



Homewood
Santé | Health

Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



L'effet des médias sociaux sur l'image corporelle et la santé mentale

Croyez-le ou non, les médias sociaux modernes sont encore relativement jeunes. Nous pouvons retracer leurs origines aux premiers blogues et babillards électroniques de la fin des années 1990. Des formes reconnaissables similaires aux plateformes actuelles sont apparues dans les années 2000, avec les défunts *Six Degrees* et *Friendster*. Il ne fait aucun doute que les médias sociaux font partie de notre monde puisque des milliards de personnes les utilisent quotidiennement. Mais comme c'est le cas de toute les technologies transformatrices, ils offrent à la fois des avantages et des inconvénients. Après quelques décennies d'intégration des médias sociaux dans notre tissu social et culturel, nous en sommes venus à reconnaître l'effet alarmant qu'ils ont sur la santé mentale des gens. Nous en constatons les conséquences néfastes, comme les images corporelles négatives que les gens se font d'eux parce qu'ils se comparent à ce qu'ils observent et vivent à travers les médias sociaux.

Dans cet article, nous allons aborder certains des problèmes complexes liés à l'utilisation des médias sociaux et à leurs liens avec l'image corporelle et la santé mentale. Nous examinerons également des attentes irréalistes que font naître les médias sociaux ainsi que certains des comportements les plus problématiques observés. Ensuite, nous explorerons la façon dont les médias sociaux influencent la vision que les enfants, les jeunes et les adultes ont d'eux-mêmes. Enfin, nous envisagerons ce que vous pouvez faire pour aider quelqu'un

qui souffre des conséquences néfastes de son utilisation des médias sociaux. Nous terminerons avec des conseils et stratégies à adopter pour transformer leur présence sur les médias sociaux en une expérience positive.

Qu'entendons-nous par image corporelle?

Nous avons tous et toutes une image de nous-mêmes. Cette image est personnelle, mais peut être fortement influencée par autrui ou par d'autres idées et milieux. Essentiellement, c'est la façon dont on voit son corps physiquement, plus les pensées et sentiments positifs ou négatifs que notre corps nous inspire¹.

Il y a quatre aspects à prendre en compte en matière d'image corporelle :

- **L'aspect perceptuel** – L'image qu'on se fait de soi-même « n'est pas toujours une représentation exacte de notre apparence réelle »².
- **L'aspect affectif** – Ce que l'on aime ou n'aime pas de notre apparence. L'accent est mis sur « l'apparence, le poids, la morphologie et les parties du corps »³.
- **L'aspect cognitif** – Ce que vous pensez de vous-même est ce que vous croyez être vraiment⁴.
- **L'aspect comportemental** – Ce sont les choses que vous faites qui sont directement liées à votre apparence⁵.

Quel est le lien entre l'image corporelle et la santé mentale?

L'image corporelle d'une personne peut être positive ou négative et peut fluctuer en fonction du milieu. Elle influence également l'estime de soi, l'acceptation de soi et la philosophie de vie d'une personne, soit trois indicateurs importants de santé mentale susceptibles d'influencer positivement ou négativement l'opinion qu'elle a d'elle-même.

Une image corporelle positive favorise une saine estime de soi. Vous vous sentez bien dans votre peau et aimez rencontrer des gens. Vous vous décrivez comme une personne heureuse et épanouie. Vous êtes mieux dans votre peau. Vous vous conformez moins aux diktats des tendances à suivre pour se sentir accepté.e. Par exemple, vous mangez probablement ce qui vous plaît et faites de l'exercice parce qu'elle vous fait du bien. Vous refusez de vous conformer au moule irréaliste de l'image corporelle idéalisée d'autrui.

Lorsqu'une personne a une image corporelle négative d'elle-même, elle risque davantage d'être influencée par son milieu et de fonder son estime de soi sur les commentaires ou les jugements émis par des proches ou les médias sociaux. Ces commentaires risquent également d'affecter sa santé mentale. Cette faible estime de soi pourrait la mettre en conflit avec elle-même et l'amener à rechercher constamment une validation pour contrer ce qu'elle ressent à propos de :

- son âge;
- sa morphologie ou sa taille;
- son apparence;
- son identité de genre;
- son orientation sexuelle.

Quels sont les signes indiquant qu'une personne souffre de sa recherche d'épanouissement émotionnel dans les médias sociaux?

Voici les signes indiquant qu'une personne commencer à ressentir des effets qui affectent sa santé mentale :

- **Troubles du sommeil, lesquels peuvent être liés à l'exposition aux écrans** – Les résultats d'une enquête menée en 2018 portant sur l'utilisation d'Internet par des personnes âgées de 15 à 64 ans ont révélé que près de 1/5, soit 19 % des personnes interrogées, ont manqué de sommeil au cours de l'année précédente en raison de leur présence sur les réseaux sociaux. Ces données ont été recueillies avant la pandémie et coïncident avec le lancement mondial de la plateforme de médias sociaux TikTok vers la fin de 2018. Aujourd'hui, TikTok compte un million d'utilisatrices et d'utilisateurs^{6,7}.

Gardez à l'esprit que les appareils électroniques émettent une longueur d'onde de lumière bleue qui « est bénéfique

pendant le jour car elles stimule l'attention, le temps de perception-réaction et l'humeur »⁸. Cependant, l'utilisation d'appareils qui exposent nos yeux à la lumière bleue dans l'obscurité risque d'affecter notre « horloge biologique (le rythme circadien)... [de sorte que] notre sommeil en souffre »⁹. Les chercheurs craignent également que cette perturbation cause le cancer ou des affections telles que « le diabète et les maladies cardiaques [...] »¹⁰.

- **Difficulté à se concentrer et trous de mémoire** – Cette même enquête a montré que 18 % des personnes interrogées avaient de la difficulté à se concentrer¹¹.
- **Une activité physique réduite** – Près d'un quart des personnes interrogées ont déclaré « être moins actives physiquement que la moyenne des gens »¹².
- **Anxiété, dépression, envie, colère ou frustration** – De 12 à 14 % ont signalé des expériences émotionnelles négatives¹³.
- **Évitement des contacts en personne avec ses proches, et perte de la notion du temps.** Bien que les spécialistes n'aient pas encore reconnu la dépendance aux médias sociaux comme un diagnostic officiel, « leur utilisation excessive est de plus en plus courante » et crée des problèmes¹⁴. Les médias sociaux affectent le cerveau en libérant de la dopamine, une substance chimique qui sert de neurotransmetteur dans le cerveau et qui est liée à notre sens de la motivation et de la récompense. Elle nous pousse à revenir constamment à nos plateformes de médias sociaux préférées. On passe facilement des heures à faire défiler l'écran car la libération de la dopamine nous procure du plaisir. D'autres formes de dépendances stimulent la dopamine de la même manière, que ce soit la drogue, le jeu ou le magasinage. Qui plus est, les personnes dépendantes développent souvent le besoin de consommer de plus en plus de médias sociaux, car les quantités auxquelles elles sont habituées ne suffisent plus à procurer le plaisir attendu.

Qu'ont fait les médias sociaux pour déformer l'image corporelle et affecter la santé mentale de certaines personnes?

Malheureusement, les médias sociaux véhiculent eux aussi les messages nocifs qui perpétuent des schèmes au sein de notre société et qui font naître des attentes irréalistes concernant les normes en matière d'image corporelle. Les tabloïdes, les campagnes publicitaires, les magazines et autres formes de médias ont toujours essayé d'influencer l'idée que l'on se fait d'un corps parfait ou désirable. Il s'agit malheureusement d'une forme grave de stéréotypification du corps auquel aspirent les gens et qui affecte sérieusement leur santé mentale.

L'exposition répétée à ces stéréotypes peut nous amener à percevoir des « défauts exagérés ou imaginaires » dans notre apparence, ce qui entraîne un trouble de dysmorphie corporelle¹⁵.

Les médias sociaux objectivent souvent les corps et, sous le couvert de l'inspiration, faussent souvent la relation que les gens entretiennent avec la nourriture, la mode et l'exercice physique. Des mots-clés tels que #fitspiration foisonnent d'images auxquelles les gens se comparent, oubliant la quantité de retouches qui leur sont apportées avant leur publication¹⁶. Même des « mouvements » en apparence bien intentionnés qui se développent périodiquement, tels que la publication d'images de repas soi-disant « sains », contiennent une toxicité sous-jacente et un appel au régime, car ils manquent de contexte et les gens sont trop enclins à copier ce type de consommation sans se demander si ces aliments sont des régimes à la mode ou constituent une bonne nutrition et de bonnes habitudes alimentaires¹⁷.

