

# FICHE THÉMATIQUE : LA NORME

## À DESTINATION DES MÉDIAS

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.

Image/Mirage s'adresse principalement aux professionnel·les des médias.

## 01 COMPRENDRE LA THÉMATIQUE ET SON LIEN AVEC LA SANTÉ

### L'IMAGE CORPORELLE EST UNE QUESTION DE REGARD

La norme désigne une règle, un principe, un critère auquel se réfère tout jugement ; et par extension un ensemble des règles de conduite qui s'imposent à un groupe social. L'idéal de beauté aussi se construit dans chaque société au gré des modes et des tendances. Il s'impose comme modèle à suivre parce que accepté et considéré comme acceptable par le groupe. Aujourd'hui, cet idéal, bien que recherché, reste difficilement atteignable.

La relation au corps est une question de bien-être physique et psychique. C'est un rapport bienveillant à son corps. Les enfants et les adolescent.es ont besoin d'une image positive du corps pour grandir de manière sereine. Les images actuelles promeuvent des silhouettes élancées et musclées. En voulant s'y conformer les jeunes peuvent adopter des comportements à risque (régimes alimentaires ou sport excessif). La valorisation de tous les corps peut favoriser un meilleur rapport au mouvement et à une alimentation équilibrée.

*Pour aller plus loin : Alimentation et activité physique chez les enfants et les adolescents.*

*Thème clé «[Healthy Body Image – Image corporelle positive](#)», Promotion Santé Suisse.*

**Les mensurations idéales 90-60-90 prisées par de nombreuses femmes ne correspondent en réalité qu'à 0.06 % de cette population.**

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

**La perception positive de son corps via, notamment, l'identification à des modèles visibles dans les médias peut avoir un impact bénéfique sur la santé.**

## 02 LA NORME DANS LES MEDIAS

Les images véhiculées par la société, à travers l'industrie de la mode, la publicité, les réseaux sociaux et les médias au sens large, ne correspondent pas toujours à la réalité. La pression d'être « parfait physiquement » est forte, notamment pour les jeunes. Ces derniers consacrent une grande partie de leur énergie à tenter d'atteindre cet idéal de beauté illusoire. Cela a comme conséquence qu'ils se sentent dévalorisés et n'arrivent souvent plus à appréhender correctement leur corps.

La norme sociale est l'ensemble des règles prescrivant un comportement déterminé dans une société donnée. **Les médias, en tant que vecteurs de l'information, participent à la diffusion des normes.**

La famille, les ami.es, mais aussi les normes et valeurs sociales affectent les pensées et l'attitude des gens. **L'idéal de beauté véhiculé par les médias exerce aussi un effet marquant.**

L'utilisation ou la référence répétée de certains modèles pousse l'individu à les suivre parce que unanimement acceptés comme « normaux/acceptables » par la communauté. Si ce modèle de beauté est irréaliste, **le décalage entre le modèle présenté dans les médias et la réalité fragilise l'estime de soi.**

Plusieurs facteurs influencent positivement ou négativement l'image que l'on a de soi et de son corps. L'exposition répétée à des modèles visibles dans les médias plutôt minces pour les filles et musclés pour les garçons, peut produire un sentiment d'inadéquation pour les jeunes.

