IMAGE MIRAGE

Les enjeux de la représentation
Kit destiné aux médias

QUI SOMMES-NOUS ?

Dans le canton de Vaud, le projet Image/Mirage est porté par Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique. Il est financé par le Canton et Promotion santé suisse.

Dans le canton de Neuchâtel, la promotion de la santé et la prévention des maladies non-transmissibles est portée par l'Office de la promotion de la santé et de la prévention (OPSP) du service cantonal de la santé publique.

unisanté
Centre universitaire de médecine générale et santé publique • Lausanne

ne.ch
RÉPUBLIQUE ET CANTON DE NEUCHÂTEL

CONTEXTE

Image/Mirage est une initiative de promotion de la santé visant à favoriser l'image corporelle positive et l'estime de soi dans la population. Ce projet est porté par le Service de santé publique du canton de Neuchâtel et Unisanté dans le canton de Vaud.

La santé mentale passe par une bonne estime de soi. Celle-ci est particulièrement ébranlée durant certaines périodes de vie telles que l'adolescence, la grossesse ou le vieillissement. À chacune de ces étapes, les changements du corps peuvent influencer l'estime de soi.

Les médias ont une carte à jouer pour favoriser une estime de soi positive de toutes et tous en promouvant une représentation plus inclusive de tous les corps.

L'IMAGE CORPORELLE EST...

... une question de santé mentale, de santé publique.

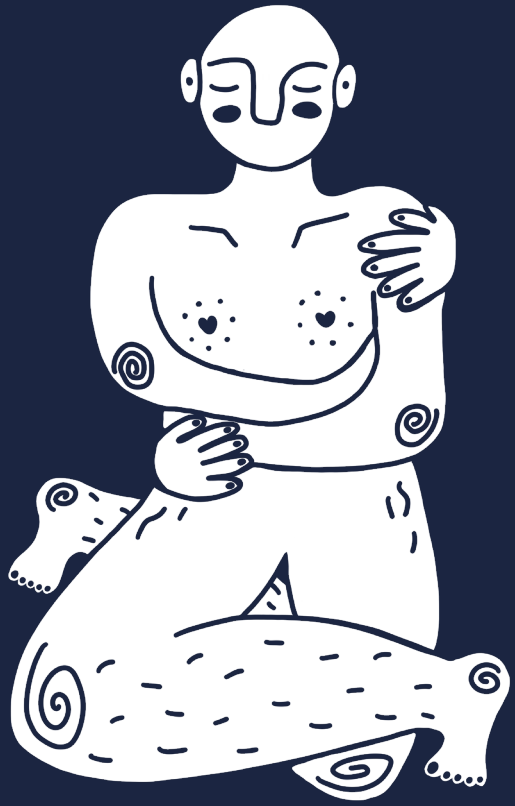
L'image corporelle positive est liée au développement d'une bonne estime de soi et a un impact sur notre santé.

Bien au-delà des aspects de poids et d'apparence physique, le concept d'image corporelle englobe les pensées, jugements, émotions et sensations à l'égard du corps. Elle se développe sous l'influence conjuguée de divers facteurs: individuels, socio-culturels ou encore environnementaux.

Une personne ayant une image corporelle positive se sentira à l'aise et en confiance dans son corps, indépendamment de son apparence physique. Elle respectera davantage ses besoins en adoptant un mode de vie plus sain, se traitera avec bienveillance et s'accordera davantage de valeur et de respect.

Bien que l'image corporelle se module tout au long de la vie, les phases de transition telles que l'adolescence ou le vieillissement sont des périodes cruciales. Les messages et images qui nous entourent au quotidien peuvent influencer notre perception de nous-mêmes et des autres.

Comment appréhender les liens entre contenus médiatiques et santé?



... UNE QUESTION DE REGARD

Aucun acte de communication n'est dénué de regard.

Les messages, mots et images qui peuplent notre quotidien participent à la définition du normal et du beau. Ils influencent le regard que nous portons sur nous-mêmes et sur les autres.

Les corps jeunes, minces et musclés incarnent actuellement l'idéal d'élégance, de performance, de féminité ou de masculinité de notre société. Ces modèles sont largement diffusés par les médias.

Comment adopter un regard plus bienveillant sur tous les corps?

