

Idéal de minceur et construction identitaire de l'enfant

Par Roxana Hervás

Mots-clés : genre/sexualité, santé/bien-être

Un jour, ma petite sœur (9 ans à l'époque) a pointé du doigt la couverture de mon livre *Bad Feminist* et a affirmé, avec une affreuse conviction, que la dame sur la photo n'avait pas d'amoureux parce qu'elle était trop grosse. Cette anecdote m'a profondément touchée et a marqué le début de mon questionnement sur le rapport au corps pendant l'enfance ; cette analyse entend apporter un éclairage à ce propos. En particulier, nous chercherons à comprendre comment l'idéal de minceur véhiculé au sein de notre société est intégré par les enfants, les influençant ainsi dans leur construction identitaire et leur estime de soi.

Les normes et représentations sociales liées au corps

Pour pouvoir questionner l'influence de l'idéal de minceur dans la construction identitaire de l'enfant, il faut d'abord évoquer les concepts de norme, corps, grosseur et minceur.

Le corps contemporain, le corps malléable

Le concept de *corps* est une construction culturelle évoluant dans le temps et selon les cultures¹. Notre société perçoit le corps comme quelque chose de malléable. Par conséquent, elle accorde toujours plus d'importance à sa maîtrise et à sa transformation². Les représentations du corps sont imposées de manière subtile dès la petite enfance et elles peuvent modifier l'image que les personnes ont de leur corps³.

Quand un corps est-il considéré comme gros ?

Selon le dictionnaire Larousse⁴, la grosseur est définie comme ceci : état de quelqu'un « qui est plus large que la moyenne », tandis qu'une personne obèse est quelqu'un de « trop gros ». La grosseur est perçue de façon très négative dans notre société : « les corps gros sont vus comme différents, anormaux, déviants⁵ ». Le corps gros représente le manque de discipline, d'autocontrôle, l'excès, la bêtise, la faiblesse, la pauvreté, la négligence, etc.⁶

La minceur comme norme sociale

Dans la société occidentale, la minceur s'est érigée comme norme sociale⁷... Être dans la norme, c'est aussi être dans la moyenne et dans la majorité. La minceur est associée à la jeunesse, la vivacité, la richesse, l'intelligence et la maîtrise de soi⁸. Beauté et minceur sont devenues synonymes dans la mentalité populaire occidentale.

¹ BELANGER, Audrey. 2007. *Le corps standardisé : la minceur et l'influence de l'environnement social sur les stratégies de perte de poids chez les adolescentes* [en ligne]. Québec, Université Laval, mémoire de maîtrise. P.7. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

<https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/18911>

² BELANGER, 2007, p.15.

³ VINETTE, Sophie, 2001. (2001). « Image corporelle et minceur : à la poursuite d'un idéal éluif ». *Reflets* [en ligne]. Volume 7, numéro 1, printemps 2001, p. 131. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

<https://doi.org/10.7202/026340ar>

⁴ Dictionnaire en ligne Larousse.fr. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/gros/38380>

⁵ SAFUTA, Anna, 2017. « Grosse, et alors ? La grossophobie en tant qu'enjeu féministe ». *Femmes Prévoyantes Socialistes* [en ligne]. Analyse, p. 6. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

<https://www.femmesprevoyantes.be/2017/12/28/analyse-2017-grosse-et-alors-la-grossophobie-en-tant-qu'enjeu-feministe/>

⁶ Source : Le G.R.O.S., 2016. « À propos de la Grossophobie ». G.R.O.S Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids) [en ligne]. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

<https://www.gros.org/a-propos-de-la-grossophobie>

⁷ PEQUET, Sandrine, 2009. « Obésité, les normes en question ». Service Éducation permanente Question Santé asbl [en ligne]. P. 6. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

<https://questionsante.org/assets/files/EP/obesite.pdf>

⁸ LE BRETON, David, 2016. *Corps et adolescence*. Temps d'arrêt. Lectures. Yapaka.be [en ligne]. P. 13.

[Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

La transmission de l'idéal de minceur

Le rôle de l'industrie de la mode

Le culte de la minceur est omniprésent dans le monde de la mode. Dès le plus jeune âge, les enfants reçoivent pléthore de messages selon lesquels dans notre société, c'est le corps qui doit s'adapter aux vêtements, et pas le contraire. L'acte banal de s'habiller peut se transformer en torture si l'enfant ne répond pas aux attentes sociales : « Mon Dieu, du 42 ! Ma fille s'habille en 42... Une taille pour obèse !⁹ ».

Le rôle des médias

Les agents de socialisation primaires¹⁰ ont une très grande influence sur la construction de l'image de soi des jeunes enfants. Néanmoins, les réseaux sociaux et les médias sont omniprésents dans les cultures postindustrielles. Par conséquent, ils deviennent à leur tour agents de socialisation et leur influence peut se sentir dès la petite enfance¹¹.

Les médias offrent aux enfants différentes manières de penser, de sentir et de voir la vie, mais surtout, ils offrent des modèles sociaux auxquels s'identifier. Certains auteur·es pensent que les médias (en particulier, la télévision) en tant qu'institutions souhaitent avoir un impact, voire un contrôle social, et proposent des rôles et des représentations à des fins persuasives¹². Dans la plupart des films, la minceur est représentée comme la clé de la réussite à la fois amoureuse, académique et professionnelle. La représentation du corps véhiculé par les médias a contribué « à créer un culte de la minceur, dans le cadre duquel une préoccupation constante de son corps, et plus particulièrement de son poids, devient un comportement considéré comme normal¹³ ». Les héros des films ont des corps filiformes et sportifs et donc, les tout-petits terminent par accorder à la minceur un statut particulier. Dans le cinéma, en général, les corps gros jouent les rôles de méchant·es ou de stupides : des rôles que personne ne voudrait avoir dans la vraie

<https://www.yapaka.be/livre/livre-corps-et-adolescence>

⁹ DEYDIER, Gabrielle, 2017. *On ne naît pas grosse*. Paris, Éditions Goutte d'Or, p. 29.

¹⁰ Les agents de socialisation primaires sont l'école, les groupes de pairs et la famille.

¹¹ BELANGER, 2007, p.28.

¹² FRAU MEIGS, Davina, 2011. « Introduction. Pourquoi il faut s'intéresser à l'environnement médiatique ». In : *Socialisation des jeunes et éducation aux médias. Du bon usage des contenus et comportements à risque*, (Frau-Meigs Divina, dir.) [en ligne]. Toulouse, Érès, « Éducation et société », 2011, p. 12. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

<https://www.cairn.info/socialisation-des-jeunes-et-education-aux-medias--9782749214825-page-7.htm>

¹³ BARIL, Gérald, PAQUETTE, Marie-Claude & GENDREAU, Marcel, 2011. « Le culte de la minceur et la gestion sociale du risque : le cas de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée ». *Sociologie et sociétés* [en ligne] 43(1), p. 203 - 204. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

<https://doi.org/10.7202/1003537ar>

vie. Dès lors, les jeunes enfants vont vouloir correspondre au modèle de minceur pour être reconnus socialement.

Les réseaux sociaux et les influenceur·ses

Instagram a annoncé récemment son projet de lancer une version « Kids » qui pourrait être « une version édulcorée sur laquelle les parents auraient une vision permanente pour garantir la surveillance des enfants, tout en laissant quand même "faire comme les grands" sur les réseaux¹⁴ ».

