# INTRODUCTION

La beauté existe tout autour de nous. Un paysage ensoleillé, des oiseaux qui chantent, un geste de bonté, des enfants heureux. La beauté plaît, la beauté soulage, la beauté… vend. Les fruits lisses sans imperfection et avec des couleurs éclatantes sont même plus faciles à vendre que ceux dont l'apparence est différente. Les fruits imparfaits ? Relayés au compost ou à la poubelle ! Alors qu'arrive-t-il lorsque la beauté se transpose à l'être humain ?

Le Larousse définit la beauté comme étant la « qualité de quelqu'un, de quelque chose qui est beau, conforme à un idéal esthétique ».

Comment départager le beau du laid ? Comment définit-on quelque chose ou quelqu'un qui est « beau » ? Le Larousse définit la beauté comme étant la « qualité de quelqu'un, de quelque chose qui est beau, conforme à un idéal esthétique ». Intéressant comme définition, n'est-ce pas ? La beauté revient à un idéal, une norme quelconque qui propose des critères précis auxquels correspondre pour être considéré « beau ». Être belle, ou « plus belle », c'est donc se rapprocher le plus possible des normes établies.

Cette quête de beauté a pris des proportions assez importantes et les profits des industries qui la composent le démontrent largement : des dizaines de milliards de profits par année sont associés aux ventes de l'industrie cosmétique, de l'amaigrissement et de l'esthétique. Cependant, ces industries ne visent qu'un seul but : offrir aux personnes d'atteindre la perfection en matière de beauté. En d'autres mots, toutes proposent le même modèle de beauté. En effet, un seul et unique modèle est proposé, ce qui occulte les autres formats corporels et caractéristiques individuelles en leur attribuant parfois même des caractéristiques négatives,

comme « mauvaise santé », « trop vieux » ou « laid ». Malheureusement, plusieurs peuvent se perdre dans une recherche incessante de beauté, de minceur et de jeunesse en développant des comportements malsains et en s'investissant dans des démarches ou des chirurgies qui ne font que les enliser dans un labyrinthe sans sortie, au point d'hypothéquer leur santé physique et mentale.

En contrepartie, depuis quelques années, l'image positive de soi ainsi que la diversité corporelle sont des termes de plus en plus présents dans la société. Ils ont gagné en popularité et tentent du mieux qu'ils peuvent, à travers la parole des professionnelles et professionnels de la santé et de militantes et militants, de percer ce modèle restrictif de beauté afin d'en élargir le moule (jeu de mots intentionnel !). D'ailleurs, les exemples sont nombreux. On exprime de plus en plus l'importance d'accepter son corps tel qu'il est, et on présente les risques associés aux régimes amaigrissants. En janvier 2016, Mattel® a proposé des nouvelles Barbie qui sont plus petites, plus grosses, avec des taches de rousseur ou de couleurs de peau différentes. Certains défilés de mode interdisent dorénavant les femmes avec un indice de masse corporelle (IMC) trop faible, et d'autres encouragent des femmes ayant des courbes plus prononcées. Des magazines offrent en page couverture une femme qui, à leurs yeux, représente la diversité corporelle. Des lignes de vêtements offrent maintenant des tailles plus larges et incluent la feue section « tailles plus » aux tailles dites normales. Des documentaires faisant l'éloge de la diversité corporelle et luttant contre le modèle unique de beauté ont fait leur arrivée sur nos écrans. Le gouvernement du Québec signe la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée ([CHIC], 2009). On milite de plus en plus contre la grossophobie, cette stigmatisation liée au poids. Le 1er juillet 2021, Pinterest a changé ses statuts et règlements pour interdire dorénavant toutes les publicités axées sur une perte de poids.

D'un côté, la société semble emmurée dans un carcan rigide qui condamne sa population à vivre un écart constant et grandissant entre la réalité individuelle et cet idéal imaginaire tout droit sorti d'un conte fantastique. D'un autre, elle semble se préparer à une nouvelle ère. Celle où tous les corps s'unissent pour célébrer enfin la beauté de l'être humain, une beauté loin d'être unique, plutôt collective et diversifiée. Pour enfin se délivrer de ses standards élevés et irréalistes.

