu'elle est médecin, du coup, elle a toujours fait attention à ce qu'on mange des bonnes choses, saines et qu'on ne mange pas n'importe quoi. Après, mes parents ne sont pas du tout dans le milieu du sport. On ne nous a jamais vraiment obligés à faire du sport. J'ai quand même fait de l'athlétisme, c'est vrai, mais je pense que, je n'ai pas envie de dire normal parce que ça ne veut rien dire mais on ne m'a jamais forcé à faire du sport, ça n'a jamais été le point le plus important au sein de ma famille. Au niveau alimentation, comme je disais, mes parents ont toujours fait attention à ce qu'on mange bien, de bonnes choses, légumes, fruits, qu'on soit quand même en mouvement, qu'on ne soit pas toute la journée dans le fauteuil, on faisait quand même plusieurs activités. Mais ça n'a jamais été le point plus important chez nous.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation?

Alors c'est compliqué. Depuis toujours, je ne me goinfre pas, je n'ai pas de problème d'alimentation spécifique mais c'est vrai que pendant les 2 ans du confinement, je me privais de manger parce que je faisais du sport. Et donc, quand je faisais du sport je me disais, si tu manges, le sport que tu as fait avant, n'aura servi à rien. Donc je suis rentrée dans un cercle assez vicieux où je ne mangeais plus beaucoup. J'ai eu un moment un peu sombre où je ne mangeais presque plus. C'était vraiment pas simple, je le reconnais. Enfin, je le sentais bien que je n'étais pas du tout dans un mood sain. Je ne voulais pas manger parce que je ne voulais pas perdre ce que j'avais fait pendant 1 heure juste avant, qui était le sport. Quand je faisais du sport, je me sentais bien donc j'étais à fond dans ce truc-là et donc, j'ai vraiment arrêté de manger ou bien je mangeais fruits et légumes ou bien je mangeais des toutes petites quantités. C'était vraiment pas bon du tout sain. Et puis, quand j'ai commencé ma première année de droit, donc l'année passée, ça a été un peu mieux. Je pense que j'étais tellement stressée que j'ai arrêté le sport et quand j'étais stressée, je mangeais. Ce n'était pas malsain mais je mangeais beaucoup plus. C'est ça qui m'a fait reprendre l'appétit et qui m'a fait reprendre plusieurs kilos et aussi, aimer à nouveau la nourriture. Maintenant, ça va, ça s'est remis normalement. Je mange, je suis quand même gourmande, j'aime beaucoup manger, j'aime beaucoup cuisiner, j'aime bien la nourriture. Je suis dans une famille qui mange quand même pas mal de choses, mes parents adorent aller au resto donc c'est vrai que j'ai pas trop eu le choix de me remettre à manger et de remanger normalement.

Durant la période durant laquelle vous mangiez moins, voire plus du tout, vous vous sentiez mieux dans votre peau ou justement vous vous sentiez bien physiquement mais pas mentalement ?

Physiquement, je me sentais beaucoup mieux qu'aujourd'hui et ça, franchement, c'est horrible à dire parce que je pense qu'avoir un rapport malsain avec la nourriture n'est pas du tout bien. Voilà, on le sait. Mais par contre, ça c'est vrai et ce n'est peut-être pas normal de penser ça, mais c'est le cas, je trouve que physiquement je me sentais beaucoup mieux avant, quand je ne mangeais pas beaucoup, que maintenant quand je remange. Et c'est là que je me dis que ce n'est peut-être pas rétabli à 100%. Quand je mange aujourd'hui, j'ai encore quelques remords. Je sais que quand je mange quelque chose, je sais très bien que, ça peut être autant des raisins que des frites, j'y pense. Alors qu'avant le confinement, quand je n'avais absolument pas découvert ce côté un peu malsain, je m'en foutais. Je mangeais sans me poser de problème, c'était normal.

Mentalement, je pense que c'est compliqué, je pense que je suis beaucoup mieux mentalement aujourd'hui qu'à cette période-là.

Mais par contre je me sentais mieux physiquement, du coup, ça jouait sur mon mental et ça me rendait quand même plus heureuse que maintenant parce que quand je me regarde des fois ou quand je regarde des anciennes photos de moi, je me dis que j'étais beaucoup fit, fine, j'avais 5 kilos de moins. Donc aujourd'hui, j'ai quand même cette nostalgie quoi.

Voudriez-vous alors revenir au physique d'avant ou pas spécialement ?

C'est mon rêve, mais je sais que ce n'est pas possible. Enfin, si c'est possible. Mais j'aimerais avoir le corps et le bien-être que j'avais avant avec la mentalité que j'ai aujourd'hui.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

Je n'ai plus vraiment de problème mis à part le fait que quand je mange, c'est vrai que j'y pense tout le temps. Mais je n'ai plus de problème, je ne me prive plus. En fait, je ne me prive plus, et c'est vrai qu'avant, c'était parti hyper loin, j'étais quand même vachement maigre. Il y a eu un moment quand même assez trash, ce n'était pas moi en fait, ce n'était pas naturel. Mais aujourd'hui, franchement, je pense avoir une alimentation normale, voire parfois un peu excessive. Parfois, je me dis qu'il faut quand même que je fasse un effort quoi. Par exemple, quand je vois qu'avec mon copain on va 2x par semaine manger une frite, je me dis que ce n'est pas l'idéal. Mais sinon, mis à part le fait que quand je mange quelque chose, j'ai forcément des pensées et une petite voix dans ma tête qui me dit « Tu manges ça, ne l'oublie pas. ». Et c'est vrai que je pense que je l'aurai toujours, mais ça ne me rend plus aussi mal qu'avant.

À quel point est-ce que quelque chose auquel vous portez de l'attention ?

En fait, j'y porte beaucoup d'attention mais je pense que je porte plus d'attention sur mon physique et sur mon bien-être et me sentir bien dans ma peau au niveau physique, qu'au niveau alimentation. Mais c'est vrai que comme les 2 vont ensemble, je suis obligée de porter quand même un sacré regard sur ce point-là. Parfois, je me dis des choses que je ne fais pas. J'y porte beaucoup d'attention, dans le sens où, quand je regarde des vidéos de nourriture saine ou de vie Healthy ou des séances de sport, enfin surtout au niveau de l'alimentation, je me dis que je devrais faire ça, c'est hyper important, j'aime vraiment ça, j'ai vraiment envie d'avoir une vie comme ça. Mais par contre, je ne fais pas spécialement ce que je vois.

Si vous deviez vous décrire physiquement à l'aide d'un dessin, comment vous représenteriez-vous ?

Ça rejoint fort les complexes, si je peux dire. Au niveau du haut de mon corps, je me dessinerais fine, enfin normale. Et puis c'est plus au niveau de mes cuisses, où j'ai quand même un gros complexe. Je me suis toujours trouvée plus grosse au niveau de mes jambes. Donc, je me dessinerais un peu plus ronde au niveau de mes jambes.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

Oui, mes jambes, comme j'ai dit, je me trouve beaucoup plus ronde au niveau des jambes et je pense que c'est un complexe qui est là depuis longtemps. Je me rappelle encore en 4e primaire, je trouvais déjà que j'avais des grosses jambes. Et je te dis la vérité, j'y pense souvent. Mon ancienne meilleure amie aussi me le disait aussi quand on parlait de complexes, en disant que je parlais déjà de mes cuisses depuis la 3e ou 4e primaire. Donc c'est depuis toujours je pense. Et alors, quand j'étais petite, quand je revois des photos, j'étais normale. Mais ça a toujours été un complexe pour moi. Donc clairement, mes jambes. Je pense que je rêverais d'avoir des jambes hyper longues, hyper fines, hyper bronzées, avec aucune cicatrice ou aucun bleu. Enfin, tout ce qu'on voit sur les réseaux sociaux quoi.

Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Concernant mon entourage, non, car je trouve ça bizarre de prendre quelqu'un de son entourage en exemple, même si ça peut arriver. Mais sinon, mis à part des filles que je trouve belles dans la rue, sur Instagram, il y a une fille, Lison Sebellin, cette fille-là je la trouve trop

belle donc je pense que si je pouvais lui ressembler ce serait incroyable. Enfin, avoir les mêmes jambes qu'elles, du coup, ça serait incroyable. Mais sinon ouais, il y a toutes les filles qu'on voit défiler sur Insta où on se dit qu'elles sont trop belles mais, sans plus quoi.

Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

C'est hyper triste, mais chez moi, c'est énorme. Je pense que c'est une des choses auxquelles je porte énormément d'importance. Tous les jours, je pense à mon physique, tous les jours, je me regarde dans le miroir, tous les jours, je me dis que j'aimerais changer ça. Enfin là, justement on fait cette interview et je suis pas dans un hyper bon mood, dans le sens où c'est vrai que, pour l'instant, je suis un peu négative par rapport à mon physique. Mais j'y porte une importance énorme quoi, genre énorme, énorme. Je sais que j'ai des amis à moi qui portent beaucoup moins d'importance sur le physique que moi. Mais ça a toujours été un peu une fixette pour moi, en fait. Je pense que, comme je te dis, depuis la primaire, j'ai toujours fait des fixettes sur mes jambes et donc je pense que c'est resté. Et même si j'ai été hyper fine à un moment, ça ne s'est jamais vraiment arrêté parce que le fait d'être fine, sur le moment, tu t'en rends pas compte, enfin ce n'est jamais assez quoi. Au final, j'y pense tout le temps quoi. Enfin, j'y 'ai toujours pensé.

Pour que ça aille mieux, vous en parlez à d'autres personnes, ou alors c'est plutôt un discours intérieur sans en parler à d'autres ?

Non, parce que je sais que tout le monde a des complexes. En fait, je pense qu'à ma maman, si je lui en parle, elle serait blindé là pour moi mais elle s'inquiéterait très vite. Ma sœur, elle est plus ronde donc je serai très dérangée de venir lui dire que je suis mal dans ma peau alors qu'elle est plus ronde que moi. C'est encore un blocage pour moi. Enfin, je ne le ferais pas même si je pense qu'elle serait là pour moi. Mon copain, je lui en ai déjà parlé comme lui, il me parle aussi de ses complexes. C'est normal, il faut de ça aussi dans un couple. Mais sinon, je suis plus du genre à le garder pour moi.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Je suis tout le temps sur Insta. C'est difficile d'estimer le temps que je passe dessus. Comme la semaine passée j'étais en stage, j'ai presque pas été dessus, puis là ce week-end, j'étais plus sur mon téléphone. Ou bien si je m'ennuie chez moi, en tout, sur une journée, je pourrais passer 2 heures sur Instagram.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

En fait, j'adore le fait qu'on mélange personnalités ou influenceurs et vie privée de nos copains de l'école, par exemple. Je trouve ça vraiment chouette, c'est hyper divertissant le fait de pouvoir voir des stories, mettre des stories, partager avec les gens, le fait que les gens commentent des trucs, qu'on puisse parler en privé aussi, qu'on puisse surtout partager des publications à ses amis. Ça, je trouve ça vraiment chouette.

Tandis que Messenger ou même Facebook, je trouve que mis à part pour louer son kot ou partager des événements, on ne les utilise plus trop. Je trouve qu'il a un côté beaucoup plus moderne sur Instagram que Facebook n'a plus, c'est un peu démodé.

Tik Tok, c'est vrai qu'on trouve beaucoup moins de vie privée. Enfin, on trouve beaucoup moins de vidéos de potes qu'on croise dans la rue. C'est plus des gens, je sais pas moi, de France, des États-Unis, des influenceurs. Alors que sur Instagram, il y a vraiment les 2 et ça c'est vraiment chouette de pouvoir mélanger les 2 parce que je pense que s'il y avait que la vie privée on s'ennuierait plus vite, ou que les influenceurs, on s'ennuierait plus vite aussi. Vu que les 2 sont mélangés, je trouve que c'est beaucoup plus chouette à regarder.

Avant, j'adorais poster des photos sur Instagram, avoir un beau Feed, mettre des belles stories. J'aime toujours je pense, c'est juste que j'y porte moins d'importance. Je pense que c'est aussi parce que je grandis et que je me rends compte qu'il n'y a pas que ça. J'ai d'office plus de responsabilités, j'ai des stages, donc j'ai beaucoup moins de temps à consacrer à ça.

Mais sinon, j'utilise Instagram pour regarder les Story, la vie des gens, partager des choses, suivre les projets de mon copain aussi et les projets des autres. Je partage beaucoup, j'aime participer aussi aux concours, je trouve ça trop chouette. Et puis de temps en temps, quelques stories et pourquoi pas quelques photos aussi mais c'est beaucoup moins qu'avant. Avant je passais des heures dessus, j'adorais poster des belles photos, c'était la mode des photos hyper naturelles et ça, j'adorais et j'adore toujours d'ailleurs. Donc voilà.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Oui, je suis des influenceurs sur Instagram axés sur la mode. Je parle encore de Lison dont j'ai parlé tantôt, c'est une fille que j'adore, j'adore son style, j'adore tout ce qu'elle fait. Enfin, je la trouve vraiment chouette. Aussi les influenceurs Lifestyle et ceux qui racontent un peu leur vie.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

Premièrement, ça m'occupe. Je trouve que quand il y a un truc qui ne va pas dans ma vie ou quand je suis un peu patraque, j'aime bien me rattacher à ça parce que je trouve que ça occupe, ça change les idées, c'est apaisant. Il y a une fille, SilentJill, par exemple, elle explique sa vie de maman, elle montre ses enfants. J'adore parce que c'est quelqu'un qui me change les idées donc je trouve ça vraiment chouette.

