

PSYCHOLOGIE DE L'ADOLESCENCE

RICHARD CLOUTIER
SYLVIE DRAPEAU

4^e édition



CHENELIÈRE
ÉDUCATION

une étude réalisée au Canada indique que la puberté précoce prédit la dépression chez les adolescents qui présentaient déjà des problèmes émotionnels durant leur enfance (Benoit, Lacourse et Claes, 2013). Ce deuxième mécanisme s'appelle l'accentuation. Peu importe leur rythme pubertaire, les jeunes qui n'ont pas d'histoire de vulnérabilité préalable à cette transition ne présenteront pas de problèmes d'adaptation. Autrement dit, la puberté accentue la trajectoire problématique déjà présente avant cette transition.

En terminant, il ne faut pas oublier que les facteurs génétiques qui influent sur le rythme pubertaire contribuent aussi à expliquer d'autres traits individuels. De plus, les facteurs environnementaux interagissent avec ce bagage tout au long du développement, ajoutant ainsi un peu plus de complexité aux efforts de compréhension entre le rythme de développement pubertaire et les indicateurs d'adaptation psychosociale (Stroud et Davila, 2011).

2.4 L'image corporelle

L'apparence physique joue un rôle de premier plan dans le processus de la valorisation sociale et de l'élaboration de l'image personnelle des adolescents. Les transformations corporelles qui se produisent à cet âge rendent le jeune particulièrement sensible au regard que les autres portent sur lui et l'**image corporelle** est une des composantes les plus importantes de l'estime de soi durant cette période (Harter, 2012). Ce concept a d'ailleurs fait l'objet d'une attention soutenue de la part de la communauté scientifique, particulièrement ces 25 dernières années (Cash et Smolak, 2011). En 2004, une revue scientifique lui a même été entièrement consacrée (*Body Image: An International Journal of Research*). Une des motivations derrière cet intérêt est certainement le lien entre l'image corporelle et les désordres alimentaires graves, tels que l'anorexie nerveuse et la boulimie. L'insatisfaction corporelle est aussi rattachée à plusieurs autres problèmes, comme une faible estime de soi, l'anxiété, les régimes à répétition, l'exercice excessif et l'usage de stéroïdes chez les garçons. Elle est donc considérée comme un facteur de risque important sur le plan de l'apparition des problèmes d'adaptation à l'adolescence (Cash et Smolak, 2011).

L'image corporelle désigne la représentation interne que l'individu a de sa propre apparence. Ce concept regroupe des aspects cognitifs et affectifs. La **satisfaction corporelle** renvoie plus précisément à la dimension affective en réponse aux questions suivantes : Est-ce que j'aime l'ap-

Image corporelle Représentation interne d'un individu à propos de son apparence physique.

Satisfaction corporelle Dimension affective de l'image corporelle.

parence de mon corps ? Est-ce que les autres aiment l'apparence de mon corps ?

