



Promotion Santé Suisse

Document de travail 3

Image corporelle saine – Healthy Body Image

Promotion Santé Suisse est une fondation soutenue par les cantons et les assureurs-maladie. En vertu de son mandat légal (Loi sur l'assurance-maladie, art. 19), elle exécute des mesures destinées à promouvoir la santé. La Fondation est soumise au contrôle de la Confédération. Son organe de décision suprême est le Conseil de Fondation. Deux bureaux, l'un à Berne et l'autre à Lausanne, en forment le secrétariat. Actuellement, chaque personne verse, en Suisse, un montant de CHF 2.40 par année en faveur de Promotion Santé Suisse. Ce montant est encaissé par les assureurs-maladie pour le compte de la Fondation. Pour plus d'informations, consultez le site www.promotionsante.ch.

Dans la série «**Document de travail de Promotion Santé Suisse**», la Fondation publie des travaux réalisés par elle-même ou sur mandat. Ces documents de travail ont pour objectif de soutenir les expertes et experts dans la mise en place de mesures dans le domaine de la promotion de la santé et de la prévention. Le contenu de ces derniers est de la responsabilité de leurs auteurs. Les documents de travail de Promotion Santé Suisse sont généralement disponibles sous forme électronique (PDF).

Impressum

Editeur

Promotion Santé Suisse

Auteurs et auteurs

- Bettina Schulte-Abel, vice-directrice de Promotion Santé Suisse
- Chiara Testera Borrelli, co-responsable Poids corporel sain
- Christa Schär, assistante de projet
- Quinta Schneiter, responsable de projet «Modules»

Membres du groupe d'experts

- Christine Forrester-Knauss, Institut de psychologie, Département de psychologie du développement, Université de Berne
- Lucia Malär, Institut de marketing et de gestion d'entreprise, Université de Berne
- Brigitte Rychen, Bureau pour la prévention des troubles alimentaires (Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah – PEP), Inselspital de Berne
- Annette Bischof-Campbell, Groupe de travail sur les troubles alimentaires (Arbeitsgemeinschaft Essstörungen – AES), Zurich
- Beat Fasnacht, Institut Guglera, Giffers
- Anna Sieber-Ratti, Haute école zurichoise en sciences appliquées (ZHAW), Zurich
- Erika Toman, Centre de compétences des troubles alimentaires et de l'adiposité (KompetenzZentrum für Essstörungen und Adipositas), Zurich

Les contenus du présent document sont issus de quatre réunions d'un groupe de travail autour du projet «Healthy Body Image», lequel a été initié et mis en œuvre par Promotion Santé Suisse. Les contenus des réunions ont été remaniés et complétés avec les données de la littérature scientifique. Le rapport dresse un état des lieux sur le thème de l'image saine du corps («Healthy Body Image»), avec une attention particulière sur les jeunes et les adolescents. Promotion Santé Suisse remercie les experts pour leur engagement lors des réunions ainsi que toutes les personnes ayant contribué au présent rapport.

Série et numéro

Promotion Santé Suisse Document de travail 3

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse
Dufourstrasse 30, case postale 311, CH-3000 Berne 6
Tél. +41 31 350 04 04, fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch

Texte original

Allemand

Numéro de commande

02.0003.FR 03.2013

Téléchargement du fichier PDF

www.promotionsante.ch/hbi

Table des matières

Introduction	4
1 Situation de départ: pourquoi l'image corporelle est-elle de nos jours un thème d'actualité?	6
1.1 Pertinence de la thématique/champ de tension actuel	6
1.2 Les adolescents entre les idéaux de beauté transmis par la société, les médias et l'industrie	8
1.3 Données actuelles suisses	9
1.4 Définition du concept d'image corporelle	12
2 Dans quelle mesure les jeunes sont-ils aujourd'hui concernés par cette thématique?	14
2.1 Une phase de développement délicate: la puberté	14
2.2 Facteurs essentiels dans le développement de l'image corporelle	15
2.3 Différences spécifiques au sexe dans le développement de l'image corporelle	18
2.3.1 Influences spécifiques dans le développement de l'image corporelle chez les filles	18
2.3.2 Influences spécifiques dans le développement de l'image corporelle chez les garçons	21
3 Conditions préalables à une image corporelle positive	25
3.1 Dimension individuelle	25
3.2 Dimension sociale	26
4 Comment œuvrer concrètement à la promotion d'une image corporelle saine?	27
4.1 Recommandations d'action du groupe d'experts	27
4.2 Projets et initiatives à l'étranger	29
4.2.1 Québec	29
4.2.2 Autriche	31
4.2.3 Australie	32
4.2.4 Initiatives du secteur de la mode	32
4.3 Projets en Suisse	33
4.3.1 BodyTalk PEP et BodyTalk PEP Junior	33
4.3.2 Papperla PEP et Papperla PEP Junior	33
4.3.3 images et santé	34
5 Les messages clés pour une image corporelle saine	35
6 Bibliographie	36

Introduction

Au travers du programme «Poids corporel sain», Promotion Santé Suisse s'engage depuis 2007, en collaboration avec les cantons, en faveur d'une alimentation équilibrée et de la pratique d'une activité physique régulière chez les enfants et les adolescents. C'est dans ce cadre qu'ont été lancées de nombreuses mesures à destination de la petite enfance, des jardins d'enfants et des écoles. L'objectif est ici d'influencer positivement le comportement des enfants et des adolescents en leur fournissant les informations dont ils ont besoin ainsi que des conseils motivants et ludiques. A cette fin, il est également essentiel de modifier l'environnement dans lequel ils évoluent, ce qui implique: leur offrir davantage d'espace et de possibilités pour leur permettre de se dépenser physiquement dans les jardins d'enfants. Par exemple dans le cadre du projet «Purzelbaum»; de soutenir le projet «Pédibus: à pied à l'école»; de soutenir l'offre «Fourchette verte» – le label attestant de repas sains et équilibrés dans les institutions de jour. Tous ces efforts visent à renforcer les ressources des enfants et des adolescents pour qu'ils soient en mesure de répondre aux défis de leur quotidien. Par ailleurs, la mise en place de mesures ciblées doit également contribuer à la prévention de futures maladies consécutives à un manque d'activité physique et à une alimentation inadaptée, telles le diabète ou les pathologies cardiovasculaires. C'est dans cette perspective que s'inscrit le programme «Poids corporel sain». De nos jours, nous observons en outre que quantité d'influences extérieures sont souvent source de perturbations pour le bien-être ainsi que pour une perception et un état d'esprit positifs à l'égard de son propre corps. Pendant que les filles se considèrent fréquemment comme trop corpulentes alors que, selon des critères médicaux objectifs, elles ne le sont pas, les garçons rêvent quant à eux dès leur plus jeune âge de muscles et de force. Les réseaux sociaux virtuels regorgent d'images retouchées.

Selon la scientifique britannique Susie Orbach¹, il ne fait aucun doute que toutes ces heures consacrées aux préoccupations corporelles – le «fétichisme du corps» – sont autant de temps perdu pour le développement intrinsèque de la personne.

Pour que les mesures en faveur d'une alimentation favorable à la santé et de la pratique d'une activité physique régulière puissent être suivies d'effets, une attitude positive à l'égard de son propre corps s'avère indispensable à long terme.

Il s'agit dès lors de rompre avec les images corporelles normées telles qu'elles sont véhiculées aujourd'hui dans la publicité, les films et les autres médias, et de thématiser positivement la diversité du corps humain. A cet égard, une perception corporelle saine est également essentielle, et il est possible de l'acquérir et de la consolider dès le plus jeune âge. Alors que les préoccupations corporelles avaient lieu essentiellement lors du passage à la vingtaine, il est aujourd'hui commun que les enfants de sept, voire six ans s'en soucient déjà. Dans un tel contexte, Promotion Santé Suisse dans le cadre de l'actuel programme «Poids corporel sain» doit désormais viser non seulement à promouvoir le développement d'une image corporelle saine au travers des projets et mesures en cours, mais également à attirer explicitement l'attention et à sensibiliser le public à cette thématique.

Le présent rapport d'experts – complété par des contenus tirés de la littérature scientifique – est centré sur les adolescents et leur situation actuelle. L'étape de vie qu'ils traversent est non seulement marquée par de profondes modifications corporelles, mais aussi par les nouveaux rôles qu'ils doivent apprendre à assumer. Les principales interrogations qui se posent ici sont alors les suivantes: quelles sont les entraves et quels sont les renforceurs chez les enfants et adolescents d'un développement d'une image corporelle positive? Comment ces processus influent-ils sur leur confiance de soi

¹ Orbach Susie, exposé présenté lors de la conférence «Irrsinnlich weiblich» le 27 janvier 2013 à Vienne

et sur leur «savoir-être»? La pertinence de la thématique «Image corporelle saine» pour un développement physiologique, psychique et social sain sera démontrée au fil des prochains chapitres à la lumière des éclaircissements de l'équipe d'experts et de quelques auteurs clés. L'objet du présent rapport consiste à stimuler et à alimenter le débat autour de cette question.

Sont explicitement exclus du présent document tous les aspects suivants: sexualité, considérations philosophiques et historiques propres à la beauté, image corporelle saine chez les adultes, évaluation de l'efficacité des mesures mises en œuvre en lien avec la thématique «Image corporelle saine», troubles alimentaires et obésité. Le propos de ce document de travail vise essentiellement à ouvrir le débat autour de la thématique «Image corporelle saine». Il s'adresse en priorité aux professionnels exerçant au sein des services de promotion de la santé.

1 Situation de départ: pourquoi l'image corporelle est-elle de nos jours un thème d'actualité?

1.1 Pertinence de la thématique / champ de tension actuel

Au XIII^e siècle, Jacopone da Todi évoquait dans son poème «O Signor per cortesia» un corps bestial et démoniaque qu'il s'agissait de maîtriser, de tenir sous contrôle et de punir. Le corps était considéré comme un instrument diabolique! Alors qu'en réalité, notre corps n'est ni plus ni moins que l'essence même de notre être².

De tous temps et dans toutes les cultures, les hommes comme les femmes n'ont eu de cesse de façonner leur corps et de l'utiliser comme moyen d'expression et outil de positionnement social. Waltraud Posch écrit à ce propos: «Le corps est un moyen d'expression non seulement pour le positionnement d'une personne dans la société, mais également pour sa personnalité, son individualité et sa créativité. Il est un outil de façonnage du soi et, par là même, un moyen de construction et de consolidation d'identité ainsi qu'un instrument de positionnement social. La corporalité oscille à cet égard entre libération et oppression, entre particularité et normalisation»³.

Selon la vision du monde occidental, la corporalité a acquis une nouvelle dimension suite à la mise à disposition et à la progression de techniques physiologiques invasives et de mécanismes de mise en scène médiatique⁴. Selon Susie Orbach, le monde moderne considère que «la biologie ne doit plus être une fatalité»⁵. Rien ne nous oblige à vivre avec

le corps dans lequel nous sommes nés. Le corps est aujourd'hui un objet que l'on peut modifier et optimiser. La corporalité devient quant à elle l'expression d'une intégration temporelle, géographique, sexuelle, religieuse et culturelle. La valeur symbolique dévolue au corps dans la culture occidentale est très forte.

Le culte de la beauté constitue à cet égard une dimension centrale de la culture occidentale. Toujours et partout, il nous faut être belles et beaux. Dans ce contexte, Waltraud Posch parle de la «beauté en tant que miroir de l'auto-optimisation et de l'auto-économisation»⁶ et David Le Breton définit le corps comme un capital dans lequel il est possible d'investir pour améliorer sa position au sein de la société⁷. Le corps devient ainsi un symbole de réussite sociale. «L'intégrité, la fonctionnalité et l'attractivité du corps sont considérées comme les conditions de base d'une existence réussie sur fond d'ascension sociale»⁸.

Waltraud Posch souligne l'implication sociale qui en découle, à savoir: qui a une bonne maîtrise de soi a également une bonne maîtrise de son corps. «La beauté devient ainsi l'expression d'une qualité de vie ainsi que la carte de visite d'une personnalité bien dans sa peau et en harmonie avec son soi profond»⁹.

Le corps se trouve pris en tension entre cette objectivation d'une part et, de l'autre, la disparition du travail physique. Suite aux mutations qui ont transformé nos structures sociales et économiques, nous vivons aujourd'hui dans une société dite «de services». Et au sein d'une telle société, le travail intellectuel est davantage valorisé que le travail physique et manuel.

² Source: interview avec Anna Sieber-Ratti, Haute école zurichoise en sciences appliquées (ZHAW), Zurich, 21/11/2012 (original en italien)

³ Posch, Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Francfort, New York, 2009, p. 11-12

⁴ Ibid., p. 11

⁵ Orbach, Susie, *Bodies*, éditions Arche, 2010, p. 8

⁶ Posch, Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Francfort, New York, 2009, p. 12

⁷ Le Breton, David, *L'Adieu au corps*, Paris, Métailié, 1999

⁸ Posch, Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Francfort, New York, 2009, p. 11

⁹ Ibid., p. 12

Dans le sillage de cette évolution, non seulement le travail se trouve de plus en plus déconnecté du corps, mais l'apprentissage passe lui aussi de plus en plus par la dimension intellectuelle. Conséquence: les occasions de solliciter son corps et de se confronter à ses limites physiques se font plus rares. Dans la sphère domestique également, le travail physique disparaît progressivement des tâches ménagères. Le corps est toujours plus épargné. Parallèlement au recul des sollicitations physiques, nous éprouvons de moins en moins la fatigue ou les douleurs qui vont de pair avec ces dernières. En soi, cette évolution est positive. Mais l'un de ses principaux corollaires est que notre ressenti à travers le corps diminue. C'est précisément à ce niveau qu'il convient d'intervenir en créant de nouveaux espaces pour l'expérience du corps et le sens du travail manuel.

Par ailleurs, nous vivons dans une société qui devient davantage visuelle. Nous sommes submergés d'images renvoyant à des idéaux de beauté qui n'ont souvent plus rien à voir avec la réalité. Toutes ces images ont néanmoins une profonde influence sur les adolescents, lesquels traversent une étape de vie dans laquelle ils sont à la recherche d'identité et d'appartenance. Alors que les images qui nous étaient autrefois proposées étaient issues de traditions orales ou tirées de livres, il nous suffit aujourd'hui d'aller au cinéma ou de regarder un film sur Internet pour y être confrontés. La consommation a pris le pas sur le vécu, le ressenti et l'expérience de chacun. Alors que la vie était dans le passé axée sur les contacts personnels et le vivre-ensemble, une grande partie du quotidien est de nos jours profondément ancrée dans le visuel et le virtuel (télévision, ordinateur, communautés virtuelles). En d'autres termes, nous connaissons nombre d'expériences, et non par le biais de notre corps, ce qui introduit une distanciation supplémentaire dans notre relation avec ce dernier.

Le corps est toujours plus perçu comme une marchandise et un objet de performance. Satisfaire à certaines normes ou s'habiller de telle ou telle façon relève toujours de près ou de loin d'une considération de performance. Compte tenu du fait que le

corps n'est plus nécessaire à des fins de survie au quotidien, son utilité évolue elle aussi: le «corps en tant qu'image» passe au premier plan. Il ne s'agit plus de le façonner en tant qu'outil de travail, mais de le modeler sur la base d'idéaux de beauté prédéfinis pour pouvoir se «vendre» dans la société et dans le monde du travail. Telle est la thèse centrale que défend Waltraud Posch dans son ouvrage «Projekt Körper»: «Aujourd'hui, les gens ne gèrent plus seulement leur vie, mais également leur corps»¹⁰. L'image du corps qui est façonnée dans les têtes repose d'abord et surtout sur des normes sociales, et non sur les émotions et les perceptions quant à ce qui est bon pour le corps et à ce dont il a besoin. Dans la société actuelle, le corps et l'esprit sont perçus distinctement l'un de l'autre.