L'image corporelle est la perception qu'une personne entretient de son propre corps. Elle est accompagnée d'émotions, de pensées, de comportements et d'attitudes (Wertheim *et al.*, 2009). Cette perception implique une évaluation subjective, entre autres, la satisfaction ou l'insatisfaction de son corps, et représenterait le facteur le plus déterminant en ce qui a trait à l'estime de soi, même plus que le poids réel (Blackburn *et al.*, 2008). Ainsi, la personne ressent des émotions face à son corps, entretient certaines pensées et développe des comportements et attitudes qui concordent avec son évaluation.

Pour connaître son image corporelle, il peut être utile de se fermer les yeux, s'imaginer devant son miroir et se connecter aux émotions et pensées qui s'activent. Ce peut être un exercice simple et plaisant, comme il peut être douloureux et plus complexe. La différence réside dans le fait d'entretenir une image corporelle positive ou négative, une évaluation qui peut changer à travers le temps.

Pour connaître son image corporelle, il peut être utile de se fermer les yeux, s'imaginer devant son miroir et se connecter aux émotions et pensées qui s'activent.

Avoir une image corporelle positive, c'est de ressentir un amour et un respect pour son corps et de pouvoir en apprécier la beauté unique. C'est d'accepter même les aspects qui sont incompatibles avec les images idéalisées en rejetant les informations négatives de son corps, et pouvoir se sentir belle ou beau, à l'aise, en confiance et heureuse ou heureux avec son corps. Parfois, c'est même de l'admirer et d'être en mesure de miser sur ses fonctions, de mettre l'accent sur ses atouts corporels plutôt que sur ses imperfections (Wood-Barcalow *et al.*, 2010).

Il est tout à fait possible d'avoir une image corporelle positive et d'être légèrement insatisfait de son corps. Ceci se produit quand la personne ressent une forme d'insatisfaction corporelle, tout en étant capable de vaquer à ses occupations, de respecter son corps et de répondre à ses besoins. Toutefois, lorsque les insatisfactions corporelles augmentent au point d'être omniprésentes et souffrantes, elles peuvent altérer le fonctionnement de la personne qui développe une image corporelle négative. Cette évaluation négative, en plus d'être accompagnée de

fortes insatisfactions, s'associe à une négation du corps entier ou de ses parties, au développement de comportements de contrôle, au non-respect de ses besoins et à la non-écoute de ses signaux corporels. La personne devient critique et punitive envers son corps, émet des commentaires négatifs et méchants sur lui, ce qui active des émotions désagréables, comme la honte, la culpabilité, la tristesse ou la colère.

Comment l'insatisfaction corporelle se développe-t-elle ? Quel rôle les médias jouent-ils ? Qui souffre d'insatisfaction corporelle ? Est-il normal de ne pas aimer son corps et est-il nécessaire d'améliorer la satisfaction de son image corporelle ? Est-ce que la chirurgie esthétique, la pesée ou les régimes sont des pratiques saines pour maintenir une bonne image corporelle ? Voilà quelques questions auxquelles ce livre propose de répondre à travers des résultats de recherches, des pistes de réflexion, des connaissances sur le sujet ainsi que des interventions concrètes. Les thèmes abordés offrent un portrait de ce qu'est l'image corporelle, afin d'en comprendre son développement et ses déterminants, mais aussi de connaître les risques associés à l'insatisfaction corporelle. Ainsi, certains comportements et attitudes jouant le rôle de facteurs de maintien seront abordés, tout comme d'autres permettant de se reconnecter à son corps, comme l'acceptation de son poids naturel et la pratique d'activités physiques plaisantes. Aussi, certains troubles de santé mentale comme les troubles des conduites alimentaires et l'obsession d'une dysmorphie corporelle seront brièvement expliqués afin d'en comprendre le lien avec l'image corporelle. Les sections sur l'obésité et la diversité corporelle permettront de démystifier plusieurs idées reçues et de comprendre l'importance et l'impact des biais liés au poids dans notre société, et de comprendre pourquoi et comment développer un discours plus inclusif. En terminant, des outils concrets afin de développer et de maintenir une saine relation à son corps seront proposés.

Ce livre se veut un outil de réflexion et d'intervention, qui s'adresse à soi, mais aussi aux autres. Les parents et grands-parents, les professionnelles et professionnels, le personnel enseignant et membres du public en général bénéficieront de ce livre qui permet de promouvoir une image corporelle saine et diversifiée.

