

# Ha je ris (/je pleure)

de me voir si belle (si moche) en ce miroir...



Représentations

*Sois toi-même, toutes les autres personnalités sont déjà prises.*

Oscar Wilde

*Ah la la la vie en rose  
Le rose qu'on nous propose...*

*(Foule sentimentale, Alain Souchon).*

**Réalisation** Service Education permanente - Question Santé asbl

**Texte** Pascale Gruber /Question Santé

**Graphisme** Carine Simon/Question Santé

**Avec le soutien de** de la Fédération Wallonie-Bruxelles

**Remerciements** Merci au psychologue Pascal Minotte. Merci aussi à Eric, Joëlle, Mélissa, Pierre, et Yoan, qui ont participé à une table de discussion pour parler des apparences et de l'image de soi.

**Editeur responsable** Bernadette Taeymans 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

D/2018/3543/5

Miroir, mon beau miroir...

«Bien sûr que les apparences, ça a une place importante ! Il y a un minimum. Avant de sortir de chez moi, je vais me mettre au moins du mascara pour avoir l'air moins fatiguée. Et je vais me coiffer. Mais quand j'étais adolescente, c'était bien plus que ça !»

Mélissa

«Je suis extrêmement sensible aux apparences. Par exemple, mes enfants doivent être au top quand ils vont à l'école, d'autant que l'un d'eux a opté pour une école huppée.»

Eric

«Pour être heureux, il faudrait ressembler à quelque chose de précis. Plus on baigne dans la pub, la télé, etc., plus on fonctionne dans cette logique. Il y a une énorme pression sociale. Cela vient des techniques et du marketing qui façonnent le monde qu'on nous vend.»

Yoan

Inutile de jouer les hypocrites : rares, bien rares, sont celles et ceux qui se fichent complètement de leur physique, de leur apparence, de leur look. S'agit-il d'olibrius ? Vivent-ils dans une bulle d'indifférence ou dans un univers déconnecté du reste du monde ? Ou bien sont-ils de valeureux rebelles, libres dans leur tête ?

Pour les autres - c'est-à-dire la (grande) majorité -, bien sûr que l'image de soi (et celle des autres) compte ! Au moins un peu. Et parfois, obsessionnellement. Dans ce cas, malheur à ceux qui, oubliés des fées, n'entrent pas dans les critères des visages et des corps « conformes aux normes » et aux apparences en vogue, en particulier si ces naïfs fréquentent Internet et les réseaux sociaux...

En 2002, le sociologue français Jean-François Amadiou publiait « Le Poids des apparences : beauté, amour et gloire »<sup>1</sup>. En 2016, il poursuivait sur ce sujet par « La Société du paraître »<sup>2</sup>. Entre les deux ouvrages, rien de bien joli-joli à annoncer. Sinon que la situation a sans doute empiré. La place accordée à l'apparence physique et à l'image de soi est devenue de plus en plus pesante, envahissante, déterminante, essentielle. Y compris à nos propres yeux.

Partout, et peut-être davantage encore chez les 18-30 ans branchés aux réseaux sociaux, la « tyrannie du paraître » semble s'être imposée. Sous nos cieux, le look est devenu un passeport. Il ouvre les portes, beaucoup de portes. Ou il les claque au nez et plonge les exclus dans le clan de ceux qui risquent d'être raillés, dévalorisés, rejetés. Socialement. Et professionnellement.

Cette pression pèse plus lourdement encore sur toute une catégorie de la population : les femmes. « Dans les conventions sociales, rappelle le Pr Jean-François Amadiou, on considère la beauté comme un 'attribut féminin'. C'est par lui qu'on valorise les femmes, que ce soit sur le marché matrimonial ou celui du travail. »

C'est ainsi qu'avec leurs corps livrés à l'appréciation de tous et soumis à surveillance, elles vivent sous le regard des maîtres du contrôle social, qui jugent du degré de conformité atteint. Sans parler de l'auto-surveillance que nombre d'entre elles s'imposent...

- « Sois beau » (sous-entendu : « Sois beau comme les autres ») serait-il notre nouveau credo ?



And THE question is ...  
en fait à quoi  
je ressemble !?!



## La beauté, c'est pas dans la poche

«Ado, je regardais beaucoup la télé. Le matin, je prenais une heure pour me préparer et être belle dans le regard des autres. Maintenant, si je me lève tôt et que je veux me pomponner, je le fais pour moi, pas pour les autres. L'époque où je ne serais jamais sortie sans fond de teint est terminée. Clairement, quand on s'en fout un peu du regard des autres, cela reflète que l'on est mieux dans sa peau, même si ça n'empêche pas de garder aussi des petits complexes...»

Mélissa

«Quand on est ados, on veut s'intégrer. Avoir les mêmes codes. Ensuite, c'est différent. Mais il m'a fallu du temps pour cesser de penser que je pouvais rafistoler ma calvitie. Et donc pour tout raser et assumer.»

Yoan

Pour déterminer ce qui est beau et ce qui ne l'est pas, les scientifiques proposent deux approches antagonistes.