Or, le corps et le mental sont inséparables. Ils s'influencent mutuellement et doivent être perçus comme une entité à part entière. Une pensée déclenche une émotion et une réaction à l'intérieur du corps et, à l'inverse, les paramètres corporels influent sur le cours de nos pensées et de nos émotions. Un bon équilibre entre le corps et le mental est une condition essentielle pour le développement d'une image corporelle saine.

Alors qu'une image corporelle saine va de pair avec une meilleure estime de soi, une image corporelle négative est souvent l'apanage d'une faible confiance en soi. Une perception corporelle faussée et l'insatisfaction face à son propre corps sont étroitement corrélées à nombre de comportements néfastes pour la santé, par exemple les troubles alimentaires, une activité sportive réduite ou excessive, l'absentéisme scolaire, l'incapacité à établir des relations avec autrui, l'isolement social (aujourd'hui de plus en plus avec retranchement dans le virtuel), les addictions.

Derrière la thématique «Healthy Body Image» se pose le problème lié à la progression des perceptions et images corporelles faussées. Consciemment ou inconsciemment, ces perceptions faussées résultent de l'interaction d'un individu avec la société et les normes sociales. Les exigences vis-à-vis de l'apparence physique sont énormes et se mesurent à

¹⁰ Posch, Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Francfort, New York, 2009, p. 11

l'aune des images idéales véhiculées au sein de la société. Mais chaque corps est constitué différemment. Très rares sont ceux qui s'approchent des proportions corporelles idéalisées, par exemple suivant la formule 90-60-90 – les mensurations de la poitrine, de la taille et des hanches considérées comme parfaites¹¹. Il existe un véritable fossé entre de tels idéaux de beauté et la réalité au sein de la société. Si ces idéaux ne sont pas atteints, une insatisfaction peut apparaître chez de nombreux adolescents envers leur propre corps et l'image qu'ils ont de ce dernier.

1.2 Les adolescents entre les idéaux de beauté transmis par la société, les médias et l'industrie

Le présent chapitre porte sur l'importance et l'émergence des idéaux de beauté ainsi que sur la manière dont les adolescents s'orientent sur ces derniers.

Selon le groupe d'experts, les adolescents sont déjà confrontés dès leur plus jeune âge aux idéaux de beauté. La poursuite de ces absolus est liée d'une part au désir de plaire aux autres, et d'autre part de satisfaire aux normes sociales (idéaux de beauté intériorisés). Les motivations qui les animent sont d'abord la recherche d'amour et d'attractivité sexuelle, de reconnaissance et d'appartenance, ainsi que la conviction de devoir correspondre à un idéal donné. Les idéaux de beauté servent également de «points d'ancrage» en offrant une orientation et un soutien.

Les experts expliquent l'influence que les idéaux de beauté exercent sur les adolescents comme suit: tout d'abord, plus la conscience de son propre corps est forte, plus la réceptivité aux manipulations associées aux canons de beauté sera faible. Ensuite, plus les idéaux de beauté sont intériorisés, plus l'image corporelle sera négative. Ces réflexions sont étroitement corrélées aux mutations des structures so-

ciales et économiques qui s'opèrent, autrement dit à la perte de la corporalité (cf. chapitre 1.1).

Les idéaux de beauté sont établis par la société dans laquelle nous vivons et ils évoluent en permanence. Malgré l'immense espace de liberté et d'individualité dont il dispose, l'homme moderne n'est pas complètement autonome, mais également soumis à tout un système de normes sociales¹². Waltraud Posch écrit à ce propos: «L'idéal de beauté exerce une influence car il est un moyen d'arriver à une fin et, en tant que tel, il remplit différentes fonctions. Au fond, il s'agit rarement de beauté quand quelqu'un cherche à s'embellir. Le plus souvent, la beauté du corps n'est pas l'objectif réel des efforts d'embellissement mais, aujourd'hui plus que jamais, un moyen de parvenir à une fin, à savoir: symboliser des valeurs sociales telles que l'individualité, la performance, la flexibilité et la liberté»¹³.

Les médias, la publicité et l'industrie jouent un rôle essentiel dans l'émergence et la transmission des idéaux de beauté. Il en résulte que les canons de beauté et les images corporelles sont fortement influencés, voire manipulés par le monde extérieur. Internet joue à cet égard un rôle de plus en plus important. Les réseaux sociaux offrent une formidable plateforme pour façonner son propre moi par le biais d'un profil virtuel. On y présente son moi idéal, toujours au meilleur de sa forme et sous l'angle le plus avantageux. Les réseaux sociaux permettent une perception faussée de la réalité ainsi qu'un éloignement de sa propre image corporelle réelle.

Surtout chez les adolescents, les pairs jouent également un rôle de premier plan dans l'émergence des idéaux de beauté. Des préceptes tels que «Une femme doit avoir de petits pieds», «Si mes cuisses se touchent, je suis trop grosse» ou «La sueur c'est sale, donc mieux vaut ne pas trop bouger» sont autant d'exemples de conceptions de la beauté. Les adolescents sont ainsi confrontés en permanence à des images sociales de la beauté qui sont construites de toutes pièces par les médias, la publicité et l'in-

¹¹ Selon Michaela Langer, six femmes sur 10 000 seulement satisfont à cette norme. Cf. Mag.a Michaela Langer: (Alp)Traumkörper – Körperunzufriedenheit als Kollateralschaden der (Über-)Gewichtsdebatte, exposé présenté lors de la conférence «Der Kampf ums Gewicht», 28 septembre 2010

¹² Posch, Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Francfort, New York, 2009, p. 12

¹³ Ibid., p. 14

dustrie. Les parents non plus ne sont pas épargnés et n'échappent pas à la pression de certains dictats, notamment celui du «toujours jeune et beau» – par exemple, la pratique de régimes permanents pour se rapprocher d'un idéal de performance fait aujourd'hui figure de mode de vie à part entière. Or, les comportements observés chez les parents ont à leur tour une influence sur les enfants et les adolescents, et impriment leur marque à la manière dont ces derniers gèrent les idéaux qui leur sont imposés.

Une question centrale qui se pose dans le cadre de ces réflexions est la suivante: pourquoi l'idéal de beauté exige-t-il la minceur? Le groupe d'experts explique cette évolution par les mêmes mécanismes que ceux inhérents à l'attrait du luxe. Il s'agit d'avoir quelque chose que les autres n'ont pas ou ne peuvent pas avoir, autrement dit une image corporelle qui est inaccessible pour les autres. Par conséquent, l'image corporelle devient l'expression d'un luxe. En d'autres termes le luxe d'avoir du temps pour soi afin de modeler son corps et d'en prendre soin. Waltraud Posch écrit à ce propos: la toile de fond qui sous-tend l'émergence des idéaux de beauté est que ce qui est rare, difficile à atteindre, se démarque de la moyenne, est exceptionnel ou difficilement accessible pour tout un chacun est toujours particulièrement convoité. «Alors que dans les régions exposées à la famine, les morphologies corpulentes ont de tout temps été un signe de bonne santé et perçues comme esthétiquement attrayantes, les sociétés opulentes ont tendance à voir en elles un signe de mauvaise santé et à les considérer comme disgracieuses. De même, alors que la vieillesse est vénérée partout où l'espérance de vie est faible, le culte de la jeunesse est l'apanage des pays dans lesquels la longévité est la plus élevée»¹⁴.

Bien que les idéaux de beauté soient fonction des différents contextes dans lesquels ils émergent, il est

toutefois possible de distinguer une tendance selon laquelle, suite au rapprochement des frontières induit par la mondialisation et les médias virtuels, les idéaux de beauté du monde occidental s'imposent partout sur la planète. Un exemple de cette évolution est le nombre croissant d'opérations des yeux pratiquées dans les pays asiatiques dans le but de se rapprocher d'une apparence occidentale.

1.3 Données actuelles suisses

Le groupe d'experts s'accorde à dire qu'un nombre non négligeable de jeunes Suisses éprouvent une insatisfaction accrue envers leur image corporelle. C'est également ce qu'attestent les données suivantes.

La comparaison par pays des données de l'HBSC¹⁵ révèle que dans les pays industrialisés, l'inquiétude et l'insatisfaction en lien avec le poids et l'image corporelle ont progressé¹⁶. La période de la puberté revêt une importance particulière pour le développement de la conscience du corps. L'insatisfaction envers l'image corporelle est étroitement corrélée avec un contrôle accru du poids et des comportements néfastes pour la santé, notamment les sauts de repas ou la réduction des apports en calories. L'insatisfaction liée au poids peut aller de pair avec la consommation croissante de substances psychoactives, des comportements sexuels à risque et une santé mentale précaire. Conformément au rapport, les facteurs considérés comme favorables à une image corporelle positive sont l'activité physique, l'acceptation au sein des groupes de pairs et de la famille ainsi que la qualité des relations sociales.

La question «Comment perçois-tu ton corps?» en relation avec le poids corporel est souvent utilisée pour l'établissement d'un indice de satisfaction.

¹⁴ Posch, Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, Campus Verlag, Francfort, New York, 2009, p. 24–25

¹⁵ L'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) est conduite tous les quatre ans sous le parrainage de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS – Bureau régional pour l'Europe). Elle est essentiellement menée dans les pays européens et porte sur des élèves de 11 à 15 ans. Représentée par Addiction Suisse (anciennement Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies), la Suisse participe à cette enquête depuis 1986.

¹⁶ Organisation mondiale de la Santé (OMS), *Déterminants sociaux de la santé et du bien-être chez les jeunes*, HBSC: comportements liés à la santé des enfants en âge scolaire, rapport international de l'enquête réalisée en 2009/2010, Copenhague: Bureau régional de l'Europe pour l'OMS, 2012, p. 93 et suiv.

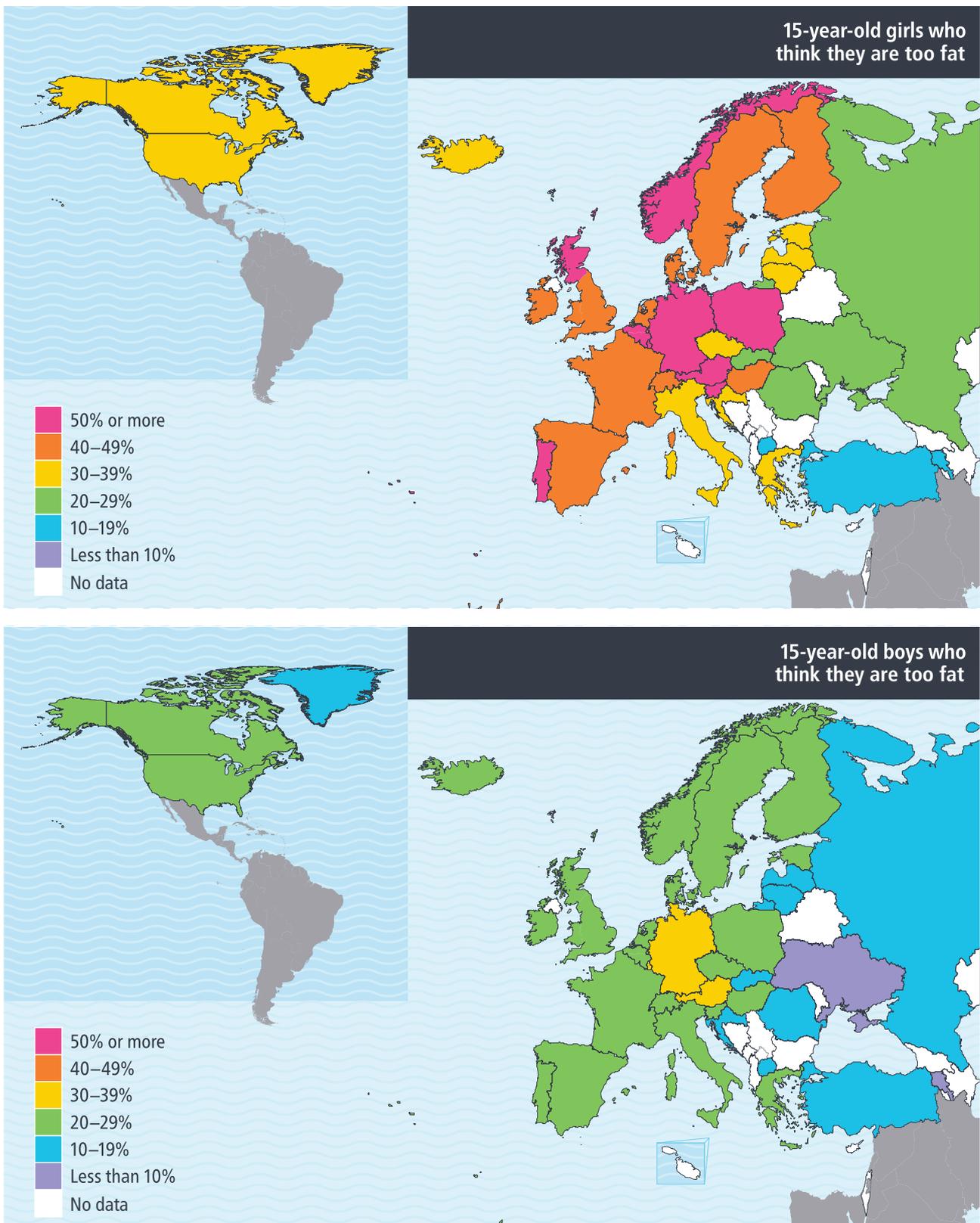


Illustration 1: «15-year-old girls and boys who think they are too fat»: Organisation mondiale de la Santé (OMS), *Déterminants sociaux de la santé et du bien-être chez les jeunes*, HBSC: comportements liés à la santé des enfants en âge scolaire, rapport international de l'enquête réalisée en 2009/2010, Copenhague: Bureau régional de l'Europe pour l'OMS, 2012, p. 96