# CHAPITRE 1

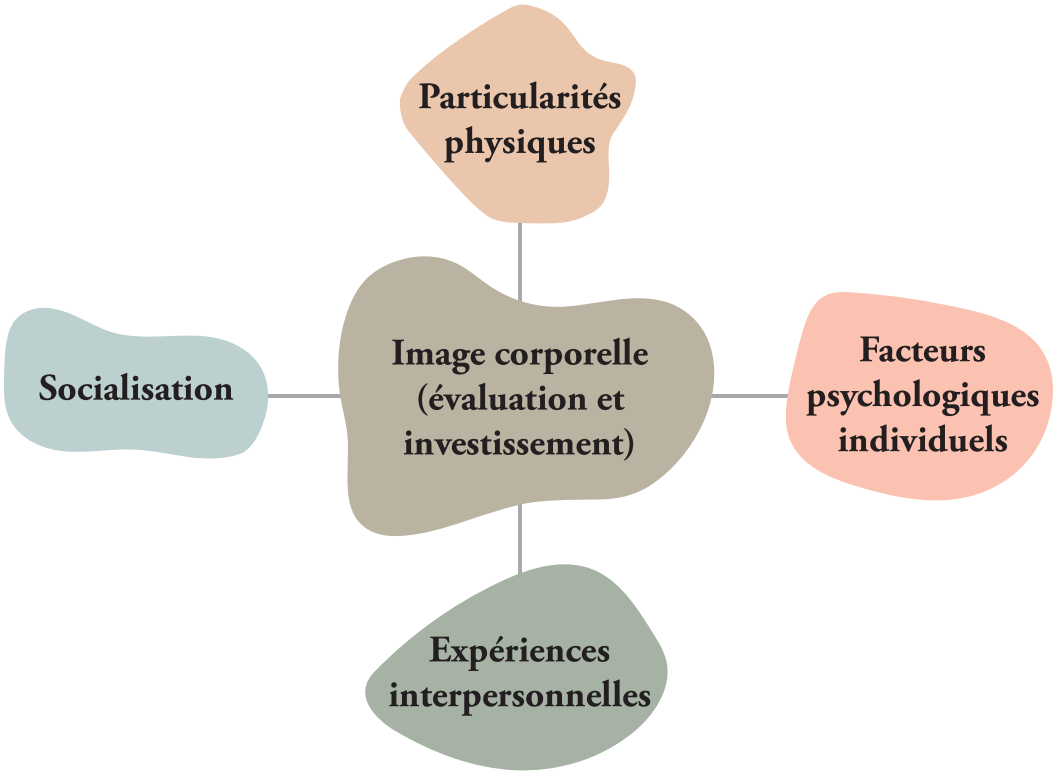
## COMMENT L'INSATISFACTION CORPORELLE SE DÉVELOPPE-T-ELLE ?

Révisé par Dre Annie Aimé[1], psychologue et chercheuse

1. Dre Annie Aimé est professeure-chercheuse au département de psychoéducation et de psychologie de l'Université du Québec en Outaouais (UQO), psychologue et cofondatrice de la clinique Imavi. Ses travaux de recherche portent principalement sur l'image corporelle, l'alimentation et les troubles des conduites alimentaires, ainsi que sur la stigmatisation et l'intimidation en lien avec le poids.

L'image corporelle se développe au fur et à mesure que l'on vieillit et elle peut changer à travers le temps. On ne naît donc pas avec une image corporelle positive ou négative. Plusieurs facteurs contribuent à son développement, et c'est leur interaction qui détermine l'évaluation qu'une personne fait de son corps (« j'aime mon corps, je me sens bien dans mon corps » ou « je n'aime pas mon corps, j'aimerais modifier certaines parties de mon corps ») ainsi que l'investissement dont elle fait preuve pour contrer une possible évaluation négative (le temps passé à modifier son apparence, la place que prennent les pensées liées à l'apparence ou au poids et les émotions ressenties). Plus précisément, les particularités physiques, les facteurs psychologiques individuels, les expériences interpersonnelles et la socialisation représentent les facteurs contributifs au développement de l'insatisfaction corporelle, comme l'illustre la figure 1.1 (Cash et Smolak, 2011).