Deuxièmement, je trouve que ça peut apporter beaucoup de choses au niveau, par exemple, de l'alimentation. Il y en a qui partagent plein de recettes trop géniales, des bons plans pour la mode, des concours aussi. Donc je trouve que je suis des influenceurs parce que je ça m'occupe vraiment. Je trouve que c'est beaucoup critiqué, c'est un monde qui est hyper fort critiqué et parfois je ne comprends pas pourquoi. Et puis même, ça sauve plein de gens. Enfin je trouve ça vraiment chouette et ça m'occupe surtout.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Ça, par contre oui et par le passé, beaucoup. Pendant le confinement, j'ai suivi comme j'ai dit, Pamela Reif mais principalement sur YouTube. Je ne la suivais pas vraiment sur Instagram ou peut-être que je l'ai suivie à un moment mais je me suis désabonnée par la suite. Il y a une fille aussi que j'aime bien, Coconut & Bliss, elle fait énormément de sport et en fait, elle mélange sa vie sportive à sa vie alimentaire. Elle est vraiment chouette. Et donc, elle se filme quand elle va à la salle, elle montre ses exercices, les exercices qu'elle fait pour qu'on puisse les reprendre. Elle montre plein de recettes hyper bien, hyper saines qui ont l'air trop bonnes d'ailleurs. Sinon, je n'en suis pas vraiment d'autres.

Comment avez-vous découvert ou entendu parler de leur profil Instagram?

Je pense que c'est grâce à Tik Tok que je l'ai vue, elle a fait des vidéos Tik Tok. Et vu que sur Tik Tok, c'est beaucoup moins facile de suivre une personne alors que sur Instagram, quand on suit quelqu'un, ça apparaît directement sur notre fil d'actualité. Alors que Tik Tok, quand on suit quelqu'un, ça peut apparaître si on regarde souvent ses vidéos, enfin, c'est moins souvent. Du coup, j'ai directement été sur son Insta et j'ai adoré son profil, j'ai adoré ce qu'elle faisait, donc je me suis directement abonnée. Et à chaque fois que je vois un truc cool, j'enregistre parce que c'est vraiment trop cool, j'aime vraiment bien ce qu'elle fait.

Comment percevez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Pour moi, ce sont des personnes qui, tout d'abord, portent une importance énorme au sport, à la vie saine. Ce sont surtout des personnes qui aiment partager leur passion et qui donnent envie aux gens de refaire la même chose qu'elles. Je pense qu'aussi ce sont des personnes qui ont envie de vivre de ça, du moins, souvent. Et enfin, ce sont des influenceurs donc ils influencent les gens.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Je n'envoie pas vraiment de message, je ne commente pas vraiment mais par contre j'aime et j'enregistre les publications. Quand ça me plaît, j'enregistre parce que j'ai envie de reproduire

ce qu'elle fait. Il y a des trucs qui ont l'air hyper chouettes, il y a des trucs qui ont l'air trop bons ou même ses exercices, ils ont l'air vraiment cool. Donc avoir des interactions, non pas vraiment.

Donc si je comprends bien, c'est plus enregistrer les publications mais dans quel but ? Afin de reproduire ou plutôt en se disant que c'est à reproduire mais sans le faire réellement ?

Plus dans le sens de j'aimerais reproduire, mais je ne le fais pas. Mais j'ai déjà reproduit plusieurs recettes à elle qui fonctionnaient donc je dirais plus que j'enregistre en me disant, peut-être qu'un jour je le ferai ou je ne le ferai pas, mais il y a quelques fois quand même où j'ai reproduit, oui.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

Concernant l'influenceuse que je suis, je trouve que ce qu'elle fait, ça change des autres influenceurs que je peux suivre. Je la trouve hyper inspirante, ce qu'elle fait m'intéresse beaucoup. Je trouve aussi que son Feed Instagram donne hyper envie de continuer à regarder car tout est coloré. Par exemple, elle filme ses vidéos d'une manière qui donne envie, et son Insta est hyper coloré. Elle a l'air très simple, très chouette donc voilà. Je pense que je la suis parce qu'encore une fois, ça me change les idées. Elle a plein de nouvelles idées et c'est différent des autres. Elle propose plein de choses qui sont différentes et qui changent un peu.

Selon vous, quels attributs ou qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

Pour donner l'exemple durant le confinement des vidéos de sport de Pamela Reif, je trouve que c'est chouette quand un influenceur, par exemple, imaginons, on regarde une vidéo de fitness et que je suis en train de reproduire ce qu'elle fait, je trouve ça hyper intéressant le fait d'encourager déjà. Parce que je trouve qu'avec Pamela Reif justement, elle est tellement forte, elle fait tellement des trucs de fou que parfois elle ne s'arrête pas, elle est toujours toute jolie et tout. Et tu te demandes comment elle fait alors que moi, après 2 minutes, j'étais déjà au bout de ma vie.

Donc, je trouve que c'est bien de rester réaliste, d'encourager et de rester soi-même. C'est vrai que quand c'est trop américain, quand c'est trop un peu, pas Fake, mais du contenu trop soigné et trop superficiel et pas vraiment réel. Je trouve que c'est bien de rester dans la réalité et d'être quand même transparent avec les abonnés.

Je pense que j'aime bien les gens qui sont transparents et qui racontent un peu leur vie pour qu'on se dise qu'en fait, elle a une vie comme tout le monde, elle est hyper sportive mais ça lui arrive parfois de faire des excès ou ça lui arrive parfois de ne pas avoir envie de faire du sport pendant 2 jours. Donc, rester transparent, rester réel. Je pense que ce qui me repousserait ou ce qui pourrait me repousser aujourd'hui, c'est, par exemple, une influenceuse ou un influenceur qui est tout le temps dans le non réel donc dans le Too Much.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu que ces influenceurs fitness partagent sur Instagram ?

Déjà que ça varie souvent. Donc parler du sport, d'office, mais je pense que ce qui est important, c'est les exercices qui peuvent changer, l'endroit et même bêtement, la tenue ou les couleurs. Je suis sûre que psychologiquement ça donne envie de voir des choses changer, ça ne doit pas tout le temps être la même chose tous les jours. Les recettes aussi, je trouve ça cool de partager aussi ça. Sinon voilà, je trouve que varier les choses, c'est le plus important.

Par exemple, concernant l'influenceuse fitness que je suis, dans son contenu, j'aime le fait qu'elle partage tout d'abord, le sport, c'est important. Et je trouve que son physique, c'est un physique de rêve pour moi et du coup ça me motive quoi, donc déjà ça j'aime bien. Aussi, le fait qu'elle est très naturelle, je trouve qu'elle est transparente, ça se voit qu'elle n'en fait pas des caisses et qu'elle n'est pas dans le paraître. Les recettes aussi, j'aime bien. Donc en gros, ce que j'aime bien chez elle c'est le fait qu'elle reste naturelle, qu'elle propose plein de choses différentes et elle met bien en valeur ces choses-là.

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : “Lorsqu’un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l’utilisation d’un certain produit alimentaire ou d’une pratique sportive, je …"

Je réfléchirais quand même. Je ne foncerais pas directement les yeux fermés mais je pense que j'écouterais et j'y réfléchirais. Et pourquoi pas, l’appliquer si ça me parle.

“Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je...”

Je suivrais ce conseil s’il m'intéresse, si je le trouve intéressant et s’il me parle. Et aussi, si j'aime bien cet influenceur, si cet influenceur remplit les cases que j'ai dit tout à l'heure, alors pourquoi pas, oui.

Qu’en est-il de la confiance que vous leur accordez?

En fait, encore une fois, ce sont des personnes qui sont derrière notre nos écrans, donc avoir confiance c'est peut-être un peu fort de dire que j'ai confiance en cette personne. Mais par contre, je trouve qu'il y a des influenceurs en lesquels on aurait peut-être plus confiance que d'autres, en tout point de vue. Enfin, plus au niveau sportif mais même en général dans les influenceurs, je trouve que ça se sent vite des influenceurs qui sont un peu là, peut-être pour la thune, pour les placements de produits, pour profiter un peu des abonnés ou quoi. Je trouve que ça se voit vite. Et puis même, par exemple, les influenceurs de téléréalité, il y en a certains auxquels je me méfierais plus, tandis que d'autres influenceurs qui ont commencé et où on voit que c'est leur passion, qu’ils partagent vraiment ce qu'ils aiment. Alors, je pense que je pourrais avoir confiance en certains influenceurs, mais je trouve qu'il faut quand même garder la réflexion derrière quoi, et ne pas foncer les yeux fermés.

Quels sont les critères sur lesquels vous vous basez pour déterminer si vous accordez votre confiance ou non ?

Ça peut être le nombre d'abonnés déjà, je pense que ça peut jouer. Sinon, je trouve que ça se voit quand une personne parle de quelque chose auquel elle tient vraiment, ça peut vite se voir. Mais au niveau du sport, je ne trouve pas qu’il faille forcément avoir de diplôme ou quoi. Par exemple, toi qui aime le sport, tu n’es pas influenceuse mais tu pourrais me donner des conseils auxquels j'aurais confiance même si tu n’as pas spécialement de diplôme. Donc je pense que si l’influenceuse a l’air épanouie et qu’elle a l’air vraiment ok avec ça, sincère et transparente, alors ça serait ça mes critères de confiance.

Comment percevez-vous le fait de se baser uniquement sur leur avis?

Non, ça je pense que ce n'est pas possible de se baser que sur leurs avis et rien d’autre. Je pense qu'il y a plein d'autres choses qui rentrent en compte et je pense que se baser juste sur les avis d'influenceurs fitness, pour moi personnellement, ça ne serait pas possible. Parfois, il y a des gens qui font du sport, mais de manière intensive et je trouve que parfois ça peut paraître trop et il y a aussi le côté médical qui rentre en jeu. Donc je trouve que non, se baser que sur ces conseils-là, pour moi, ce n'est pas possible.

“Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d’influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

De m'abonner si ça m'intéresse et de m'y intéresser. Moi, quand mes amis me partagent un truc, directement et automatiquement, j'y porte une importance et je pourrais les suivre en retour, si ça me plaît.

Quel est votre avis concernant une hypothétique pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d’influenceur?

Moi, personnellement je n'ai pas du tout de pression. Je ne ressens pas du tout une pression à suivre ce genre de compte. Une pression à suivre quelqu’un, non mais par contre, je ressens plus une pression où par exemple, on me dirait qu’une influenceuse a un corps trop beau, là, j'aurais plus une pression sur moi-même, en me demandant pourquoi je n’ai pas encore ce corps là, Let’s Go avoir ce corps.

Annexe 3

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

Post 1 - conseil

Je trouve que la photo et le texte n'ont pas vraiment de lien. C'est assez contradictoire je trouve parce que c'est une photo d'une fille avec un assez beau corps, qui met son corps en valeur avec un corps qui est voulu aujourd'hui dans notre société. Et puis, à côté, c'est un message assez positif et qui casse les codes quoi. Donc si je tombe là-dessus, si c'est elle qui a écrit le message, d'un côté, pourquoi pas parce que la fille ne fait rien de mal et justement, elle montre son corps. Mais, je me dis quand même que c'est contradictoire, mais d'un autre côté, c'est intéressant et le message casse les codes. Et c'est vrai que c'est fou, moi ça me marque, parce que dès qu'on voit une fille hyper belle, on a directement un petit côté négatif qui ressort de nous. Je ne pense pas que ce soit de la jalousie ou peut-être de la jalousie cachée mais je trouve qu'en fait, elle ne fait rien de mal. Donc c'est positif. Si je vois cette photo sur Instagram, il faut appuyer pour lire la description donc je pense que je ne l'aurais pas lue. Je pense que je me serais dit que c'est une belle fille comme 1000 sur Insta.

Post 2 – avant/après

Ici, je lirais la description car on voit vraiment l'avant et l'après. Le avant-après, ça motive de ouf, je trouve que ce genre de photo ça motive de dingue parce qu'on voit que c'est réel et que ça existe vraiment. Un changement radical peut vraiment exister donc je pense que j'aurai lu la description.

Si je vois juste la photo, je me dis que grâce au sport, on peut faire changer son corps et que c'est possible, que ça existe vraiment. Mais après, elle est belle dans les 2 photos donc je me dis pas du tout quelle horreur sur la 1ère photo et puis magnifique sur la 2e. Je trouve qu'à la limite, personnellement, elle était justement plus jolie avant que maintenant. Mais oui, le sport peut changer un corps quoi qu'il en soit.

Post 3 – placement de produit

Ça dépend. Je trouve que là, par exemple, je pense que j'aurais pu m'arrêter sur cette photo et lire. Mais il y a certains placements de produits qui ne m'intéressent pas du tout comme par exemple, je me rappelle les placements de produits pour des ventouses. En général, ça ne m'intéresse pas, ça dépend de l'objet. Ici, je pense que ce sont des gourdes qui poussent à boire de l'eau, donc ça, par exemple, ça m'intéresse. Donc ça dépend de l'objet et dépend du sujet.

Post 4 – body positive / Acceptation de soi

Oui, j'aurais pu m'arrêter. Sauf que là, on dirait plus une photo de pub du coup moi quand j'ai des espèces de pub sur mon fil d'actualité, je ne regarde pas. Mais oui, j'aurais pu m'arrêter, mais sans plus. Ce n'est pas que le sujet ne m'intéresse pas, je suis tout à fait d'accord avec ça, mais je pense que je ne me serais pas spécialement attardée sur la photo, en tout cas, je n'aurais pas lu ou la lire en gros.

Concernant la photo, comme j'ai dit, on dirait un peu une photo de pub donc peut-être que je me serais dit que c'est une publicité de vêtements de sport. Mais sinon, imaginons, la photo est prise différemment, elles ont d'autres habits, pas spécialement des habits de sport, alors je me serais peut-être arrêtée. Enfin, si la photo était plus portée sur leurs couleurs de peau et sur leurs différences plutôt que sur l'habit spécialement, je me serais peut-être plus attardée.