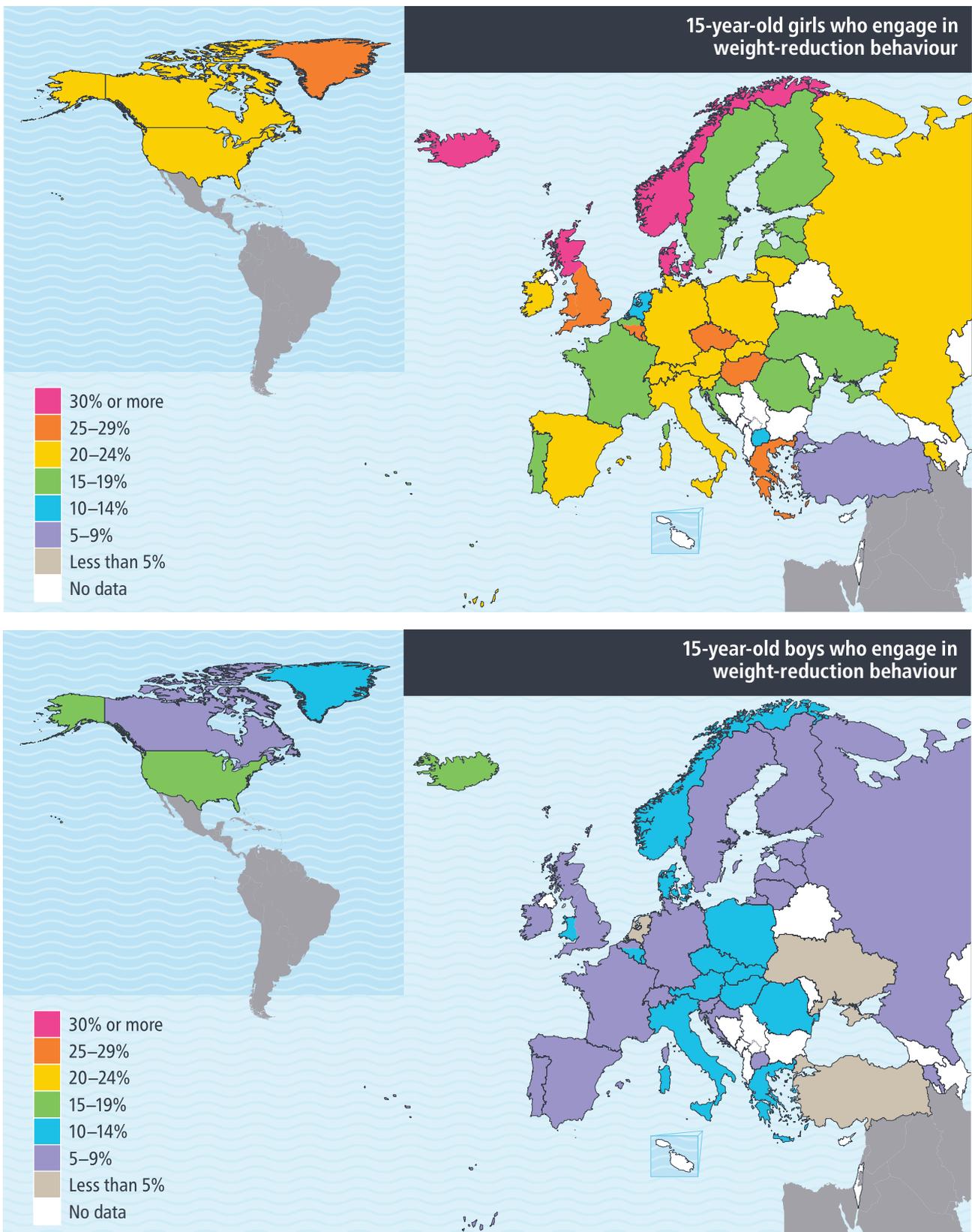


Illustration 2: «15-year-old girls and boys who engage in weight-reduction behaviour»: Organisation mondiale de la Santé (OMS), *Déterminants sociaux de la santé et du bien-être chez les jeunes*, HBSC: comportements liés à la santé des enfants en âge scolaire, rapport international de l'enquête réalisée en 2009/2010, Copenhague: Bureau régional de l'Europe pour l'OMS, 2012, p. 100

L'étude HBSC de 2009/2010 a révélé qu'en Suisse, 41 % des jeunes filles de 15 ans et 22 % des jeunes garçons du même âge se considèrent en surpoids (OMS 2012: 34–95). Avec de tels résultats, la Suisse se situe exactement dans la moyenne du classement par pays. En comparaison, les chiffres pour l'Allemagne sont de 53 % pour les filles et de 36 % pour les garçons. Dans les pays d'Europe orientale, les filles comme les garçons se considèrent globalement moins gros qu'en Europe occidentale et centrale (OMS 2012: 101). Dans presque tous les pays occidentaux et en Amérique du Nord, ces chiffres font état de divergences significatives entre les sexes (cf. illustration 1, page 10).

Le rapport révèle par ailleurs que dans des conditions saines, un contrôle du poids corporel constitue un élément essentiel pour la promotion et le maintien de la santé (OMS 2012: 97). Alors que le contrôle du poids passe souvent par une alimentation saine et la pratique d'une activité physique régulière, nombreux sont également les cas où les méthodes employées pour maintenir son poids ou perdre des kilos sont néfastes pour la santé. Paradoxalement, des régimes à répétition peuvent se solder par des prises de poids dues à des fringales compulsives et à l'ingestion de nourriture excessive et déséquilibrée alternant avec des sauts de repas.

Le rapport fait état d'une étroite corrélation entre régimes extrêmes, troubles alimentaires et faible estime de soi. Les adolescents sont particulièrement enclins à essayer d'atteindre un idéal corporel par le biais d'une perte de poids. Selon l'hypothèse avancée dans le rapport, une forte proportion des jeunes filles qui s'estiment trop grosses se soumettent à des régimes excessifs. Une image corporelle positive, un état d'esprit sain et des comportements salutaires tels qu'une alimentation saine et la pratique d'activités physiques régulières sont autant de fac-

teurs qui protègent les adolescents contre le recours à des régimes excessifs. Egalement en matière de régimes, des divergences entre les sexes se font jour. 21 % des jeunes filles et 9 % des jeunes garçons ont recours à des régimes excessifs (OMS 2012: 99). Sur ce point également, la Suisse se situe dans la moyenne du classement par pays. Au Danemark, 37 % des jeunes filles et 14 % des garçons pratiquent des régimes excessifs. En comparaison, les chiffres pour la Turquie ne sont que de 8 % pour les filles et de 3 % pour les garçons (cf. illustration 2, p.11).

Les chiffres publiés dans l'étude HBSC ainsi que dans l'étude SMASH¹⁷ 2002 révèlent une insatisfaction croissante des jeunes Suisses envers leur image corporelle. Dans le cadre de l'étude SMASH, un indice de satisfaction a été établi à partir de la question de savoir si les jeunes étaient satisfaits de leur apparence et s'ils étaient désireux de changer une ou deux, voire beaucoup de choses à leur corps¹⁸. L'étude a ainsi révélé que 40 % des filles et 18 % des garçons étaient insatisfaits de leur apparence et de leur corps, et ce indépendamment de l'âge et du type/niveau de formation¹⁹. Les experts se permettent de supposer qu'au jour d'aujourd'hui, soit onze ans après, cette situation ne s'est pas améliorée. L'étude «Prévalence des troubles alimentaires en Suisse» fait elle aussi ressortir un autre indicateur d'insatisfaction quant à l'image corporelle²⁰. Pour l'heure, il s'agit de la plus vaste étude de prévalence jamais réalisée à l'échelle internationale dans le domaine des troubles alimentaires.

1.4 Définition du concept d'image corporelle

Le concept d'image corporelle découle de la perception visuelle, émotionnelle et intellectuelle du corps: «La conscience de sa propre corporalité couvre

¹⁷ L'étude SMASH 2002 offre une vision de la situation des jeunes et de leur état de santé: elle identifie non seulement les besoins et les comportements en matière de santé ainsi que les facteurs qui y sont liés, mais également les principales évolutions qui ont eu lieu entre 1992 et 2002. Elle s'appuie sur un questionnaire de 93 questions qui a été soumis à un panel de jeunes gens âgés de 16 à 20 ans.

¹⁸ Narring, Françoise, et al., *Santé et styles de vie des adolescents âgés de 16 à 20 ans en Suisse, SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002*, Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive, 2004, p. 63

¹⁹ Ibid., p. 8

²⁰ Schnyder, Ulrich, et al., *Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz*, Berne: Office fédéral de la santé publique (OFSP), 2012, p. 60

toutes les émotions associées au corps et se rapporte à une expérience vécue»²¹. Dans le contexte de la recherche, la notion d'image corporelle englobe aussi bien les éléments émotionnels et cognitifs que les processus perceptifs ou les aspects pathologiques. La manière de ressentir son propre corps est étroitement liée aux conséquences de sa propre acceptation ainsi qu'aux comportements qui en résultent. Ce qui explique que les images corporelles diffèrent d'une personne à l'autre.

Dans un tel contexte, il convient d'opérer une distinction entre image corporelle positive, neutre ou négative. Dans le cas d'une image corporelle positive, la personne se sent bien dans son corps tel qu'il est, elle éprouve de la satisfaction pour son propre corps, elle a conscience de ce dernier, est attentive à ses besoins et en prend soin. De telles dispositions vont généralement de pair avec des comportements salutaires et positifs en termes de santé, ce qui se traduit par la pratique de régimes alimentaires équilibrés et d'activités physiques régulières, mais aussi de stratégies de maîtrise positive telles que l'éducation aux médias et la mise en place de filtres de protection. Autrement dit la capacité à sélectionner les contenus favorables et bienfaisants pour sa propre personne dans les flux d'informations auxquels tout un chacun est perpétuellement soumis.

Une image corporelle négative se définit en revanche par un sentiment d'insatisfaction envers son propre corps. Le rejet peut ainsi concerner soit certaines parties de l'anatomie seulement, soit le corps tout entier. Les images corporelles négatives ne sont pas uniquement le fait des jeunes à problèmes (en surpoids ou en sous-poids), mais l'insatisfaction peut tout à fait porter également sur des corps «normaux».

En cas d'image corporelle neutre, la personne n'est pas pleinement satisfaite de son corps mais l'image positive de soi ne s'en trouve pas pour autant dépréciée. Ces perceptions corporelles sont donc toujours associées à l'image de soi.

Le concept d'image corporelle se définit toujours en relation avec la société. Les perceptions et les jugements vis-à-vis de son propre corps ainsi que les

émotions que ce dernier suscite reposent sur des critères subjectifs. L'image corporelle d'un individu se construit non seulement par rapport à son propre corps, mais également à partir de l'interaction entre l'individu et la société. Cette thématique doit dès lors être considérée au cœur d'un champ de tension entre trois dimensions distinctes – subjective, objective et sociale. A chacune de ces trois dimensions correspondent des perceptions et des perspectives spécifiques. Ainsi, il peut parfois exister un fossé entre bien-être subjectif et santé objective. Par exemple, une jeune femme peut se sentir bien dans sa peau avec un poids de 35 kg, ce qu'il convient toutefois de considérer objectivement comme néfaste à sa santé. Sous un angle subjectif et du point de vue de la société, une image corporelle saine peut être ressentie et perçue de différentes manières.

Pour Promotion Santé Suisse, une image corporelle saine revêt, conformément aux considérations exposées ci-dessus, une dimension individuelle et une dimension sociale. Or, d'un point de vue individuel, le développement et le maintien d'une image corporelle positive jouent un rôle essentiel car non seulement ils constituent la clé permettant aux individus de s'intéresser à l'exploration de leur univers intime et du monde qui les entoure, mais ils leur insufflent également le goût de vivre et la motivation à se confronter activement à leur vie intime et extérieure. Pour y parvenir, il est néanmoins indispensable qu'ils soient en mesure de considérer et d'évaluer d'un point de vue critique les influences extérieures telles que les idéaux de beauté et de performance qui leur sont imposés, et qu'ils puissent avoir suffisamment confiance dans leur propre corps ainsi que dans les aptitudes cognitives et intuitives de ce dernier.

A l'échelon social, l'objectif est d'une part de conférer un caractère positif à la diversité des apparences corporelles, en d'autres termes de considérer les différences comme des valeurs intrinsèques qui nous sont propres, de l'autre d'élucider le lien essentiel qui existe entre la santé et l'expérience corporelle propre, tout comme l'étroite interconnexion qui relie santé physique et mentale.

²¹ Häfelingen, Ulla et Violetta Schuba, *Koordinationstherapie: Propriozeptives Training*, éditions Meyer & Meyer, 2010, p. 13

2 Dans quelle mesure les jeunes sont-ils aujourd'hui concernés par cette thématique?

2.1 Une phase de développement délicate: la puberté

Les jeunes sont tout à fait sceptiques quant aux images visuelles qui leur sont soumises mais présentent néanmoins des signes d'insatisfaction croissante – pourquoi?

S'agissant de la construction d'une image corporelle positive, la puberté constitue une phase à risque: le corps se développe et se modifie – et notamment sous le coup des bouleversements hormonaux qui y sont liés, un déséquilibre psychique provisoire peut se produire et générer toute une série d'incertitudes également quant à la perception de son propre corps. Les jeunes sont par ailleurs à la recherche du rôle qui leur revient dans la société – ce qui est source d'incertitudes supplémentaires. Ces phénomènes concernent aussi bien les garçons que les filles.

Globalement, l'adolescence peut être considérée comme une période souvent difficile qui est profondément marquée par la recherche de modèles. C'est l'âge des rites d'initiation, des confrontations avec les normes, les règles et les valeurs qui prévalent au sein de la société à des fins de construction de sa propre identité, et donc aussi fatalement des confrontations avec son propre corps en mutation. Dans cette période de recherche d'identité, les processus de comparaison, la construction d'idéaux, les groupes de pairs, le cercle d'amis, les autres structures relationnelles ainsi que la famille exercent une influence décisive.

La recherche d'appartenance, d'attachement et d'amour sont des clés essentielles à la construction de l'identité. Non seulement les jeunes veulent être aimés par un partenaire, mais également être appréciés par leur entourage. Dans le cadre de la recherche de leur rôle dans la société, les groupes de pairs et/ou une relation amoureuse, les processus

de comparaison jouent un rôle central et tout à fait essentiel. Il n'est pas rare que ces processus de comparaison culminent dans la confrontation avec des idéaux de performance et de beauté inaccessibles ou difficilement atteignables. C'est ce qui pourrait expliquer qu'à cette période de leur vie, les adolescents sont particulièrement vulnérables aux manipulations découlant de représentations irréalistes de la beauté, ce qui influence négativement leur image corporelle.

Comme le décrit Erika Toman dans son ouvrage «Mehr Ich, weniger Waage» (2009), la période de la puberté constitue un défi particulier tant pour le corps que pour l'esprit. Elle correspond à une phase de changement et d'incertitude:

«Alors que sur le plan physique, elle est surtout marquée par de profonds changements hormonaux et par l'acquisition de la maturité sexuelle, l'esprit est quant à lui soumis à un ensemble complexe de processus de développement. L'un de ces principaux apprentissages consiste à s'adapter à un nouveau corps adulte sexuellement mature ainsi qu'à s'approprier une identité psycho-sociale adulte. Pendant la puberté, l'organisme doit apprendre à s'accoutumer aux nouvelles hormones sexuelles qu'il sécrète. Les changements hormonaux qui interviennent se manifestent sous différentes formes, notamment avec des sauts d'humeur, une grande instabilité émotionnelle, des problèmes d'acné et de cheveux gras ainsi que des modifications soudaines du poids»²².

Il est important de noter que si la puberté est une phase à travers laquelle tout le monde passe, celle-ci peut subvenir plus tôt ou plus tard pour certains. S'agissant de l'estime de soi et de l'image corporelle, il semblerait que l'âge d'entrée dans la puberté est un aspect plus important que la puberté elle-même²³. Une puberté précoce ou tardive semble être

²² Erika Toman, *Mehr Ich, weniger Waage*, éditions Zytglogge, 2009, p. 154–155

²³ Ricciardelli Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Université de Deakin, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Volume 1, Elsevier Inc., 2012, p. 182

davantage liée à des problèmes d'ordre émotionnel, social et comportemental (off-time hypothesis)²⁴. Une puberté retardée est associée à une compétence sociale réduite, à une moindre popularité auprès des pairs ainsi qu'à des conflits plus fréquents avec les parents²⁵.

2.2 Facteurs essentiels dans le développement de l'image corporelle²⁶

Le développement de l'image corporelle est influencé par de nombreux facteurs²⁷. Les chercheurs et les experts ont dès lors essayé de représenter la

construction de l'image corporelle et le développement de l'insatisfaction corporelle sous forme de modèles multifactoriels. L'un de ces modèles est le modèle biopsychosocial, lequel postule que les caractéristiques biologiques se combinent et interagissent avec les caractéristiques socioculturelles et psychologiques propres à chacun. Ainsi, c'est la combinaison des aspects physiques et psychologiques d'une personne qui – dans un contexte social spécifique – donne lieu à une image corporelle particulière (cf. illustration 3).