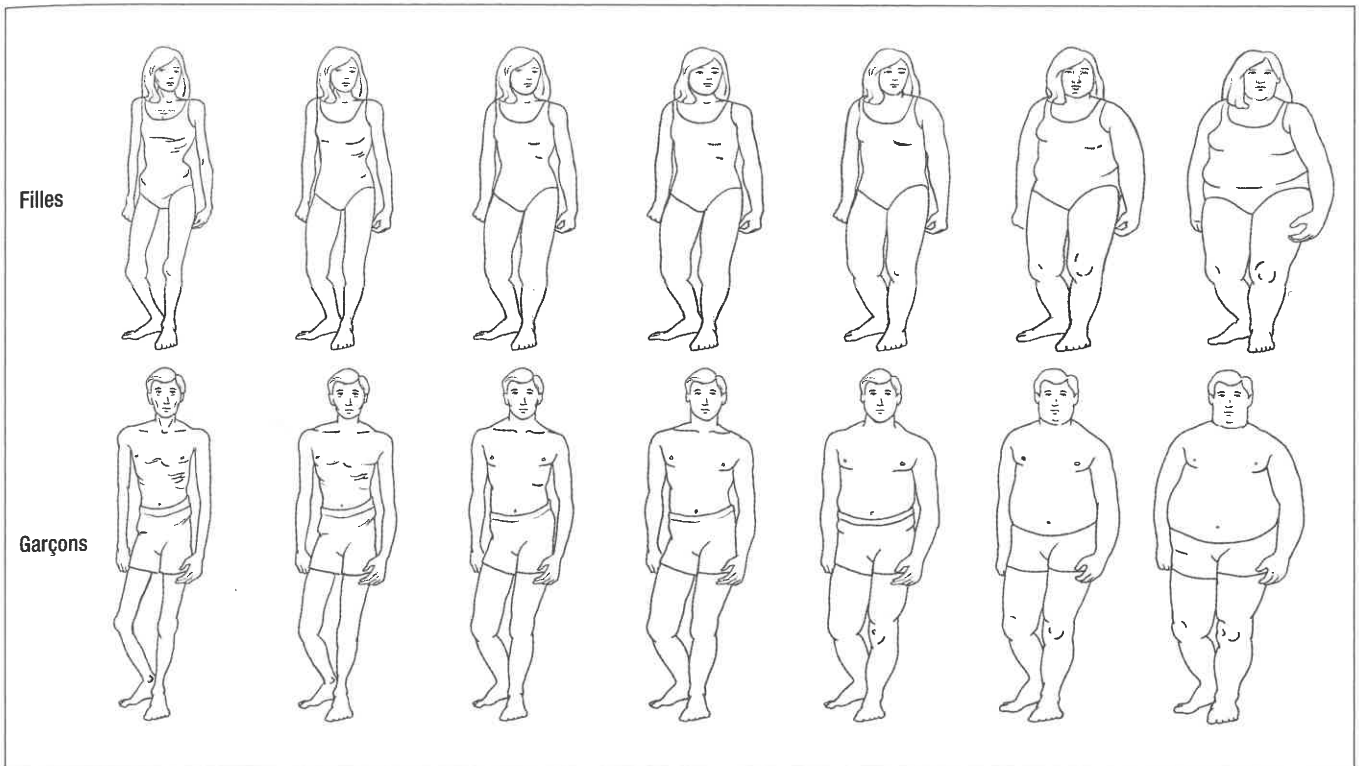
On mesure l'image corporelle à l'aide d'instruments qui consistent, par exemple, à présenter deux séries de sept silhouettes de garçons et de filles (Collins, 1991). Ces silhouettes que l'on peut voir dans la figure 2.5 vont de très minces à obèses. L'adolescent doit indiquer à quelle silhouette il correspond le plus (la silhouette réelle) et à quelle silhouette il aimerait ressembler (la silhouette idéale). Un jeune est considéré comme satisfait de son image corporelle lorsqu'il choisit deux fois la même silhouette.

Au Québec, on constate qu'environ la moitié des jeunes fréquentant l'école secondaire sont insatisfaits de leur apparence alors que la majorité d'entre eux présentent un poids normal ou même inférieur à la normale (Cazale, Paquette et Bernèche, 2012). C'est donc environ un jeune sur deux qui choisit une silhouette idéale ne correspondant pas à sa silhouette réelle. La silhouette la plus souvent choisie par les adolescentes, soit celle à laquelle elles s'identifient, est la silhouette numéro 3 (56 %), suivie de la silhouette numéro 2 (29 %). Quant aux garçons, ils ont choisi en majorité la silhouette numéro 4 (52 %), suivie de la silhouette numéro 3 (37 %). Quelle silhouette désirent-ils avoir ? Les filles souhaitent majoritairement une silhouette plus mince que celle qui les représente, désir qui augmente avec le niveau scolaire. De leur côté, la plupart des garçons souhaiteraient ressembler à la silhouette numéro 4, ce qui implique que plusieurs désireraient avoir une stature plus imposante. Ce désir augmente aussi avec le niveau scolaire chez les garçons.

2.4.1 L'image corporelle des garçons et des filles

Les filles et les garçons se distinguent clairement quand il s'agit de l'image corporelle (Harter, 2012 ; Jones et Smolak, 2011). Les filles, même durant leur enfance, ont une image de leur corps plus négative et différenciée que les garçons. Par exemple, la jeune fille parlera de ses hanches, de son nez, de son visage, de ses jambes, de son ventre, etc., alors que le garçon parlera de son corps de manière plus globale. La jeune fille énoncera aussi des opinions plus tranchées et négatives à propos des diverses parties de son corps. Comparativement aux garçons, les filles se trouvent aussi moins attirantes.

De plus, les différences entre les garçons et les filles sur le plan de l'insatisfaction corporelle sont particulièrement marquées durant l'adolescence. En général, les recherches indiquent que le développement pubertaire est lié à l'insatisfaction corporelle chez les filles, tandis que chez les garçons, c'est plutôt l'inverse ; le développement pubertaire augmente la satisfaction face au corps (Jones et

FIGURE 2.5 Les choix de silhouettes présentés aux adolescents de 13 à 16 ans

Source : Adapté de Collins (1991).