Ces messages nuisent parfois si gravement à l'image corporelle et à l'estime de soi qu'ils augmentent le risque de développer un trouble de l'alimentation. L'orthorexie nerveuse est un trouble de l'alimentation souvent lié au mouvement « alimentation saine » des médias sociaux ayant un penchant pour l'extrémisme. Ces médias véhiculent des images qui finissent par obséder les gens au point de les amener à ne plus manger que ce que ces images considèrent comme des aliments « sains », à l'exclusion de tous les autres, considérés comme « mauvais ». Cela est dangereux, car ces personnes risquent de souffrir de malnutrition à cause du manque de diversité de leur régime alimentaire¹⁸.

Autres comportements préoccupants observés chez les personnes qui utilisent beaucoup les médias sociaux

Depuis un bon moment déjà, les neuroscientifiques étudient l'influence des médias sociaux sur le comportement. Nous avons compilé pour vous une courte liste des choses auxquelles il faut porter attention, se sensibiliser et éventuellement trouver une solution.

- **L'obsession** du nombre de mentions J'aime, de visionnements et d'abonnés peut être un signe avant-coureur de danger. On peut supposer qu'une personne qui consulte constamment les médias sociaux pendant la journée et qui est toujours en train de faire défiler son écran a de la difficulté à se déconnecter. Elle risque de développer la crainte obsessionnelle de manquer à l'appel (COMA), appelée aussi anxiété de ratage ou syndrome FOMO, qui la pousse à rester connectée en permanence.
- **La consommation de grandes quantités de micro-contenu** (courtes vidéos ou brefs messages) peut surcharger le cerveau, voire causer ce qu'on appelle le syndrome de la vibration fantôme « qui donne l'impression que son téléphone vibre même lorsque ce n'est pas le cas »¹⁹. Le flot continu d'information récompense immédiatement le cerveau en lui procurant de la dopamine.

- **Les comparaisons avec les influenceurs et influenceuses et les comptes rendus méticuleusement montés de votre vie** sont un autre signe de danger. Une étude menée au Royaume-Uni a révélé que près de 90 % des femmes se comparent aux images véhiculées par les médias sociaux. Dans plus de la moitié des cas, ces comparaisons aboutissent à une image de soi négative. La même étude indique que 65 % des hommes font de même, et que près de 40 % d'entre eux en retirent une perception négative d'eux-mêmes²⁰. Les gens développent des insécurités quant à la façon dont ils vivent leur vie par rapport aux influenceurs et influenceuses qui se vantent de gagner beaucoup et de recevoir régulièrement des commandes et des occasions de promotion de produits. La création d'un contenu soigneusement organisé destiné à donner l'impression d'une exceptionnelle réussite constitue un autre comportement toxique. Elle magnifie un mode de vie inauthentique.
- **L'obsession ou les tendances voyeuristes à observer la vie des autres** peuvent influencer le comportement. Certaines personnes deviennent obsédées par le besoin de se renseigner sur des sujets de nature privée qui seraient rarement discutés en public. Les paparazzi contribuent à ce fléau en produisant des images qui invitent des commentaires malveillants et préjudiciables sur les célébrités, incitant certaines personnes à savourer leur malheur apparent. Une photo qui expose les problèmes de santé mentale d'une personne remet en question publiquement notre capacité à agir avec compassion et empathie et à respecter la vie privée d'autrui. Cela n'a rien à voir avec une campagne de sensibilisation visant à réduire la stigmatisation. Les opinions exprimées peuvent rapidement entraîner la cyberintimidation et le cyberharcèlement, avec des commentaires chargés d'intentions cruelles ou qui présentent un danger potentiel pour la sécurité de la personne visée. Les lois ne sont pas encore bien définies dans ce domaine, et certaines personnes sont parfois surprises de découvrir qu'elles n'ont pas beaucoup de recours dans ce genre de situations.
- **Se présenter sur les réseaux sociaux à l'aide de photos modifiées et de filtres** déforme l'image que l'on a de soi, et fait plus de mal que de bien à notre image corporelle. On croit devoir faire correspondre les attentes au sujet de notre apparence, de notre habillement et de notre comportement avec notre personnalité des médias sociaux. Mais cette situation présente des dangers qui vont au-delà de l'aspect psychologique. Les pirates informatiques améliorent leur hypertrucage en utilisant le matériel publié par les utilisateurs de médias sociaux pour superposer ces images et créer quelque chose de complètement artificiel. Révéler trop d'information personnelle sur les réseaux sociaux est également dangereux car elle risque d'être recueillie et vendue sur le Web clandestin pour créer de fausses identités et accéder aux finances de la personne.