Ce schéma illustre la totalité des facteurs pour lesquels une étroite corrélation avec l'image corporelle chez les filles est établie – et, selon nos experts,

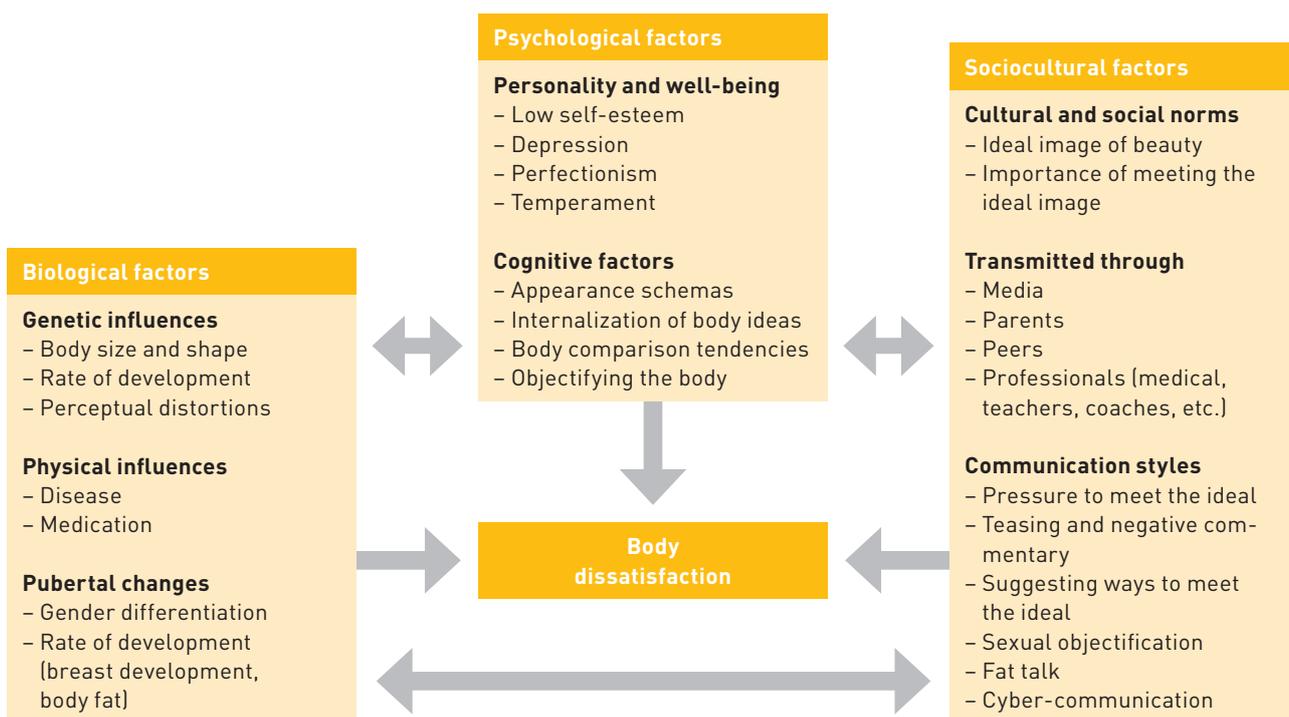


Illustration 3: «Integrated Model of putative factors related to development of body image in adolescent girls», EH Wertheim et SJ Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, Université de La Trobe, Melbourne, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Appearance*, Elsevier, Volume 1, 2012, p. 189

²⁴ Ibid., p. 182

²⁵ Ibid., p. 182

²⁶ Wertheim, Eleanor H. et Susan J. Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, Université de La Trobe, Melbourne, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 et 2, 2012, p. 187 et suiv., et Ricciardelli, Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Université de Deakin, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 et 2, 2012, p. 180 et suiv.

²⁷ Wertheim et Paxton livrent de précieux éclaircissements quant à ces facteurs en liaison avec l'image corporelle chez les filles. Le groupe d'experts s'accorde à dire que chez les garçons également, l'image corporelle résulte de la combinaison entre les aspects physiques et psychologiques propres à chacun, le contexte social spécifique ainsi que toute une série de facteurs cognitifs et de caractéristiques individuelles.

également avec celle des garçons. Ces facteurs peuvent s'influencer les uns les autres. Lorsque plusieurs de ces facteurs se présentent simultanément, le risque que l'individu développe un problème relatif à son image corporelle sera plus élevé. Par ailleurs, les facteurs cognitifs et les caractéristiques individuelles propres à chacun jouent également un rôle important dans le développement de l'image corporelle. Ces facteurs sont explicités ci-dessous.

Facteurs physiques et biologiques

L'image corporelle est fortement dépendante de la perception qu'un individu a de son corps²⁸. Pour cette raison, certaines caractéristiques biologiques ainsi que certains troubles neurobiologiques peuvent influencer l'image corporelle. Toutefois, la majorité des troubles de l'image corporelle se développent quand les caractéristiques du corps d'un individu ne correspondent pas aux normes de beauté – déterminées culturellement – qui ont été auparavant intériorisées.

La génétique influence la forme du corps et du visage, la couleur de la peau, les caractéristiques des cheveux et des dents, etc. Diverses maladies peuvent également influencer l'apparence, par exemple l'eczéma ou l'acné, ou encore des problèmes de thyroïde avec une incidence sur le poids. Les médicaments eux aussi peuvent avoir des effets secondaires au niveau de l'apparence corporelle. Si ces facteurs sont combinés avec des influences socioculturelles déterminées, les théories comportementales les définissent comme des facteurs à risque. Certaines caractéristiques corporelles deviennent problématiques dès lors qu'en vertu des normes sociales en vigueur, toute déviation par rapport à la norme est considérée comme disgracieuse.

Facteurs socioculturels

Conformément aux données scientifiques à disposition, il existe une forte présomption que les facteurs socioculturels déterminent de manière décisive les standards de beauté des adolescents ainsi que l'importance attribuée à l'apparence.

Les pressions et les normes socioculturelles sont transmises par différentes sources qui vont des messages à large échelle diffusés par les médias aux interactions sociales directes entre pairs ou avec les parents. Dans le domaine des médias de masse, il convient notamment de mentionner les shows télévisés, les journaux, la radio, la publicité, les clips musicaux et les sites Internet. De plus en plus, les réseaux sociaux interactifs tels que Facebook ou Twitter font également office de plateformes par le biais desquelles les normes sociales peuvent être diffusées. Les préadolescents eux aussi peuvent être influencés par les jouets proposés dans le commerce, tels que la poupée Barbie et son idéal corporel inaccessible. Il convient également d'évoquer l'influence directe et immédiate exercée par les parents et les autres membres de la famille, par les voisins, les enseignants et le personnel scolaire ainsi que par d'autres professionnels comme par exemple le médecin de famille. Si une jeune fille vit par exemple dans une sous-culture au sein de laquelle la typologie corporelle qui est considérée comme idéale diverge du corps réel de la jeune fille, le risque que cette dernière développe une image corporelle dégradée est plus élevé. Les relations avec les pairs et les normes en vigueur au sein du groupe jouent également un rôle au niveau individuel. L'une des principales motivations des jeunes à vouloir modifier leur corps tient au souhait d'accroître leur popularité auprès des pairs du même sexe ou du sexe opposé. La popularité entre pairs constitue une importante

²⁸ Selon le groupe d'experts, la notion de perception corporelle correspond à la relation entre la perception de son propre corps et la dimension émotionnelle. Ce concept couvre essentiellement la perception sensorielle. La perception corporelle passe principalement par la vue et, plus globalement, par la sphère de la sensorialité (savoir écouter son corps). La perception tactile (toucher, ressentir) peut également jouer un rôle, notamment dans le cadre de relations. La «dimension verbale» est elle aussi essentielle car dans le domaine du corps, beaucoup de choses sont indicibles en raison de blocages ou de difficultés à s'exprimer, mais peuvent être signifiées ou transmises par le biais de l'action, du comportement ou de l'expérience. Les modes d'expression corporelle et les expériences telles que la danse revêtent également une importance de premier plan.

facette des interrelations entre adolescents et elle est étroitement corrélée à divers indicateurs de bien-être psychologique, y compris à une image corporelle positive.

Plusieurs études se sont intéressées à la question des critiques et railleries relatives au poids et à l'apparence de la part des pairs, frères et sœurs, parents ou autres personnes de l'entourage. Les moqueries au sein du groupe de pairs sont souvent thématiques en lien avec les pressions entre pairs. Bien qu'elles soient très fréquentes, il est rare qu'elles soient faciles à vivre pour les adolescents à l'école. Les moqueries relatives à l'apparence sont le plus souvent verbales et s'amplifient considérablement au début de l'adolescence. Il est avéré que chez les garçons, les critiques émanant de leurs pairs sont étroitement corrélées à l'insatisfaction envers leur propre corps. Si les garçons en surpoids sont souvent victimes de moqueries, les adolescents très maigres peuvent l'être tout autant²⁹. Par ailleurs, si les garçons et les filles perçoivent de manière similaire la pression qui est exercée sur eux en lien avec les moqueries quant à leur apparence, ils la gèrent toutefois autrement³⁰.

Les critiques négatives influent également négativement sur l'image corporelle des jeunes filles. Les adolescentes en surpoids sont plus souvent l'objet de moqueries, ont tendance à prendre les critiques négatives davantage à cœur et seront ainsi plus enclines à développer une image corporelle négative³¹.

Facteurs cognitifs et caractéristiques individuelles

Il a été démontré que les facteurs socioculturels pouvaient ainsi constituer un facteur de risque pour le développement de troubles de l'image corporelle. Pour autant, au sein d'un même contexte social, tous les jeunes ne sont pas touchés de la même manière. Il semblerait donc que certains d'entre eux pré-

sentent des caractéristiques individuelles qui accroissent leur sensibilité aux messages sociétaux, ce qui expliquerait qu'ils y répondent par des réactions plus négatives à l'égard de leur corps. Ces caractéristiques incluent la personnalité globale de l'individu, son tempérament, une faible estime de soi, un trait dépressif, la totalité des fonctions physiologiques et la tendance au perfectionnisme. Différentes études ont permis de mettre en évidence l'étroite corrélation qui existe entre chacune de ces variables et les troubles de l'image corporelle³².

En plus des caractéristiques individuelles évoquées ci-dessus, divers facteurs cognitifs ont également été mis en relation avec le développement de l'image corporelle. Une bonne compréhension de ces facteurs peut contribuer à l'identification d'outils permettant de les influencer positivement.

D'une manière générale, les jeunes à l'âge de la puberté ont une perception concrétiste de leur propre identité. En d'autres termes, ils se définissent en lien avec leur apparence, commencent à comprendre que leur corps est leur propriété et qu'ils peuvent le manipuler. A ce niveau concrétiste, ils considèrent leur corps comme un objet qui est dissocié des sentiments et des besoins corporels. Si le rapport au corps demeure à ce niveau de perception concrétiste, le risque de gestion déficitaire s'en trouvera accru³³.

Par ailleurs, certains schémas de pensée influencent la manière dont les filles et les garçons réagissent aux commentaires quotidiens provenant de leur entourage et des médias. Les diverses études longitudinales et expérimentales réalisées auprès des adolescents se sont notamment intéressées aux facteurs suivants: intériorisation de certains idéaux sociaux, comparaison entre son propre corps et le corps des autres individus du même âge et comparaison des soins et de l'attention apportés à l'entretien de sa

²⁹ Ricciardelli Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Université de Deakin, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Volume 1, Elsevier Inc., 2012, p. 184. Selon Annette Bischof-Campbell, il en va de même pour les filles.

³⁰ Prière de se reporter à ce propos au chapitre 2.2.2

³¹ Wertheim, Eleanor H. et Susan J. Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, Université de La Trobe, Melbourne, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1, 2012, p. 191

³² La conduite de travaux de recherche prospective s'avère nécessaire afin de déterminer si ces variables sont la cause ou la conséquence des problèmes associés à l'image corporelle, ou si elles ne font qu'entrer en corrélation avec ces derniers.

³³ Source: Anna Sieber-Ratti, Haute école zurichoise en sciences appliquées (ZHAW), Zurich

propre apparence³⁴. Ce dernier aspect est étroitement corrélé à l'insatisfaction envers son propre corps. Conformément aux théories avancées sur cette thématique, les schémas cognitifs et les convictions propres à chaque individu influencent son mode d'analyse des informations provenant du monde extérieur. Si une jeune fille développe par exemple son propre schéma cognitif en lien avec son apparence physique, elle aura davantage tendance à percevoir et à disséquer les informations qui soutiennent ce schéma (c'est-à-dire sa conviction que les caractéristiques corporelles sont essentielles et que son corps ne remplit pas les exigences requises). Ses dialogues intérieurs, ses analyses des événements et les conclusions qu'elle va en tirer vont amplifier les émotions qu'elle éprouve en lien avec sa propre image corporelle ainsi que les actions qui vont en découler. L'intériorisation des idéaux sociaux est également associée au sentiment d'insatisfaction envers son propre corps. Intérioriser un idéal de minceur revient à assimiler la minceur à la beauté et à accorder une importance démesurée à l'apparence et à la silhouette.

La thématique des idéaux est étroitement liée à un autre concept, à savoir celui des stéréotypes et stigmates se rapportant à l'image corporelle. Dès leur plus jeune âge, les enfants comprennent que la société dans laquelle ils vivent privilégie certains types d'anatomie par rapport à d'autres³⁵. Au moment où les filles et les garçons arrivent à l'adolescence, les stéréotypes négatifs associés à certains types d'anatomie (par exemple l'obésité) sont déjà profondément ancrés en eux. Conformément à la théorie de la comparaison sociale, certains individus auraient davantage tendance à se comparer aux autres. Or, ces comparaisons se répercutent à leur tour sur les mécanismes d'autoévaluation et sur le rapport à sa propre personne. Dès qu'ils sont confrontés à des

personnes dont le corps se rapproche des idéaux véhiculés par la société, les adolescents qui se comparent souvent aux autres auront rapidement tendance à se sentir mal dans leur peau.

Il est établi que le souhait d'un individu de modifier son corps et les stratégies qui y sont liées prennent leur source dans son insatisfaction quant à sa propre apparence et ont pour but de réguler ou d'apaiser des sentiments négatifs, par exemple la déprime, le stress, la honte, la culpabilité et l'impression de ne pas être à la hauteur. Il reste toutefois à savoir si ces sentiments négatifs sont le résultat ou la cause des problèmes associés à l'image corporelle. Après avoir explicité les différents facteurs communs aux filles et aux garçons, nous nous exposerons dans les prochains chapitres les différences spécifiques à chaque sexe.

2.3 Différences spécifiques au sexe dans le développement de l'image corporelle

Les experts soulignent que les garçons et les filles perçoivent leur corps différemment et n'ont pas les mêmes conceptions du corps idéal. Ils n'ont pas non plus la même façon d'en parler. Ces différences ont leur importance et dans la pratique, il apparaît nécessaire de définir et de mettre en œuvre des mesures spécifiques à chaque genre.