Selon le courant de «la psychologie évolutionniste», des critères universels serviraient de repères fondamentaux pour déterminer la beauté. Ainsi, celle du visage résulterait d'une moyenne géométrique, avec un certain degré de symétrie entre le nez et les sourcils, les yeux et la bouche. Scania de Schoenen, direc-

trice de recherche au CNRS (France), a montré lors d'un test que des bébés de 3 jours fixaient plus longtemps des visages considérés comme jolis... Par ailleurs, toujours dans ce courant de la «psychologie évolutionniste», selon d'autres études, une juste proportion entre la largeur de la taille et des hanches (un facteur qui favorise les femmes ni rondes ni maigres) servirait d'étalonnage pour sélectionner le «meilleur» partenaire amoureux.

De leur côté, les scientifiques d'approche «socio-historique» proposent une autre interprétation. La beauté, disent-ils, est une production de l'histoire des sociétés. Au fil du temps, ces dernières façonnent leurs normes. Les silhouettes et les formes qui plaisent changent donc selon les époques, les croyances et des valeurs d'une civilisation, explique l'historien Georges Vigarello<sup>3</sup>.

Qu'est-ce qui fait que l'autre - ou les autres - nous paraissent beaux, ou aimables, ou attractifs ?  
Qu'est-ce qui fait que l'on aimerait leur ressembler ?

## Dans un monde de girouettes, prends garde au vent...

« Si on montre des photos de femmes à des hommes à jeun et qui ont faim, ils optent pour des images de femmes plus plantureuses... »

Pr Jean-François Amadiou<sup>4</sup>

Les hommes de la préhistoire aimaient les femmes aux gros seins, aux énormes fesses, aux ventres gras, signes d'une maternité prometteuse.

Ceux de la civilisation égyptienne ont glorifié les femmes minces, jeunes, élancées. Mais sous le règne d'Akhenaton, les Egyptiens ont fait une exception à cette règle : ils bandaient les têtes des bébés afin de produire des visages aux crânes déformés (avec un bulbe allongé vers l'arrière et rebondi sur les côtés), jugés plus seyants.

Pour les Grecs, l'idéal de beauté était représenté par le jeune homme athlétique. Par ricochet, les jeunes filles appréciées avaient les seins menus, les épaules larges, le ventre plat et musclé.

Passé le Moyen Age et ses beautés nubiles ou adolescentes, l'époque baroque a sonné l'âge d'or de la cellulite et des femmes aux formes généreuses, comme celles qui posaient pour Rubens.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, est venu le triomphe des femmes vertueuses, dont la corpulence indiquait qu'elles s'accomplissaient dans la maternité.

Dans les années 1920, la mode garçonnette s'est imposée : pendant que les hommes guerroyaient, les femmes s'étaient émancipées. Louise Brooks a fait un malheur avec ses cheveux courts, ses seins quasi inexistants, son absence de fesses, sa silhouette élancée. Puis, dans les années 50-60, Hollywood a imposé ses normes. Après les privations de la guerre, la mode n'était plus à la minceur : la pin-up sensuelle et pulpeuse comme Marilyn est devenue THE (top) modèle. Bientôt pourtant, dans le monde occidental, les regards allaient se tourner vers des silhouettes minces et élancées...<sup>5</sup>

Fin du voyage dans le temps et place à un petit test. Imaginez les images de toutes ces femmes qui, à un moment de l'Histoire, ont été des « Reines de beauté ». Puis lancez-vous dans l'exercice suivant : classez ces modèles de « la plus belle à la moins belle ». C'est fait ? Auriez-vous fait partie de ces 240 répondants qui, face à 12 représentations de femmes de toutes les époques (les modèles avaient été puisés dans les trésors du Musée du Louvres, à Paris) ont tous - oui, tous -, donné le même classement<sup>6</sup> ?

Que retenir de ce détour historique ou de ce test ? Peut-être ceci : la beauté semble s'apprécier en fonction de l'écart entre l'apparence de la personne et les normes physiques envisagées comme un idéal à atteindre. Chaque génération peut modifier ces critères. Mais elle les intègre. Puis, à partir de ces modèles d'un moment et de ces « convictions », nous bâtissons nos jugements. Sur nous-mêmes et sur les autres...

*En matière de beauté et d'apparence,  
tout n'est-il pas plus relatif (et subjectif) qu'on ne le pense ?*



A Rome, fais comme les Romains...

Même si toutes les Miss Univers ont comme un air de ressemblance (grandes, fines, dents parfaites, cheveux longs...), le monde entier ne craque pas devant le même modèle de femmes. En Afrique et dans le monde arabe, celles aux formes généreuses ont toujours la cote. Sans parler de quelques exceptions culturelles qui poussent certaines familles de Mauritanie à gaver leurs filles : plus elles sont grosses, plus elles seront faciles à marier. Les Padaung de Birmanie, eux, allongent le cou des femmes (dès 5 ans, avec des colliers à spirale) pour qu'elles soient séduisantes. Et les femmes de Nouvelle-Guinée se scarifient pour être belles... A propos, sous nos cieux, il y a quarante ou cinquante ans seulement, qu'aurait-on pensé d'une femme qui aurait eu l'idée (alors) saugrenue de se faire tatouer ?

