

Diversité corporelle

Où en sommes-nous?

Depuis quelques années, force est de constater que de plus en plus de compagnies et de médias encouragent la diversité corporelle. Cela est-il suffisant? Quel chemin avons-nous parcouru jusqu'à maintenant? Quels sont les défis à surmonter pour s'aimer comme on est? Une jeune féministe, une psychothérapeute et une mannequin lèvent le voile sur ce phénomène.

Quand l'image devient une obsession...

Vous ou une personne de votre entourage souffrez d'un trouble de l'image ou d'un trouble alimentaire? Voici quelques liens utiles:

changezdergard.com offre des informations et ressources d'aide pour les adolescents sur l'intimidation à l'égard du poids.

La clinique IMAVI fournit des services et des outils pédagogiques pour pallier les problèmes d'image corporelle, de poids et de troubles alimentaires. imavi.ca

Anorexie et boulimie Québec a une ligne d'écoute, au 1 800 630-0907. anebquebec.com

Alors qu'elle n'avait que 17 ans, Léa Clermont-Dion est devenue une des initiatrices de la Charte québécoise pour une image corporelle saine et diversifiée (CHIC). Tout a commencé par le dépôt en 2009 d'une pétition qui a trouvé écho auprès de Christine Saint-Pierre, alors ministre de la Condition féminine. «Je souhaitais lancer un débat public au Québec. Disons que c'était encore plutôt tabou comme enjeu. On était loin du mouvement de *body positiveness* auquel on assiste aujourd'hui», se souvient la doctorante, auteure du livre *La revanche des moches*. «Je voulais également que l'on considère ce problème sérieusement. On en parlait trop peu», d'ajouter la féministe.

C'est aussi ce qui a incité Marie-Michèle Ricard, psychoéducatrice et psychothérapeute, à produire *Ana n'aime pas les moqueries*, un ouvrage destiné aux enfants d'âge préscolaire sur l'intimidation par rapport au poids. «Il n'y avait rien pour que les adultes — et surtout les éducatrices en service de garde — puissent les accompagner et

les encourager à développer une saine image corporelle. Dès l'âge de cinq ans, les enfants sont capables de discriminer les autres par rapport au poids», soutient M^{me} Ricard. Cette dernière est cofondatrice d'IMAVI, la première clinique spécialisée dans les problématiques d'image corporelle, de poids et de troubles alimentaires en Outaouais.

Ana, l'héroïne du livre, reçoit des commentaires blessants sur son corps, ce qui l'attriste et l'amène à se questionner sur son identité. Elle apprend notamment comment renforcer son estime d'elle-même autrement que par l'apparence. Le livre inclut un guide d'accompagnement pour les parents, les éducateurs et les enseignants afin de soutenir les enfants, autant les filles que les garçons, dans l'acceptation de la diversité corporelle.

Pression sociale

Ce travail d'éducation dès le plus jeune âge peut outiller les adolescents d'aujourd'hui et de demain. Mais un autre défi se pose, autant pour les enfants que pour les adultes: celui de

l'influence des réseaux sociaux comme Instagram.

D'une part, «on a droit à un mouvement de diversité corporelle, par exemple à travers des blogues comme *Mille et une fesses*.

D'autre part, j'ai l'impression qu'on assiste à un recul. Il y a tellement d'images complètement retouchées et irréelles qui ne correspondent pas à la réalité», constate Léa Clermont-Dion.

Certaines tendances ou certains comportements peuvent également mener à des obsessions. M^{me} Ricard prend l'exemple d'une de ses patientes qui, après plusieurs rencontres, a pris conscience qu'elle avait le droit de manger du gâteau à l'occasion. «Il y a une espèce de mode qui valorise le fait d'être au régime. On est beaucoup dans les restrictions, la performance. Ça peut devenir très lourd», déplore-t-elle. L'obsession de la minceur et du physique parfait peut aussi mener à l'isolement. «Quand

«JE VOULAIS ÉGALEMENT QUE L'ON CONSIDÈRE CE PROBLÈME SÉRIEUSEMENT. ON EN PARLAIT TROP PEU.»

- LÉA CLERMONT-DION

le contrôle de notre corps prend tellement de place dans notre vie qu'on évite de voir certains amis, là, on est en train de débouler», prévient M^{me} Ricard.

La volonté de s'aimer

Dans *La Revanche des moches*, Léa

Clermont-Dion a publié des extraits de son journal intime de fillette, lorsqu'elle était anorexique. Son état d'esprit était inquiétant: elle se haïssait, se trouvait grosse et entretenait des idées noires.

Animée «d'une volonté profonde» d'améliorer son estime de soi et d'accepter son corps, la jeune femme a fait un long travail sur elle-même pour s'en sortir. «C'est surtout un processus de réflexion que j'ai eu. Plus récemment, j'ai vu une psychologue, ce qui m'a beaucoup aidée», confie-t-elle. Ce qu'il faut retenir, c'est qu'on n'est pas seuls à vivre des insatisfactions corporelles, d'où l'importance de verbaliser.

LE MANNEQUINAT PRO DIVERSITÉ

Sollicitée par les grands noms de la mode au Québec et aux États-Unis, la mannequin Joby Bach a poussé l'audace dans sa carrière jusqu'à démarrer une nouvelle agence, où une quinzaine de femmes de diverses tailles et origines ethniques sont mises sous les projecteurs. Avec St. Germain Models, Joby veut bousculer l'ordre établi dans l'industrie de la mode. Elle déplore cette tendance du milieu au Québec à reproduire ce qui se fait ailleurs. «Je veux casser les standards et choquer les gens. Montrer que nous, les femmes, on peut être comme ça aussi, plus rondes. C'est ça, la diversité», considère-t-elle.

Selon Léa, il y a encore du travail à faire pour présenter une diversité de modèles. «La situation s'est quand même améliorée, nuance-t-elle. [Mais], sur le plan international, je ne trouve pas qu'il y ait vraiment eu de grandes avancées.» Les ambitions de Joby, considérée comme mannequin taille plus dans le milieu de la mode actuel, sont le fruit d'un long cheminement vers l'acceptation de sa morphologie. Au début de sa carrière, elle avoue avoir souvent pleuré après avoir lu des commentaires offensants sur son physique. Aujourd'hui, elle n'hésite pas à afficher des photos d'elle valorisant ses courbes naturelles.

Par sa démarche artistique et son militantisme pour la diversité corporelle, Joby espère guider autant ses partenaires mannequins que ses milliers d'abonnées Instagram vers l'amour de soi.



Un mannequin lors du défilé Inluses 2018.