2.3.1 Influences spécifiques dans le développement de l'image corporelle chez les filles³⁶

La recherche spécifique aux filles porte en priorité sur leur insatisfaction quant à leur propre corps (body dissatisfaction). Ce sentiment d'insatisfaction peut s'exprimer par une attirance marquée pour d'autres caractéristiques corporelles que les leurs, voire aller jusqu'à des actions extrêmes visant à mo-

³⁴ Wertheim, Eleanor H. et Susan J. Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, Université de La Trobe, Melbourne, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1, 2012, p. 187 ss

³⁵ Wertheim, Eleanor H. et Susan J. Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, Université de La Trobe, Melbourne, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1, 2012, p. 187 ss

³⁶ Les contenus du présent chapitre sont issus pour une grande part de l'ouvrage suivant: Wertheim, Eleanor H. et Susan J. Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, Université de La Trobe, Melbourne, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1, 2012, p. 187 et suiv. Ils ont été complétés et enrichis par les analyses et commentaires du groupe d'experts.

difier leur propre corps afin d'échapper aux critiques des autres. Les problèmes liés à leur propre image corporelle peuvent soit se rapporter à l'apparence de leur corps tout entier (les jeunes filles sont alors insatisfaites de leur silhouette, de leur poids et de leur taille), soit à des caractéristiques spécifiques telles que la taille ou la forme de leur nez, leur type de peau ou de cheveux, ou d'autres parties de leur anatomie. Selon Wertheim et Paxton, la majorité des études réalisées portent sur l'image corporelle et l'insatisfaction quant au poids et à la silhouette. Les études se concentrent en général sur les conséquences comportementales engendrées par les troubles de l'image corporelle (par exemple les troubles alimentaires ou d'autres comportements tels que l'hyperphagie, les régimes extrêmes ou une pratique sportive excessive). A cet égard, il est intéressant de noter que les recherches portant sur l'image corporelle des filles sont plus nombreuses que celles de garçons.

Dans la plupart des études, ces thématiques sont analysées au travers de questionnaires ou d'entretiens dans le cadre desquels les filles sont invitées à dire si elles préféreraient être plus minces ou plus en chair. Des images de référence (photographies, peintures, etc.) peuvent parfois être utilisées en tant que supports. Les divergences entre idéal et réalité sont perçues comme autant de signes d'insatisfaction. Pour autant, le simple souhait d'être plus mince ne dit encore rien sur la valeur que les filles accordent à la minceur. Wertheim et Paxton accordent dès lors une attention toute particulière aux études qui se consacrent à cet aspect spécifique: il semblerait qu'une partie des adolescentes considère qu'être plus minces leur permettra d'être plus heureuses, plus belles et en meilleure santé, et d'avoir plus de succès avec les garçons. Un autre indicateur de l'importance accordée à la minceur est le nombre de filles qui entreprennent des démarches concrètes pour perdre du poids. Conformément aux chiffres provenant des pays industrialisés, environ 60% des filles ont déjà essayé de réduire leur poids dont 12% par des méthodes extrêmes (laxatifs, vomissements, jeûne, etc.)³⁷. Les besoins de recourir à des traitements cosmétiques et à des interventions chirurgi-

cales visant à modifier leur corps traduisent une forte insatisfaction de nombreuses filles vis-à-vis de ce dernier.

Changements liés à la puberté

Pendant la puberté, les filles vivent des changements radicaux de leur apparence corporelle: le pourcentage de graisse corporelle augmente, les seins et les hanches s'arrondissent et les proportions de certaines parties du corps changent (mains, pieds, traits du visage). La pilosité des bras et des jambes s'intensifie, des problèmes d'acné peuvent apparaître et les filles ont leurs premières règles. Ces modifications hormonales peuvent à leur tour influencer leurs réactions émotionnelles. Le corps des jeunes filles se transforme radicalement, et ce peu importe si elles étaient préparées à ces changements ou pas. Elles doivent alors s'adapter à ces transformations dans un temps relativement court. Si elles ne sont pas accompagnées comme il se doit au cours de cette étape cruciale de leur développement, elles peuvent être envahies par un sentiment de peur ou de honte et associer la transformation de leur corps davantage au fait de «grossir» qu'à celui de devenir femmes. En d'autres termes, les modifications qu'elles subissent peuvent générer chez elles une impression de perte de contrôle.

Or, certains problèmes sont susceptibles de se poser lorsque les filles constatent des différences entre leur propre développement et celui des autres filles du même âge. Tant les développements précoces (les seins et les hanches s'arrondissent plus tôt que chez les pairs) que tardifs (absence de règles alors que toutes les amies sont déjà formées) peuvent devenir problématiques dès lors qu'elles se comparent aux autres filles de leur âge et ont l'impression de ne pas correspondre aux normes établies. L'adolescence est l'âge auquel les individus se tournent de manière accrue vers leurs pairs pour s'auto-évaluer et se conforter dans leur estime de soi. A cet âge, être différent des autres peut être vécu comme une grande souffrance. De même, les changements qui accompagnent la puberté peuvent rendre les filles plus vulnérables à d'autres facteurs de risque.

³⁷ Les chiffres pour la Suisse sont fournis au chapitre 1.3

Influence des médias

Ces dernières années, les top-modèles qui envahissent les magazines féminins sont de plus en plus maigres et les ventes de produits aminçissants progressent. Quantité d'adolescentes et de jeunes femmes aspirent à un idéal de beauté toujours plus mince et sont de plus en plus victimes de troubles alimentaires. Tout laisse à penser que ces éléments ne sont pas indépendants les uns des autres.

Une étude pilote suisse est actuellement menée dans ce domaine par l'Université de Fribourg. Au travers de ses premiers résultats, il s'avère qu'après avoir été confrontées aux images du magazine Vogue, les femmes âgées de 18 à 35 éprouvaient un ressenti négatif par rapport à leur apparence. Dans le groupe de comparaison qui avait reçu le magazine Géo, aucun lien entre les images et les émotions négatives quant à l'apparence n'a pu être établi³⁸.

Il semblerait également que certaines images médiatiques exercent une influence sur l'objectivation du corps de la femme. Les jeunes filles ont davantage tendance à considérer leur corps comme un objet qui doit être admiré ou critiqué par les autres – et non comme une entité qui leur appartient et remplit de précieuses fonctions qu'il convient d'apprécier à leur juste valeur.

L'adolescence est également marquée par le développement de la sexualité. Dans un tel contexte, les images propagées par les médias accroissent le risque que les jeunes filles intériorisent une vision de leur corps en tant que pur objet sexuel.

Influence des parents et des pairs

Les parents peuvent transmettre les idéaux sociaux de différentes manières: en critiquant le corps de leur fille ou au contraire en la complimentant, en encourageant directement leur fille à modifier son corps (par exemple à maigrir) ou en véhiculant des comportements/attitudes à l'égard de leur propre corps et/ou en montrant la marche à suivre pour le modifier (par exemple en surveillant quotidiennement leur alimentation pour perdre du poids ou en

s'adonnant à des activités sportives excessives en vue de modeler leur silhouette). Si l'un des parents souffre d'une image corporelle négative ou a recours à des comportements visant à une réduction de poids modérée, cela ne veut pas dire pour autant que l'enfant développera automatiquement une image corporelle négative. Diverses études ont toutefois montré que les mères qui suivent des régimes extrêmes ont souvent des filles adolescentes qui adoptent les mêmes comportements³⁹. L'influence des parents sur leurs filles peut donc aussi être involontaire. Il est intéressant de noter que dans le cadre des enquêtes menées par rapport à ce thème, les filles font plus souvent état de commentaires critiques ou de moqueries à leur égard de la part de leurs parents en comparaison avec les indications fournies par ces derniers. Cette divergence peut être imputable soit à une distorsion des informations communiquées, soit à une sensibilité accrue des jeunes filles (qui pourrait expliquer qu'elles accordent une attention plus importante aux petites remarques qui leur sont adressées).

L'influence des pairs et des amis joue également un rôle clé dans la construction de l'image corporelle des adolescentes: soit en tant que soutien social protecteur, soit en tant que source de préoccupations excessives à l'égard de leur propre corps. Au sein du cercle d'amis, les pairs partagent des points de vue communs en rapport avec l'image corporelle. Si ses ami(e)s accordent une grande importance au poids et à l'alimentation au début de l'adolescence, une jeune fille aura davantage tendance à se préoccuper outre mesure de son propre corps. Selon Wertheim et Paxton, c'est à partir des conversations portant sur l'aspect extérieur (les vêtements, le poids ou les régimes) que peut se construire une culture de l'apparence. La principale composante de ces conversations est le «Fat Talk», autrement dit le culte de la minceur qui pousse les adolescentes à se considérer comme trop corpulentes. Même lorsque leurs amies leur certifient que ce n'est pas le cas, elles finissent toutes par intérioriser certaines normes concernant

³⁸ Cette étude n'a pas encore été publiée. De premières informations à ce propos ont été publiées le 15 janvier 2013 dans le journal La Liberté. Cf. http://www.laliberte.ch/sites/default/files/article_pdf/li_2013-01-15_ma_25_ma.pdf

³⁹ Wertheim, Eleanor H. et Susan J. Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, Université de La Trobe, Melbourne, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1, 2012, p. 187 ss

le poids et la silhouette, normes sur lesquelles elles se réfèrent ensuite pour se comparer les unes aux autres.

Influence du milieu scolaire et socio-éducatif

Les jeunes filles sont en contact avec nombre de parties prenantes (personnel médical, enseignants, entraîneurs sportifs, éducateurs, etc.). Il peut arriver que certains de ces interlocuteurs expriment leur avis quant au poids que l'adolescente devrait avoir pour des raisons esthétiques ou sportives, ou encore pour des considérations de santé. Ils formulent des recommandations concernant l'alimentation qu'elle devrait adopter ou les activités physiques qu'elle devrait pratiquer pour parvenir au poids, à la silhouette ou à l'état de santé voulus. Comme l'expliquent Wertheim et Paxton, l'intervention de ces professionnels peut soit constituer un soutien tout à fait positif – soit au contraire aggraver les problèmes – en fonction d'une part des connaissances et des compétences qu'ils apportent concernant les problèmes et le mal-être liés au poids corporel ainsi que les facteurs de risque associés aux troubles alimentaires et aux perturbations de l'image corporelle, de l'autre des précautions et attitudes avec lesquelles les thématiques seront abordées.

L'environnement scolaire de la jeune fille peut lui aussi soit contribuer à renforcer son estime de soi, soit au contraire accroître son insatisfaction envers son propre corps. Par ailleurs, certaines écoles alimentent directement certains facteurs de risque spécifiques lorsque le poids ou la silhouette revêtent une importance primordiale pour une discipline enseignée (par exemple les écoles de ballet).

2.3.2 Influences spécifiques dans le développement de l'image corporelle chez les garçons⁴⁰

Ricciardelli remarque que c'est à partir des années 1990 que le développement de l'image corporelle

des garçons a commencé à intéresser les chercheurs. Mais l'image corporelle des garçons et des hommes reste tout de même moins bien documentée que celle des filles et des femmes. Par ailleurs, les questions posées aux garçons devraient parfois différer de celles qui s'adressent aux filles⁴¹. Chez les garçons, il semblerait que les images corporelles négatives vont plus souvent de pair avec l'isolement social⁴² et qu'elles ont moins de répercussions sur le comportement alimentaire.

Plusieurs études ont montré que de nombreux garçons ne sont pas satisfaits de leur corps, qu'ils doivent faire face à quantité d'incertitudes en termes d'image corporelle et qu'ils mettent dès lors en œuvre différentes stratégies en vue de modifier leur anatomie⁴³. En comparaison avec les filles, Ricciardelli constate que les garçons semblent avoir des objectifs plus réalistes et des idéaux moins écrasants concernant leur corps. Leurs objectifs consistent soit à gagner de la masse musculaire ou du poids, soit à maigrir, soit à se maintenir tels qu'ils sont. Il apparaît toutefois que les inquiétudes qui agitent les jeunes hommes en lien avec leur image corporelle sont plus complexes et plus difficiles à détecter.

Chez une partie des garçons, le désir d'avoir un corps massif et musclé apparaît souvent autour des six à sept ans, devient de plus en plus marqué au fil des années et atteint son apogée en cours de l'adolescence jusqu'au début de l'âge adulte. Au lieu de se préoccuper de leur masse musculaire et de la force de leurs biceps, une autre partie des garçons se vouent quant à eux au culte de la minceur et mettent en œuvre diverses stratégies pour réduire leur poids, ce qui peut les pousser soit à intensifier leur activité physique, soit à sauter des repas, voire à prendre des laxatifs. Chez les jeunes hommes, il semblerait donc que l'image corporelle idéale oscille entre deux extrêmes: pour les uns l'archétype du bloc de muscles,

⁴⁰ Les contenus du présent chapitre sont issus pour une grande part de l'ouvrage suivant: Ricciardelli, Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Université de Deakin, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 et 2, 2012, p. 180 et suiv. Ils ont été complétés et enrichis par les analyses et commentaires du groupe d'experts.

⁴¹ Source: Annette Bischof-Campbell, Groupe de travail sur les troubles alimentaires, Zurich

⁴² Source: Beat Fasnacht, Institut Guglera, Giffers

⁴³ Ricciardelli, Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Université de Deakin, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 et 2, 2012, p. 180 ss

pour les autres le modèle de la minceur. Souvent, les adolescents poursuivent simultanément les deux stratégies et s'efforcent de gagner en masse musculaire tout en éliminant de la graisse. Aux yeux de Ricciardelli, il est essentiel de souligner que dans ce dernier groupe, l'accent porte davantage sur la fonctionnalité du corps⁴⁴ que sur ses aspects esthétiques. Ces caractéristiques fonctionnelles jouent souvent un rôle de premier plan en termes de performances sportives et sont dès lors associées à toutes les valeurs que les garçons considèrent comme positives (performances physiques et sportives de haut niveau). La fonctionnalité de ces caractéristiques corporelles est souvent utilisée comme base de référence non seulement dans la concurrence sportive à laquelle les garçons aiment se mesurer les uns aux autres, mais également dans la compétition qui les oppose au sens large, le meilleur sportif étant souvent aussi le leader en classe, etc.

Les scientifiques ont toujours sous-évalué la pertinence de ces questions pour les garçons. Dès que la thématique est abordée, ces derniers se sentent mal à l'aise et rechignent à en parler. Ces difficultés se trouvent par ailleurs confirmées par les interviews dans le cadre desquelles l'image corporelle est souvent cataloguée comme une «affaire de filles». Les garçons se livrent plus volontiers lorsque la thématique est associée aux performances sportives, à la condition physique ou à d'autres considérations relatives à la santé. Diverses études ont par ailleurs montré que les garçons étaient plus à même que les filles à se concentrer sur les aspects positifs de leur corps, ce qui a été interprété comme un signe selon lequel ils semblent avoir peu problème en rapport avec leur image corporelle. Dès l'âge de huit ans, les garçons sont capables de mettre en place des stratégies de développement de l'estime de soi qui leur permettent de toujours avoir une vision positive (quoique souvent irréaliste) de leurs capacités ou attributs (surestimation de leurs qualités et sous-estimation de leurs défauts)⁴⁵.

Changements liés à la puberté

Chez les garçons également, la puberté s'accompagne d'importantes modifications de l'apparence corporelle, variations de l'humeur et altérations des relations sociales. La majorité des changements liés à la puberté touchent le corps. À la puberté, les adolescents commencent dès lors à accorder une attention accrue à leur propre corps ou à celui de leurs pairs. Les garçons se comparent régulièrement entre eux pour ce qui est de leurs muscles, de leur poids ou de la taille de leur pénis. Si des incertitudes se font jour, elles peuvent influencer négativement sur le développement de l'image corporelle⁴⁶.

Ricciardelli confirme que les études qui ont été menées jusqu'ici auprès des garçons ont rapporté des résultats contradictoires s'agissant des liens entre puberté, développement psychosocial, recherche de leur propre rôle en tant qu'adultes et pression sociale. Selon certaines études, le développement pubertaire serait pour les garçons une expérience positive car les transformations qu'il implique leur permettraient de se rapprocher de leur image corporelle idéale. Aucun consensus scientifique n'est toutefois établi quant à cette théorie.

