

# L'influence des réseaux sociaux sur l'estime de soi

Les plateformes telles que Instagram, Tik Tok, Twitter, Youtube et bien d'autres encore, sont souvent utilisées par les utilisateurs pour partager des moments de vie. Cependant, ces contenus souvent publiés dans un but de divertissement, peuvent parfois influencer la manière dont vous vous percevez.

## Qu'est ce que l'estime de soi ?

L'estime de soi représente le jugement ou la perception que vous avez de votre propre valeur. Par conséquent, la perception de vous-même peut être influencée positivement ou négativement en fonction de votre environnement externe.

Celle-ci s'appuie sur 3 dimensions :

L'apparence physique : c'est la manière dont vous vous percevez physiquement et ce que les autres voient en premier chez vous.

Le sentiment d'être apprécié : cela concerne le besoin d'avoir une place valorisée au sein de la société et de votre entourage (amis, famille...)

Les compétences : c'est ce que vous savez faire et accomplir dans différents domaines.

## Comment les réseaux sociaux peuvent-ils impacter l'estime de soi ?

En tant qu'adolescents et jeunes adultes, vous pouvez être à la recherche de l'approbation des autres afin d'être acceptés et reconnus légitimement. Ce processus qui est crucial dans la construction de votre personnalité et qui peut contribuer à renforcer votre estime de soi peut, à son terme, avoir l'effet inverse.

## Comparaison sociale

# L'influence des réseaux sociaux sur l'estime de soi

L'utilisation des réseaux sociaux pousse les utilisateurs à se comparer aux autres et à envier une vie qui semble être belle, parfaite et idéale à la vôtre. En effet, entre l'apparence physique, les voyages, la réussite professionnelle, les vêtements... les réseaux sociaux sont la parfaite vitrine d'une vie rêvée.

Néanmoins, il est essentiel de bien comprendre que les influenceurs que vous suivez ou vos amis se présenteront toujours sur les réseaux sociaux sous leur plus beau jour. Ainsi, cette perception erronée de la réalité peut faire grandir en vous le sentiment que votre vie est banale, ce qui fragilise votre estime de soi.

## Modification de la vision de votre corps

Les réseaux sociaux sont principalement utilisés pour partager des photos et des vidéos de soi, et bien que ce partage puisse être spontané, il peut également entraîner certaines dérives. En effet, les filières pour « embellir » la peau, modifier la couleur des yeux, des cheveux ou encore retoucher le corps dans sa globalité peuvent altérer la réalité et entraîner un sentiment de mal-être.

Ainsi, après avoir été exposé(es) à des photos d'amis, d'influenceurs... Vous pouvez vous sentir moins beaux ou belles, développer un complexe par rapport à votre physique lorsque vous n'utilisez pas de filtre et donc avoir un impact négatif sur votre estime de soi.

**À savoir :** ce phénomène touche particulièrement les jeunes femmes : 71% d'entre elles modifieraient ou cacheraient une partie de leur corps sur leurs photos.

## Courses aux likes et aux commentaires

Les réseaux sociaux peuvent favoriser la quête de validation externe : regard des autres. En effet, les utilisateurs vont chercher à obtenir des likes, des commentaires et des followers pour se sentir appréciés et valorisés. Ainsi, ces signes d'intérêt et de soutien peuvent initialement améliorer l'estime de soi. Cependant, cela peut rapidement se transformer en un cercle vicieux où l'on se fixe des objectifs de likes de plus en plus élevés pour chacune de ses publications. Cette quête incessante de reconnaissance peut entraîner une forme de dépendance ou de dépression.

# L'influence des réseaux sociaux sur l'estime de soi

Les réseaux sociaux sont une source de relations, de détente. Mais lorsque leur influence dépasse un certain cadre et entraîne une fragilisation de votre estime de soi, il faut savoir prendre du recul :

- Apprenez à relativiser par rapport à l'avis des autres et de leurs jugements
- Centrez-vous davantage sur la vie réelle et non plus seulement sur ce que vous percevez sur vos écrans : vos hobbies, vos études, votre cercle proche...
- Réduisez le temps que vous passez sur les réseaux sociaux
- Ayez en tête que les photos des uns et des autres peuvent être trompeuses et n'ont souvent rien à voir avec la réalité dans laquelle vous vivez