

Corps réel, corps perçu : Satisfaction corporelle et vulnérabilité émotionnelle à l'adolescence

Mandy Rossignol, PhD

Service de Psychologie Cognitive et Neuropsychologie, Université de Mons
mandy.rossignol@umons.ac.be

1. Introduction

- Adolescence = période de remaniements corporels, identitaires et émotionnels.
- L'image corporelle inclut des dimensions perceptives, émotionnelles et cognitives du rapport au corps¹.
- Contexte sociétal avec un idéal minceur/musculature intériorisé, influençant auto-évaluations et comparaisons sociales.
- Distorsions perceptives → insatisfaction corporelle → risque accru d'anxiété, dépression, faible estime de soi².
- L'étude examine :
 - la concordance entre IMC réel (Z-IMC OMS) et silhouette perçue ;
 - la satisfaction corporelle (écart perçu–idéal) ;
 - les liens avec anxiété/dépression, estime de soi, image corporelle et intériorisation des idéaux socio-culturel.

2. Méthode

- Échantillon : **225 adolescents** (10–18 ans), 68,4 % de filles.
- Données anthropométriques : poids/taille rapportés par les parents → calcul IMC + Z-IMC selon normes OMS.
- Perception / satisfaction corporelle : échelle de silhouettes de Stunkard³ (silhouette perçue + idéale).
- Mesures psychologiques :
 - RCADS : anxiété/dépression;
 - Rosenberg : estime de soi;
 - ISP-25 : image corporelle;
 - SATAQ-4 : internalisation des idéaux.
- Analyses : χ^2 , corrélations, ANOVA/ANCOVA ajustées pour l'âge ; facteurs = genre, perception corporelle, satisfaction corporelle.

3. Résultats

(1) Perception corporelle = concordance entre Z-IMC et la silhouette perçue

- 40 % des jeunes perçoivent correctement leur corpulence.
 - Discordance liée au statut pondéral ($p < .001$) :
 - Obésité → 91,7 % sous-estiment leur corpulence.
 - Normopondéraux → 39 % surestiment leur poids.
 - Surpoids → meilleure concordance (81,4 %).
- Forte prévalence de perceptions pondérales inexactes.

(2) Satisfaction corporelle = écart entre la silhouette perçue et la silhouette souhaitée

- Majorité d'insatisfaction chez les jeunes :
 - 56,9 % souhaitent maigrir, 22,7 % sont satisfaits, 20,4 % souhaitent grossir.
 - Les adolescents en surpoids/obésité veulent massivement maigrir (>80 %), comme 50% des adolescents normopondéraux.
 - Les adolescents en insuffisance pondérale veulent surtout grossir (75 %).
- La satisfaction corporelle est indépendante du poids réel.

(3) Effet de l'insatisfaction corporelle

- ↑ anxiété/dépression (RCADS),
 - ↑ anxiété sociale,
 - ↑ internalisation des idéaux (SATAQ-4),
 - ↑ image corporelle négative (ISP-25),
 - ↓ estime de soi (Rosenberg).
 - Aucun effet significatif de la concordance réelle–perçue sur les variables psychologiques.
 - Interactions importantes : **effet plus marqué chez les filles** (estime de soi, image corporelle).
- L'insatisfaction corporelle influence le bien-être psychologique.

4. Discussion

- L'insatisfaction corporelle**, et non le poids ou la justesse perceptive, est le meilleur prédicteur du bien-être psychologique à l'adolescence.
- La surestimation du poids chez les normopondéraux peut refléter l'impact des idéaux socioculturels : les filles semblent particulièrement sensibles aux idéaux corporels et à la comparaison sociale.
- L'absence d'effet de l'âge indique que les enjeux liés au corps émergent tôt et se maintiennent à travers l'adolescence.
- Implications : nécessité d'actions précoce, dès la préadolescence, ciblant l'idéal minceur/musculaire, la pression des médias/ pairs, l'estime de soi et l'image corporelle positive.

1. Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press.

2. Minuchin, S. (2018). Body dissatisfaction and identity defense in adolescence. *Journal of Adolescent Research*, 33(5), 571–589.

3. Aj, S. (1983). Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. *Genetics of neurological and psychiatric disorders*.