« I put a spell on you » (Je t'ai lancé un sort<sup>7</sup>)

« Le cerveau fonctionne avec des raccourcis. Avec tout le marketing que l'on reçoit en permanence, il y a tellement de choses qui nous semblent évidentes et que nous ne questionnons pas. Et pourtant, il faut voir ce que le contenu du marketing met en valeur, y compris à travers les publicités et toutes les images que l'on reçoit ! Cela comprend aussi des images de filles sexualisées et prêtes à être 'consommées' : elles ont remplacé les beautés plus anciennes, mystérieuses, inaccessibles... »

Yoan

« Lors de ma remise de diplôme, cette année, un prof m'a fait une remarque sur mes cheveux. » (NDLR: ils ont quelques centimètres de plus qu'une coupe « classique »)

Pierre

Pour le dire sans fard, nous sommes biberonnés à des images d'hommes et de femmes qui ne nous ressemblent pas. Ou pas forcément.

Lors des défilés, sur les affiches, dans nos journaux, sur nos écrans, des mannequins jeunes et minces (un peu de chocolat leur rendrait-il le sourire?) défilent en taille 34, alors qu'en Belgique, plus d'un adulte sur deux est en surpoids ou obèse<sup>8</sup> ...

Outre le monde de la mode, le cinéma, les séries-télé, la BD, la télé-réalité, les magazines, les publicités, bref, tous les médias débordent d'images de « belles gueules », de « beaux corps » d'hommes et de femmes (plutôt jeunes). Sans surprise, Internet et les réseaux sociaux ont ajouté leur impact à ce monde d'images et à ce diktat des normes. En 2016, tous les jours, sur les réseaux sociaux, entre Facebook et Whatsapp, Messenger, Snapchat ou Instagram, nous avons échangé plus de 3 milliards d'images de toutes sortes. Soit deux fois plus que deux ans plus tôt<sup>9</sup>... Ces images ne contribuent-elles pas aussi, en permanence, à la construction d'un « politiquement correct » en matière d'apparences ?

Croyez-vous vraiment que tout cela n'a aucun impact ? Est-il possible de baigner dans tant d'images sans qu'elles dictent, au moins en partie, nos normes, nos comportements, sinon nos façons d'être et de penser ? En 2007, une étude a montré que 3 minutes à regarder les publicités dans les magazines de mode suffisaient aux filles testées pour réévaluer à la baisse leur degré de satisfaction par rapport à leur phy

sique... Une autre étude<sup>10</sup> a confirmé que, chez les femmes, on peut tracer une très grande corrélation entre beauté et estime de soi.

Les différences seraient-elles devenues des ennemies à combattre ?  
Quelles influences nous poussent à tous aimer le même type de silhouette  
et de beauté à un moment donné ?  
Que risque-t-on si on n'est pas dans les normes?

Des écrans qui en disent peu...  
et révèlent donc beaucoup de choses

« On nous montre des pubs antirides ou des produits amincissants pour des femmes qui n'en ont vraiment pas besoin. »

Joëlle

Paru en avril 2018, le bilan du dernier baromètre diversité et égalité du CSA (Conseil supérieur de l'audio-visuel<sup>11</sup>) révèle à quel point ce qu'on voit sur nos écrans télé ne ressemble pas à notre société. La preuve<sup>12</sup> ?

- ➔ Les femmes (51% de la population) n'y sont présentes que dans une proportion de 34,33%.
- ➔ Le nombre de personnes issues de la diversité a chuté (moins 2,6%) dans tous les genres de programmes. C'est dans le sport (22%) qu'elles ont été le plus représentées.
- ➔ Les 19-34 ans ont été surreprésentés, tout comme les catégories socioprofessionnelles supérieures. Les plus de 65 ans étaient sous-représentés.
- ➔ Le handicap n'a que peu de place dans les émissions (1,48%) et les personnes concernées sont souvent cantonnées dans un rôle passif de figurants ou de vox-populi interrogés en raison de leur handicap.  
Et dans les publicités ? Le CSA a examiné 2.756 spots diffusés pendant 3 jours. L'équilibre hommes/femmes y était davantage assuré (respectivement 47% et 53%). Mais les femmes étaient plutôt montrées dans des activités passives, tournées vers le soin et le foyer. Les hommes jouaient généralement des rôles de personnes actives, professionnelles, impliquées dans des activités physiques et créatives. En gros, les publicités continuent à véhiculer les stéréotypes plaçant chaque sexe à sa place « traditionnelle ». Quant aux personnes en surpoids, en ce qui les concerne, c'est le grand silence, la grande absence... Le grand tabou ?

Qui nous présente-t-on comme exemple à suivre ?  
Dans les médias,  
à qui sommes-nous censés nous identifier ?

## Sur les réseaux, gare à ton dos ! (et à tout le reste)

«J'ai eu des problèmes de santé et je me suis retrouvé chez moi. Les réseaux sociaux étaient ma seule perception du monde et cela a nui à ma représentation de moi-même. Quand tout le monde semble aller bien et pas vous, Internet est un miroir déformant. Et quand on est en posture de faiblesse, on n'est pas à l'abri. Un exemple? Sur les réseaux sociaux, après avoir posté une photo, on peut se prendre des remarques du style : 'Tu devrais utiliser l'appli filtre de beauté pour tes selfies.' En fait, c'est un peu comme si des gens vous disaient : 'Comment oses-tu poster de telles images?'. Pour moi, pourtant, une image doit être au plus près de la réalité, de ma réalité, sans que je me déguise...»

Yoan

«On peut avoir 10 commentaires 'T'es magnifique', mais c'est souvent loin d'être la réaction de tout le groupe. Et alors, celui qui a posté se sent (encore plus) mal. Et puis, les réseaux sociaux dénotent les gros problèmes que l'on peut avoir sur ses apparences. On se sent obligé de les modifier. La photo de profil doit correspondre à certains critères... On ne s'aime plus vraiment : on doit être comme on nous le dit.»

Pierre

«Avec les photos modifiées sur Facebook, on ne reconnaît presque plus personne. Mais arrêtez de vous modifier!»

Joëlle

Selon le Pr Jean-François Amadiou, face à «une beauté qui fascine, ce qui a changé, c'est la montée en puissance de Facebook et des réseaux sociaux : les moyens les plus sophistiqués sont désormais employés pour organiser nos sociétés en fonction de l'apparence physique. Le développement fulgurant d'Internet et des réseaux amplifie dramatiquement l'importance du paraître comme facteur de valorisation - ou de dévalorisation - des individus. Internet, c'est la foire aux images, une débauche d'autoreprésentations avec une nouvelle drogue : le selfie.»

Né en 2010, le «like» serait «à l'origine d'une épidémie de narcissisme, en hausse chez les adolescents, qui sont en quête perpétuelle de reconnaissance», assure le sociologue. Quant aux risques de harcèlement ou de cyberharcèlement liés au physique, ils sont désormais bien connus...

Autre facteur inquiétant relevé par Jean-François Amadiou, «tous les employeurs vont sur Google pour voir notre tête». Et rien ne les empêche d'utiliser des logiciels qui analysent les photos et en tirent des conclusions sur la personne représentée : «L'ordinateur dira à un employeur si un candidat donnera aux clients l'impression d'être intelligent ou borné, bienveillant ou agressif, cool ou stressé...»

Mon beau réseau dis-moi pourquoi je ne suis pas magnifique, avec toutes ces applis ??





Qui résiste encore à poser la question « Réseau, mon beau réseau, dis-moi que je suis beau » ?

Internet aggrave-t-il le poids des apparences ?

Et dans ce cas, comment ne pas se faire piéger ?

#### Doigt d'honneur

En 2015, sur Weibo, le Twitter des Chinois(es), « Fonger Trap », un test de beauté, a fait fureur. Cette « méthode d'identification de la beauté et de la laideur » se disait basée sur une soi-disant validation scientifique. Elle invitait à poser son index sur le bout de son nez et à connecter son doigt au menton. Les lèvres touchaient le doigt? Ouf! Mais malheur à ceux pour qui ce n'était pas le cas... Ou (futur) bonheur pour les chirurgiens esthétiques...

## Tirez pas sur l'ambulance !

« Les jeunes ne sont pas seuls concernés. On peut être dans l'étau, dans la dictature des codes et de l'apparence, tout en étant très mature. Ce n'est pas une question d'âge. Mais quand on se retire un peu des mondes de la télé, des publicités, des réseaux, tout à coup, on en vient à se dire : 'Qu'est-ce que j'ai fait toutes ces années où j'ai été mené à la baguette?' Avoir ce déclic, c'est une chance! »

Pierre ←

« Tout change quand on est bien dans sa peau et dans sa tête (avec bien sûr toujours les petits soucis de tout le monde). On peut alors sortir de la comparaison avec les autres. Arrêter de montrer ses quelques moments de bonheur que l'on poste sur le Net pour se rassurer, pour rendre les autres jaloux et pour se sentir bien. »

Mélissa →

Le psychologue belge Pascal Minotte<sup>13</sup> se refuse à désigner le Net comme principal responsable (et coupable) des dérives actuelles en matière d'apparence. Et donc des souffrances qu'elles peuvent provoquer, en particulier chez les adolescents.

« Les réseaux ne sont que les échos de l'importance des apparences, un sujet qui fait partie du mode de sociabilisation des adolescents, rappelle-t-il. Alors que ces derniers s'éloignent de leurs parents, ils sont en recherche d'une validation par leurs pairs et cela concerne aussi leur image. Dans ce contexte, les réseaux sociaux leur semblent providentiels. En réalité, ces derniers ne donnent à voir que ce qui existait déjà avant eux. Néanmoins, ils créent une nouvelle réalité : on s'y trouve davantage exposé qu'avant. Cela survient d'autant plus que, dans ce grand exercice de validation qui est recherché, on donne souvent à voir ce qui, auparavant, était plus privé. »

Si on n'est pas bien dans sa peau quand on est jeune, quelle raison a-t-on de l'être après ?



Quoi qu'il en soit, assure le psychologue, « même si des situations problématiques existent, une grande majorité des usagers ne rencontrent pas ou pas trop de problèmes. Ils utilisent les réseaux pour échanger des fragments d'eux-mêmes mais, principalement, avec leurs amis proches. C'est le cas, en particulier, pour les filles, davantage soumises à l'injonction du look. Pour obtenir la validation qu'elles recherchent, beaucoup restent à l'intérieur d'un groupe d'ami(e)s. » Et pour cause : sur le Net, rappelle Pascal Minotte, l'attente n'est pas aux critiques qui, d'ailleurs, y passent très mal.

« Il ne faut pas oublier non plus, poursuit-il, que sur Facebook, la tonalité générale repose sur des règles qui incluent des échanges de politesse : 'Tu me dis que je suis jolie, je te le dirai aussi...' C'est donc contre don, comme dans la vie où personne ne rétorque à celui ou à celle qui lui explique comment il/elle va : 'Je m'en fous!' »

De même, le partage de photos ne serait pas purement narcissique. « On y trouve une autre attente, celle du maintien du contact et/ou la volonté de continuer à appartenir à un groupe (très investi par l'adolescent). On ne vit pas sur une île et chaque identité est indissociable de celle des autres... Et puis, Internet est également un lieu de soutien et un lieu de ressources, où il est possible d'aborder des sujets et des problèmes dont on n'ose pas parler ailleurs », souligne-t-il.

Cette dépendance à la reconnaissance et à la validation de soi sur le Net est cependant aussi une fragilité, surtout à l'adolescence, et Pascal Minotte ne le nie pas. Voilà pourquoi, plaide-t-il, « dans ce monde de plus en plus complexe, qui exige dès l'adolescence d'avoir de plus en plus de compétences sociales, il est d'autant plus essentiel d'avoir reçu les codes d'un savoir-faire qui permet de (mieux) s'en sortir face aux médias... »

Pourquoi suffit-il d'un écran,  
de photos et de réactions diverses pour se dévaloriser ?

C'est comme vous voulez...

En avril 2018, Chessie King, une instagrameuse connue (330 000 followers) a voulu « écouter le réseau ». Première étape, une image d'elle en sous-vêtements et une question : « Qu'en pensez-vous ? ». Ensuite ? Cette fille plutôt charmante s'est contentée de transformer progressivement son corps pour répondre aux critiques qu'elle recevait. Merci Photoshop.

Franchement, le résultat est... horrible : un visage aux yeux énormes, un nez de poupée, une bouche aux lèvres surgonflées, une taille riquiqui, des bras d'une maigreur surnaturelle, une poitrine surdimensionnée et des jambes comme des brindilles... Sa vidéo, réalisée en collaboration avec une organisation de lutte contre le cyberharcèlement, était accompagnée d'un message sur Instagram : « Si nous changions de corps pour chaque troll (NDLR : message provocateur sur le Net), écouterions chaque cyberharceleur, nous serions des monstres. » Bien vu. Mais pas beau à voir...

## Beauté et intelligence : un duo d'enfer

« Adolescente, je ne serais jamais sortie avec un fumeur, parce que pour moi, les jeunes qui fumaient dans mon école étaient 'de la racaille' ».

« Je ne sortirai jamais avec quelqu'un qui porte des santiags ».

Mélissa

Yoan

Rêver d'être formaté comme les modèles des images dont on nous gave, c'est une chose. Mais il y en a une autre. En effet, la beauté est, aussi, une affaire « morale » : nous jugeons les gens d'après les apparences et en leur accolant des traits de caractère, des qualités ou des défauts que nous estimons liés à leur esthétique.

Ainsi, la beauté est associée au bien. Et la laideur, au mal. Ces stéréotypes et ces représentations commencent dès les contes de fées : les horribles sorcières n'ont rien d'aimable. Alors que les bonnes fées ou les princesses sont belles, elles... Plus « moderne », le cinéma ne propose-t-il pas lui aussi des visages souvent cantonnés à des rôles de héros ou de salauds ?

Une étude menée par le Pr Marc-Alain Descamps, psychologue et psychanalyste, a permis de recueillir des associations d'idées communément partagées et dont voici un pot-pourri :

- ➡ l'homme mésomorphe (musclé) est dynamique. Mais prétentieux. La femme dans ce cas est décidée. Mais fière.
- ➡ l'homme endomorphe (gros) est celui que la femme désire le moins : il est vu comme gentil et calme, mais mou. Les femmes qui entrent dans cette catégorie sont maternelles, mais négligées et complexées.
- ➡ les ectomorphes (maigres) sont intelligents, mais renfermés et timides s'il s'agit d'hommes. Les femmes, elles, sont estimées discrètes, mais étriquées et souffreteuses.

Qui n'a jamais pensé que « les gros manquaient de volonté »  
(la preuve, ils restent gros) ?

Sommes-nous tous indemnes de préjugés concernant les apparences physiques ?  
Ou les habits ? Ou les comportements ?

## Des discriminations pas joli joli

«La première impression est très importante. Dans une situation de recrutement, ou même en entreprise, l'apparence conditionne très vite la manière dont on s'intéresse aux gens. Pas de chance, la personne est peut-être bourrée de qualités humaines, mais on se limite à son apparence!»

«On passe vite du *on* au *off*. Tout à coup, on est disqualifié sur un plan professionnel parce qu'on est jugé moins présentable, par exemple parce qu'on a pris du poids, ou en raison de son habillement ou de ses comportements. Il faut choisir son camp, camarade...»

Que se passe-t-il lorsque la beauté et les apparences sont censées révéler votre moi profond, votre personnalité, vos qualités, vos faiblesses ? Du mal, du mal aurait chanté Maurane. Et cela débute dès le berceau.

Sans pitié, une étude scientifique a révélé que les mamans jouaient et regardaient davantage un «beau bébé»<sup>14</sup>. A la crèche puis à l'école maternelle, les beaux enfants bénéficient de conditions plus favorables à l'apprentissage: dans leurs attitudes, les enseignants ont tendance à s'investir davantage auprès d'eux et à négliger ceux au physique peu désirable. Derrière ce comportement, se cache un préjugé : l'apparence physique serait liée au potentiel.

Pierre

Eric

Plus tard, y compris à l'université, les beaux seront sur-notés, et cette différence de jugement peut jouer sur 20 à 40% des points<sup>15</sup>. A résultats égaux, les laids sont davantage pénalisés : en cas de mauvais travail, une belle étudiante aura le bénéfice du doute. Une étude américaine a également montré que, dans les tribunaux, les juges étaient sensibles à ce facteur. Ainsi, le poids de leurs sanctions fluctue en fonction de la beauté du prévenu.

Comment expliquer ce cercle vicieux qui mène à l'exclusion ou à la réussite ?  
Comment y mettre fin ?

## Au boulot, c'est du beau !

«Mon ancienne DRH (directrice des ressources humaines) parlait de 'manque de respect' pour dire que l'on était mal habillé.»

Mélissa

«Beaucoup de choses se jouent au niveau des codes vestimentaires, et cela a plus d'importance qu'avant. J'aime travailler en étant à l'aise. Mais dans un de mes emplois, on m'avait demandé de venir 'de façon plus soignée'. C'est quoi, 'plus soignée?' Une autre coupe de pantalon? Un salaire qui passe dans l'achat de chemises? On voulait m'imposer un code.»

Yoan

Sur le marché de l'emploi, l'apparence physique participe à une discrimination à l'embauche : face aux concurrents, à compétences équivalentes, les apparences deviennent un avantage... ou bien un frein.

Dans tous les processus d'embauche, et en particulier pour les métiers en contact avec le public (dont un grand nombre sont occupés par les femmes), on préfère « les beaux », à qui on prête plus facilement toutes les qualités - y compris la compétence. Et on écarte plus aisément ceux qui n'entrent pas dans les standards en vogue.

Dans une étude française, deux recruteurs sur trois ont estimé qu'un physique disgracieux était une cause de rejet d'une candidature à un poste commercial<sup>16</sup>. Des pros du recrutement ont admis qu'ils considéreraient qu'une personne au physique déplaisant allait être jugée amorphe, sans motivation, pas très dynamique. Ils ont raconté aussi qu'ils recevaient parfois des appels furibards de clients : « Non mais vous avez vu le candidat que vous nous avez envoyé ? Vous avez pensé à notre image ? ».

La carte de visite « Voyez mon physique » fonctionne aussi pour grimper l'ascenseur professionnel : les beaux accèdent

Un profil original... Pfff...  
Moustache...?  
Pas moustache...?



plus facilement aux postes à responsabilité. A travail égal, leurs salaires sont également plus élevés que ceux de confrères moins avantagés par la nature.

Conclusion: les apparences sont une véritable clé de l'ascension sociale et professionnelle. Certes, en Belgique, la loi anti-discrimination condamne explicitement les discriminations concernant « les caractéristiques physiques ou génétiques »<sup>17</sup>. Seulement voilà, « les discriminations liées au physique sont difficiles à prouver. Et d'autant plus efficaces qu'elles sont niées », remarque le Pr Jean-François Amadiou.

Le pire, peut-être, c'est que l'on s'incline face à ce formidable outil de discrimination sociale qu'est devenue l'apparence. Dans une étude française<sup>18</sup>, 45% des demandeurs d'emploi ont estimé qu'il était acceptable de refuser un emploi à quelqu'un en raison de sa corpulence...

Faut-il être « beau » pour trouver un boulot ?  
Connaissez-vous des situations où ce critère a pu jouer ?  
Ont-elles été dénoncées ?



## J'suis mal dans ma peau, en coureur très beau

(chanson connue<sup>19</sup>)

« Quand j'étais dans le secondaire, les apparences des autres comptaient beaucoup pour moi. Je m'en suis rendu compte et j'ai fait tout un travail pour ne pas juger sur les apparences. De plus, ma propre apparence n'a plus qu'une importance relative. Mais il m'a fallu des années de travail pour m'accepter. Pour accepter ce que je ne peux changer, comme d'être le plus petit de tous mes amis. »

Pierre

« Je suis épaté par les personnes non gâtées par la nature et qui assument : ça leur donne un charme fou. »

Yoan

Les modèles dont on nous abreuve semblent nous renvoyer, en permanence, à nos imperfections. Ou à nos différences. A force, n'y a-t-il pas de quoi être ébranlé ? Chiche, allez trouver quelqu'un qui se rêverait avec 50 kilos « en trop », 30 centimètres de moins que la moyenne (ou de plus), un visage de guingois, assorti de petits yeux rapprochés et sans éclat, de dents qui jouent du jazz, de rides ou de cernes marqués, d'une chevelure trop essaimée ou clairement manquante ! Cauchemar, sors de ce corps... Et nous voilà, pour autant que l'on en ait les moyens, en train d'opter pour des injections à répétition de toxines botuliques, prêts à recourir à la chirurgie esthétique ou à martyriser nos corps dans des salles de sport...