Smolak, 2011 ; Riccardelli et McCabe, 2011 ; Wertheim et Paxton, 2011).

L'une des causes les plus fréquentes de l'insatisfaction corporelle chez les filles concerne leur poids, qu'elles jugent trop élevé. Les standards proposés actuellement, dans les sociétés occidentales tout au moins, sont pratiquement inatteignables pour la plupart des femmes et sont bien inférieurs à ce que l'on qualifie de « poids santé ». On explique aussi l'image corporelle plus négative des jeunes filles par le fait qu'au cours de leur socialisation, elles sont amenées à croire que l'apparence est une base importante de leur valeur personnelle. Cela dit, bien que les garçons aient typiquement une image d'eux-mêmes plus positive que celle des filles, il n'en demeure pas moins qu'eux aussi expriment une insatisfaction face à leur poids, à leur musculature et à leur apparence, et qu'ils ne sont pas à l'abri des désordres liés à l'alimentation (Riccardelli et McCabe, 2011 ; Levine et Smolak, 2002).

2.4.2 Les facteurs associés à l'image corporelle

Pour comprendre le développement de l'image corporelle au cours de la vie, il faut adopter une approche incluant des facteurs biologiques, sociaux et psychologiques qui interagissent de manière complexe.

Des facteurs biologiques

Aujourd'hui, dans notre société, le surpoids est stigmatisé ; bien souvent, les personnes dans cette condition font l'objet d'épithètes négatives et de commentaires désobligeants de la part de leur entourage. Les études montrent que dès le début de l'école élémentaire, voire avant, les enfants stigmatisent les personnes ayant un surplus de poids (Harter, 2012). Il en découle que les personnes souffrant d'embonpoint ou d'obésité sont généralement plus insatisfaites de leur apparence (Wardle et Cooke, 2005). Dans le même sens, l'indice de masse corporelle (IMC) est corrélé à la satisfaction corporelle (Cantin et Stan, 2010 ; Jones et Smolak, 2011 ; Stice et Whitenton, 2002). Cependant, la relation entre ces variables n'est pas similaire chez les garçons et les filles. Les garçons dont l'IMC est trop faible ou trop élevé sont plus insatisfaits de leur corps. Chez les filles, même chez celles qui se situent dans les plus faibles percentiles d'IMC, il existe encore un désir d'être plus minces et de perdre du poids.

Actuellement, dans notre société, être préoccupé à l'égard de son poids est devenu banal. Il faut dire que cette préoccupation est encouragée par d'imposantes industries, comme celles des produits amaigrissants et des produits de beauté. À une époque où les responsables de la santé publique insistent sur les problèmes de santé associés à l'embonpoint et à l'obésité, qui touchent environ le tiers des enfants et des adolescents du Canada (Roberts, Shields,

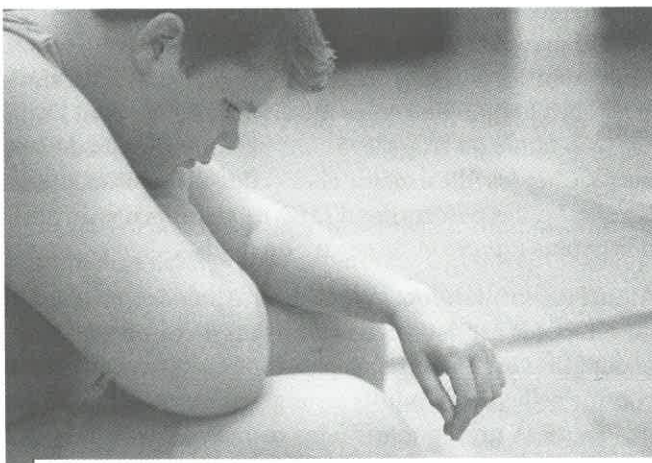
de Groh, Aziz et Gilbert, 2012), on pourrait croire que l'accent mis sur la minceur et l'aspect athlétique est positif. Cependant, le modèle actuellement préconisé représente, tant pour l'homme que pour la femme, un objectif qui n'est certainement pas requis pour être en bonne santé, voire qui peut être nuisible. C'est pourquoi des programmes destinés aux adolescents ne mettent pas l'accent sur la nécessité de maigrir, mais plutôt sur le maintien d'un poids santé et sur l'importance d'être bien dans sa peau.

Des facteurs sociaux

Les recherches sur le développement de l'image corporelle des adolescents mettent en lumière trois grandes sources d'influence sociale, soit les médias, la famille et les pairs.

