

LA NEUTRALITÉ CORPORELLE

et autres mouvements liés à l'image corporelle

GUIDE D'INFORMATIONS ET DE RÉFÉRENCES

Par Nadia Tranchemontagne, militante pour la neutralité corporelle et autrice du roman « La grosse qui rêvait d'amour »



Graphisme : Marianne Roy
Révision : Fanny Houle

Arrimage

TABLE DES MATIÈRES

À PROPOS D'ARRIMAGE.....	2
INTRODUCTION.....	3
C'EST QUOI, LA NEUTRALITÉ CORPORELLE?.....	4
AUTRES MOUVEMENTS EN LIEN AVEC LA NEUTRALITÉ CORPORELLE.....	5
APPRÉCIATION DE LA FONCTIONNALITÉ CORPORELLE.....	8
IMAGE ET INSATISFACTION CORPORELLE.....	9
POUR UNE IMAGE CORPORELLE SAIN ET POSITIVE.....	11
NEUTRALITÉ CORPORELLE ET SATISFACTION CORPORELLE.....	13
QUE FAIRE CONCRÈTEMENT?.....	15
CONCLUSION.....	18
RESSOURCES ET OUTILS.....	19
BIBLIOGRAPHIE.....	23



À PROPOS D'ARRIMAGE

MISSION

Promouvoir l'acceptation du corps et la diversité corporelle.

PERSONNES CIBLÉES

Les propriétaires d'un corps.

OBJECTIFS

- Développer un esprit critique quant aux normes sociales entourant l'image corporelle
- Encourager et soutenir la reprise du pouvoir d'agir dans un contexte individuel et collectif
- Valoriser l'acceptation de la diversité corporelle

VALEURS

- L'inclusion
- L'ouverture
- Le respect
- La bienveillance
- La créativité

CHAMPS D'ACTION

- La représentation et l'acceptation de tous les corps
- La relation avec le corps, la nourriture et l'activité physique
- La représentation du corps dans l'espace public et médiatique

Arrimage favorise l'approche de groupe et n'offre **aucun service de rencontres individuelles.**



SERVICES

Activités

Conférences

Groupes

Kiosques

Outils de sensibilisation



Plusieurs services sont offerts en ligne

Consulte le site Web d'Arrimage pour en savoir plus

[ARRIMAGE.CA](https://www.arrimage.ca)



INTRODUCTION

La neutralité corporelle est un concept relativement récent, apparu surtout dans les années 2010, parallèlement à la montée en popularité du mouvement body positive sur les réseaux sociaux. En raison de sa nouveauté, la neutralité corporelle demeure encore peu documentée dans la littérature scientifique, en particulier en français et au Québec.

Ce guide se veut donc un outil d'exploration autour d'un concept encore en développement, appelé à évoluer avec le temps comme c'est souvent le cas pour les mouvements sociaux et les courants de pensée liés à l'image corporelle qui se transforment au fil du temps, influencés par les contextes sociaux, culturels et historiques.

Ce guide brosse un portrait général de la neutralité corporelle ainsi que d'autres mouvements liés à l'image corporelle. L'objectif est de susciter une réflexion sur les a priori que toute personne peut entretenir à l'égard des corps, notamment du sien.

Ultimement, ce guide invite à remettre en question la place qu'on accorde au corps, au-delà de l'apparence.

Il ne s'agit pas ici d'adhérer à une doctrine, mais plutôt de faire un survol de la neutralité corporelle et de ce qu'elle peut offrir aux personnes qui souhaitent s'y intéresser.

Autrement dit : Considère ce guide comme une brochure touristique, pas comme une bible.



Visionnez la visioconférence préenregistrée **Neutralité corporelle : penser le corps autrement** produite par Arrimage et animée par Nadia Tranchemontagne afin de mieux comprendre les concepts liés à l'image corporelle et de réfléchir à sa relation au corps dans une perspective de neutralité corporelle.

C'EST QUOI, LA NEUTRALITÉ CORPORELLE?

On pourrait résumer la neutralité corporelle ainsi : notre valeur ne dépend pas de notre apparence. Plus précisément, la neutralité corporelle propose d'accorder moins d'importance à ce dont notre corps a l'air et de se concentrer sur ce que notre corps nous permet de faire. Peu importe à quoi il ressemble, notre corps est une machine incroyable qui nous permet de réaliser une multitude de choses et d'expérimenter la vie à travers lui.

Il ne s'agit pas de chercher à aimer son corps à tout prix ou à le trouver beau, mais plutôt d'apprendre à l'accepter tel qu'il est, ici et maintenant. La neutralité corporelle veut démanteler la pression que la société nous impose - et qu'on s'impose nous-mêmes - de vouloir et devoir correspondre à des standards de beauté.

Donc, c'est comme le body positive?

Oui, mais non. C'est vrai que, tout comme la neutralité corporelle, le mouvement body positive (en français « positivité corporelle », même si cette expression est peu utilisée) prône l'acceptation de soi et remet en question les normes de beauté irréalistes véhiculées par la société.

Là où les deux mouvements diffèrent, c'est dans la place qu'ils accordent à la beauté et au corps en général. Le mouvement body positive prône le fait que tous les corps sont beaux, peu importe leur apparence. La neutralité corporelle, quant à elle, affirme que l'apparence importe peu, qu'elle ne détermine pas la valeur d'une personne, et que le corps devrait occuper une place moins importante dans nos vies, dans la perception que nous avons des autres et de nous-mêmes.

Est-ce que l'un est meilleur que l'autre?

Pas du tout! Contrairement à certaines croyances, ces deux mouvements ne sont pas en opposition ou en réaction l'un face à l'autre. L'important, c'est de voir ce qui résonne pour soi, de choisir ce qui nous convient et nous fait sentir bien.

Et ce qui est merveilleux? Pas besoin de choisir l'un ou l'autre. Il est tout à fait possible de combiner les deux, de prendre un peu de l'un, un peu de l'autre ou des deux à la fois. L'idée, c'est de prendre ce qui nous parle et laisser de côté ce qui nous interpelle moins. Il n'existe pas une seule manière de percevoir la relation au corps et à chaque personne de construire la sienne!