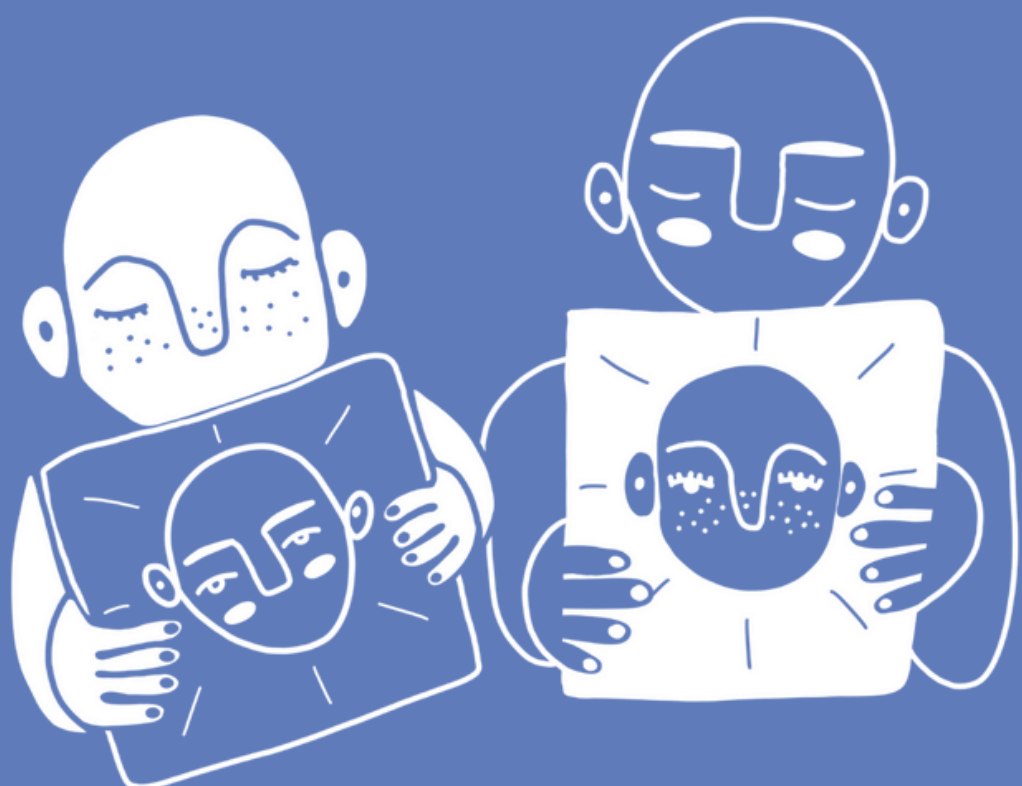
## 03 EXEMPLES CONCRETS

### LES BONNES PRATIQUES

#### LE CORPS GROS

##### # MÉTAMORPHOSES

En santé publique, la promotion de l'estime de soi, de l'acceptation de soi tel.les que l'on est, passe aussi par la valorisation de la diversité des corps. Un bel exemple avec les photographies de Bertrand Perret dans son projet Le corps gros # métamorphoses [www.lecorpsgros.com](http://www.lecorpsgros.com)



#### ÉQUILIBRE

Le Québec fait figure de pionnier dans les questions liées au surpoids et ses conséquences sur la santé physique des personnes concernées. « L'individu est d'abord influencé par le milieu dans lequel il vit, qui comprend sa famille, ses ami.es, les membres de sa communauté, son école, son milieu de travail, les organismes de loisirs qu'il fréquente, etc.

L'environnement socioculturel exerce aussi une influence à la fois sur l'individu et sur le milieu de vie. Il représente les environnements avec lesquels l'individu n'a pas d'interactions directes, mais dont l'ensemble des croyances, des valeurs et des idéologies peuvent l'influencer. » *Place à la diversité corporelle!* est une formation en ligne destinée aux personnes œuvrant dans les domaines des médias, de la mode ou de la publicité. Cette formation permet de mieux comprendre les enjeux entourant la norme sociale de minceur actuelle et de se sentir plus outillé.e pour promouvoir la diversité corporelle.

A découvrir sur leur site [www.equilibre.ca](http://www.equilibre.ca)

## 04 RESSOURCES

### POUR ALLER PLUS LOIN

- [Physiques bodybuildés érigés en standard à atteindre](#), de Thibault Petit publié dans Le Temps. Cet article met en lumière les difficultés auxquelles sont confrontés les jeunes garçons par la médiatisation de corps musclés. (2022)
- [Promouvoir la santé psychique des adolescent.e.s à l'école et dans l'espace social](#). Cahier de référence pour les professionnel.le.s. RADIX (2021)
- [Miroir mon beau miroir : la norme dans les Réseaux sociaux](#). Podcast dans l'émission Vacarme. L'estime de soi se construit à travers le regard que l'on porte sur soi, le regard que les autres portent sur nous et à travers les modèles proposés par la société. (2021)
- La norme sociale imposée, notamment via les magazines féminins, a par exemple inspiré à la journaliste Célia Héron une série d'articles dans Le Temps, [Presse citron](#) (2019)
- La sociologie du corps, [David Le Breton](#), spécialiste des questions en lien avec le corps. (2018)