La plateforme s'est récemment installée dans l'imaginaire collectif comme « l'outil de référence en matière de perfection et de beauté, notamment en mettant en avant les stéréotypes de minceur comme les médias traditionnels et la publicité le font depuis bien longtemps¹⁵ ». Les normes corporelles contemporaines sont véhiculées par des influenceuses et influenceurs se montrant toujours parfaitement maquillés·es et coiffés·es, au style impeccable et chic, tout en donnant l'impression de rester naturel·les. Néanmoins, la réalité derrière ces images est bien autre : aux célèbres filtres d'Instagram, il faut ajouter le fait que toutes les images que l'on consomme par cette plateforme sont parfaitement construites : « face à un miroir ou un téléphone, les postures vont être minutieusement soignées, les gestes codifiés à l'extrême, le cadrage fonctionnel à certaines parties du corps¹⁶ ». Souvent, l'insatisfaction corporelle des jeunes filles vient de la comparaison de leur corps avec celui des influenceuses. Ce genre d'images irréelles poussent les jeunes à perdre du poids et à vouloir transformer leur corps. C'est pourquoi certain·es expert·es pensent qu'Instagram est en train de « bousculer les normes en termes de santé corporelle ¹⁷ ». Il est donc nécessaire de se questionner sur les risques que la version « Kids » d'Instagram peut comporter pour les plus jeunes, car les enfants risquent de développer une idée de la beauté et une image de soi floues, une expression de soi conditionnée uniquement par le regard des autres et une estime de soi dépendante du nombre de *like*.

¹⁴ FETTWEIS, Maxime, 2021. *"Instagram Kids" : les réseaux sociaux en opération séduction auprès de nos enfants, faut-il s'en inquiéter ?* RTBF info, médias [en ligne]. Publié le 02 mai 2021. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

https://www.rtbf.be/info/medias/detail_instagram-kids-les-reseaux-sociaux-en-operation-seduction-aupres-de-nos-enfants-faut-il-s-en-inquieter?id=10750865

¹⁵ DI VENTI, Ilaria, 2019. *Les adolescentes et les diktats de la beauté sur Instagram. Quelle influence sur leur image corporelle et leur utilisation du réseau social ?* [en ligne]. Faculté des sciences économiques, sociales, politiques et de communication, Université catholique de Louvain. Prom. : Nahon, Sébastien ; Colpé, Chloé. P. 6. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

<http://hdl.handle.net/2078.1/thesis:21357>

¹⁶ DI VENTI, 2019, p.7.

¹⁷ DI VENTI, 2019, p.7.

L'intégration de l'idéal de minceur

La notion de soi émerge par le rapport à son propre corps et le rapport aux autres¹⁸. Les bébés réagissent à la rondeur dès l'âge d'un an ; à trois ans, les tout-petits analysent les différences entre leur corps et celui des autres : le sexe, la taille, la langue, la couleur des yeux et de la peau, les rides et aussi les bourrelets. Dès la prime enfance les enfants sont confronté-es à l'idéal de beauté¹⁹: la jeunesse éternelle et la blancheur de peau véhiculées à travers les Barbies, Ken ou autres princesses Disney...

Le processus de socialisation reste toujours particulièrement genré dans notre société. Les petites filles intériorisent l'importance normative de la beauté²⁰ et accordent plus d'importance aux soins et à la transformation corporelle que les garçons. Dès 5 ans, elles s'inquiètent de leurs possibles « imperfections » physiques. Elles peuvent aussi se culpabiliser (et faire culpabiliser les autres) de ne pas atteindre les idéaux véhiculés par la société, plus facilement que leurs pairs masculins. Entre 6 et 10 ans, l'environnement des pairs prend davantage d'importance : les filles développent alors le besoin social de plaire ; le regard des autres est très présent dans leur construction identitaire, tout comme la comparaison avec leurs pairs.

La stigmatisation des corps différents de la « norme » et le culte à la minceur favorisent chez les enfants « *hors normes* » une faible estime de soi, de l'anxiété et de la dépression, parfois profonde, pouvant s'accompagner de pensées suicidaires (particulièrement chez les adolescent-es).

En se comparant avec le sexe opposé, les modèles de la télé, de la publicité et des réseaux sociaux, les filles de cet âge peuvent finir par développer une image de soi très négative, car « elles se comparent à des filles qui ont des caractéristiques qu'elles n'ont pas ou qu'elles souhaitent avoir²¹ ».