Selon le Pr Jean-François Amadieu, « il faut une impulsion du politique pour que notre société ne soit plus structurée par le culte du paraître ». Aux pouvoirs publics, donc, d'imposer dans nos médias des visages et des corps d'hommes et de femmes (à parité égale) qui nous ressemblent. A eux, aussi, de faire connaître et respecter les lois contre les discriminations physiques (mais à nous de les dénoncer). A eux d'imposer des manuels scolaires qui intègrent les différences, la diversité. A eux de favoriser des établissements scolaires où le bien-être n'est plus seulement un beau mot. De promouvoir des écoles où on cultive la confiance en soi, clé d'une image de soi solide. D'instaurer une éducation aux médias qui mène à un regard plus lucide sur les images et aide à choisir ce qu'on fait (ou qu'on ne fait pas) sur le Net. A eux, aussi, d'adapter le mobilier urbain pour qu'il puisse être partagé par tous, que les rues et les transports en commun soient accessibles aux personnes handicapées et aux seniors...

Sur un plan collectif, sans doute y a-t-il, aussi, une série d'actions à mener pour inverser la tendance du « tout pour les apparences ». Un exemple ? Pendant vingt ans, dans ses magasins, le directeur de la chaîne Abercrombie & Fitch a imposé que les clients ne voient que de (jeunes) employés jugés « sexy ». En mai 2013, une pétition contre les critères de recrutement de cette entreprise a recueilli 75 000 signatures. Du coup, en Bourse, les cours de l'entreprise ont dégringolé. Le directeur a été licencié, les règles d'embauche, modifiées...

De même, sur le Net ou dans les médias, de nombreuses initiatives valorisent les mannequins « hors normes » ou XXL. Récemment, « Le Mouvement sans maquillage » a été soutenu par des femmes (dont des actrices) qui avaient décidé de laisser tomber les fards. On trouve aussi des « concours de beauté » sans critères liés aux apparences, à l'âge, au style ou à la morphologie <sup>20</sup>...

Et sur un plan personnel? Bien sûr, on a tous entendu dire que «la beauté est intérieure». Mais sans doute faudrait-il commencer à se convaincre que ce n'est pas (complètement) du pipeau... Comment apprendre à gérer le jugement des autres, sans se faire piéger par un «devoir de beauté»? A s'aimer? A être soi et à apprécier les autres tels qu'ils sont?

Comme l'écrivait Louis Nucera, «La vie est comme un miroir. Si tu lui souris, elle te renvoie ton image». On commence tout de suite?