Enfin, beaucoup de gens ignorent que les images publiées sur les plateformes de médias sociaux demeurent pour toujours sur Internet. Il peut être très traumatisant de savoir que certaines photos intimes de soi circulent sur Internet et qu'il est impossible de les en retirer ou d'en contrôler le message.

Quel est l'effet néfaste à long terme des médias sociaux sur l'image corporelle?

Il est difficile d'obtenir de l'information sur l'utilisation des médias sociaux par les enfants. Ce sont plutôt les parents qui publient des images d'eux-mêmes en compagnie de leurs enfants, en espérant que leurs publications deviennent virales et les rendent célèbres. Ces enfants n'ont pas la liberté de décider s'ils souhaitent que des images d'eux soient relayées en ligne. C'est un début précoce d'un mode de vie qui normalise l'utilisation des médias sociaux et associe la valeur d'une personne au nombre de réactions générées par un message.

Les adolescent.e.s et les jeunes adultes sont de loin les plus avides utilisateurs des médias sociaux. Entre 15 et 34 ans, environ 93 % d'entre eux utilisent régulièrement les plateformes de médias sociaux. Ce pourcentage tombe à 83 % chez les adultes de 35 à 49 ans, puis à 68 % chez ceux et celles de 50 à 64 ans. Seulement la moitié des personnes de 65 ans et plus utilisent régulièrement les réseaux sociaux²¹.

On s'attend à ce que l'utilisation des médias sociaux diminue avec l'avènement de nouvelles plateformes et technologies, mais cela reste à voir. Les lanceurs d'alerte au sein de ces organisations commencent à révéler des détails alarmants qui montrent les efforts que font ces entreprises pour accroître l'utilisation de leurs plateformes. Elles devraient plutôt évaluer leur influence et s'efforcer d'en réduire les dommages.

Les réseaux sociaux n'ont-ils que du mauvais?

Il convient de noter que les plateformes de médias sociaux peuvent donner des résultats tant bons que mauvais pour les personnes LGBTQ+, PANDC et celles vivant avec un handicap visible ou invisible. Ces plateformes sont généralement considérées comme dangereuses en raison de la prévalence des messages haineux et du harcèlement. Pourtant, les jeunes sont les premiers à dire à quel point les médias sociaux peuvent être libérateurs et constituer un excellent endroit où trouver des personnes ayant une influence positive sur eux.

Les parents doivent aborder ce sujet de manière réfléchie avec leurs enfants et leurs jeunes et les aider non seulement à reconnaître les situations toxiques que servent les médias sociaux, mais aussi à s'en départir au lieu de les exacerber.

Les médias sociaux offrent à certaines personnes des occasions de développer d'autres aspects de leur estime de soi et de trouver des affinités avec des personnes auxquelles elles peuvent s'identifier.

Quelques conseils sur l'utilisation des médias sociaux

Aux personnes qui souhaiteraient guider un être cher vers une utilisation responsable des médias sociaux favorisant une bonne santé mentale, voici quelques conseils :