AUTRES MOUVEMENTS EN LIEN AVEC LA NEUTRALITÉ CORPORELLE

Nous avons déjà abordé la neutralité corporelle et le mouvement body positive, mais il en existe plusieurs autres. Ces différents concepts peuvent être vus comme des vêtements : il n'existe pas une taille universelle qui convienne à tout le monde. Il faut construire sa propre « garde-robe » (sa pensée, sa propre vision des choses) en allant piger ici et là, en fonction de ce qui résonne le plus et ce qui fait du bien.

Pour nourrir cette réflexion, voici quelques autres mouvements et termes qui touchent l'image corporelle et qui s'inscrivent en lien avec la neutralité corporelle :

Diversité corporelle

Il n'est pas toujours évident de distinguer le mouvement body positive de celui de la diversité corporelle. La diversité corporelle repose sur le constat qu'il n'existe pas un moule unique pour façonner les corps. Chaque personne est différente, avec une morphologie, une taille, une silhouette, une grandeur, une identité, une couleur de peau ou toute autre caractéristique physique qui lui est propre.

Le mouvement body positive fait la promotion de l'acceptation de soi, mais également d'une meilleure reconnaissance de la richesse de cette diversité corporelle et de la nécessité de la mettre en lumière dans l'espace public.

Fat Activism ou Fat Acceptance

Tant le mouvement body positive que la neutralité corporelle s'adressent à l'ensemble des êtres humains, peu importe leur apparence ou leur poids. Le mouvement fat acceptance, quant à lui, adopte une posture plus militante : il cherche à contrer la stigmatisation et la discrimination liées au poids, tout en promouvant l'acceptation et l'inclusion des personnes grosses dans la société.

Comme pour les précédents mouvements, le fat acceptance repose sur le rejet des normes sociales et des idéaux de beauté. Il cible plus spécifiquement la grossophobie sous toutes ses formes ainsi que les effets néfastes du culte de la minceur.

Mouvement anti-diète et approche HAES

Le mouvement anti-régime et l'approche Health at Every Size (HAES) sont étroitement liés et visent à déconstruire la culture des régimes, tout en promouvant une vision plus inclusive et bienveillante de la santé.

Les spécialistes de la santé qui adoptent ces approches cherchent à retirer le focus sur le poids des personnes qu'elles rencontrent pour adopter une perspective plus neutre du corps, ce qui permet de mieux comprendre la personne et son état de santé dans sa globalité. Par exemple, ces approches rejettent l'utilisation de l'indice de masse corporelle (IMC) comme indicateur de santé.

L'IMC, un calcul dépassé?

L'IMC fait un calcul entre le poids et la taille pour évaluer les risques liés au poids. Il classe les individus (maigre, poids santé, surpoids, obésité) et est utilisé pour :

- 1 – Établir l'admissibilité, le niveau d'assurabilité ainsi que le montant de la prime par la majorité des compagnies d'assurance.
- 2 – Déterminer l'accès à des soins et services.
Exemple : plusieurs cliniques, aussi bien privées que publiques, refusent d'offrir des traitements de fertilité aux personnes dont l'IMC est supérieur à 40, et même 35. (Lamontagne, 2021)
- 3 – Donner accès à des emplois et opportunités.
Exemple : pendant la pandémie de COVID-19, plusieurs personnes se sont vu refuser l'accès au programme pour former des préposés aux bénéficiaires en raison d'un IMC supérieur à 40. (Agence QMI, 2020)

Pourquoi est-ce un problème?

Parce qu'à la base, l'IMC était un outil mathématique et statistique. Au fil du temps, il est devenu un outil clinique qui, malheureusement, tend à remplacer un bilan de santé complet. C'est un raccourci dangereux pour déterminer la santé et l'aptitude d'une personne. En effet, l'IMC n'évalue pas la répartition de la masse grasse, la présence de comorbidités, les risques de maladie ou la fonctionnalité.

(National Academies of Sciences, 2023)

L'association de l'IMC avec le risque pour la santé est incohérente et varie selon l'âge, le sexe et l'origine ethnique. L'utilisation du terme « obésité » est d'ailleurs de plus en plus remise en question, car il est perçu comme stigmatisant et pouvant mener à une mauvaise prise en charge des patients étant réduits à leur IMC.

**Fait intéressant pour remettre en perspective l'IMC.
Si on calcule l'IMC de Laurent Duvernay-Tardif pendant sa carrière dans la NFL, cela le classe comme « obèse classe II » et estime son risque de maladie à très élevé.**



« Gros? On ne dit pas ça! »

Contrairement à des adjectifs comme « grand » ou « roux », le mot « gros » est souvent perçu socialement comme péjoratif lorsqu'il est utilisé pour décrire un être humain.

Dans les mouvements militants qui luttent contre la grossophobie, on retrouve une volonté marquée de se réappropriier le mot « gros » afin d'en faire un terme descriptif neutre plutôt qu'une insulte, comme il l'a trop longtemps été.

Autrement dit : « je suis gros-se » n'est pas méchant ou dévalorisant, c'est juste une description de mon physique, rien de plus! C'est une reprise de pouvoir, un acte de résistance qui empêche que les gens puissent utiliser ce mot comme une arme.

Pour en apprendre plus sur la grossophobie, consulte le guide d'informations et de références produit par Arrimage.



Ou encore, la série de capsules de sensibilisation sur la grossophobie réalisée par Arrimage.

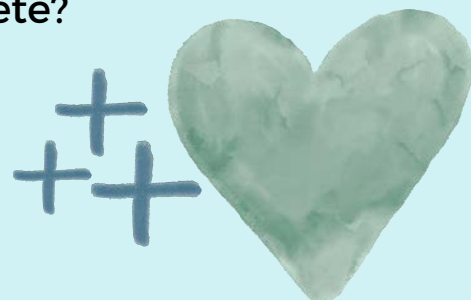


EXERCICE

Est-ce qu'il y a des éléments parmi ceux présentés jusqu'à maintenant qui t'interpellent, qui te choquent ou qui te font du bien?

Si oui, lesquels?

As-tu déjà entendu parler de ces concepts? Sur tes réseaux sociaux, par exemple? Si oui, quels comptes te viennent en tête?



APPRÉCIATION DE LA FONCTIONNALITÉ CORPORELLE

Comme son nom l'indique, cette approche met l'accent sur l'appréciation de ce que le corps permet de faire, ses capacités, ses fonctions et son fonctionnement global, plutôt que sur son apparence. Étroitement liée à la neutralité corporelle, elle est toutefois davantage présente dans la littérature scientifique.

Plusieurs outils cliniques ont d'ailleurs été développés en lien avec cette approche, notamment l'échelle d'appréciation de la fonctionnalité corporelle.

ÉCHELLE D'APPRÉCIATION DE LA FONCTIONNALITÉ CORPORELLE

L'échelle d'appréciation de la fonctionnalité corporelle est un outil précieux pour mieux comprendre la manière dont une personne perçoit et valorise son corps dans sa globalité, en tenant compte de ses multiples facettes. Il en existe plusieurs versions, mais celle présentée ici est relativement courte (Alleva et coll., 2017).

Pour chacune des affirmations suivantes, indique si tu es :

Totalement
en désaccord

En désaccord

Ni en accord,
ni en désaccord

En accord

Totalement
en accord

- 1- J'apprécie mon corps pour ce qu'il est capable de faire.
- 2- J'éprouve de la reconnaissance pour la santé de mon corps, même lorsqu'il ne l'est pas autant que je le voudrais.
- 3- J'apprécie que mon corps me permette de communiquer et d'interagir avec les autres.
- 4- Je reconnais et j'apprécie quand mon corps se sent bien et/ou est détendu.
- 5- J'éprouve de la gratitude que mon corps me permette de prendre part à des activités que j'aime ou que je trouve importantes.
- 6- J'ai l'impression que mon corps en fait beaucoup pour moi.
- 7- Je respecte mon corps pour les fonctions qu'il remplit.

PLUS LE NIVEAU D'ACCORD EST ÉLEVÉ, PLUS L'APPRÉCIATION DE LA FONCTIONNALITÉ CORPORELLE L'EST AUSSI!



IMAGE ET INSATISFACTION CORPORELLE

L'image corporelle, c'est quoi? C'est la perception qu'une personne a de son propre corps : comment elle se sent dans son corps, ce qu'elle ressent quand elle y pense et comment elle pense que les autres le perçoivent. Pour faire simple, l'image corporelle, c'est le reflet renvoyé par son « miroir mental ». Ce reflet peut être déformé par une multitude de choses : les standards de beauté valorisés dans les médias, les modèles présents dans l'entourage, l'estime de soi ou encore les milieux de vie dans lesquels une personne évolue.

Une personne peut avoir une image corporelle négative et ressentir de l'insatisfaction corporelle, c'est-à-dire un décalage entre l'image corporelle qu'elle a d'elle-même et l'image corporelle qu'elle aimerait avoir.

Principaux facteurs de l'insatisfaction corporelle

(Boseovski et Gallagher, 2024)

Comparaison sociale

La comparaison sociale, c'est le processus par lequel les gens évaluent leur valeur en se comparant aux autres. Cette comparaison peut se faire avec des personnes jugées supérieures (comparaison ascendante), inférieures (comparaison descendante) ou égales à nous (comparaison latérale) (Bocage-Barthélémy et coll., 2018).

Avec les réseaux sociaux et les médias, la comparaison sociale est généralement ascendante : les individus se comparent à des idéaux à atteindre, qui sont bien souvent irréalistes. En effet, les images qu'on nous présente sont souvent bien loin de la réalité.

Des idéaux inatteignables...

Des masses musculaires impressionnantes et impossibles

Les films présentent souvent des corps masculins musclés, très musclés! À force de voir ces images, il peut devenir facile de croire qu'elles reflètent une norme ou une réalité. Savais-tu que les vedettes peuvent avoir recours à des entraînements drastiques et même à des techniques dangereuses pour faire saillir leurs muscles? C'est le cas d'Henry Cavill dans la série « The Witcher », qui a dû se déshydrater pendant trois jours pour tourner une scène dans un bain où on le voyait torse nu.



Des tailles fines et infiniment loin de la réalité

La silhouette dite sablier est souvent représentée comme un idéal féminin dans les dessins animés. La reine de la taille de guêpe est certainement la poupée la plus connue du monde : Barbie. Savais-tu que si Barbie était une personne réelle, elle ne pourrait ni marcher, ni même tenir sa tête? En effet, Barbie a non seulement une taille deux fois plus petite que la taille d'une femme moyenne, mais son cou est également deux fois plus long (Wolfinger, 2016).



IMAGE ET INSATISFACTION CORPORELLE

Auto-objectivation

L'auto-objectivation, c'est le fait de voir et de traiter son corps comme un objet à observer, à juger et à améliorer selon les standards de beauté. Ce phénomène, souvent intériorisé de manière inconsciente, fait en sorte qu'on accorde plus d'importance à l'apparence du corps qu'à ses capacités ou à son bien-être (Wollast et coll., 2020).

Quand on intériorise les standards de beauté et qu'on s'auto-objective, cela peut mener à trois choses :

- 1- L'autosurveillance, soit le fait de se surveiller constamment, comme si l'on s'observait de l'extérieur, en évaluant constamment son apparence.
- 2- La honte corporelle, soit le fait de se sentir mal de ne pas ressembler aux idéaux de beauté.
- 3- Le sentiment de contrôle, soit le fait de croire que l'apparence est entièrement modifiable par la volonté, ce qui peut mener à une plus grande sévérité envers soi-même.

EXERCICE

**As-tu déjà ressenti ou ressens-tu de l'insatisfaction corporelle?
Si oui, es-tu capable d'identifier trois éléments qui, selon toi,
ont pu influencer négativement ton image corporelle?**

Il peut s'agir, par exemple, d'un commentaire que tu as déjà reçu, une personne à laquelle tu t'es déjà comparée, une tendance sur les réseaux sociaux qui a eu un impact sur toi, une célébrité que tu as déjà idéalisée, un film que tu as regardé étant plus jeune, etc.



POUR UNE IMAGE CORPORELLE SAIN ET POSITIVE

Il est important de comprendre que l'image corporelle n'est pas quelque chose d'inné. C'est quelque chose qui se construit graduellement et qui varie tout au long de notre vie. Elle influence nos pensées, nos perceptions, notre humeur, nos émotions et nos comportements.

Avoir une image corporelle saine et positive ne veut pas dire ne pas avoir de complexes ou éprouver une appréciation totale et constante de son corps. Il s'agit plutôt d'entretenir une perception réaliste, bienveillante et respectueuse de son corps, peu importe son apparence. Cette perception agit comme un facteur de protection important pour la santé physique et le bien-être psychologique, tout en favorisant le développement d'une bonne santé sexuelle (Daniels, Gillen et Markey, 2018; Tylka et Wood-Barcalow, 2015).

Pour améliorer son image corporelle, il faut notamment :

(Boseovski et Gallagher, 2024)

Travailler sa conscience de soi

Cela peut sembler complexe, mais développer sa conscience de soi, c'est d'abord apprendre à observer et à comprendre ses pensées, ses émotions, ses réactions et ses besoins... avec clarté, et surtout, sans jugement.



Par exemple :

- Je n'aime pas mes bras et je porte souvent des chandails à manches longues pour les cacher.
- Je ne suis pas à l'aise de porter un bikini, car on voit mon ventre.
- Cela me rend triste et me culpabilise quand ma mère commente les fluctuations de mon poids.
- J'ai tendance à fermer les lumières quand j'ai des relations intimes avec mon ou ma partenaire pour éviter qu'on voie mon corps.
- Au travail, je compare mon corps avec celui de mes collègues pendant la pause dîner.

Réfléchir à son image corporelle

Une fois qu'on prend conscience de nos pensées et de nos ressentis, on peut les remettre en question en s'interrogeant sur nos valeurs, nos croyances, nos sentiments et nos expériences liées à notre corps.

Par exemple :

- Qu'est-ce qui me dérange dans mon corps?
- Pourquoi est-ce que j'accorde autant d'importance à mon apparence?
- Pourquoi est-ce que magasiner avec mes proches me génère autant de stress?
- Pourquoi est-ce que je n'aime pas apparaître sur des photos?



POUR UNE IMAGE CORPORELLE SAIN ET POSITIVE

Pratiquer l'autocompassion

Il est également important de pratiquer l'autocompassion, c'est-à-dire de s'accorder la même bienveillance que celle que l'on offrirait à une personne chère. Cela signifie faire preuve de respect et d'indulgence envers soi-même et envers son corps, que l'on a souvent tendance à juger avec trop de sévérité.



Par exemple :

- C'est vrai que mon corps ne correspond pas aux standards de beauté, mais je mérite quand même amour et respect.
- Mon corps n'a pas besoin d'être parfait pour être digne d'amour.
- Mon corps m'a permis de vivre quelque chose de vraiment incroyable et j'en éprouve beaucoup de reconnaissance.
- Aujourd'hui, c'était une journée plus difficile avec mon corps, mais mes mauvaises journées ne définissent pas ma valeur.
- Je suis plus que mon corps et j'ai le droit d'exister comme je suis : mon corps est mon allié, pas mon ennemi.

EXERCICE

Peux-tu cibler une pensée ou une émotion que tu as eue envers ton corps récemment?

Pourquoi as-tu eu cette pensée ou émotion? Quelles sont les valeurs, croyances ou expériences passées qui t'y ont conduit?

Peux-tu formuler une phrase d'autocompassion t'invitant à un peu plus de bienveillance et de douceur envers toi-même?



NEUTRALITÉ CORPORELLE ET SATISFACTION CORPORELLE

La neutralité corporelle peut favoriser une relation plus neutre, fonctionnelle et respectueuse envers son corps, en mettant l'accent sur ce qu'il permet de faire plutôt que sur son apparence.

Les trois grands principes de la neutralité corporelle

(Mancin, 2024; Pellizzer et Wade, 2023)

- 1- Reconnaître que tous les corps sont valides et ont le droit d'exister
- 2- Minimiser l'importance accordée à l'apparence au profit d'autres qualités et aspects d'une personne
- 3- Éviter de remplacer la pression des standards de beauté par la pression de devoir s'aimer à tout prix

À travers la neutralité corporelle, le corps n'est plus perçu comme un indicateur de valeur, mais plutôt comme...

Un vaisseau fonctionnel

Le corps est une machine remarquable, peu importe son apparence, ses capacités ou son état de santé. Dans cette expérience incroyable qu'est la vie, c'est lui qui nous permet d'entrer en contact avec le monde, ressentir, goûter, bouger, savourer les petits plaisirs comme les grands. Avoir un corps est une chance inouïe et il serait dommage de laisser son enveloppe corporelle ou la peur du jugement nous empêcher d'en profiter pleinement.

Un colocataire perpétuel

Quand on a une image corporelle négative, on voit son corps comme un « en attendant ». Un corps temporaire qui devrait d'abord être transformé pour répondre à certains standards de beauté avant d'avoir droit à de l'appréciation.

La neutralité corporelle ne consiste pas à aimer son corps éperdument, mais plutôt à cesser de le traiter comme un ennemi à abattre. C'est reconnaître qu'on n'aime peut-être pas notre corps de façon inconditionnelle, mais qu'on n'a pas à le haïr viscéralement pour autant. On peut décider de le percevoir comme un colocataire, qu'on n'a peut-être pas choisi, mais avec qui on a tout intérêt à rendre la cohabitation agréable.

- Je vais éviter de lui faire des reproches constamment et faire preuve de plus d'indulgence. Après tout, il fait de son mieux lui aussi.
- Je vais apprendre à mieux le connaître. Peut-être qu'il pourrait me surprendre.
- Je vais accepter le fait qu'il y a des journées où on s'entend mieux que d'autres, lui et moi. Cela me permettrait d'être plus en paix et je ne sentirais pas la pression que notre relation soit parfaite.

NEUTRALITÉ CORPORELLE ET SATISFACTION CORPORELLE

Un organisme en constant changement

Chercher à faire du corps un objet immuable, c'est se placer en position d'échec. Pourquoi? Parce que tous les corps changent! Comme tout organisme vivant, le corps évolue avec le temps, les expériences vécues et une multitude d'autres facteurs.

Il peut être difficile de voir son corps se transformer, de perdre ses repères, mais il faut se rappeler que ses fluctuations, quelles qu'elles soient, ne diminuent pas sa valeur. Au contraire : quel privilège d'avoir un corps qui s'adapte, qui change, qui vieillit, qui traverse la vie et en porte les traces!

- Oui, j'ai pris du poids après ma grossesse. Mais mon corps a porté la vie, n'est-ce pas incroyable? Il mérite d'avoir des vêtements de la bonne taille dans lesquels il est bien.
- Oui, je remarque que ma peau perd de son élasticité avec le temps. Mais vieillir est un privilège et quelle chance d'avoir un corps pour vivre cela!
- Oui, j'ai des vergetures, de la cellulite et des cicatrices, mais cela prouve que j'ai vécu, que je vis encore. Nous avons traversé tant de choses ensemble, mon corps et moi.

L'idée est de reconnaître tout ce que le corps permet de faire et de vivre, et d'explorer d'autres façons de s'accorder de la valeur. Et si, au fond, l'apparence était la chose la moins intéressante chez une personne?

EXERCICE

Complète les phrases suivantes en mettant l'accent sur ce que ton corps te permet de vivre et sur tes forces qui n'ont rien à voir avec ton apparence :

- **Mon corps me permet de...**
- **Je suis...**

Essaie d'en trouver au moins cinq pour chaque phrase. Et quand certaines journées sont plus difficiles sur le plan de l'image corporelle, n'hésite pas à revenir à cette réflexion et à la bonifier.

QUE FAIRE CONCRÈTEMENT?

(Daniels, Gillen et Markey, 2018; Cohen et coll., 2019; Smith et coll., 2023)

Voici quelques actions concrètes qui peuvent contribuer à développer une image corporelle plus saine et plus positive, et à transformer la façon dont on perçoit son corps :

Faire des exercices d'écriture en lien avec la fonctionnalité corporelle

L'écriture peut faire le plus grand bien. C'est un outil précieux pour mettre des mots sur ses pensées, ses émotions et ses expériences. Elle permet de mieux les comprendre, de prendre du recul et de les apaiser.

Cela peut prendre la forme d'un journal de gratitude corporelle dans lequel on note chaque jour deux ou trois choses que notre corps nous a permis de faire, de ressentir ou de vivre. Il est aussi possible d'écrire une lettre adressée à son corps ou à des parties de son corps avec lesquelles on souhaite faire la paix.

Pour les personnes qui maîtrisent bien l'anglais (ou l'utilisation de Google Traduction), le programme en ligne **Expand Your Horizon** propose trois exercices gratuits centrés sur la fonctionnalité corporelle. Ces exercices, étudiés et validés dans un cadre scientifique, permettent de porter attention aux fonctions du corps et de réfléchir à la valeur qu'elles représentent.

Pour explorer le médium de l'écriture, tu peux aussi participer à l'atelier en ligne « Les mots du corps » offert régulièrement par Arrimage. Consulte le [site Web de l'organisme](#) pour connaître les dates à venir.

Participer à des activités physiques non axées sur la perte de poids

L'expression « il faut souffrir pour être belle (ou beau) » appartient au passé. Il est important de s'éloigner de l'idée que l'activité physique doit être désagréable et viser des modifications corporelles. En retirant la pression de devoir maigrir ou transformer son corps, l'activité physique devient quelque chose de beaucoup plus doux et plaisant!

Bouger sans viser un objectif esthétique aide à reconnaître ce que le corps est capable d'accomplir (force, souplesse, endurance, énergie) et contribue à renforcer la connexion que l'on entretient avec lui. **C'est cette idée de bouger avec son corps, plutôt que contre lui.** Il importe de trouver des activités physiques qui procurent du plaisir, qui sont source de bien-être, plutôt que de les pratiquer dans une perspective punitive. Il existe mille bonnes raisons de bouger : pour se sentir bien, se dépasser, prendre soin de sa santé, libérer du stress... mais se punir ou chercher coûte que coûte à perdre du poids ne devrait jamais en faire partie.

QUE FAIRE CONCRÈTEMENT?

Utiliser de manière éclairée les réseaux sociaux et les espaces numériques

On sous-estime souvent l'impact des réseaux sociaux et des médias sur la perception de soi. Il peut être aidant de faire un tri dans le contenu que l'on consomme, en se posant quelques questions clés : « Pourquoi est-ce que je suis ce compte? Est-ce que ce contenu me fait réellement du bien? Ou est-ce qu'il me pousse plutôt à me comparer, à me juger? »

Porter attention au contenu auquel on est exposé et avec lequel on interagit, puis prendre de la distance par rapport à ce qui alimente la comparaison sociale, peut contribuer à entretenir une relation plus saine avec son image corporelle.

Attention : les espaces numériques ne sont pas toujours des influences négatives! Ils peuvent aussi offrir des occasions de se connecter à des communautés positives et favoriser un sentiment de représentation et d'inclusion qui peut avoir des effets bénéfiques.

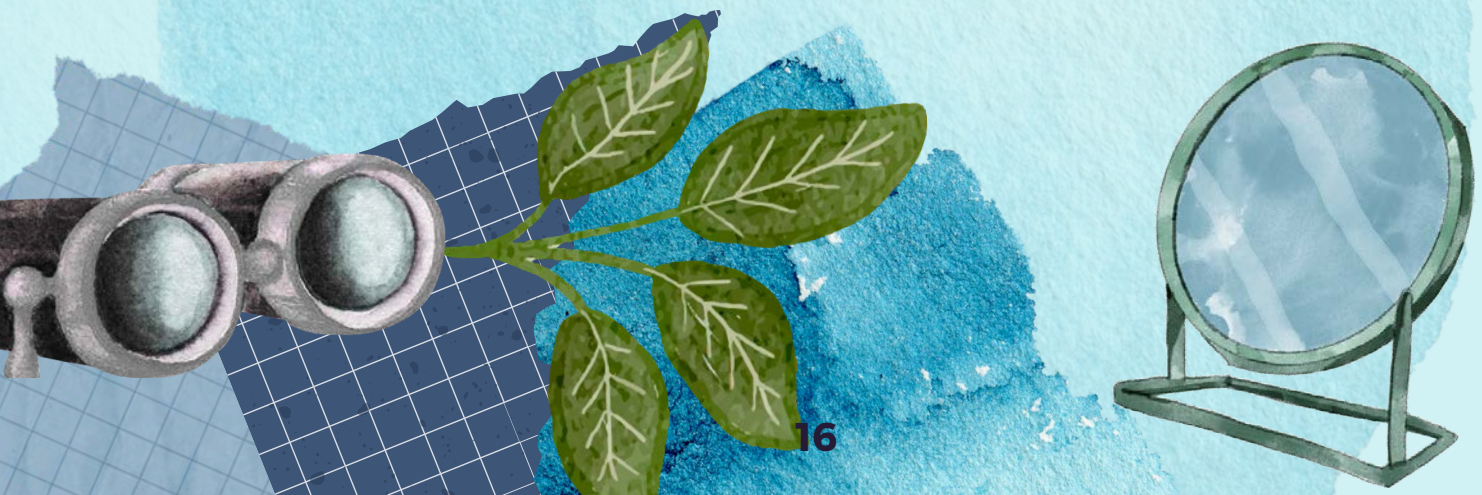
As-tu accès à ce type d'espaces? T'arrive-t-il de te reconnaître dans certains contenus, et de ressentir un mieux-être grâce à cela?

Le but n'est pas de se couper complètement des réseaux sociaux ni de les diaboliser, mais plutôt d'apprendre à les utiliser de manière plus consciente et réfléchie, en portant un regard critique sur ce qui défile dans son fil d'actualité.

Se retirer des conversations sur les régimes alimentaires et l'apparence

Encore une fois, l'objectif est de décentrer l'attention portée à l'apparence physique et de cultiver un rapport plus fonctionnel et respectueux au corps. Les discussions autour des régimes ou des corps idéalisés peuvent alimenter l'insatisfaction corporelle. En s'en retirant, on protège son espace mental et on se préserve.

En s'exposant moins aux discours de contrôle alimentaire ou de transformation corporelle, il devient plus facile de se reconnecter à ses besoins réels (faim, plaisir, repos, mouvement) plutôt que d'adopter des comportements dictés par le regard des autres. Et surtout, refuser de participer à ces conversations, c'est aussi donner l'exemple et encourager son entourage à parler de soi autrement que par le prisme de l'apparence.



QUE FAIRE CONCRÈTEMENT?

Composer avec les pensées néfastes et la tendance à survaloriser l'apparence
C'est tout à fait normal d'avoir des pensées négatives à propos de son corps ou de celui des autres : elles sont véhiculées partout autour de nous et il est difficile de ne pas les intérioriser. L'objectif n'est pas de ne plus jamais avoir de pensées du genre, mais plutôt d'apprendre à les reconnaître et à les déconstruire. Cela rejoint les réflexions proposées dans la section Pour une image corporelle saine et positive (p. 11).

Voici donc trois étapes pour mieux accueillir et déconstruire ces pensées néfastes :

RÉFLÉCHIR

« Je pense ceci à propos de mon corps. »

RECUEILLIR

« J'ai cette pensée et c'est correct. »

RELATIVISER

« Cela ne me définit pas ou ne fait pas de moi une moins bonne personne. »

EXERCICE

À voix haute ou dans ta tête, relève les principales pensées qui te viennent à l'esprit quand tu penses à ton corps (en particulier ce que tu lui reproches ou ce qui te dérange).

Pour chaque pensée, ajoute l'un des éléments suivants :

- _____ et ce n'est pas un problème.
- _____ et cela ne fait pas de moi une moins bonne personne.
- _____ et cela ne définit pas ma valeur.
- _____ et cela ne change rien au fait que je mérite le respect.
- _____ et mon corps est valide ainsi.

CONCLUSION



Promouvoir la neutralité corporelle, c'est choisir de considérer le corps comme un allié, et non comme un projet à transformer. En modifiant notre regard sur notre corps, mais aussi sur les corps en général, on favorise le développement d'une image corporelle saine et positive pour nous-mêmes, tout en contribuant à un mieux-être collectif.

À travers la neutralité corporelle et les autres mouvements qui y sont liés, on imagine un monde où l'on s'intéresse aux personnes pour ce qu'elles sont, plutôt que pour ce qu'elles paraissent. C'est le souhait d'une société qui classe moins les individus selon leur apparence, au profit d'un monde plus inclusif où tous les corps sont valides et méritent d'exister. **Le tien y compris!**



RESSOURCES ET OUTILS

ÉquiLibre est un organisme québécois à but non lucratif qui vient en aide aux personnes préoccupées par leur poids. L'organisme a pour mission de favoriser le développement d'une image corporelle positive chez les individus et de créer des environnements inclusifs qui valorisent la diversité corporelle, par des actions de sensibilisation et de soutien au changement de pratiques.



ÉquiLibre propose le balado **[Au-delà du miroir : réflexions sur l'image corporelle](#)**, qui cherche à remettre en question les fausses croyances entretenues par la culture des diètes, à aborder toute la complexité du lien entre le poids et la santé et à proposer des conseils bienveillants pour aider les gens à voir leur corps au-delà du miroir!

Le site Internet d'ÉquiLibre offre aussi de nombreux outils et billets de blogue sur les sujets relatifs à l'image corporelle et la neutralité corporelle, notamment celui-ci : **[« Qu'est-ce que la neutralité corporelle et comment peut-elle m'aider à bouger pour le plaisir? »](#)**.

Bien avec mon corps est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de faire la promotion d'une image corporelle saine chez les jeunes et les adultes qui les entourent en diminuant l'insatisfaction corporelle omniprésente dans notre société et en favorisant une meilleure estime de soi globale. L'organisme offre différents ateliers sur l'image corporelle dans les milieux.



Bien avec mon corps propose également **[un balado](#)** visant à offrir des solutions concrètes, des connaissances sur diverses thématiques et, de manière générale, à développer une meilleure estime personnelle.



SUGGESTIONS DE LECTURE



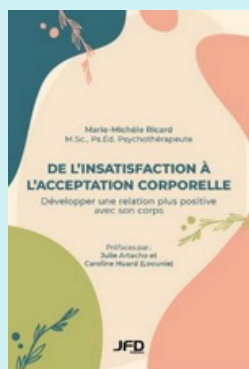
T'es belle pour ton âge Karine Gravel | KO ÉDITIONS

Cet ouvrage s'intéresse à la perception de l'âge dans notre société et à cette pression qui incite les femmes (majoritairement) à camoufler les signes du vieillissement et à toujours devoir paraître plus minces et plus jeunes. Ce livre est un appel à honorer son corps à chaque étape de la vie, en accueillant les changements, et une invitation à réclamer le droit de vieillir dignement.



De la culture des diètes à l'alimentation intuitive Karine Gravel | KO ÉDITIONS

Dans ce livre, l'autrice traite de l'affranchissement envers la culture des diètes et de manger plus librement dans un monde qui cherche souvent à nous faire croire que l'on devrait maigrir ou que notre corps est inadéquat. C'est une invitation à révolutionner doucement notre façon de penser la relation que l'on entretient avec la nourriture et avec soi.



De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle : développer une relation plus positive avec son corps Marie-Michèle Ricard | LES ÉDITIONS JFD

Ce livre se veut un outil de réflexion et d'intervention qui s'adresse à toute personne qui désire comprendre sa propre image corporelle, qui souhaite diminuer ses préoccupations corporelles et qui aspire à développer des pratiques saines visant une image corporelle positive ou encore une neutralité corporelle.



Pour que mon corps soit Marie-Michèle Ricard | LES ÉDITIONS JFD

Ce livre propose 50 activités concrètes en poussant plus loin le thème de l'insatisfaction corporelle et en abordant des thèmes autres que le poids. Il est intégratif, c'est-à-dire qu'il intègre plusieurs approches ayant démontré leur efficacité dans le champ de l'image corporelle.

SUGGESTIONS DE LECTURE



Anti-régime : découvrez l'alimentation intuitive et faites la paix avec votre corps

Christy Harrison | LES ÉDITIONS DE L'HOMME

L'autrice montre du doigt le culte de l'image et l'éloge du corps mince, signe de beauté et de vitalité, deux notions largement véhiculées par des industries richissimes qui exploitent les personnes désireuses de prendre soin d'elles-mêmes. Elle dénonce les idées toxiques qui ont infiltré le monde de la santé et nous encourage à cesser les approches inutiles – voire nocives – visant la perte de poids.



Faire (enfin) la paix avec mon corps : le guide pour apprendre à s'aimer avec ou sans bourrelets

Charlotte Gamache | EDITO

Ce livre est une invitation à comprendre et renouer avec une image corporelle positive de façon saine, objective et surtout durable. Il propose une démarche concrète appuyée et étayée par des témoignages et des exercices à mettre en pratique.



Au-delà de la grossophobie : redéfinir son bien-être et habiter son corps

Julia Lévy-Ndejuru et Marilou Morin-Laferrrière | LA PRESSE

Fortes de leur riche expérience clinique, Julia et Marilou, deux diététistes-nutritionnistes, présentent des informations pratiques et des pistes de réflexion pour redéfinir son bien-être au-delà du poids et habiter son corps. De nombreux témoignages ainsi que les interventions de spécialistes de divers domaines apportent un éclairage enrichissant aux questions abordées.



Le corps que j'ai maintenant

Jessica Brodeur | CARDINAL

Pendant plusieurs années, Jessica Brodeur s'est imposé d'intenses restrictions alimentaires et s'entraînait avec acharnement pour prendre part à des compétitions de fitness. Aujourd'hui, son corps a changé, et elle a appris à l'aimer. Et à s'aimer. Avec humilité et autodérision, elle relate ses troubles alimentaires ainsi que les étapes, loin d'être toujours faciles, qui ont mené à sa guérison.

SUGGESTIONS DE LECTURE

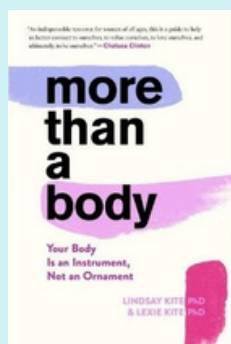


La grosse qui rêvait d'amour

Nadia Tranchemontagne | QUÉBEC AMÉRIQUE

Dans le tumulte de ses relations familiales délétères, de ses premiers émois amoureux et de la découverte de sa sexualité, Samuelle aspire à s'émanciper et à faire la paix avec son apparence. Des amitiés riches et une aventure salutaire l'aideront petit à petit à découvrir sa valeur au-delà de son enveloppe charnelle, et à reprendre le contrôle de sa vie. Un roman qui aborde la notion de neutralité corporelle.

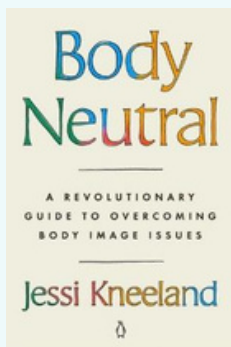
QUELQUES TITRES EN ANGLAIS



More Than a Body

Lexie et Lindsay Kite | HOUGHTON MIFFLIN

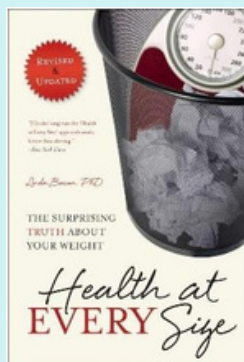
Ce livre explore comment se libérer des standards de beauté et développer une relation plus neutre et fonctionnelle avec son corps.



Body Neutral : A Revolutionary Guide to Overcoming Body Image Issues

Jessi Kneeland | PENGUIN PRESS

Un guide concret et bienveillant pour comprendre les causes de l'insatisfaction corporelle et adopter une posture de neutralité corporelle.



Health at Every Size: The Surprising Truth About Your Weight

Linda Bacon | BENBELLA BOOKS

Ce livre remet en question les liens simplistes entre poids et santé. Le livre propose une approche fondée sur l'acceptation corporelle, la santé globale et des comportements bienveillants plutôt que sur la perte de poids. Il encourage à se nourrir intuitivement et à bouger pour le plaisir, plutôt que pour maigrir.

BIBLIOGRAPHIE

Agence QMI (13 juin 2020). Jugée obèse, elle est exclue de la formation des nouveaux préposés aux bénéficiaires. <https://www.journaldemontreal.com/2020/06/13/jugee-obese-elle-est-exclue-de-la-formation-des-nouveaux-preposes-aux-beneficiaires>

Alleva, J. M., Tylka, T. L. et Kroon Van Diest, A. M. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men. *Body Image*, 23, 28-44. doi : 10.1016/j.bodyim.2017.07.008

Alleva, J. M. et Tylka, T. L. (2021). Body functionality: A review of the literature. *Body Image*, 36, 149171. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.006>

Bocage-Barthélémy, Y., Chatard, A., Jaafari, N., Tello, N., Billieux, J., Daveau, E. et Selimbegović, L. (2018). Automatic social comparison: Cognitive load facilitates an increase in negative thought accessibility after thin ideal exposure among women. *PLOS ONE*, 13(3), e0193200. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0193200>

Boseovski, J. et Gallagher, A. (2024). Beyond body positive: a mother's science-based guide for helping girls build a healthy body image. American Psychological Association. <https://www.jstor.org/stable/10.2307/jj.15280390>

Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T. et Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram : An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 15461564. <https://doi.org/10.1177/1461444819826530>

Daniels, E. A., Gillen, M. M. et Markey, C. H. (dir.). (2018). *Body Positive: Understanding and Improving Body Image in Science and Practice*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108297653>

Désautels, J., Beaudoin, S. et Turcotte, S. (2021). Cadre d'analyse des facteurs qui caractérisent une perception positive de l'activité physique chez les élèves du primaire. *eJRIEPS. Ejournal de la recherche sur l'intervention en éducation physique et sport*, (Hors-série no 4). <https://doi.org/10.4000/ejrieps.6375>

Jovanovski, N. et Jaeger, T. (2022). Demystifying 'diet culture': Exploring the meaning of diet culture in online 'anti-diet' feminist, fat activist, and health professional communities. *Women's Studies International Forum*, 90. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2021.102558>

Jovanovski, N., Jaeger, T., McDougall, R. et Keogh, L. (2024). Gut feelings and lived experiences: a qualitative study of 'anti-diet' dietitians' and psychologists' motivations and experiences regarding the weight-neutral approach. *Health Sociology Review: The Journal of the Health Section of the Australian Sociological Association*, 33(3), 273-288. <https://doi.org/10.1080/14461242.2023.2248080>

Lamontagne, N. T. (4 juillet 2021). Jugées « trop grosses » pour les traitements de fertilité. *Le Journal de Montréal*. <https://www.journaldemontreal.com/2021/07/04/jugees-trop-grosses-pour-les-traitements-de-fertilite>

Linardon, J., Messer, M. et Tylka, T. L. (2023). Functionality appreciation and its correlates: Systematic review and meta-analysis. *Body Image*, 45, 65-72. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.002>

BIBLIOGRAPHIE

Gouvernement du Québec (2023). Image corporelle. [Récupéré le 5 juin 2025].

<https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/image-corporelle>

Mancin, P., Vall-Roqué, H., Grey, W., Griffiths, S. et Bonell, S. (2024). Let's talk about body neutrality: content analysis of #bodyneutrality on TikTok. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 199.

<https://doi.org/10.1186/s40337-024-01163-0>

National Academies of Sciences, E., Division, H. and M., Board, F. and N., Solutions, R. on O. et Callahan, E. A. (2023). The Science, Strengths, and Limitations of Body Mass Index. Dans *Translating Knowledge of Foundational Drivers of Obesity into Practice: Proceedings of a Workshop Series*. National Academies Press (US).

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK594362/>

Pellizzer, M. L. et Wade, T. D. (2023). Developing a definition of body neutrality and strategies for an intervention. *Body Image*, 46, 434442. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.07.006>

Rousseau, A. (2024). Body-Positive Instagram Exposure and Young Women's Body Image: The Mediating Role of Appearance Comparison and Broadly Conceptualizing Beauty. *Health Communication*, 39(8), 15201531. <https://doi.org/10.1080/10410236.2023.2222460>

Smith, A. C., Ahuvia, I., Ito, S. et Schleider, J. L. (2023). Project Body Neutrality: Piloting a digital single-session intervention for adolescent body image and depression. *International Journal of Eating Disorders*, 56(8), 15541569. <https://doi.org/10.1002/eat.23976>

Tiggemann, M. (2024). A few reflections on positive body image and body neutrality (aided by Tom Cash's model). *Body Image*, 51, 101790. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101790>

Wolfinger, S. (2016). *Barbie : The Real Enemy?* Honors Theses – Providence Campus.

https://scholarsarchive.jwu.edu/student_scholarship/18

Wollast, R., Wilde, M. D., Bernard, P. et Klein, O. (2020). Percevoir son corps à travers le regard d'autrui : une revue de la littérature sur l'auto-objectification. *L'Année psychologique*, 120(3), 321347.

<https://doi.org/10.3917/anpsy1.203.0321>



ARRIMAGE.CA

