



Pressions liées à l'apparence, désir de bien paraître ou appréciation du corps : Où en sont les jeunes?

Annie Aimé ¹

¹ Département de psychoéducation et de psychologie, Université du Québec en Outaouais

Contexte

L'environnement dans lequel nous évoluons nous rappelle régulièrement qu'il importe de prêter attention à notre apparence. Les médias sociaux nous montrent que le corps est scruté. Les normes sociales axées sur la santé et la grossophobie mettent quant à elles l'accent sur la responsabilité personnelle face à l'apparence et sous-entendent qu'il est à la fois nécessaire et possible de modifier son corps. C'est dans cet environnement que les jeunes développent leur perception de leur image corporelle et que plusieurs ressentent de la honte face à un corps qui leur semble imparfait ou encore s'engagent dans la quête d'un corps correspondant aux idéaux de beauté.

Qu'est-ce que l'image corporelle?

L'image corporelle est la perception qu'une personne a de son corps (Cash, 2011). Il s'agit d'une représentation mentale du corps qui s'actualise dans les émotions vécues face à celui-ci et dans la façon de parler de ce corps et de se comporter. Lorsqu'on s'intéresse à l'image corporelle, on constate rapidement que les insatisfactions corporelles ont été largement étudiées et qu'elles sont fréquemment observées chez les adolescents et les adultes émergents. Par exemple, une étude menée auprès de jeunes de 11 à 17 ans provenant de six pays, incluant le Canada, suggère que 55 % sont insatisfaits de leur image et que le risque de rapporter des insatisfactions corporelles est plus élevé lorsque leur temps d'écran s'avère plus important (Hock et al., 2025).

En parallèle aux études portant sur les insatisfactions corporelles, un intérêt de plus en plus grand par rapport à l'image corporelle positive s'est observé au cours de la dernière décennie (Tylka et Wood-Barcalow, 2015). Ainsi, les notions de respect pour le corps, d'appréciation de sa singularité, de capacité à reconnaître ses attraits, sa beauté et sa fonctionnalité ont été apportées (Tylka et Wood-Barcalow, 2015).

Qu'est-ce qui influence l'image corporelle des adolescents et des adultes émergents?

Plusieurs modèles socioculturels ont été mis de l'avant pour expliquer l'apparition et le maintien de préoccupations en lien avec l'image corporelle et l'alimentation. Parmi ceux-ci, le modèle d'influence tripartite de Thomson et ses collègues (1999) ressort comme l'un des plus étudiés. Il suggère trois sources d'influence majeures sur l'image corporelle, soit les médias, la famille et les pairs. Ces agents socioculturels exercent leur influence avec des commentaires directs ou indirects et des pressions à se conformer à une apparence jugée souhaitable, voire idéale. Le fait d'être entouré d'individus, de messages, de commentaires et d'images qui glorifient certains types de corps amène les jeunes à s'identifier à ces images et à vouloir leur ressembler. L'observation directe des préoccupations corporelles de leur entourage fait par ailleurs en sorte que les jeunes en viennent à concevoir ces préoccupations comme étant normales, voire attendues. Alors qu'initialement les médias comprenaient principalement les magazines et la télévision, les études actuelles reconnaissent la nécessité d'inclure les médias sociaux comme un agent socioculturel significatif dans le développement d'insatisfactions corporelles. Cela semble d'autant plus vrai pour les jeunes, pour qui les médias sociaux sont aisément accessibles et font partie du quotidien (Hock et al., 2025).



Le fait d'être entouré d'individus, de messages, de commentaires et d'images qui glorifient certains types de corps amène les jeunes à s'identifier à ces images et à vouloir leur ressembler.



Aux agents socioculturels, dont les médias, les proches et les pairs, s'ajoutent des facteurs clés tels l'internalisation des idéaux de beauté, de même que des processus de comparaison et d'auto-objectivation (Thomson et al., 1999). Par exemple, force est de constater que les contenus des médias sociaux encouragent des comparaisons conduisant à des insatisfactions corporelles. Les jeunes en viennent même à s'auto-objectiver, c'est-à-dire à percevoir leur corps comme un objet qu'on regarde, évalue et cherche à modifier (Fredrickson et Roberts, 1997).

D'autres facteurs comme l'âge, le genre, le poids et les traits de personnalité peuvent influencer l'image corporelle (Cash, 2011). On sait par exemple que les pressions à avoir une apparence conforme à celles des autres jeunes sont particulièrement fortes à l'adolescence et que les jeunes femmes sont plus susceptibles d'avoir des insatisfactions corporelles que les jeunes hommes. Certains traits de personnalité comme le perfectionnisme et le conformisme sont également reliés à de plus fortes insatisfactions à l'égard du corps (Cash, 2011). En ce qui a trait à l'évolution de l'image corporelle au fil du temps, Wang et al. (2019) ont montré que les adolescents qui ont des pairs qui suivent des régimes ou restreignent leur alimentation, qui présentent des symptômes dépressifs élevés et une faible estime de soi, qui rapportent une moins bonne communication avec leurs parents et de l'intimidation en lien avec leur poids sont plus susceptibles d'avoir des insatisfactions corporelles élevées et de voir ces insatisfactions perdurer ou augmenter à l'âge adulte émergent.

Conséquences possibles

Devant les fortes pressions environnantes à se conformer aux modèles de beauté, plusieurs jeunes ressentent de la détresse psychologique. Les jeunes ayant de fortes insatisfactions corporelles rapportent d'ailleurs plus de symptômes dépressifs et anxieux de même qu'une estime de soi plus faible (Poulter et al., 2021). De plus, lorsque l'insatisfaction corporelle est élevée, l'usage de cigarettes, d'alcool ou de drogues est plus fréquent et le risque de développer un trouble des conduites alimentaires est plus grand. Inversement, une image corporelle positive tend à s'observer chez des jeunes en meilleure santé, et ce, tant sur les plans physique que psychologique (Tylka et Wood-Barcalow, 2015). Ces jeunes présentent une plus forte estime de soi et se sentent plus acceptés de leurs proches et de leurs pairs. Il est même suggéré qu'en favorisant une image corporelle positive, il soit possible de prévenir des comportements suicidaires et d'améliorer la santé mentale chez les adultes émergents (Poulter et al., 2021).

Quelques pistes d'actions pour diminuer les insatisfactions corporelles et contribuer à une image corporelle positive

Pour plusieurs, l'image corporelle peut s'améliorer lors du passage de l'adolescence à la période d'émergence de l'âge adulte (Poulter et al., 2021), alors que les jeunes gagnent de l'autonomie, changent de groupe d'amis et évoluent dans des contextes environnementaux qui impliquent moins de pression en lien avec l'apparence. Il est également possible de l'améliorer en encourageant une littératie médiatique, c'est-à-dire une capacité à reconnaître, critiquer et évaluer les contenus médiatiques de manière à limiter leurs effets négatifs (Paxton et al., 2022). Face aux pressions en lien avec l'apparence qui proviennent de contenus retrouvés en ligne ou de commentaires qu'émettent leurs proches, les jeunes peuvent développer une plus grande capacité à filtrer les informations reçues, à les ignorer ou à remettre en question leur véracité et leur réalisme (Aimé et al., 2020). Pour ce faire, il est notamment possible d'opter pour des profils sur les médias sociaux qui leur montrent des personnes inspirantes, ayant un rapport positif avec leur corps et cherchant à s'accomplir autrement que dans l'objectivation du corps. Il est également possible d'éviter le plus possible les comparaisons négatives avec autrui et de s'entourer de personnes leur faisant du bien et valorisant la diversité corporelle. Enfin, les jeunes peuvent s'intéresser au fonctionnement de leur corps et tenter, autant que possible, de revoir et de remettre en question les pensées négatives de même que toute forme de discours stigmatisant en lien avec l'apparence et le corps (Aimé et al., 2020).

Conclusion

L'image corporelle à l'adolescence et à l'âge adulte émergent est associée à la santé mentale. Il est essentiel d'agir en prévention avec des programmes d'intervention pouvant être utilisés dès l'école primaire. Le soutien des personnes significatives qui entourent les jeunes semble également indispensable pour les amener à respecter et apprécier leur corps.



Il est même suggéré qu'en favorisant une image corporelle positive, il soit possible de prévenir des comportements suicidaires et d'améliorer la santé mentale chez les adultes émergents



Bibliographie

- Aimé, A., Saindon, R., et Dion, J. (2020). Aimer son corps à l'adolescence, c'est possible! *La Foucade*, 20(2), 19-22.
- Cash, T.F. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. Dans T. F. Cash & L. Smolak (2^e édition), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (pp. 39-47). The Guilford Press.
- Fredrickson, B.L. et Roberts, T. A. (1997) Objectification Theory. Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Hock, K., Vanderlee, L., White, C. M., et Hammond, D. (2025). Body Weight Perceptions Among Youth From 6 Countries and Associations With Social Media Use: Findings From the International Food Policy Study. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 125(1), 24-41. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.06.223>
- Paxton, S. J., McLean, S. A., et Rodgers, R. F. (2022). "My critical filter buffers your app filter": Social media literacy as a protective factor for body image. *Body Image*, 40, 158-164. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.12.009>
- Poulter, P. I., et Treharne, G. J. (2020). "I'm actually pretty happy with how I am": a mixed-methods study of young women with positive body image. *Psychology & Health*, 36(6), 649-668. <https://doi.org/10.1080/08870446.2020.1820008>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., et Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Tylka, T. L., et Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129.
- Wang, S. B., Haynos, A. F., Wall, M. M., Chen, C., Eisenberg, M. E., et Neumark-Sztainer, D. (2019). Fifteen-Year Prevalence, Trajectories, and Predictors of Body Dissatisfaction From Adolescence to Middle Adulthood. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1403-1415. <https://doi.org/10.1177/2167702619859331>

