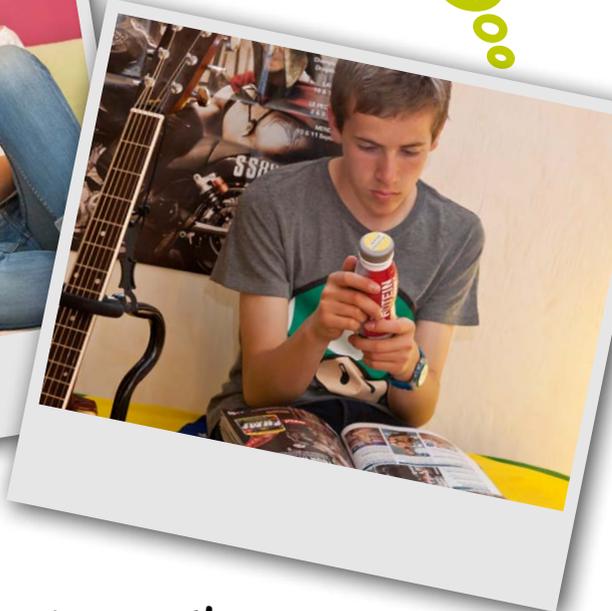


Influence des médias

Pfff, elle est pire belle, même pas de bourrelets.

La pub le dit. Avec ce truc, j'aurai des pecs comme un bodybuilder.



« Aidez-nous à décoder l'abondance de messages qui nous submergent : magazines, internet, télévision, publicités ... »

« Il existe un fossé entre de tels idéaux de beauté et la réalité au sein de la société. Si ces idéaux ne sont pas atteints, une insatisfaction peut apparaître chez de nombreux adolescents [...]. »

Influence des médias

Bon à savoir

Les représentations de corps parfaits véhiculées par les médias influencent l'ado et peuvent engendrer une obsession à l'égard de son apparence. Cette quête du corps idéalisé se fait parfois au détriment de la santé physique et mentale, les conseils prodigués pour ressembler à ces modèles n'étant pas toujours très avisés.

Il est dès lors important de valoriser la diversité des corps, de développer l'esprit critique chez l'ado pour lui apprendre à décoder les messages des médias.

Difficile pour tout le monde de prendre du recul face au diktat de société «rester jeune et beau». Cette attitude critique est d'autant plus délicate pour l'ado qu'il recherche un nouveau modèle d'identification autre que ses parents. Les réseaux sociaux peuvent aussi conduire à une distorsion de l'image donnée de soi et perçue par l'autre (avatar/profil idéalisé).

Conseils pratiques

Parler ouvertement des images véhiculées par les médias: Qu'en pense l'ado? Est-il conscient des retouches apportées aux images?

Positiver la diversité des images corporelles et favoriser l'acceptation des différences.

Questionner ses propres croyances sur les déterminants de la beauté et éviter les commentaires désobligeants sur son apparence et sur celle des autres. Ils peuvent être perçus par les ados comme des attentes exprimées à leur égard.

Valoriser l'ado autrement que par des compliments sur son physique.