Masculinité et concentration sur le sport

La masculinité et la féminité ont été définies comme des concepts multidimensionnels incluant des stéréotypes de genre, l'adhésion à une répartition traditionnelle des rôles entre hommes et femmes, des conflits de rôles entre les genres et le stress lié au rôle qui leur est spécifiquement attribué. Ces concepts reflètent les stéréotypes qui s'appliquent aux croyances et convictions en cours ainsi qu'aux comportements attribués aux hommes et aux femmes, lesquels sont intériorisés au moment de l'apprentissage du monde qui les entoure et du rôle qui leur y est dévolu. Ils définissent les normes sociales qui prescrivent ce que les femmes et les hommes devraient ressentir et faire. Dans les sociétés occidentales, la vision de la masculinité et le rôle

⁴⁴ Selon le groupe d'experts, ces caractéristiques seraient également mises en relation avec les fonctionnalités sexuelles.

⁴⁵ Ricciardelli, Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Université de Deakin, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 et 2, 2012, p. 180 ss

⁴⁶ Source: Annette Bischof-Campbell, Groupe de travail sur les troubles alimentaires (AES), Zurich, et Brigitte Rychen, Bureau pour la prévention des troubles alimentaires (PEP), Inselspital de Berne

des hommes sont parfaitement clairs: les hommes doivent être la personnification de la puissance, de la force et de la réussite. Le milieu du sport est un bon exemple de la manière dont le monde occidental associe nombre de caractéristiques inhérentes à la masculinité avec un corps musclé, l'esprit de compétition, l'endurance, le pouvoir, l'autorité, etc. L'énorme importance qui est attachée au sport a une influence positive majeure sur la socialisation des garçons. Chez les adolescents, la pratique d'une activité sportive est étroitement corrélée à une haute estime de soi. De même, les garçons sont davantage convaincus que les filles que pratiquer un sport peut influencer positivement leur statut social et accroître leur popularité parmi leurs pairs.

Influence des médias

Les garçons puisent leur conception de l'image corporelle idéale à partir des mêmes sources que les filles. Parmi ces sources, les médias jouent par exemple un rôle de premier plan, notamment en affichant ces dix dernières années une tendance croissante à véhiculer des images d'hommes musclés dans les magazines populaires, à la télévision, dans les films, sur Internet ou dans les jeux vidéo. La même tendance se vérifie chez les personnages de héros tels que G.I. Joe, dont les corps s'apparentent de plus en plus à ceux des bodybuilders. Aujourd'hui, toujours plus d'hommes ont par ailleurs recours à la musculation et, pour une grande partie d'entre eux, cette dernière fait presque partie intégrante d'un mode de vie normal (au sens de la conformité aux normes)⁴⁷. Diverses études indiquent également que les adolescents perçoivent une pression de la part de leurs parents et de leurs pairs pour accroître leur masse musculaire. Chez les jeunes hommes également, les conversations portant sur la prise de poids et de muscles s'avèrent être monnaie courante.

Pour ce qui est de l'influence des médias, les données disponibles se limitent à quelques études expérimentales qui ont essentiellement été conduites

auprès d'adultes. Globalement, toutes ces études suggèrent que la confrontation des hommes à des images de corps masculins idéalisés a une influence certes faible mais statistiquement significative sur l'insatisfaction des hommes à l'égard de leur propre corps. Les hommes déjà insatisfaits de leur image corporelle présentent un risque accru d'être négativement influencés par ces photographies. Pour autant, aucun consensus ne se dégage de la littérature quant à la question de savoir si l'influence que les médias exercent sur les hommes est négative, positive ou neutre. A cet égard, force est de constater que de profondes divergences se font jour avec les résultats des études portant sur l'influence des médias chez les filles. La raison pourrait être imputable au fait que les adolescents et les jeunes hommes peuvent s'appuyer sur un plus large spectre d'images considérées comme socialement acceptables. De plus, il semblerait que les garçons gèrent différemment les images véhiculées par les médias et qu'ils ont moins tendance à intérioriser des émotions négatives ou à ruminer à propos des messages médiatiques auxquels ils sont confrontés.

De récents travaux ont montré que dans certains médias, le corps de l'homme faisait lui aussi de plus en plus figure d'objet sexuel⁴⁸. Il est possible que cette évolution exacerbe encore les conséquences psychologiques négatives pour les futures générations masculines.

Influence des parents et des pairs

Les messages véhiculés par les parents constituent l'un des principaux indicateurs pour l'insatisfaction des adolescents à l'égard de leur apparence et pour la mise en œuvre de stratégies de perte de poids. La raison tient au fait que les processus de socialisation primaire s'opèrent essentiellement par le biais des parents, ce qui explique que ce soit eux qui transmettent à leurs enfants les principaux messages associés à l'apparence et à la réduction de poids. A ce propos, il convient néanmoins de souligner que d'une manière générale, les garçons perçoivent les

⁴⁷ Ricciardelli, Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Université de Deakin, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 et 2, 2012, p. 180 ss

⁴⁸ Ricciardelli, Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Université de Deakin, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 et 2, 2012, p. 180 ss

messages de leurs parents moins négativement que les filles.

Par ailleurs, il semblerait également que globalement, les garçons reçoivent moins de messages liés au poids et à l'apparence ainsi qu'à l'importance de l'aspect extérieur que les filles. Contrairement aux filles, les garçons déclarent recevoir également des messages positifs de la part de leurs parents ou de leurs amis. Le fait que les garçons reçoivent davantage de retours et d'encouragements positifs pourrait expliquer pourquoi ils ont tendance à développer et à maintenir un plus fort taux de satisfaction à l'égard de leur image corporelle. Les feedbacks que les garçons reçoivent de la part de leurs camarades du même âge jouent un rôle très important pendant l'adolescence car c'est l'âge où les corps se transforment et où l'intérêt sexuel s'éveille. Les remarques positives peuvent ainsi contribuer à accroître leur estime de soi et à améliorer leur propre image corporelle.

Sauf s'ils sont en surpoids ou en sous-poids, la tendance à comparer leur corps à celui des autres semble être globalement moins marquée chez les jeunes hommes que chez les jeunes filles. Lors de l'évaluation de leur apparence en comparaison avec celle des autres, il apparaît que les garçons sont à même de recourir plus efficacement aux mécanismes de surestimation de leurs attributs positifs ou de sous-estimation de leurs attributs négatifs (self-serving bias). Les stratégies ainsi mises en place permettent aux garçons d'ignorer les messages négatifs et d'évaluer leur corps plus positivement, et ce même lorsqu'ils se comparent aux autres ou qu'ils sont soumis à la pression de leurs pairs. Dans tous les cas, les pairs exercent une très grande influence sur l'image corporelle développée par les adolescents. Cette influence peut être perçue directement ou indirectement.

3 Conditions préalables à une image corporelle positive

Les experts avancent la thèse suivante: «Une image corporelle saine est une protection essentielle pour une estime de soi saine.» Il en résulte qu'une image corporelle saine est une véritable barrière de protection pour de nombreux facteurs de risque. La question centrale qui se pose reste maintenant de savoir quelles sont les conditions préalables au développement d'une image corporelle saine.

3.1 Dimension individuelle

Une image corporelle positive se construit dans l'interaction entre les trois dimensions suivantes: confiance, jeu/expérience et créativité.

Il existe trois formes de confiance qui influencent l'estime de soi et l'image corporelle. La *confiance fondamentale*: le sentiment que «tout finira par bien se passer», la foi dans un monde meilleur, la conviction qu'un jour la vie sera plus belle pour tout le monde. La confiance fondamentale se construit dans la toute première phase de la vie de l'enfant, autrement dit quand sa survie est encore complètement dépendante des autres. La *confiance en soi* se développe à partir d'expériences de vie qui confèrent à l'individu une impression de succès et de maîtrise des situations difficiles. La *confiance envers autrui*: la certitude que les autres seront à nos côtés si nous ne sommes plus en mesure de faire face à une situation donnée (maladie, grand âge). L'estime de soi, la confiance fondamentale et un esprit positif permettant d'être à l'écoute de ses propres besoins constituent des facteurs internes individuels. Un rapport positif à soi-même est dès lors une dimension essentielle de la satisfaction vis-à-vis de son corps. La satisfaction quant à son propre corps est étroitement corrélée à une bonne estime de soi. Ce lien a pu être établi dans le cadre de diverses études. Il est par conséquent essentiel d'intégrer et de promouvoir l'estime de soi dans le cadre des mesures à mettre

en œuvre. De telles démarches peuvent avoir de fortes répercussions sur la manière dont les jeunes comme les adultes se laissent influencer et guider par des idéaux irréalistes et démesurés.

Le jeu avec la réalité constitue un aspect clé tant pour les enfants et les adolescents que pour les adultes. Jouer permet de développer la capacité de pensée abstraite. La perception du corps repose sur des processus abstraits à forte charge symbolique. C'est par l'intermédiaire de nos sens que nous appréhendons la réalité extérieure et que nous lui conférons une résonance émotionnelle. Pour les adolescents et les adultes, l'élément essentiel tient moins au jeu en lui-même qu'à la dimension de l'expérience, autrement dit au fait de ne plus être un simple spectateur et consommateur, mais un acteur à part entière auquel il est donné de ressentir et d'appréhender son propre corps. A cet égard, les experts opèrent une distinction entre l'expérience corporelle et le jeu virtuel – par exemple, la dimension corporelle est quasiment exclue des jeux informatiques.

La créativité permet d'ouvrir un espace entre la réalité extérieure et intérieure. Un enfant doit pouvoir exprimer sa créativité afin de concilier les réalités extérieure et intérieure ainsi qu'apprendre à s'orienter et à survivre. Cette dimension créative nous permet de supporter la réalité et de jouer avec elle. Par le biais de la création artistique, nous exprimons notre manière d'assimiler le monde. Une œuvre d'art se définit par l'ambiguïté de sa signification. Autrement dit, les multiples interprétations qui peuvent s'y rattacher éveillent notre conscience. Lorsque je vois quelque chose que je ne reconnais pas tout de suite, mon attention s'en trouve renforcée⁴⁹.

Une condition essentielle à la satisfaction et au bien-être repose sur l'équilibre entre le corps et le mental, autrement dit sur la perception de l'inséparabilité des dimensions corporelle et psychique. La séparation du corps et du mental peut en revanche

⁴⁹ Source: Anna Sieber-Ratti, Haute école zurichoise en sciences appliquées (ZHAW), Zurich

générer de violentes émotions et des vagues de peurs⁵⁰. La crainte de perdre la maîtrise de son propre corps et de ses propres instincts peut se traduire par un besoin de tout contrôler⁵¹.

La perception du corps s'appuie sur une interconnexion de pensées, de sentiments et d'émotions. Une pensée déclenche une émotion dans le corps, et donc un sentiment, et à l'inverse, chaque émotion et chaque perception consciente d'un sentiment suscitent des pensées; ce va-et-vient entre le corps et le mental ne peut pas être contrôlé consciemment. En revanche, les réactions aux sentiments et aux perceptions corporelles peuvent quant à elles être maîtrisées. A cet égard, il est possible de se livrer à des expériences de correction émotionnelle. C'est notamment le cas pour les fausses attentes qui imposent d'être chaque jour au top de sa forme et de son apparence⁵².

3.2 Dimension sociale

Comme le montrent les mécanismes exposés dans les précédents chapitres, l'image corporelle revêt également une dimension sociale. Cette dernière est marquée par les idéaux de beauté communs ainsi que par le rapport au corps en tant qu'instrument de performance et de statut. Dans de telles circonstances, les tentatives visant à modeler son corps selon ses propres désirs sont monnaie courante – notamment dans une société au sein de laquelle les limites du possible semblent pouvoir être sans cesse repoussées.

C'est précisément là que réside ladite problématique d'une perception continuellement déficitaire de son propre soi et de son propre corps. Ce déficit d'orientation peut se traduire par de graves répercussions qui vont des régimes permanents aux manipulations corporelles à répétition, en passant par les troubles massifs du comportement alimentaire. Il est urgent de prendre les mesures qui s'imposent pour contrer ces dérives. Dans un premier temps, il convient de

mener un travail de sensibilisation à grande échelle et d'encourager les prises de conscience et les réflexions critiques quant aux normes et aux idéaux de beauté qui prévalent aujourd'hui. L'objectif est de favoriser la discussion avec les milieux politiques, éducatifs et économiques ainsi que d'évaluer et de mettre en œuvre les mesures qui s'imposent.

Il s'agit par ailleurs de promouvoir la diversité des apparences corporelles et l'acceptation des différences en vue de contrer les messages stigmatisants et de lancer le débat quant à la manière de gérer la diffusion d'images corporelles néfastes en termes de santé.

De même, il apparaît également important de promouvoir les possibilités d'apprentissage favorisant une distance critique par rapport aux images véhiculées par les médias, ce qui implique des compétences spécifiques en lien avec les médias visuels et les réseaux sociaux ainsi qu'une gestion plus affirmée des idéaux de beauté promus par la société.

Il s'agit de proposer aux enfants, aux adolescents et aux adultes des offres et des possibilités leur permettant de vivre des expériences positives en lien avec leur manière d'appréhender leur propre corps et de développer des images corporelles positives. La mise en œuvre doit couvrir tous les domaines dans lesquels ils évoluent au quotidien.

Les exemples présentés au chapitre 4 montrent comment agir concrètement.

⁵⁰ Ibid.

⁵¹ Ibid.

⁵² Source: Brigitte Rychen, Bureau pour la prévention des troubles alimentaires (Fachstelle Prävention Essstörungen Praxisnah – PEP), Inselspital de Berne

4 Comment œuvrer concrètement à la promotion d'une image corporelle saine?

L'approche adoptée par Promotion Santé Suisse vise à renforcer les ressources individuelles et sociales des individus afin de leur permettre de pouvoir faire face aux défis du quotidien. Conformément à l'art. 19 de la Loi fédérale sur l'assurance-maladie, le but de Promotion Santé Suisse est de stimuler, coordonner et évaluer des mesures destinées à promouvoir la santé. La mise en place et la promotion de mesures thérapeutiques ne relèvent pas de sa compétence.

4.1 Recommandations d'action du groupe d'experts

Par le biais de ses programmes en cours, Promotion Santé Suisse entend promouvoir le développement d'une image corporelle saine. Les recommandations d'action du groupe d'experts ont dès lors été catégorisées selon les quatre niveaux d'action du programme d'action cantonal «Poids corporel sain», à savoir: interventions, actions structurelles, mises en réseau et information grand public.

A titre complémentaire, les idées discutées lors de l'atelier qui s'est tenu sur ce thème⁵³ les 24 et 25 janvier 2013 dans le cadre de la Conférence nationale sur la promotion de la santé ont également été intégrées. Ces recommandations d'action ne sont pas exhaustives.

Groupes cibles

C'est dans l'enfance et l'adolescence que sont posées les bases d'une image corporelle saine. Les groupes cibles des programmes d'action cantonaux sont les enfants et les adolescents de 0 à 20 ans. Dans le cadre d'une première étape, Promotion Santé Suisse se concentre sur le groupe d'âge des adolescents avec la thématique «Image corporelle

saine». Non seulement l'étape de vie que ces derniers traversent est marquée par de profondes modifications corporelles, mais également par les difficultés liées aux nouveaux rôles qu'ils doivent apprendre à assumer. Pour assurer l'efficacité à long terme des stratégies poursuivies, il est néanmoins indispensable de mener un travail de sensibilisation dès la petite enfance et de veiller à couvrir tous les groupes d'âge.

