



Image et humiliation corporelles



Définition

L'image corporelle fait référence à la façon dont une personne perçoit son propre corps et à ce qu'elle ressent à son égard. L'humiliation corporelle ou "body shaming" consiste à rabaisser ou à déprécier certains types de corps ou de traits physiques.



Pourquoi est-ce important ?

À l'ère de la diffusion de l'image, les normes, pressions et attentes sociales peuvent être à l'origine de divers problèmes de santé mentale et physique : troubles alimentaires, dysmorphie corporelle, automutilation, etc. Selon [une étude britannique réalisée en 2019 par la Mental Health Foundation](#), 19% des adultes se sont sentis dégoûtés par leur corps, 31% des adolescents ont eu honte et 13% des adultes ont eu des pensées suicidaires en raison de leur image corporelle, 22% des adultes et 40% des adolescents confirmant que les images diffusées sur les réseaux les ont amenés à se soucier de leur corps.



Conseils et astuces

- ➔ Même si cela demande beaucoup d'efforts et de conditionnement, ne cédez pas à la honte et la haine. Restez fidèle à vous-même. Si vous devez changer, faites-le pour votre bonheur et votre confort.
- ➔ Félicitez-vous. Concentrez-vous sur ce que vous aimez ou appréciez dans votre corps, faites-vous des compliments de temps en temps ou prenez note des compliments que vous font les autres.
- ➔ Considérez les preuves scientifiques que tous les types et tailles de corps peuvent être en bonne santé et les preuves historiques et culturelles que tous les types et tailles de corps peuvent être beaux.
- ➔ Faites comprendre aux adolescents que les photos "parfaites" qu'ils voient des influenceurs ou célébrités sont souvent mises en scène et nécessitent beaucoup de travail et de préparation (maquillage, éclairage, angle de prise de vue, pose, composition) et qu'il est naturel de ne pas être aussi parfait.





Ressources et outils utiles



La fondation Jeunes en Tête fournit un [mini-guide sur l'image corporelle chez les adolescents \(spécial école\)](#) qui explique ce qu'il faut faire si vous ou un ami avez des problèmes d'image corporelle.



Quelques organisations anglaises: [The Mix](#) et [Youth Access](#) (soutien à la jeunesse), [Talk ED](#) et [Beat](#) (lutte contre les troubles alimentaires).



Les articles de S. Léonard et L.L. Théberge de l'Ordre des Psychologues du Québec, "[Image corporelle et réseaux sociaux](#)", et du blog Graphistik, "[Les médias et l'image corporelle - Comment cela affecte votre estime de soi](#)", expliquent comment les réseaux sociaux peuvent affecter l'image corporelle et comment prévenir de tels problèmes.



[United We Care](#) (plateforme de santé mentale et de bien-être) explique l'humiliation corporelle, sa psychologie et son impact, et mentionne également les personnes intersexuées et la honte de soi.



L'article de [PositiveYou](#) (plateforme de contact avec des psychologues) et Valentine Poignon sur [Doctissimo](#) expliquent les types de body shaming, leur impact et les techniques pour être plus inclusif et positif vis-à-vis de son corps.