Les médias Les médias exercent une influence considérable sur le développement de l'image corporelle. En effet, ils sont une des sources les plus importantes et les plus influentes sur le plan de la communication des standards de beauté dans notre société. Les images répétées de femmes très minces et d'hommes très musclés transmettent des modèles du corps idéal, même si elles ne reflètent pas les proportions réelles de la population. Non seulement les médias présentent ces images, mais ils donnent aussi des instructions explicites sur la manière d'atteindre cet idéal. Les magazines féminins, par exemple, regorgent d'articles portant sur les régimes amaigrissants ou sur la valeur de tel ou tel produit de beauté. Ces messages inculquent la croyance qu'on peut, sinon qu'on doit, contrôler son poids et son corps pour être plus attirant et plus heureux.

Or, de très nombreuses études indiquent que les adolescentes qui lisent plus de magazines de mode et qui regardent beaucoup la télévision sont plus insatisfaites de leur corps (Wertheim et Paxton, 2011). Par exemple, dans une étude menée en 1999, près de 70 % des adolescentes interrogées rapportaient que les images proposées dans les magazines influençaient sur leur conception du corps idéal



Le poids constitue une source d'insatisfaction corporelle plus importante chez les filles que chez les garçons, mais ceux-ci ne sont pas à l'abri des désordres liés à l'alimentation.

et près de 50 % affirmaient que ces images les ont incitées à suivre un régime amaigrissant (Field, Cheung, Wolf, Herzog, Gortmaker et Colditz, 1999). Une étude prospective réalisée auprès de 12 000 jeunes de 9 à 14 ans a aussi montré que l'exposition à ces images entraîne des préoccupations à l'égard du poids. Ce n'est donc pas le fait de se soucier de son apparence qui amène les jeunes à regarder ces magazines, mais l'inverse (Field, Camargo, Taylor, Berkey, Roberts et Colditz, 2001). Des chercheurs ont aussi comparé des groupes à qui on présentait des photos de femmes très minces avec des groupes qui regardaient des photos de femmes présentant un poids santé. En mesurant l'image corporelle de ces deux groupes de femmes, avant et après l'exposition à ces photos, ils ont constaté une détérioration de l'image corporelle chez les premières. Ainsi, même de très courtes expositions peuvent augmenter l'insatisfaction des jeunes filles face à leur corps et à leur apparence (Groesz, Levine et Murnen, 2002). Les résultats des études sont convergents et indiquent que les jeunes filles, comme les femmes adultes, sont affectées par l'exposition répétée à ces modèles.

Les recherches réalisées auprès des adolescents révèlent que ces derniers sont affectés de manière moins directe et moins forte que les adolescentes par cette source de transmission des standards de beauté (Jones et Smolak, 2011). Cela dit, le corps des garçons étant de plus en plus objectivé sexuellement dans les médias, des recherches récentes montrent que les garçons deviennent de plus en plus préoccupés par leur apparence (Riccardelli et McCabe, 2011).

La famille Les médias n'expliquent pas tout ; les personnes de l'entourage jouent un rôle de courroie de transmission non négligeable. À cet égard, les membres de la famille remplissent un rôle de premier plan puisqu'ils peuvent communiquer, souvent sans même en être conscients, les pressions exercées par les médias.

Ainsi, des messages en provenance du père, de la mère et des membres de la fratrie au regard de l'apparence, de la silhouette ou du poids idéal peuvent agir de manière importante sur l'image corporelle des enfants et des adolescents et les inciter à adopter certains comportements, tels que les restrictions alimentaires (McCabe et Ricciardelli, 2005 ; Wertheim et Paxton, 2011). Il faut noter toutefois que c'est l'interprétation du message par le jeune, plutôt que l'intention du messenger, qui influe sur les attitudes et les comportements du jeune. Par exemple, si une mère complimente sa fille à propos de formes plus mûres et féminines de son corps, il n'est pas dit que l'adolescente entendra ce message comme un compliment. Elle peut y voir une remarque sur sa prise de poids récente. Certaines attitudes envers les aliments, les préoccupations excessives du parent à l'égard de son propre poids et l'adoption de régimes alimentaires sont aussi des façons

plus indirectes de transmettre des messages aux enfants (Choate, 2005; Stanford et McCabe, 2005).

À l'inverse, les jeunes qui perçoivent des messages positifs concernant leur corps développent une image corporelle positive (Choate, 2005). Les commentaires des parents à propos des réussites de leur jeune dans plusieurs domaines, autres que l'apparence physique, peuvent aussi agir comme des facteurs de protection puisqu'ils indiquent que l'apparence n'est qu'un des aspects de l'identité.