- Fixez des limites à ce que l'on peut lire et regarder en ligne.
- Découvrez comment tirer parti des réglages intégrés à la technologie, tels que les paramètres du téléphone, le contrôle parental et l'activation des statistiques d'utilisation qui révèlent le temps passé en ligne pour chaque application.
- Trouvez sur les réseaux sociaux des rubriques inclusives qui promeuvent une image corporelle positive et retransmettez-les aux personnes que vous tentez d'aider. Ces rubriques apparaîtront dans leurs fils de nouvelles et pourraient les aider à réfléchir à deux fois avant de suivre des publications négatives, et les encourager à reconnaître des sources de meilleure qualité, plus productives, positives et réalistes.
- Soyez ouvert.e à discuter de différents aspects des médias sociaux pour faire part de vos réflexions et développer des compétences d'écoute qui inspirent une pensée critique positive et défie les conventions.
- Fixez-vous des objectifs axés davantage sur la santé physique et mentale plutôt que sur l'apparence.
- Donnez l'exemple de l'acceptation de soi et de la positivité au quotidien.
- Par-dessus tout, dites-leur de s'accorder des pauses des réseaux sociaux. La modération est cruciale, et ces pauses auto-imposées peuvent aider une personne qui réagit fortement à des situations ou à des rubriques perturbantes.
- Évaluez la quantité de rubriques relayées quotidiennement et demandez-vous s'il est nécessaire d'y ajouter votre opinion. Par exemple, il y a 500 heures de contenu YouTube mises en ligne chaque minute dans le monde. Instagram publie 95 millions de photos et de vidéos quotidiennement. Est-ce que tout cela est nécessaire? Quelles conséquences néfastes toutes ces publications pourraient-elles avoir?

Références :

1. Confident Body – National Eating Disorders Collaboration (s.d.) Feuille de documentation : Body Image. Document consulté le 16 novembre 2021 sur le site https://www.confidentbody.net/uploads/1/7/0/2/17022536/nedc_body_image_fact_sheet.pdf
2. Ibid.
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Ibid.
6. Schimmele, C., Fonberg, J., Schellenberg, G. (24 mars 2021). Economic and Social Reports: Canadians' assessments of social media in their lives. Statistics Canada. Article consulté le 10 novembre 2021 sur le site <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/36-28-0001/2021003/article/00004-eng.htm>
7. Dean, Brian (11 octobre 2021). TikTok User Statistics 2021. Article consulté le 25 novembre 2021 sur le site <https://backlinko.com/tiktok-users>
8. Harvard Medical School (7 juillet 2020). Staying Healthy: Blue light has a dark side. Harvard Health Publishing. Article consulté le 22 novembre 2021 sur le site <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>
9. Ibid.
10. Ibid.
11. Schimmele, C., Fonberg, J., Schellenberg, G. (24 mars 2021). Economic and Social Reports: Canadians' assessments of social media in their lives. Statistique Canada. Article consulté le 10 novembre 2021 sur le site <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/36-28-0001/2021003/article/00004-fra.htm>
12. Ibid.
13. Ibid.
14. Cherney, K. (6 août 2020). What Is Social Media Addiction? Healthline. Article consulté le 22 novembre 2021 sur le site <https://www.healthline.com/health/social-media-addiction>
15. Emotion Matters. (s.d.). How Does Social Media Influence Body Image? emotionmatters. Article consulté le 15 novembre 2021 sur le site <https://emotionmatters.co.uk/2018/10/04/how-does-social-media-influence-body-image/>
16. Ibid.
17. Ibid.
18. Ibid.
19. McSweeney, K. (17 mars 2019). This is Your Brain on Instagram: Effects of Social Media on the Brain. Now. Powered by Northrop Grumman. Article consulté le 15 novembre 2021 sur le site <https://now.northropgrumman.com/this-is-your-brain-on-instagram-effects-of-social-media-on-the-brain/>
20. Emotion Matters. (s.d.). How Does Social Media Influence Body Image? emotionmatters. Article consulté le 15 novembre 2021 sur le site <https://emotionmatters.co.uk/2018/10/04/how-does-social-media-influence-body-image/>
21. Schimmele, C., Fonberg, J., Schellenberg, G. (24 mars 2021). Economic and Social Reports: Canadians' assessments of social media in their lives. Statistique Canada. Article consulté le 10 novembre 2021 sur le site <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/36-28-0001/2021003/article/00004-fra.htm>



 Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : lignesdevie@homewoodsante.com

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 **(Toll-Free English)**

1 866 433-3305 **(ATS)**

514 875-0720 **Appels internationaux (frais virés acceptés)**

Suivez-nous sur :   

HomewoodSante.com

© Homewood Santé^{MC} 2022 | * Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



Homewood
Santé | Health