

INTERNET ET LA SANTÉ SEXUELLE

Pourquoi est-ce que je ne ressemble pas aux personnes populaires sur les réseaux sociaux ?

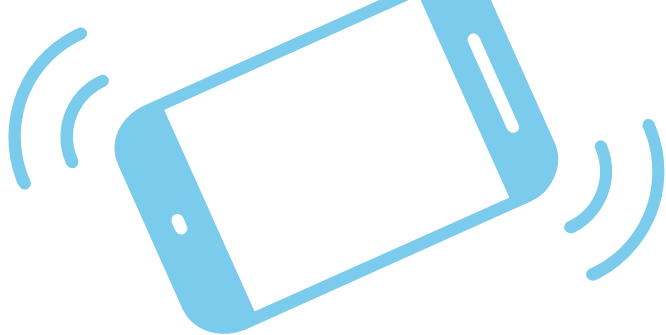
MOTS CLÉS

popularité | réseaux sociaux | réalité déformée



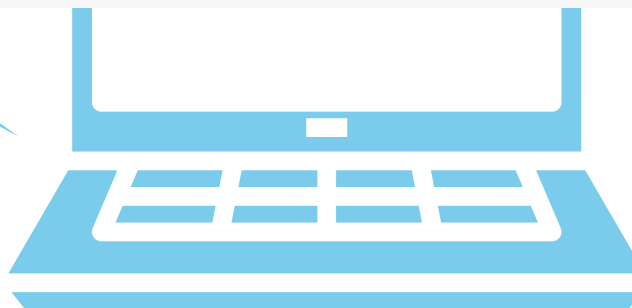
Les personnes populaires sur les réseaux sociaux sont celles qui peuvent être considérées comme des **influenceurs** et qui construisent leur marque personnelle à travers des publications et des photos, ou celles qui possèdent beaucoup de **followers et d'interactions** de la part des autres. Parce qu'elles cherchent à atteindre le plus grand nombre d'utilisateurs, ces personnes créent une **vision déformée de la réalité** en exploitant les instincts et les besoins que nous avons tous, par exemple la curiosité, mais aussi l'insécurité et les comparaisons néfastes.

En publiant du contenu lié à leur vie par le biais de photos et de vidéos, les influenceurs montrent des visages impeccables, des arrière-plans parfaits et des corps incroyables. Mais en réalité... ce qui est montré dans leurs publications s'écarte souvent considérablement de la réalité !



Même si ces changements ne sont pas uniquement causés par des **filtres**, il est également important de se rappeler que l'image d'une personne populaire est souvent élaborée par **une équipe de spécialistes**, notamment des coiffeurs, des maquilleurs et des stylistes. De plus, les influenceurs se présentent généralement sur les réseaux sociaux dans des **conditions exceptionnelles et inhabituelles**, par exemple lors de voyages exotiques lointains, de séjours dans des hôtels coûteux et d'événements spectaculaires.

Tenter de te conformer, toi et ta vie, à ces idéaux peut avoir des effets négatifs sur ta santé mentale, ce qui, à son tour, peut influencer ton bien-être sexuel. Il est difficile de se sentir satisfait de soi lorsque tes pensées tournent autour du fait que ton corps ne ressemble pas à celui des autres ou que tu n'as pas le produit parfait pour paraître plus beau/belle. Cela peut conduire à un **manque de confort et d'acceptation de soi** dans le cadre de situations sexuelles et avec une autre personne.



Jusqu'à présent, diverses études ont suggéré que pour devenir un modèle (à la fois dans le monde réel et virtuel), il faut se démarquer avec une qualité distinctive supérieure à la moyenne. Cependant, cette tendance n'est plus en hausse. Depuis quelque temps, nous assistons à une tendance dans les médias souvent désignée par les hashtags #PerfectImperfections, #TheRealYou ou #Normcore.

Les gens sont fatigués des attentes irréalistes et des rôles impossibles qui leur sont imposés. Ce changement optimiste peut avoir des effets bénéfiques sur la santé, y compris la santé sexuelle.



**INTERNET ET LA SANTÉ
SEXUELLE**