Le rôle des pairs Il ne faut pas négliger le rôle des pairs puisque ces derniers représentent aussi un contexte social important sur le plan du développement de l'image corporelle. En effet, qui n'a pas été l'objet de moqueries ou de critiques de la part de ses amis ou de son groupe de pairs à propos de l'une ou l'autre des parties de son anatomie? Ces moqueries, plus ou moins constantes et plus ou moins graves, peuvent modifier sérieusement l'image qu'un jeune se fait de son corps.

Il est aussi connu qu'à l'adolescence, les jeunes ont tendance à partager avec leurs amis les mêmes préoccupations et attitudes envers leur image corporelle. Dans un groupe où cette image est très centrale, les adolescents auront fréquemment des conversations à propos de leur apparence, de la peur de grossir, de la mode, des vêtements ou de telle ou telle partie de leur corps qui ne leur semble pas parfaite. Ce phénomène observé chez les filles est appelé *fat talk* par les chercheurs. Chez les garçons, les conversations de type *muscle-building* seraient l'équivalent. Or, les jeunes filles qui ont ce genre de conversation sont plus susceptibles d'être insatisfaites de leur apparence que celles qui n'abordent pas souvent ces sujets de conversation (Jones *et al.*, 2004; Jones, 2004). Ces conversations entre amis, alimentées notamment par les magazines, procurent en effet un contexte qui permet de construire, d'interpréter et même d'amplifier les standards proposés (Levine et Smolak, 2002). Elles encouragent aussi une forme de comparaison avec les autres pour ce qui est des attributs physiques. Ces conversations, qui peuvent paraître anodines, sont particulièrement influentes étant donné l'intimité qui lie les amis de cet âge.

Des facteurs de vulnérabilité psychologique

Tous les adolescents ne sont pas également touchés par les pressions sociales à propos de l'apparence physique. Certains sont plus vulnérables que d'autres et trois caractéristiques psychologiques en particulier semblent jouer

un rôle à cet égard, soit la tendance à la comparaison sociale, l'intériorisation des normes de beauté et l'investissement dans l'apparence physique. Ces caractéristiques paraissent plus présentes chez les filles que chez les garçons, ce qui les rend donc particulièrement vulnérables aux pressions sociales (Jones *et al.*, 2004).

La comparaison sociale En ce qui concerne la comparaison sociale, les personnes qui ont plus tendance à se comparer aux autres, que ce soit à leurs pairs ou à des célébrités, sont plus vulnérables à la pression venant de la société. Ce processus cognitif implique à la fois la recherche d'information et un jugement à propos de soi par rapport aux autres.

L'intériorisation des normes D'autre part, certains jeunes intériorisent aussi davantage les normes véhiculées par la société au sujet de l'image corporelle idéale. En effet, on peut être conscient des normes proposées par une société, sans pour autant les intérioriser. À l'opposé, pour certains, ces normes deviennent des buts personnels. Or, un jeune qui a intériorisé le modèle proposé dans la société risque plus de développer une image corporelle négative, car il y a peu de probabilités qu'il parvienne à atteindre ses buts (Cafri, Yamamiya, Brannick et Thompson, 2005; Jones, 2004).

L'investissement dans l'apparence physique Finalement, l'apparence physique revêt pour certaines personnes une importance capitale, ce qui entraîne une forme de vulnérabilité face aux messages véhiculés dans la société (Hargreaves et Tiggemann, 2004). Cet investissement dans l'image corporelle fait référence à l'importance psychologique, cognitive et comportementale que les personnes accordent à leur apparence physique. Se préoccuper de son apparence et chercher à paraître à son avantage n'est pas néfaste en soi; cela reflète plutôt un soin et une fierté face à son apparence corporelle. Cependant, certaines personnes voient dans leur apparence une partie fondamentale et intégrante de leur conception d'elles-mêmes et de leur valeur personnelle. Cette facette de l'investissement dans l'image corporelle est nettement plus problématique (Cash, 2005). Elle implique un surinvestissement dans l'apparence, à travers le temps, l'argent et l'énergie consacrés à l'amélioration de cette image. Elle peut détourner le jeune d'occasions intéressantes de développer d'autres aspects de son identité. La beauté devient alors, aux yeux de cette personne, un gage de bonheur, de succès social et d'approbation. Or, plus ces croyances sont élevées, plus les personnes sont susceptibles de développer des problèmes alimentaires (Choate, 2005).