

## **Corps : se réconcilier avec son image**

Titre(s) : Corps : se réconcilier avec son image [[periodique]] / Valérie Josselin

Ensemble : Psychologies 482

Auteur(s) : Josselin, Valérie

Editeur, producteur : 01/06/26

Description matérielle : pp.54-57

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 5

Résumé ou extrait : L'omniprésence des selfies, des stories, des visioconférences et des réseaux sociaux a renforcé la surveillance de l'apparence et l'insatisfaction corporelle. L'article rappelle que l'image du corps n'est pas un simple reflet, mais une représentation psychique façonnée par l'histoire personnelle, les émotions et le regard des autres. Cette construction commence dès l'enfance à travers les regards parentaux, puis se fragilise souvent à l'adolescence, moment où les transformations de la puberté croisent les questions d'identité. Le décalage entre corps biologique, corps vécu et image mentale peut nourrir complexes, honte ou idéalisation excessive. Le contexte contemporain amplifie ce phénomène. Les filtres, la retouche et la comparaison permanente transforment le corps en objet d'exposition, dans un environnement où les algorithmes accentuent les contenus centrés sur l'apparence. La beauté devient un projet à fabriquer, soutenu par les univers du fitness, des cosmétiques et de la médecine esthétique, sans pour autant apaiser le mal-être. Le problème réside moins dans le corps lui-même que dans la mise en scène continue de son image. Pour mieux vivre avec son apparence, l'article propose cinq pistes : réduire le "retour sur image" permanent en limitant miroirs, vitrines, filtres et réseaux sociaux ; réapprendre à habiter son corps par le mouvement, le plaisir et les sensations ; redécouvrir la valeur de la singularité plutôt que viser des standards uniformisés ; interroger l'origine des complexes, souvent liés à des remarques familiales, scolaires ou affectives ; enfin remettre l'esthétique à sa juste place en développant une "santé esthétique", où l'apparence compte sans envahir toute l'identité. L'article distingue aussi le complexe ordinaire de la dysmorphophobie, trouble qui touche en moyenne 2 % de la population et altère la vie quotidienne. L'enjeu n'est pas de corriger un trait à tout prix, mais de modifier le récit intérieur porté sur soi et de reconnaître le corps comme un lieu d'action, de relation, de mémoire et de créativité....

Sujet - Nom commun : Image du corps -- Psychologie  
Réseaux sociaux -- Influence