Post 5 – idéal physique

Je pense que j'aurais lu la description parce que je trouve la fille hyper belle et que la photo est hyper jolie. Les couleurs sont belles, je trouve, que ça fait naturel. J'aurais lu le message parce qu'il est cool et parce que je trouve qu'elle motive. C'est un petit message mais j'aurais pu me dire suite à son encouragement à sortir de notre zone de confort « Aller, go, je n'ai rien à faire, go avoir ce ventre et go faire 1 heure de sport. ». Je trouve la photo hyper jolie, hyper naturelle, hyper moderne. La fille, personnellement, je la trouve jolie, donc ça peut encore plus me donner envie.

Post 6 – conseil nutrition

Ça, j'adore, à la limite, j'aurais été voir son profil. Je trouve que je porte de plus en plus une importance à la bonne alimentation et donc j'aurais lu et j'aurais été voir son profil. Et si ça me plaît, je m'abonnerais car j'aie beaucoup ça, ça m'intéresse de ouf et puis, la photo donne envie aussi. Donc oui, j'aurais été voir, je me serais intéressée.

Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?

Personnellement, je ne suis pas énormément d'influenceurs fitness donc je pense que, pour moi, ça n'aurait pas un énorme impact. Mais je pense qu'étant donné qu'on voit plein de nanas en maillot, magnifiques ou même des garçons avec des corps de dingue, je pense que c'est la suite logique des choses qu'il y ait des influenceurs fitness justement qui boostent les autres à être bien dans leur corps et du coup, à peut-être avoir un corps comme ceux qu'ils voient sur les réseaux sociaux. Donc je trouve que c'est un peu la suite logique des choses. Ça serait bizarre de ne plus avoir d'influenceurs, contrairement à ce qu'on voit, contrairement à ce qu'on pourrait continuer à voir sur notre fil d'actualité.

Je pense aussi qu'il y aurait énormément moins de jeunes de notre âge qui iraient à la salle et qui seraient motivés. Parce que je pense qu'aujourd'hui, nos faits et gestes viennent beaucoup des influenceurs des réseaux sociaux et je pense qu'il y aurait beaucoup moins de jeunes, enfin je dis des jeunes alors que ma maman est aussi sur Insta, mais il y aurait beaucoup moins de gens motivés. Ça changerait beaucoup, je pense. Parce que pour l'instant c'est un peu une mode d'aller chez Basic Fit, dans les salles de sport et tout et j'ai l'impression quand même que ça part aussi de ce qu'on voit sur les réseaux quoi. Par exemple, imaginons, on a 0 sport sur nos téléphones, 0 contenu sur le sport sur nos téléphones, je ne pense pas qu'on aurait plus ou autant l'envie d'aller à la salle de sport, de se bouger. Donc, je pense que les gens seraient moins motivés.

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

Personnellement, je pense que premièrement, ça motive à faire du sport, ça c'est sûr. Je pense que c'est leur but premier. Moi, ça me procure que du positif. Je n'ai jamais été confrontée à me sentir mal devant une fille ou un garçon qui fait du sport quoi. Je pense que je me sentirais mieux en regardant une vidéo de quelqu'un qui fait du sport et qu'on voit que c'est sa passion, que de quelqu'un qui montre ses habits, où on voit son corps magnifique, mais qui ne nous révèle pas son secret. Donc, je pense que ça me procure que du positif. Je trouve ça chouette justement de partager sa passion, puisque souvent c'est leur passion.

Avez-vous des exemples à fournir concernant l'impact positif que ça génère sur vous ?

Ça me pousse à faire du sport, à me bouger, à aller chercher mon tapis, à m'habiller. Je pense que c'est ce qu'ils ont envie que nous on fasse devant leurs vidéos. Donc, oui, la motivation surtout. Et aussi de se dire que c'est possible de changer. Par exemple, la photo du avant-après, je trouve que ça motive aussi beaucoup et qu'en voyant ce genre de photo, je me dis toujours, et j'envoie même à ma sœur, que c'est possible de changer, que rien n'est perdu. Si tu n'aimes pas ton corps, si tu n'es pas bien dans ta vie, dans ton corps, si tu n'aimes pas ce que ton corps renvoie, c'est possible de changer. Donc pour moi, ça véhicule de l'espoir et de la motivation.

Même s'ils n'ont pas d'impact négatif sur vous, pensez-vous qu'ils peuvent en avoir sur certaines personnes ? Quel genre de personnes ? Et quel genre d'impact ?

On voit souvent des influenceurs fitness qui sont hyper chauds dans ce qu'ils font, c'est-à-dire, qu'ils commencent une vidéo, ils font du sport pendant 30 minutes et ils ne s'arrêtent pas. Et je pense donc, aux personnes peut être obèses ou les personnes qui sont en surpoids et qui n'arriveront pas à suivre ces exercices-là. Et je pense que ça peut être vite démotivant. Je me mets à la place de ces personnes, elles cliquent sur une vidéo ou sur une publication d'exercices, elles n'y arrivent pas, je ne suis pas certaine qu'elles iraient voir une autre vidéo un peu plus

facile parce que je pense que ça les aurait démotivées. Donc je pense que pour ces personnes-là, ça peut être négatif.

Sinon, les personnes qui n'aiment pas vraiment le sport mais qui ont envie d'en faire. Encore une fois, il y a des exercices qui sont hyper compliqués et parfois, on tombe sur ça en premier et puis après, on essaie de faire l'exercice, ça démotive, donc on passe à autre chose. Et on arrête le sport parce qu'automatiquement, ça nous aura démotivé. Je parle en nous mais je ne suis pas spécialement concernée par ça.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Je trouve que l'un ne va pas sans l'autre et que si je décide de me reprendre en main au niveau du sport, automatiquement je me reprendrai en main au niveau de la nourriture. Comme je t'ai dit, l'influenceuse que je suis, elle partage les 2. Donc, automatiquement, je serai amenée à suivre autant le sport qu'elle fait, que la nourriture qu'elle met en photo comme tous les repas qu'elle fait, hyper sains. Donc, je trouve que l'un ne va pas sans l'autre et qu'automatiquement, je serai amenée à suivre les deux.

Donc est-ce que ça m'impacte au niveau de la nourriture ou du sport, oui et non. Comme je t'ai dit, j'enregistre les vidéos. Par exemple, la semaine passée, j'ai enregistré une dizaine de recettes hyper saines que j'ai vues sur Instagram mais ce n'est pas pour ça que je les ai faites. Je me dis toujours que je les ferai, par exemple, le lendemain midi pour aller en cours, et puis finalement, je ne le fais pas parce que ça me prend du temps. Donc j'enregistre plus le contenu en me disant que je vais le faire un jour mais je ne le fais pas réellement. Mais sur le moment, ça rend positif de voir ce genre de choses et je me dis que quand je m'ennuierai pourquoi pas essayer ça.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

Quand je vois les recette saines, je me dis souvent « Oh mon Dieu, je ne mange pas du tout sainement ». Donc, je me rends compte quand même, qu'en voyant toutes ces publications-là, que je n'ai pas vraiment un mode de vie ultra sain comme cette fille pourrait avoir.

Concernant la perception de mon corps, ça a aussi un impact. Quand on voit une personne hyper musclée, hyper belle, on perçoit son corps différemment et on se dit qu'on n'est pas comme elle. Enfin, automatiquement, on la compare à nous-mêmes et on se dit qu'on n'est pas les mêmes et qu'on n'a pas le même corps.

Mentalement, aussi, je pense que ça rejoint un peu les deux.

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

Je trouve ça bien. Chez moi, ma maman boit beaucoup de thé détox et ça m'arrive de la suivre, sans forcément faire beaucoup de sport pour l'instant. Je trouve ça vraiment bien. Elle avait acheté ça grâce à un influenceur fitness sur Instagram, justement.

Les compléments alimentaires aussi, je trouve ça bien. Les barres protéinées, ma maman en achète parfois, je trouve ça chouette même si ce n'est pas toujours hyper bon au niveau du goût. Mais je trouve ça cool que ça puisse exister et que ça puisse en aider plus d'un.

Mais donc, ça m'arrive de regarder mais je n'achète jamais ce genre de produits.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Je n'ai jamais été confrontée à des influenceurs fitness qui proposent des choses nuisibles pour la santé. Je pense que ça existe parce que je pense qu'il y a des gens qui font du sport à outrance. Mais sinon, je n'ai jamais été confronté à du négatif, j'ai toujours trouvé que le message était positif.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être (ex : risque de blessure, etc) ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

Pour moi, il faut réfléchir, il ne faut pas se fier à tout, il ne faut pas foncer les yeux fermés, surtout sur les réseaux sociaux.

Je pense aussi que ça se voit à la personne, ce qu'elle dégage, à ce qu'elle explique. Moi, je suis beaucoup plus facilement les gens qui parlent de leur vie privée, plutôt qu'un influenceur fitness qui montre uniquement des vidéos d'elle en faisant du sport dans son appart ou dans sa maison, qui ne fait que des placement de produits.

Par contre, je suis beaucoup plus facilement une fille qui monte son quotidien, ce qu'elle mange, ce qu'elle prépare à manger, où elle va faire du sport, ce qu'elle utilise comme matériel, comme vêtements, comme alimentation. Et qui qui assume aussi parfois que ce n'est pas toujours tout beau, tout rose, qu'elle n'est pas toujours hyper motivée plutôt qu'une personne qui est dans le paraître. Donc, je me dirigerais plus vers ces personnes-là.

Est-ce qu'à la suite de certains conseils, vous demandez l'avis d'un professionnel ou à vos parents, des amis, etc ?

Oui, je pense qu'il faut rester vigilant et je pense que si un jour je vois un conseil que je trouve bizarre ou qui m'intéresse mais que je ne sais pas si c'est vraiment très bon ou même par rapport à un produit qu'ils conseillent ou quoi, je pense que je demanderai à ma maman ou à un professionnel. Ça ne m'est jamais arrivé mais je pourrais le faire.

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

Moi, je pense que c'est compliqué pour les influenceurs, surtout ceux qui sont suivis par plein de personnes. Mais je dirais, être plus transparent avec les gens sans être dans l'excès. Mais je veux dire, montrer aussi les mauvais côtés. Je pense que ça peut attirer beaucoup plus de personnes parce que souvent, je suis sûre qu'il y a plein de gens qui disent qu'elles ne vont pas s'abonner aux influenceurs fitness en se disant que ça va les démotiver de voir quelqu'un qui est tout le temps positif. Alors que, voir les mauvais côtés, je trouve que ça a du bon parfois pour les abonnés et pour les gens qui les suivent. Donc, montrer les mauvais côtés, enfin pas que ça hein, mais montrer quelques mauvais côtés. Je trouve que ça pourrait renforcer la confiance des gens.

Aussi, le Feed Instagram. Je trouve ça hyper important d'avoir un Feed hyper coloré qui donne envie aux gens plutôt que de tout le temps montrer son corps, montrer ses formes, être en petite tenue. Je trouve qu'il faut varier. Je trouve qu'il faut aussi partager des recettes saines, montrer l'alimentation, je trouve que c'est important. Et enfin, pas trop de placements de produits car je trouve que ça peut repousser aussi beaucoup les gens.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

Se dire qu'on est tous différents, que chacun a ses propres envies et ses propres opinions sur certaines choses. Se dire aussi que c'est derrière notre écran et qu'il n'y a pas toujours que des choses vraies, qu'il ne faut pas tout suivre à la lettre.

Ne prendre en compte que les choses qui nous intéressent. Concernant ce qui pourrait nous démotiver, se dire que soit ce n'est pas vraiment ce que l'influenceur voulait ou si pas, aller chercher d'autres influenceurs qui pourraient être plus adaptés à la personne.

Se dire que s'ils ne font que ça sur les réseaux, c'est certainement parce qu'ils n'ont envie de montrer que ça mais qu'il n'y a pas que ça justement, qu'ils ont une vie derrière et qu'ils ont certainement des jours moins beaux.

Se dire que tout le monde a des complexes et qu'il ne faut pas croire que ce qu'on voit sur les réseaux. Ne pas croire que les personnes magnifiques qui sont sur les réseaux, ont à 100% confiance en elle et se trouvent magnifiques parce qu'on a tous des complexes.

Et je dirais, prendre la chose dans sa globalité et pouvoir savoir faire des tris, pouvoir trier les choses qui nous rendent mal et ne garder que le positif.

Se dire qu'on est tous humains et que on a tous des moments moins bons. Et que ce n'est pas spécialement parce qu'une personne ne montre pas ses mauvais côtés qu'elle n'en a pas.

Il faut se dire qu'on a tous une vie, qu'on est tous humains, on a tous nos moments moins chouettes. Ils montrent que ce qu'ils veulent bien quoi. Moi je préfère largement suivre une personne qui montre les 2 côtés de la vie donc les côtés bons et les côtés moins bons, qu'une personne qui ne nous montre que ce qu'elle veut bien. Parce qu'au final, tu n'as pas vraiment confiance.

C'est la fin de l'interview, je n'ai pas d'autres questions, vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Avez-vous d'autres choses à ajouter sur le sujet ou quelque chose de personnel à partager ?

Je dirais qu'en résumé, c'est bien que ça existe. Je pense que ça aide beaucoup de personnes et que ça peut aider énormément de personnes. Je pense aux gens qui sont mal dans leur peau, qui sont seuls dans leur chambre, dans leur lit, le soir, quand on est mal. Je pense que ça peut donner beaucoup de motivation et de confiance en soi. Et de motivation, surtout.

Pour moi, heureusement que ça existe parce que c'est pas parce qu'il y a une salle de sport dans sa ville qu'on va y aller directement quoi. Je pense qu'il y a beaucoup de choses qui se passent avant de faire le pas et les influenceurs fitness y contribuent.

Nous arrivons donc à la fin de cet entretien. Avez-vous des choses à ajouter ?