Comme le soulignent les experts, il est également important que les adultes aient eux aussi la possibilité de se confronter eux-mêmes à la thématique. Il apparaît en effet que les adultes sont souvent dans le doute et l'insatisfaction en rapport avec leur propre corps. La progression des troubles alimentaires chez les femmes de 40 ans et plus⁵⁴ ainsi que le recours de nombreux adultes aux régimes amaigrissants sont autant de signes attestant de ces sentiments de doute et d'insatisfaction. Compte tenu de leur fonction de modèles, il est indispensable d'aider également les adultes à cultiver et à renforcer une image corporelle saine ainsi qu'à éveiller chez eux une prise de conscience des messages qu'ils véhiculent eux-mêmes. D'une manière générale, chaque acteur doit mener sa propre réflexion quant à son image corporelle et à sa manière d'appréhender cette thématique.

Dans la pratique, il est également possible de toucher simultanément différents groupes cibles, par exemple par le biais d'activités mère-fille ou père-fils.

Principes régissant les mesures actuellement mises en œuvre

Nombre de valeurs et d'idéaux existants ne peuvent pas être ignorés. Un rapport sain avec sa propre image corporelle passe obligatoirement par une considération critique de ces valeurs et idéaux. A

⁵³ Atelier n° 12 dirigé par Brigitte Rychen, Bureau pour la prévention des troubles alimentaires (PEP), Inselspital de Berne, et Chiara Testera Borrelli, co-directrice du programme «Poids corporel sain». Pour de plus amples informations: http://www.gesundheitsfoerderung.ch/pages/Gesundheitsfoerderung_und_Praevention/Allgemeines/2013_Zuerich/workshops.php

⁵⁴ Cf. Schnyder, Milos, Mohler-Kuo et Demota (2012), *Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz*, Berne: Office fédéral de la santé publique (OFSP), 2012

tous les niveaux, des mesures adéquates doivent être mises en œuvre sur cette toile de fond, l'objectif étant d'élargir les marges de perception et d'action tout en renversant les points de vue rigides et stéréotypés. Les jeunes doivent être encouragés à trouver la distance nécessaire envers les idéaux qui leur sont imposés et les messages moralisateurs. Ceci afin d'établir un rapport approprié à l'égard de leur propre image corporelle.

L'objectif est de promouvoir la diversité corporelle et de la conceptualiser indépendamment du poids, la priorité consistant à améliorer la satisfaction et le bien-être en lien avec l'image corporelle.

Les actions à mettre en œuvre doivent être spécifiques à chaque sexe. Autrement dit, elles doivent être taillées sur mesure pour les filles et pour les garçons, ce qui implique l'utilisation d'un vocabulaire adapté convenant spécifiquement aux filles ou aux garçons.

D'une manière générale, il s'agit de multiplier les mesures appropriées et efficaces.

Interventions à destination des jeunes

L'objectif est de permettre et de promouvoir les discussions ouvertes et libres autour de la question. Il convient d'éveiller chez les jeunes une prise de conscience pour la thématique et leur propre corporalité. Tous sont concernés et nombre d'entre eux rencontrent des problèmes similaires (échanges entre pairs: élève-élève; parent-parent; enseignant-enseignant, etc.). Une discussion ouverte et libre peut suffire à dissiper une vision étroite et stéréotypée quant à sa propre image corporelle. L'acquisition d'un regard critique sur les stratégies économiques de marketing et de publicité peut et doit s'apprendre (éducation aux médias/filtres de protection).

Il est possible de stimuler la vigilance et la bienveillance des individus envers leur propre corps⁵⁵, ce qui implique notamment de promouvoir une alimenta-

tion saine et savoureuse, un temps de sommeil suffisant, la santé psychique ainsi que le plaisir de pratiquer une activité physique suffisante.

Renforcer la conscience de son corps et promouvoir les exercices de perception corporelle – via tous les sens. Les processus de perception corporelle ne peuvent pas être considérés indépendamment de la sphère des sentiments et de la pensée.

L'expérience positive du corps doit être renforcée dans la nature, mais également par le biais de l'art et de la culture. C'est là que s'ouvrent de vastes marges de manœuvre pour la mise en pratique de la créativité. Anna Sieber-Ratti souligne l'importance que revêt l'art dans le contexte de la promotion d'une image corporelle saine en tant que vecteur permettant d'externaliser des sentiments et les processus difficiles à appréhender intellectuellement⁵⁶.

Actions structurelles

Les actions structurelles susceptibles d'être mises en place couvrent l'instauration de discussions quant à l'uniformité des normes vestimentaires en vigueur (industrie de la mode), l'élaboration d'une charte d'engagements volontaires, la définition de directives à l'égard de l'industrie de la mode comme par exemple le respect d'un IMC minimum pour les mannequins, ou encore l'intégration de la thématique dans les programmes d'enseignement.

La thématique doit être inscrite à l'ordre du jour du débat politique.

Mise en réseau

Comme c'est le cas pour nombre d'autres domaines liés à la promotion de la santé, les initiatives en faveur du développement d'une image corporelle saine doivent également s'appuyer sur une approche interdisciplinaire: avec l'économie, la publicité, le marketing et l'industrie de la mode, mais également

⁵⁵ Dans son ouvrage «Bei sich und in Kontakt», Thea Rytz livre nombre de précieux exemples à ce propos. Cf. Thea Rytz, *Bei sich und in Kontakt*, éditions Hans Huber, 2010

⁵⁶ La neuroesthétique est une discipline fondée par Semir Zeki, professeur en neurosciences à l'University College de Londres. Elle se propose de considérer au sein d'une même approche les mécanismes cérébraux, la perception de la beauté et la dimension artistique. Les processus créatifs sont perçus comme l'expression de fonctions cérébrales et la considération de productions artistiques doit aider à collecter davantage d'informations quant à l'organisation du cerveau humain. Cf. Semir Zeki, «Glanz und Elend des Gehirns: Neurobiologie im Spiegel von Kunst, Musik und Literatur», traduit de l'anglais par Ulrike Bischoff, éditions Reinhardt, 2010

de manière accrue avec les départements cantonaux en charge de l'instruction publique ou avec les pédiatres.

La mise en réseau de thématiques telles que le «Poids corporel sain» ou la «Santé psychique» peut être renforcée à l'échelle tant nationale que cantonale.

Information grand public

Le but est ici de formuler des messages clés simples et concrets à l'échelle nationale, ce qui suppose de corriger les informations trompeuses ou erronées qui sont véhiculées et d'œuvrer à la diffusion d'images prenant le contre-pied des idéaux de beauté inaccessibles et irréalistes. Les images ainsi diffusées doivent être authentiques et refléter la réalité des groupes cibles. Une méthode de sensibilisation particulièrement appropriée est le «storytelling», en d'autres termes la mise en récit consistant à donner directement la parole aux individus concernés.

Pour être efficace, une campagne de sensibilisation doit véhiculer des messages positifs et s'adresser à des groupes cibles spécifiques. Un portail internet centralisé doit être mis en place pour, d'une part, assurer la diffusion de messages scientifiquement validés et, de l'autre, proposer des informations ponctuelles à destination de groupes cibles/partenaires particuliers. Le développement d'une application adéquate peut également constituer une autre mesure supplémentaire dans le domaine de l'information grand public.

Canaux de diffusion

D'une manière générale, les experts recommandent d'aller chercher les adolescents dans leur environnement. La thématique peut être véhiculée au travers de canaux efficaces et devrait être associée aux questions actuelles qu'ils sont susceptibles de se poser.

Il est également possible d'aborder les adolescents directement, par exemple à l'occasion de fêtes, d'événements et de festivals de musique, ou encore au sein d'associations sportives, à l'école ou tout simplement dans la rue. Dans la société virtuelle qui est la nôtre, il est toutefois essentiel que les contenus soient également accessibles via des canaux vir-

tuels, par exemple les réseaux sociaux (Facebook, Twitter, etc.) et les sites en ligne à destination des adolescents (par ex. lilli.ch, feelok.ch, tschau.ch, ciao.ch).

Il est par ailleurs très important de sensibiliser les adolescents par l'entremise d'agents multiplicateurs (par exemple les parents, le personnel enseignant, les éducateurs et autres personnes clés).

Une difficulté majeure consiste à atteindre les jeunes qui se sont largement retranchés de la vie en société. La rubrique suivante présente une sélection d'initiatives et de projets en cours à l'étranger et en Suisse. Ces programmes constituent une première base pour la mise en œuvre des recommandations d'action énoncées précédemment.

4.2 Projets et initiatives à l'étranger

4.2.1 Québec

Projet «Bien dans sa tête, bien dans sa peau»

Le point de départ du programme «Bien dans sa tête, bien dans sa peau» repose sur la progression des problèmes de surpoids chez les adolescents et les jeunes adultes ainsi que des préoccupations excessives de ces derniers en rapport avec leur propre poids et leur insatisfaction croissante quant à leur image corporelle.



L'objet du programme est de promouvoir une image corporelle positive et des modes de vie sains. Il s'adresse aux adolescents, aux parents et aux agents multiplicateurs. Les contenus sont transmis au sein des établissements d'enseignement secondaire ainsi que par le biais des activités parascolaires, les thèmes traités allant de l'image corporelle aux critères de mode en passant par l'estime de soi et les

conséquences des régimes. D'une manière interactive et pleine d'humour, les adolescents et jeunes adultes sont encouragés à développer une attitude positive vis-à-vis de leur propre corps et de celui des autres. Pour de plus amples informations: www.equilibre.ca.

Campagne «Ton influence a du poids: faire évoluer les normes de la beauté à l'ère du 2.0»

Le décès de deux mannequins pour cause d'anorexie en 2006 a déclenché aux quatre coins de la planète un mouvement appelant à l'éducation et à la sensibilisation aux troubles alimentaires.

Dans le cadre de la campagne «Ton influence a du poids», les adolescents doivent être encouragés à adopter des habitudes alimentaires saines et à se construire une image corporelle positive.

La campagne les invite à remettre en question les idéaux de beauté qui leur sont imposés et à contribuer activement à la modification des critères sociaux qui prévalent en lien avec la beauté, le culte du corps et la stigmatisation du surpoids. Par le biais des stratégies de communication et de mobilisation actuelles comme par exemple les réseaux sociaux et le marketing virtuel, les adolescents et les jeunes adultes sont appelés à améliorer leurs connaissances en rapport avec le poids corporel et les méthodes saines pour le contrôler, à apprendre à résister aux pressions extérieures telles que celles exercées par les pairs, et à développer leurs compétences critiques dans la perception des idéaux de beauté les plus répandus dans les médias. La campagne vise à promouvoir le développement de nouvelles normes sociales couvrant différents types de morphologies. En plus de permettre aux adolescents de jouer eux-mêmes un rôle actif dans la modification de ces critères sociaux, elle a également réussi à mobiliser les représentants des réseaux scolaires, communaux, sanitaires et médiatiques.

Pour de plus amples informations: www.staging.quebecenforme.org.

Projet «Derrière le miroir»

Le projet «Derrière le miroir» fait partie intégrante de la campagne «Ton influence a du poids».



La première édition du prix *IMAGE/IN* a été décernée en 2011 dans le cadre de ce projet. Cette distinction est attribuée chaque année par les jeunes Québécois, lesquels sont invités à voter pour récompenser les initiatives faisant la promotion de la diversité corporelle dans le milieu de la mode, de la publicité et des médias.

En mai et en juin, plus de 1750 participants ont élu les cinq finalistes du concours sur le site www.derrierelemiroir.ca. Le prix *IMAGE/IN* a été décerné au fabricant de prêt-à-porter JACOB pour son engagement à ne pas retoucher les photographies de ses mannequins. Le jury Jeunesse et le jury Industrie de l'image ont quant à eux choisi de décerner leurs Coups de cœur à la marque de mode L'Aubainerie pour sa Collection Véro 2011. La première édition du concours *IMAGE/IN* a permis aux jeunes d'établir un dialogue constructif avec les représentants des secteurs concernés. Tout au long de la campagne, près d'un millier de Québécois ont été invités à s'exprimer sur ce qu'ils voyaient derrière le miroir et à jeter aux orties les vieux clichés en retravaillant leurs photographies aux couleurs de la campagne. Ce projet de mobilisation des jeunes a donné lieu à une œuvre collective qui est exposée sur la page d'accueil du site Internet et sur les médias sociaux.

Pour de plus amples informations: www.derrierelemiroir.ca.

4.2.2 Autriche

«Initiative S-0-Ess contre les idéaux de minceur malsains»

La situation de départ de l'initiative est marquée par une forte prévalence des troubles alimentaires tels que l'anorexie, la boulimie ou le syndrome du binge eating (ou hyperphagie) chez les jeunes filles et les femmes, mais également de plus en plus chez les jeunes garçons et les hommes. L'apparition de troubles alimentaires est associée à des idéaux de beauté irréalistes reposant sur un culte excessif de la minceur et de la jeunesse.

Dans le cadre d'une collaboration étroite entre les médias, la publicité, l'économie, la mode et l'industrie avec le concours de professionnels de la santé, l'initiative vise à corriger les modèles féminins irréalistes – et donc malsains – qui ont cours actuellement et à mettre en place des standards favorables à la santé en vue de promouvoir la prévention des troubles alimentaires.

Les activités ci-après doivent contribuer à la réalisation des objectifs poursuivis:

- Lobbying et sensibilisation des meneurs d'opinion dans les secteurs de la mode, de la publicité, de l'industrie, de l'économie, des médias, du show-business et de la politique à l'égard des images féminines néfastes pour la santé
- Renforcement du sens des responsabilités, de la conscience sociale et de la vigilance de ces secteurs
- Conception et mise en œuvre d'initiatives visant à combattre les troubles alimentaires
- Renforcement des tendances internationales contre le culte excessif de la minceur
- Lancement de nouvelles initiatives contre les troubles alimentaires (par ex. via la création d'un label de qualité pour les entreprises qui véhiculent des images féminines saines, l'adoption de codes éthiques et la mise en place d'un lobby pour une autolimitation volontaire, etc.)

Le message porté par l'initiative est «Aucun corps n'est parfait ... et aucun ne doit l'être». Les individus souffrant de troubles alimentaires font souvent preuve d'un perfectionnisme exacerbé à l'égard d'eux-mêmes et de leur propre corps. Le slogan «No

BODY is perfect» appelle à l'abandon de ce perfectionnisme du corps, du culte excessif de la minceur et de la beauté qui lui est associé.

Le symbole de l'initiative est un mètre ruban en forme de boucle qui est déchiré en deux. La boucle «No BODY is perfect» est un appel à la confiance en soi et à la victoire du principe «Je suis bien comme je suis».



Pour de plus amples informations: www.frauengesundheitwien.at.

«Prévention scolaire dans le domaine des troubles alimentaires»

Le projet s'appuie sur le cadre environnemental «Ecole» pour accroître l'efficacité des mesures de promotion de la santé et d'éducation à la santé à destination des jeunes.

Le projet vise les objectifs suivants:

- Discussion «Image corporelle – Idéaux de beauté – Influence des médias»;
- Amélioration des connaissances de base sur les troubles alimentaires;
- Explication des causes responsables de l'apparition de troubles alimentaires;
- Informations quant aux traitements et possibilités thérapeutiques et
- Compréhension et tolérance vis-à-vis des personnes souffrant de troubles alimentaires.