**Figure 1.1** **Facteurs déterminants dans le développement de l'insatisfaction corporelle**



## Particularités physiques

**Tableau 1.1 Particularités physiques déterminantes dans le développement de l'insatisfaction corporelle**

| Particularités physiques | | | |
|---|---|---|---|
| Genre | Âge | Puberté | Poids |

Comme le démontre le tableau 1.1, le genre, l'âge, le moment de la puberté et le poids sont les quatre particularités physiques qui influencent le développement de l'insatisfaction corporelle. Nous savons maintenant que les filles sont plus à risque de souffrir d'insatisfaction corporelle, mais qu'une proportion importante de garçons peut aussi être insatisfaite de son corps. Toutefois, l'insatisfaction se vit différemment selon le genre : tandis que les filles tendent à désirer un corps plus mince, en forme et élancé, les garçons désirent plutôt un corps plus musclé et plus costaud.

Plusieurs facteurs contribuent à son développement, et c'est leur interaction qui détermine l'évaluation qu'une personne fait de son corps ainsi que l'investissement dont elle fait preuve pour contrer une possible évaluation négative.

Chez les enfants, c'est généralement de leur silhouette ou de caractéristiques physiques comme la couleur de la peau ou de leurs cheveux dont ils sont insatisfaits, et ce, dès l'âge de 5 ans. C'est en vieillissant que le poids devient de plus en plus important chez les jeunes. Cependant, on sait que dès l'âge de 3 ans, les enfants attribuent des qualificatifs négatifs aux personnes en surpoids, ce qui mène à penser que certaines bases de l'image corporelle sont déjà en place bien avant 5 ans (Damiano *et al.*, 2015). Ensuite, avec l'entrée à l'école primaire qui apporte une plus grande socialisation, les enfants sont exposés à davantage de possibilités de se comparer, ce qui semble accentuer l'insatisfaction corporelle. Cette dernière semble augmenter plus l'enfant vieilli, jusqu'à atteindre son apogée à l'adolescence. À cet âge, la puberté joue un grand rôle dans le développement de l'image corporelle à cause des nombreux changements qu'elle provoque. Lors de cette période de vie déterminante, les filles et les garçons doivent

s'adapter à une nouvelle image de leur corps. Chez les premières, les changements augmentent généralement l'écart entre leur corps et le modèle de beauté véhiculé (accumulation de gras, pilosité, acné). Plus la puberté est précoce, plus grand est le risque de développer de l'insatisfaction. Chez les deuxièmes, c'est la puberté tardive qui peut provoquer de l'insatisfaction, comme elle amène des changements qui diminuent plutôt l'écart entre le corps réel et le modèle de beauté (augmentation de la masse musculaire, pilosité). Pour cette raison, les garçons vivent habituellement mieux la puberté que les filles (McCabe et al., 2002).

Le surpoids représente aussi un facteur de risque important. En effet, la présence d'un poids au-dessus de ce qui est considéré comme la norme augmente le risque de développer une insatisfaction corporelle, et ce, chez les personnes de tous genres. Cela peut s'expliquer par un écart entre le corps réel et les normes de beauté et de minceur socialement valorisées, ou encore par la présence des biais négatifs liés au poids (Diedrichs et Puhl, 2016).

## Facteurs psychologiques individuels

**Tableau 1.2 Facteurs psychologiques individuels déterminants dans l'insatisfaction corporelle**

| | |
|---|---|
| **Facteurs psychologiques individuels** | Conformisme |
| | Tendance à se comparer |
| | Forte internalisation de l'idéal de beauté |
| | Perfectionnisme |
| | Faible estime de soi |

Les recherches montrent que certaines caractéristiques psychologiques sont associées à un plus grand risque de développer de l'insatisfaction corporelle. Parmi les caractéristiques à considérer, on retrouve le conformisme, la tendance à se comparer, la forte internalisation de

l'idéal de beauté, le perfectionnisme et la faible estime de soi (Nichols *et al.*, 2018 ; Paraskeva et Diedrichs, 2020), tel que le démontre le tableau 1.2. Bien que ces facteurs puissent avoir des effets sur l'image corporelle dès la petite enfance, leur risque relatif varie selon la période développementale, ce qui veut dire qu'il n'est pas le même pendant l'enfance, l'adolescence ou l'âge adulte.

Les recherches montrent que certaines caractéristiques psychologiques sont associées à un plus grand risque de développer de l'insatisfaction corporelle.

