



Les réseaux sociaux et l'image corporelle

Les adolescentes et les adolescents qui se servent des réseaux sociaux sont exposés à une foule de contenu sur l'apparence physique.

Le développement et l'image corporelle

Les adolescentes et les adolescents développent leur image corporelle. Ils peuvent être sensibles à leur apparence, se comparer aux autres et être vulnérables aux messages faux ou trompeurs sur la « santé », la « forme physique » ou la « beauté ».

Puisque leur cerveau ne sera pas pleinement développé [avant l'âge d'environ 25 ans](#), il peut leur être difficile de contrôler leurs impulsions, de réguler leurs émotions ou d'évaluer les risques et les conséquences.

Des espaces en ligne pour s'exprimer et participer à des communautés solidaires et sécuritaires peuvent avoir des répercussions positives. C'est particulièrement vrai pour certains [jeunes trans et non binares](#) qui ne sont peut-être pas en mesure de se présenter d'une façon qui leur semble authentique dans leur vie « hors ligne ».

Le contenu des réseaux sociaux qui tente d'influencer la perception d'un corps « normal » ou « sain » peut inciter les jeunes à avoir une mauvaise perception d'eux-mêmes. Les adolescentes et les adolescents qui [consultent moins les réseaux sociaux](#) ont tendance à avoir une meilleure perception de leur poids et de leur apparence.

L'influence des influenceurs

Le contenu des réseaux sociaux destiné aux adolescentes et aux adolescents est souvent axé sur les vêtements, le maquillage, la forme physique et l'alimentation. Les influenceurs prodiguent beaucoup de conseils sur ces sujets, mais l'information qu'ils fournissent n'est pas toujours saine, fiable, ni même vraie.

L'exposition constante à ces messages peut influencer le mode de pensée ou la perception du corps. Les adolescentes et les adolescents peuvent éprouver de la difficulté à déterminer quelles images sont vraies et lesquelles sont fausses (stylisées, filtrées, améliorées par l'IA, etc.).

L'utilisation des médias sociaux a un effet négatif sur l'image corporelle et sur l'alimentation de certains jeunes, particulièrement la tranche moins âgée et les [filles](#). Chez les adolescents de sexe masculin, elle est plus souvent liée à la [dysmorphie musculaire](#) (vouloir devenir plus musclé).

QUE PEUT FAIRE LE PARENT?

- Demandez régulièrement à votre adolescente ou adolescent ce qu'il voit dans les réseaux sociaux et demandez-lui son avis.
- Faites preuve de respect et d'acceptation envers les diverses formes et tailles corporelles. Ne renforcez pas les messages négatifs au sujet de l'apparence.
- Informez-vous des raisons pour lesquelles les adolescentes et les adolescents consultent les réseaux sociaux (parfois, c'est l'ennui). Déterminez s'il y a une autre façon de répondre à leurs besoins.
- Restez à l'affût des signes inquiétants, tels que des modifications soudaines à leurs habitudes d'alimentation ou l'adoption d'une diète spéciale.
- Parlez à un professionnel de la santé de confiance si vous éprouvez des inquiétudes.



**Centre pour une saine
utilisation des écrans**
DE LA SOCIÉTÉ CANADIENNE DE PÉDIATRIE

