Les réseaux sociaux sont une mauvaise influence : ils créent des normes irréalistes

Les réseaux sociaux sont devenus un lieu où les influenceurs de fitness montrent leurs corps et entraînements de fitness parfaits. Mais, derrière tout cela se cache le fait que les gens (ou followers) qui regardent ressentent une pression constante de ressembler à ces influenceurs. À cause de cela, ces mêmes gens poursuivent des objectifs irréalistes et attendent de le faire avec des programmes qui ne fonctionnent pas vraiment et qui sont créés par ces influenceurs. Les conséquences? D'après des études de *CORC*[1] et *Influence Insider*[2] tout cela crée la frustration et la déception.

« La diffusion d'images de corps idéaux et standardisés se multiplie et il devient impossible de ne pas s'y comparer ou d'avoir des attentes complètement standardisées. » [3]

Pour quelqu'un qui utilise souvent Instagram ou TikTok, voir des influenceurs avec des corps « parfaits » est courant. Si vous utilisez les médias sociaux vous êtes probablement déjà tombés sur au moins une de ces personnes avec des abdominaux définis, des grands bras et des courbes parfaites. Souvent, les followers décident que ces personnes représentent la norme et qu'ils doivent avoir des corps « parfaits » comme eux. Mais ce que les gens oublient souvent est le fait que ces photos et vidéos sont presque toujours très filtrés, ou même retouchées. D'après une étude menée par *HypeAuditor*, 70% des influenceurs interrogés ont confirmé qu'ils retouchent leurs photos avant de les publier.[4] Alors, ce que nous voyons n'est presque jamais la réalité. En se comparant constamment à ces corps idéalisés, les gens peuvent se sentir mal avec eux même, car ils sont très loin de cet objectif irréaliste.

Avec l'idée de ressembler à ces influenceurs, une partie des followers tombent dans le piège de suivre leurs conseils, soit en suivant un régime, soit pour des plans d'entraînement qui leurs promettent de voir des résultats rapides. Les entraînements sont presque toujours très faciles à faire, pour nous donner l'idée que nous pouvons voir le résultat rapide avec très peu d'effort. Le problème? Cet entraînement ne donne aucun résultat, pour la raison qu'il est beaucoup trop simpliste. Dans le livre de Michael Matthews, "*Bigger Leaner Stronger*", l'auteur, un entraîneur personnel certifié, nous explique cela :

« Malheureusement, il y a beaucoup d'informations erronées sur la façon de se mettre en forme. Comment cela se fait-il? Pourquoi les célébrités, les influenceurs, les auteurs et les « experts » continuent-ils à véhiculer des mensonges qui ont été démentis depuis longtemps? Il y a beaucoup d'argent à la clé. Lorsque des millions de personnes sont fortement motivées pour résoudre un problème, de brillants spécialistes du marketing trouveront toujours une abondance de choses à leur faire acheter. » [5]

La conséquence de ce problème est le fait que ces programmes nous donnent l'impression d'avoir échoué, alors qu'en réalité, les programmes eux-mêmes ne sont pas faits pour nous donner le résultat attendu.

Le contenu fitness sur les réseaux sociaux peut être motivant, mais il faut faire attention. Il ne faut pas suivre n'importe quel conseil qui promet des résultats rapides, ou se comparer à des standards irréalistes. Les vrais progrès prennent du temps et demandent des efforts.

Bibliographie

1. Chloe James, *The problematic and toxic nature of influencer fitness programmes* (https://corq.studio/insights/the-problematic-and-toxic-nature-of-influencer-fitness-programmes/)

2. Infleunce Insider, *Why Fitness Influeners Are Bad (The Negative Impact Revealed)* (https://influence-insider.com/why-fitness-influencers-are-bad-the-negative-impact-revealed/)

3. Serenza Jean-Philippe et Emilie HA, *Quand les réseaux sociaux conditionnent nos standards de beauté* (https://www.lesmondesnumeriques.net/2019/02/03/quand-les-reseaux-sociaux-conditionnent-nos-standards-de-beaute/) (Acc. Sat 26 Oct 2024)

4. Julia Avellaneda, *Réseaux sociaux: 70% des influenceurs retouchent leurs photos* (https://tinyurl.com/mry92yx9) (Acc. Sat 26 Oct 2024)

5. Michael Matthews, "Bigger Leaner Stronger", 2022 Waterbury Publications, Inc. (p.16) (traduit grâce à l'application DeepL)
("Unfortunately, there's a lot of misinformation about how to get fit. Why is that? Why are long-debunked lies still trafficked by celebrities, influencers, authors, and "experts"? There's a lot of money in it. When millions of people are strongly motivated to solve a problem, brilliant marketers will always find an abundance of things for them to buy.")