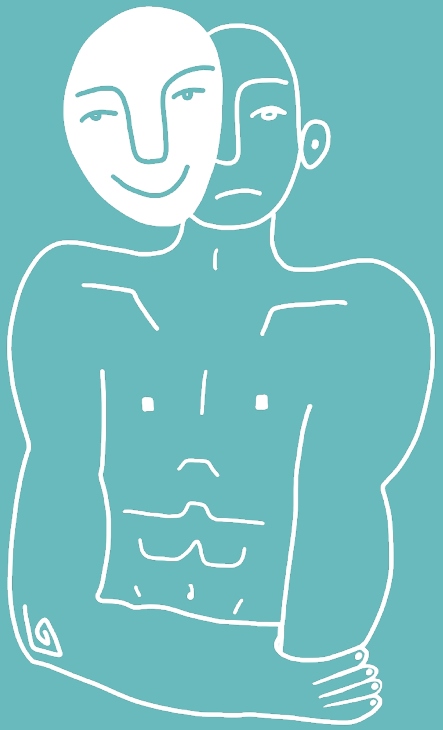
... UNE QUESTION D'AMALGAMES

Le cerveau humain aime les raccourcis faciles.

Pour autant, certains sont erronés et perpétuent des associations d'idées délétères, notamment celles qui lient caractéristiques physiques et compétences ou aptitudes.

Bien souvent, les rapprochements inappropriés mènent à une « double peine », mêlant jugements de valeur basés uniquement sur le physique de l'individu et remise en question de ses compétences.

Comment désamorcer ses propres réflexes ?
Comment contribuer à créer de nouveaux amalgames positifs ?



... UNE QUESTION DE VOCABULAIRE

Le choix des mots est essentiel.

La description est un exercice d'équilibriste entre information, nombre de signes et biais inconscients. Pour éviter l'écueil de l'objectification (réduction au corps et/ou à l'apparence) et le risque de stigmatiser, discriminer ou exclure, il est nécessaire de se questionner sur sa pertinence, qu'elle soit avantageuse ou non.

Est-ce le propos? Quelle est la plus-value de faire mention de caractéristiques physiques telles que les traits fins d'un·e sportif·ve, le sourire charmeur d'un·e avocat·e, la silhouette élancée d'un·e politicien·ne?

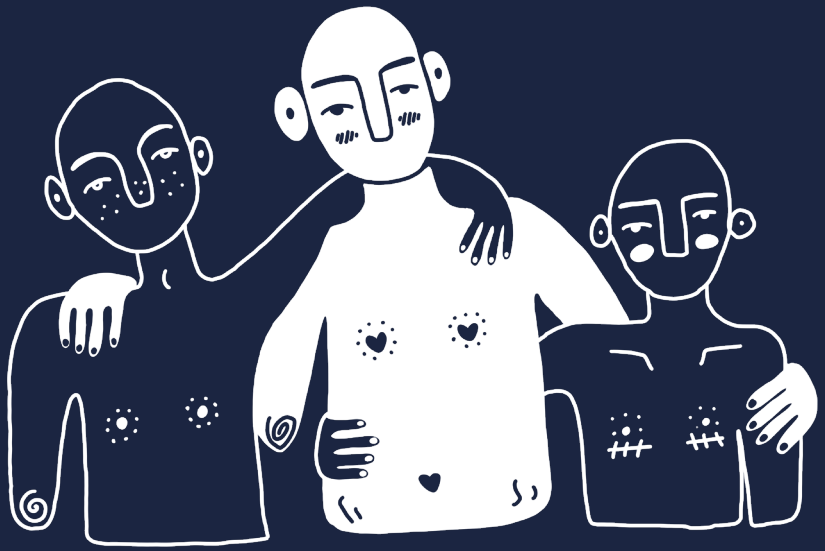
... UNE QUESTION DE NUANCE

L'image corporelle positive est un concept vaste et complexe auquel il convient de répondre de façon subtile et nuancée. Tout n'est pas noir ou blanc.

Par exemple, promouvoir la diversité corporelle et l'inclusion de toutes et tous ne signifie pas pour autant faire l'apologie de l'obésité et nier ses potentiels risques en termes de santé. Si un poids corporel sain est un facteur de santé reconnu, il n'en est pas l'unique.

La santé est un vaste sujet et le fait d'être traité·e avec respect et dignité en est un volet essentiel.

Quelle approche adopter pour ne pas céder au simplisme ?



IMAGE

Nous baignons dans un **monde d'images**, notre œil est bombardé chaque jour par des centaines de clichés influençant l'image de soi de manière inconsciente. En parallèle, la représentation, la performance et la mise en scène de soi sont des enjeux centraux de notre société.

MIRAGE

Les **images parfaites** qui assaillent notre regard à tout bout de champ induisent un sentiment étrange, mélange de fascination et de frustration. Ces stéréotypes donnent une impression diffuse de courir après des corps irréels et inaccessibles.

Comment les médias peuvent-ils contribuer à une prise de recul vis-à-vis de ces images?

NORME

L'**idéal de beauté** se construit dans chaque société au gré des modes et des tendances. Cet idéal, bien que recherché, reste **difficilement atteignable**. Par exemple, les mensurations idéales **90–60–90** prisées par de nombreuses femmes ne correspondent en réalité qu'à **0.06** % de cette population (1).