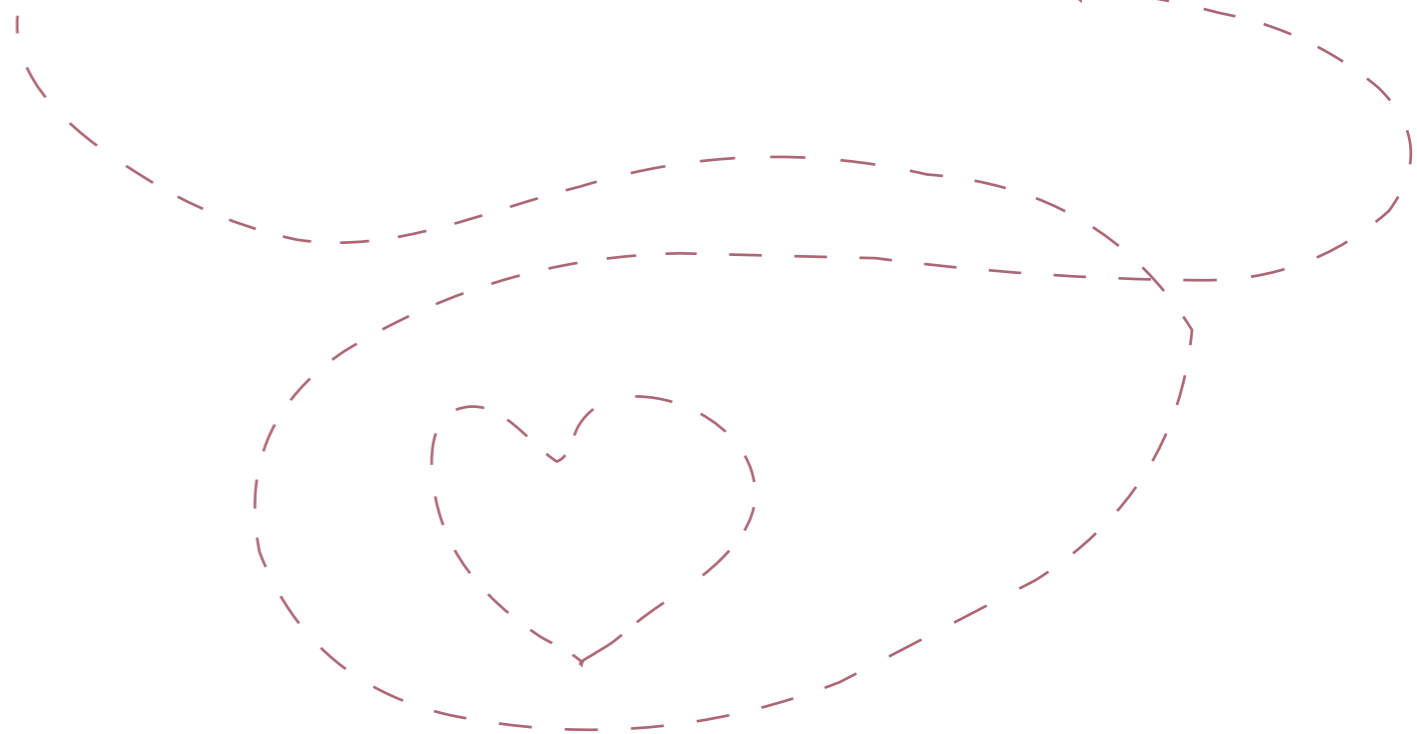
### Autour de cette thématique

- Moi, mon poids et le marché truqué du rêve organisé (2013)
- Surpoids et obésité : quand prévention rime avec discrimination (2013)
- Paroles sur... La contraception et le corps des femmes (2013)
- Chirurgie esthétique et tourisme : des corps parfaits à prix discount (2009)
- Image de la femme et reflets dans les magazines féminins (2008)

Ces brochures sont disponibles sur [www.questionsante.be](http://www.questionsante.be) ou peuvent être demandées à [education.permanente@questionsante.be](mailto:education.permanente@questionsante.be)

1. Editions Odile Jacob.
2. Editions Odile Jacob.
3. *Histoire de la beauté. Le corps et l'art d'embellir de la Renaissance à nos jours*. Seuil, 2004.
4. Sur France Inter, dans l'émission « Grand bien vous fasse », le 6 septembre 2016.
5. Ce rappel historique s'inspire d'un article paru dans un dossier des *Jeunesses scientifiques* : « A l'école, à l'Univ, au boulot, à la télé : la dictature de la beauté », n°346, mars 2013.
6. Bordeaux (France). Les normes de beauté actuelles, avec des femmes élancées, minces, aux proportions grecques, y ont été plébiscitées. En bas du classement se trouvaient les corps lourds et rond à la Rubens, ainsi que les Egyptiennes dotées d'un large bassin.
7. Chanson de Screamin'Hawkings, popularisée par Nina Simone et d'autres, comme, plus récemment, Annie Lennox.
8. *Rapport OCDE sur l'obésité* (2017).
9. Internet Trends Conference 2016, Mary Meeker, KPCB.
10. Réalisée à Paris-X Nanterre (France).
11. Réalisé sur 82.961 intervenants ayant participé à l'une des 644 heures de programmes de 23 chaînes de télévisions actives en Fédération Wallonie-Bruxelles.
12. D'après *Le Soir*, mercredi 25 avril 2018.
13. Auteur de *Cyberdépendance et autres croquemitaines*, Editions Fabert/Yapaka.be et de l'ouvrage *Les dévoreurs d'écrans. Comprendre et gérer nos appétits numériques*, Editions Mardaga.
14. L'étude a été menée par le Pr Marylou Bruchon-Schweitzer, professeur de psychologie à l'Université de Bordeaux (France).
15. K. K Dion, « Physical attractiveness and evaluation of children's transgressions », *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 2, 1972, p. 207-213.
16. J.-F. Amadiéu, *Le poids des apparences*, Paris, Odile Jacob, 2005.
17. Unia. <https://www.unia.be/fr/criteres-de-discrimination/les-19-criteres-de-discrimination>
18. *Etude sur la perception des discriminations à l'embauche*, février 2016, à l'initiative du Défenseur des droits (France) et de l'Observatoire International du travail.
19. Alain Souchon, 1976.
20. Comme le concours Top Women, qui s'est déroulé le 5 mai 2018 à Ath.

Et si vous vous dessiniez comme vous vous sentez ?...



Autour de nous, sur les affiches, dans les médias, les magazines, les télérealités, les écrans du Net... les corps « parfaits » sont partout. Tout le temps. Sauf que dans nos miroirs, on ne les retrouve pas, ou pas forcément. Souvent, on voudrait être ceci ou cela, mais ni ceci ni cela, entrer dans les normes, suivre les codes... Sommes-nous devenus les victimes (consentantes?) d'une tyrannie des apparences et d'une « dictature de la beauté »?

Outre le fait de rêver d'un corps ou d'un visage « parfait » (et éternellement jeune, tant qu'à faire...), nous faisons des liens entre les apparences et la morale. Les beaux sont bons. Compétents. Efficaces. Les moches sont méchants. Et ça marche? Oui. Même entre les bras d'une mère. Et puis ensuite à la crèche, à l'école, dans les tribunaux... Alors en entreprise, on ne vous dit pas les discriminations que cela entraîne. Ou plutôt si, on vous le dit. Pour réfléchir, ensemble, à ce qui se cache derrière le poids des images et des apparences...

**Cette brochure s'adresse à tous les publics.**  
**Elle est téléchargeable sur le site [www.questionsante.org/education-permanente](http://www.questionsante.org/education-permanente)**  
**Edition 2018**