Le conformisme, la tendance à se soumettre et à obéir aux normes, pousse la personne à suivre les courants, à vouloir ressembler aux modèles présentés. Il contribue à l'insatisfaction dans la soumission de cette personne aux normes de beauté et rend difficile la capacité à nuancer et à critiquer l'importance des standards. Ainsi, la personne s'assujettit à ces normes sans se questionner à savoir si elles correspondent à ses besoins et sans remettre en question le modèle unique irréaliste. Le conformisme prive en quelque sorte la personne de son individualité qui lui permettrait, au contraire, de respecter et d'accepter ses propres attributs physiques.

La tendance à se comparer piège la personne dans une comparaison sociale de laquelle elle sort généralement perdante, parce que cette tendance pousse naturellement la personne à se comparer aux personnes qui possèdent plus fortement un attribut qu'elle souhaiterait elle aussi avoir. Elle aura ainsi tendance à se comparer régulièrement, à conclure que son corps ne correspond pas à son idéal et à demeurer insatisfaite.

L'internalisation des idéaux de beauté est le processus qui se produit lorsque la personne intègre les normes liées à l'idéal de beauté et qu'elle développe des attitudes et des comportements en concordance avec celles-ci. La personne pourra alors chercher à atteindre cet idéal par des comportements de contrôle du poids et de l'apparence et poursuivre cette quête afin que son corps corresponde à son idéal.

Le perfectionnisme est la tendance excessive à rechercher la perfection et à rejeter toute forme d'imperfection. Il consiste en des exigences personnelles élevées, un désir de performance et une rigidité qui

peut contribuer à une quête interminable vers le corps « parfait ». En effet, il semble que la personne qui utilise des critères personnels perfectionnistes a davantage tendance à appliquer ces critères à son corps et à être fortement préoccupée des imperfections perçues. Ainsi, le perfectionnisme maintient la personne dans l'insatisfaction en l'amenant à miser continuellement sur des aspects à améliorer, et est nourri par les standards irréalistes et inatteignables de l'idéal de beauté, une forte autocritique, des préoccupations excessives face à la désapprobation d'autrui et une perception de pressions provenant de l'environnement à atteindre un certain standard.

La faible estime de soi, cette autoévaluation globale négative, amène la personne à se juger négativement sur un ensemble de facettes, dont son poids, sa silhouette et son apparence. La faible estime de soi influence alors aussi négativement le développement de l'image corporelle en augmentant la vulnérabilité de la personne à internaliser les idéaux de beauté ainsi qu'en l'amenant à se comparer davantage (Durkin *et al.*, 2007) et donc, à développer davantage d'insatisfaction corporelle.

## Expériences interpersonnelles

**Tableau 1.3 Expériences interpersonnelles déterminantes dans le développement de l'insatisfaction corporelle**

| Personnes significatives |
|---|
| Leur propre image corporelle |
| Leurs comportements alimentaires |
| Commentaires sur leur propre poids |
| Pression exercée sur l'enfant pour être mince |
| Comportements restrictifs instaurés à la maison |
| Comparaison avec la fratrie |
| Commentaires sur le poids ou sur l'apparence des autres |

| Groupe de pairs |
| --- |
| Normes par rapport au poids et à l'apparence et leur degré d'acceptation |
| Conversations axées sur le poids et l'apparence |
| Croyances maintenues sur le poids et l'apparence |
| Intimidation et comportements discriminatoires en lien avec le poids |

| Étrangers |
| --- |
| Intimidation et comportements discriminatoires en lien avec le poids |

Lors de l'enfance et l'adolescence, certaines personnes jouent un rôle important dans le développement de l'image corporelle. En effet, à travers différentes expériences, toutes les personnes significatives (comme les parents, grands-parents et éducatrices) peuvent devenir de bons alliés, tout comme fragiliser l'enfant ou l'adolescent.e (Rodgers et Chabrol, 2009), comme le démontre le tableau 1.3.

Tout d'abord, leur propre image corporelle, leurs comportements alimentaires et les commentaires qu'elles font sur leur poids modélisent les comportements à adopter pour le jeune (Ericksen *et al.*, 2003). En émettant des commentaires ou en faisant preuve de nombreux comportements témoignant de l'importance de l'apparence pour elles, elles apprennent au jeune que son corps est un **objet** qui doit correspondre le plus possible aux normes sociales et qu'on peut le modifier. Elles peuvent également lui enseigner que le poids peut être contrôlé par des facteurs externes (par exemple, en adoptant des comportements de contrôle alimentaire ou par de l'activité physique).