Encore un grand merci pour votre participation à l'étude et au temps que vous m'avez accordé. Vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Si vous le souhaitez, je peux vous communiquer les résultats de la recherche lorsque tous les entretiens auront été réalisés et que les résultats auront été analysés.

Interview 20 : Lola

Bonjour, tout d'abord un tout grand merci pour le temps que vous nous accordez et pour votre participation à notre enquête. L'enquête a pour but d'explorer ensemble le monde des influenceurs fitness et plus particulièrement leur contenu sur Instagram. Avant toute chose, êtes-vous d'accord que j'enregistre notre conversation ?

Sans problème.

Les données sont collectées de manière anonyme et seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire. Le but est que vous en disiez un maximum sur le sujet, car cela nous sera d'une grande aide dans notre compréhension du sujet. De plus, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse donc n'hésitez pas à dire tout ce qui vous passe par la tête. Avant de commencer, avez-vous des questions ?

Non, pas spécialement.

Pouvez-vous vous présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Lola. Dans la vie de tous les jours, je suis kiné indépendante. Je travaille dans 3 endroits différents, je travaille en hôpital, en maison médicale et à mon propre cabinet. Actuellement, je vis toujours chez mes parents. J'ai une vie sociale assez mouvementée dans le sens où, j'aime vraiment bien faire la fête, voir des gens. Je déteste être seule. Pour le moment, je bosse beaucoup, beaucoup parce que je suis en début de carrière. Et je fais beaucoup de sport aussi.

Quels sont tes centres d'intérêts, tes passions ?

Le sport, ça, en grosse majorité. Je fais de la course à pied. En attendant le beau temps, je vais à la salle de sport mais sinon je fais des courses organisées, des semi-marathons, les 20 kilomètres de Bruxelles, j'ai fait le Namur Raid aussi. Donc voilà, le sport, ça fait quand même une grande partie de ma vie. Et j'essaie de plus en plus de m'intéresser au corps humain dans le sens de m'intéresser à la conscience corporelle. Je commence à lire des livres sur le bien-être parce que ça m'intéresse. Et je regarde très peu la télévision, ça ne m'arrive jamais, enfin très, très rarement, je m'écarte un peu de tout ce qui est les nouvelles du journal et tout ça.

Pouvez-vous me décrire l'utilisation que vous faites de votre smartphone ?

Mon téléphone, il y a un peu toute ma vie dedans. Je l'utilise comme moyen de communication avec mes proches, notamment sur WhatsApp avec ma famille et ma grand-mère parce que c'est un moyen de communication qui est assez facile. Aussi avec mes patients, je communique aussi par téléphone. Évidemment, mon agenda est sur mon téléphone. J'ai plein d'applications liées au boulot, par exemple, pour scanner des prescriptions quand je ne suis pas chez moi. C'est plus ma partie boulot pratique. Sinon, au niveau des loisirs, tous les réseaux sociaux sont sur mon téléphone. Mes mails aussi. Et sinon, je passe quand même beaucoup de temps sur les réseaux, c'est vrai. J'avoue. Surtout Facebook, Instagram, et Snapchat, je n'utilise plus trop. Mais sinon, je regarde énormément de sites internet pour des vêtements, des ventes privées et pour les voyages parce que dans mes centres d'intérêts, j'ai oublié de mentionner les voyages.

Quelle est votre expérience personnelle concernant la pratique d'une quelconque activité physique? (fréquence, type de pratique, etc)

Quand j'étais plus jeune, je faisais de la gymnastique de manière intensive. Je faisais 2 heures de gym par semaine donc j'ai été baignée dans le sport depuis toute petite dans le sport extrême. Et puis ensuite, qu'est-ce qui s'est passé ? Après, j'ai dû arrêter pour mes études. Pendant mes études, j'avais du sport, inévitablement en kiné, on doit faire de la natation et de la course à pied. On est évalué sur ça et sur plein d'autres sports, divers sports dont le Handy sport, on apprend à jouer au basket en chaise roulante et tout ça.

Après ça, quand j'ai été diplômée, je suis partie en Martinique. J'ai également eu un problème de santé qui m'a fait arrêter le sport pendant plus ou moins un an et demi. Je pratiquais juste de la marche, c'était pendant le COVID et puis après je suis partie à l'étranger. Pendant mon

voyage à l'étranger, j'ai un peu mis ça de côté, je n'allais pas à la salle de sport parce qu'il n'y en avait pas. Donc je suis partie en Martinique, je continuais quand même à courir un peu, mais pas de manière vraiment intensive.

Puis, quand je suis revenue ici, en Belgique et que ma santé allait mieux, ça a été un peu un refuge de pratiquer le sport, pour moi aller mieux parce que je me sentais bien. Et voilà, trouver l'équilibre entre sport, bonne alimentation et pas l'extrême donc c'est-à-dire, ne pas faire du sport pour pouvoir manger et donc ça a été vraiment un apprentissage que j'ai dû faire mais qui est acquis pour le moment. Enfin, en tout cas qui reste acquis en ce moment. Mais c'est vraiment quelque chose qui me libère l'esprit après mes journées, j'en ai vraiment besoin quoi.

Pour quelles raisons pratiquiez-vous ces activités physiques ? Quelles étaient vos motivations à faire du sport ?

Mes motivation, c'est le « après », notamment. C'est-à-dire, le bien-être et quand même le résultat physique d'avoir un corps sportif quoi.

C'est également la santé parce que vu que je suis kiné, je dis toute la journée à mes patients qu'il faut bouger, qu'il faut se maintenir en forme, qu'il faut continuer à marcher. Donc, je suis la première à le dire mais la première à le faire aussi. Je déteste rester sur une chaise à ne rien faire. Je suis tout le temps en mouvement. Donc, pour la santé, parce que je sais que c'est hyper important.

Le sport que je pratique, des fois, je fais des cours collectifs donc c'est pouvoir retrouver les potes et de parler de mêmes centres d'intérêts c'est quand même super important. Quand on ne fait rien chez soi, on a moins de choses à raconter. Donc, mine de rien, ça joue quand même, je pense, l'aspect social.

Comment décririez-vous l'environnement familial dans lequel vous avez grandi en ce qui concerne la pratique d'une activité physique et l'alimentation ? Sont-ils ou ont-ils été des éléments jugés importants aux yeux de votre entourage et au sein de votre éducation?

Mon papa a toujours fait énormément de sport, ça a toujours été quelqu'un qui était très actif. Il a fait plein de sports différents depuis tout petit et encore maintenant à 55 ans, il fait encore des marathons et tout ça. Donc il est encore méga forme.

Ma maman aussi a suivi mon papa dans tout ça. Elle a fait le Corsica Red féminin. Donc, je suis quand même baignée dans le sport depuis toute petite. Mon frère fait énormément de sport aussi parce que c'est un hyperactif. Et ma sœur, un peu moins sportive depuis toujours, mais elle se prend en main quand il faut et elle va quand même courir. C'est un peu moins une mordue mais elle reste quand même sportive comparé à d'autres qui ne font rien du tout.

Quand j'étais vraiment jeune, je ne sais pas si mes parents étaient vraiment très sportifs. En tout cas, moi je l'ai été, je ne sais pas de qui je tiens la gym comme ça de manière intensive, sûrement mon papa.

Au niveau de l'alimentation, on n'a jamais mangé très gras, on n'est pas fast food. Pour dire, on n'a pas de friteuse ici. Donc on a toujours mangé quand même de manière équilibrée. On essaie de réduire notre consommation de viande petit à petit. Enfin, surtout mes parents, parce que moi en l'occurrence, je ne mange pas de la viande rouge. Mais sinon, je dirais quand même que je suis baignée dans un milieu sain. Donc voilà, je pense quand même que le l'environnement familial a joué très clairement.

De manière générale, comment décririez-vous votre alimentation?

Concernant mon alimentation de manière générale, maintenant, ça s'est un peu stabilisé. J'ai été malade pendant 2 ans pendant le COVID. Là, j'ai dû réapprendre à bien manger suite à mon anorexie. Parce que j'étais tombé dans une spirale où je ne mangeais plus de féculents, je mangeais l'équivalent d'un bol par jour au final, tout en me dépensant physiquement d'une manière ou d'une autre, en allant marcher, en ne m'asseyant pas, en faisant plein d'abdos dans ma chambre parce que c'était le COVID, on ne pouvait quand même pas sortir. Aussi, en faisant

des gâteaux de manière très saine mais tout en me privant quand même de les manger, mais je les faisais enfin. Voilà, c'était vraiment la restriction à fond.

Ça m'a énormément pesé, bien évidemment, donc j'ai été suivie par une diététicienne, par une psychologue et par un psychiatre qui m'ont vraiment réappris à manger de manière saine, ce qui était mieux pour le corps humain. Donc l'équivalent d'une assiette bien séparée en 3 avec protéines, légumes et féculents.

Pendant ma guérison de l'anorexie, j'ai dû manger 3 fois plus qu'un être humain enfin, qu'un adulte, ou que d'une femme comme moi de 20 ans. Parce qu'ils me racontaient que les carences que j'avais, en fait, j'étais allée puiser dans mes réserves et donc il me fallait 3 fois plus d'apport calorique qu'une personne normale. Donc j'ai été tellement loin dans mes réserves que c'est comme si on remplissait un verre avec un trou et donc il fallait mettre 3 fois plus d'eau pour que le verre puisse se remplir quoi. C'est un peu ça l'image. Donc ça j'ai vraiment eu énormément de mal. Donc c'est mes parents qui pendant tout un temps m'ont donné à manger, dans le sens où ils faisaient mes assiettes et ils surveillaient ce que je mangeais. Ça a été une période horrible, manger comme ça, je dirais de 6 à 8 mois. J'ai un peu des troubles de mémoire d'ailleurs dû à ça parce que vu que mon alimentation n'était pas correcte, mon cerveau s'est mis un peu en off, mais je pense que c'était plus ou moins ça.

Et puis au fur et à mesure, on a appris à me m'autonomiser par rapport à l'alimentation et à faire un peu moi-même, à recommencer aller faire des courses parce que j'étais interdite d'aller faire des courses sinon j'étais d'office tentée d'aller chercher tout ce qui pouvait y avoir de sain et de réduire toutes les calories. Ça me prenait 2 heures d'aller faire des courses, c'était la catastrophe. Donc petit à petit, j'ai appris toute seule à manger correctement et à me dire que les féculents, on en avait quand même besoin pour l'énergie, pour la mémoire, et les protéines, on en a besoin pour les muscles, sinon on fond complètement. Et les légumes, ça, inutile de m'expliquer pourquoi j'en avais besoin, je le savais. Et varier les plaisirs parce que plus on se restreint, plus on a envie de faire des écarts. Et donc au final, on les fait et puis après on s'en veut donc voilà. Quand on m'a appris que quand j'avais envie d'un sucré ou n'importe quoi, il fallait que je le mange sans me restreindre parce qu'après ça fait le schéma inverse. Donc ça, vraiment, ça a été tout en combat.

Et là actuellement, je suis stabilisée mais ça reste quand même un combat dans la vie de tous les jours. Les buffets, c'est encore compliqué pour moi de devoir choisir et tout ça, le fait de me retrouver face à une un amas de nourriture et d'avoir envie de tout goûter et qu'au final ça ne sert à rien, qu'il faut que je fasse des choix. Ça c'est encore un peu compliqué mais j'apprends encore.

Et alors, je m'instruis quand même beaucoup en faisant du sport sur la récupération musculaire, donc le fait que je doive manger plus de protéines parce qu'avant je n'en mangeais pas beaucoup. Donc, je mange beaucoup plus d'œufs par exemple, pour pallier à ce déficit-là parce que je fais quand même du sport 5 fois semaine donc il faut que je mange.

Et alors aussi, si je peux parler de lier l'alimentation au sport, c'est que j'ai toujours voulu avoir un corps de sportive en quelque sorte. Mais pendant la maladie, c'était strictement impossible parce que je n'avais pas d'apport nutritif, donc je ne faisais que fondre. Donc, en fait, j'avais vraiment encore de maigre. Et petit à petit, j'ai compris que si je ne mangeais pas et que je faisais du sport, j'allais d'office fondre.

Donc, ma logique actuelle, c'est de prendre du poids au niveau musculaire, donc de manger, de manger peut-être un peu plus, mais de faire du sport à côté pour que ça se transforme en muscles et pour ne pas que je devienne un tas de graisse. Mais prendre 5 kilos de muscle, ça ne me dérange pas. Prendre 5 kilos de graisse, c'est un autre débat, mais voilà.

Pourriez-vous décrire votre rapport à l'alimentation ?

Il est sain, je ne dirais pas à 100%. Si j'avais un pourcentage, je dirais 70%, il y a encore 30% de ma tête qui chavire vers l'autre côté et qui a encore du mal à manger un peu les féculents le soir, qui, quand le week-end, je mange 2 fois d'affilée au resto ou une fois pâtes, pizzas, je me

dis merde. Mais, ce sont des pensées et ce n'est pas dans les actes donc j'y pense et puis après ça part direct. Avant, ça me hantait toute la journée maintenant plus.

Donc je me réveille sereine quand même le matin alors qu'avant ce n'était pas du tout le cas. Avant je me réveillais la nuit en ayant faim et en dormant super mal parce que je me tracassais de ce qui allait se passer la journée et tout ça. Je suis ne dirais donc pas que je suis super sereine par rapport à ça, donc je dirais quand même 70% de serein, en ne niant pas que il y a encore 30% qui chavirent.

Si vous deviez vous décrire physiquement à l'aide d'un dessin, comment vous représenteriez-vous ?

Alors c'est marrant parce que cet exercice-là, on me l'a fait faire et je l'ai fait pendant toute ma guérison de l'anorexie. Parce que j'ai une dysmorphophobie, donc c'est le fait de se voir beaucoup plus grosse que ce que l'on est réellement. Donc on m'avait demandé de me dessiner, enfin de choisir sur des silhouettes, mais c'est la même chose, où je me situais. Et que des gens extérieurs me prennent en photo dans la rue parmi la population générale, donc en dîner de famille, quand je me baladais à Namur et tout ça. Donc on a essayé de le faire et effectivement, quand je me voyais sur les photos, j'avais conscience et je suis consciente parce que c'est toujours le cas à l'heure actuelle, je me trouve dans la tranche la plus mince de mon entourage.

Je recevais aussi quelques remarques me disant que j'étais trop maigre surtout dans mon boulot quand je devais porter, par exemple, des jambes et tout ça, les patients ne me font pas forcément confiance, ce qui me pousse aussi à aller mieux à l'heure actuelle quand même et de paraître un peu plus forte devant eux, c'est pas plus mal.

Mais donc, du coup, sur une silhouette, si je devais me dessiner, je sais consciemment que je me mettrai dans la tranche la plus fine, pas de manière anorexique mais moyenne, fine, quoi. Mais que si je dois vraiment juste me regarder dans le miroir, des fois, je me dis que j'ai un peu grossi alors que je sais consciemment, avec mon poids, que ce n'est pas démesuré du tout. Et que je suis toujours en sous poids par rapport à mon BMI. Donc, dans tous les cas, on ne peut pas nier ça, car le BMI c'est quand même un bon indice de masse corporelle.

Si vous pouviez exaucer tous vos souhaits, y a-t-il des aspects de votre physique que vous voudriez changer ? Avez-vous toujours pensé cela ?

Oui, j'ai toujours eu un problème. En fait toutes ces questions-là, on les a déjà posées. Depuis toute petite, je suis complexée par mon ventre, ça a toujours été. J'ai toujours eu un petit bourrelet depuis que je suis petite. Je me rappelle d'une remarque que j'ai eu à mes 8, 10 ans, de ma prof de gym qui me disait que je vais faire attention à ce que je mangeais parce que c'est vrai que j'étais rondelette, enfin je n'étais pas grosse mais j'étais un petit peu au-dessus de la moyenne pour une gymnaste de haut niveau en quelque sorte. Et cette remarque-là, je ne l'ai jamais avalée.

Mon ventre m'a toujours tracassée, enfin perturbée, parce que j'étais en maillot de gym tout collant et donc on ne voyait que ça. A l'heure actuelle, c'est toujours le cas, mais on m'a appris, enfin, j'apprends tout doucement à vivre avec et à me dire que j'ai un corps de femme et que c'est comme ça, c'est la vie. Et là, comme je fais plus de sport, je trouve que mon ventre n'est plus du tout le même qu'avant et qu'il se tonifie quand même. Donc c'est pour ça aussi que ça me pousse aussi à continuer le sport. Donc si je devais dire un truc, ce serait mon ventre et mes oreilles que je trouve un peu décollées quand j'ai les cheveux attachés mais ça, je ne sais rien y faire dans tous les cas.

Avez-vous des personnes que vous prenez en exemple en termes de physique ?

Non, ça ne m'est jamais arrivé de me référer à quelqu'un, ou à une personnalité en tant que telle. Par contre, j'ai un idéal de corps mais qui n'appartient pas à une vraie personne. Je veux dire que j'ai un idéal de corps humain, un idéal de fessier à avoir, de cuisses, de mollets. Mais c'est vrai que je ne m'identifie pas une personne en tant que telle. Peut-être parce que je suis hyper exigeante et qu'à chaque fois, je trouve toujours quelque chose qui ne va pas chez les autres, comme le sourire ou un orteil de travers, qui ne me donne pas envie d'avoir son corps.

Mais c'est vrai qu'inévitablement, je pense qu'on s'identifie quand même à des corps, surtout sur les réseaux, sur Instagram et tout ça, on voit quand même passer beaucoup de de filles qui ont un corps de rêve, qui se prennent beaucoup en photos. Mais j'ai quand même pas mal évolué par rapport à ça, en prenant du recul et en me disant que les photos étaient bien, mais que la position joue aussi, que les photos sont prises au bon moment, au bon endroit, avec un beau bronzage. Voilà, nous, en Belgique, sous la pluie, si on se prend en photo en maillot maintenant, on est tous moches.

Donc, ça, voilà j'ai quand même pris du recul donc je ne pense pas que je m'identifie à une personne, mais je m'identifie quand même au corps qui passe sur les médias. Mais je trouve que ça évolue quand même un peu dans les pubs. On voit quand même de plus en plus de femmes un peu plus rondes, on pense aux femmes un peu plus rondes. Dans les magasins, on a quand même des tailles un peu plus grandes. Par moment, je trouve que ça bouge quand même un peu mais il va falloir encore du temps, je pense.

Mais voilà, mais je pense que les gens jugent un peu moins. Peut-être que c'est parce que je grandis et que mon entourage juge moins que quand on avait, je dirais entre 16 et 20 ans. On est vraiment dans le jugement à cet âge-là. Mais là, vu que tout le monde profite à notre âge et qu'on a tous nos soirées, il y en a qui tombent déjà enceinte et tout ça. Je pense que la vie du corps humain change et on se dit qu'on est des femmes et qu'avoir un peu de ventre, c'est comme ça, avoir un peu de cellulite sur les fesses, c'est comme ça. Et je trouve que ça évolue quand même, dans mon entourage, en tout cas, je pense.

Quelle place occupe votre apparence physique dans votre vie ?

Une grande place quand même. En fait, j'ai l'impression que je suis la société qui m'entoure. Les gens autour de moi, ceux que je côtoie, ça va. J'ai vraiment fait un tri et les gens que je côtoie, je trouve qu'ils profitent vraiment de la vie et c'est d'eux que j'essaie de prendre de la graine au maximum.

Mais je trouve que c'est l'image qu'on véhicule de l'extérieur qui fait qu'on pense à notre corps, souvent. C'est lié aux publicités, c'est lié à toute cette nourriture protéinée ou la nourriture un peu plus saine. Tous les produits 0% et sans sucre, ça nous pousse à nous demander un peu, si on en a besoin, si on n'en a pas besoin, si on doit faire attention. Et puis, dans mon boulot aussi, je pense que c'est quand même lié, vu que je côtoie des gens assez sportifs, ils me posent souvent la question de me dire est-ce que je dois faire plus de sport, est-ce que je dois maigrir. Donc, fatalement, tout ça fait qu'on se pose quand même la question. Donc oui, ça a quand même une grande place dans ma vie, mais j'essaie vraiment, comme je disais, depuis que j'ai été malade, j'ai quand même appris à ce que ça ne prenne plus 100% de ma tête. Mais je dirais 40% parce que j'arrive vraiment à décrocher et à me dire que je n'ai qu'une vie et qu'il faut la prendre maintenant, parce qu'après, ça sera trop tard.

Comment décririez-vous l'utilisation que vous avez d'Instagram au quotidien ?

Je dirais que je suis une personne très addicte à Instagram, je ne vais pas le cacher. J'y passe énormément de temps. Mais j'ai une utilité qui est assez chouette je trouve. Parce que j'ai dû faire un tri, on m'a obligé à faire un tri quand j'étais malade, de supprimer toutes les pages de nourriture, toute les pages de filles trop fines qui véhiculent un message complètement faussé de ce que doit devenir une femme, donc toutes les pages qui me faisaient en fait du tort. Donc ça j'ai quand même un gros tri, je ne dis pas que je n'en ai plus du tout mais j'en ai quand même encore un peu.

Je suis énormément de pages qui parlent du sport, du sport en général et des conseils d'exercices qu'on peut faire à la salle et tout ça. Donc je pense que c'est essentiellement ça.

J'adore aussi m'évader sur Instagram parce que je suis énormément de pages de voyages. Je crois que c'est 50% des gens que je suis. Ça me fait voyager aussi, ça me donne des idées de voyage, des bons plans.

Donc, oui, sur Instagram, j'y suis quand même vraiment beaucoup, mais je pense que j'ai une utilisation qui est assez saine, qui est devenue saine. Mais je sais que c'est très dur et qu'il faut faire hyper attention parce qu'on peut très vite suivre quelqu'un et devenir un peu accro à cette personne et essayer de lui ressembler. Et puis en fait, au final, on n'en est pas capable parce que, soit on n'en a pas les moyens, parce que les gens qui sont un peu plus connus sur Instagram, ils n'ont pas les mêmes moyens que nous. Des fois, c'est leur métier aussi, donc on ne sait pas faire ça, comme ça.

Donc, je pense qu'il faut quand même être prudent par rapport à ce qu'on regarde. Et au final, des fois on regarde, ça passe juste mais ça tombe quand même dans le cerveau et donc ça tombe quand même dans la mémoire donc c'est pour ça que j'ai dû virer pleins de trucs sur mes réseaux et j'y fait encore attention à l'heure actuelle. Si je sens qu'il y a une fille qui devient un peu trop toxique pour moi ou si je vois qu'elle commence à me parler de manger moins, je la vire, je ne chipote pas à 2 fois quoi.

Pour quelles raisons utilisez-vous Instagram?

Je pense que j'ai suivi la tendance actuelle. Je sais quand j'étais plus petite, c'était beaucoup Facebook. Facebook est devenu un moyen de publicité de dingue. Je trouve que sur Facebook, il n'y a plus vraiment rien d'intéressant. En tout cas, moi, quand je regarde sur Facebook, Facebook, je l'utilise vraiment que quand je dois véhiculer des messages pour mes proches un peu plus vieux et pour les anniversaires, c'est pratique.

Mais du coup, Instagram c'est chouette parce que je trouve qu'il y a quand même des choses intéressantes. Si on fait le tri, il y a quand même des choses vraiment intéressantes. Il y a des femmes qui véhiculent aussi beaucoup de messages sur l'identité de la femme, sur l'indépendance, qui font des podcasts aussi. Et puis, aussi pour les idées de vêtements, les idées de tenues, tout ça, ça vient quand même de là. Les belles photos, tout ça fait que j'utilise Instagram maintenant.

Même maintenant, je remarque que les mecs pour draguer, ils draguent plus par Instagram que par Facebook maintenant. Aussi, en soirée, ils demandent beaucoup plus vite l'Instagram d'une fille, que le Facebook, alors qu'avant ce n'était pas comme ça. Je pense que c'est une tendance qui a fait que.

Tout un moment, c'était un Snapchat aussi. Enfin, ça fait un peu une tournante. Et Instagram a pris un peu la place de Facebook parce qu'on sait parler maintenant par Instagram, donc ça devient un peu Messenger numéro 2. Donc, voilà, je pense que j'ai suivi la tendance.

Tik Tok, je m'y perds des fois, mais c'est très rare. Enfin, je dirais même pas une fois par jour je dirais, allez 5 fois par semaine donc je regarde 2-3 vidéos, mais ça m'énerve vite d'avoir la musique qui tourne en boucle. Il n'y a pas beaucoup de contenu de voyages sur Tik Tok, ou alors c'est parce que je ne suis pas les bonnes pages. Ce qui me dérange sur Tik Tok, c'est que dès qu'on regarde un truc, on est bombardé de la même chose, du même sujet. Il suffit que je regarde une vidéo de sport, je suis bombardée de de trucs de squat et d'exercices d'escalier, enfin voilà.

Et puis je trouve que sur Insta, je trouve mon compte avec les réels, ce sont des vidéos plus longues aussi. Et les voir danser débilement devant leur écran, ce n'est pas ce qui me tente le plus, c'est vraiment quand je m'ennuie très fort, ça passe le temps, mais c'est tout.

Suivez-vous des influenceurs sur Instagram et de quels types sont-ils?

Je crois que j'ai 3 à 4 types d'influenceurs.

J'ai des influenceurs femmes, essentiellement, je ne sais pas pourquoi. Des influenceuses, donc, qui sont mamans et donc, je les suis dans leurs parcours avec leur bébé et tout ça parce que je suis quand même une grande fan de la pédiatrie. Enfin, de tout ce qui entoure à la pédiatrie, accouchement, maternité, etc. Voilà donc je suis énormément de femmes enceintes. D'ailleurs, dès qu'elles tombent enceinte et que je le sais, par des partages ou quoi, souvent je les suis davantage parce que j'aime bien savoir leur parcours et être au courant des échographies, tout

ça, j'aime bien et aussi, leur petit problème de femme, quoi. Et puis l'évolution, quand elles ont leur enfant. Donc je crois que j'ai une partie de ça.

Il y a une autre partie de femmes vraiment influenceuses mode qui donnent des bons plans pour la mode et tout ça.

J'ai toute une toute une panoplie de personnes que je suis pour des voyages, donc qui font soit des tours du monde, soit des gens qui font des tours en Van. En fait, ce n'est même pas ce que je rêve de base parce que je ne saurais pas le faire avec mon métier actuel ou alors il faudrait que je décroche tout mais c'est compliqué. Mais ça me fait voyager, je me dis que si un jour, je peux faire un mois en Van, why not. Et puis ça me donne des idées.

Et alors, il y a toute une partie sur le sport. Je suis des influenceurs sport et conseils sur le corps humain donc je mets ça un peu dans la même catégorie. Par exemple, il y a 2-3 kinés que je suis, qui donnent des hyper bons conseils d'exercices, pour les patients, ça, je les suis.

Mais aussi des influenceurs vraiment qui font du sport en salle de sport. C'est souvent que des femmes, je ne suis pas d'hommes parce que, souvent, je ne m'y identifie pas de trop. Et ils sont forts dans l'extrême quand on parle de sport, donc je le suivrais pas en quelque sorte. Mais les femmes, oui, je les suis quand même pas mal.

Pour quelles raisons, suivez-vous des influenceurs de manière générale?

