

Trop de jeunes **influencés** par des visions de perfection

Société Au travers des réseaux sociaux et des médias, en général, les jeunes sont confrontés à des idéaux excessifs. Selon une récente enquête à l'échelle nationale, le 22 % d'entre eux craquent nerveusement.

Par
Salomé Di Nuccio

«**D**epuis que j'ai vu une photo d'une copine en maillot sur Facebook, j'ai honte d'aller à la piscine». Désorientée par un selfie trop parfait, cette jeune Neuchâteloise témoigne d'une tendance nouvelle auprès de la jeune génération. Comme certains flippent face à des images étudiées, voir retouchées, d'autres perdent le nord en comparant l'exploit sportif ou les carnets scolaires. Au travers des réseaux sociaux et des médias, les jeunes gens sont confrontés à des idéaux excessifs, déstabilisants. Dans une quête de séduction et de performance, ils vont jusqu'à perdre la notion des réalités. A fin 2014, une enquête menée à l'échelle nationale indiquait que parmi les 15-20 ans, 22% éprouvait l'emprise d'une «crise d'angoisse». Elle ébranlerait «un garçon sur cinq» et même «une fille sur trois», puisque 68% d'entre elles postent des selfies, et plus des deux-tiers espèrent un maximum de «likes». Au no d'appel d'urgence 147 de la Fondation Pro Juventute, des conseillers répondent actuellement à «une moyenne de quatre appels par jour». Lors de ceux-ci, des jeunes font part de leurs doutes quant à leur apparence ou capacités, dévoilant d'entrée une fragile estime d'eux-mêmes. Une bien mauvaise base pour la construction de l'identité.

Impact puissant

Le regard de l'autre? Cette préoccupation ne date certes pas d'hier. Elle progresse tout bonnement, alimentée par Facebook, la vogue des selfies et les corps



Entre selfies des copines et photos de vedettes, les filles s'adonnent à des comparaisons malsaines qui font mal.

(SALOME DI NUCCIO)

parfaits aux unes des magazines. Comme leurs mères admiraient Kate Moss et leurs grands-mères Brigitte Bardot, les filles d'aujourd'hui envient la chanteuse Rihanna, le mannequin Cara Delevingne, ou l'amie photogénique flambant sur sa page Facebook. L'impact médiatique est puissant. Combiné aux atten-

«Il y a dix ans, on n'entendait jamais un enfant de quatre ans dire qu'il se sentait nul ou incapable»

Hannelore Etchebarne,
Enseignante et audio-psycho-phonologue au Centre Tomatis

tes scolaires et familiales, la pression générale est détonnante. Désormais, pédagogues et thérapeutes lui accordent une importance majeure. Parmi ceux-ci, la psychologue neuchâteloise Nadja Ruffiner. Dans le cadre d'un programme de prévention des risques liés aux médias, elle est chargée de gérer des «situations critiques en milieu scolaire». Sa mission: «permettre aux enfants de recevoir des repères et des outils le plus tôt possible». Car si les jeunes osent en parler spontanément, dès 14-15 ans, l'aveu dévoile un mal-être de longue date. Les doutes émergent très tôt, et au-devant de nouvelles exigences, cette précocité gagne du terrain. Suite à l'introduction du système Harnos, elle est susceptible de commencer à l'âge de quatre ans. Audio-psycho-phonologue au

Centre de l'écoute Tomatis, à La Chaux-de-Fonds, Hannelore Etchebarne donne son avis d'institutrice. «La pression est mise plus vite au niveau scolaire, et les attentes des parents commencent dès l'école enfantine. Il y a une dizaine d'années, on n'entendait jamais un enfant de quatre ans dire qu'il se sentait nul ou incapable. Ce qui est le cas aujourd'hui».

L'aspect physique avant tout

A force d'idéaliser, c'est surtout l'aspect physique qui tourmente l'ado. Enseignante d'activités manuelles sur textile au Lycée Jean-Jacques Rousseau, à Fleurier, Anne-Christine Gertsch observe ses élèves avec une attention accrue. Les filles en particulier, toujours à se plaindre de hanches trop larges ou de poi-

Hausse des automutilations

En rapport à l'enquête nationale citée, Pro Juventute tirait avec force la sonnette d'alarme, craignant une hausse significative des cas de névroses. Au Département Enfance et Adolescence du Centre neuchâtelois de psychiatrie, Michael Renk, médecin-chef, informe de 1800 traitements ambulatoire en cours. Un chiffre globalement inquiétant, mais qu'il déclare «relativement stable depuis quelques années». Il signale, en revanche, un «plus grand éventail d'automutilations». Des scarifications sur les avant-bras, notamment, témoignant généralement d'un appel au secours. Ceci dit, d'après un très récent communiqué de l'Hôpital d'Argovie, les hospitalisations pour cause d'anorexie ont augmenté de 30%, ces trois dernières années, avec une hausse alarmante de très jeunes patientes. Concernant les troubles du comportement alimentaire, Michael Renk minimise l'importance du phénomène sur Neuchâtel. «Au sein de l'unité pour adolescents, nous avons deux patients traités pour anorexie, et ce chiffre reste également stable au fil des ans». /SDN

trines menues. «Beaucoup se trouvent mal foutues. Bien qu'elles se disent conscientes que les photos dans les journaux peuvent être retouchées, elle voudraient avoir des corps de princesse». Avec la stature, les problèmes d'acné restent le grand souci au masculin. La semaine passée, c'est un garçon de 14 ans qui a interpellé la styliste fleurisane. «J'ai été surprise de le voir arriver en classe avec du fond de teint».

Prévenir absolument

En terme de prévention et de soutien concret, diverses voies alternatives sont explorées. Lors des visites médicales de la 11e Harnos, un «espace temps» d'écoute et conseils est dédié aux

ados pour l'expression de leur mal-être. Par ailleurs, au sein des Centre Tomatis de La Chaux-de-Fonds et de Neuchâtel, les praticiennes proposent une méthode spécifique autour de l'écoute optimale. Soit relativiser des propos en filtrant leur contenu, de manière à éviter de biaiser un message. «En redonnant la capacité d'écouter correctement les autres et de s'écouter, on améliore l'estime de soi de la personne».

Pour aider les ados à «passer le cap», Anne-Christine Gertsch a organisé, de son côté, des défilés ciblés: «C'était à chaque fois l'enchantement! On les a mis en valeur grâce à de petites astuces, et ça leur a permis d'oublier un peu leurs complexes». /SDN

«La vraie vie» de Pro Juventute

Au travers de sa campagne «La vraie vie», Pro Juventute s'engage pour que les jeunes résistent à la pression de la perfection, en leur montrant que la vie soi-disant parfaite des autres ne correspond pas à la réalité. Ceci à l'aide d'un clip et des informations en ligne, ainsi que des affiches scolaires et des aide-mémoire pour enfants, ados, parents et enseignants. Parallèlement, diverses actions sont menées dans les établissements scolaires du pays. /SDN www.projuventute.ch/campagne_pour_les_jeunes_«La_vraie_vie».