¹⁸ FANIEL, Annick, 2016. « Concours de mini-miss / mini-caïds : intrusion du regard adulte dans l'imaginaire de l'enfant et ses conséquences possibles dans le développement identitaire ». *Centre d'expertise et de ressources pour l'enfance. CERE asbl* [en ligne]. Juin 2016, p. 2. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

<https://www.cere-asbl.be/spip.php?article70>

¹⁹ DI VENTI, 2019, p. 23 - 24.

²⁰ ASKEVIS-LEHERPEUX, Françoise, SCHIARATURA, Loris T., 2009. « Dès 5 ans, les filles rejettent l'obésité ». *Enfance* [en ligne]. 2009/2 (N° 2), p. 244. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse :

<https://www.cairn.info/revue-enfance2-2009-2-page-241.htm>

²¹ BELANGER, 2007, p. 65.

Parfois, la peur du rejet social et d'un corps gros peut provoquer une alimentation dysfonctionnelle chronique dès l'enfance²². Dans le pire des cas, pendant l'adolescence, les jeunes peuvent développer des troubles du comportement alimentaire²³ (définis par l'existence de perturbations significatives et durables de la prise alimentaire). Ils ont des conséquences sur les plans médical, psychique et social. Bien qu'ils aient des origines multifactorielles, la peur de grossir est présente dans tous les troubles alimentaires.

Conclusion

Il est important de déconstruire le modèle unique de beauté, basé en Occident sur la minceur. Heureusement, certains mouvements sociaux et féministes militent pour la construction d'un modèle pluriel de beauté. C'est par exemple le cas du mouvement *body neutral*, qui met en avant les conséquences nuisibles du culte à la minceur pour le développement et l'estime de soi des plus jeunes. Ce mouvement s'est servi des réseaux sociaux (en particulier d'Instagram) pour véhiculer des images de corps sans filtres ou retouches d'aucun type, l'objectif étant de s'attaquer aux images irréelles partagées par les influenceur-ses. Le *body neutral* nous rappelle que le corps ne doit pas s'adapter aux vêtements ou aux normes sociales, mais que c'est le contraire.

Il importe de prendre conscience de la nécessité de déconstruire, individuellement et collectivement, cet idéal dominant de beauté lié à la minceur, pour permettre à tous les enfants d'accepter et aimer leur corps (et celui des autres) tel qu'il est, et soutenir ainsi l'estime de soi. Il nous revient, en tant qu'adultes, d'identifier les stéréotypes sur la minceur et la beauté que nous-mêmes avons intégrés, et de remettre en question certains de nos discours ou attitudes pour ne plus les reproduire. Plus globalement, nous devons œuvrer avec les enfants et les jeunes à la déconstruction des mythes et stéréotypes liés au corps qui sont continuellement véhiculés par notre société afin

²² BEAULIEU, Léa, 2020. « Écllosion de grossophobie en confinement ». *L'actualité. La presse canadienne [en ligne]*. 30 mai 2020. [Consulté le 5 octobre 2021]. Disponible à l'adresse : <https://lactualite.com/actualites/eclosion-de-grossophobie-en-confinement>

²³ TCA: La classification de l'*American Psychiatric Association* retient l'existence de 3 grands TCA : l'anorexie mentale, la boulimie et l'accès hyperphagique. Malgré les nombreuses études qui prouvent que les stratégies de perte de poids favorisent le développement d'obésité plutôt que son déclin, notre société continue à promouvoir des régimes restrictifs et la transformation du corps à travers du sport, comme les seuls moyens pour avoir un corps dit *de rêve* et, pourtant, un corps irréel. Certains auteur.e.s parlent des régimes comme de rites de passage pour les filles.

qu'ils·elles puissent, eux aussi, développer un esprit critique face aux normes sociales discriminatoires.



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles