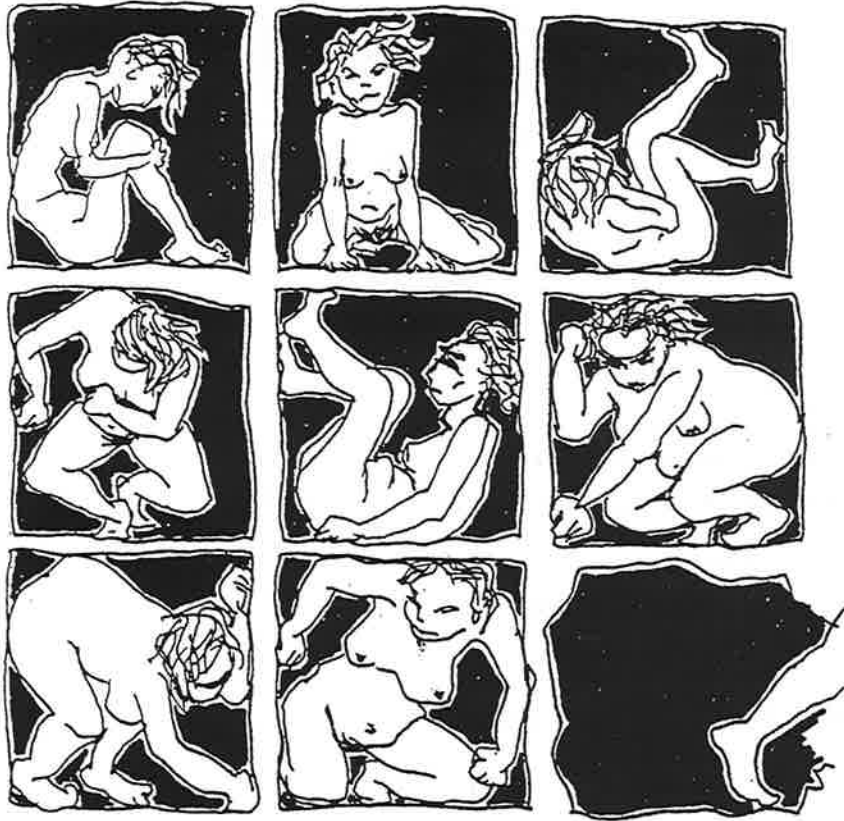


Le corps des femmes est devenu le champ de bataille privilégié des puissances économiques, sociales et politiques. Conséquemment, il n'est pas étonnant que les femmes ressentent leur corps comme une source de conflits. L'idéal de beauté actuel reflète des valeurs culturelles sexistes et racistes, il fait fi des personnes âgées et handicapées et, finalement, il détermine la relation que les femmes ont avec leur corps.



1,50 euros



sommaire

Edito : du corps en place publique	p 1
Un rapport au corps	p 5
Des territoires occupés : nos corps. Transformer la relation à notre corps. (Carla Rice)	p 8
Idéal de minceur et troubles alimentaires	p 26

illustrations :

Barbara Kruger, 1989 (couverture)

«*Your body is a battleground*»),

Mona Hatoum (p 24),

Claire Brétécher (BD *les frustrés*, p 4,

p 23, p 26 et p 29),

Aline (collages divers, dessins)

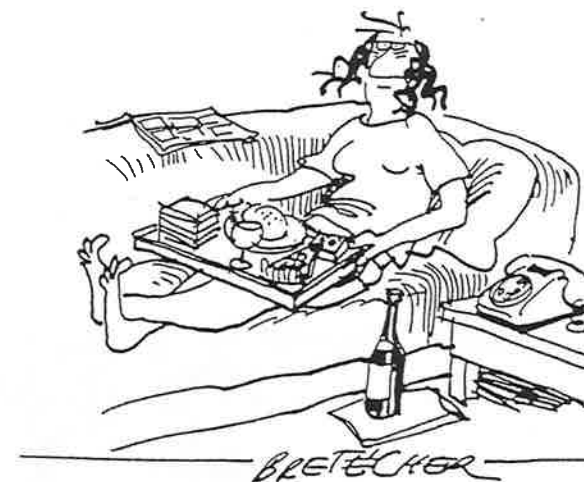
Vous pouvez envoyer vos commentaires
ou témoignages. Peut-être pourrait-on
faire une suite à cette brochure.

adresse : Aline

clo MACOLERE Ed.

74, rue Paul Bert

69003 LYON



A lire aussi :

La grosseur : obsession ? Oppression !,

revue Amazones d'Hier Lesbiennes d'Aujourd'hui, n°23, décembre 1992

Le corps des femmes,

Cahiers du GRIF, éditions Complexe, 1992

L'oeil le plus bleu,

Toni Morrison, éd. Ch. Bourgois, 1994, 10/18 n°2733

« Le corps construit », p 117-142, *Sexe, Race et Pratique du pouvoir. L'idée de Nature*.

Colette Guillaumin, éditions Côté-Femmes, 1992

Anorexte et boulimie. Anatomie d'une épidémie sociale.

Richard A. Gordon, éditions Stock, 1992

Dans nos sociétés, la norme de beauté, dont le rôle premier est sans doute de définir les codes de séduction, impose aux femmes de paraître jeune et mince. Cela signifie surveiller constamment son poids, modeler sa silhouette : sportive, énergique mais sans trop d'excès (savoir garder une touche de vulnérabilité). À d'autres époques ou dans d'autres contrées, la norme de beauté impose aux femmes d'autres modèles et modifications du corps : par exemple, les Chinoises aux pieds atrophiés, les femmes-girafes de Birmanie (cous allongés par le port d'anneaux métalliques), le port du corset au XIX^e siècle en Occident. Dans tous les cas, il semble que, pour les femmes, séduction rime avec torture corporelle. Ces normes de beauté reflètent l'oppression des hommes sur les femmes, notamment le contrôle du corps et une certaine étrotisation de la soumission et de la souffrance.

Aline

forme

pour répondre aux exigences d'une approche du problème de la cellulite

Nous rêvons toutes d'une peau qui respire

La minceur

AMINCISSEMENT GÉNÉRAL

FORMTNER 8 ELECTRODES
8 électrodes souples de maintien élastique

POUR UN CORPS ENCORE PLUS SAIN, ENCORE PLUS BEAU

Pour agir spécifiquement sur les rondeurs localisées : taille, hanches, fesses, cuisses, genoux ■

du corps en place publique

J'ai participé ces dernières années au petit mouvement féministe lyonnais. Une ébullition d'idées et de réflexions autour de la place des femmes dans notre société m'a portée tout au long de ces années militantes. Le thème du rapport au corps, notamment, a souvent été un élément central, parfois douloureux, des discussions en non-mixité. Comme si se tenait là encore, dans les liens positifs ou négatifs que nous entretenons avec nos corps, une question collective et politique, jamais vraiment formulée, jamais complètement résolue.

À travers la lutte pour la contraception et l'avortement libres et gratuits, « *Mon corps m'appartient* » — un des slogans majeurs des années 1970 pour les femmes — a symbolisé la volonté de prendre enfin possession de nos corps. Pourtant, trente ans après, j'ai le sentiment que, nous, femmes, sommes passées à côté d'une réelle appropriation du corps. La maîtrise de la fécondité, le choix du désir ou du non-désir d'enfant, sont certes des étapes indispensables et extrêmement importantes, mais il manque toujours une remise en cause profonde de la domination masculine, dans ce qu'elle nous renvoie chaque jour et dans ce qu'elle a construit en nous, point par point. Et cela à tous

niveaux : rapport au corps, au travail, au politique. Il me semble que la génération née dans les années 1970, la mienne, a grandi dans une identification contradictoire à la féminité, ou plutôt au féminin, au fait de devenir femme dans une société dans laquelle la place des femmes était en train de changer.

Rapport au travail : m'est possible, plus que jamais, l'accès aux métiers traditionnellement masculins ; la perspective d'une réalisation de soi dans le travail m'est acquise. Pourtant, j'entends deux discours : « *travaille à l'école et tu pourras faire le métier que tu veux* » et « *n'aies pas trop d'ambition, ma fille ; ne t'attends pas à réussir* ». Tant et si bien que, malgré des résultats scolaires excellents, plus encore dans les matières scientifiques réputées hostiles aux filles, mon seul projet professionnel était de devenir secrétaire... comme ma mère. J'ai reçu une éducation qui m'incitait à devenir indépendante tout en me coupant les possibilités de le devenir réellement : parce que fille, je n'avais pas le droit de sortir à certaines heures, d'inviter qui je voulais chez moi, d'attirer l'attention sur moi, de parler fort ou tout simplement de contester la parole du chef de famille. J'ai appris très tôt la soumission à la parole du père, pourvoyeur principal de l'argent qui faisait vivre la famille.

Rapport au corps : là encore, contradiction. J'apprends que « *mon corps m'appartient* » mais je lis et j'entends partout le mépris du corps des femmes, celui que j'endosse à la puberté. Avec lui, le mépris et la honte. Ma mère me donne très tôt tout le « savoir » sur le corps des femmes : règles, contraception, fonctionnement technique du corps... à l'aide d'un livre « progressiste » (on voit des photos d'une famille nue dans un jardin). Le livre en question comportait une grande lacune, je n'y ai rien appris sur le clitoris et les usages masturbatoires que j'aurais pu en faire. Rien non plus sur la sexualité entre femmes. En termes d'appropriation du corps, j'étais loin d'avoir tous les outils à ma disposition. Ce que ma mère m'a transmis sur mon corps me semble très fidèlement relié à ce que la société peut renvoyer sur le corps des femmes : tabous (masturbation, sexualité entre femmes), mépris (sexisme, femme-objet, corps offert), contrôle (standards de beauté) mais aussi discours pseudo-libérés (plaisir, autonomie). De ces contradictions, de cette cohabitation de discours opposés, comment composer une identité qui puisse être valorisante ?

Quelques exemples du mépris et de la honte : j'arrive à la puberté, pour ma mère les règles sont une galère qu'il faut supporter jusqu'à la ménopause ; mes seins poussent trop vite et se couvrent de vergetures, ma mère me conseille de penser à visiter plus tard un chirurgien esthétique car je ne pourrais « *me présenter nue devant un homme* » affublée d'une telle poitrine. Elle sait me transmettre également son souci des kilos en trop. J'ai honte de mes rondeurs, du peu d'intérêt que j'ai à soumettre mon corps au diktat de la séduction et de la féminité. Et puis, il y a aussi les pressions masculines : les « mains » que les

jeunes garçons essaient de me mettre au cul ou à la poitrine (tendre époque du collège), celui qui se jette sur moi dès la nuit tombée en colonie et que j'arrive à repousser de toutes mes forces (premier corps à corps avec l'autre sexe), les regards concupiscent de mon oncle sur ma poitrine naissante (« *mais ça pousse !!* »), etc.

Tout cela me laisse un souvenir désagréable de mon entrée en « féminité ». J'ai banni les robes, j'ai choisi de porter des vêtements dissimulant mon corps (pantalons et pulls très larges, dans les couleurs les plus sombres possible), j'ai refusé les jeux de séduction avec les garçons. J'inventais un copain fictif pour donner aux copines l'impression que je partageais les mêmes préoccupations qu'elles. J'entendais très bien les insultes de « gouine » ou « lesbienne » ou « salope » qui fusaient sur toute fille impopulaire, je les ressentais comme une volonté violente de mise à l'écart et de sanction contre toute infraction aux normes de séduction, d'apparence ou d'affinité entre filles.

Ces exemples, somme toute classiques, ne sont pas forcément, ou pas toujours, vécus dans la douleur, mais il me paraît nécessaire de les débanaliser : c'est en partie dans ces micro-événements que se transmettent la misogynie et la haine de soi, à une période-charnière de l'existence. C'est probablement dans ces années adolescentes que se nouent les principales tensions autour du corps, parce qu'il y a des compromis à trouver : une soumission aux normes de féminité, ce qui implique de prendre pour soi tout le sexisme porté sur le corps des femmes, ou bien rejeter ces normes autant que possible et « faire avec » un corps caché, encombré par la honte. Naviguer entre ces deux extrêmes semble être le lot de la plupart d'entre nous.

industrialisés, depuis une époque récente. » C'est en effet dans les pays occidentaux et dans les milieux sociaux les plus occidentalisés en Afrique ou au Japon que se multiplient les cas d'anorexie et de boulimie. Ce sont les classes sociales les plus aisées qui semblent d'abord concernées, même si le phénomène s'étend aux classes moyennes, et cela concerne très majoritairement des femmes : entre 90 et 97% des anorexiques, et entre 80 et 85% des boulimiques sont des femmes.

Outre l'abondance de nourriture, la société de consommation a également apporté une certaine image du corps : un idéal de beauté mince, jeune et sportif. Chaque époque impose un rapport au corps et une silhouette spécifiques, qui visent d'abord et surtout les femmes. Aujourd'hui, selon les auteurs, nous sommes passés, en Occident, « *presque sans transition du mépris corporel imposé par la religion à un culte du corps attesté par la vague du sport et le fétichisme de la diététique* ». La transition semble pourtant évidente et encore d'actualité. Dans la religion chrétienne, le corps est considéré comme une entrave à la spiritualité, à la « pureté de l'âme ». Cette croyance implique un refus du corps et une séparation entre le corps et l'esprit. Avec l'abandon de la croyance en l'immortalité de l'âme, le corps a été investi comme lieu d'expression et d'identité ; il reflète l'individu, de plus en plus encouragé à entretenir son corps pour allonger son espérance de vie. Cet investissement du corps se fait toujours avec l'idée que le corps est source de « péché » et qu'il faut l'éduquer, par la contrainte ou la violence si besoin : surveiller son poids, exercer un sport de façon souvent intensive sont des pratiques qui, loin de permettre une santé meilleure, s'inscrivent encore dans une séparation corps-esprit et même dans un mépris du corps.

Ainsi, l'idéal de minceur induit une forte culpabilité chez ceux, et surtout celles, qui ne s'y conforment pas. La minceur est perçue comme « active et volontariste », il faut lutter contre « ses mauvaises pulsions », prouver que l'on maîtrise son corps, garder impérativement « la ligne ». Parallèlement, il y a stigmatisation de l'obésité. « *L'idéal de minceur favorise l'obsession de la minceur, la crainte phobique de grossir, le déplacement de l'idéal du Moi sur le corps, la volonté de maîtrise de celui-ci... toutes caractéristiques des patients présentant des troubles de conduite alimentaire.* » Les anorexiques ont particulièrement cette phobie d'être grosses, certaines pensent par exemple avoir un « gros ventre » ou de « grosses cuisses », préoccupations qui sont le lot de nombreuses adolescentes qui perçoivent souvent une voire plusieurs parties de leur corps comme difformes.

Les auteurs soulignent que, selon plusieurs études, il existerait une corrélation entre minceur et ambition professionnelle. La minceur serait devenue synonyme non seulement de beauté et de santé, mais également de réussite sociale : en maîtrisant son corps, on veut montrer que l'on se maîtrise soi-même, ce qui est devenu une qualité indispensable pour postuler à un certain niveau professionnel. Cela repose sur l'idéologie du « self-control », une des valeurs morales les plus profondes de la culture nord-américaine, selon laquelle « *toute réussite sociale individuelle passe par la maîtrise du corps dont la minceur est une preuve visible* ». Cela sous-entend, en parallèle, qu'une personne dite « obèse », ou même une personne qui ne rentre pas dans les critères de plus en plus étroits de la norme de minceur, est suspectée de laisser-aller, de manque de volonté. « *Au maximum, c'est sa moralité qui est mise en doute* ».

idéal de minceur et troubles alimentaires

Le livre *Anorexie mentale et boulimie. Le poids de la culture*, de Anne Guillemot et Michel Laxenaire, paru aux éditions Masson en 1997, propose quelques analyses sur les liens entre le développement des troubles alimentaires chez les femmes et l'imposition d'une image du corps de plus en plus mince et jeune en Occident. Tout en considérant que les facteurs d'apparition de l'anorexie ou de la boulimie sont pluriels — spécificités des histoires individuelles et familiales, fonction symbolique de la nourriture et du repas familial (autorité des parents mais aussi autorité du père), problématique du corps à l'adolescence (identification conflictuelle à la mère, d'autant plus que la place de la mère dans la société n'est pas celle que la fille souhaiterait pour elle-même), ou encore narcissisme encouragé par la société (dépendance à l'égard de l'image de soi) —, les auteurs ont centré leur analyse sur le facteur socioculturel, rarement mis en avant dans les analyses plus courantes de ces maladies. S'appuyant notamment sur des enquêtes récentes réalisées en Amérique du Nord, ils dressent une cartographie historique, géographique et socioculturelle de l'anorexie et de la boulimie, que l'on peut considérer comme des exacerbations « pathologiques » de troubles alimentaires de plus en plus



partagés. En effet, la propension à faire des régimes, le sentiment de culpabilité autour de la prise de poids, les difficultés à s'alimenter que connaissent un nombre croissant de femmes dans nos sociétés traduisent, à des degrés divers, des comportements de type anorexique ou boulimique.

« Il faut pour "s'offrir" des accès boulimiques, disposer d'une quantité quasi illimitée de nourriture, ce qui n'est le cas que des pays

Un look androgyne m'a permis de me sortir vaguement du dilemme sans régler pour autant des conflits plus profonds d'identité. Je me débats toujours avec moi-même. J'essaye d'avoir un rapport à la nourriture aussi « libre » que possible, c'est souvent le cas, mais pas toujours. J'échoue à jouer librement de mon corps et de mon apparence. J'expérimente doucement et je mesure mes limites.

« Le » corps des femmes est partout, affiché, filmé, publicisé. Corps-standard, ultra normé. Je suis saturée de ces images du corps, mises en scène, codées de façon à respecter très scrupuleusement les hiérarchies sociales qui divisent et agencent les corps entre eux. Je cherche mes propres images. Ludiques. Je me suis mise à peindre des corps, souvent les mêmes. Androgynes. Rythmes, caresses, mouvements, projections de désirs multiples, peindre est un plaisir. Une libido en actes. Mais aussi le souci de lutter contre une idée d'anéantissement qui me taraude à petites doses : la maladie de ma mère, polyarthrite héréditaire, progression lente de douleurs et d'articulations mutantes, pourrait bien s'installer en moi un jour ou l'autre. Le corps comme lieu de souffrance doit devenir lieu de jouissance. Il ne me prendra pas en traître. Je construis ma propre habitation, jouissive et sereine, en ce corps.

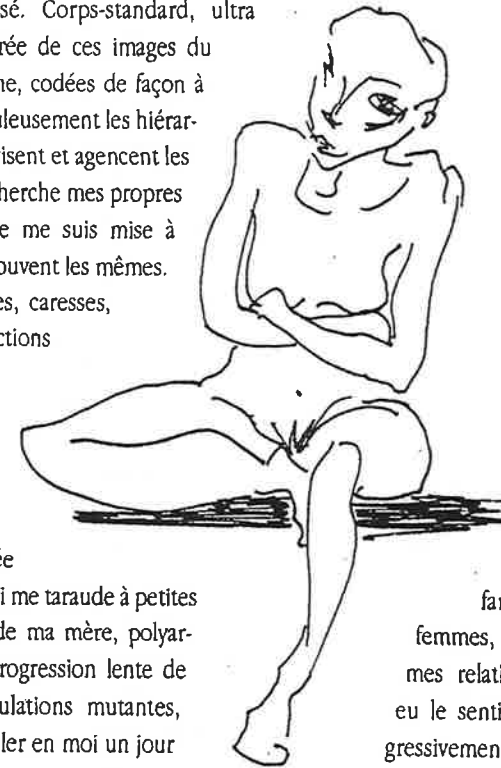
C'est sans doute là que se creusent quelques unes de mes interrogations : que faire

de son corps dans une société qui nous modèle selon des normes très strictes ? Quelle liberté trouver ? Comment disposer de son corps, se l'approprier ? Comment penser la transformation du corps, la maladie, la vieillesse, la sexualité quand nous sommes pétries d'interdits et de tabous ?

Lors de mes premières relations hétérosexuelles, j'étais trop fière pour laisser paraître une quelconque fragilité ou crainte. J'avais une

solide connaissance du plaisir que j'étais capable de me procurer et je fus bien déçue du plaisir que je partageais avec l'autre. J'avais peur et je faisais semblant de ne pas avoir peur. Mon corps me trahissait : je tremblais, je faisais du vaginisme (vagin fermé, contracté). Je choisissais mes partenaires dans les milieux les plus « antisexistes » ; l'un d'eux me lisait des textes sur la

fameuse jouissance des femmes, j'en avais la nausée. De mes relations hétérosexuelles, j'ai eu le sentiment de construire progressivement, d'inventer mon désir, qui n'était pas « donné » au départ. Le plaisir que je pouvais avoir de l'échange avec l'autre, je l'ai découvert avec des hommes qui se laissaient désirer, qui n'étaient pas toujours « désirants », qui pouvaient être « objets », qui n'avaient pas peur de mon désir. Autant dire que ce n'est pas évident à construire : le terrain



est glissant. Cela reste toujours pour moi un pari. Une question en suspens. Simplement, ma sexualité n'est ni donnée ni choisie. Elle est en chantier, ballotée par des heurts et des doutes, assise sur les contradictions, les interdits qui pèsent sur le corps et la sexualité des femmes. Un chantier sur un champ de bataille.

Être à l'aise avec mon corps dans une relation sexuelle, plus encore que dans toute autre relation, implique un regard aimant sur mon corps et ma sexualité. Et mon seul regard ne suffit pas. Je reste toujours captive du regard de l'autre quand son mépris ou son indifférence me renvoie ma propre honte, ou mieux ma colère. Je mène et voudrais faire mener une lutte constante contre les images négatives intériorisées dès l'enfance, et que nous rabat sans cesse le sexisme banalisé.



Aline

Passer d'une relation plus ou moins conflictuelle à son corps lors de l'adolescence à la réhabilitation d'une image positive du corps, c'est ce dont témoigne également le texte de Catherine, « *Un rapport au corps* ».

L'article de Carla Rice, traduit ci-après, présente un certain nombre de questions qui pèsent sur le corps des femmes dans nos sociétés occidentales, et donne une petite idée des souffrances et des distorsions de l'image de soi avec lesquelles les femmes doivent composer leur identité. Certaines références mentionnées dans ce texte (publicités, films, actrices ou top-models) pourront paraître datées ou trop spécifiquement liées à la culture nord-américaine. Toutefois, je pense que nous pouvons faire sensiblement les mêmes analyses critiques à partir de la plupart des publicités ou des films qui nous entourent.

En complément au texte de Carla Rice, j'ai voulu ajouter quelques développements sur l'aspect socioculturel du rapport au corps, à partir de la présentation du livre *Anorexie mentale et boulimie. Le poids de la culture*, de Anne Guillemot et Michel Lacenaire. S'il m'importe de faire connaître ces textes, c'est parce qu'ils entrent en résonance avec des éléments d'histoire personnelle, ou d'histoires entendues autour de moi, et qu'ils peuvent donner des clés de compréhension de soi, à moi comme à d'autres. Pour établir un lien entre privé et politique. Pour pouvoir dire un peu mieux : « *mon corps m'appartient* ».

- Day, Dian. *Young Women in Nova Scotia. A Study of Attitudes, Behaviour and Aspirations*. Halifax : Nova Scotia Advisory Council on the Status of Women, 1990.
- Driedger, Diane & April D'Audin. « Women with Disabilities Challenge the Body Beautiful. » *Healthsharing*. Winter/Spring (1992).
- Ersnerberger, P. & P. Haskew. « Health Implications of Obesity : An Alternative View. » *The Journal of Obesity and Weight Regulation*. 6(2) (1987) : 58-137.
- Gagnard, A. « From Feast to Famine : Depiction of Ideal Body Type in Magazine Advertising, 1950-1984. » Ernest F. Larkin, ed. *Proceedings of the 1986 Conference of the American Academy of Advertising*. Norman, Oklahoma, 1986.
- Gortmaker, S.L., A. Must. J. M. Perrin et al. « Social and Economic Consequences of Overweight in Adolescence and Young Adulthood. » *New England Journal of Medicine*. 329 (14) (1993) : 1008-1012.
- Holmes, Janelle & Elaine Silverman. *We're Here, Listen to Us: A Survey of Young Women in Canada*. Ottawa : Canadian Advisory Council on the Status of Women, 1992.
- hooks, bell (1992). *Black Looks: Race and Representation*. Toronto : Between the Lines, 1992.
- hooks, bell (1993). *Sisters of the Yam : Black Women and Self Recovery*. Toronto : Between the Lines, 1993.
- Hsu, G. « Are Eating Disorders More Common in Blacks ? » *International Journal of Eating Disorders*. 6 (1986) : 113-124.
- Hutchison, Marcia. *Transforming Body Image*. New York : The Crossing Press, 1985.
- Morrison, Toni. *The Bluest Eye*. New York : Washington Square Press, 1970.
- Morton, Patricia. *Disfigured Images : The Historical Assault on Afro-American Women*. New York : Praeger Press, 1991.
- Offer, D., Ostrov, E. & K. Howard. *The Adolescent: A Psychological Self-portrait*. New York : Basic Books, 1981.
- Poliivy, Janet & Peter Herman. *Breaking the Diet Habit*. New York : Basic Books, 1983.
- Poliivy, Janet & Peter Herman. « The Diagnosis and Treatment of Normal Eating. » *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 55 (5) (1987) : 635-644.
- Report on the Behaviour and Attitudes of Canadians with respect to Weight Consciousness and Weight Control. Toronto : Canadian Gallop Poll Limited, 1984.
- Rice, Carla. « The Unkindest Cut of All. » *The Womanist*. Fall (1990).
- Rice, Carla & L. Langdon. « Women's Struggles with Food and Weight as Survival Strategies. » *Canadian Woman Studies*. 12 (1) (1991) : 30-34.
- Rosen, L. et al. « Presence of Pathogenic Weight-Control Behaviours Among Native Women and Girls. » *International Journal of Eating Disorders*. 7 (1988) : 807-811.
- Silverstein, B. et al. « The Role of the Mass Media in Promoting a Thin Standard of Bodily Attractiveness for Women. » *Sex Roles*. 14 (1986) : 519-532.
- Snow, J.T. & M.B. Harris. « An Analysis of Weight and Diet Content in Five Women's Magazines. » *Journal of Obesity and Weight Regulation*. 5 (1986) : 194-214.
- Walker, Alice. « Beauty : When the Other Dancer is the Self. » Evelyn White, ed. *Black Women's Health Book : Speaking For Ourselves*. Washington : The Seal Press, 1990.

OVER MY DEAD BODY



* Over my dead body *, Mona Hatoum (1988)

à nouveau à rêver nos rêves bannis : voilà des façons de conquérir un territoire perdu, une histoire perdue, une mémoire perdue, une humanité perdue — des façons de reprendre ce qui nous a été retiré.

Cet article est paru en anglais sous le titre « *Out from Under Occupation. Transforming Our Relationships with Our Bodies* » dans la revue *Canadian Woman Studies/Les Cahiers de la Femme*, Volume 14, Number 3 (Juillet 1994).

Carla Rice est coordinatrice du Centre National d'Information sur les Troubles du Comportement Alimentaire au Canada et membre fondateur du groupe Hersize : un Groupe d'Action contre les Discriminations liées au Poids. Elle a écrit de nombreux articles sur les troubles du comportement alimentaire, la discrimination liée au poids et l'image du corps. Son intérêt pour ces questions résulte à la fois de son travail de consultante auprès de femmes luttant contre les problèmes de poids, et d'une réflexion sur les origines de la perception problématique de son propre corps. Elle s'est également intéressée, en tant que lesbienne, aux liens qui existent entre la nourriture, l'obsession du poids et l'hétérosexualité. Elle vit à Toronto.

Références

- Andres, R. « Effect of Obesity on Total Mortality. » *International Journal of Obesity*. 4 (1980) : 381-386
- Bennett, William & Joel Gurin. *The Dieter's Dilemma*. New York : Basic Books, 1982.
- Berger, John. *Ways of Seeing*. London : BBC/Penguin Books, 1972.
- Bray, G.A. « The Risks and Disadvantages of Obesity. » *Major Problems in Internal Medicine*. 9 (1976) : 215-251
- Bruch, Hilde. *The Golden Cage*. Cambridge : Harvard University Press, 1978.
- Canning, H. & J. Mayer. « Obesity : Its Possible Effect on College Acceptance. » *New England Journal of Medicine*. 275 (1966) : 1172-1174
- Chandler, Clarissa. « The Impact of Trauma on the Body. » *More Than Skin Deep Forum*. Women's College Hospital Lecture Series. Toronto. May, 1993.
- Ciliska, Donna. *Beyond Dieting : Psychoeducational Interventions for Chronically Obese Women*. New York : Brunner Mazel, 1990.

un rapport au corps

Grosso modo, je peux dire qu'actuellement, je ne me sens relativement pas trop mal dans mon corps. (Bon, même si tout n'étant pas si simple). Mais je reviens de loin...

J'ai d'abord vécu toute une période (jusqu'à mes 14-15 ans, il me semble), où mon corps ne m'a pas posé de soucis du tout. Il ne comptait pas trop. Je ne me posais pas de questions. C'était mon corps d'enfant. Dans les normes. Rien à signaler. Pas de retour des autres. A la maison, on se baladait à poils, on faisait du naturisme. Tranquilles.

Simplement, je gobais et m'imbibais tranquillement de la grossophobie, hors-normophobie, t'es-bizarrophobie, corps-des-femmes-fixation, pureté-fixation, mocho-fixation... ambiantes.

Toute imbibée de tout ça.

Et les phrases que ma mère nous disait à ma soeur et à moi, du genre

« *Faut s'en foutre du regard des autres* » ou « *Soyez vous-mêmes* », ne signifiaient rien et n'avaient aucun poids face à l'énorme discours contraire, de sa part comme de partout.

C'est ainsi que j'attaquais mon adolescence, et que j'allais devoir prendre en pleine tronche les changements de mon corps.

Preuve de mon intégration des valeurs courantes,

j'en ai déjà mis un peu dans la tronche des autres. Je me souviens par exemple m'être méchamment moquée de ma soeur, qui, de deux ans plus âgée que moi, « *prenait des fesses* » au début de son adolescence.

Je me souviens aussi me moquer de copines de classe qui avaient quelques boutons sur le visage, étant bien entendu que je pensais que ça ne m'arriverait pas à moi.

Bref, j'étais conne. Et cela n'allait pas m'aider lorsque tout cela allait m'arriver...

Et donc tout cela m'est arrivé.



Dans un premier temps, ça allait assez bien dans ma tête, quand ce sont les réflexions que j'ai subies qui ont commencé à me déstabiliser.

*Un gars de ma classe, en Première (j'avais environ 16 ans) qui me lance :

« *T'es bien, mais avec deux kilos en moins, tu serais parfaite!* »

Et cette horrible impression de gêne mêlée de flatterie, sous cet oeil qui juge et qui pèse en expert.

*Et mes trois copines de Terminale, avec lesquelles on discutait un jour des complexes liés à la grosseur, et qui disaient que « *ah ouais, avoir du bide c'est vraiment bontoux et dégueu* ».

C'était plutôt nouveau pour moi. Fesses et cuisses,

je comprenais, mais pas le ventre. Ça a commencé alors à me mettre la pression aussi de ce côté-là.

*Et ma mère, en regardant mes doigts, toute désolée qu'ils ne soient plus longs et fins, suite au fait que j'ai eu grossi : « *quand je pense que tu avais de si belles mains...* »

Les réflexions des autres, l'énorme pression ambiante sur le corps des femmes (je ne développe pas), ont ainsi fait que j'ai commencé à ne plus me sentir bien du tout dans mon corps qui commençait à ne plus être « dans les normes ». C'était à dire :

*j'étais grosse. Et je faisais de la boulimie

*j'avais des boutons sur le corps (visage, dos, poitrine, bras...)

*j'avais plus de poils que ce qui se faisait autour de moi.

C'est ainsi que je commençais à passer quelques années à me dégoûter.

Me dégoûter physiquement ; j'étais un monstre.

Me dégoûter psychologiquement ; car en plus, j'étais responsable de tout cela. C'est ce que je comprenais à ce moment-là : ma grosseur était dûe à la boulimie, et si j'avais des boutons, c'est que je les tripotais sans cesse.

Donc, j'étais responsable, et en plus, il paraissait d'après les analyses que je pouvais glaner ici et là, que c'était de l'autodestruction.

J'avais tout ça à porter.

Je me dégoûtais...

Ça veut dire avoir envie de pleurer quand je me



regardais dans la glace.

Et j'avais envie de partir en courant quand je me voyais en photo.



Cet état d'esprit était omniprésent dans mon rapport aux autres :

*s'effacer devant celui ou celle à qui je parle. Baisser les yeux. Et penser sans cesse : « *j'ai des horribles boutons, j'ai un double menton...* »

*et toujours en toile de fond, ces gestes qui prennent tant d'énergie, et qui sont :

tirer mon pull sur mon ventre, ou pour mieux cacher mes fesses

ne pas s'asseoir comme ça, ça écrase les cuisses

ne pas se tenir comme ça, ça met en évidence le double menton

relever cette chaussette qui descend pour ne pas laisser apercevoir ses poils

vérifier d'un coup d'oeil que le pantalon ne remonte pas dans cette position-là...

*paniquer à l'idée de revoir des ami-e-s « d'avant », du temps où j'étais mince. Trop honte.

*se mettre un jean qui serre, dans lequel je me sentirai mal toute la journée, mais avec lequel je fais plus mince.

Quelques passages de mon journal intime :

à 17 ans : « *À part ça, je suis boulimique : je ne peux pas m'empêcher de manger : je commence à grossir ! AAArgb !!!!! Sans parler de mes boutons, enfin bon, c'est de ma faute, je ne fais que les percer...* »

à 19 ans, à propos d'un gars avec qui je venais de sortir : « *Je veux lui plaire par dessus tout. J'ai entamé un régime. Ce n'est pas comique mais plutôt désolant.* »

TRANSFORMATION

À chaque fois que nous, femmes, nous regardons à travers l'œil de notre culture, nous nous voyons à travers l'œil dominant. Nous nous comparons à d'impossibles idéaux de beauté qui renforcent seulement un système sexiste, raciste et de compétition. Nous consommons des images qui nous occupent et nous retirent tout pouvoir. Quand nous nous regardons à travers l'œil dominant, nous devenons autocritiques et juges. Nous cessons de nous aimer et de prendre soin de nous. Nous finissons par nous sentir coupées en deux — nos corps deviennent des objets à manipuler et punir de façon à les rendre plus acceptables. Nous finissons engagées dans une guerre contre nos corps, une guerre que nous ne pourrions jamais gagner. La société habite nos corps, nous l'avons incorporée dans notre peau et dans nos os.

Comment échapper à cette guerre contre nos corps ? J'ai une expérience personnelle de cette lutte à la fois en tant que femme qui a été profondément touchée par les images populaires de dégradation, et en tant que femme qui a une expérience personnelle de la violence sexuelle. J'ai aussi passé de nombreuses années de ma vie à lutter pour rester en-dehors de mon corps, associant mon corps à un objet ; essayant de me protéger en refusant d'habiter un corps que j'avais depuis longtemps cessé de m'approprier. Comment ai-je échappé à ces luttes ? Comment certaines d'entre nous vivent-elles au-delà de ces luttes ? Dans notre culture, la plupart des femmes ont peu fait l'expérience de l'intégrité corporelle et de l'affirmation de soi, ce qui rend difficile l'éventualité d'une libération. Peu d'entre nous ont été capables de survivre en conservant un sentiment d'intégrité corporelle dans un monde



où existent des forces puissantes pour nous amoindrir et nous diviser.

Je vois la transformation dans les processus duels de résistance et d'affirmation. Dans beaucoup de cas, la transformation exige de nous que nous regardions nous-mêmes et le monde autour de nous à travers une double perspective — reconnaître la violence et l'oppression qui nous menacent et, en même temps, connaître notre pouvoir, nos forces et nos capacités. Si chacune d'entre nous pouvait construire ses propres ressources internes, apprendre à avoir confiance en son esprit créatif et expressif, et développer sa capacité à soutenir réellement et à respecter chacune d'entre nous malgré nos différences, nous pourrions collectivement trouver notre pouvoir. En rejetant la vision dominante, en luttant pour sortir de l'occupation, en trouvant le courage de raconter les vécus de traumatisme et d'oppression qui sont profondément enfouis dans nos corps, en gardant confiance dans nos forces individuelles et notre potentiel, en ravivant l'espoir de ce qui pourrait exister d'autre, et en apprenant

crime s'expriment à travers les relations perturbées que nous avons à nos corps. Ainsi nous développons des luttes incessantes contre la nourriture et la prise de poids, des problèmes d'alcool et de drogues ; nous nous mutilons, nous brûlons, et refusons de vivre dans nos corps ou

les quittons entièrement par dissociation. De cette façon, le lieu de notre violation est également devenu un véhicule par lequel nous donnons voix à des expériences de victimisation dans une culture où, sans cela, nous sommes réduites au silence (Rice & Langdon).

Comme le note Richard A. Gordon, dans son livre *Anorexie et boulimie. Anatomie d'une épidémie sociale* (éditions Stock, 1992), la publicité et les médias ont une influence considérable sur l'idéal de minceur.

Il remarque notamment que, « en dehors de la tendance générale à glorifier la minceur, certaines réclames présentent des modèles de femmes dont le mollet est en fait plus gros que la cuisse. Ce genre de déformation des proportions naturelles du corps passe pratiquement inaperçu et est accepté comme la norme. »

Avec les images de synthèse, on arrive à proposer un idéal de beauté encore plus irréaliste, où certaines proportions (seins, fesses, mollets) sont particulièrement exacerbées.



à 20 ans, après un « râteau » : « J'étais dans un autre état : amoureuse folle mais sans plus aucun espoir. C'est affreux. Bref, plus d'énergie, plus de faim. Ce mercredi, je n'ai quasi rien mangé, le jeudi non plus ; j'étais bien, je me sentais sûre, maigrie... »

à 20 ans, à propos de la boulimie : « C'est une maladie vraiment dégueulasse, parce que honteuse. A cause d'elle, tu crois que t'es une merde, une grosse merde ! »

à 20 encore : « Les boutons sont un énorme poids. Je me sens diminuée au point que je n'ose pas regarder les gens en face, je ne veux pas qu'ils me regardent, je me sens faible... »

Tout ceci n'est qu'une illustration de textes politiques qui traitent du rapport au corps des femmes. Donc je ne développe pas l'analyse du pourquoi du comment de tout ce gâchis.

Il a fallu du temps pour accepter mon corps, pour l'aimer aussi. Longtemps, j'ai cru que tout irait mieux quand je serais autre (mince).

A un moment, j'ai compris que ça ne changerait peut-être pas.

A un autre moment, j'ai accepté.

Beaucoup plus tard, j'ai désiré ne plus changer mon corps dans le sens imposé.

Tout cela s'est bien sûr fait par étapes, parfois d'un bloc, d'autres fois petit à petit.

Il y a eu les discussions du groupe non-mixte. Pouvoir en parler, pouvoir politiser. Prendre de la force.



Les lectures féministes. Et les nombreuses discussions avec des femmes sur ce sujet.

Etre entourée de femmes, c'est aussi avoir un autre regard sur soi. Une pression moindre.

Et mes désirs et mes relations amoureuses pour des femmes ont joué pour me retirer une grosse pression sur la grosseur de mon corps.

Le travail sur la grosseur que j'ai effectué a changé ma vision des autres filles « hors-normes ». Et c'est un retour permanent. J'aime voir les autres filles grosses. Et si je passe une période où je me trouve mal, car j'ai grossi, je pense : « Ab oui, ces filles sont à rejeter alors ? Non ? Et bien tout est ok alors, où est le malaise ? » Et l'effet est immédiat.

Car ces périodes existent encore. Rien n'est complètement acquis. Je ne suis pas toujours bien dans ce corps qui change de temps en temps. Et il me faut une période de réadaptation à chaque fois. Mais je n'ai plus de haine envers mon corps, envers moi.

Catherine



des territoires occupés : nos corps

transformer la relation à notre corps

Carla Rice

J'ai souvent ressenti une sensation physique pénible qui est liée, je pense, à la perception que j'ai de mon corps et de moi-même dans le monde. Cela provient d'un désir irrésistible de m'évader de ma peau. De vouloir littéralement m'éjecter de moi-même, de mon corps — fuir une présence honteuse et douloureuse. C'est un besoin de me délivrer moi-même d'une réalité inexprimée, sans mot, qui menace de m'envahir et de me consumer. Quand je pense au désir de vouloir m'évader de ma propre peau, je me demande si je suis seule à ressentir cela. Quand je regarde autour de moi et observe de nombreuses femmes souffrant en silence, je réalise que ces sentiments privés ne me sont pas personnels.

Chaque jour, partout, des millions de femmes sont responsables d'actes d'autodestruction chaotiques ou contrôlés, ritualisés et routiniers. Nous nous privons nous-mêmes tranquillement, nous nous affaiblissons nous-mêmes, jeûnons et faisons de l'exercice de façon excessive, reliant le bien-être émotionnel à un idéal hors d'atteinte. Nous nous paralysions nous-mêmes également

avec des drogues ou de l'alcool, nous coupant, nous couvrant d'hématomes et nous brûlant, ou nous divisant, dans l'espoir de survivre en nous échappant entièrement de nos corps. La plupart d'entre nous supportent cette souffrance en silence, craignant d'être considérées comme folles ou malades. Pourquoi sommes-nous si nombreuses à nous punir dans nos corps ? Quelles sont les origines de ces sentiments d'incomplétude, de ces efforts, de cette douleur ?

Je pense que ces sentiments proviennent des expériences de vie personnelles qui ont laissé un dégoût à l'égard de soi et du corps. En même temps, je pense que de telles expériences personnelles ont un sens politique profond. Je pense que ces sentiments proviennent d'un déplacement collectif de tout ce qui est mauvais dans cette culture sur le terrain du corps des femmes, et que de tels sentiments ont leurs racines dans une vieille tentative de contrôler et de coloniser les femmes. Je pense que nos sentiments collectifs de dégoût, de honte et d'aliénation sont les retombées d'une guerre — un conflit payé sur le

Impériale, le bandage du pied était pratiqué par les femmes des classes supérieures. Les mères ou les femmes proches enveloppaient les pieds des fillettes dans des bandages, dès l'âge de trois ou quatre ans. Cette pratique était extrêmement douloureuse et beaucoup de jeunes filles mouraient de conséquences infectieuses. Pourtant, avoir un petit pied de lotus était essentiel pour toute fille qui n'était pas de classe paysanne ou dont les parents nourrissaient certaines aspirations sociales pour elle. Alors qu'il était très handicapant, le pied bandé constituait un symbole puissant de statut et de loisir. C'était aussi un signe irrémédiable de captivité et d'immobilité. On a fait l'hypothèse que cette pratique était également sexualisée. Récemment, j'ai eu l'occasion de tenir des chaussures qui avaient été portées par une femme chinoise dont les pieds avaient été bandés. Ne dépassant pas plus de 9,6 cm de long et seulement 3 ou 4 cm de large, elles témoignaient, comme un legs vide, de plus de mille ans de souffrances.

Pourtant, la violence perpétrée contre nos corps n'est pas uniquement ou même principalement auto-infligée. L'objectivation de nos corps et la sexualisation de nos souffrances créent une culture de tolérance à l'égard des violences contre les femmes. Il y a quelques années une célèbre compagnie de jeans a utilisé, dans une publicité, l'érotisation d'un viol comme moyen de vendre ses produits. Actuellement, une top-model célèbre est montrée dans une publicité, accroupie sur ses quatre membres, les seins presque complètement exposés aux spectateurs. Un homme est en train de monter sur elle, son visage et son torse sont coupés de l'image. Il tire ses cheveux en arrière. L'expression de son visage mêle douleur et extase. Voir des femmes ainsi exhibées dans les magazines, comme des moins qu'humaines, comme

objets inanimés ou esclaves sexuelles, incite les hommes à nous insulter, dégrader, user, abuser et même à nous tuer plus facilement (Rice & Langdon). La violence masculine est l'épicentre de ces violences — l'arme la plus réelle utilisée pour nous opprimer et nous soumettre.

Quel est le lien entre les problèmes que posent la représentation du corps et la violence sexuelle ? Les statistiques suggèrent qu'entre 55% et 75% de femmes qui ont des problèmes de nourriture ou de poids ont connu des formes de violence physique ou sexuelle, comme l'agression, le viol ou l'abus sexuel. Mais que veulent dire ces chiffres ? Pour mieux saisir le lien, il est nécessaire de comprendre la nature de la violence elle-même. L'objectif premier de tout acte de violence est de déshumaniser. C'est la tentative d'un humain pour conquérir, coloniser et réduire à l'esclavage un autre humain. Son but est de faire d'un humain un objet, une extension ou l'outil d'un autre humain. La violence sexuelle signifie l'invasion de notre « moi » le plus intime. Elle transforme notre corps en champ de bataille, nous obligeant à vivre en état de siège contre l'invasion et l'annihilation psychologique, qui est une forme de mort. Du fait de l'acte de violence, nous luttons pour maintenir notre intégrité et notre humanité, en nous retirant du champ de bataille. Du fait de l'acte de violence et de notre retraite, nos corps deviennent des territoires occupés, des possessions de nos agresseurs. L'invasion et l'occupation créent une distance destructrice entre nos corps, nos esprits et âmes, une distance qui nous retire notre humanité (Chandler).

Nous apprenons à faire face à la violence et aux répercussions émotionnelles des traumatismes qu'elle provoque en utilisant nos corps pour dire notre douleur. La violence nous mène hors de nos corps. La douleur et l'horreur de ce

Pourquoi ses jambes sont-elles écartées ? (pour la rendre sexuellement plus vulnérable ?) Pourquoi ne voyons-nous pas ses mains et ses pieds ? (est-elle attachée contre sa volonté ?) La photo fait évidemment allusion au bondage et au sadomasochisme. Mais elle relie également la recherche de la beauté à la douleur et à la souffrance et, de plus, elle érotise les deux.

Je pense que ce thème est un fil conducteur commun dans la production de nombreuses cultures à tradition patriarcale. Durant l'époque Victorienne, il y avait de grands débats publics sur les mérites et les dangers du corset. Les filles des classes moyennes et supérieures commençaient à porter des corsets dès l'âge de douze ou treize ans. Progressivement, après un certain temps, les lacets étaient serrés de plus en plus jusqu'à ce que la jeune femme ait une taille très fine. Cette pratique avait un effet nuisible évident sur le développement des os et du squelette, comme sur le développement des organes vitaux internes. Alors que les risques pour la santé et la douleur physique associés au corset étaient connus, pourquoi autant de femmes le supportaient-elles ? Fouiller dans le bas-ventre de la société victorienne fournit quelques indices troublants. On trouvait, dans la pornographie victorienne, des images de femmes débarrassées de leurs corsets, dont les tailles mesuraient entre 34 et 36 cm, ce qui suggère que les hommes victoriens étaient excités par ces tailles déformées, par

ces formes de sablier. Bien que fanées et un peu ridicules, ces premières images pornographiques transcendent le temps et l'espace — violents rappels de coutumes banales par lesquelles la souffrance des femmes est sexualisée.

Le bandage du pied en est un autre exemple. Pendant plus de mille ans en Chine



«La taille fine de ma divine tiendrait je crois dans mes dix doigts», c'est ce qu'on pouvait dire de l'actrice Polaire, ci-dessus, en 1890.

Extrait de *Corsets et soutiens-gorge. L'épopée du sein de l'Antiquité à nos jours*, de Béatrice Fontanel, éditions de La Martinière, 1992.

terrain de nos corps. Ce conflit, qui s'est joué sur le terrain de ce qui nous définit en tant que femmes, est mené à travers la régulation, le contrôle, la suppression et l'occupation de pratiquement chaque aspect de notre être physique — sexualité, tenue, apparence, comportement, force, santé, reproduction, silhouette, taille, espace, expression et mouvement. Les effets d'une telle guerre sur nos corps, raisons et esprits sont semblables aux effets de violence sur le terrain de n'importe quelle autre guerre — souffrance, chaos, famine, mutilation, dévastation et même mort.

Si cette analyse paraît trop extrême, trop drastique, trop radicale, trop enragée, pensez aux legs culturels et personnels que nous nous partageons en tant que femmes. Pensez au nombre de femmes qui portent le joug et tombent sous la violence chaque jour, à celles qui sont écrasées par le poids de la honte et le mépris de soi, à celles qui ne peuvent vivre librement et pleinement dans les limites de leur peau, qui sont aliénées dans leur corps et vivent en-dehors d'elles-mêmes.

Souvenez-vous des 38% de femmes qui marchent avec des cicatrices d'abus sexuels, des 25% qui vivent blessées par le viol, des 80% qui ont été incisées ou couvertes d'hématomes par des actes quotidiens de violence sexuelle, et souvenez-vous du nombre inconnu de femmes qui ont été violées, abusées et forcées pendant que vous lisiez cette phrase. Et pensez à l'hostilité qui nous entoure, aux images dégradantes, à la documentation existant sur notre prétendue infériorité, et à nos réactions privées, aux actes intimes d'autodépréciation dans lesquels nous nous engageons, et à la honte que nous portons dans nos corps comme un lourd fardeau qui nous lie et nous enchaîne à un ennemi inconnu.

Rappelez-vous celles d'entre nous pour qui la nourriture est du poison, qui ne peuvent vivre dans leur corps, qui se privent elles-mêmes, s'affament et font tout ce qui est en leur pouvoir pour atteindre un idéal de plus en plus artificiel, changeant et réducteur. Pensez aux femmes qui ont trouvé refuge dans les vapeurs mornes et sombres de l'alcool et des drogues, perdues dans un cycle descendant d'autodestruction ; et à celles d'entre nous qui ont fui leur conscience, qui sont fragmentées, divisées, et qui ont sombré littéralement dans la folie. Et pensez à la femme qui a incisé sa propre peau, qui s'est blessée et brûlée elle-même dans la rage et la peur, parce qu'elle n'a pas les mots pour dire son tourment. Pensez à la femme qui se goinfre, qui vomit et s'affame elle-même parce qu'elle ne connaît pas d'autre moyen pour exprimer la douleur et le désespoir qu'elle ressent. Et souvenez-vous de la femme qui a survécu au viol mais qui a perdu cette guerre, qui a mis fin au cauchemar par l'acte définitif du suicide.

Rappelez-vous ces femmes, vos sœurs, amies, voisines, connaissances, proches, collègues, mères, filles, vous-mêmes. Rappelez-vous ces femmes et réfléchissez à nouveau à la métaphore de l'occupation. La haine des femmes — qui s'exprime à la fois dans les images et les actes de violence quotidiens — nous entraîne hors de nos corps. Elle nous entraîne aussi en dehors de nos esprits. La haine des femmes qui se joue sur le terrain de nos corps, est dirigée contre nous précisément à cause de ces corps. En d'autres termes, une telle haine trouve ses racines et sa culture dans le corps féminin. Le corps féminin est devenu le champ de bataille de la guerre contre les femmes, et le champ de bataille lui-même est devenu notre pire ennemi.

OCCUPER LA PLACE

La guerre menée sur le corps des femmes est d'abord un conflit sur la taille et la silhouette, sur le terrain et le territoire de nos corps, par l'usage de tabous culturels profondément ancrés et un diktat patriarcal puissant contre les femmes qui occupent la place et qui réclament une cbambre à elles.



Ironiquement, alors que nous, femmes, avons gagné du terrain dans les sphères publiques de la vie au cours du XX^e siècle, dans la culture occidentale, nous avons de façon désespérée, urgente et sans espoir, reculé, occupant de moins en moins d'espace réel, physique. De fait : 90% d'entre nous n'aimons pas la taille et la silhouette de nos corps, 70%

font continuellement des régimes, près de 20% d'entre nous menons de graves combats contre la nourriture et le poids. Alors que 50% des Canadiennes font déjà un régime avant l'âge de neuf ans, et que beaucoup de filles, n'ayant pas plus de trois ans, expriment déjà une insatisfaction à l'égard de leur corps, nous léguons nos luttes à une nouvelle génération de femmes et ne leur apportons rien d'autre que le témoignage de notre douleur la plus intime (Hutchison, Canadian Gallop Poll, Holmes & Silverman).

Nous avons été élevées dans une culture où la taille du corps est d'une importance extrême, où la minceur est synonyme de santé, de séduction, de moralité et de sexualité. Où, en fait, la valeur essentielle d'une femme dépend de sa capacité à atteindre une taille fine. Marilyn Monroe, icône de la séduction féminine dans les années 1950, aurait sans doute quelques kilos de trop

au plus près des idéaux de beauté les plus courants. Nous apprenons que la beauté est à la fois notre principal but et notre mission spirituelle dans la vie, que notre pouvoir se situe dans nos corps et dans notre capacité à séduire les hommes. Le sous-titre d'une publicité dit : « *Dave a sifflé une autre femme, alors je me suis vengée.* » Comment se venge cette jeune femme noire ? En achetant une crème spéciale pour égaliser et éclaircir le ton de sa peau, en « se vengeant » contre son corps, sa couleur de peau et contre une autre femme. Ainsi, l'homme est absous de toute responsabilité dans le harcèlement, et une compétition se crée entre les deux femmes pour obtenir son attention et son approbation.

Dans son livre *Ways of seeing*, John Berger déclare : « *Les hommes regardent les femmes. Les femmes se voient elles-mêmes en train d'être regardées. Ceci détermine non seulement la plupart des relations entre hommes et femmes mais également la relation des femmes à elles-mêmes.* » Berger suggère que les femmes apprennent à voir leur corps comme reflet de leur être et, en même temps, à considérer leur corps comme un objet. Pour beaucoup de femmes, le corps est un miroir du « moi ». C'est aussi un objet dont les femmes deviennent profondément aliénées. Ce paradoxe conduit la plupart d'entre nous à vivre notre corps comme un lieu fondamental de conflit et de détresse. Nous apprenons à être objectivées et à nous objectiver nous-mêmes. En devenant des objets, nous nous trouvons coupées de notre humanité. Encore et tou-

Coquettes dès le plus jeune âge

● Votre fille rêve d'esthétique et de maquillage ? Inscrivez-la à l'Institut L... de Paris. Suivant les semaines, elle y découvrira l'histoire de la beauté à travers les âges et apprendra également à entretenir sa peau. Les séances gratuites ont lieu tous les mercredis (hors vacances scolaires) de 14 h 30 à 17 h et ne sont pas exclusivement réservées aux filles mais aux garçons aussi. Le nombre de places étant limité, il est plus prudent de réserver en téléphonant au ...

Femme Actuelle, 03/2000

jours, nous voyons le corps féminin morcelé, coupé et découpé ; dans une publicité, le corps féminin est utilisé comme support pour une bouteille de crème pour la peau ; dans une autre, nous voyons seulement le torse d'une femme ; dans une troisième, elle est masquée par un foulard ; et dans une quatrième, elle est réduite au silence par les mains d'un homme qui la bâillonne.

Chercher à embellir son corps peut être perçu comme

un acte érotisé de violence contre soi. Se priver de nourriture, se lacérer, se goinfrer et se faire vomir, sont autant d'actes de souffrances que l'on s'impose à soi-même. Ce sont des formes culturellement cachées d'automutilation qui nous conditionnent à contrôler nos corps, et qui nous apprennent à prendre du plaisir dans notre propre objectivation, violation et souffrance. Une publicité pour un centre de perte de poids illustre précisément ce point. On y voit le torse et les membres d'une femme attachés à une machine d'« *exercice passif* » (une machine destinée à envoyer des petits courants électriques à travers le corps, afin de stimuler passivement les muscles). Des plaques électriques sont fixées sur différentes « *zones à problème* » du corps de la femme, notamment ses seins, et des fils électriques partent de chaque plaque. Elle est debout, jambes écartées, et la photo est coupée juste sous les yeux. Quand on observe cette publicité, de nombreuses questions viennent immédiatement à l'esprit. Pourquoi les yeux sont-ils hors du cadrage de l'image ? (pour déshumaniser ?)

La beauté est un maître et un juge extrêmement sévère de la valeur des femmes, et son idéal exige une perfection surhumaine. Par conséquent, ses effets sur les femmes handicapées sont encore amplifiés. En fait, les femmes handicapées sont perçues et représentées comme étant encore plus « imparfaites » que les femmes non handicapées. Pour comprendre cela, pensez au nombre de femmes handicapées représentées à la télévision ou dans les films. Combien de fois voit-on une femme handicapée énergique et sexuellement attirante ? Apparaît-elle souvent comme une femme séduisante, désirable ? Il y a quelques mois, j'ai appris qu'un prospectus pour un magasin de Toronto avait représenté un modèle sur une chaise roulante. Alors qu'à première vue l'image semblait positive, la photo suivante montrait la même femme portant une nouvelle tenue, mais cette fois on la voyait debout !

Dans notre culture, les femmes handicapées sont presque complètement invisibles. Ceci est lié au fait qu'elles sont considérées comme des « biens endommagés », comme des femmes tellement indésirables à cause de leurs défauts physiques qu'elles ne « séduiront jamais un homme » (Driedger & D'Audin). Quand des femmes handicapées sont représentées, elles sont montrées comme des enfants ou des victimes qui font pitié, que l'on doit traiter avec condescendance et dont il faut prendre soin. Pensez à la représentation de femmes ou de filles handicapées sur les posters pour des fêtes de charité. Les images sont faites pour inspirer la bienveillance et la générosité, alors qu'elles évoquent en même temps la culpabilité et la pitié. Cela a eu un impact absolument dévastateur sur les femmes handicapées, leur laissant un grand sentiment de médiocrité, de honte et d'asexualité.

La popularité de la chirurgie esthétique, le culte de la jeunesse et la difficulté de gérer le vieillissement sont des exemples de l'obsession de l'immortalité en Occident. Le traitement des femmes handicapées est un exemple de notre souci de perfection et de notre négation collective de notre humanité commune. Les corps des femmes, en étant le lieu des conflits et désirs dominants, sont devenus le terrain où se joue la poursuite illusoire de la jeunesse éternelle, de la perfection et de la beauté. Ainsi, il est tabou que les corps des femmes puissent vieillir, qu'ils soient moins que divins, et qu'ils révèlent que les femmes, comme tout individu, vieillissent et meurent, et qu'elles ont, en fait, peu de contrôle sur leur propre mort.

LA GUERRE

Enfin, la guerre contre les corps des femmes est un conflit désespéré contre notre humanité et contre notre droit à exister en dehors de la domination et de la violation ; c'est littéralement un état de siège, l'invasion de nos « moi » les plus intimes, où nos corps sont des territoires occupés, où les risques encourus concernent nos esprits, cœurs et âmes, et l'enjeu notre existence même.

Pratiquement toutes les femmes dans notre société sont élevées en associant leur estime personnelle à leur apparence. Dès la toute petite enfance, on nous encourage à investir dans notre apparence et on nous récompense quand nous atteignons avec succès l'idéal de beauté. En fait, la plupart des femmes en Amérique du Nord grandissent en apprenant que le fait d'avoir du pouvoir est intimement lié à la façon dont elles approchent

pour les standards d'aujourd'hui. C'est seulement à partir des années 1960 que l'idéal de beauté squelettique pour les femmes gagna en importance, avec l'explosion du top model Twiggy sur la scène de la mode. Ses mensurations étaient 1m74 pour 44 kilos. Aujourd'hui, l'idéal de beauté est toujours aussi squelettique, incarné par des modèles comme Kate Moss.

Les messages prônant l'importance d'être mince sévissent dans la publicité populaire, en particulier dans les campagnes publicitaires des industries de la beauté et de la perte de poids. Il s'agit d'industries multi-billionnaires (en dollars) d'Amérique du Nord, dont les marchés peuvent être soutenus et étendus simplement par la propagation d'une idée insécurisante sur le corps parmi un nombre de plus en plus grand de consommatrices. Pas besoin d'un œil averti pour remarquer que la publicité dans les magazines populaires, les journaux ou la télévision promeut un idéal de beauté jeune, blanc, robuste, parfait et, par dessus tout, mince. En particulier, les femmes sont continuellement assaillies par des publicités qui clament « vous n'êtes jamais assez riche ou assez mince », « j'ai peur de le perdre si je ne perds pas du poids », et « obtenez en deux semaines la silhouette que les mecs aiment ».

La recherche confirme ces observations. Une enquête a montré que presque 70% des personnages féminins des trente-trois émissions télévisées les plus regardées, contre seulement 17% des personnages masculins, étaient minces (Silverstein, et al.). Une enquête portant sur trois magazines féminins a montré que le pourcentage de modèles féminins minces est passé de 3% dans les années 1950 à 46% dans les années 1980 (Gagnard). Une autre enquête portant sur cinq magazines féminins a montré que l'indice de grosseur des modèles féminins a baissé de 55% entre les années 1950 et

les années 1980, alors que la place consacrée aux articles concernant la perte de poids s'est multipliée par cinq (Snow & Harris). En fin de compte, la recherche a montré que l'idéal de beauté est devenu 23% plus mince sur une période de vingt années tandis que, en moyenne, le poids des femmes a augmenté de 4% (Garner et al.).

Comment cette focalisation sur la minceur affecte-t-elle les femmes ? Une augmentation dans la propagation de l'anorexie et de la boulimie a été liée de façon très claire aux pressions socio-culturelles que subissent les femmes pour réduire le poids de leur corps. L'anorexie était rare avant ce siècle, au cours duquel son incidence a augmenté dramatiquement. La boulimie, problème lié à l'anorexie, était en réalité inconnue avant les trente dernières années. L'anorexie et la boulimie n'apparaissent pas seulement comme des problèmes culturellement et historiquement déterminés, mais aussi comme des problèmes sexuels : entre 90 et 95% des personnes ayant de sérieux problèmes d'alimentation sont des femmes. Les premières recherches ont suggéré que l'anorexie et la boulimie étaient principalement des problèmes touchant les femmes blanches de la classe moyenne supérieure. En fait, ces statistiques étaient souvent collectées dans des centres de traitement, des écoles de quartiers et dans des zones géographiques qui n'étaient pas accessibles ou représentatives des femmes disposant de faibles revenus et non blanches. La recherche montre maintenant une augmentation du nombre de femmes noires et asiatiques qui ont des difficultés d'alimentation (lire Rosen et al., Hsu). Ces nouvelles données recoupent ma propre expérience professionnelle. J'ai réalisé que la plupart des luttes les plus dévastatrices liées à la nourriture et au poids sont l'expérience de groupes de femmes doublement marginalisés.

Beaucoup de femmes qui ne sont ni anorexiques ni boulimiques affrontent des problèmes apparentés tels que les régimes en accordéon, une alimentation compulsive ou une préoccupation

constante concernant la nourriture et le poids. Au cours des dix dernières années, les chercheurs ont commencé à faire la liste des effets négatifs de l'engouement pour les régimes et portent un regard critique sur les déclarations des programmes de régimes. Le problème le plus flagrant est qu'en réalité tous les programmes de perte de poids obtien-

**CORPS
ZÉRO
DÉFAUT**

**TOUT MON CORPS
RÊVE D'UNE PEAU**

mon choix minceur.

PLUS JEUNE

*Lissez,
tonifiez,
affinez !*

Ventre Plat

Le nouveau geste minceur



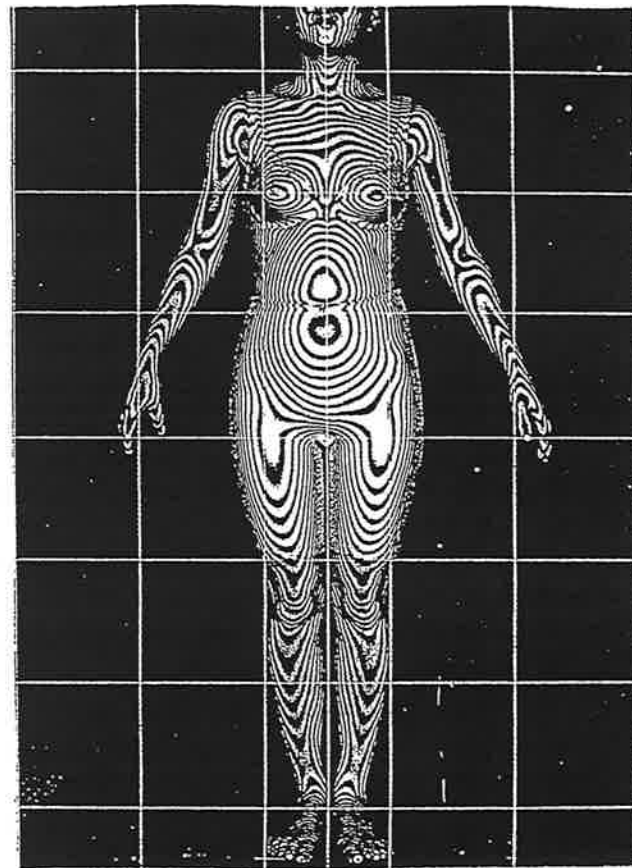
**Pour son action sur ma silhouette
...et perdre quelques centimètres
de tour de taille en trop,**

**Y a-t-il une seule femme capable de renoncer
à un gâteau ? Non ! À une robe en soldé ?
Non plus ! Pourquoi résister ? Si on craque un
jour pour un bon dessert, on rectifie le lendemain**

Dans cette industrie, les notions de beauté sont, comme l'idéal lui-même, basées sur des valeurs racistes. Une peau plus claire est préférable à une peau plus sombre, un nez droit est plus « raffiné » qu'un nez large et des yeux ovales plus beaux que des yeux en amande. Dans le film *Two Lies*, l'un des personnages principaux décide de subir une opération de chirurgie esthétique afin de « mettre en valeur » la forme de ses yeux. Ses deux filles manifestent une gamme complexe de sentiments, allant de la rage à la honte puis à la tristesse, en voyant leur mère décider de modifier ses yeux. Le

film montre avec quelles souffrances les conceptions occidentales de la beauté sont intériorisées par une femme asiatique. Dans une scène, les filles lisent un manuel de chirurgie esthétique qui suggère que les femmes « orientales » devraient réfléchir à ouvrir leurs fenêtres sur le monde en faisant enlever le « capuchon » de peau au dessus de leurs yeux. C'est ainsi que j'explique le fait que ces opérations sur les yeux ne sont pas seulement courantes en Amérique du Nord, mais qu'elles sont aussi la forme la plus populaire de chirurgie esthétique dans des pays comme le Japon.

« L'analyseur de silhouette, mis au point par le grand fabricant japonais de lingerie, Wacoal, ci-contre. Un écran permet aux clientes de visualiser les corrections de leurs imperfections physiques, grâce à différents modèles de sous-vêtements. Jusqu'aux années cinquante, l'idéal japonais traditionnel était une femme à la silhouette tubulaire. Si besoin était, un genre de coussin dissimulait les creux de la taille. Mais avec l'uniformisation des modes, les Japonaises ont pris goût aux formes soulignées. Créée en 1950, la société Wacoal s'est donné pour objectif de conquérir le marché mondial en un demi-siècle. En 1980, elle pénétrait aux États-Unis. Dix ans plus tard, en Europe. »



Extrait de *Corsets et soutiens-gorge. L'épopée du sein de l'Antiquité à nos jours*, de Béatrice Fontanel, éditions de La Martinière, 1992.

appellations dégradantes à cause de la forme de son nez et de la texture de ses cheveux. Une amie hispanique s'est souvenue que ses conceptions de la beauté avaient été bouleversées lors de sa socialisation à l'école quand elle a appris à avoir honte de sa ressemblance avec sa mère et ses tantes. Les idéaux occidentaux de la beauté créent plus qu'un système de valeurs ; ils recréent et perpétuent des stéréotypes qui détruisent la validité et l'intégrité des personnes non occidentales et non blanches. Enfin, ils renforcent la domination économique, sociale et politique de l'Occident.

À LA RECHERCHE DE LA PERFECTION

La guerre menée contre le corps des femmes est une guerre menée contre notre droit d'exister telles que nous sommes, avec toutes nos imperfections et nos défauts, bosses, creux, rides et lignes, avec les traits avec lesquels nous sommes nées et qui se transforment, par l'évidence de la vie qui passe, avec l'âge et l'approche de la mort. La guerre contre le corps des femmes est aussi une guerre contre notre droit à exister tout simplement, avec toutes nos forces, nos limites, nos capacités et nos vulnérabilités, dans notre entière diversité et notre commune humanité.

Au cours de la dernière décennie, le nombre des femmes nord-américaines choisissant de passer sous le scalpel du chirurgien pour des raisons esthétiques a plus que doublé. Le nombre de femmes utilisant la chirurgie esthétique en 1991 était estimé à environ 1,5 million. Pourtant, la chirurgie esthétique n'est pas sans risque. Certaines en meurent. Beaucoup ont connu des complications débilitantes. Une femme ayant eu

une opération au ventre, par exemple, a eu une attaque cardiaque suite aux complications chirurgicales. Une autre a eu la vue endommagée de façon irréversible et le visage balafré à cause d'un masque chimique censé effacer les rides. Et puis il y a eu l'histoire d'une femme de Toronto vraisemblablement décédée des complications d'une opération de liposuction ratée.

Dans un monde sensé, une seule mort suffirait pour soulever de sérieuses questions éthiques sur le fait de pratiquer des opérations non nécessaires comme les chirurgies esthétiques. Pourtant tel n'est pas le cas. Les débats sur la chirurgie esthétique voient la question de la réglementation — définir qui est habilité à réaliser l'opération — comme la question cruciale, et ne se demandent pas si elle ne devrait pas être réalisée du tout. Les défauts d'apparence sont même devenus des « maladies », nécessitant une intervention médicale propre. Il y a quelques années, la Société Américaine des Chirurgiens Plastiques et Reconstitutifs a fait pression pour que l'implant du sein soit classé comme une opération nécessaire. « Il existe une fausse idée commune selon laquelle le développement du sein féminin n'est pas nécessaire au maintien de la santé ou au traitement de la maladie... Ces difformités (petits seins) sont réellement une maladie qui produit des sentiments d'insuffisance, un manque de confiance en soi, une distorsion de l'image du corps et une absence totale de bien-être due à un sentiment de manque de féminité. »

■ Le chirurgien londonien Anthony Erlan, consulté par les parents qui voulaient offrir pour ses seize ans une implantation mammaire à Jenna, les a finalement convaincus d'attendre que leur fille soit formée.

Le Monde, 10/01/2001

ment de piètres résultats. Des études montrent que près de 95 % des personnes au régime reprendront la totalité du poids perdu au cours de l'année suivante (Polivy & Herman). Les régimes ne sont pas seulement inefficaces dans le long terme, mais il est désormais clair qu'ils reposent sur leur propre jeu de hasard. En plus d'une alimentation déséquilibrée, les régimes ont provoqué le développement de faiblesses, fatigues, vomissements, boulimie, prise de poids, obésité et mort soudaine due aux dommages que le cœur a subi (Ciliska). Les régimes peuvent aussi être à l'origine de diabète et de maladies cardiaques.

La plupart des femmes qui ont grandi en Amérique du Nord, quelque soit leur âge, leur appartenance ethnique, leur race ou leur classe, ont appris qu'il était indigne, malsain et même immoral, de ne pas être capable de garder « la ligne ». C'est une situation profondément ironique. Historiquement, beaucoup de sociétés ont associé la grosseur à un statut social désirable puisque être gros est un symbole de santé là où la nourriture n'abonde pas. Il y a environ 25 000 ans, les rondeurs des déesses étaient vénérées à peu près partout dans le monde. Dans beaucoup de cultures, la grosseur a été regardée avec admiration, comme un signe de fertilité, de force et de prospérité, un signe de tout ce qui est lié à la survie de l'humanité (Sheinin). Même dans la culture occidentale, la grosseur a été associée à la jeunesse et à la beauté, comme le démontraient au XIX^e siècle les peintures de femmes bien en chair, potelées, représentées par des artistes comme Renoir. Il pourrait nous être difficile de le croire aujourd'hui mais les publicités des années 1930 faisaient en réalité la promotion de la prise de poids. Les publicistes des produits favorisant la prise de poids attiraient les consommatrices avec des slogans alléchants comme « Être maigre, c'est dangereux » et « Les femmes maigres ne sont pas désirables ».

Pourtant, nous avons appris à mépriser la grosseur. Les personnes grosses, en particulier les femmes grosses, sont victimes de nombreuses moqueries de la part des humoristes et sont vulnérables à l'humiliation publique et au ridicule. Les professionnels de la santé considèrent les personnes grosses comme davantage « perturbées » que les personnes minces et ont une tendance insultante à blâmer l'ensemble des conditions de santé liées à la grosseur. Les personnes grosses ont un taux d'accès à l'université plus faible, une probabilité réduite d'être embauchées, et des salaires moins élevés (Ire Bray, Canning & Mayer, Gortmaker *et al.*). Pourquoi notre culture a-t-elle déclaré une guerre à la grosseur ? La haine de la grosseur est justifiée pour raison de santé. La grosseur est méprisée parce qu'elle est vue comme dépendante du contrôle volontaire d'un individu. Pourtant, la grosseur n'est pas une maladie ni un symptôme de faiblesse et de déclin moral. Il s'agit d'un trait hérité génétiquement, davantage que la taille par exemple. Les femmes grosses peuvent être en aussi bonne santé que les femmes minces et les risques de santé liés à la grosseur ne sont pas seulement extrêmement surévalués, ils peuvent même être causés par les régimes (Emsberger & Haskew). De plus, les femmes ont une probabilité plus forte d'être grosses que les hommes car la grosseur est nécessaire au fonctionnement menstruel et à la reproduction.

La guerre contre la grosseur peut être considérée comme un moyen invincible de saper notre confiance en nous, de détourner le pouvoir potentiel de nos corps et de dévaluer complètement nos capacités reproductives. Toutes les femmes, grosses, moyennes, ou minces, apprennent que la grosseur est certainement la cause fondamentale et justifiée de leur souffrance, et la minceur devient le moyen de sortir de l'oppression. Le culte de la minceur offre aux femmes un

moyen alternatif et convaincant d'accéder au pouvoir — en manipulant leur corps, pour atteindre une silhouette pré-pubère, gamine, dans l'espoir de gagner le pouvoir que le fait d'être un homme aurait pu procurer. C'est un moyen illusoire d'atteindre ce pouvoir. Car, au lieu de nous libérer de la douleur et de la lutte, la recherche de la minceur nous rapproche encore plus de notre propre désespoir. Cela nous fait détourner un temps et

une énergie qui pourraient être consacrés à la recherche d'un sens et d'une substance à nos vies, vers un sujet de préoccupation vide : notre apparence physique. Cela divise chacune d'entre nous en nous faisant mener une séparation destructrice entre nos corps et nos esprits, en nous comparant à l'autre ; et cela nous enferme dans une prison invisible, un cycle austère d'autocritique et de punition sans fin.

BLANCHE OPPRESSION

La guerre menée contre le corps des femmes est aussi un conflit sur la race et la couleur de peau. Conflit qui se joue à travers des stéréotypes, profondément ancrés, sur la valeur et la beauté de la blancheur qui imprègnent notre culture et notre langage, et qui sont utilisés pour la colonisation des personnes non blanches et des sociétés non occidentales.

Ceci est évident lorsqu'on ouvre n'importe quel magazine de mode populaire. Les femmes noires, les femmes latino-américaines, les femmes d'Asie du Sud-Est, les femmes d'Asie du Sud, les femmes indiennes, sont quasi invisibles. L'image dominante promue dans la culture nord-américaine est, de façon écrasante, eurocentriste : un visage doté d'une peau blanche, de cheveux blonds, d'yeux bleus et de traits faciaux européens. Lorsque des images de femmes de couleur apparaissent dans les principaux

médias, elles sont aussi proches que possible de cet idéal blanc, ou alors elles renforcent des stéréotypes racistes. Pensez, par exemple, à un modèle comme Naomi Campbell et à des actrices comme Jasmine Guy ou Hallie Berry. Pourquoi Naomi apparaît-elle souvent portant de longues mèches blondes ? Pourquoi les femmes noires portent-elles des cheveux raides et une peau claire, dans leur immense majorité, lorsqu'elles sont représentées dans les magazines populaires ou à la télévision ? Pourquoi voit-on rarement des variations dans la texture des cheveux et dans l'ensemble de la gamme des couleurs de peau représentées ? Si des images de femmes noires, plus diverses et plus fortes, sont en train d'apparaître, ce mouvement ne se manifeste que dans les marges de la culture populaire.

Les fondements des conceptions de la beauté en Occident sont des stéréotypes profondément ancrés sur la signification de la blancheur et de la noirceur. La blancheur n'est pas seulement associée à l'attrait physique, mais aussi à la pureté, à la bonté, à la richesse, à la supériorité intellectuelle et à la moralité. La noirceur, en revanche, est utilisée pour connoter la laideur, le mal, la pauvreté, l'infériorité et le manque de moralité (lire hooks, Morrison). La culture et le langage anglais sont tous deux imprégnés de ces valeurs, tout comme d'ailleurs notre imagerie populaire. Pensez à la campagne de publicité menée il y a quelques années par une compagnie multinationale de vêtements pour la jeunesse. La publicité montrait un enfant blanc, blond, aux yeux bleus, vêtu comme un ange. À ses côtés, se tenait un enfant noir aux yeux bruns, dont les cheveux avaient été coupés de façon à ressembler à des cornes.

La publicité met aussi en scène les femmes non occidentales dans des rôles de soumission à

l'égard de personnes occidentales. Une publicité pour une compagnie aérienne déclare : « *c'est vrai, nous formons nos hôtesses plutôt jeunes* ». Elle montre des jeunes filles pakistanaïses qui semblent avoir entre quatre et neuf ans, et qui paraissent ravies de servir les voyageurs et les hommes d'affaires. Cette publicité contient une allusion voilée au commerce sexuel international et à l'exploitation sexuelle des jeunes filles. L'image fait allusion, en même temps qu'elle y participe, aux processus parallèles de colonisation occidentale et masculine : l'occupation du corps des femmes du Tiers-Monde par les hommes occidentaux et la colonisation des économies et des cultures du Tiers-Monde par l'Ouest. Un autre exemple de cette tendance se trouve dans une publicité récente montrant une femme chinoise qui en est réduite à porter son « *petit livre rouge pour porter un petit rouge à lèvres* ». Cette publicité n'aurait pas semblé possible il y a seulement dix ans. De toutes façons, avec la conversion de la Chine à une économie de marché, cela ne semble pas seulement possible, mais inévitable.

Les sentiments de honte, de dégoût de soi, d'humiliation et d'indignité, sont ressentis communément par les femmes qui sont incitées à se conformer à un idéal renforçant un mythe d'infériorité non blanche comme il renforce la supériorité de la culture blanche (lire Morrison, hooks). Une femme noire que je connais m'a dit qu'elle se sentait tellement laide et honteuse dans son enfance, qu'elle avait souhaité que ses cheveux tombent et repoussent bouclés et doux. Une autre jeune femme m'a dit combien elle avait été harcelée à l'école à cause de la taille de ses lèvres et de la forme de son nez. Et une autre encore m'a décrit comment elle avait été ridiculisée par d'autres enfants à l'école, ayant à endurer des



Black and blonde...