Dans le cadre de séances de sensibilisation et d'ateliers animés par des équipes chevronnées de psychothérapeutes et psychologues spécialement formées à cet effet (conseillères de la hotline pour troubles alimentaires ou des centres de santé pour femmes FEM et FEM Sud), nombre de précieuses informations sur les troubles alimentaires sont transmises aux élèves, aux personnels enseignants et aux parents.

Pour de plus amples informations: www.frauengesundheitwien.at.

4.2.3 Australie

Actions structurelles contre l'insatisfaction corporelle et les troubles alimentaires

Ces actions visent d'une part à alléger la pression que les canons rigides de la beauté exercent sur les individus, d'autre part à informer quant aux risques inhérents aux régimes extrêmes, l'objectif étant de promouvoir l'acceptation de la diversité corporelle au sein de la société.

Par le biais de la législation, de directives sectorielles non contraignantes, de campagnes de marketing social et du soutien financier apporté aux mesures mises en œuvre à l'échelle des communes et des écoles, les autorités compétentes ont la possibilité de faire évoluer les mentalités et les comportements. En Australie, aucune loi n'a été promulguée en la matière. Les autorités de l'Etat de Victoria et le gouvernement fédéral ont en revanche incité l'économie et les médias à l'adoption volontaire d'un code de bonne conduite. Dans le cadre de ce dernier, les professionnels des médias et de la mode doivent s'engager à ne pas retoucher numériquement leurs photographies et à promouvoir la diversité des morphologies dans leurs secteurs respectifs. Bien que les lignes directrices non contraignantes ne soient pas à même d'apporter des modifications rapides et qu'elles ne soient suivies que par un très petit nombre d'entreprises, elles contribuent néanmoins à l'information et à la sensibilisation du grand public. Certains magazines pour adolescents parmi les plus populaires ont d'ores et déjà modifié leur manière de présenter une grande partie de leurs photographies. Un magazine a même décidé de publier toute une série de photographies non retouchées qui sont marquées d'un symbole spécifique. De telles mesures peuvent contribuer à l'éducation aux médias. Jusqu'à ce qu'elles produisent leurs premiers effets, les psychologues ont toutefois un rôle décisif à jouer pour la prévention et les interventions dans le domaine des troubles alimentaires et de l'insatisfaction corporelle.

Pour de plus amples informations: www.psychology.org.

4.2.4 Initiatives du secteur de la mode

A l'échelle politique et économique ainsi qu'au sein même du secteur de la mode, ces dernières années ont été marquées par l'émergence d'un engagement en faveur de l'amélioration des conditions de santé et de travail dans le milieu du mannequinat. Ce mouvement a donné lieu dans différents pays à l'élaboration de toute une série de directives, recommandations, chartes et déclarations ainsi qu'au lancement de nombreuses initiatives en vue de favoriser leur diffusion.

En Grande-Bretagne, la commission «Model Health Inquiry» a été mise sur pied en 2007 par le British Fashion Council dans le but d'examiner l'état de santé des mannequins défilant sur les podiums de la semaine de la mode londonienne. Composée de stylistes de mode, de mannequins, de représentants des agences de mannequinat, de l'industrie de la mode et des médias ainsi que de professionnels de la santé. La commission a ainsi procédé à l'élaboration de quatorze recommandations non contraignantes pour l'amélioration des conditions de santé et de travail des mannequins.

En 2007 également, le «Council of Fashion Designers of America» (CFDA) a institué un comité chargé de développer un ensemble de recommandations destinées à promouvoir la santé des mannequins ainsi que l'établissement d'un environnement sain. Ceci notamment par le biais de mesures de sensibilisation et d'information à destination de l'industrie de la mode. Le but de ce comité est l'identification précoce des premiers symptômes de troubles alimentaires et des facteurs de risque individuels associés à ces derniers.

En collaboration avec la Chambre de la mode italienne et le gouvernement national, le ministère italien de la Jeunesse et des Sports a publié une «Déclaration de principe nationale pour l'auto-engagement de l'industrie de la mode italienne dans la lutte contre l'anorexie». En 2007, le photographe Oliviero Toscani avait provoqué une onde de choc avec une campagne publicitaire de la marque de mode Benetton contre l'anorexie. Dans le cadre de cette action, il avait fait poser l'actrice française anorexique Isabelle Caro. La campagne avait alors fait beaucoup de bruit et suscité de larges discussions.

En Allemagne, les ministères de la Santé, de la Jeunesse et de la Recherche s'engagent ensemble en collaboration avec divers représentants des industries de la mode et de la publicité dans le cadre de l'initiative «La vie a du poids» («Leben hat Gewicht») visant à lutter contre l'obsession de la minceur.

L'industrie de la mode française s'est engagée en 2008 à ne plus faire appel à des mannequins extrêmement minces. Les représentants de la mode, des médias, de la publicité et du secteur de la santé ont signé une «Charte contre l'anorexie» élaborée par le ministère de la Santé et le ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative.

La mise en œuvre et le respect de ces recommandations n'ont aucun caractère contraignant. Les résultats susceptibles d'en découler dans la pratique restent dès lors incertains.

Des pays tels que l'Espagne et Israël vont un pas plus loin: en collaboration avec le conseil municipal de Madrid, les organisateurs de la semaine de la mode madrilène «Pasarela Cibeles» ont édicté en 2006 un règlement visant à exclure des podiums les mannequins dont l'indice de masse corporelle (IMC) est inférieur à 18,5. Cette interdiction de participation a fait suite à une recommandation du Parlement espagnol en 1999, ainsi qu'à toute une série de protestations de la part des associations de consommateurs.

En Israël, la première loi au monde interdisant de faire appel à des mannequins en sous-poids a été adoptée au début de l'année 2013. Conformément à cette loi, il est interdit de publier à des fins commerciales des photos de mannequins dont l'indice de masse corporelle est inférieur à 18,5 (limite inférieure d'un IMC considéré comme normal selon les normes de l'OMS). Les employeurs de l'industrie de la mode qui contreviennent à la législation sont passibles d'une amende.

4.3 Projets en Suisse

4.3.1 BodyTalk PEP et BodyTalk PEP Junior

BodyTalk PEP soutient les ressources et compétences des adolescents et jeunes adultes dans un cadre de la promotion de la santé au quotidien. L'or-

ganisation d'ateliers pratiques dans les écoles contribue au développement d'un regard conscient et critique sur les normes de beauté et les idéaux de performance liés au corps et encourage l'élaboration de définitions personnelles et diversifiées quant à la signification de la beauté.

L'initiative BodyTalk PEP vise à promouvoir l'estime de soi des enfants et adolescents ainsi que leur satisfaction à l'égard de leur corps. Son objectif est par ailleurs d'ancrer durablement chez les enseignants et autres professionnels compétents les thématiques et stratégies propres à la promotion de la santé pour tout ce qui a trait à l'alimentation, à la silhouette et au bien-être.

Les professionnels de l'association PEP proposent des ateliers s'adressant aux adolescents et jeunes adultes de 13 à 20 ans et contribuent à la diffusion du message «Sens-toi bien dans ton corps». Dans la mesure du possible, les enseignants participent eux aussi aux ateliers ainsi qu'à des formations complémentaires dans le cadre desquelles ils sont familiarisés avec les contenus de BodyTalk ainsi qu'avec les processus d'identification et d'intervention précoces dans le domaine des troubles alimentaires. Le projet mise également sur la diffusion d'informations auprès des parents et autres agents multiplicateurs.

Les contenus, connaissances et outils pédagogiques relevant du projet BodyTalk PEP pour adolescents et jeunes adultes ont été étendus et adaptés aux enfants de 9 à 12 ans dans le cadre du projet de transfert BodyTalk PEP Junior.

Pour de plus amples informations: www.pepinfo.ch.

4.3.2 Papperla PEP et Papperla PEP Junior

L'association PEP a élaboré un projet visant à l'intégration de l'apprentissage somato-émotionnel et de l'auto-perception corporelle dans les contextes pédagogiques et socio-sanitaires en rapport avec l'activité physique et l'alimentation.

L'objectif est de renforcer les compétences sociales et émotionnelles ainsi que l'estime de soi des enfants au moyen d'activités ludiques.

Papperla PEP s'adresse aux professionnels pédagogiques, parascolaires et sanitaires qui sont en contact avec des enfants de 4 à 8 ans ainsi qu'avec leurs parents. Papperla PEP s'engage à cette fin dans la formation des personnels compétents et éla-

bore toute une série d'outils pédagogiques et de documents didactiques en lien étroit avec la pratique. C'est à partir de ce projet qu'a été élaborée la série d'outils pédagogiques «Papperla PEP – dialogue entre l'organisme et les sentiments», laquelle peut être commandée auprès des Editions scolaires. Les contenus et connaissances relevant du projet Papperla PEP sont actuellement étendus et adaptés au groupe cible des enfants de 0 à 3 ans dans le cadre du projet de transfert Papperla PEP Junior. Pour de plus amples informations: www.pepinfo.ch.

4.3.3 images et santé

L'image de soi est un déterminant essentiel de la santé et du bien-être d'une personne. L'être humain s'oriente pour une grande part sur la base d'informations d'ordre visuel. Les médias influencent quotidiennement nos modes de perception et perturbent nos repères en nous assaillant d'images de superbes créatures toutes plus glamour les unes que les autres ou de magnifiques apollons débordant de virilité. L'objectif du projet images et santé est de fournir un outil permettant de décoder ces informations visuelles en les confrontant aux thématiques de la santé et du bien-être.

Dans le cadre de l'atelier «les stars et nous», les enfants (9 à 12 ans), les adolescents (13 à 20 ans) et les adultes (parents, enseignants et professionnels de santé) apprennent à porter un regard critique sur les beautés retouchées diffusées par les médias. Grâce à une considération différenciée des idéaux de beauté imposés par les médias, nombre de mécanismes psychiques intériorisés sont abordés sous un nouvel éclairage. L'objectif étant de promouvoir chez les participants l'acceptation de leur propre apparence et de leurs qualités individuelles telles que la confiance en soi.

Pour de plus amples informations: imagesetsociete.org.

5 Les messages clés pour une image corporelle saine

Une image corporelle saine est bien plus qu'un poids corporel sain: elle se construit en lien avec un sentiment de bien-être et de satisfaction à l'égard de son propre corps.

Conformément aux recommandations du groupe d'experts, les messages essentiels à diffuser sont les suivants⁵⁷:

1. Promouvoir l'acceptation de la diversité des images corporelles

Il existe des images corporelles véhiculées par la société, le corps idéal quant à lui n'existe pas. Un corps sain relève d'une notion profondément individuelle. Une approche critique vis-à-vis de ces idéaux permet de renforcer les prises de conscience quant à la diversité corporelle et de favoriser une relation constructive avec son corps. Il s'agit non seulement de soutenir l'acceptation des individus à l'égard de leur corps, mais également l'acceptation de la société elle-même envers les différents types de morphologies qui coexistent dans sa population.

2. Promouvoir la prise de conscience pour l'unité profonde entre le corps et le mental

«Bien dans sa tête, bien dans sa peau.» Le corps et le mental sont inséparables. Les pensées, les sentiments ainsi que les vécus et sensations propres à la sphère corporelle s'influencent mutuellement. La promotion d'une image corporelle saine doit dès lors également passer par un travail sur le corps.

3. Promouvoir l'équilibre entre performance et détente

Notre corps est notre outil et notre maison. Il est là pour faire, mais également pour être. Il apparaît dès lors essentiel de promouvoir une approche stimulante et bienveillante vis-à-vis de notre corps.

4. Promouvoir une perception consciente du corps par la mobilisation de tous les sens

La promotion de la perception individuelle du corps et de l'expérience corporelle individuelle revêt elle aussi une dimension fondamentale. Nous devons apprendre à ressentir ce dont notre corps et notre psychique ont besoin par l'intermédiaire de nos cinq sens.

5. Promouvoir un mode de vie sain en lien avec notre corps

Il est possible de stimuler la vigilance et la bienveillance des individus envers leur corps, ce qui implique notamment de promouvoir une alimentation saine et savoureuse, un temps de sommeil suffisant, la santé psychique ainsi que le plaisir de pratiquer une activité physique suffisante.

La promotion d'images corporelles et de modes de vie sains est l'affaire de tous les acteurs de la société. Il serait dès lors à souhaiter que l'industrie de la mode reconnaisse et respecte la diversité réelle des morphologies – tant au niveau de la fabrication de vêtements que de la publicité. Véhiculer des images corporelles positives revêt une dimension essentielle. Au sein des écoles, ce travail de diffusion pourrait être assuré par le biais de mesures déjà bien établies dans le cadre de programmes de santé et de prévention. Il est capital de veiller également à l'implication des parents. Compte tenu de leur fonction de modèles, ils sont à même d'inculquer à leurs enfants des comportements sains et épanouissants en matière d'alimentation et d'activité physique, mais également une approche positive de leur corps. Parallèlement à la dimension sociale, il appartient toutefois à chacun de nous de remplir nos responsabilités pour contribuer au développement d'images corporelles positives envers nous-mêmes et autrui. Même si elles sont souvent involontaires, les réflexions quant à l'apparence et au poids des personnes qui nous entourent vont souvent bon train. A cet égard, il serait bon d'apprendre à faire preuve de plus de bienveillance.

⁵⁷ La liste n'est pas exhaustive.

6 Bibliographie

Cash Thomas F., *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 et 2, 2012

Häfelinger Ulla et Violetta Schuba, *Koordinationstherapie: Propriozeptives Training*, éditions Meyer & Meyer, 2010

Le Breton David, *L'Adieu au corps*, Paris, Métailié, 1999

Narring Françoise, Tschumper Annemarie, Inderwildi Bonivento Laura, Jeannin André, Addor Véronique, Bütikofer Andrea, Suris Joan-Carles, Diserens Chantal, Alsaker Françoise et Pierre-André Michaud, *Santé et styles de vie des adolescents âgés de 16 à 20 ans en Suisse, SMASH 2002: Swiss multicenter adolescent survey on health 2002*, Lausanne: Institut universitaire de médecine sociale et préventive, 2004

Orbach Susie, *Bodies*, éditions Arche, 2010

Posch Waltraud, *Projekt Körper. Wie der Kult der Schönheit unser Leben prägt*, éditions Campus, Francfort, New York, 2009

Ricciardelli Lina A., *Body Image Development – Adolescent Boys*, Université de Deakin, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1, 2012

Rytz Thea, *Bei sich und in Kontakt*, éditions Hans Huber, 2010

Schnyder Ulrich, Gabriella Milos, Meichun Mohler-Kuo, Petra Dermota, *Prävalenz von Essstörungen in der Schweiz*, Berne: Office fédéral de la santé publique (OFSP), 2012

Toman Erika, *Mehr Ich, weniger Waage*, éditions Zytglogge, 2009

Organisation mondiale de la Santé (OMS), *Déterminants sociaux de la santé et du bien-être chez les jeunes, HBSC: comportements liés à la santé des enfants en âge scolaire, rapport international de l'enquête réalisée en 2009/2010*, Copenhague: Bureau régional de l'Europe pour l'OMS, 2012

Wertheim Eleanor H. et Susan J. Paxton, *Body Image Development – Adolescent Girls*, Université de La Trobe, Melbourne, VIC, Australie, in: Thomas F. Cash, *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, Elsevier, Volume 1 et 2, 2012

Zeki Semir, *Glanz und Elend des Gehirns: Neurobiologie im Spiegel von Kunst, Musik und Literatur*, traduit de l'anglais par Ulrike Bischoff, éditions Reinhardt, 2010

Dufourstrasse 30, Postfach 311, CH-3000 Bern 6
Tel. +41 31 350 04 04, Fax +41 31 368 17 00
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15, fax +41 21 345 15 45
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch