



Institut
Fédératif des
**Addictions
Comportementales**

CHU de Nantes



GUIDE PRATIQUE DE MARS 2023 - Comment limiter l'impact des réseaux sociaux sur les préoccupations corporelles liées aux troubles du comportement alimentaire ?

Les réseaux sociaux sont de plus en plus intégrés dans notre quotidien, notamment auprès des plus jeunes. En France, près de la moitié de la population les utilisent en y consacrant au moins deux heures par jour. Instagram est particulièrement populaire auprès des jeunes et a même mis en place des procédés permettant d'embellir et de sublimer les images qui y sont publiées. Comment limiter l'impact sur l'image corporelle, notamment pour les personnes ayant des troubles du comportement alimentaire ? Nous faisons le point sur les solutions concrètes à mettre en place.

Les réseaux sociaux et l'image du corps : quels impacts ?

L'image corporelle correspond à la perception que l'on a de son propre corps. Elle se forge à partir des images que l'on reçoit et qui proviennent de notre environnement à travers les médias, la famille ou les proches. Les réseaux sociaux véhiculent des images parfaites de corps minces et sans défaut, ce qui entraîne un décalage entre l'évaluation que l'on fait de son propre corps et l'image idéale qu'on s'est forgée.

On assiste aujourd'hui notamment à des dérives liées à des préoccupations excessives sur l'image du corps générée par l'habitude d'utiliser des filtres sur les photos pour créer des images « parfaites » de soi. Certaines jeunes filles ont aussi des recours répétés à la chirurgie esthétique pour ressembler à des physiques qui n'existent pas.

Les conséquences sont malheureusement nombreuses et profondes. De multiples études scientifiques ont montré une association entre la fréquence à laquelle on compare son apparence physique avec celle des personnes suivies sur les réseaux sociaux et l'insatisfaction vis-à-vis de son propre corps. Il peut alors tout d'abord en découler un sentiment négatif vis-à-vis de soi-même qui, entretenu dans le temps, peut engendrer de l'anxiété, de la dépression, et de la dysmorphophobie (ce trouble caractérisé par une obsession sur un ou plusieurs défauts perçus, même s'ils n'existent pas réellement, dans l'apparence physique). Sur le long terme, une réelle vulnérabilité à des [troubles du comportement alimentaire](#), comme l'anorexie ou la boulimie, peut se développer, avec des conséquences qui peuvent être dramatiques.

Ce processus est entretenu sur les réseaux sociaux par l'effet du nombre de « likes » et du nombre d'abonnés, qui induisent une pression permanente et peuvent être perçus comme une validation ou un rejet selon les chiffres obtenus. Cette exposition permanente aux réseaux sociaux peut alors représenter un facteur de risque aggravant d'un trouble du comportement alimentaire déjà présent.

Limiter l'influence des réseaux sociaux sur l'image corporelle : quelques conseils

Pour lutter concrètement contre les impacts négatifs des réseaux sociaux sur l'image corporelle et éviter ainsi d'alimenter des troubles, quelques mesures peuvent être facilement mises en place.

Prendre conscience de l'irréalité des images

Tout d'abord, il est nécessaire de prendre conscience du phénomène et des problèmes qu'il engendre. Cette étape est importante pour réussir à avoir un regard plus critique vis-à-vis des images qui sont données à voir.

Il existe désormais des sites de prévention militant pour l'acceptation de soi, autour du mouvement « body positive » (ou « body posi »). Il est bénéfique de prendre connaissance de leurs explications sur les procédés systématiquement mis en œuvre pour retoucher les photos mises en ligne sur les réseaux ou dans les médias. En prenant conscience de cette manipulation, il est plus facile de se rendre compte de l'irréalité des images.

Diminuer l'utilisation des réseaux sociaux

Les professionnels conseillent également de se forcer à diminuer la consultation des réseaux sociaux, ainsi que celle des comptes d'influenceurs et d'influenceuses prônant (parfois à l'excès) la « fitspiration » (ou « fitspo »), cette tendance qui prône un mode de vie sain dans un corps idéal.

En effet, plus le temps passé sur les réseaux sociaux est important, plus les préoccupations corporelles sont importantes, et plus l'adhésion aux idéaux de minceur est forte.

Renforcer l'estime de soi

Une autre étape est de poster sur les réseaux uniquement des photos naturelles de soi et, pourquoi pas, de consulter des comptes de réseaux sociaux de personnes ayant cette démarche déculpabilisante. Il en existe de plus en plus et l'impact est positif. Utilisant les mêmes canaux de communication, ces influenceurs et influenceuses de « body positive » réalignent l'image et la réalité en montrant des images naturelles.

Enfin, toutes les démarches valorisant le corps sont à encourager : prendre soin de soi permet d'apprendre à apprécier progressivement son corps tel qu'il est. Au-delà de l'aspect physique, il faut aussi réussir à conceptualiser la notion de beauté au sens large en favorisant la richesse intérieure. En renforçant l'estime de soi, on devient moins vulnérable face à l'influence des images véhiculées sur les réseaux sociaux.

Les liens utiles

- » Un [exemple d'étude](#) menée par l'IFAC sur l'association entre la fréquence à laquelle on compare son apparence physique avec celle des personnes suivies sur les réseaux sociaux et l'insatisfaction vis-à-vis de son propre corps (*document en anglais*)
- » Un exemple de site de prévention « body positive » : [lien vers le CRIPS ÎLE-DE-FRANCE](#)
- » [Page dédiée au troubles du comportement alimentaire](#) sur le site internet de l'IFAC

<https://ifac-addictions.chu-nantes.fr/les-guides-pratiques>