Parce que ça donne des idées dans la vie de tous les jours. Parce que je pense qu'en fait, on s'y identifie. Alors, pas spécialement au niveau du corps, mais au niveau de leurs idées, au niveau de leurs pratiques.

Je donne un exemple, il y en a qui se sentent bien en faisant du yoga, de la méditation, en écoutant des podcasts. Donc des fois, quand je suis mal, je me dis que j'écouterais bien un podcast. Et en fait je n'y penserais pas, si je n'avais jamais entendu ça. Et c'est via les influenceurs qu'on peut puiser ça, et ils nous font quand même véhiculer cela.

Pour moi, ça donne des idées pour évoluer dans la vie. Et puis, ils sont là aussi pour faire de la pub pour certaines choses et des fois ça marche. Enfin, moi, je ne suis pas, je n'achète pas via leurs codes promos, etc. Ce n'est pas du tout mon style. Mais en voyant quelqu'un qui se filme toute sa vie, vu que nous on ne le fait pas, on se dit qu'on ferait bien ça à manger ce soir. Donc c'est chouette, je trouve, le fait qu'on puisse partager des moments de vie. Je trouve ça hyper cool qu'eux le fassent. Moi, je ne le ferais pas pour moi même parce que je n'ai pas envie que tout le monde voit ma vie mais je trouve ça cool que certaines personnes puissent le faire.

Êtes-vous abonné à un ou plusieurs influenceur(s) fitness sur Instagram? Pouvez-vous me les citer ?

Oui, c'est Lala Yanga, qu'elle s'appelle, mais c'est vrai que les noms, je ne retiens pas facilement.

Mais sinon toutes les femmes que je suis font du sport. Je sais que Gaëlle VP, elle fait du sport. Diane Perreau, elle, fait du Pilate, elle, beaucoup. Iris Mittenaere, elle fait aussi du sport, des fois elle filme ses petites séances avec ses coachs. Elle a blindé des sous, donc ses séances sont incroyables.

Comment avez-vous découvert ou entendu parler de leur profil Instagram?

Je pense qu'Instagram, c'est un peu comme Tik Tok, donc si on s'intéresse un peu au sport, il suffit qu'on tape 2-3 fois, le mot salle de sport ou quoi que ce soit, l'algorithme comprend très vite qu'on est intéressé par ça et donc ils nous mettent ça sous le nez. Surtout que maintenant, si je ne me trompe pas, le fil d'actualité Instagram, il n'est plus en fonction des gens qu'on suit mais avec le centre d'intérêt. Donc, il y a des gens qui passent dans mon fil d'actualité, je me dis que c'est intéressant ce qu'ils disent et puis, je regarde leurs profils et puis final, ça m'intéresse. Donc je pense que c'est ça.

Et puis aussi, c'est via les partages des gens, que ce soit pour des concours ou des gens qui m'en parlent. Parce qu'avec mes copains et mes copines, on parle parfois des influenceurs et donc je

regarde leur profil, et je me dis que ça peut être cool que je suive la personne. Ou alors, s'ils font des belles photos, des belles vidéos, c'est vite tentant d'aller voir le reste. S'ils ont des enfants, je clique dessus et je les suis.

Comment décririez-vous les influenceurs fitness d'une manière générale ?

Alors souvent, ceux qui sont vraiment influenceurs que fitness sur Instagram, je les trouve fort dans l'extrême. C'est à dire qu'ils donnent très vite envie, enfin, envie ou pas envie, le mode d'aller faire du sport, de vivre pour le sport. Parce qu'en fait, ils se filment que pour ça, c'est pour ça que je fais le tri dans ceux que je suis. Et en fait, on les voit que dans leur journée sportive donc ils se lèvent le matin, ils filment leurs petits porridge, le dîner avec leurs légumes, leur viande et puis leur shaker. Enfin c'est très protocolaire et je trouve ça hyper dommage parce qu'il y en a peu, des influenceurs fitness en quelque sorte, qui sont sains, je trouve dans leur tête. Ça, il faut juste le savoir et faire le tri quand on les suit, ce qui est mon cas quand même. Moi, je les utilise juste pour leurs idées d'exercices et de séances. Parce que, mine de rien, à la salle on est quand même perdu, quand on est tout seul, on n'est pas suivi, surtout que moi je vais au Basic Fit, donc on n'est pas suivi du tout.

Mais c'est vrai que si je devais les décrire, je trouve qu'ils sont tous forts dans l'extrême. Moi, je ne les vois pas boire un verre le vendredi soir avec leur pote quoi. Je trouve que ça, c'est hyper dommage, que ça fait partie de la vie. Et que je trouve qu'on peut combiner les 2. On peut être sportif, avoir une vie de fitness et avoir une vie sociale. Alors oui, ils ont une vie sociale, mais ils invitent des potes et ils font un poulet rôti avec des légumes, je trouve ça pas fun. Enfin voilà, ils boivent leur shaker en même temps. Enfin voilà, c'est un peu dans l'extrême. Donc ça c'est un peu décevant mais ça, c'est leur vie et pas la mienne au final.

Comment décririez-vous les interactions et la relation que vous entretenez avec ces influenceurs fitness ?

Je n'ai pas de relation. Comme je dis, moi je les utilise. En fait, c'est triste mais je les utilise pour leurs idées d'exercice et leurs idées de mode de vie parce que mine de rien, leur mode de vie, ça m'intéresse. Enfin, moi j'ai appris quand même beaucoup, qu'après une séance, il fallait manger des protéines pour que le muscle se reconstruise. Et pour tout ça, ils ont quand même des bons conseils à donner.

Je regarde quand même beaucoup aussi, ça j'ai oublié de le dire, leur formation, parce qu'il y a des influenceurs fitness qui donnent des mauvais conseils. Moi, en tant que kiné, je sais quand même faire le tri entre ce qui est bon et moins bon, mais je ne suis quand même pas une experte. Mais je sais qu'il y en a qui donnent des conseils vraiment pourris. Mais donc, ce n'est pas une relation que j'entretiens avec eux, mais c'est vraiment une utilisation que j'en fais. Je prends les informations qui me plaisent et puis le reste, je le mets à la poubelle.

Quelles sont les raisons pour lesquelles vous suivez ce type d'influenceur ?

C'est vraiment pour me motiver au quotidien, pour avoir des idées, pour avoir des conseils, beaucoup de conseils aussi de positions. Par exemple, dans certains exercices de sport, on ne sait pas trop comment ou quoi faire, quand c'était la période du marathon de Paris, il y avait quand même pas mal de de femmes qui mettaient toute leur préparation. Je trouve ça super intéressant de savoir comment on prépare un marathon. C'est vraiment pour une information générale, je sais que ça peut me servir aussi.

Quels sont les éléments qui vous plaisent dans le contenu qu'ils proposent?

Leurs vidéos. Par contre, leurs photos, non, on ne peut pas dire que leurs photos m'intéressent, je m'en fous de voir leur corps quoi. D'ailleurs, quand ils publient une photo de leur évolution, je me dis que ça marche, donc c'est que leurs conseils fonctionnent. Mais je ne me dis pas que je veux ressembler à un bodybuilder, ça ne me donne pas spécialement plus envie que ça. Mais sinon, leur contenu, surtout en vidéo et en Réels, et leurs conseils en commentaire. Des fois, je regarde même les commentaires parce qu'il y en a qui posent des questions intelligentes et ils y répondent donc voilà.

Selon vous, quels attributs ou qualités doivent avoir les influenceurs fitness afin de considérer leurs dires et conseils?

> *Comme je disais, les formations. Souvent, ils mettent dans leur description ce qu'ils sont et ce qu'ils ne sont pas. Enfin, je trouve qu'on voit quand même très vite les professionnels et les non professionnels. Il y en a qui le disent eux-mêmes. Il y en a une qui me vient en tête, Laura Palmus, par exemple, elle habite Liège. Je la suis, c'est une logopède et elle fait énormément de sport. Elle, je m'identifie un peu à elle parce qu'elle est logopède, donc elle est indépendante, elle travaille, elle fait un peu ses horaires comme elle veut, donc c'est vraiment comme moi. Et à la fois, elle fait beaucoup de sport donc elle essaie de combiner les 2. Mais alors, elle filme quand elle va au sport et tout ça mais elle dit très clairement qu'elle n'est pas formée et qu'il ne faut pas s'identifier à elle. Donc, il y en a qui le disent, dans leur description, ils montrent et ils prouvent quand même des choses. Mais c'est vrai que je suis sûre que je me suis déjà fait avoir par une personne qui fait semblant que tout est beau, que tout est correct. Or, leur programme n'est pas top. Moi je pense qu'il faut tester soi-même et voir si ça nous convient parce que leur corps n'est pas non plus le nôtre non plus. Donc des fois, ils font des programmes adaptés à des élites, et nous, on n'est pas des élites. Ou des fois, c'est trop débutant. Enfin voilà, je trouve qu'il faut aussi s'adapter et s'y connaître un peu soi-même, se renseigner aussi sur le sujet quoi. Ne pas tout prendre de ce qu'ils donnent. Mais souvent, c'est dans leur description quand même qu'on voit s'ils ont fait un peu une formation de coach fitness ou pas du tout.*

Pouvez-vous compléter la phrase suivante par ce qui vous vient en tête spontanément : "Lorsqu'un influenceur fitness sur Instagram fait la promotion ou préconise l'utilisation d'un certain produit alimentaire ou d'une pratique sportive, je …"

> *Je trie les informations dans ce qu'il me propose. Mais moi, je ne consomme absolument pas de produits qu'ils vendent parce que souvent c'est des protéines et tout. Et moi, ça, je me suis toujours interdit de le faire parce que j'estime que le corps humain n'a pas besoin de supplément et que la nourriture suffit totalement à nos apports. Enfin, si tu veux plus de protéines, tu n'as qu'à manger 2 œufs en plus. En plus, commencer avec ça, c'est très dur de s'en détacher après. Une fois qu'on arrête, on dégonfle donc non merci.*

"Suite aux conseils donnés par un influenceur fitness sur Instagram, par la suite, je..." (Utilisation d'une technique projective : complétion de phrases)

> *Soit je m'identifie et je fais, et alors je prends une capture d'écran ou quoi, pour que ça reste dans ma mémoire. Soit, si ça ne me convient pas du tout et que je sais que ce n'est pas pour moi, alors je ne prends pas l'info et je la laisse passer. Mais j'essaie vraiment de trier les infos, mais des fois, effectivement, je m'identifie et j'essaye.*
>
> *J'ai un exemple concret. Une fois, je suis tombé sur une vidéo d'une fille qui mettait un exemple de séance de 30 minutes dans les escaliers. Moi, je faisais toujours un peu aléatoire, je faisais 30 minutes , mais je montais à du 2 km/heure et puis je remontais enfin, voilà, je ne savais pas trop. Et là, j'ai essayé son programme, ça me convient trop bien, j'adore le faire et donc, j'ai enregistré la vidéo et je la fais. Donc maintenant, j'ai l'impression que c'est mon programme alors que ça ne vient pas de moi mais il me convient donc voilà, je trie les infos.*

Qu'en est-il de la confiance que vous leur accordez?

> *En fait, je ne leur accorde pas vraiment de confiance. C'est la confiance en moi, plutôt. Si je me sens de le faire, je le fais, j'applique le conseil. Si pas, je ne le fais pas. En fait, je pense que je suis quand même vachement détachée des réseaux. Je réalise que j'arrive quand même à me détacher de ce qu'ils me véhicule et ce n'est pas parce que je suis une personne, que j'ai 100% confiance en elle, non. Parce qu'on est tous nés différemment et on a tous un métabolisme différent. On vit tous dans un autre pays, puisque mine de rien, les gens que l'on suit, des fois, ils parlent anglais, ils vivent dans un pays où il fait 40°. Enfin, on n'a pas du tout le même mode de vie. Moi je suis indépendante donc je n'ai pas du tout la même vie non plus que certains influenceurs. Et on n'a pas le même entourage, on n'a pas les mêmes centres d'intérêt, donc je ne vais pas dire que je leur fais confiance, surtout que je ne la connais pas. Si ça tombe, ce sont*

des gros mythos et donc non, je ne leur fais pas confiance. Je n'appellerais pas ça confiance, et je ne me base pas du tout uniquement que sur leurs avis ou leurs conseils.

"Lorsque que mon entourage me parle ou partage du contenu d'influenceur fitness sur Instagram, je ressens le besoin de …" (Emploi de la technique projective suivante : complétion de phrases)

De communiquer avec eux parce que je m'y intéresse aussi. Mais tout en leur disant bien que moi je suis consciente que ce n'est pas tout beau, tout rose et qu'il ne faut pas tout recopier, quoi. Si personne de mon entourage commence à être à fond avec quelqu'un, je lui dirai peut-être de se calmer et qu'elle ne deviendra jamais comme ça. Tu as une morphologie X ou Y. Et puis, il y a une vie à avoir à côté. Eux, ils ne partent pas en vacances, ils ne font que du sport tout le temps. Il faut arrêter de vivre pour ça. Je crois que je me la mettrai en garde parce que moi, c'est ce que je fais. Mais je trouve que c'est hyper intéressant, par contre, d'avoir des discussions avec nos proches concernant ça, parce que ça fait des discussions et que c'est hyper sympa. Il y a des choses hyper sympas à retirer de tout ça, dans ce qu'ils véhiculent.

Quel est votre avis concernant une hypothétique pression sociale qui découle du fait de suivre ce type d'influenceur?

Je ne crois pas qu'on peut parler de pression, mais plutôt d'un engrenage. Je prends un peu l'exemple de Koh-Lanta. C'est un peu une mode de regarder tous les mardis soir. Mais moi, je ne me sens pas oppressée par la population parce qu'eux parlent de la finale.