STIGMATISATION

La stigmatisation se définit comme la **mise à l'écart** d'une personne ou d'un groupe sur la base de caractéristiques qui ne correspondent pas aux **normes d'une société.** Si les corps jeunes, minces, blancs, hétéro, cis et valides sont le standard en matière d'images, rares sont cell.eux qui y correspondent. Dans la réalité, les corps sont beaucoup plus diversifiés.

Comment valoriser la diversité des corps?

(1) Source disponible sur la dernière carte

SANTÉ

Depuis de nombreuses années, un **physique athlétique**, jeune, mince, musclé et épilé est preuve de santé et gage de réussite et de valeur. Un esprit sain dans un corps sain. Cependant, la santé ne concerne pas que le corps. Elle se définit comme un état de complet bien-être **physique, mental et social.**

De ce fait, une personne en surpoids ou trop mince est-elle nécessairement en mauvaise santé ou moins apte à réussir?

BODYSHAMING

La survalorisation des corps dits « fits » peut, entre autre, mener à du bodyshaming. Ce phénomène « **d'humiliation du corps** », désigne les critiques émises à l'égard de la forme, la taille ou l'apparence et peuvent **influencer la satisfaction corporelle**.

En 2018, 48.3 % des élèves de 11 à 15 ans sont insatisfait.es de leur poids corporel en Suisse (2).

(2) Source disponible sur la dernière carte

RESPECT

FANTASME

L'esprit critique et le **scepticisme** sont en construction chez les ados, ce qui accroît leur **vulnérabilité** face aux messages et images irréalistes. Correspondre à ces corps parfaits semble possible et naturel dans leur esprit.

DÉSILLUSION

Pourtant, chercher à atteindre cet idéal corporel peut avoir des conséquences dangereuses sur l'**équilibre physique et mental**. Le corps rebelle, refusant de se plier à des exigences irréalistes, induit des sentiments négatifs tels que la honte ou la culpabilité et une **baisse de l'estime de soi**. Les individus peuvent alors parfois développer des comportements problématiques pour la santé, comme les **troubles alimentaires** ou l'investissement excessif dans le sport. Ceci est valable pour les jeunes, mais aussi pour la population dans son ensemble.

Quel rôle pour les médias dans la (dé)construction de ces idéaux ?

MAGNIFIER

L'œil humain **recherche la beauté** et son esprit y associe de grandes qualités. L'esthétique est souvent au service de l'image de marque, soulignant la justesse et la maîtrise d'un propos.

Chacun·e souhaite se montrer sous son meilleur jour, mais où placer le curseur?

MANIPULER

La **retouche excessive** crée de toute pièce de **nouveaux standards** qui s'insinuent dans les imaginaires. Les filtres et les outils de retouche photos ne sont pourtant pas inconnus du public.

Comment informer et sublimer tout en restant proche de la réalité?

FILTER
EDIT

COMMENT AGIR ?

À l'écrit:

- **Description physique**: Questionner sa pertinence et sa portée. En cas de doute, inverser les genres peut déjà aider à savoir où placer le curseur.
- **Usage des adjectifs:** Manier les superlatifs avec parcimonie. En accumulation, ils tendent à empêcher la nuance et à conforter les amalgames.
- **La métaphore filée:** Éviter les imaginaires collectifs. Le poids des mots est important. Ils devront être choisis afin de ne pas renforcer les normes et les clichés et de ne pas faire des amalgames.

À l'image:

- **Choix des images d'illustration:** Créer ou acheter en pensant à la diversité. L'usage massif des catalogues de stock image, peu nuancés dans leurs représentations, a tendance à renforcer les stéréotypes.
- **L'effet spectaculaire:** Retoucher et magnifier dans la nuance. Les modifications radicales contribuent à fortifier des représentations extrêmes qui ne sont pas exemptes de jugement de valeur et d'ancrage de la norme.
- **Les petits détails:** Tenir compte de l'ensemble des éléments de l'image. Le stylisme ou le mobilier ont un impact sur la façon dont les personnes sont mises en valeur, se sentent et sont perçues.

SOURCES

(1) Bekleidungsphysiologisches Institut Hohenstein e.V.: Ergebnis der DOB–Reihenmessung von 1994. e–Mail–Mitteilung von Simone Morlock, Abteilung Bekleidungstechnik vom 25. Februar 2010.

(2) Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Schmidhauser, V. & Masseroni, S. (2020).

Promotion santé suisse, Image corporelle positive – notions de base, facteurs d'influence et conséquences (2016), Fiche thématique, Promotion santé suisse, Lausanne.

Pour aller plus loin,
notre site **image–mirage.ch**
regroupe de nombreuses ressources
scientifiques et culturelles.

Illustrations: Tisane Froide