



## RELATIONS PARASOCIALES

### De quoi s'agit-il ?

Les relations parasociales sont des **phénomènes numériques** qui se produisent lorsque les utilisateurs établissent une relation unilatérale avec des personnes célèbres, des influenceurs ou même des personnages de fiction. Ces relations sont qualifiées de « parasociales » parce qu'elles sont dirigées vers des personnes pour lesquelles nous éprouvons une certaine forme d'admiration (voire de répulsion), mais que nous ne connaissons pas dans la vie réelle.



### Comment cela peut-il influencer la santé sexuelle et reproductive des jeunes ?

Ces relations peuvent affecter la santé sexuelle et reproductive des jeunes de plusieurs manières :

- Perceptions déformées des relations saines : le fait de se concentrer sur la vie d'une personne célèbre en ligne donne des images idéalisées et irréelles de la sexualité et des relations. Les jeunes peuvent être amenés à croire que certains comportements tels que la promiscuité ou la culture de la « pureté » sont normaux et attendus, ce qui peut conduire à des attentes irréalistes en matière de sexualité et de relations ;
- Préoccupations liées à l'image corporelle : les relations parasociales peuvent contribuer à l'insatisfaction de l'image corporelle chez les jeunes. L'exposition constante aux représentations médiatiques de corps idéalisés peut conduire à des problèmes d'estime de soi, au dénigrement fondé sur l'apparence ou à des troubles alimentaires, avec des conséquences négatives potentielles sur la santé sexuelle et reproductive ;
- Influence sur les décisions sexuelles : les jeunes peuvent être amenés à prendre des décisions concernant leur santé sexuelle sur base de ce qu'ils voient dans les médias ou dans la vie des personnalités médiatiques qu'ils suivent, plutôt que de prendre des décisions éclairées en fonction de leur propre situation et de leurs besoins. Les messages véhiculés par des célébrités ou des personnes influentes concernant la promotion de certains produits tels que la contraception, les sex-toys et les médecines alternatives peuvent façonner les comportements et les choix des jeunes.



- Impact émotionnel : les relations parasociales peuvent générer des émotions intenses et déclencher des comparaisons et des attentes irréalistes concernant l'image sexuelle de soi et les relations amoureuses, ce qui peut conduire à l'anxiété, à la dépression ou à l'insatisfaction.

### Comment soutenir les jeunes ?

Pour atténuer ces effets :

- Favorisez les conversations ouvertes et honnêtes en ce qui concerne les personnes que les jeunes suivent ou à propos desquelles ils lisent en ligne, afin de les aider à développer une pensée critique sur les images véhiculées par les médias ;
- Proposez aux jeunes de limiter le temps qu'ils passent en ligne. Le temps passé à utiliser des outils numériques, en particulier les réseaux sociaux, peut également être analysé et, si nécessaire, réduit, afin de parvenir à une désintoxication numérique ;
- Organisez et promouvez la participation à des activités sociales dans la vie réelle, telles que des groupes d'éducation non formelle, afin de familiariser les jeunes avec la dynamique sociale du monde réel et d'empêcher l'idéalisation des célébrités et des influenceurs en ligne.



### Phénomènes/outils numériques connexes :

Voir les fiches :

- Culture de la consommation : Marketing d'influence ;
- Culture de la consommation : Annonces ciblées ;
- Réseaux sociaux : Instagram.

### Pour en savoir plus :

- Dekoninck, Heleen, and Desirée Schmuck. "The 'Greenfluence': Following Environmental Influencers, Parasocial Relationships, and Youth's Participation Behavior." *New Media & Society*, March 2, 2023, 146144482311561. <https://doi.org/10.1177/14614448231156131>.
- Hoffner, Cynthia A., and Bradley J. Bond. "Parasocial Relationships, Social Media, & Well-Being." *Current Opinion in Psychology* 45 (June 2022): 101306. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101306>.
- Liu, Piper Liping. "Parasocial Relationship in the Context of the COVID-19 Pandemic: A Moderated Mediation Model of Digital Media Exposure on Political Trust among Chinese Young People." *Computers in Human Behavior* 141 (April 2023): 107639. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107639>.