Après, ça, c'est un peu ma personnalité de me dire que je ne suis obligée de faire comme tout le monde. Mais je sais qu'il y en a plein, qui, s'ils se sentent paumé dans une discussion, ils vont aller voir l'influenceur et le suivre. C'est un peu comme tout centre d'intérêt dont on parle.

Et moi, je ne me sens pas oppressée par rapport à ça parce que je côtoie ces sites parce que ça m'intéresse. Mais pas par la population. C'est parce que je suis quelqu'un qui fait du sport. Mais après, si je ne faisais pas de sport, je ne sais pas comment je me sentirais par rapport à la population. Parce qu'au final, on en parle quand même beaucoup donc c'est vrai que c'est une bonne question à poser à quelqu'un qui n'est peut-être pas trop sportif et qui se sent peut-être obligé de se dire qu'il va commencer la salle de sport. Par exemple, j'ai une amie, elle a essayé plusieurs fois de se mettre à la salle de sport et tout ça. Et un jour, je lui ai demandé si elle aimait bien la salle de sport et elle m'a dit non. Je vois qu'il y a plein de gens qui font ça et je me dis qu'alors, il faut tenter un autre truc, faire autrement, du vélo par exemple. La salle de sport, ce n'est pas miraculeux. Et le souci c'est que si tu n'aimes pas, tu n'accrocheras pas donc je pense vraiment qu'il y en a qui se mettent la pression en se disant ça. Je pense que ça, c'est quand même depuis le COVID, ça change énormément parce que les gens se sont mis au sport et que parce qu'il n'y avait que ça à faire. Donc du coup, je pense qu'il y a quand même eu une pression sociale, mais moi je ne l'ai jamais ressenti parce que j'ai toujours été sportive.

Que ressentez-vous lorsque vous voyez les posts Instagram suivants ?

<u>Post 1 - conseil</u>

Là, honnêtement, parce que je vais être honnête, je me dis qu'elle est bien positionnée. Mais elle a quand même une grosse cuisse donc j'aimerais bien la voir debout. C'est mon avis. Après, objectivement, elle n'est pas obèse, on est bien d'accord. Mais j'ai l'impression qu'elle essaie de véhiculer une image fine sans l'être. Et en fait, j'ai l'impression que c'est un peu du fake, qu'elle rentre son ventre, donc je me dis : « ok mais alors mets-toi debout sans rentrer ton ventre et on verra bien. ».

En fait, moi, j'analyse souvent 3 points. D'abord, le décor est incroyable, j'aimerais bien être à sa place. Au niveau de ses habits, je ne suis pas fan, donc, je ne la suivrais pas pour ça. Mais je crois que je n'irais pas voir plus loin parce qu'elle ne m'inspire pas plus que ça et sa tête ne m'inspire pas non plus. Elle a l'air d'être un peu fausse et je n'aime pas trop ça.

<u>Post 2 – avant/après</u>

C'est Sissy Mua, donc elle est connue. J'avais déjà vu cette photo-là. Moi je me dis bravo à elle, si c'est ça qui lui convient. Mais je sais qu'en dehors, elle ne fait rien de sa vie, cette femme-là donc je ne voudrais absolument pas la même vie qu'elle. Et d'ailleurs, je ne la suis absolument pas parce que c'est beaucoup trop l'extrême et je trouve que c'est beaucoup trop extrême ce qu'elle véhicule. Et moi, j'ai déjà essayé ses vidéos, je n'aime pas parce que ça ne me convient pas. Mais après, je sais que ça convient à beaucoup de gens et il y en a plein qui ont déjà fait son programme. Mais elle est beaucoup trop dans le paraître et dans le montrer ses abdos et ses femmes toute la journée. Moi, ça me une pression parce que je ne ressemble pas à ça. Du coup, quand je vois ça tout le temps dans fil d'actualité, ça me saoule quoi Et d'un autre côté de ma tête, je me dis purée, en plus elle ne profite pas de la vie. Bah pauvre femme. Et je me dis aussi qu'à gauche, sur la photo d'avant, elle n'a pas un corps dégueu quoi. En fait, je me dire, qu'à droite, c'est l'extrême et à gauche, elle montre ça comme si c'était pourri. Alors que très honnêtement, non. Et encore, je me dis qu'elle n'a même pas de hanches. Donc si je vois ça, je juge. Après, elle a un très beau corps, là, à droite mais moi ce n'est pas le corps que j'aimerais non plus. Je n'ai envie d'avoir des abdos comme ça, je préfère encore avoir ma petite bouée de secours avec moi.

Post 3 – placement de produit

Ça ne m'intéresse pas du tout, je le passe. Je n'aime pas ce type de publication.

Post 4 – body positive / Acceptation de soi

Là, je trouve qu'elles ont toutes le même corps, très honnêtement. Elles sont toutes sportives, bien pimpées, elles ont toutes des beaux bras et des beaux vêtements. Mais ça ne véhicule pas la réalité, ça ne véhicule pas la population. Clairement. En fait, si je prends mon entourage et que je mets 4 filles au hasard comme ça, on n'est pas toutes comme ça. Donc non ça, ce n'est pas du Body Positive. Ça pour moi, c'est de la pub fitness pure et dure.

Après quand je vois ça, moi ça me fait rêver. La fille à droite avec son petit legging blanc, je veux bien son corps hein. Donc ça, je trouve par exemple que ça fait culpabiliser. Quand on voit ça, je trouve que ça fait culpabiliser de se dire que c'est bientôt l'été, elles sont en petite tenue, déjà elles sont toutes bronzées.

C'est con mais celle qu'on ne voit quasiment pas ; si ça tombe, quand elle se lève, il y a des choses qui ne vont pas. Si ça tombe, elle rentre son ventre, on n'en sait rien. Une photo, c'est l'espace d'une seconde. Donc si ça tombe, il y en a une qui a un visage dégueulasse, et du fait qu'elle est tournée, on ne le voit pas. Ici, on analyse vraiment la photo, mais quand ça passe dans mon fil d'actualité, je me dis qu'elles sont belles quoi, très clairement.

Post 5 – idéal physique

Sonia elle est connue aussi. Même chose que Sissy Mua. Je trouve qu'elles sont dans l'extrême et qu'elles vivent que pour ça. Or que Sonia, elle a des enfants et qu'elle a quand même une vie de famille.

J'essaie de me détacher moi par rapport à ça, parce que ça me met une pression, un peu comme Sissy Mua quoi. Je sais qu'en plus elles ont des vies vraiment axées, que sur le sport et qu'il y a des millions de personnes qui les suivent. Et moi, ça, ça me aussi l'impression de me dire que tout le monde les suit, moi je devrais peut-être faire pareil. Et puis en fait, après je décroche et après je me dis non, ça ne me conviendrait pas et je ne saurais pas. Elles font des programmes de 30 jours, moi je préfère avoir ma petite vie sur le côté et faire ça en douceur.

Post 6 – conseil nutrition

Ça, ça m'intéresserait par exemple. Pas d'elle, parce que je sais en quoi ça consiste et que c'est beaucoup trop extrémiste. Mais des conseils recettes, des fois je regarde, ça m'arrive, très honnêtement, très rarement de les faire parce que je vis encore chez mes parents, donc je me nourris de ce qu'il y a chez moi. Si je vivais toute seule, peut-être que des fois je ferais des tests pour voir déjà si j'aime. Parce que des fois, c'est des trucs un peu à coucher dehors, avec du Tofu et tout ça, tu te demandes d'où ça sort.

Mais des fois, c'est des bons trucs. Il y a des bonnes idées de petits lunch à midi pour éviter de prendre des tartines, ils font des wraps super bons et tout ça. Et des fois, je prends juste les infos donc du style, ils font un programme repas sur 30 jours par exemple, et je me dis qu'elle mange quand même 2 fois de la viande par jour, c'est qu'elle doit quand même être bien. Enfin, je vais me dire qu'il faut peut-être que je mette plus de jambon dans ma tartine. Mais je ne recopie pas tout mais c'est vrai que ça peut m'intéresser ce genre de truc.

Pouvez-vous me décrire à quoi ressemblerait un monde sans influenceur fitness sur Instagram?

Je pense que beaucoup moins de personnes feraient du sport déjà. Les gens qui font du sport, feraient plus ou moins d'erreurs, enfin je ne sais pas parce qu'il y e en a qui font quand même des erreurs en regardant. Je pense quand même que l'engouement d'être sportif, ça vient quand même des réseaux sociaux et de la publicité. Si on n'avait pas tout ça, si on revient 100 ans en arrière, à l'époque de nos grands-parents, que qui était véhiculé dans les pubs et tout ça, c'était le travail. Ils travaillaient dur, mes grands-parents, ils ne prenaient pas 1 heure le soir pour aller faire leur jogging. Ils préféraient aller 1 heure dans les champs pour travailler. Ils dépensaient d'une autre manière. Donc je pense qu'on est clairement des petits moutons et que ça sort de là. Oui, je pense que les gens seraient quand même moins sportifs même si certains se la coulent encore très douce et que ça ne change rien à leur vie.

Mais je pense que les gens se sentiraient mieux aussi dans leur corps, mine de rien. Parce qu'ils véhiculent une certaine image. On est tout le temps en train de regarder les corps pour l'été. En plus, là, en ce moment, ça parle déjà du Summer Body. Mais, ça commence à disparaître et heureusement. Mais des fois, ça te met une pression de se dire qu'il ne reste que 2 mois, comment je vais faire, même en juin, avec les cocktails. Moi, je me détache de tout ça et j'ai vraiment appris à profiter de la vie. Et je me dis, qu'elle est tellement courte que, si à 23 ans, on se dit que cet été, on doit faire attention. Pourquoi ? Tout ça pour après, tomber enceinte et avoir quand même des vergetures partout. Donc non, ce n'est pas possible..

Quelle est votre expérience personnelle concernant l'impact que le contenu des influenceurs fitness sur Instagram génère ou non sur vous ? Comment le contenu des influenceurs fitness vous impacte-t-il personnellement?

Ça m'intéresse parce que je me nourris quand même de ce qu'ils véhiculent et des conseils qu'ils donnent. Donc oui, ça m'a impacte au quotidien. Je pense qu'au fond de moi, j'aimerais bien qu'il y en ait moins parce que ça prend quand même une grande place et que, par exemple, le soir avant de dormir, quand je défile sur mon fil d'actualité et que je vois que du sport, je me dis, allez demain, je vais au sport. Et que si je voyais plus de loisirs, plus de voyage, après, c'est moi qui fais des choix aussi de ce que je regarde, mais si je faisais plus attention aux voyages et tout ça, je dormirais peut-être plus paisiblement et je mettrais peut-être un peu moins de pression. Donc je pense qu'au plus profond de moi-même, j'aimerais bien qu'il y en ait moins.

Donc pour vous, l'impact il est davantage négatif que positif ?

Non, je pense qu'il est moyen. Ils ont des impacts positifs, vraiment parce que c'est quand même eux qui te motivent et ils te donnent vraiment des bonnes idées. Mais je trouve que des fois c'est à l'extrême et que ça pousse les gens à l'anorexie, par exemple. C'est quand même lié à l'image que l'on véhicule de la femme qui est mince, belle, avec des abdos, qui ne mange pas de trop, qui ne boit quasi pas, qui ne sort pas trop. Alors que une femme, ce n'est pas ça quoi. Mais comme je te disais, j'ai l'impression que sur les 2 dernières années, ça a quand même vachement changé et vu que moi j'ai changé aussi au niveau de mon mental. Mais je pense que ça évolue et qu'on commence à se rendre compte que la vie est précieuse et qu'en fait, comme le Body Positive et tout ça, ça fait quand même surface, les femmes rondes. C'est quand même un peu mieux, ça évolue quand même.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il votre relation avec la nourriture et/ou la relation que vous entretenez avec la pratique d'une activité physique?

Ça a influencé, maintenant plus parce que j'ai fait hyper attention, mais oui, ça a clairement joué, très clairement.

Comment le contenu des influenceurs fitness présents sur Instagram impacte-t-il la manière dont vous percevez votre propre corps, votre santé et votre bien-être ?

> *Oui, surtout. Parce que l'alimentation ça a été une chose. En fait, ce qui m'agaçait pendant le COVID, c'est qu'il avait tout le temps plein de recettes de gâteaux healthy, à péter les plombs, quoi. Pourquoi on ne donne pas des recettes de cookies enfin des bons vieux cookies avec plein de sucre. Enfin, je veux dire d'où est venu l'idée de mettre des flocons d'avoine et du lait d'amande partout, de remplacer le sucre par du sirop d'agave ? Ça, ça a quand même été un mood assez agressif qui m'a hyper fort impacté.*
>
> *Et alors, l'image corporelle que véhiculait est les petites nanas parce que pendant le COVID, il a fait quand même super beau, donc elles étaient en maillot chez elle et tout ça, moi, ça m'a complètement chamboulée.Je pense vraiment qu'il y a 60%, 70% qui a joué sur l'image de mon corps parce que ça, je ne m'identifiais pas à une personne, encore une fois, mais au corps général qu'on véhiculait à ce moment-là. Mais encore une fois, je trouve que depuis la fin du COVID, ça évolue, ça change. Les gens sont plus devenus un peu plus dans l'idée de véhiculer une image sportive, un corps un peu plus fort de la femme et que la femme est forte et pas toute nunuche.*

Que pensez-vous des produits en lien avec la remise en forme tels que des compléments alimentaires, tenues de sports, programme sportif, produits alimentaires (barres protéinées, substitut de repas, thé détox) ayant fait l'objet d'un placement de produit ou recommandés spontanément par un influenceur fitness sur Instagram?

> *Tous les produits alimentaires protéinés et tout ça, je suis complètement contre. Comme j'ai dit tantôt, moi je fais confiance à l'alimentation, si on a une bonne alimentation, on n'a pas de pas de raison que le muscle ait besoin de plus de protéines en poudre. Je trouve que c'est des conneries.*
>
> *Les programmes alimentaires, ça dépend, ça peut être intéressant, encore une fois, pour avoir des idées, pour changer, pour varier. Mais moi je pense que de toute façon, si on veut avoir un programme alimentaire, il faut aller chez une nutritionniste ou un diététicien, dans tous les cas. Les gens des réseaux, on ne peut pas leur faire confiance les yeux fermés. Ils ne connaissent pas notre poids, ils ne connaissent pas notre parcours et ils ne connaissent pas notre morphologie, notre métabolisme. Donc c'est que du gâteau.*
>
> *Par contre, pour tout ce qui est tenues de sport, ça, je trouve ça quand même chouette parce que il y a des codes promos et tout. On en profite, hein. Je crois que c'est les seuls code promo que j'utilise. J'ai déjà utilisé OceansApart et tout ça, mais ça pour les tenues de sport, c'est vraiment chouette. Elles partagent leurs expériences avec les leggings, dire s'ils sont transparents ou pas. C'est con mais c'est cool d'avoir un avis avant de l'acheter quoi.*
>
> *Mais tout ce qui est alimentaire, moi je trouve que ça, c'est un peu du bullshit.*

Selon vous, quel idéal physique ou quelles normes de beauté sont prônées par les influenceurs fitness sur Instagram et dans le domaine du fitness en général sur Instagram-

> *C'est l'image d'une femme forte. Je parle des femmes parce que les hommes, je ne les suis pas trop. Moi je suis un peu mal placée mais je dirais l'image d'une femme qui peut être musclée et belle et forte. Enfin, je veux dire forte dans le sens, pas corporellement, mais fort dans le sens, une femme peut aussi avoir de la poigne et avoir de la force quoi. Je pense que c'est un peu plus ça qui est prôné par les influenceurs fitness. Il y en a qui sont beaucoup trop dans l'extrême et qui se disent un peu bodybuilder, ça je n'accepte pas du tout.*
>
> *En fait, l'idéal, ce serait d'avoir l'image d'une femme qui est forte, qui peut être musclée, mais qui peut aussi avoir des formes et des restes de graisses parce qu'on doit stocker, c'est normal. Donc j'aime bien quand les influenceurs fitness montrent, des fois, elles ont des tablettes de chocolat, mais ça leur arrive quand elles sont réglées ou n'importe quoi, d'avoir aussi un ventre tout ballonné et d'avoir un peu de cellulite sur leur ventre. Je trouve ça hyper important de le remontrer même si on dit que parfois elles exagèrent et tout ça. Je trouve ça hyper important de*

le montrer parce que quand elles se filment, elles sont hyper bien filmées et quand elles font du sport, leurs abdos ressortent, elles sont toutes transpirantes et tout ça. Mais ce n'est pas la réalité de tous les jours non plus donc voilà. Mais il y en a qui sont vraiment à l'extrême, comme Sissy Mua et Sonia. Ça, c'est mort.

Comment percevez-vous le contenu proposé par les influenceurs fitness sur Instagram ? A vos yeux, est-il perçu comme nuisible voire dangereux pour la santé physique ou mentale ? Pouvez-vous expliquer pourquoi ?

Ça dépend la personne qui les regarde. Je dirais que moi, il y a 3 ans, c'était hyper nuisible pour mon moral, mon mental, ma perception physique, mon alimentation. Je pense que c'est vraiment ça qui a fait aussi déborder le truc. Mais vu qu'on m'a donné tous les outils pour pouvoir passer au-dessus de ça, on a travaillé énormément. Parce qu'en fait l'anorexie c'est typiquement ça, c'est vraiment une perception corporelle qui est complètement faussée et donc on a travaillé énormément sur le paraître et tout ça. Donc moi j'ai les outils, c'est comme si j'avais une carapace par rapport à tout ça parce que j'ai les outils pour pouvoir trier les informations.

Mais je pense que la plupart des gens qui m'entourent ne l'ont pas, donc moi ça m'a fait vraiment une force je pense. Je suis hyper chanceuse d'avoir vécu ça en quelque sorte, même si je ne recommencerais pas évidemment. Mais là, maintenant, ça me sert dans la vie de tous les jours parce que je sais qu'il y a des choses qui ne sont pas bien et qu'on ne peut pas faire. Mais je pense qu'il y en a beaucoup trop qui sont fragiles. Il suffit d'être fragile, psychologiquement, moralement, d'être pas trop bien dans son corps et de s'identifier vraiment à quelqu'un et on peut très vite tomber dans l'aspect nuisible des réseaux sociaux, c'est clair et net. Et c'est ça qui est très dangereux parce qu'on est dans une société qui est un peu perdue psychologiquement. Ça, quand même depuis le COVID, les gens sont forts, en dépression, se plaignent très vite, ils en ont marre de travailler, quand le temps est un peu mauvais, tout le monde se plaint. Donc, il suffit d'un peu ça pour que la personne tombe vraiment dans un engrenage en se disant qu'elle n'est pas belle et qu'elle va essayer de ressembler à cette fille-là, ça va aller, il reste 2 mois pour le faire, pour l'été. Donc, il suffit d'être un peu fort psychologiquement, d'avoir des outils et de pouvoir bien les utiliser. On devrait avoir des formations en fait.

Comment parvenez-vous à distinguer du contenu fiable, utile et bon pour la santé à du contenu qui pourrait potentiellement être néfaste ou dangereux pour la santé et le bien-être ? Quelle est votre approche face à ce contenu?

Je me base sur mon ressenti à moi-même par rapport à tout ça. Donc je le sens directement, si c'est nuisible pour moi, parce que j'ai appris quand même ce qui était nuisible. Donc, dès qu'une silhouette féminine est un peu trop fine, je n'y porte pas attention. J'essaie de porter mon attention sur autre chose, sur ses vêtements par exemple, sur sa tête, sur ce qu'elle raconte au final mais pas sur l'exposition qu'elle monte de son corps, parce que je sais que c'est nuisible. Je suis vraiment très les informations concernant les corps, mais c'est comme ça que je fais. J'essaie vraiment de trier les informations, concernant les corps, c'est comme ça que je fais. Je regarde, j'analyse si c'est un corps à l'extrême ou pas. Je parle de moi, mais je parle aussi des femmes qui se montrent complètement nues, dénudées, en montrant leurs énormes bourrelets, et tout ça, moi je ne suis pas d'accord. C'est de l'exposition qui est complètement extrémiste. Ce n'est pas qu'on ne peut pas, si la fille se sent bien comme ça, c'est très bien, mais moi ça ne m'intéresse pas. Et puis, en tant que personne forte, ça peut aussi peut-être blesser, je ne sais pas, je n'ai jamais été dans l'obésité donc je ne saurais pas dire. Mais peut-être se dire, elle, elle ose faire ça, comme ça se fait que moi je n'ose pas ? Je ne juge pas mais je trouve que l'extrême de toute façon, ce n'est pas bien.

Et au niveau nutrition, j'ai eu beaucoup de conseils. Mais ça, la nutrition, j'essaie vraiment de m'en détacher parce que je sais que c'est nuisible. Je sais que c'est nuisible et que plus on regarde des trucs sains, plus on va voir des trucs sains apparaître. Donc on va planifier de manger du poisson ce soir et il suffit que le soir même, on me propose un resto, PAF, comme tu as vu ça toute la journée, c'est dans ton cerveau et ça peut vraiment nuire un bon moment que

tu es censé passer au resto et tu te dis que tu pensais manger une salade à la place. Donc je pense quand même que trier les informations, c'est hyper important. Mais il faut savoir le faire de la bonne manière.

Quand j'ai dit tout à l'heure qu'il faudrait avoir une formation, c'est pas con parce que peut-être que nos enfants auront ça plus tard, un cours de digital ou un cours de pub. En leur faisant prendre conscience qu'il faut trier les informations qu'on nous véhicule. Même dans les médias, quand on dit qu'il y a eu un accident et que le gars était saoul, les journalistes, ils n'en savent rien. Donc, c'est dans tout, il n'y a pas que les influenceurs fitness, on nous raconte ce qu'on veut quoi.

Selon vous, comment les influenceurs fitness sur Instagram pourraient-ils adapter leur contenu afin d'exercer une influence positive sur leur audience ?

Je me pose la question aussi. Eux, ils véhiculent que eux vivent, donc on ne peut pas leur en vouloir. Eux, leur but, c'est d'influencer la population, c'est clair. Mais eux-mêmes ne sont peut-être pas conscients de ce qui est bien et pas bien. Donc dans le sens où par exemple, Sissy Mua, elle a décidé de vivre comme ça, elle a décidé de faire du sport tout le temps. Et moi, quand je dis que c'est nuisible pour moi, c'est parce que je sais que c'est un mode de vie qui ne me convient pas. Mais si ça lui convient, à elle et qu'elle a envie d'influencer des gens dans ça, qu'elle le fasse.

Mais je crois qu'on ne saurait pas dire grand-chose parce que les influenceurs, c'est vraiment juste leur vie, donc ils font ce qu'ils veulent de leur vie. Pour moi, qu'elle fasse 2 heures de sport ou 50 heures de sport par semaine, au final ce n'est pas un problème. C'est juste qu'il y a des gens qui font s'identifier, donc eux, ils doivent avoir conscience qu'ils influencent mal des jeunes. Mais, on ne sait rien y faire. En tout cas, je n'ai pas de solution comme ça. Ceux qui sont à l'extrême devraient l'être moins, mais vu qu'ils sont à l'extrême, ils ne s'en rendent pas compte. Et donc c'est vraiment c'est compliqué.

Selon vous, si vous deviez donner un conseil, comment les utilisateurs pourraient-ils bénéficier des avantages et points positifs offerts par les influenceurs fitness sur Instagram tout en évitant les influences négatives potentielles?

Comme je disais, une prévention à l'école. Je pense que ça peut déjà être bien parce que ça nous suit au quotidien, les réseaux sociaux. Il peut y avoir des formations aussi de protection sur les réseaux sociaux. Je ne sais pas comment on pourrait appeler ça, mais si des jeunes se sentent en insécurité par rapport à ça, qu'ils peuvent aller voir, style des psychologues, mais sur les réseaux sociaux.

Être conscient qu'il faut se protéger par rapport à tout ça et d'avoir confiance en soi. Mais ça, c'est un problème de fond. Mais je pense qu'on est dans une période qui évolue plus ou moins bien par rapport à ça. Enfin, je trouve qu'on essaie de faire de plus en plus comprendre aux jeunes que ce n'est pas la réalité ce que les influenceurs véhiculent. C'est leur réalité, par rapport à eux, mais ce n'est pas transposable à toute la population. D'office, c'est leur vie, ce n'est pas la nôtre. Donc, c'est protéger nos arrières et nous protéger, nous parce qu'on est quand même dedans.

C'est la fin de l'interview, je n'ai pas d'autres questions, vos réponses étaient très claires et très intéressantes. Avez-vous d'autres choses à ajouter sur le sujet ou quelque chose de personnel à partager ?

Non. Les questions étaient hyper chouettes. Et je me demande vraiment ce que les autres personnes disent, s'il y a vraiment des gens en détresse par rapport aux réseaux sociaux, je serais curieuse de savoir. Je pense que oui, évidemment. Mais la proportion, je serais curieuse de savoir. Aussi, si je n'avais pas été anorexique, je pense que mon discours aurait totalement été différent. En ce moment, je me penche énormément, sur l'écoute de mon corps. Je suis en train de lire un livre qui s'appelle Ecoute ton corps de Lise Bourbeau.

Pour moi, ça dépend des périodes de la vie. Je pense que quand tu commences à travailler, devenir un peu adulte, le discours change et l'apparence devient moins une priorité parce que

tu es entouré de jeunes qui deviennent parents. Et comme tu travailles toute la journée, tu n'as que ça, donc le week-end tu as intérêt à profiter, sinon ta vie elle est vraiment nulle quoi. Donc je pense que le fait de travailler, ça te fait aussi réaliser que c'est un train de vie et qu'avoir 3 kilos de plus, ce n'est pas grave quoi, ça ne définit vraiment pas une personne.

Résumé :

Ce travail de recherche explore les impacts, positifs et négatifs, sur les utilisateurs, induits par la consommation de contenu d'influenceurs fitness sur Instagram. Plus précisément, nous souhaitons découvrir les conséquences sur l'attitude des utilisateurs envers leur mode de vie ainsi que la perception qu'ils ont d'eux-mêmes. La pandémie du coronavirus a joué un rôle dans l'essor des influenceurs fitness sur Instagram, et l'engouement des utilisateurs les concernant nous amène à nous pencher sur cette problématique.

Pour mener à bien nos recherches, nous avons tout d'abord établi une revue de la littérature à ce sujet. Par la suite, nous avons décidé de réaliser une étude en menant des entretiens semi-directifs afin d'obtenir des résultats riches et profonds. Les résultats obtenus ont été comparés à ce qui avait été découvert dans la revue de littérature, et nous avons tenté de répondre à notre question de recherche : « **Comment le contenu des influenceurs fitness sur Instagram influence-t-il positivement et négativement l'attitude des utilisateurs envers leur mode de vie ainsi que la perception qu'ils ont vis-à-vis d'eux-mêmes?** ». Des recommandations sociétales ont dès lors été émises, suivies par les limites et pistes futures de ce travail. Une conclusion viendra clôturer ce mémoire, soulignant les éléments centraux de la recherche.

UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE LOUVAIN
Louvain School of Management
Place des Doyens, 1 bte L2.01.01, 1348 Louvain-la-Neuve
Boulevard Emile Devreux 6, 6000 Charleroi, Belgique
Chaussée de Binche 151, 7000 Mons, Belgique
www.uclouvain.be/lsm